

Sports-bh'er

En god sports-bh er din bedste ven og støtte under træningen, for brystvæv skal have en hjælpende hånd, uanset barmens størrelse. **Vi har testet skønne sports-bh'er til al slags træning**, så du kan vælge lige den, der passer til dig.

3 spørgsmål, der hjælper dig med at vælge sports-bh

HVILKEN MOTIONSFORM?

Uanset størrelsen på din barm skal den have maksimal støtte under løb og hop. Brystet indeholder ingen muskler, kun væv, og det kan strække sig i alle retninger, hvis din sports-bh ikke holder det på plads. Til gengæld kan selv en stor barm klare sig med begrænset støtte, hvis der "bare" er yoga på programmet.

HVILKEN SKÅL?

Om du er til formstøbte skåle, er en smagssag, men mange oplever, at de giver bedre støtte rundt om brystet. Samme følelse kan polstring give – som ydermere suger sved til sig og skjuler et sæt strittende brystvorter, hvis du foretrækker det.

HVOR STRAM?

En sports-bh skal først og fremmest være behagelig, men for at udføre sin opgave skal den altså også sidde godt til. Den skal føles strammere end en almindelig bh, men tjek, at du kan trække vejret ubesværet og bevæge armene uden gener.



Til lavintens træning – fx yoga, pilates og udstrækning

TIP For at give din bh en lang levetid bør du vaske den i koldt vand uden skylle- og blegemiddel. Undlad tørretumbling, da varme er skidt for elastikken.

iFORM
**BEDST
I TEST**



Planet NUSA

Box1 Power,
str. xxs-xl, **450 kr.**

Fås i: ● ● ● ● ● ●

Denne simple sag er ualmindelig rar at have på, da stoffet er ekstraordinært blødt. Det gælder i øvrigt også de fleste andre produkter fra Planet NUSA. Bh'en er lavet af 100 procent genanvendt materiale. Den er enkel i form og design og tilbyder ikke synderlig stor støtte ud over den, som stoffet bidrager med. Derfor egner bh'en sig bedst til rolig motion.

Her får du dog masser af glæde af den, da det bløde stof har en nærmest kølende effekt. Det er dog også så tyndt, at en strittende brystvorte ikke skjules. Stropperne krydser på ryggen og giver en flot pasform. Som de fleste lavintens-bh'er kan den ikke justeres, så pasformen skal sidde lige i skabet, når du tager den på.



Blød og virkelig rar at have på.



Ingen padding til at skjule brystvorterne.



Hummel

Clea Seamless Sports Top,
str. xs-xl, **249,95 kr.**

Fås i: ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Man nænner faktisk ikke at tage denne bh af igen. Dels er den super-pæn og sidder godt, og så er den også ultrabehagelig at have på. Den tages over hovedet så nemt som ingenting på grund af det fleksible stretchstof. Lameller i syningerne gør, at den støtter både under og rundt om brystet og tilmed former et flot bryst. Stropperne kan du nemt justere frem og tilbage og dermed opnå den rette støtte.

Kantbåndet i omkredsen er tilpas tykt til, at det giver høj komfort, god svedtransport og fin støtte. Zoner i meshstof i siden, mellem og under brysterne sørger for at transportere sveden væk fra kroppen. Så hvis du mangler en rigtig pleaser af en bh til de rolige træningsture, så har du vist fundet en vinder.



Gennemtænkt design med høj komfort.



Ingen.



Newline

Core Athletic Sports Top,
str. xs-xl, **250 kr.**

Fås i: ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Mere klassisk bliver det ikke. En sports-bh med lav støtte, præcis som du kender dem bedst. Denne kan endda snige sig op på lav-medium støtte, fordi stoffet er så tykt og holder fint på brystet.

Det fleksible materiale og bryderryggen gør, at bevægelsesfriheden er helt i top, når først du får den på. Og sveder du, suger stoffet det til sig og efterlader dig kun fugtig mellem brysterne, hvor der ikke er noget midterstykke til at presse indad mod huden. Helt forventeligt af en bh med lav støtte.

Dog er den meget stram at få på og af, så det skal du være indstillet på, ligesom du skal kunne lide, at bh'en sidder tæt. Men så får du også en fin træningsmakker til en mere end fair pris.



Klassisk snit og bred anvendelighed.



Stram at få ned over barmen.



Til mellemintens træning – fx gåture, cykling, roning eller styrketræning

TIP Vælg justerbare stropper, hvis du har en større barm og træner med hurtige bevægelser. De kan indstilles, så du får den nødvendige støtte.

iFORM
**BEDST
I TEST**



Hunkemöller

White All Star Sports Bra Level 2,
str. 70B-95F, **349,99 kr.**

Fås i: ● ○

De formstøbte skåle leverer en super pasform. Læg dertil tre hæfter i ryggen, og bum: Du har et styk velsiddende bh! De brede, justerbare stropper står for støtten. Bh'en tages på over hovedet, og den er komfortabel at have på, da den hverken strammer eller klemmer.

Dog kan syningen ved elastikken i omkredsen godt kradse lidt, når du sveder. Meshstoffet, der danner bryderryggen, bidrager til ekstra åndbarhed, og stoffet er generelt svedtransporterende. Her har vi en ægte lækkerbisen, der sidder, som den skal, til en billig penge. Vi lover, at din barm ikke bare vil føles godt. Den vil også tage sig godt ud.

↑ Pasformen er bare god.

↓ Kradser en anelse i kanten, når du sveder.



Eyda

Jasmin Sports Bra,
str. xs-xxl, **399 kr.**

Fås i: ●

Denne enkle og smarte bh har lidt af det hele, og når det kommer til komfort, får den topkarakter. Den er nem at få på og behagelig at træne i, uanset om du løber eller styrketræner. Materialet er en blanding af nylon og spandex, og sidstnævnte gør den superblød. De regulerbare stropper krydser på ryggen og giver god støtte og en smuk ryg.

De tre hæfter i omkredsen og den høje hals bidrager også til støtte og god pasform. Bh'en kan derfor nemt bruges til højintensitet. De formstøbte skåle har udtagelige indlæg, der har det med at slippe fri i vaskemaskinen, men nemt kan sættes i igen. Alt i alt en klædelig bh, der sidder godt og suger sved, som den skal.

↑ Komforten er helt i top.

↓ Ingen af slagsen.



Only

Daisy Seamless Sports Bra,
str. xs-xl, **149,95 kr.**

Fås i: ● ● ● ● ●

El clasico! Vi har set bh'en i mange farver gennem årene, og den ryger næppe ud af sortimentet. Det er der flere grunde til. Den er nem at få på, og så har den en god pasform og er behagelig at have på. Støtten er dog i den lave ende af skalaen, så hold dig fra for mange hoppende bevægelser i den.

Bh'en er vævet i sømløst stof, dvs. i ét stort stykke. Den suger sveden godt til sig, men stoffet holder også på varmen, så hvis du har det med at svede meget, bliver der hurtigt varmt omkring brystet. Bh'en har bryderryg og formstøbte indlæg, der giver en flot runding på brystet. Desværre er indlæggene noget vildfarne, når man vasker den. Designmæssigt larmer den på ingen måde.

↑ God pasform og nem at få på.

↓ Der bliver lidt rigeligt varmt i kavalergangen.



Til højintens træning – fx løb, aerobic, boksning eller boldsport

TIP Lad bh'er med formstøtte skåle liggetørre efter vask, så de ikke bliver skæve.

iFORM
**BEDST
I TEST**



Pure Lime

Compression Bra High Impact, str. 65A-100J, **499 kr.**

Fås i: ●

Denne bh lægger op til sublim støtte. Den har justerbare, polstrede skulderstropper, så du undgår gnavemærker, hvis barmen er tung. Stropperne kan samles mellem skulderbladene med en lille hægte for endnu mere støtte og kan nemt hægtes sammen, inden du sætter i en spurt. Fortil adskilles de formstøbte skåle af antistretch, som også støtter, da stoffet ikke giver sig.

Bh'en er behagelig at have på, og du kan være tryk ved, at brysterne ikke hopper nogen steder. Materialet er såkaldt Coolmax, som leder sveden formidabelt væk fra huden, men da der ikke er padding i skålene til at tage sveden, bliver bh'en hurtigt kølig, når du går fra cardio til styrketræning. Alt i alt en fortræffelig bh til dig, der har en stor barm.



Fuld smæk på støtten.



Stoffet bliver hurtigt koldt ved brystet.



Adidas

Fast Impact Luxe Run High-Support bh, str. 65A-105DD, **699 kr.**

Fås i: ● ● ● ● ●

Adidas har flottet sig med denne sports-bh, der støtter på alle tænkelige måder. Et stort forskningsprojekt ligger bag tilblivelsen af bh'en, og det skinner igennem. **Materialet er glat, komfortabelt og transporterer fint sveden væk fra kroppen, alt imens du med et snuptag kan justere stropperne.**

Bh'en tages på over hovedet, og med justerbare hæfter i brystbåndet lukkes den fortil. Det skal man lige lære, men efter nogle forsøg sidder den i skabet. Har du en særlig stor barm, kan det godt drille lidt med at få hæfterne i de rigtige huller i brystbåndet. Der er også justerbare hæfter ved skuldrene. Du får en hel del for pengene, da du netop kan justere alt efter din intensitet.



Design og støtte er helt i top.



Hæfterne kan drille lidt.



Casall

High Impact Sports Bra, str. 70C-95G, **600 kr.**

Fås i: ●

Bh'en er som skabt til, at du kan give den fuld gas til din højintensitetstræning. Den tages på som en almindelig bh og er både udstyret med et sæt hæfter mellem skulderbladene og et nederst i omkredsen. Det gør en verden til forskel, når det kommer til støtte, da brysterne, uanset størrelse, støttes fra flere sider.

Hermed kan du føle dig tryk ved al form for højintensitets-træning. Brysterne sidder, hvor de skal. Stropperne er nemme at justere, og materialet er glat, komfortabelt og transporterer fint sveden væk fra kroppen. Designet er lidt neutralt. Denne sports-bh gør det supergodt, når det kommer til støtte og komfort.



Støtten er i top, og der er valuta for pengene.



Designet er lidt neutralt.

