

Serviceinformation

Die passende Brille fürs Workout zu Hause

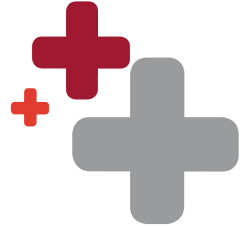
Gerade nach den Feiertagen möchten viele Menschen etwas für ihre Fitness tun. In Zeiten von geschlossenen Sportstudios bieten Online-Kurse zu Hause eine willkommene Abwechslung. Für Brillenträger birgt dies aber auch Herausforderungen bei den Bewegungen und dem uneingeschränkten Sehen auf Laptop oder Bildschirm. Damit das Training gut gelingt, gibt Fielmann-Augenoptiker Franz Salzig Tipps für die passende Sehhilfe.

Brillenträger müssen beim Workout in den eigenen vier Wänden nicht auf den klaren Durchblick verzichten. Bei den Fassungen sind flexible und bruch sichere Materialien wie Kunststoff oder Metall empfehlenswert, denn sie minimieren das Verletzungsrisiko. „Die Brille muss vor allem bequem und leicht sein, aber gleichzeitig auch robust. Für die Gläser empfehle ich einen bruchfesten Kunststoff, zum Beispiel Polycarbonat“, erklärt der Fielmann-Optiker. Außerdem sollten die Nasenauflagen und Bügelenden der Brille 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.

Um bei Online-Kursen immer eine gute Sicht auf den Bildschirm oder das Laptop zu haben, sind die Gläser idealerweise von einem Augenoptiker auf die richtige Sehstärke angepasst.

Kontaktlinsen für mehr Bewegungsfreiheit

Bei Sporteinheiten, bei denen viel Körpereinsatz gefragt ist, können Kontaktlinsen die bessere Alternative sein. Sie sorgen im Gegensatz zur Brille für noch mehr Bewegungsfreiheit und Flexibilität – bei gleichbleibend klarem Durchblick. Hochwertige Linsen haben einen hohen Tragekomfort und lassen sich problemlos über einen längeren Zeitraum tragen.



Pressebilder



Brillenfassungen aus bruchfesten Materialien wie Kunststoff sind für Sport ideal.
Foto: Fielmann, Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.
Link: http://bit.ly/Fielmann_Workout_Uebung



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