

Öppna föreläsningar

Alla lördagar i mars klockan 11.00 – 12.30
i GIH:s aula, bakom Stockholms Stadion.

Fritt inträde!

1 MARS

Långvarigt stillasittande – en hälsofara i tiden

Doktor Elin Ekblom Bak



Regelbunden motion är mycket viktig för en god hälsa. Men räcker det? Ny forskning visar att längre stunder av stillasittande, oavsett hur mycket du rör dig under övrig tid, är starkt kopplat till ohälsa och flertalet av de stora folksjukdomarna.

8 MARS

Från subkultur till subkultur – tjejer som åker skateboard

Högskolelektor Åsa Bäckström



Att åka skateboard har länge ansetts vara en fritidsaktivitet och lockat mestadels pojkar och unga män. Nu finns skateboard i flera gymnasieutbildningar, under Riksidrottsförbundets paraply, och ett nationellt nätverk för tjejer som åker skateboard. Föreläsningen handlar om hur skateboarden har förändrats under de senaste trettio åren och vad som hände när tjejerna tog större plats.

15 MARS

Hur kontrolleras hastighet och precision i golf?

Doktorand Fredrik Tinmark



I golf används komplexa flerledsrörelser i vilka målet med rörelsen ofta kan uppnås på många olika sätt. Föreläsningen presenterar aktuell forskning om vilka kriterier som ligger till grund för hur en rörelse väljs bland flera möjliga när det ställs höga krav på både hastighet och precision.

22 MARS

Ute eller inne – var är det lättast att träna?

Professor Peter Schantz



Det senaste decenniet har allt mer av forskning sökt förstå hur olika miljöfaktorer påverkar vår lust till fysisk aktivitet, vårt välbefinnande när vi är i rörelse och hur miljön påverkar vår känsla av ansträngning när vi rör på oss. Föreläsningen beskriver olika studier inom dessa aktuella forskningsområden.

För mer info: www.gih.se/oppnaforelasningar