

Find den perfekte SPORTS-BH

Det skal du holde øje med

Den bedste sports-bh er den, du slet ikke mærker, du har på. Den skal støtte brysterne uden at stramme. Vi anbefaler dig at gå efter en model med polstrede skåle, der holder brysterne adskilt ligesom en almindelig bh. Kan hæfter og stropper indstilles, og er stropperne polstrede, er det et ekstra plus.

Bh'en skal kunne justeres i både skuldre og omkreds.

Er der styr på barmen, bliver træningen sjovere, uanset om du er til hop, yoga eller fitness. Find **den perfekte sports-bh til lige præcis din størrelse og dit aktivitetsniveau.**

Denne test består af 15 sports-bh'er. Den er opdelt i tre kategorier: bh'er til lavintens træning, bh'er til højintens træning samt bh'er til stor barm. Kvinder med fyldig barm skal generelt altid have masser af støtte til brysterne, så i denne kategori er de testede bh'er både til høj- og lavintens træning. □

Materialet skal give huden lov til at ånde og transportere sveden væk.

Bh'en skal støtte godt som her, hvor en syning adskiller brysterne.

Sådan har vi testet

Vi har sat 17 kvinder i forskellige størrelser til at teste sports-bh'er på asfalten og i fitnesscentret. Hver bh er testet af flere kvinder med forskellige skålstørrelser. Testen er opdelt i tre kategorier. Den første kategori er sports-bh'er med A-D-skål til lavintens træning. Her har testerne dyrket yoga, styrketrænet

og cyklet. Kategori nummer to består af bh'er med A-D-skål til højintens træning. Her har testkvindeerne løbet, dyrket CrossFit og sprunget trampolin. Den sidste kategori består af sports-bh'er til stor barm (DD-) til både lav- og højintens træning med hop og masser af sved på panden.

KARAKTERSKALAEN

Vi bruger en skala fra 1 til 6, og karaktererne betyder:

DÅRLIG	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
UNDER MIDDEL	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
MIDDEL	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
OVER MIDDEL	★ ★ ★ ★ ☆ ☆
GOD	★ ★ ★ ★ ★ ☆
FANTASTISK	★ ★ ★ ★ ★ ★



TEST-
VINDER
2016

Til lavintens træning

Puma PWRSHAPE Forever
250 kr. **Str.:** XS-XL
puma.com

Producenten lover:

Sports-bh, som er svedtransporterende og holder kroppen tør og komfortabel under træningen. Bh'en har stabiliserende skulderstropper og en stærk elastik under brystet, der giver ekstra støtte. Bh'en har bryderyg, der giver optimal bevægelsesfrihed.

Kommentarer:

Vi synes, den brede elastik under barmen får bh'en til at sidde rigtig godt. Derudover er der et dobbelt lag stof foran, hvilket sikrer en god støtte til brystet, mens der kun er et enkelt lag stof bag på bh'en, hvilket sikrer en god åndbarhed.

Bh'en har bryderyg. Det gør, at der er utrolig stor bevægelsesfrihed. Stropperne er ligeledes med fin elasticitet. De gnaver slet ingen steder. Hverken på skuldrene eller under armhulen.

Det trækker dog ned, at bh'en kan være lidt svær at få på, og at brysterne bliver trykket lidt flade.

Konklusion: Klassisk sports-bh i lækkert svedtransporterende materiale og et fint design. Bh'en giver god bevægelsesfrihed og udmærket støtte til lavintens sport.

⊕ Svedtransporterende, o.k. støtte, flot design.

⊖ Kan trykke barmen en smule flad.



New Balance Fashion Crop
Top 400 kr. **Str.:** XS-L
newbalance.com

Producenten lover:

Sports-bh'en er lavet i et fint tyndt stof, der giver perfekt åndbarhed. Det særlige materiale hjælper desuden til at transportere sveden væk fra kroppen, så du holdes tør under træningen.

Kommentarer:

Denne sports-bh er næsten umulig at få af og på. Den er virkelig stram i materialet, og elastikken giver sig kun meget lidt. Når den er kommet på, sidder den også meget stramt til kroppen, og det kan være svært at få den til at give sig nok, når man træner. Man føler sig lidt hæmmet i sine bevægelser.

Sports-bh'en er ligeledes en smule varm og ikke særlig åndbar at træne i, hvis man sveder meget.

Bh'en scorer dog point for designet. Den fine brede kant under brystet skaber en smuk silhuet.

Konklusion: Vi synes om designet, men materialet giver problemer, når bh'en skal af og på. Den kan kun anbefales til lille barm, da den ikke er særlig strækbar.

⊕ Flot design, god til piger med lille barm.

⊖ Svær at få af og på, ikke særlig åndbar.



Nike Zoned Sculpt Strappy
380 kr. **Str.:** XS-XL
nike.com

Producenten lover:

Denne bh har justerbare stropper med en bred elastik under brystet, der giver god komfort. Materialet holder kroppen tør og er svedtransporterende. Skålene former sig efter barmen og giver fin støtte til lavintens sport som yoga eller styrketræning.

Kommentarer:

Vi er vilde med designet, der får topkarakter! Man ser godt ud, når man træner i denne bh. V-udskæringen og pasformen giver en flot barm.

Stropperne kan justeres, hvilket også helt klart er et plus, men funktionelt får denne sports-bh dog kun middelkarakter.

Materialet er elastisk, men på trods af det, så er den stadig lidt svær at få af og på. De tynde stropper har desværre også en tendens til at gnave sig ind i skuldrene.

Konklusion: Designet får topkarakter, men de tynde stropper gnaver en smule, og den er ikke særlig elastisk, hvilket gør den svær at få af og på.

⊕ Super flot design med fin udskæring, tynde justerbare stropper.

⊖ Stram at få af og på, stropperne kan gnave.



Falke Madison Bra Top
349 kr. **Str.:** XS-XL
falke.com

Producenten lover:

Madison er udviklet til lavintens sport i et elastisk materiale uden generende sømme. Bh'en har bryderyg, og materialet er hurtigtørrende og i dobbeltlag, der giver øget støtte og komfort.

Kommentarer:

Sports-bh'en har en god pasform og bløde syninger, der gør den meget behagelig at have på. Den er rigtig god til fx styrketræning, hvor man hovedsageligt laver stillestående øvelser og ikke hopper for meget.

Det er et stort plus, at bh'en har ventilationszoner, så stoffet er lidt tyndere nogle steder og dermed mere åndbart under fx armene og bag på ryggen, hvor man typisk sveder.

Vaskeanvisningen, som sidder på indersiden af bh'en, er dog irriterende under træningen. Den er stor og gnaver i huden.

Konklusion: Rigtig lækker sports-bh til lavintens træning. Pasformen er fin, og ventilationszonerne fungerer optimalt. Vaskeanvisningen kan dog gnave lidt.

⊕ Elastisk stof, behagelig pasform, gode ventilationszoner.

⊖ Svær at få på, irriterende vaskeanvisning.



SOC Strappy Bra
199 kr. **Str.:** 34-42
stadium.com

Producenten lover:

Sports-bh med indlæg i skålene, krydsede stropper på ryggen og hurtigtørrende materiale. En bh, der er lavet til lavintens træning.

Kommentarer:

Designet er rigtigt fedt, især på ryggen, hvor bh'en har de lækreste tynde krydsede stropper. Stoffet er desuden rigtig godt til at opsamle sveden, når man træner, så man er helt tør, når træningen er slut.

Pasformen er fin. Man kan frit bevæge sig og lave alle mulige øvelser, uden at det føles, som om brysterne flyver rundt. Sports-bh'en holder det hele godt på plads.

Et minus ved denne bh er, at stoffet ikke er specielt elastisk. Det gør bh'en lidt besværlig at få af og på.

Konklusion: SOC sports-bh'en skal have ros for designet, og den fungerer rigtig fint til den lave pris. Den er dog bedst til lille barm og kan være svær at få både af og på.

⊕ Flot design, fin åndbarhed, god pasform til lille barm.

⊖ Svær at få af og på, ikke så god åndbarhed.





Til højintens træning

Björn Borg High Support Sport Bra 450 kr. **Str.:** XS-XL bjornborg.com

Producenten lover:

Sports-bh med bryderryg i svedtransporterende materiale. Bh'en har netpaneler på ryggen, som giver øget åndbarhed og holder kroppen tør.

Kommentarer:

Bh'en er rigtig svær at få af og på. Den skal åbnes og lukkes med en svær lukning, som man lige skal lære at kende og vænne sig til.

Når man først har kæmpet bh'en på, er den dog rigtig god at løbe med og træne i. Den giver en perfekt støtte og har også en rigtig god pasform.

Den lækre brede strop bagpå giver en smuk ryg, og bh'en har ekstra puder ved brysterne, som former barmen rigtig pænt.

Konklusion: Björn Borg får ros for pasformen, åndbarheden og det flotte design. Vi synes dog, den er svær at få af og på, da lukningen sidder på ryggen, og det trækker ned i brugeroplevelsen.

⊕ **Flot design, god åndbarhed og pasform.**

⊖ **Svær lukning og besværlig at få af og på.**



Brooks UpRise Crossback 450 kr. **Str.:** XS-XL brooksrunning.com

Producenten lover:

Denne sports-bh har et flot design og former dine kurver, så du får maksimal pasform og god bevægelsesfrihed. Materialet er svedtransporterende og åndbart.

Kommentarer:

Denne lækre sports-bh har krydsryg samt et elastisk materiale bagpå, som giver optimal bevægelsesfrihed, fordi den følger din krop. Der er virkelig god støtte, når man løber og træner.

De bløde vatterede skåle former barmen flot, og samtidig føles det bløde materiale meget behageligt mod huden. Stropperne har netpaneler, der giver god åndbarhed. Komforten er virkelig i top med denne bh.

Det trækker lidt ned, at de vatterede skåle er varme. Det kunne have været fint, om der var mulighed for, at man kunne tage puderne ud.

Konklusion:

Bh'en giver fin støtte og optimal komfort. Stoffet er virkelig blødt og lækkert. De vatterede skåle former barmen flot, men er også en anelse varme og kan give lidt ekstra sved.

⊕ **Push-up-effekt, god pasform og komfort, fleksible stropper.**

⊖ **De vatterede skåle kan virke varme.**



Adidas Supernova X bra 399 kr. **Str.:** XS-L adidas.com

Producenten lover:

Denne formsyede sports-bh med dyb udskæring har krydsede stropper på ryggen og nøglehulsåbning. Materialet er blødt, strækbar jersey, som giver optimal komfort.

Kommentarer:

De formstøbte skåle får barmen til at se pæn ud under en løbe-T-shirt. Ingen synlige brystvorter. Stropperne er brede og gnaver sig ikke ned i skuldrene, hvilket er supergodt, og så er bh'en forsynet med åndbart stof i siderne, hvilket giver god ventilation.

Det trækker dog ned, at bh'en er svær at få af og på, da stoffet ikke er særligt fleksibelt. Bh'en er også meget stram i omkredsen i forhold til størrelsen på skålene. Det gør den svær at passe, medmindre man er meget smal om livet og samtidig har en fyldig barm, hvilket ikke passer på ret manges kropsform.

Konklusion: Vi synes, bh'en giver et lækkert look under løbe-T-shirten. Bh'ens skåle er dog meget store i forhold til omkredsen. Det gør den mest velegnet til smalle kvinder med stor barm.

⊕ **Formstøbte skåle, god ventilation.**

⊖ **Skålene er for store i forhold til omkredsen.**



Purelime Compression Bra 499 kr. **Str.:** 60B-100J purelime.com

Producenten lover:

Denne sports-bh har ingen generende sømme på de formpressede skåle, som sørger for at holde brysterne adskilt og tæt til kroppen. Materialet er åndbart og svedtransporterende. Stropperne er ekstra polstrede, og det er muligt at justere og krydse stropperne på ryggen.

Kommentarer:

Materialet er behageligt, åndbarheden er god, og svedabsorberringen fungerer perfekt, så man ikke føler sig helt gennemblødt efter træningen. Den er virkelig behagelig at træne i.

Det eneste minus er, at hvis man ikke har den helt perfekte størrelse bryster til at fylde bh'ens formstøbte skåle ud, så hjælper den slet ikke.

Konklusion: Bh'en scorer højt på grund af de mange justeringsmuligheder og den gode åndbarhed. Desværre kan det være svært at fylde skålene helt ud, hvis man har en mindre barm.

⊕ **God støtte, mange justeringsmuligheder, fin åndbarhed.**

⊖ **Det kan være svært at fylde skålene ud.**



Casall Glaring bh 450 kr. **Str.:** XS-XL casall.se

Producenten lover:

Glaring bh har polstring foran for at give en mere feminin silhuet og et stilrent look. Materialet er blødt og åndbart med et højt indhold af elasthan, der giver maksimal bevægelsesfrihed.

Kommentarer:

Vi synes, det er en rigtig fin sports-bh. Den har først og fremmest et flot design.

Der er rigtig fin støtte omkring brystene, da bh'en sidder stramt og har ekstra støttende stof foran. Ingen øm barm, selv efter lange løbeture.

Derudover er bh'en forsynet med et særligt stof rundt om armhulene og i ryggen, der giver virkelig god åndbarhed. Selve stoffet er dog ikke så svedabsorberende, så man kan godt føle sig ret gennemblødt efter træningen.

Konklusion: Vi savner lidt bedre svedtransport, men designmæssigt scorer bh'en højt, og der er god støtte. Barmen bliver holdt på plads under hele træningen, og der er ingen ømme bryster.

⊕ **God støtte, flot design, fin åndbarhed.**

⊖ **Ikke så god svedabsorbering.**





TEST-
VINDER
2016

Stor barm (til både lav- og højintens træning)

Triumph Triaction Extreme Lite N 399 kr. **Str.:** 70B-85F triumph.com

Producenten lover:

Triaction Extreme Lite N er ekstremt let og har en optimal komfort. Stropperne er polstrede og justerbare, så man kan vælge mellem krydset ryg eller almindelig ryg. Materialet er testet på sensitiv hud og udviklet i antibakterielle materialer.

Kommentarer:

Materialet er lækkert og virker til at være ret slidstærkt uden at være tykt, og man går ikke på kompromis med åndbarhed eller svedtransport.

Pasformen er ligeledes super. Vi synes, bh'en omslutter barmen fint og føles rar og let under hele løbeturen. Der er ikke noget, der gnaver, og man kan justere flere steder. Fx kan man krydse stropperne på ryggen.

Konklusion: Vi giver topkarakter for det lækre materiale, de polstrede skulderstropper, åndbarheden og justeringsmulighederne. Eneste minus er, at den ikke fås med meget smal omkreds.

⊕ Super åndbarhed, gode justeringsmuligheder, komfortabel.

⊖ Mindste omkreds er 70 cm.

Brooks Rebound Racer 400 kr. **Str.:** 65B-85DD brooksrunning.com

Producenten lover:

Bh'en har justerbare stropper med velcrolukning foran. Materialet er svedtransporterende og holder kroppen tør, uanset hvor meget man sveder under sin træning. Bh'en har brystryg for øget bevægelsesfrihed.

Kommentarer:

Bh'en er meget svær at få på, da den kun kan åbnes delvist i ryggen. Det kræver en vis smidighed eller en hjælpende hånd at få den lukket bagpå. Den er også svær at lukke ved skulderstropperne! Velcroen sidder på indersiden af stroppen og hænger fast, når man vil lukke den. Til gengæld kan stropperne så justeres, lige præcis som man ønsker dem.

Når først bh'en er kommet på, så er der slet ingen gener, hverken ved skuldrene eller barmen. Der er god åndbarhed, og svedabsorberingen er også rigtig fin.

Konklusion: Vi er glade for justeringsmulighederne, åndbarheden og den støtte, bh'en yder til barmen. Det trækker dog ned, at velcroen hænger fast, når man vil justere stropperne foran.

⊕ God støtte og komfort.

⊖ Besværlig at få af og på, velcroen hænger fast.

Change Sports Bra 430 kr. **Str.:** 65C-105H change.com

Producenten lover:

Sports-bh til højintens sport, der giver unik støtte til barmen og holder huden tør, når du træner. Stropperne kan justeres med velcrolukning foran, så du opnår den helt perfekte pasform.

Kommentarer:

Stoffet virker åndbart, og det er et plus, at bh'en går så højt op i siderne, så man virkelig føler, barmen er holdt på plads, selv når man hopper og løber.

Det er smart, at man let kan justere stropperne foran med en fiks velcrolukning. Man kan dog høre, at velcroen giver sig lidt, når man løber, og det er en irriterende lyd. Stropperne er desuden for smalle og kan efterlade røde mærker på skuldrene.

Konklusion:

Bh'en skal have ros for pasformen og for, at der er mulighed for at justere stropperne. Stropperne er dog for smalle, ligesom deres velcrolukning giver sig, når man løber.

⊕ Åndbar, god pasform, stropper kan justeres foran.

⊖ Velcrolukningen kan genere, smalle stropper.

Anita Momentum 499 kr. **Str.:** 65A-105H anita.com

Producenten lover:

Momentum er designet til at give optimal støtte, selv under ekstrem sport. Den har en foring af mikrofrotté, der sørger for optimal svedtransport, og skålene er dybe, så man sikrer, at barmen bevæger sig minimalt.

Kommentarer:

Denne bh er virkelig behagelig at have på. Den kraftige, brede elastik under barmen medvirker til, at bh'en giver maksimalt hold til brysterne selv under løb og hop. Svedtransporten er også i top. Man føler sig på ingen måde gennemblødt efter træningen, selv om man har givet den max gas.

Designet er meget neutralt og signalerer kvalitet, men samtidig kan man dog godt savne bare lidt spræl og farver i designet.

Konklusion: Blødt materiale og en bred elastik, som giver et godt hold under barmen. De justerbare stropper får topkarakter, og der er ros til pasformen. Vi savnede kun lidt farver.

⊕ Super støtte, god pasform, komfort og åndbarhed.

⊖ Lidt neutralt design.

Shock Absorber Active Multi Sports Support 549 kr. **Str.:** 65A-90L shockabsorber.co.uk

Producenten lover:

Denne model er udviklet for at give optimal støtte og bevægelsesfrihed. Den har brede og bløde stropper, som er optimale for skuldre og nakke.

Kommentarer:

Bh'en skal lukkes med hægter to steder på ryggen, hvilket er svært. Men når man først har fundet ud af at få den lukket foran for derefter at dreje den rundt, er der ikke noget problem.

Der er ikke noget, som gnaver nogen steder, og barmen får optimal støtte, hvilket er altafgørende, når man har en stor barm. Materialet er superlækkert, det farverige design får topkarakter, og bh'en er både åndbar og svedtransporterende.

Det er tilmed et kæmpe plus, at stropperne er forede, så de ikke slider på skuldrene.

Konklusion:

Testpanelet er enige om, at denne bh giver barmen optimal støtte. Åndbarhed og svedtransport fungerer ligeledes perfekt. Et must i løbegarderoben, hvis man har en fyldig barm.

⊕ Super komfort, lækker pasform, åndbarhed og svedtransport.

⊖ Man skal lige greje lukningen.
