

Idrottshögskolan i Stockholm

Alla intresserade välkomnas till vårens öppna föreläsningar!

Lördagar klockan 11.00 – 12.30 i Idrottshögskolans aula.

Fri entré

5/3

Hur hjärnan styr kroppen - Doktor Karl Daggfeldt

Nervsystemet styr våra rörelser. Vid löpning samordnar det, utan någon medveten ansträngning från din sida, samspelet mellan ett hundratal muskler. Det ser till att du kan hålla balansen då du går eller står. Det styr blicken så att du kan läsa den här texten. Det skapar dina medvetna beslut och handlingar. Hur går det till? Och vad händer då man lär sig något nytt?

12/3

På kostfronten mycket nytt – Doktorand Linda Bakkman

Vad är bra och nyttigt att äta? Fungerar hälsobilagornas mirakelkurer för den som vill gå ner i vikt? Reklam och effektsökande journalistik kan röra till det för den som vill följa dom senaste rönen om kost och hälsa. Välkommen till föreläsningen som hjälper till att reda ut begreppen.

19/3

Överträning och utbrändhet - Doktor Göran Kenttä

Det har länge funnits en tilltro till att den som tränar mest blir bäst. Men en alltför snabb stegring av träningsmängden riskerar att utveckla ett s.k. överträningssyndrom och i värsta fall idrottsrelaterad utbrändhet. Vilka idrotter befinner sig speciellt i riskzonen? Hur kan träningsresultaten optimeras samtidigt som risken för överträningssyndrom minimeras.

2/4

Transport som sport - Höskolelektor Peter Schantz

Att utnyttja olika transportbehov för att vara fysiskt aktiv har blivit allt vanligare. Exempelvis cyklar allt fler stockholmare till arbetet. Vilka är motiven? Hur stora är effekterna på hälsan? Och hur påverkas miljön?