



Forsiden

Høiås

UFO

Elite

O-gruppe

Artikler

- Siste nytt
- Arkiv
- Forfattere
- Nøkkelordregister
- Artikkellkart

Kategorier:

- Hva skjer
- Halden SK
- Historisk
- Hovedstyret
- Høiås
- Kart
- Barneidrett
- Arrangementer
- Grenserittet
- Norwegian Spring
- O-gruppe
- Tur-O
- Ungdom UFO
- Elite
- Trening
- Ski og Sykkel

Halden SK

- [Kontakt Adresser](#)
- [Tillitsvalgte 2005](#)
- [Eliten 2005](#)
- [Høiås og lysløypa](#)
- [O-Kart](#)
- [Innmelding HSK](#)
- [Draktavtale](#)
- [Høiåshytta 100år](#)

Samarbeidsavtale med Interoptik Halden

Forfatter: [Karianne Hauge](#)

Publiseringsdato: 04.12.2005 22:23

I høst har Halden Skiklubb inngått en samarbeidsavtale med Interoptik Halden. Som en del av denne avtalen inngår det å gjennomføre TrainYourEyes test med HSKs eliteløpere. 1. desember var dagen.



"En o-løper skal se langt, se kort, ha sidesyn og et godt samsyn og på kort tid kunne veksle mellom de ulike måtene å se på. Kort sagt, de skal ha overblikk over både terrenget og kartet samtidig mens de løper. Jo raskere omstillingsevne og bedre visualiseringsevne løperen har, jo færre temposenkninger behøves det i et løp."

Monica Lie, Interoptik Halden

Målet med denne testen er å hjelpe klubbens løpere til å bli oppmerksomme på eventuelle svakheter ved synet som kan være et lite handikap når man skal lese kartet i høy fart. Interoptik gjennomførte en test på oss i samarbeide med TrainYourEyes, et selskap i fra Danmark som har spesialisert seg på dette området.

I løpet av denne ettermiddagen ble vi testet for koordinasjonen mellom øye og hånd/fot, avstandsbedømmelse, øynenes evne til å treffe det samme punkt samtidig og presist, evnene til å fokusere på objekter i høy fart, balanse, splittvisjon og omstillingsevnen fra nær til fjern og omvendt. I tillegg til dette har alle løperne vært i gjennom en utvidet synstest på forhånd.

Det var en både interessant og moro ettermiddag på Interoptik i Halden, og nå venter alle spent på de individuelle rapportene med testresultater og analyser og evt. forslag til tilpassede treningsprogram.

Mange vil nok få en overraskelse, noe enkelte allerede fikk etter den første synstesten som viste at de har forbedringspotensiale når det gjelder syn og briller/linser.

Les mer på disse sidene:

Halden Arbeiderblad:

<http://www.ha-halden.no/artikkel.asp?Artid=125629&EmneID=SP-ORIEN->

Kondis:

<http://kondis.no/>

Halden Dagblad:

<http://www.haldendagblad.no/sport/article1851255.ece>

TrainYourEyes:

www.trainYourEyes.com

Interoptik Halden:

<http://www.interoptik.no/halden/>




HØIÅS DAY & NIGHT CUP

Logg inn

Brukernavn:

Passord:

OK

- Glemt passord?
- Registrer ny bruker

Hva skjer

- .Innetrening 35+
- .UFO høsten 2005.
- 11.12 Kjerringfest
- 11.24 HNC-I
- 11.25 Kick-Off dh17
- 11.26 HDC-I
- 11.26 O-Galla

Linker

- HSK-løpere
- Løp 2004 ->
- Løp tom 2003
- Sponsorer
- www O-sider
- Foreslå ny link

Forum

- DH17 Internt
- UFO Internt

Site søk

Søk

Utskrivbar side