

# Verdensmesteren testet synet



**VISER:** Morten Dalen viser her hvordan man kan drive synstrening.

**TRENER SYNET:** Gro Marit Istad Kristiansen håper hun kan dra nytte av synstesten hun gjennomførte hos Interoptik. Konsentrasjonen er det i hvert fall ingenting å utsette på. Bak: Liv Kjersti Eikeland

■ **Verdensmester Gro Marit Istad Kristiansen har testet synet hos optiker Morten Dalen i Hønefoss. Målet er å prestere enda bedre - både på standplass og i løypa.**

Kjetil Skogheim  
sporten@ringblad.no

Skiskytterjentene Liv Kjersti Eikeland og Gro Marit Istad stilte spent opp på kontoret til optiker Morten Dalen i Interoptik. Der skulle de gjennomgå en rekke synstester for å fastslå hvordan de kunne forbedre sitt potensial i skiskytterløypa. Målet er å trene opp synet slik at de kan prestere enda bedre i konkurranser. Tidligere har blant annet Frode Andresen vært gjennom det samme opplegget, og han har kommet med positive tilbakemeldinger.

– Gjennom ulike tester får vi kartlagt hvordan synet til utøverne fungerer. Når man presser kroppen hardt i konkurranser, vil til slutt synet også påvirkes når man blir sliten. Vi kan hjelpe utøverne med å trene opp synsdelen, slik at de ikke mister synskonsentrasjonen selv om de er fysisk slitne, noe som selvsagt har enormt mye å si når de skal treffe blinken, forteller Morten Dalen.

Spesielt Gro Marit Istad Kristiansen imponerte i de ulike testene, og Istad Kristiansen synes selv at det var ganske så morsomt og spennende å være med på de ulike synstestene.

– Det er utrolig hva en toppidrettsutøver må gjennom, men vi tar alt med et stort smil. Selv om noen av testene ser litt rare ut, så kommer virkelig konkurranseinstinktet inn når man får tall å forholde seg til. Da vil man jo gjerne gjøre sitt beste her også, ler Gro Marit Istad Kristiansen.

Så gjenstår det å se om jentene kan dra noe nytte av synstreningen når den kommende skiskytterseongen drar i gang. Optiker Morten Dalen er overhodet ikke i tvil om at toppidrettsutøvere kan dra stor nytte av slik trening.

– Gjennom trening av synet kan man blant annet unngå forstyrrende elementer når man for eksempel er på standplass og skal skyte. Da gjelder det å holde fokus på hva man skal gjøre, og ikke la seg forstyrre av bevegelser ved siden av seg, sier Dalen.

