

TEST

Sports-bh'er

Hop, løb og hundestræk. Vi har udsat vores bryster for alverdens bevægelser for at finde **de bedste sports-bh'er på markedet**. Find din favorit – hvad enten du har brug for lidt eller meget støtte.



Sådan shopper du sports-bh

1 ER DEN RAR AT HAVE PÅ?

Skal du bruge bh'en til yoga, løb eller styrketræning? Efterlign bevægelserne i prøverummet, og mærk efter, om bh'en føles rar at have på, og om den holder på sydhavsfrugterne. Gå efter en model i et svedtransporterende materiale uden irriterende syninger.

2 PASSER STØRRELSEN?

Bh'er med hægter skal lukkes i den yderste hægte i starten – stoffet vil formentlig give sig. Bagpå skal bh'en sidde vandret på ryggen. Tjek, at du kan få to fingre ind under elastikken ved skulderstroppen og i siden. Bh'en skal støtte – ikke stramme.

3 HVOR MEGET STØTTE?

Sports-bh'er er delt ind efter, hvor meget støtte de giver. Graden af støtte afhænger af størrelsen på din barm, og hvilken sportsgren du skal bruge bh'en til. Er du til blid yoga, er let støtte fint, men skal du løbe, skal du vælge en bh med maksimal støtte.



Low support-bh'er til fx yoga, styrketræning og spinning

iFORM
TEST-
VINDER



Kari Traa

VAR, str. xs-xl, 249 kr.

DESIGN: Er du vild med blomster? Så har vi et match! Designet er feminint med tynde regulerbare stropper samt en bred elastik under brysterne. Stoffet er dejligt blødt og behageligt, og så tørrer det hurtigt.

PASFORM: Indlæggene sørger for, at dit bryst får en flot form, og den brede elastik holder bh'en godt på plads. De tynde stropper, som ellers er bløde, har et sæt syninger ved justeringen, som desværre gnaver lidt.

KOMFORT: Vores blomstrede ven giver udmærket støtte til den lille barm – endda også ved løb. Men desværre kommer den svedtransporterende effekt ikke rigtigt til sin ret ved højintens træning, hvor dine bryster efterlades svedige. Bh'en er derfor bedst til aktiviteter med lav og mellem intensitet.

PRIS: Designet er fint, og prisen fair, men desværre gnaver den lidt.



Hummel

Sue Seamless Sports Top, str. xs-xxl, 199,95 kr.

DESIGN: Hummels model har et bredt forstykke, bryderryg og er lavet i en blanding af polyamid og elastan, der gør, at den føles silke-blød mod huden. Lækkert! Bh'en er sømløs, har en bred ribkant for nederen og endnu en i siden samt over og under brysterne. I inderstoffet bagpå er der et svedtransporterende hulmønster.

PASFORM: Den yder udmærket støtte til den lille eller mellemstore barm. Den brede front og ribkanten under brysterne gør, at den faktisk formgiver kroppen lidt. Det er rart, især ved lavintens træning som yoga med mange langsomme bevægelser og stræk.

KOMFORT: Er du på udgik efter en virkelig behagelig sports-bh til de lidt roligere sportsgrene, så behøver du ikke at lede videre. Stoffet er så blødt, at du kan sove med den på. Vi kan simpelthen ikke sætte en finger på komforten.

PRIS: Fantastisk pris for en virkelig blød sports-bh.



TIP Brug aldrig skyllemiddel, når du vasker din sports-bh. Det ødelægger mikrofibre i stoffet og gør den slatten.



Nike

Support Sports Bra, str. xs-xl, 449 kr.

DESIGN: Nikes kandidat er sammensat af flere forskellige materialer – bl.a. polyester, hvoraf halvdelen kommer fra genanvendt plastik fundet i verdenshavene. Bh'en har flere smarte detaljer – en lille elastik i hver strop gør det muligt at holde styr på ledningen til dine høretelefoner, og en lomme giver plads til en nøgle eller et kreditkort. Godt tænkt!

PASFORM: Bh'en sidder tæt ind til kroppen og flader brysterne lidt ud, fordi den ikke har indlæg. Det er faktisk o.k., for den giver god støtte alligevel – især til den lille barm.

KOMFORT: Der er en del syninger i bh'en, som godt kan gnave lidt. Den brede elastik under brysterne sidder meget tæt, men giver god støtte.

PRIS: Den er ikke just billig, men vi betaler gerne for at skåne miljøet.



Medium support-bh'er til fx styrke og holdtræning uden hop

iFORM
TEST~
VINDER



Asics

Color Block Bra 2, str. xs-xl, 350 kr.

DESIGN: Vi er vilde med farvekombinationen! Bh'en har en klassisk bryderryg med huller bagtil, der øger ventilationen. Den har formstøbte indlæg, som du kan tage ud, når den skal tørre efter vask. Bh'en har en lidt bred udskæring og egner sig derfor bedst til dig med en mindre eller mellemstor barm.

PASFORM: De formstøbte indlæg giver en flot runding på selv den lille barm, og den vide åbning ved ærmegabet gør, at du slipper for en brystdelle i armhulen.

KOMFORT: Bh'en er superbehagelig at have på, og takket være de bløde stropper gnaver den ikke spor. Stoffet transporterer sveden fint, og bh'en er god til både løb og mere rolig træning.

PRIS: En god pris for en god sportsbh. Så enkelt kan det siges.



Only Play

Martine Seamless Sports Bra
Opus, str. s-m, 179,95 kr.

DESIGN: Bh'en minder mest af alt om en almindelig pushup-bh – bare en mere behagelig én af slagsen. Den er sømløs og lavet i et behageligt, elastisk stof. Den har bryderryg, formstøbte skåle og er fri for regulerbare stropper og hægter. Summa sumarum: Only Plays bh fremstår enkel og lækker i designet.

PASFORM: Bh'en sidder bemærkelsesværdigt godt, støtter og giver brystet et flot løft. Skålene sidder som støbt til brystet og efterlader en pæn overflade, når du har en top udenpå. Bh'en giver den helt rigtige støtte ved lav- og mellemintensitets-træning, men støtter ikke helt nok, når du skal ud at løbe.

KOMFORT: Superbehagelig at træne i – du mærker hurtigt, at brystet har fået et støttende løft. Bh'en er rigtig god til dig med en lille eller mellemstor barm. Har du en stor barm, vil dine bryster mødes på midten, hvilket hæmmer støtten en smule. Det elastiske stof har en udmærket svedtransport.

PRIS: Et absolut fund til de penge!



TIP Når elasticiteten i stoffet er blevet slap, støtter bh'en ikke længere, og det er tid til at skifte den ud.



Move by Conturelle

Fitness Motion, str. 75A-90G, 679 kr.

DESIGN: Finishen på denne sportsbh er helt i top. Den har en ribkant under brystet, svedtransporterende hulmønster under og mellem brysterne og stropper, du kan justere for- og bagtil. Du afgør også selv, om stropperne skal krydses eller gå lige ned. De formstøbte indlæg har en flot, skinnende overflade.

PASFORM: Bh'en giver forbavsende meget støtte, når vi tænker på, at det er en medium support-bh. Den sidder, som var den støbt til brystet, og efterlader ingen folder i stoffet.

KOMFORT: De brede, bløde stropper er behagelige under træningen, og de formstøbte indlæg transporterer fint sveden væk fra brystet.

PRIS: Testens dyreste bh tilbyder prima kvalitet og design. Køb den, hvis prisen ikke skræmmer dig væk.



High support-bh'er til fx løb, HIIT og holdtræning med hop

iFORM
TEST-
VINDER



Triumph

Triaction Magic Motion Pro,
str. 75B-85E, 449 kr.

DESIGN: Modellen fra Triumph er en slags 2-i-1'er. Inderst er stoffet blødt med brede justerbare stropper i elastik og svedtransporterende elastan og tre hægter på ryggen. Yderst pynter et halvgennemsigtigt meshstof, mens en hægte mellem skulderbladene sørger for ekstra støtte. Det er dog svært at regne ud, hvad der er ret og vrang på hæften.

PASFORM: Bh'en sidder, som den skal, løfter barmen og giver en let pushup-effekt. Kombinationen af de to slags stof giver god støtte, men brystvorterne kan ses gennem stoffet.

KOMFORT: De to lag løfter barmen op og presser brysterne lidt ind, så stropperne tynger lidt ved skuldrene, og det føles ikke så rart. Da stoffet er tyndt og uden indlæg, føles bh'en hurtigt våd, når du sveder.

PRIS: Vi er vilde med designet, men drømmer om større komfort.



Hunkemöller

HKMX The Elite sports-bh level 3,
str. 75B-95F, 269,95 kr.

DESIGN: Her er vi ude i et absolut klassisk eksempel på en sports-bh – den har et bredt stykke fortil og et smalt bagpå. Dog pifter Hunkemöller designet op med et netstrømpe-mønster meshlag foran. Stropperne kan lukkes sammen i et kryds på ryggen, hvilket giver endnu bedre støtte til dig, der har en stor barm.

PASFORM: De formstøbte indlæg og det bløde stof gør, at bh'en former sig flot omkring brystet og giver en let pushup-effekt. Et mix af syninger fortil sørger for, at brysterne ikke presses sammen, og giver støtte, når du er aktiv. Bh'en har simpelthen en overordentlig god pasform.

KOMFORT: Hægten bagpå, som giver krydseffekten i stropperne, er lidt svær at nå, medmindre du er meget smidig i skulderleddet. Men bh'en støtter også rigtig fint uden denne krydsfunktion. Den er top-rar at have på og giver maksimal støtte til selv den mest energiske type.

PRIS: En kanongod pris for en superstøttende og fantastisk bh. Bravo, Hunkemöller!



TIP Du kan med fordel vaske din sports-bh i hånden. Lad den ikke tørre i solen, da solens stråler kan mørne stoffet.



Endurance

Athlecia Magnolia W Sports Bra,
str. 70B-90G, 399,95 kr.

DESIGN: Endurance har lavet en klassisk sports-bh, der er bred fortil og smal bagpå med tre hægter. Ryggen har kryds-over-effekt, men det kan du justere, så stropperne går lige op og ned. Bh'en er lavet af behagelig elastan, stropperne er nemme at justere, og skålene er med fastsyede, formstøbte indlæg.

PASFORM: Bh'en her er rigtig god til dig, der har en stor barm, fordi de brede, formstøbte indlæg giver god støtte og sørger for, at brysterne ikke presses sammen. En bred elastikkant gør, at bh'en bliver siddende, præcis hvor den skal.

KOMFORT: De brede stropper føles rare mod huden, og den er i det hele taget virkelig behagelig at træne i. Svedtransporten kan vi heller ikke sætte en finger på.

PRIS: 400 kr. for en sports-bh med maksimal støtte er klart bestået.

