

## ***Styrketräning för hälsa och prestation: den moderna synen.***

En föreläsning av professor Michail Tonkonogi,

*i GIHs Aula i Stockholm den 2 februari 2013*



Utifrån de senaste vetenskapliga rönen och egna erfarenheter som ansvarig för styrketräning för Norges främsta elitidrottare berättar professor Tonkonogi om hur man skräddarsyr det mest effektiva styrketräningsprogrammet utifrån sina egna förutsättningar, mål och behov.

Under de senaste åren har avancerade molekylärbiologiska och biokemiska forskningsmetoder genererat ny kunskap om de processer som ligger bakom kroppens anpassning till styrketräning, vilket har öppnat helt nya möjligheter att optimera träningsupplägg. Samtidigt har den nya forskningen lett till förståelse för styrketräningens roll och betydelse för hälsa och prestation. Från att betrakta styrketräning som ett specifikt verktyg för att öka styrka har man under den senaste tiden gått till förståelsen om hur man kan använda styrketräning för att förebygga och motverka övervikt, kardiovaskulär ohälsa, åldringsprocesser, mm. På samma gång har insikten om styrketräningens betydelse för sådana fysiska egenskaper som snabbhet, explosivitet, uthållighet, stabilitet, balans har vuxit fram, vilket ledde till att styrketräningen har fått en helt annan roll inom prestationsinriktad träning.

Michail Tonkonogi berättar på ett pedagogiskt och lättillgängligt sätt om hur man kan använda den nya kunskapen för att optimera sin träning. Efter föreläsningen hålls en frågestund där man har möjlighet att få svar på sina egna frågor och funderingar.

Föreläsningen äger rum kl. 11.00-13.00, lördagen den 2 februari 2013 i GIHs aula i Stockholm, Lidingövägen 1, vid Stockholm Stadion. Vår samarbetspartner Eleiko kommer att finnas på plats under föreläsningen.

Biljettpriset är 290 kr. Begränsat antal platser. Förköp görs genom insättning till Plusgirokonto **60 05 34-2**, ange namn. Biljettköp på plats i mån av tillgång, endast kontant.

Frågor kan mailas till [mtn@du.se](mailto:mtn@du.se)

**ELEIKO**  
STRONG IS HAPPY™