



Öppna föreläsningar 2016

**Lördagar klockan 11:00–12:30, GIH:s aula, Lidingövägen 1, Stockholm.
Fri entré, ingen förbokning möjlig.**

Fri entré!



5 mars

Hur hjärnan påverkas av stillasittande och träning

Högskolelektor Örjan Ekblom

Långvarigt stillasittande har många effekter på kroppen. De första studierna gällde risk för att utveckla livsstilssjukdomar som diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Senare har man förstått att stillasittande även påverkar hjärnan, dess cirkulation och reglering, vilket kopplas till hjärnans funktion.

Föreläsningen handlar om hur stillasittande påverkar kroppen, vilka effekter detta har och vad man kan göra för att minska risken.



12 mars

Gener, teknologi och träningsoptimering – oavsett nivå

Högskolelektor Mikael Mattsson

Det är helt klart att individer svarar olika på samma träning. Är det helt kört om man har ”fel” gener? Hur mycket kan man påverka? Vad kan man säga om träning för olika profiler och personligheter? Det är inte så lätt att få en helhetsbild av situationen om man bara fokuserar på träningen utan hänsyn till övriga livsparametrar. Just nu pågår en fantastisk teknikutveckling där man med relativt enkla medel kan registrera och mäta en mängd aspekter av en persons aktivitetsgrad, sömn och återhämtningsstatus. För optimal effekt, oavsett om det handlar om träning för att vinna världsmästerskap eller för att nå positiva hälsoeffekter, bör råd och insatser kring träning och fysisk aktivitet individualiseras. Nu är vi precis i startgroparna för en tidsålder då man kan få fram en mer komplett helhetsbild med hjälp av kunskaper från genetiska profiler, livsmönster, och teknologiska hjälpmedel.



19 mars

Varför ska jag springa barfota?

Professor Toni Arndt

Ingen utveckling i motionslöpning har haft ett sådant genombrott de senaste åren som barfotalöpning eller löpning i minimalistiska skor. Att springa antingen barfota eller med nedskalade, lätta, flexibla skor har blivit extremt populärt över hela världen och därmed av stor kommersiell vikt för skoföretag. Fördelarna sägs vara allt från sänkt skaderisk till snabbare tider och dess anhängare propagerar intensivt om dessa fördelar. Men indikationer om mer skador den senaste tiden har öppnat för en stark polariserad debatt. Vad händer egentligen när man springer med minimalistiska skor? Hur förändras biomekaniken med den förändrade löpstil man ser i barfotalöpning eller löpning i minimalistiska skor? Vem är det bra för?



2 april

Dansspel som läromedel

Gymnasielektor Béatrice Gibbs

”Jag hatar att dansa man blir inte ens svettig — kan vi inte spela fotboll istället?” Så här uttryckte sig en av mina elever med en arg ton i början av en av mina lektioner i idrott och hälsa. Efter att han fått dansa till en låt på Nintendo Wii-spelet log han istället med hela ansiktet och efter ytterligare ett antal låtar rann svetten i pannan. Men vad lärde han sig egentligen? Lektor Béatrice Gibbs kommer att presentera hur interaktiva dansspel kan användas som läromedel i undervisning, hur lärande sker när interaktiva dansspel används och vilka fördelar det öppnar för dig i din dansundervisning som idrottslärare.

För mer info: www.gih.se/oppnaforelasningar

Välkommen!