

<b>TrainYourEyes.com</b>	
Medie	Hadsund Folkeblad
Dato	1. marts 2005
Side	Forsiden + side 4

4 NR. 9 - TIRSDAG D. 1. MARTS 2005

## SportsVision hos Bundgaard...



Henrik Lundgaard, rallykører var også gennem en utrolig sammen test hos optometrist Lasse Bundgaard på Storegade i Hadsund. Foto: -hhr.

HADSUND • Hos Bundgaard Optik i Hadsund er man med på ideen om en vision - en SportsVision.

Arbejder øjnene ikke optimalt sammen kan man have problemer med at gribe bolden, bedømme afstande og overskue banen, så mange sportsfolk kan have gavn af at træne samsynet for at reducere disse gener, mener optometrist Lasse Bundgaard fra Bund-

gaard Optik på Storegade i Hadsund.

Mandag i sidste uge havde han besøg af de to motorsportsfolk Tom Kristensen, Hobro og Henrik Lundgaard, Hadsten, som gennemgik træningsprogrammet TrainYourEyes.

### Elitesport kræver elitesyn

Sportsvision er optimering af eliteudøvernes afstands-

bedømmelse, reaktionshastighed, fokuseringsevne, øjen-håndkoordination, visualiseringsevne, omstillingsevne, visuelle koncentration samt splitvision.

Optimering af perfektionering af øjnenes samarbejde til elitesyn kan have stor indflydelse på sportspræstationen og synstræning er derfor blevet internationalt anerkendt.

**TrainYourEyes godkendt**

### af Team Danmark

I Danmark har Train Your Eyes gennem de sidste par år samarbejdet med landsholdene indenfor håndbold, golf, ishockey, bueskydning, badminton og bordtennis samt med andre elitesportsudøvere under Team Danmark.

Det har medført godkendelse af Train Your Eyes konceptet som en integreret del af Team Danmarks elitetræning, og pr. 1. januar 2004 er der indgået en decideret kontrakt om et fast samarbejde.

Sportsgrene som håndbold, fodbold, tennis, badminton, golf, basketball, volleyball, ishockey o.s.v. er alle meget synsmæssigt krævende.

Spillerne er nødt til - konstant - at kunne skifte fokus fra nær til afstand og omvendt, fastslår Lasse Bundgaard, og det kræver en smidig omstillingsevne og at øjnene rammer det nøjagtigt samme punkt samtidig. De skal have magt over balancen, kunne kontrollere vægtoverførslen fra højre til venstre side, samt have god øje-hånd/fod-koordination.

Øjnene skal arbejde perfekt sammen hele tiden, for at have en god afstandsbedømmelse og for at udnytte det perifere synsfelt til at overskue både evt. modspillere.

Desuden skal alle de syn-

smæssige og motoriske færdigheder fungere optimalt, både under hårdt fysisk pres såvel som i stress-situationer.

### Samsyn

Samsynet er den måde, øjnene arbejder sammen på. Hvis de ikke arbejder optimalt sammen, har man samsynsfejl.

Der er seks øjenmuskler tilknyttet hvert øje, understreger Lasse Bundgaard, og disse skal kunne samarbejde perfekt og synkroniseres med øjnenes omstillingsevne samt resten af kroppen. Gør de ikke det, kan det give problemer i sportens verden, og ens potentiale bliver ikke udnyttet i tilstrækkelig grad.

Øjnene kan imidlertid trænes op til at blive bedre til at samarbejde. Undersøgelser har vist, at samsynstræningens effekt i de fleste tilfælde er, at samsynet bliver normalt, og at effekten er vedvarende.

Behandlingen virker hurtigt og kraftigt.

### Dit eget træningsprogram

Træningsprogrammet tilpasses den enkelte af en optometrist hos en Train Your Eyes godkendt optikerforretning.

Og det er her Lasse Bundgaard kommer ind i synsfeltet, for han er godkendt som TrainYour eyes-

### HADSUND FOLKEBLAD

optometrist, og specielt uddannet. Ved at gå ind til Lasse Bundgaard kan du få meget mere at vide om dit samsyn og så han kan lave et individuelt træningsprogram for dig.

Herefter foretager Lasse en samsyns-analyse ud fra hvilket selve træningsprogrammet bliver lagt.

Samsynstræning kan ikke optræne en skelen, et dovent øje eller øge synsevnen, fastslår Lasse Bundgaard samtidig, således at f.eks. en meget nærsynet person ikke længere behøver briller. Det kan heller ikke optræne et samsyn, der er belvet dårligt af sygdomsmæssige årsager.

Enhver sygdomstilstand skal nemlig varetages af læger/øjenlæger, slutter Lasse Bundgaard.