

TrainYourEyes.com	
Medie	Matchpoint
Dato	1. november 2006
Side	Forside + 21-23

MATCHPOINT

TENNIS/BADMINTON/SQUASH MAGAZINE

NR. 01/NOVEMBER 2006

SPANSK PARADIS
for livsnydere og sportsfolk

TRÆN DIT BOLDØJE
med målrettet træning

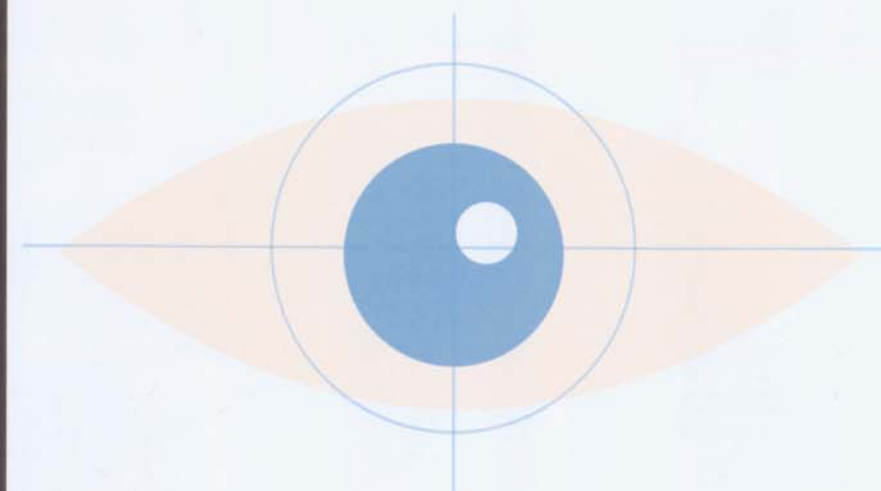
6 FØDEVAREGRUPPER
der øger din præstation

**PÅ VEJ
IND I
VERDENS-
ELITEN**

Tine Rasmussen
har troen på
sig selv



TRÆN DIT BOLDØJE



Slår du af og til ved siden af bolden? Eller kniber det med at finde linierne? Så har dine øjne sandsynligvis problemer med at arbejde sammen. Men ved målrettet træning kan du forbedre dit syn og dermed også din præstation på banen.

Fakta

Problemer med synet?

Tag en hurtig test på www.TrainYourEyes.com, og få svar med det samme.

Priser for træning

En almindelig analyse af dit samsyn koster 300-600 kroner afhængig af varigheden af testen.

En Train Your Eyes-test, der er mere omfattende og er specifik på sportsgrenen, inklusive skriftlig rapport og fremlægning af resultaterne, koster 1.598 kroner ekskl. moms.

Et træningsforløb med Train Your Eyes koster ca. 3.500 kroner inkl. moms. Prisen dækker kontrol hos en optometrist, som afdækker dine stærke og svage sider, og du får øvelser, der er målrettet individuelt.

TEKST NICOLA KRAGH RIIS

Du kender måske til situationer, hvor du lader en bold gå, fordi du tror, den er ude. Eller du slår oftere bolden ud i højre side af banen end i venstre. Det kan skyldes problemer med samarbejdet mellem dine øjne eller 'samsynet', som det kaldes i fagsprog.

Optometrist Maria Beadle Kops har firmaet Train Your Eyes, der blandt andet har specialiseret sig i at hjælpe eliteudøvere med synet. Siden 2002 har hun arbejdet sammen med Team Danmark om øjentræning for landets bedste atleter. Train Your Eyes har testet og trænet omkring 1.500 eliteudøvere i stort set alle idrætsgrene, men det er særligt badminton- og tennisspillere, fodbold-, håndbold-, og golfspillere, der har gavn af at træne synet, fortæller hun.

"Der er flere badmintonspillere på højeste plan, som har svært ved at bedømme, om bolden er inde eller ude, fordi de har problemer med deres afstandsbedømmelse. Derfor bliver bolden oplevet som for tæt på eller for langt fra," siger Maria Beadle Kops, der ud fra egne undersøgelser anslår, at 20-30 procent af befolkningen har problemer med synet.

Et forløb med Train Your Eyes begynder med en synstest samt en test af øjnernes evne til at samarbejde. Bagefter følger et træningsforløb med øvelser tre gange fem minutter om dagen i tre til fire måneder. Undervejs er der løbende undersøgelser hos optometristen, opfølgning og tilpasning af træningsprogrammet.

"Når vi træner med udøverne, gør vi dem perfekte til at bruge deres syn, koordination og balance, og de får en varig effekt. Når træningen er gennemført, skal den ikke holdes ved lige. Det klarer kroppen selv," siger Maria Beadle Kops.

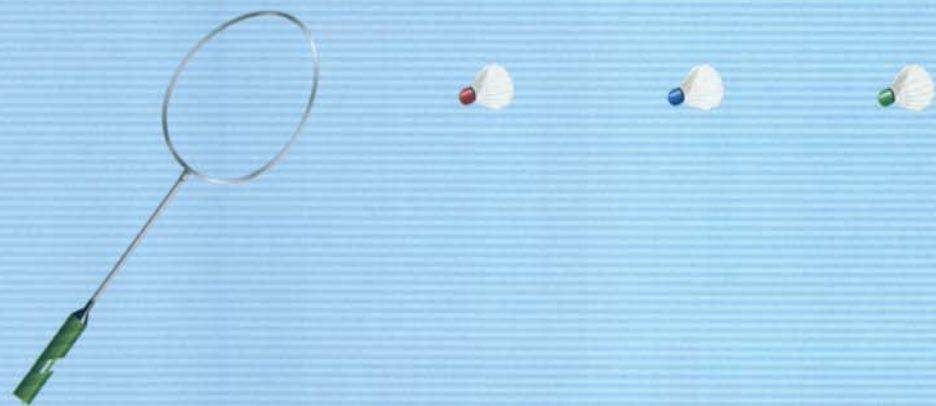
Træningen af synet er nemlig ikke kun muskeltræning af de seks muskler, der er knyttet til øjet, men snarere hjernetræning.

"Hjernen koordinerer synet. Vi arbejder med hjernens måde at opfatte på, og når du har gennemført træningen og lært hjernen nye måder at optage indtryk på, får du en selvforstærkende effekt." Ud af de cirka 1.500 eliteudøvere, som Maria Beadle Kops har testet, har cirka 10 haft perfekt syn. En af dem var Camilla Martin. "Det bekræfter teorien om, at man styr på synet, koordinationen og balancen, så er man typisk blandt verdens bedste inden for sin sport," siger Maria Beadle Kops.

TrainYourEyes.com	
Medie	Matchpoint
Dato	1. november 2006
Side	Forside + 21-23

KA' DU RAMME FJERBOLDENE?

KIGGER DU PÅ BILLEDET OG GØR DIG SKELØJET, SÅ SKAL DU KUNNE RAMME FJERBOLDENE. ER DET SVÆRT ELLER MÅSKE UMULIGT, KAN DU HAVE ET DÅRLIGT FUNGERENDE SAMSYN. FÅ DINE ØJNE SAMSYN-TESTET HOS OPTIKEREN



Typiske symptomer ved et dårligt samsyn kan være hovedpine ved læsning, teksten flyder ud, trætte øjne eller koncentrationsbesvær. Men det kan der gøres noget ved. 3 x 5 minutters daglig træning med dine øjne, kan hjælpe dig af med problemerne.

trainyoureyes.com

TRÆN DIT BOLDØJE

BADMINTONSPILLER FORBEDREDE KONCENTRATION

Badmintonspilleren Niels Christian Kaldau har gennemført et træningsprogram med Train Your Eyes. Han var en af flere spillere, der havde problemer med at koncentrere sig til aftenkampe, og det problem kan også hænge sammen med synet.

"Jeg var irriteret over, at jeg blev træet i øjnene sidst på dagen og til kampe om aftenen var mit syn sløret. Jeg havde svært ved at se ansigtet på min modstander og problemer med at fokusere, når jeg flyttede mit blik fra et sted til et andet," siger Niels Christian Kaldau.

Testen viste, at hans øjne arbejdede for dårligt sammen og blev hurtigt trætte. Derfor lavede han både praktiske øvelser og øvelser på Internettet i tre måneder. Det var svært at passe tre ekstra træningspas ind om dagen, selv om det bare var fem minutter af gangen. Men motivationen var høj, og resultaterne var målbare fra gang til gang.

"Jeg kunne se forbedringer undervejs, og selv om jeg i begyndelsen havde svært ved at lave øvelserne, gik det hurtigt fremad. Efter forløbet havde jeg ikke længere sløret blik om aftenen. Det er svært at måle, om jeg er blevet en bedre badmintonspiller af øjentræningen, men jeg kan præstere bedre om aftenen nu, end jeg kunne tidligere."

Maria Beadle Kops forklarer fænomenet på denne måde:

"Man har en vis portion udholdenhed i øjnene, og når reserverne bliver lave, får man problemer med at fokusere. Synet bliver lidt tåget, man skal rynke panden og knibe øjnene sammen for at se ordentligt, og det kræver ekstra energi. Man bliver træet i øjnene og får svært ved at gøre det godt nok."

Spillerne lader sig nemmere stresse i en kamp-situation, hvis synet ikke er optimalt.

"De irrelevante ting som lysforholdet i hallen, en farve på væggen eller larm fra tilskuere kan genere voldsomt, når man har svært ved at



koncentrere sig og holde fokus på kampen," siger Maria Beadle Kops.

DÅRLIGERE FORHÅND END BAGHÅND

En tennis- eller squashspiller med synsproblemer kan for eksempel opleve, at baghånden er bedre end forhånden. Det har også en helt naturlig forklaring i følge optometristen.

"Hvis venstre øje er dårligere end højre, og du i din sport står skråt til bolden, giver det en forskydning i synsindtrykket. Det er meget svært at træne, men det kan lade sig gøre."

Du kan selv lave en nem øvelse, der viser dig forskellen på dine øjnes evne til at opfatte. Prøv at lukke venstre øje, og se på en ting, der er cirka 10 meter væk. Åben venstre øje samtidig med, at du lukker højre øje. Du vil opleve, at det ser ud som om, tingen flytter sig.

"Det kan jo være fatalt i en sportssituation, når bolden endda flytter sig i høj fart, og du skal reagere hurtigt, hvis du ikke bedømmer afstanden rigtigt," siger Maria Beadle Kops.

Træningen for landsholdsspillerne sker i tæt samarbejde med en optometrist, der er uddannet i 'sportsvision'. Træningen tilbydes også til motionister og turneringsspillere, da alle kan have gavn af at forbedre synet. Børn, der har svært ved at læse eller koncentrere sig i skolen, kan endda også have gavn af træningen. En hel del motionsspillere har gennemført træningen hos Train Your Eyes med mærkbart udbytte.

"Alle kan mærke, at deres koncentrationsevnen bliver bedre, som noget af det første. De bliver ikke så nemt distraheret som tidligere, deres afstandsbedømmelse bliver bedre, og de slår færre huller i luften."

Fakta

Træn dine øjne

Hold en kuglepen med reklametekst cirka 10 centimeter fra øjnene, og stil skarpt på teksten. Kig derefter på en tekst, der er et par meter væk fra dig, og stil skarpt på den. Det kan for eksempel være teksten på ryggen af bøgerne i reolen. Kig skiftevis på teksten tæt på og langt fra, og koncentrer dig om at stille skarpt. På den måde kan du træne øjnenes omstillingsevne.

Gør dig skeløjet

Det er en myte, at du ikke må gøre dig skeløjet. Som barn har du måske fået at vide, at øjnene blev siddende, hvis du gjorde det for meget, men det er faktisk sundt for kontrollen over øjnene at gøre sig skeløjet. Det træner også udholdenhedsreserver. Hold det skeløjede blik i 30 sekunder eller mere et par gange om dagen.

Drej rundt på stolen

Sid på en kontorstol, og drej otte gange rundt. Du skal derefter kunne rejse dig op uden at være svimmel. Ved at udføre denne øvelse, træner du ligevægtsorganet i øret, som hjælper dig til at have god balance og til at være god til at vægtoverføre. Husk at lave øvelsen både med og mod urets retning, da der sidder et ligevægtsorgan i hvert øre.

Kig på tommelfingeren

Prøv at drej øjnene rundt i en cirkel, som du forestiller dig er et ur. Du vil se dobbelt cirka klokken 14 og klokken 22 på 'uret', hvis dine øjne ikke koordinerer korrekt. Derfor vil du også have et svagt punkt, hvis bolden kommer netop der. Det kan trænes ved, at du fører din tommelfinger rundt foran ansigtet og følger den med øjnene.