

## I FORM TESTAR

# Hitta den perfekta SPORTBEHÅN

## Detta ska du titta efter

Den bästa sportbehån är den du inte märker att du har på dig. Den ska stödja bysten utan att strama. Vi rekommenderar en modell med vadderade kupor för att hålla isär bröstet som en vanlig behå. Om hakar och axelband kan justeras, och om axelbanden är vadderade så är det ett extra plus.

Behån ska kunna justeras, både axelband och omkrets.

Har du ordning på bysten så blir träningen roligare, oavsett om du springer, tränar yoga eller går på gym. Hitta **den perfekta sportbehån för din storlek och aktivitetsnivå.**

Det här testet består av 15 sportbehåar, uppdelade i tre kategorier: behåar för lågintensiv träning, behåar för högintensiv träning samt behåar för stor byst. Kvinnor med större byst ska i allmänhet alltid ha massor av stöd för bysten, så just i denna kategori är de testade behåarna både för hög- och lågintensiv träning. □

Materialet ska ge huden möjlighet att andas samt transportera bort svett.

Behån ska ge bra stöd, som här, där en kil separerar bröstet.

## Så här har vi gjort testet

Vi har låtit 17 kvinnor i olika storlekar testa sportbehåar ute på asfalt och i gymmet. Varje behå har testats av flera kvinnor med olika kupstorlekar. Testet är uppdelat i tre kategorier. Den första kategorin är sportbehåar med A-D-kupa för lågintensiv träning. Här har testarna tränat yoga, styrketräning

och cyklat. Kategori nummer två består av behåar med A-D-kupa för högintensiv träning. Här har testarna sprungit, tränat crossfit och hoppat studsmatta. Den sista kategorin består av sportbehåar för stor byst (DD-J) för både låg- och högintensiv träning, med hopp och massor av svett i pannan.

### BETYGSSKALAN

Vi använder en skala från 1 till 6 och betygen betyder:

<b>DÅLIG</b>	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
<b>MINDRE BRA</b>	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
<b>OKEJ</b>	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
<b>BRA</b>	★ ★ ★ ★ ☆ ☆
<b>MYCKET BRA</b>	★ ★ ★ ★ ★ ☆
<b>FANTASTISK</b>	★ ★ ★ ★ ★ ★

**BÄST I TEST 2016**



## För lågintensiv träning

**Puma PWRSHAPE Forever**, 300 kronor **Storlek:** XS–XL [puma.com](http://puma.com)

### Tillverkaren lovar:

Sportbehå som för bort svett och håller kroppen torr och komfortabel under träningen. Behån har stabiliserande axelband och en stark resår under bysten som ger extra stöd. Behån har brottarrygg som ger optimal rörelsefrihet.

### Kommentarer:

Den breda resåren under bysten får behån att sitta riktigt bra. Dessutom finns ett dubbelt lager tyg på framsidan, vilket ger gott stöd för bysten, medan det bara finns ett lager på baksidan, vilket gör att behån andas bra.

Behån har brottarrygg. Det gör att det är otroligt stor rörelsefrihet. Axelbanden har också bra elasticitet. De skär inte in någonstans. Varken på axlarna eller under armhålan.

En nackdel är dock att behån kan vara lite svår att få på, och att bröstet plattas till lite.

**Slutsats:** Klassisk sportbehå i skönt och svetttransporterande material och fin design. Behån ger god rörelsefrihet och utmärkt stöd för lågintensiv sport.

- ⊕ Svetttransporterande, okej stöd, snygg design.
- ⊖ Kan platta till bysten lite för mycket.

★★★★★☆☆

**New Balance Fashion Crop Top**, 500 kronor **Storlek:** XS–L [newbalance.com](http://newbalance.com)

### Tillverkaren lovar:

Sportbehån är tillverkad i ett tunt material som andas riktigt bra. Det särskilda materialet hjälper dessutom till att transportera bort svett från kroppen, så att du hålls torr under träningen.

### Kommentarer:

Den här sportbehån är nästan omöjlig att få på och av. Den är verkligen stram i materialet och resåren ger sig bara mycket lite. När den väl är på så sitter den också mycket tajt mot kroppen och det kan vara svårt att få den att röra sig tillräckligt när man tränar. Man känner sig lite hämmad i sina rörelser.

Sportbehån är också en aning för varm och andas inte särskilt bra för den som svettas mycket.

Behån får dock poäng för designen. Den fina, breda kanten under bysten ger en vacker kontur.

**Slutsats:** Vi gillar designen, men materialet ger problem när behån ska på och av. Den kan bara rekommenderas för liten byst eftersom den inte töjs särskilt bra.

- ⊕ Snygg design, bra för tjejer med liten byst.
- ⊖ Svår att få på och av, andas inte särskilt bra.

★★★★☆☆☆☆

**Nike Zoned Sculpt Strappy**, 450 kronor **Storlek:** XS–XL [nike.com](http://nike.com)

### Tillverkaren lovar:

Den här behån har justerbara axelband med en bred resår under bysten, som ger god komfort. Materialet håller kroppen torr och är svetttransporterande. Kuporna formar sig efter bysten och ger bra stöd för lågintensiv sport, som yoga eller styrketräning.

### Kommentarer:

Vi älskar designen som vi ger toppbetyg! Man ser snygg ut när man tränar i den här behån. V-skärningen och passformen ger en snygg byst.

Axelbanden kan justeras, vilket också helt klart är ett plus, men funktionellt får den här sportbehån dock bara ett medelbetyg.

Materialet är elastiskt, men trots det är den ändå lite svår att få på och av.

De tunna axelbanden har tyvärr också en tendens att skära in i axlarna.

**Slutsats:** Designen får toppbetyg, men de tunna axelbanden skär in lite, och den är inte särskilt elastisk, vilket gör den svår att få på och av.

- ⊕ Supersnygg design, med fin skärning, tunna justerbara axelband.
- ⊖ Tajt att få på och av, axelband som skär in.

★★★★★☆☆

**Falke Madison Bra Top**, 429 kronor **Storlek:** XS–XL [falke.com](http://falke.com)

### Tillverkaren lovar:

Madison är utvecklad för lågintensiv sport i ett elastiskt material utan störande sömmar. Behån har brottarrygg och är i ett snabbtorkande material med dubbelskikt som ger bättre stöd och komfort.

### Kommentarer:

Sportbehån har god passform och mjuka sömmar som gör den mycket behaglig. Den är mycket bra för till exempel styrketräning, där man mest gör stillastående övningar och inte hoppar för mycket.

Det är ett stort plus att behån har ventilationszoner där materialet är lite tunnare på en del ställen och därmed andas mer under till exempel armarna och på ryggen, där man oftast svettas mest.

Lappen med tvättråd, som sitter på behåns insida, är stor och skaver mot huden, vilket är irriterande när man tränar.

**Slutsats:** Läder sportbehå för lågintensiv träning. Fin passform och ventilationszonerna fungerar optimalt. Lappen med tvättråd kan dock skava lite.

- ⊕ Elastiskt material, behaglig passform, bra ventilationszoner.
- ⊖ Svår att få på, irriterande tvättrådslapp.

★★★★★☆☆

**RUN & RELAX Karma yoga behå**, 425 kronor **Storlek:** S–L [runandrelax.com](http://runandrelax.com)

### Tillverkaren lovar:

Sportbehån är tillverkad i ett bambumaterial som är perfekt för lågintensiv träning – naturligt bakteriehämmande och mycket bekvämt. De breda axelbanden ger ökad komfort och fina detaljer ger en feminin look.

### Kommentarer:

Den skönaste yogabehå jag någonsin provat! Ultramjukt material, flexibla axelband, en bred resår under bysten och mycket breda axelband gör den otroligt behaglig att ha på sig – inget skaver eller skär in.

Imponerande elasticitet i den här behån. Otroligt bra rörelsefrihet. Det mjuka materialet smiter åt och följer kroppens alla rörelser. Härlig passform och komfort.

Så bra passform att jag till och med hade på mig den på jobbet en gång. Kunde dock ge bättre stöd. Mina bröst röörde sig till och med på en crosstrainer.

**Slutsats:** Tummen upp för mjukt material och en mycket komfortabel passform samt stilren design. Bra andning och svetttransport men kunde ha mer stöd.

- ⊕ Superskönt material, breda axelband, snygg design.
- ⊖ Mycket lite stöd.

★★★★★☆☆



## För högintensiv träning

**Björn Borg** High Support Sport Bra, 499 kronor **Storlek:** XS–XL [bjornborg.com](http://bjornborg.com)

### Tillverkaren lovar:

Sportbehå med brottarygg i svetstransporterande material. Behån har nätpaneler på ryggen, som ger ökad andning och håller kroppen torr.

### Kommentarer:

Behån är mycket svår att få på och av. Den ska öppnas och stängas med en svår knäppning som man måste lära sig och vänja sig vid.

När man väl har kämpat på sig behån är den dock riktigt bra för löpning och träning. Den ger ett perfekt stöd och har också en mycket bra passform.

Det snygga, breda bandet bak ger vacker rygg, och behån har extra kuddar vid bröstet som formar bysten snyggt.

**Slutsats:** Björn Borg får ros för passform, andning och en snygg design. Vi tycker dock att den är svår att få på och av, eftersom knäppningen är på ryggen, och det drar ner användarupplevelsen.

➕ Snygg design, bra andning och passform.

➖ Svår knäppning och besvärlig att få på och av.



**Brooks** UpRise Crossback, 500 kronor **Storlek:** XS–XL [brooksrunning.com](http://brooksrunning.com)

### Tillverkaren lovar:

Den här sportbehån har en snygg design och formar dina kurvor så att du får maximal passform och god rörelsefrihet. Materialet är svetstransporterande och andas.

### Kommentarer:

Den här läckra sportbehån har kryssrygg samt elastiskt material bak som ger optimal rörelsefrihet eftersom den följer kroppen. Mycket bra stöd när man springer och tränar.

De mjuka, vadderade kuporna formar bysten snyggt, och det mjuka materialet känns mycket behagligt mot huden. Axelbanden har nätpaneler som ger god andning. Den här behån har verkligen toppenkomfort.

Betyget dras ner lite av att de vadderade kuporna är varma. Det kunde ha varit okej om det fanns möjlighet att ta ut kuddarna.

**Slutsats:** Behån ger bra stöd och optimal komfort. Materialet är verkligen mjukt och skönt. De vadderade kuporna formar bysten, men är varma och kan göra att man svettas för mycket.

➕ Push-up-effekt, god passform och komfort, flexibla axelband.

➖ Vadderade kupor som kan bli för varma.



**Adidas** Supernova X bra, 499 kronor **Storlek:** XS–L [adidas.com](http://adidas.com)

### Tillverkaren lovar:

Den här formsydd sportbehån med djup urringning har korsade band med öppning på ryggen. Materialet är mjuk stretchjersey, vilket ger optimal komfort.

### Kommentarer:

De formgjutna kuporna får bysten att se snygg ut under en löpartröja. Inga synliga bröstvärtor. Axelbanden är breda och skär inte in i axlarna, vilket är superbra, och så har behån ett material i sidorna som andas och ger god ventilation.

Betyget dras ner av att behån är svår att få på och av, eftersom materialet inte är särskilt flexibelt. Behån är också mycket tajt i omkretsen jämfört med storleken på kuporna. Det gör att den mest passar för de som är väldigt smala men har en fyllig byst, vilket inte stämmer in på särskilt många kvinnor.

**Slutsats:** Vi tycker att behån ger en fin look under löpartröjan. Behåns kupor är dock mycket stora i förhållande till omkretsen. Det gör att den mest passar smala kvinnor med stor byst.

➕ Formgjutna kupor, god ventilation.

➖ Kuporna är för stora i förhållande till omkretsen.



**Stay in place** Stability bra, 449 kronor **Storlek:** XS–XL [stayinplace.se](http://stayinplace.se)

### Tillverkaren lovar:

Idealisk för högintensiv sport. Utvecklad med särskild fokus på passform, komfort och material. Ryggen har bred racerback med justerbar knäppning, så den är enkel att ta på och av, och ger optimal stabilitet. Axelbanden är vadderade för ökad komfort.

### Kommentarer:

Bra med en bred resår under bröstet och hakar på baksidan för justering av omkretsen. Mjuka, vadderade axelband gör att inget skär in i axlarna.

Känns som den är för stor byst. Passade bra runt bröstet, men jag fyllde inte ut den helt. Den höga skärningen mot halsen, som ska ge bättre stöd, glappade lite och mina bröst rörde sig när jag sprang och hoppade.

Andningen är kanon, med laserskurna hål i sidorna. Kunde dock få andas lite mer.

**Slutsats:** Toppbetyg för liten byst och liten omkrets – tummen ner för större omkrets och medelstor byst. Plus för axelbanden, men vi saknar justeringsmöjligheter. Både ris och ros, alltså.

➕ Justerbar i ryggen, vadderade axelband, bra stöd för liten omkrets och liten byst.

➖ Ingen justering av axelbanden, stora kupor.



**Casall** Glaring behå, 550 kronor **Storlek:** XS–XL [casall.se](http://casall.se)

### Tillverkaren lovar:

Sportbehå med vaddering fram för att ge en mer feminin kontur och stilen look. Materialet är mjukt, andas och har ett högt innehåll av elastan som ger maximal rörelsefrihet.

### Kommentarer:

Vi tycker att det är en mycket bra sportbehå. Den har först och främst en snygg design.

Mycket bra stöd runt bysten, eftersom behån sitter tajt och har extra stöttande material fram. Ingen ömhet i bröstet även efter långa löprundor.

Behån är också försedd med ett särskilt material runt armhålan och i ryggen, som gör att den andas väldigt bra. Materialet är dock inte så svettabsorberande, vilket gör att man kan känna sig genomblöt efter träningen.

**Slutsats:** Vi saknar lite bättre svetstransport, men designmässigt får behån bra betyg, och den har bra stöd. Bysten hålls på plats under hela träningen och bröstet blir inte ömma.

➕ Bra stöd, snygg design, andas bra.

➖ Inte så bra svettabsorbering.





**BÄST I TEST 2016**

## Stor byst (för både låg- och högintensiv träning)

**Triumph** Triaction Extreme Lite N, 599 kronor **Storlek:** 70B-85F [triumph.com](http://triumph.com)

### Tillverkaren lovar:

Triaction Extreme Lite N är extremt lätt och har en optimal komfort. Axelbanden är vadderade och justerbara, så man kan välja mellan korsad rygg eller vanlig rygg. Materialet är testat på känslig hud och är också antibakteriellt.

### Kommentarer:

Materialet är skönt och verkar vara ganska slitstarkt utan att vara tjockt, och man behöver inte kompromissa med andning eller svetttransport.

Passformen är också kanon. Vi tycker att behån omsluter bysten bra och känns skön och lätt under hela löpundan. Det är inget som skär in och man kan justera flera delar. Exempelvis kan man korsa axelbanden på ryggen.

**Slutsats:** Vi ger toppbetyg för det läckra materialet, de vadderade axelbanden, andningen och justeringsmöjligheterna. Enda minuset är att den inte fås med mycket smal omkrets.

**+** Superandning, bra justeringsmöjligheter, komfortabel.

**-** Minsta omkrets är 70 cm.

\*\*\*\*\*

**Brooks** Rebound Racer, 650 kronor **Storlek:** 65B-85DD [brooksrunning.com](http://brooksrunning.com)

### Tillverkaren lovar:

Behån har justerbara axelband med kardborrefäste fram. Materialet är svetttransporterande och håller kroppen torr, oavsett hur mycket man svettas under sin träning. Med brottarrygg för ökad rörelsefrihet.

### Kommentarer:

Behån är mycket svår att få på eftersom den bara kan öppnas delvis i ryggen. Det krävs en viss smidighet eller en hjälpande hand att stänga den bak. Den är också svår att stänga vid axelbanden! Kardborrebandet sitter på insidan av axelbandet och fastnar när man vill stänga det. I gengäld kan axelbanden justeras exakt som man vill.

När behån väl är på så är det inget som stör, varken vid axlarna eller bysten. Andas bra, och svettabsorberingen är mycket bra.

**Slutsats:** Vi gillar justeringsmöjligheterna, andningen och det stöd som behån ger bysten. Betyget dras ner av den krångliga kardborreknäppningen för justering av axelbanden.

**+** Bra stöd och komfort.

**-** Besvärlig att få på och av, kardborreknäppningen fastnar.

\*\*\*\*\*

**Change** Sports Bra, 549 kronor **Storlek:** 65C-105H [change.com](http://change.com)

### Tillverkaren lovar:

Sportbehå för högintensiv sport, som ger unikt stöd för bysten och håller huden torr när du tränar. Axelbanden kan justeras med kardborreband fram så att du får en perfekt passform.

### Kommentarer:

Materialet andas och det är ett plus att behån går så högt upp i sidorna att man verkligen känner att bysten hålls på plats, även när man hoppar och springer.

Det är smart att man lätt kan justera axelbanden fram med kardborreband. Man kan dock höra att det ger med sig lite när man springer och det är ett irriterande ljud. Axelbanden är dessutom för smala och kan lämna röda märken på axlarna.

**Slutsats:** Behån ska ha ros för passformen och för möjligheten att justera axelbanden. Axelbanden är dock för smala, och så släpper kardborrebandet när man springer.

**+** Andas, bra passform, axelbanden kan justeras fram.

**-** Kardborrebandet kan störa, smala axelband.

\*\*\*\*\*

**Anita** Momentum, 679 kronor **Storlek:** 65A-105H [anita.com](http://anita.com)

### Tillverkaren lovar:

Momentum är designad för att ge optimalt stöd, även vid extremsport. Fodrad med mikrofrotté som ger optimal svetttransport, och kuporna är djupa för att bysten ska röra sig minimalt.

### Kommentarer:

Den här behån ger verkligen en behaglig känsla. Den kraftiga och breda resären under bysten gör att behån har maximalt stöd för bröstet även vid löpning och hopp. Svetttransporten är också på topp. Man känner sig aldrig blöt efter träningen, även om man har pressat sig till max.

Designen är mycket neutral och signalerar kvalitet, men samtidigt kan man sakna lite färg och fart i designen.

**Slutsats:** Mjukt material och en bred resär som ger ett bra stöd under bysten. De justerbara axelbanden får toppbetyg, och passformen är riktigt bra. Vi saknade bara lite färger.

**+** Superbra stöd, god passform, komfort och andning.

**-** Lite neutral design.

\*\*\*\*\*

**Shock** Absorber Active Multi Sports Support, 649 kronor **Storlek:** 65A-90L [shockabsorber.co.uk](http://shockabsorber.co.uk)

### Tillverkaren lovar:

En modell utvecklad för att ge optimalt stöd och rörelsefrihet. Breda och mjuka axelband som är optimala för axlar och nacke.

### Kommentarer:

Behån ska stängas med hakar på två ställen i ryggen, vilket är svårt. Men när man väl har lyckats få den stängd fram och vänt den så är det inga problem.

Det är inget som skär in i någonstans och bysten får optimalt stöd, vilket är kritiskt när man har en stor byst. Materialet är superläckert, den färggranna designen får toppbetyg och behån både andas och transporterar bort svett.

Det är också ett jätteplus att axelbanden är fodrade så att de inte sliter på axlarna.

**Slutsats:** Testpanelen är eniga om att den här behån ger bysten optimalt stöd. Andning och svetttransport fungerar också perfekt. Ett måste för löpare som har fyllig byst.

**+** Superkomfort, bra passform, andning och svetttransport.

**-** Man måste bara få koll på stängningen.

\*\*\*\*\*