

FINN DIN

SPORTS-BH



Bh-en kan justeres i både skulderstropper og omkrets.

Materialet lar huden puste og transporterer svetten bort fra huden.

En søm skiller brystene og gir optimal støtte, samtidig som du slipper at utringningen blir våt.

Unngå at puppene hopper opp og ned eller blir klemt flate ved å velge **en bh som passer perfekt for deg og ditt aktivitetsnivå.** Jo mer støtte, jo bedre trening.

En god sports-bh er en bh du ikke kjenner at du har på deg. Den støtter brystene uten å stramme, selv under de høyeste kneløft, de gladeste dansetrinn og raskeste intervaller.

Har du store bryster (D+-skål), er det ekstra viktig å ha en bh som gir god støtte. Vi anbefaler at du velger en modell med polstrede skåler som er skilt, som på en vanlig bh. Det er et stort pluss hvis hekker og stropper kan justeres, og hvis stroppene er polstrede.

Momentum fra Anita Active (til venstre) vinner testen i kategorien høyintensiv trening A- og D-skål.

Ting du bør passe på

Testen består av 15 sports-bh-er. Den er delt inn i to kategorier: A-D-skål og D+-skål. Vi har markert om bh-ene er beregnet til trening med høy eller lav intensitet.

Det er viktig å velge en bh som både passer i størrelsen (skål og omfang) og til ditt aktivitetsnivå. I tillegg skal den være behagelig å ha på samt god å svette i.

Hvor mye betyr bh-en?

Se hva som skjer på: iform.nu/brystvideo



SLIK TESTET VI:

Vi har fått 18 kvinner til å teste 25 sports-bh-er. De er testet på både lavintensiv trening som styrkeøvelser og sykling, og på høyintensiv trening som løping, crossfit og ridning. Hver modell er testet i ulike skålstørrelser og

av flere personer. Vi har først og fremst testet støtte, passform, svette-transport og pusteegenskaper. De tre bh-ene for store bryster ble brukt på høyintensiv trening, og vi testet E- og F-skål.

KARAKTERSKALAEN

Den går fra 0 til 6, og tallene betyr følgende:

★ ★ ★ ★ ★ ★	Elendig
★ ★ ★ ★ ★	Dårlig
★ ★ ★ ★ ★	Under middels
★ ★ ★ ★ ★	Middels
★ ★ ★ ★ ★	Over middels
★ ★ ★ ★ ★	God

iFORM
TESTVINNER
HØY- OG LAVINTENSIV TRENING
2014



D+-skål til både høy- og lavintensiv trening

O'Glam Bra Bioform II

Treningsform: Høy- og lavintensiv
Pris: Kr 450
Fakta:
Justerbare stropper: Ja
Justerbar omkrets: Nei
Bøyle: Nei
Sømmer: Ja
Skålstørrelse: Opptil G

Testernes vurdering:

Bh-en er svært lett å få på seg, selv om man ikke kan justere omkretsen. Dessverre skuffer passformen og komforten. Testpanelet synes ikke at den gir nok støtte, dermed er den ikke ideell til høyintensiv idrett. Et annet minus er en sjenerende søm ved brystet. Stoffet er mykt og elastisk, men for løst til at det gir ordentlig støtte.

Kommentarer:

– Bh-en sitter ok, men den er for slapp og gir langt fra optimal støtte til løping.

– Stroppene er brede og behagelige, men justeringsmulighetene er ikke ideelle. De kan lett gli ut, og da står man plutselig der med en stropp i hånden.

Samlet vurdering:

Bh-en ville ha skåret høyere hvis den bare hadde vært beregnet på lavintensiv trening.



Panache Sports Moulded

Treningsform: Høy- og lavintensiv
Pris: Kr 400
Om bh-en:
Justerbare stropper: Ja
Justerbar omkrets: Ja
Bøyle: Ja
Sømmer: Ja
Skålstørrelse: Opptil H

Testernes vurdering:

Denne modellen minner veldig om en vanlig bh, og den har til og med en innebygd bøyle i skålen. Testerne er svært begeistret for passformen. Bh-en gir god bevegelsesfrihet og brystene får virkelig god støtte, slik at de holder seg på plass under treningen. Skålene er vatterte, noe som reduserer pusteegenskapene og svette-transporten. Hvis man svetter mye, er det vanskelig å bli kvitt fuktigheten.

Kommentarer:

– Jeg var utrolig skeptisk til denne bøyle-sports-bh-en, men den sitter virkelig godt og stramt, slik at brystene ikke beveger seg noe særlig.

– En kul detalj er høretelefonholderen på den ene stroppen – en flott detalj.

Samlet vurdering:

Denne modellen får toppkarakter når det gjelder passform og komfort, men svette-transporten er ikke god nok hvis du svetter mye.



Shock Absorber Active Multi Sports Support

Treningsform: Høy- og lavintensiv
Pris: Kr 700
Fakta:
Justerbare stropper: Ja
Justerbar omkrets: Ja
Bøyle: Nei
Sømmer: Ja
Skålstørrelse: Opptil L

Testernes vurdering:

En sports-bh som gir brystene skikkelig god støtte, og den har tre justeringsmåter: skulderstroppene, omkretsen og mellom skulderbladene. Den er forholdsvis lett å få på seg, og strikken under brystene er stram og fin. Enkelte testere føler at strikken er for stram, mens andre synes at den er behagelig. Passformen er god, og bh-en gir super støtte under høyintensiv trening.

Kommentarer:

– Bh-en gir supergod støtte. Jeg har vanligvis vanskelig for å finne en bh som virkelig gir tilstrekkelig støtte til store bryster, men denne bh-en VIRKER.

– Pusteegenskapene er fine og svette-transporten god.

Samlet vurdering:

En flott bh som gir perfekt støtte og er behagelig på. Samtidig er svette-transporten god.



A-D-skål til høyintensiv trening

Moving Comfort Rebound Racer

Treningsform: Høyintensiv
Pris: Kr 450
Fakta:
Justerbare stropper: Ja
Justerbar omkrets: Ja
Bøyle: Nei
Sømmer: Ingen i skålene

Testernes vurdering:

Den er litt vrien å få på seg, men er du smidig, får du lønn for strevet. Strikken under brystet er bred og gir god støtte. Forfra kan stroppene lett og raskt justeres med borrelås. Stroppene er polstret, slik at de ikke borer seg inn i huden. Bh-en har to stofflag som suger opp svetten upåklagelig.

Kommentarer:

– Det er effektive luftehull i en liten kile foran og bak, og det gjør svetteabsorberingen god.

– Når stroppene er justert riktig, blir ikke puppene klemt flate.

Samlet vurdering:

Kjempefin sports-bh som særlig får pluss for de lett tilgjengelige og justerbare stroppene. En kvalitets-bh til en god pris.



Nike X bra

Treningsform: Høyintensiv
Pris: Kr 400
Fakta:
Justerbare stropper: Nei
Justerbar omkrets: Ja
Bøyle: Nei
Sømmer: Ja

Testernes vurdering:

Nike X bra har utmerket passform og komfort, og gir god bevegelsesfrihet. Men den kan bare justeres i omkretsen og har elastiske stropper, og testpanelet savnet muligheten til å justere skulderstroppene. Svette-transporten og pusteegenskapene får imidlertid rosende omtale, og bh-en holder effektivt puppene på plass når man hopper og løper.

Kommentarer:

– Bh-en må strammes godt for å gi støtte, og det gir puppene en litt kjedelig form.

– Bh-en ble våt av svette, men likevel verken klam eller tung.

Samlet vurdering:

En klassisk sports-bh uten for mange detaljer, men vi savner justerbare skulderstropper, som ville ha gitt bedre støtte.



I FORM TESTER SPORTS-BH-ER



A–D-skål til høyintensiv trening

Puma TP Seamless bra top	Shock Absorber Ultimate Run Sports Bra	Craft Sports bh	2XU High Impact	Anita Momentum
Treningsform: Høyintensiv Pris: Kr 250 Fakta: Justerbare stropper: Nei Justerbar omkrets: Nei Bøyle: Nei Sømmer: Nei Testernes vurdering: Bh-en er lett å få på seg, ettersom stoffet er svært elastisk og fordi verken omkretsen eller skulderstroppene kan justeres. Bh-en er sydd i et dobbelt stoff som gir brystene god støtte, men som også suger opp mye svette (selv om den blir i det midterste laget og ikke kommer i berøring med huden). Bh-en gir utmerket støtte til små bryster, men den er ikke like god for en C- eller D-skål. Kommentarer: – Det doble stoffet gir litt dårligere pusteegenskaper enn jeg skulle ha ønsket. – Det er mye stretch i stoffet, og det gjør det lett å få den på og av. Samlet vurdering: Ypperlig støtte for små pupper, men svettetransporten og pusteegenskapene er ikke optimale.	Treningsform: Høyintensiv Pris: Kr 800 Fakta: Justerbare stropper: Ja Justerbar omkrets: Ja Bøyle: Nei Sømmer: Ja Testernes vurdering: Det krever litt tålmodighet å få på seg denne bh-en, ettersom den må lukkes på to steder bak. Derimot sitter den suverent godt når man først har fått den på seg. Den ekstra lukningen mellom skulderbladene sikrer ekstra støtte for brystene og holder dem godt på plass. Passformen gir god bevegelsesfrihet, og stoffet er tynt, men pusteegenskapene og svetteabsorberingen er bra. De brede polstrede stroppene får toppkarakter og er med på å gi god komfort. Kommentarer: – Bh-en sitter godt rundt ryggen, og det gjør den komfortabel å ha på seg. – Bh-en gir full bevegelsesfrihet uten at det går ut over støtten når jeg løper. Samlet vurdering: En skikkelig god sports-bh med mange justeringsmuligheter som gir brystene solid støtte.	Treningsform: Høyintensiv Pris: Kr 450 Fakta: Justerbare stropper: Nei Justerbar omkrets: Nei Bøyle: Nei Sømmer: Ja Testernes vurdering: Craft Sports bh har ingen justeringsmuligheter, likevel passer den utmerket for små bryster, og det er svettepaneler på ryggen og foran. Stroppene har ekstra polstring, ellers er det ingen store tekniske detaljer. Strikken under brystene går i en løpegang som betyr mange sømmer. Det kan virke sjenerende. Kommentarer: – Fin og velfungerende klassisk bh. – En klassisk bh som fungerer fint for små pupper. Samlet vurdering: Utmerket bh for små bryster, men vi savner justeringsmuligheter og flere detaljer.	Treningsform: Høyintensiv Pris: Kr 700 Fakta: Justerbare stropper: Ja Justerbar omkrets: Ja Bøyle: Nei Sømmer: Ja Testernes vurdering: En flott sports-bh som er lett å få på seg og gir god bevegelsesfrihet. Materialet er mykt, og den har ekstra brede skulderstropper som er med på å holde brystene på plass. Pusteegenskapene er utmerkede, og svettetransporten god selv under intervalløping når man svetter mye. Bh-en har gode justeringsmuligheter både i skulderstroppene og på ryggen, slik at den kan tilpasses etter behov. Kommentarer: – Bh-en blir sittende både når jeg hopper, spretter, løper og ror. – Stroppene er litt tynne og deilig brede, slik at de ikke sjenerer mot huden. Samlet vurdering: En perfekt sports-bh for deg som krever optimal støtte under høyintensiv idrett. Den er dyr, men du får mye kvalitet for pengene.	Treningsform: Høyintensiv Pris: Kr 550 Fakta: Justerbare stropper: Ja Justerbar omkrets: Ja Bøyle: Nei Sømmer: Ja Testernes vurdering: Momentum får toppkarakter fra testpanelet både når det gjelder pusteegenskaper og svettetransport. Den er superenkel å få på seg, og de justerbare hektene på ryggen fungerer kjempegodt. I tillegg kan også skulderstroppene justeres, og de er av et ekstra tjukt materiale som ikke gnager. Denne bh-en har en snar foran som skiller brystene på samme måte som en vanlig bh gjør, noe som slo an hos testpanelet. Kommentarer: – Bh-en skiller brystene, slik at man ikke svetter i utringningen. – Det er en stor fordel at lengden på stroppene kan justeres, slik at den sitter perfekt. Samlet vurdering: Bh-en gir optimal støtte for aktive kvinner som setter pris på kvalitet og høy funksjonalitet.
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★

Også egnet for
hardtrening.

iFORM
TESTVINNER
LAVINTENSIV TRENING
2014



A–D-skål til lavintensiv trening

Newline Sportsbra	HH Dry revolution sports top	Kari Traa Active Bra	PureLime Support Bra
Treningsform: Lavintensiv Pris: Kr 450 Fakta: Justerbare stropper: Nei Justerbar omkrets: Ja Bøyle: Nei Sømmer: Ingen Testernes vurdering: Newline Sportsbra er en svært behagelig og klassisk bh som kan justeres i omkretsen. Den er framstilt av et dobbelt stoff som gir brystene ekstra støtte og optimale pusteegenskaper. Den er ekstra bred i ryggen, og det føles behagelig. Brystene holdes stort sett godt på plass uten sjenerende sømmer noen steder. Kommentarer: – Jeg kan svette i den uten å føle at stoffet blir gjennomvått. – Den er visstnok bare beregnet på lavintensiv trening, men har man en B-skål som jeg, fungerer den også supert selv på lange løpeturer. Samlet vurdering: Perfekt for deg som vil ha en solid klassisk sports-bh.	Treningsform: Lavintensiv Pris: Kr 250 Fakta: Justerbare stropper: Nei Justerbar omkrets: Nei Bøyle: Nei Sømmer: Ingen Testernes vurdering: Den er lett å få på seg og har en fin passform. Den sitter tett over brystene, men det elastiske stoffet gir god bevegelsesfrihet. Det er ingen sjenerende sømmer, og man føler seg absolutt vel på trening. Brytteryggen er flott. Stoffet puster godt og svettetransporten er god. Kommentarer: – Den er superbehagelig på, og gir brystene god støtte. – Nydelig og fleksibelt materiale som holder godt på brystene. Samlet vurdering: Enkel sports-bh som får plusspoeng for det flotte materialet og gode pusteegenskaper.	Treningsform: Lavintensiv Pris: Kr 400 Fakta: Justerbare stropper: Ja Justerbar omkrets: Ja Bøyle: Nei Sømmer: Ja Testernes vurdering: Denne sports-bh-en får virkelig toppkarakter for design og farger. Dessverre er det ikke akkurat lett å lukke den bak. Materialet er tøyelig, så støtten er best egnet for lavintensiv trening. Bevegelsesfriheten er derimot kjempegod. Stroppenes justeringsmuligheter er et stort pluss. Det er lettest å justere dem for du tar på deg bh-en. Kommentarer: – Jeg får ikke til å lukke den etter at jeg har fått den på meg, så jeg må lukke den først og trekke den over hodet etterpå. – Pusteegenskapene er gode, og bh-en blir ikke for varm på trening. – Flott med knallfarger som man blir i godt humør av. Samlet vurdering: Denne bh-en oppfyller alle krav med tanke på støtte, materiale og funksjonalitet. Testpanelet er fornøyd.	Treningsform: Lavintensiv Pris: Kr 400 Fakta: Justerbare stropper: Ja Justerbar omkrets: Ja Bøyle: Nei Sømmer: Ja Testernes vurdering: Passformen er helt på topp i PureLime Support Bra. Her får man god bevegelsesfrihet og komfort, og testpanelet ble godt fornøyd. Man kan justere stroppene samt omkretsen, og skålene er atskilt, slik at brystene får mest mulig støtte. Materialet er lett, og pusteegenskapene og svettetransporten fungerer ypperlig. En fin detalj er muligheten for å lage et kryss i ryggen med skulderstroppene. Kommentarer: – Det er lett å justere stroppene, slik at bh-en kan tilpasses individuelt og holde brystene godt på plass. – Perfekt svettetransport og deilig polstring, særlig i stroppene og ved armene. Samlet vurdering: Testpanelet er svært begeistret for Support Bra, som tilfredsstiller alle krav om optimal støtte, flott materiale og god funksjonalitet. Bh-en er også testet på høyintensiv trening som løping – og får svært gode karakterer av testerne her også.
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★