

Serviceinformation

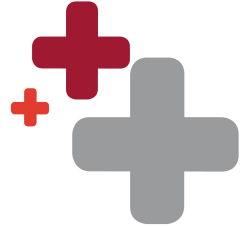
Flexibel mit Brille auf der Yoga-Matte

Von Hatha über Kundalini bis hin zu Acro: Yoga ist beliebt und hat viele positive Effekte auf Körper und Geist. Gerade bei dynamischen Übungen werden Brillenträger oft vor besondere Herausforderungen gestellt. Fielmann-Augenoptiker Franz Salzig gibt Tipps für die passende Sehhilfe beim Lieblingssport.

„Die Brille muss vor allem bequem und leicht sein, aber gleichzeitig auch robust. Gläser aus bruchfestem Kunststoff, wie Polycarbonat, sind besonders gut geeignet“, erklärt der Fielmann-Optiker. Für die Fassungen sind biegsame Materialien ideal, denn sie minimieren das Verletzungsrisiko. Außerdem sollten die Nasenauflagen und Bügelenden weich sein. „Wenn das Gestell drückt und nicht richtig sitzt, können schnelle und ruckartige Bewegungen nicht nur sehr unangenehm werden, sondern dazu führen, dass die Brille verrutscht und die Sicht beeinträchtigt wird“, so der Fielmann-Experte. Da Erfolg und Sicherheit beim Sport maßgeblich von gutem Sehen abhängen, sollte das Modell immer von einem Augenoptiker angepasst werden.

Kontaktlinsen für mehr Bewegungsfreiheit

Bei Übungen, bei denen viel Körpereinsatz gefragt ist, können Kontaktlinsen eine gute Alternative zur individuell gefertigten Brille bieten. Hochwertige Linsen haben einen ähnlich hohen Tragekomfort und lassen sich problemlos über einen längeren Zeitraum tragen. Das ermöglicht nicht nur spontane Trainingseinheiten auf der Matte, sondern sorgt gleichzeitig für mehr Flexibilität.



Pressebilder



Fassungen aus Kunststoff sind die optimale Wahl beim Sport.
Foto: Fielmann, Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.
Link: http://bit.ly/Fielmann_Yoga_Uebung



Eine individuell angepasste Brille sorgt für den richtigen Durchblick.
Foto: Fielmann, Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.
Link: http://bit.ly/Fielmann_Yoga_Matte