

Öppna föreläsningar vid GIH 2013

Fri entré!

**Lördagar klockan 11.00 – 12.30
i GIHs aula, Lidingövägen 1, vid Stockholms Stadion**



2/3 FaR en metod att öka fysisk aktivitet och minska stillasittande

Lektor Lena Kallings

”Alla” vet att det är viktigt att röra på sig, men den senaste forskningen har visat att det även är viktigt att göra avbrott i och minska sitt stillasittande beteende för hälsans skull. Kan man, och i så fall hur stöttar man individer till att öka sin fysiska aktivitet och minska sitt stillasittande beteende? FaR, individuellt anpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet är en metod som används mer och mer i Sverige. Men vad innebär metoden, hur gör man och vilken effekt har FaR?



9/3 Äter du rätt när du tränar?

Professor Eva Blomstrand

Kostvanor och näringsintag i direkt anslutning till tävling/träning kan påverka både prestation och träningsresultat. Kolhydratladdning vid exempelvis maraton är ett känt exempel. På senare år har även protein rönt ett allt större intresse genom dess förmåga att stimulera nybildningen av muskelvävnad. Denna föreläsning presenterar de senaste vetenskapliga rönen om hur kosten kan påverka din träning.



23/3 Mindfulness kan det vara något för elitidrotten?

Lektor Göran Kenttä

På ytan är elitidrottare framgångsrika, vältränade och gör fantastiska idrottsliga prestationer. Men avgörandets stund är fylld av obehagliga känslor för många. En normal reaktion är att försöka undvika känslorna. Träning av medveten närvaro ökar förmågan att vara bäst när det gäller trots en stark oro och ångest.



6/4 Maximera din muskulära uthållighet!

Doktorand Niklas Psilander

För att bli en duktig uthållighetsidrottare krävs både ett vältränat hjärta och vältränade muskler. Vetenskapliga studier visar att intervallträning är mest effektivt för att träna hjärtat. Vilken typ av träning som bäst stimulerar muskulär uthållighet är dock fortfarande oklart. Målet med denna föreläsning är att ge en överblick över vad man idag vet om träningens effekter på muskulär uthållighet samt att ge några konkreta träningstips.

Välkommen!