

# Välkomna till 2011 års Öppna föreläsningar vid GIH

Lördagar klockan 11.00 – 12.30  
i GIH:s aula, Lidingövägen 1, Stockholm.

Fri entré

5/3

## **Varför stretcha – när det finns så mycket annat roligt?**

*Lektor Carl Askling*

Stretching har blivit ett vedertaget inslag i dagens idrottsutövande, men finns det några vetenskapliga belägg för att det är bra?

12/3

## **En resa i människokroppen**

*Lektor Karl Daggfeldt*

Genom vetenskapens fantastiska bilder zoomar vi in från nerver, ben och muskler, till atomer. Vilka trådar håller oss samman? Vilket maskineri rör oss? Vilket mystiskt material gör våra tankar?

19/3

## **Träning av uthållighet – molekylärbiologisk teknik ger vetenskaplig evidens till nya träningsmodeller.**

*Professor Kent Sahlin*

Muskelns förbränningsmotor (mitokondrier) är av betydelse för uthållighet vid långvarigt arbete och förändras markant vid träning. Med molekylärbiologisk teknik kan man få information om hur effektiv träningen är efter endast ett träningspass vilket ger nya möjligheter till att optimera träningen. Resultat från nya forskningsstudier kommer att presenteras där olika träningsmodeller utvärderas med ny teknik.

26/3

## **Kenyaniskt löparunder – svenskt löparfiasko, några förklaringsmodeller.**

*Docent Leif Yttergren*

Östafrikanska löpare har kraftigt dominerat den internationella medel- och långdistanslöpning under senare tid. Samtidigt har framgångarna för svensk mellan- och långdistanslöpning lyst med sin frånvaro. Går det att förstå varför?