

ET TRÆNINGSFORLØB

En grundig undersøgelse af syn og samsyn, hvor vores optometristen tester en lang række forskellige synskomponenter.

Udarbejdelse af individuelt træningsprogram. I Heiko Stumbeck-forløbet trænes flere synsfunktioner parallelt, og sværhedsgraden øges med nye øvelser.

Du skal træne ca. 20 minutter hver dag i en kombination af fysiske og online øvelser.

Hver anden til tredje uge kommer du til kontrol hos din TrainYourEyes-optometrist, hvor træningen evalueres og løbende tilpasses.

Efter ca. 4-7 måneders træning er den sidste øvelse på træningsprogrammet færdiggjort og en afsluttende kontrol gennemføres. De nye synsmæssige færdigheder er selvforstærkende, så du behøver kun træne synet én gang.

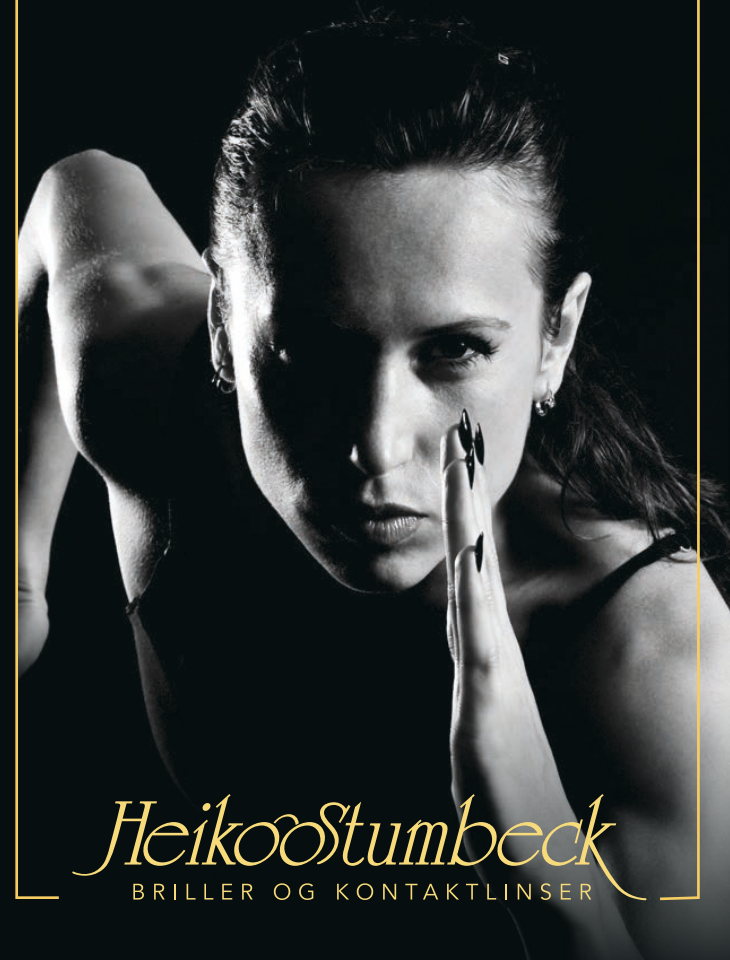


Eksempel på samsynsproblemer



Sports- vision

KRÆVER DIN SPORT ELITESYN?



Heiko Stumbeck
BRILLER OG KONTAKTLINSER

SAMSYNSPROBLEMER I SPORT

Kan du nikke genkendende til flere af de nedenstående og oplever dem ofte, vil en samsynsundersøgelse være en overvejelse værd.

AFSTANDSBEDØMMELSEN IKKE HELT I TOP

- Har en svag side eller blind vinkel
- Bedømmer afstande for korte
 - reagerer for hurtigt
- Bedømmer afstande for langt væk
 - reagerer for langsomt
- For mange fejlafleveringer
 - er for upræcis
- Gentager ofte dine fejl
- Problemer med timing

SYNSMÆSSIGE UDFORDRINGER

- Hovedpine / trætte øjne
- Svært ved at placere mig korrekt
- Har for svingende præstationer
- Er kun "skarp" i 10-20 minutter ad gangen
- Lav koncentrationsevne
- Nedsat udholdenhed og overblik ved sene kampe i forhold til tidlige kampe

SYNSMÆSSIGT LIDT PÅ BAGKANT

- Nedsat overblik
- Svært ved at huske taktikker hurtigt og visuelt
- Problemer med at tænke fremad i spillet - "læse spillet"
- Svært ved at læse modspillernes næste "træk"

SPORTSVISION FOR ALLE

Sportsvision fra TrainYourEyes henvender sig til sportsfolk og bruges internationalt af elitesportsfolk. Men fritidssportsfolk kan have stor gavn af træningen.

Specielt indenfor sportsgrene som håndbold, badminton, tennis, golf, fodbold, motorsport, skydning, cykling, skisport etc. er det essentielt, at synet er optimalt.

SPORTSVISION

Ved TrainYourEyes-træning arbejdes der med koordinering af øjenmusklerne, fiksering og skarphedsindstilling af øjnene.

Ved sportsvision trænes følgende specifikke områder på et højt plan:

- Koordinationen mellem øjne og hånd/fod
- Øjnenes evne til at ramme et punkt præcist
- Evnen til at fokusere på objekter i høj fart
- Balancen
- Afstandsbedømmelse og det perifere syn
- Øjets omstillingsevnen fra nær til fjern
- Udholdenhed - koncentration
- Visualiseringsevnen

ØJNTRÆNING ER TRÆNING

Der er ikke en nem vej til bedre samsyn. Det kræver ca. 20 minutters indsats dagligt i 4-7 måneder. Derfor skal du være bevidst om din indsats og vilje til at gennemføre. Det er krævende i indsats, men gevinsterne er store. Denne træning skal kun gennemføres en gang i livet for at opnå gevinsten.