TEST

Sport-bh:ar

Alla bröst, oavsett storlek, behöver stöd under träning. Men graden av stöd varierar.
Hitta den perfekta sports-bh:n till just din storlek och din aktivitetsnivå.

Så här väljer du sport-bh

1 MED ELLER UTAN KUPOR?

Sport-bh:ar utan kupor får stöd från elastiskt tyg med uppstramande effekt, som pressar bysten inåt och uppåt. Passar till dig mindre byst som tränar låg- till medelintensivt som till exempel yoga eller spinning.

Sport-bh:ar med formpressade kupor skiljer brösten från varandra och ger därmen bra stöd till varje bröst. Det funkar bäst till dig med stor byst.

2 BROTTARRYGG ELLER BREDA BAND?

Brottarrygg betyder att banden är samlade på ryggen, så du får bra rörelsefrihet. Vanligtvis kan banden inte justeras, så en sådan bh är bäst för dig med mindre byst.

Breda band fördelar bröstens vikt bättre än brottarrygg. Ofta är banden justerbara och vadderade så de inte skär in och skaver på huden.

3 MED ELLER UTAN HAKAR?

En bh utan hakar, som istället dras över huvudet ger mindre stöd, eftersom den är sydd i ett elastiskt tyg. Använd den till låg- eller medium-intensiv träning, eller om du har en liten byst.

En sport-bh med hakar i ryggen ger möjlighet att justera omkretsen. Den kan ofta även justeras i banden, och är ett bra val för dig med stor byst.

 Av Christina Heick · Foto: Jakob Helbig

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Lätt stöd – till lågintensiv träning

TIPS Tvätta din sport-bh i kallt vatten utan sköljmedel, och låt den torka liggande – så håller den längst.

iFORM BÄST I TEST

Björn Borg

Solids Sahara Soft Top,
stl. 34-42, **399 kr.**

En trendig bh med spagettiband och brottarrygg och den ikoniska ribbkanten med loggan nertill. Baktill sitter ett stycke genomskinlig mesh. Bh:n är fri från bågar och dras lätt över huvudet.

Komforten hittar du i det sköna mikrofibertyget, som är mjukt mot huden och samtidigt ser till att svetten transporteras bort. Passformen ger ett lätt push-up-effekt från de formande kuddarna, som också kan tas ut om man önskar, om du vill ha ett mer naturligt utseende på bysten.

Stödet kan du leta länge efter, för det är väldigt begränsat. När du börjar röra dig, hoppar brösten också! Den är med andra ord klart bäst till lågintensiv träning, där överkroppens hålls förhållandevis still.

Domen lyder att bh:n vinner på sin coola design, den är snygg och är gjort i ett skönt material. Men vi saknar stöd från de i övriga fina, tunna banden.

↑ **Cool design och supermjukt tyg.**

↓ **Även för en liten byst är stödet minimalt.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Kari Traa

Sol Flush,
stl. xs-xl, **349 kr.**

Här omfamnas brösten av mjukt polyestertyg, som håller dem på plats. Designen är enkel och snygg med smala band och brottarrygg. Du tar på bh:n över huvudet, och när det väl sitter på känns den väldigt bekväm. Kari Traa vet verkligen hur man behandlar bröst, för även efter flera timmars träning har vi bara positiva saker att säga om bh:n. Inga skavmärken så långt ögat kan nå. Passformen ger en snygg, lätt lyft byst. Det enda minuset är att bröstvårtorna kan synas genom tyget om du fryser.

Under träning transporterar tyget bort svetten från kroppen. Även mellan brösten är huden fri från fukt och svett. Den höga komforten står kvar även vid längre träningspass.

Om du har en liten eller medelstor byst, som bara behöver lite stöd, kan du få mycket glädje av den här bh:n. Använd den till både träning och vardag – så får du riktigt mycket för pengarna.

↑ **Prima komfort och oklanderlig svetttransport.**

↓ **Bröstvårtorna kan synas lite genom tyget.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Craft

Charge Cropped Mesh Singlet,
stl. xs-xxl, **350 kr.**

Här var det fest! Moderiktig design med transparent mesh på framsidan och en baksida med tre tunna band som ger en snygg look. Det är extra vaddering på framtidan, som hjälper till att hålla brösten täckta. Den har en högt skuren hals, och den breda mudden under brösten täcker en del av magen, så bh:n kan också användas som kombinerad bh och topp.

Tyget är mjukt, och vaddering-en framtill ger bra komfort under träningen. Samma vaddering bidrar till en felfri svettransport. Passformen är bra och bh:n sitter fint och fast på sin plats medan du tränar. Till träning där du inte hoppar eller springer täcks dina behov bra av den här bh:n, men rör du dig längre ut på intensitetsskalan behöver du nog mer stöd.

Totalt sett en snygg bh som – om du vill visa magen – ger lite extra glam till din outfit. Priset är vi också till freds med.

↑ **Smart och feminin design.**

↓ **Inga nämnvärda brister.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Mediumstöd – till låg- och medelintensiv träning

TIPS Ha gärna flera sport-bh:ar i garderoben till olika träningsformer. Vill du bara köpa en bh, så välj en med hög support.

iFORM BÄST I TEST

Brooks

Dare Racerback Run Bra,
stl. xs-xxl, **700 kr.**

Bh:n är egentligen skapad till löpning, men funkar bra till medium-intensiv träning. Den har breda, mjuka band som justeras baktill och är bred och fast i omkretsen och har tre bh-hakar. Komforten säkras genom ett tjockt lager foder, och hela vägen runt i kanten finns ett meshlager som tar hand om svetten. Samtidigt är bh:n utrustad med en transparent mesh framtill, vilket ger en elegant look.

Bh:n är utan byglar med formstöpta kupor och en bred ribbkant nertill ger tillsammans ett bra stöd. Under träningen sitter brösten som de ska – även vid högintensiv träning. Bh:n klarar sig också bra vid svettransporttestet.

Dessvärre skaver det elastiska bandet lite och efterlämnar märken på huden. Efter några tvättar kan vi bittert konstatera att de formstöpta kuporna tappar formen. Det påverkar tyvärr passformen när vi har bh:n på oss.

↑ **Designen och ett bra stöd under träning.**

↓ **Kuporna kan tappa formen och resåret skaver lite.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Newline

Essential Bra Top,
stl. xs-xl, **400 kr.**

En sport-bh ska hitta balansen mellan att ge stöd och form till brösten och samtidigt vara behaglig. Den här kandidaten känns skön redan vid första träningen. Den är både sömlös och ultramjuk. Kombinationen av mjukt tyg i dubbla lager, en bred ribbkant ner till och en stöttande brottarrygg levererar tillsammans en behaglig tränings-bh med ett neutralt utseende.

Bh:n stängs baktill med en hake som man känner av lite när man ligger på rygg. I övrigt är passformen bra och tygets elasticitet ger bra form till bysten.

Stödmässigt är bh:n inte på topp, men till låg- och medelintensiv träning fungerar det bra och ger dig en komfortabel känsla under hela passet. Tygets svettransport får hjälp av ett hålmönster under armhålor och bröst, så bh:n är ett bra val till den typ av träning där du svettas mycket. Den är verkligen värd sina 400 kronor.

↑ **Det mjuka, elastiska tyget, svettransporten och priset.**

↓ **Hakarna på ryggen känns av när du ligger på rygg.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Adidas

Don't Rest Branded Bra,
stl. xxs-xl, **399 kr.**

Alla känner till märket, och du hymlar inte om var du köpt bh:n när du går i den här. Loggan pryder både framsida och banden på ryggen. De breda banden ger också stöd och korsas över ryggen, och en rejäl vaddering framtill håller in brösten och lyfter brösten som en push-up. Materialet är lite glansigt, mjukt och flexibelt, och det sitter så tajt att du kan röra dig fritt som en fågel. Den är tack vare sin flexibilitet därför också lätt att få på och ta av.

Kan den absorbera svett? Jo tack, nästan lite för bra. Tyget suger nämligen i sig all fukt så att svettfläckar syns på det yttersta lagret under brösten.

Stödet kan vi inte riktigt förklara. Så länge dina bröst eller små eller medelstora kan du använda den här bh:n till allt från yoga till löpning. Har du större bröst och till exempel ska hoppa studsmatta behöver du troligen en bh med fast grepp runt barmen.

↑ **Uppseendeväckande design, vaddering och push-up-effekt.**

↓ **Svettfläckar kan bli synliga i det yttersta lagret.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Maximalt stöd – till högintensiv träning

TIPS Välj en bh med vaddering om du vill vara säger på att bröstvårtorna inte syns.

iFORM BÄST I TEST

Change

Sports Bra,
stl. xxs-xxl, **649 kr.**

Den ser kanske avancerad ut med sina två färger, men den är först och främst enkel och effektiv. Designen består av ett dubbelt lager framtill, ventilerande mesh hela vägen runt och band, som enkelt justeras när du tagit bh:n på dig. Baktill stängs bh:n med tre hakar. Tyget känns som baddräktstyg, och det är bekvämt och lätt svalkande.

Bh:n ger ett enastående stöd till dig som annars kämpar med att hålla den stora bysten på plats. Passformen skulle kunna vara mer överbevisande. Bh:n sitter okej och ger precis det stöd som behövs, men brösten blir lite tilltryckta av tyget. Svettransporten imponerar inte heller, även om du hålls torr längst in. Svetten är nämligen synlig på det ljusa tyget, vilket är irriterande.

Priset är helt okej för en bra stöttande sport-bh, och kan du se genom fingrarna med att brösten ser lite fyrkantiga ut så är det en bra bh till högintensiv träning.

↑ **Bra stöd och enkel att justera i banden. Helt okej pris.**

↓ **Brösten blir lite ihoptryckta.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Triumph

Triaction Control Lite,
stl. 70C-90H, **699 kr.**

Hoppa, skutta och spring på stället! Den här bh:n ser till att du med fyllig byst får det stöd du behöver. Passformen är bra eftersom bh:n har bågar och ett formpressat dubbelt lager tyg framtill. Kuporna är minimiserande, vilket ska få brösten att se mindre ut (och det gör de).

Tyget kallas powerstretch och utlovar en bra studskontroll under all typ av rörelse. Och vi lovar att tyget lever upp till sitt namn. Komforten är mycket hög, det svettabsorberande materialet känns väldigt behagligt och bidrar med maximalt stöd. Brösten känns inte tunga på något som helst sätt. Banden är breda och enkla att justera i längd, och de kan även korsas i ryggen.

Om du vill ha den här bh:n får du betala lite mer än för vissa andra bh:ar, men med det oöverträffade stödet även för kvinnor med stor byst som du får här, skulle vi bli väldigt förvånade om du ångrade ditt inköp.

↑ **Oöverträffat stöd vid all träning.**

↓ **Här finns inget att klaga på.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Move by Conturelle

Power Motion,
stl. 75B-90G, **1.019 kr.**

Genomtänkt design, passform och komfort. Bh:n här har allt och är som skapad för att hålla även stora bröst på plats. Den är ergonomiskt formad med ventilerande mesh-paneler i sidorna. Kuporna är formgivande och stöttas upp av en mjuk linning som är sydda som bågar under bysten. En bred ribbkant håller bh:n på plats nertill, och de justerbara banden är enkla att hantera framtill. Baktill kan banden samlas i en hake, som ger extra stöd.

Passformen är superbra och huden viks minimalt under armarna där banden pressar inåt. De breda banden och det mjuka, svettransporterande tyget är i det hela taget komfortabelt under träning, och den är enkel att få på och av.

Dock blir tyget under brösten lite fuktigt när vi svettas, vilket efterlämnar en svag känsla av kyla omkring brösten. Även efter flera tvättar håller den sin form och hakarna bibehåller sin beläggning.

↑ **Komfortabelt tyg och bra passform, som håller på formerna.**

↓ **Tyget blir lite fuktigt under brösten.**

★ ★ ★ ★ ★ ★

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.