

Öppna föreläsningar 2017

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



11 mars

Parkour – trend eller tidlös rörelsekonst?

Högskoleadjunkt Rudi Zangerl

Parkour har definierats som “konsten som hjälper dig att övervinna alla hinder för att röra dig från punkt A till punkt B användandes enbart kroppens egna förmågor”. Utifrån en historisk överblick kommer föreläsningen att diskutera parkour som företeelse – från filosofi till specifika förflyttningsprinciper – och vilka unika möjligheter parkour ger för skolidrotten.

Fri entré!



18 mars

GIH:s hälsoprojekt - för en starkare ålderdom

Docent Eva Andersson

De finns många medicinska och fysiologiska fördelar med regelbunden fysisk aktivitet för äldre. En god kondition och styrka har samband med förbättrad hälsa, minskad förekomst av flera folksjukdomar och ökad livslängd. Sedan drygt ett decennium har GIH, i samarbete med olika kommuner, bedrivit hälsoprojekt för 4-500 seniorer årligen, med ledarledd fysisk aktivitet och uppföljande fysiologiska tester. Föreläsningen presenterar projektet och vad vi har lärt oss av det, inklusive hälsovinster med fysisk aktivitet för seniorer.



25 mars

Favorit i repris: Hur hjärnan påverkas av stillasittande och träning.

Docent 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.



1 april

”Ty jag måste ha motion, om jag vill lefva”

Professor Peter Schantz

Citatet är hämtat ur ett brev där skulptören Johan Tobias Sergel beskriver sin arbetspendling sommaren 1783. Med det som startpunkt kommer professor Peter Schantz att bjuda på en historisk resa i synen på fysisk aktivitet och hälsa, och då särskilt vad gäller hälsofrämjande arbetspendling i form av gång och cykling. Han kommer även behandla dagsaktuell forskning och belysa nykomlingen ”elcykeln”, och de värden den står för.

För mer info: www.gih.se/oppnaforelasningar

Välkommen!