



FitLight Træning

– en anderledes form for leg og træning

AF LOUISE WOLLRATH HANSEN, SYNOGSANSER, SØNDERBORG

Nu er det blevet sjovt at træne koordination, reaktion, koncentration og fokusering.

Onsdag d. 13. juni, havde en lille flok forventningsfulde optikere, synstrænere, øjenlæger og andre interesserede, trodset fodboldfebe-

ren for at køre til »Klinik Dine Øjne« i Risskov. Årsagen var, at håndboldspilleren og træneren, Erik Veje Rasmussen, var kommet til klinikken for at demonstrere verdensnyheden »Fitlight Træning«, der er en ny måde at træne motorik på.

Erik Veje Rasmussen indledte

med at fortælle om udviklingen af produktet – som han havde udviklet blandt andet sammen med Maria Beadle Rømer fra TrainYourEyes.

Hos »Klinik Dine Øjne« satte Erik Veje de forskellige lyskilder frem, og vi fik gennemgået mange måder at bruge produktet på. Alle de tilstede



Anne-Kathrine, Optiker Hans Laursen i Århus udfordrer blandt andet sin reaktionshastighed, kondition, overblik, øjen-hånd koordination og fiksering mens Erik Veje ser på med controlleren i hånden.



Bettina fra Klinik Dine Øjne.dk kæmper mod Erik Veje i en 2-mod-2 kamp, hvor det gælder dels om at få slukket sine egne lys men også at få tændt modstanderens. Udover stimulering af balance, koordination og fiksering så gælder det om at have en god reaktionshastighed, overblik, taktisk forståelse og en god kondition.

værende fik muligheder for at prøve apparaterne i praksis.

Systemet består ganske enkelt af en controller, hvor alle funktioner og programmer styres af optometristen eller træneren. Dertil kommer laserlamper, der kan monteres på et specielt stativ eller sættes fast på væggen/loftet/gulvet/klienten etc. Laserlamperne kan programmeres til at slukke enten ved præcis berøring eller ved at vifte foran lampen i en given afstand. Laserlysene kan indstilles til forskellige farver og kan programmeres til at slukke/tænde på et uendeligt antal måder.

Vi fik alle sved på panden. Det er muligt både at lave individuel træning eller op til to mod to. Det at lege/træne to mod to, hvor man hver har 4 lamper er supersjovt. Når jeg slukker et af mine fire lys, aktiveres modstanderens lys, for at hun så skal slukke dem – den skal hun gøre hurtigt, så hun kan angribe mig ved at aktivere en af sine lys. Her brugte vi fødderne og skulle holde balancen og svinge benene hurtigere og hurtigere. Det fremkaldte både sved på panden og mange grin. Samtidig fik vi blandt andet trænet vores koordination, reaktion, koncentration og fokusering. Vi kunne vælge, hvor lang tid vores lille kamp skulle vare, og efterfølgende fik vi resultatet over

hvem, der havde slukket hvor mange, så der er en god konkurrence effekt i træningen. Dette må være en drøm for de børn, der kommer i min klinik i Sønderborg, og jeg var selv helt fanget af det.

Vi prøvede også at få en rød sok over venstre hånd og en blå på højre. Alle 8 lamper sad nu på væggen ved hjælp af magneter. De røde lys skulle slukkes med den røde hånd og de blå med den blå hånd. Lamperne skiftede så farve tilfældigt og med forskellig hastighed. Det smarte er også, at lamperne kan sidde fast med enten magnet eller velcro-bånd. Så de kan flyttes og variere fra gang til gang.

Jeg sad med ømme muskler, og et hoved, der bare fandt på endnu flere sjove måder, som lamperne kunne bruges på. Man kan købe bånd som lamperne kan monteres på, og derved kan man have dem på mave eller ryg. Så kan man øve karatespark, fægtning eller blot helt almindelig fangeleg, hvor man først er fanget når lyset er slukket.

Lamperne kan tåle at blive stampet på, spildt vand på, tabt på gulvet, hvilket er nødvendigt når børnene i klinikken skal lege med dem. Men effekten og motivationen, skulle gerne få dem til at træne lidt mere hjemme med deres andre øvelser,

for at de kan komme og træne/lege med FitLight træneren hos mig. Jeg bestilte »Fitlight Træning« til min klinik i Sønderborg, så nu er træningsmuligheden ikke kun forbeholdt de store internationale klubber, nu kan helt almindelige børn og voksne få træningen i Sønderborg. 🌟

Træningsområder hvor **FitLight-træning** gør det sjovere:

- balance
- medbevægelser
- krydskoordination
- højre-venstre – lateralitet
- reaktionshastighed og koordination
- øjen-hånd/fod koordination
- perifertræning
- visualisering
- monokulær – binokulær træning

Louise Wollrath Hansen træner både balance, perifert syn, øjen-hånd koordination, fiksering og reaktionshastighed (og lidt kondition).