

Onsdag 11 oktober 2023, kl 12.00-12.45

- **[Jimmy Falk](#)** ”Åldrandets balansgång - hur vår förmåga att hålla balansen förändras”

Lyssna in på [Zoom](https://gih-se.zoom.us/j/65877367625) (https://gih-se.zoom.us/j/65877367625)

Jimmy är Doktorand i fysioterapi vid Luleå Tekniska Universitet. I hans forskning undersöker han olika aspekter av balansen hos äldre personer i rörelselabbet "Human Health and Performance Lab - Movement Science". Vid föreläsningen kommer Jimmy beskriva de olika funktioner som är nödvändiga för balansen, vilken effekt åldrande har på dessa funktioner och vilka åtgärder man kan vidta för att bibehålla en god balans vid högre ålder.

Tisdag 14 November 2023, kl 12.00-12.45

- **[Martina Höök](#)** ”Kunskap och kommunikation – nyckelfaktorer för en hållbar idrottskarriär”

Lyssna in på [Zoom](https://gih-se.zoom.us/j/64784651235) (https://gih-se.zoom.us/j/64784651235)

Martina är doktorand på Mittuniversitetet och Svenska skidförbundet, med fina meriter som längdåkare, skidskytt och framförallt ultraidrottare, samt som f.d. längdlandslagstränare. I lunchföreläsningen kommer hon göra ett övergripande svep baserat på den egen erfarenhet och forskning, men också kring vad som gjorts i de senaste studierna hos vart involverad i.

Tisdag 12 december 2023, kl 12.00-12.45

- **[Mathias Wernbom](#)** ”Överträning vid styrketräning från ett muskelperspektiv”

Lyssna in på [Zoom](https://gih-se.zoom.us/j/63575826929) (https://gih-se.zoom.us/j/63575826929)

Mathias är forskare vid Göteborgs Universitet och forskar främst om musklers anpassningar och återhämtning efter olika typer av styrketräning. En relativt ny typ av styrketräning som Mathias och hans medarbetare har studerat närmare är träning på lätta vikter med blodflödesrestriktion (BFR-träning, även kallad ocklusionsträning). I lunchföreläsningen kommer Mathias berätta om vad han och kollegorna funnit i sin forskning, samt belysa vad man vet och inte vet om detta idag.