iFORM TEST

Sports-bh'er

Skal du løbe, løfte eller strække? **Intensiteten af din træning afgør, om du skal vælge en bh med lav, medium eller høj støtte,** for brystvæv har brug for en kærlig hånd uanset barmstørrelse.

Af Christina Heick · Foto: producenter og Jakob Helbig

Til lavintens træning – fx yoga, pilates og udstrækning

Hummel

Focus Seamless Sports Top

Str. xs-xl, **279,95 kr.**

Fås i:

Seamless er en spidskompetence hos Hummel. Og det er en af dem, vi sætter pris på, for det er som regel lig med behageligt sportstøj. Og det lykkes da også langt hen ad vejen med denne dekorative sports-bh.

Fire bånd krydser på ryggen og samles i en ring. Smukt ser det ud, men det dekorative koster lidt på komforten, for båndene kan ikke justeres og gnaver en smule.

Det fleksible materiale har vi til gengæld ikke en finger at sætte på. Det har to lag, hvilket er godt for svedtransporten og for følelsen af støtte. Pasformen risikerer dog at blive for smal, hvis du har en stor barm. Er det ikke tilfældet, får du en flot bh til testens laveste pris.

+ Smukt design og fleksibelt materiale.

– Smal pasform og generende rygbånd.

★★★★☆☆

iFORM

BEDST I TEST

Under Armour

Seamless Low Long Bra

Str. xs-xl, **399 kr.**

Fås i:

Under Armour startede egentlig med at lave tøj, som NFL-spillere kunne have under "rustningerne", men de kan også finde ud af at lave bh'er, som kvinder kan have under træningstøjet! Vi er vilde med pasformen. Det brede kantbånd under brysterne giver god støtte, og fortil holdes brysterne på plads af to indlæg, som kan tages ud under vask. Stropperne kan justeres, hvis barmen skal støttes yderligere.

Stoffet er ultrablødt og behageligt, og også uden for træningslokalet ville bh'en fungere fint under en T-shirt. Der diskes desuden op med gode detaljer som et område med struktureret mesh, der får brysterne til at sidde godt OG leder sveden videre.

+ Pasformen er i særklasse.

– Ingen.

★★★★★★

Casall

Seamless Rib Padded Sports Bra

Str. s-l, **600 kr.**

Fås i:

Om det er farven eller snittet, der er mest indbydende, er svært at sige. Men vi er vilde med begge dele! Toppen har et bredt elastikbånd under brystet, som gør den behagelig – også som hverdags-bh, hvis man skulle få lyst til det. Strukturen i stoffet holder brystet fint på plads under rolig motion og bidrager til høj komfort og god svedtransport.

Det er lidt overraskende at finde justérbare stopper på en bh til lavintens træning. Men det gør bestemt ikke noget, for så kan der altid klemmes lidt ekstra støtte ud af den. Desværre danser indlæggene rundt, når du vasker bh'en. De kan sættes på plads igen, men det kræver lidt snilde.

+ Flot snit og høj komfort.

– Indlæg rutsjer rundt under vask.

★★★★★☆

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

iFORM
BEDST I TEST

Arc'teryx
Essent Bra Women's

Str. 0-16, **499 kr.**
Fås i:

Her har vi simpelthen fået fingre i en bh, der er designet til hiking. Og vi forstår hvorfor. Den er så komfortabel, at den næsten føles som en forlængelse af huden. Du kan således havd den på i flere timer ad gangen, uden at den generer. Det skyldes bl.a. det strækbare materiale, svedtransporten og luftcirkulationen mellem brysterne.

Støtten er rigtig passende til motionsformer med medium intensitet. Det gælder naturligvis vandring, men du kan også roligt bruge den i fitnesscenteret. Her kan du fx vise den smukke ryg frem med Y-formede stropper, der samles i et bredt rygstykke. Endnu en fed detalje, der kun er med til at øge bh'ens komfort.

+ Komfort i topklasse og smukt design.
− Ingen.

★★★★★★

Craft
Training Bra Classic

Str. xs-xl, **300 kr.**
Fås i:

Klassisk, praktisk, god! Det kunne snildt være reklameslogan for Crafts klassiske sports-bh. Udskæringen er høj fortil, og på bagsiden sidder en klassisk bryderryg. Blæser designet os bagover? Nej. Men funktionaliteten fejler intet og trækker oplevelsen betydeligt op.

Stoffet, der er en blanding af polyester og elastan, og et skjult svedbånd rundt om brystkassen gør bh'en rar at svede i. Generelt er det bare sådan en sports-bh, vi har lyst til at have på til træning. Det gælder både, hvis vi skal styrketræne eller deltage i en holdtime i den rolige ende. Prisen på bh'en fortjener også at blive nævnt, for den er saftsuseme fin!

+ God pasform og pris.
− Meget simpelt design.

★★★★★☆

Newline
Beat Bra

Str. xs -xxl, **299,95 kr.**
Fås i:

Bh'en her er en ægte klassiker. Vi har set designet mange gange før, men hey, det er jo, fordi det virker. Pasformen med bryderryg er behagelig under træning og leverer fin støtte i medium-kategorien. Måske den endda kan klare en kort tur på løbebåndet? Der er et dobbeltlag for, som holder på sagerne og transporterer sveden fint væk fra kroppen.

Har du fylde på barmen, kan bh'en godt være lidt svær at få af og på. Den strammer godt til om brysterne, men det føles faktisk meget rart. Så til en pris på 300 kr. synes vi, at vi får rigtigt meget for pengene. Et opsigtsvækkende design med fede detaljer er bare ikke en af tingene.

+ En alsidig bh til en fair pris.
− Anonymt design og lidt svær at få over barmen.

★★★★☆☆

Til højintens træning – fx løb, CrossFit, dans og boldsport

Hunkemöller
HKMX Level 3

Str. 70B-95F, **349 kr.**
Fås i:

Navnet siger næsten det hele: Bh'en er som skabt til at gå et "level" op og give den fuld gas. Den lukkes med lynlås på forsiden, og en sikkerhedslås sikrer, at den ikke springer op. Den smukke ryg er justérbar og giver optimal støtte, for bh'en kan indstilles til lige præcis din krop. Således sidder brysterne lige, hvor de skal, men er de store, kan de godt føles, som om de bliver klemt en smule frem for at blive støttet på en naturlig måde.

Stoffet er glat og blødt og transporterer sveden fint væk. Du kan også vælge at lyne lidt op, hvis du har det meget varmt og stoler på sikkerhedslåsen. Vi oplevede i hvert fald ingen problemer med den.

+ Gennemtænkt design. Super til små og mellemstore bryster.
– Støtten fungerer ikke optimalt til en stor barm.

★★★★★☆

Adidas
TLRD Impact Training High-Support Bh

Str. xxs/A-xl/DD, **499 kr.**
Fås i:

Adidas laver mesterlige sports-bh'er, og denne er ingen undtagelse. Der er skruet helt op for støtten – også til en stor barm. Lukningen består af tre hægter på bagsiden, og stropperne kan justeres. De kan sågar krydses, hvis du foretrækker det. Udskæringen er relativt høj, hvilket er med til at give en følelse af komplet tryghed, som giver os mod på alt fra løb til trampolinspring.

Selve looket er vi ikke helt så forelskede i. Trods de formstøbte skåle giver bh'en ikke den smukkeste form. Men det ser vi som en lille detalje, eftersom alt andet fungerer. Det gælder fx også det ekstra lag stof, der transporterer sveden væk.

+ Fantastisk støtte, også til den store barm.
– Pasformen giver ikke den smukkeste skikkelse.

★★★★★☆

iFORM
BEDST I TEST

Röhnisch
Zip Up Sportsbra

Str. xs-xl, **499 kr.**
Fås i:

Vi bøjer os i støvet! Det – og meget andet – kan vi gøre uden bekymringer i sports-bh'en her. Det er tydeligt, at Röhnisch forstår sig på at lave sportstøj til kvinder, for designet giver ikke bare fantastisk støtte – det giver også barmen en flot form. Det skyldes bl.a. de formstøbte skåle, som kan tages ud inden vask. Bh'en lukkes forpå med en lynlås.

Materialet er ualmindeligt blødt, elastisk og svedtransporterende. Stropperne krydser på ryggen og har laserskårne kanter. Det lyder fancy og betyder bare, at de er ekstra behagelige. Ja, faktisk har vi det så rart i bh'en, at vi har lyst til at bruge den uden for træningslokalet.

+ Pasform, design, støtte, komfort – vi kan blive ved.
– Ingen.

★★★★★★

Store bryster kræver stor støtte. Derfor er det vigtigt at vide, hvad du skal gå efter i en sports-bh.

Stor barm? Gode råd til dit valg af sports-bh

Lad os være ærlige: Det kræver lidt mere arbejde at finde den rigtige sports-bh, når man ikke bare kan hoppe i en tilfældig medium fra stativet. Men det betyder ikke, at det ikke kan lykkes!

LUKNINGEN

Det kan være smart med en bh, der ikke skal trækkes over barmen. Både fordi den kan være irriterende at få af og på, men også pga. begrænsede indstillingsmuligheder. Gå i stedet efter en bh, der lukkes med hægter på ryggen – alternativt med en lynlås på forsiden.

STROPPERNE

Du kender nok følelsen fra almindelige bh'er: Det gør en verden til forskel, om stropperne er strammet! Af den grund skal du prioritere justérbare stropper. Det gør også, at du kan stramme op, når bh'en har været i brug et stykke tid.

SKÅLENE

Formstøbte skåle kan være vældigt flatterende, men det er langtfra den vigtigste grund til at vælge dem. De hjælper også med at holde brysterne adskilt, så du undgår friktion – hvilket ikke bliver rarere af, at der er sved involveret.

TRÆNINGEN

Skal du lave solhilsner eller sprællemænd? Og skal det foregå i kulde eller en lummer fitnesssal? Lad din primære motionsform styre modellen. Især om bh'en skal være low, medium eller high impact, men også hvor tykt stoffet skal være.

PRØV DEN

Inden du forlader prøverummet med en ny sports-bh, så løb lidt på stedet, sving med armene og lign. En komfortabel og støttende pasform er alfa og omega!

TITEL: (RUBRIK PÅ SITET)
Stor barm? Sådan finder du den rette sports-bh

DESCRIPTION: (MANCHET PÅ SITET)
Store bryster kræver lidt ekstra, når det kommer til at vælge sports-bh med den rette støtte og komfort.

SOME-TXT: (DET DER STÅR OVER BILLEDET PÅ FACEBOOK)
Har du stor barm, har du måske et anstrengt forhold til sports-bh'er. Få hjælp her (finger, der peger ned) // Det er fx en god idé at gå uden om dem, der skal ned over hovedet (kvinde, der krydser armene emoji)

TEASER TITEL: (RUBRIKKEN LIGE UNDER BILLEDET PÅ FACEBOOK, I NYHEDSBREVE, PÅ SITETS FORSIDER, TEASERE OG I SITET SØGERESULTAT)
Stor barm? Sådan finder du den rette sports-bh

TEASER DESCRIPTION: (MANCHET UNDER RUBRIK, DER BLIVER VIST PÅ FACEBOOK, PÅ FORSIDER, I SITETS SØGERESULTATER OG TEASERE)
Her er de fem vigtigste ting, du skal gå efter, når du shopper sports-bh til store bryster.

META-TITEL: (RUBRIK, DER VISES VED GOOGLESØGNING) – max. 59 tegn. 53 i Finland
Sports bh til stor barm – det skal du gå efter

META DESCRIPTION: (MANCHET DER VISES VED GOOGLE SØGNING) – max. 155 tegn
Det kan kræve lidt ekstra research at finde den rette sports-bh til store bryster. Se her, hvad du skal gå efter..

IMAGE TITEL: (VISES MED VERSALER FORAN CAPTION)
TRÆNING

IMAGE ALT TXT: (BESKRIV KORT HVAD DER ER PÅ BILLEDET - TIL GOOGLE OG BLINDE - BRUG KEYWORD)
Kvinde der træner.

EVT. INTRO TXT: (KORT INTRO, HVIS DER IKKE ER KORT BRØDTEKST ELLER LANG MANCHET I MAGASINARTIKLEN)
(Til student: brug manchet fra magasin + nedenstående)

Her har vi samlet de vigtigste ting, du skal være opmærksom på, når du shopper sports-bh til en stor barm.