

# run+ athletics

Das Magazin des Schweizer Leichtathletik-Verbandes



## Mehr Energie dank Sehtraining!

«Sehen braucht Energie», sagt Pascal Abegg von Ciba Vision. Energie, die Leichtathletinnen und Leichtathleten eigentlich für ihre Muskeln benötigen. «Der Energieverschleiss kann durch Sehtraining verkleinert werden», erklärte Abegg anlässlich eines Sehtests, der von Ciba Vision im nationalen Leistungszentrum in Bern durchgeführt wurde.

Die Athletinnen und Athleten, darunter auch die Leistungsgruppe-Mitglieder Pierre Lavan-

chy (im Bild) und Cédric El-Idrissi, absolvierten in Bern einen Sehparcours mit zehn Posten. Nach einer ersten Einschätzung vor Ort erhielten sie innert drei Wochen eine detaillierte Auswertung sowie Tipps zu allfälligen Korrekturmassnahmen; unter anderem Sehübungen, die ins Training eingebaut werden können. Für die am Sehtest anwesenden Athletinnen und Athleten ganz sicher ein weiterer Mosaikstein bei der Ausschöpfung ihrer Leistungsfähigkeit.

