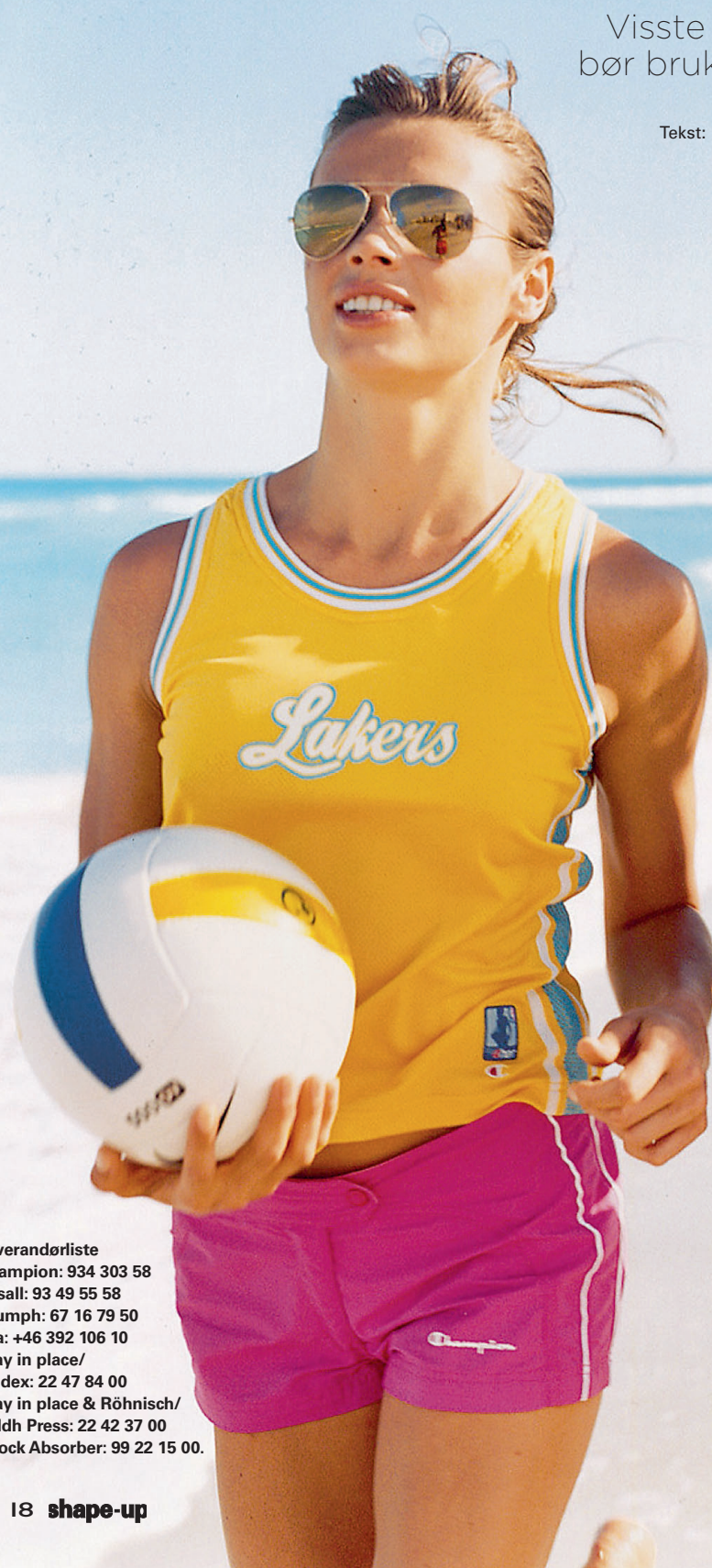


shape-up tester sports-bh-er:

## Hold dem fast!

Visste du at pupper i alle størrelser bør bruke sports-bh? Vi har testet 12 av de nyeste på markedet!

Tekst: Kristin Brekke og Vivian Songe Foto: Siri Møller, GV-press



Leverandørliste  
 Champion: 934 303 58  
 Casall: 93 49 55 58  
 Triumph: 67 16 79 50  
 Fila: +46 392 106 10  
 Stay in place/  
 Lindex: 22 47 84 00  
 Stay in place & Röhnisch/  
 Mildh Press: 22 42 37 00  
 Shock Absorber: 99 22 15 00.

Mye kondistrening som hopping, løping, ridning og annen trening der du utsetter puppene for mye risting, kan i verste fall føre til slappere pupper, fordi huden utsettes for høy belastning og strekkes. Er du aktiv på treningsfronten, er det altså bare å skaffe seg en sports-bh som fungerer. Her er vår subjektive opplevelse av 12 nye modeller. Våre testkriterier: 1. Funker den? 2. Ser den bra ut? 3. Er den behagelig på?

		<p><b>Shock Absorber (med push up-funksjon)</b> <i>Testvinner!</i></p> <p>+ Kjempegod å ha på seg og trene i, og veldig kul design! Har V-utringning og push up-funksjon. Gir fin, feminin form til puppene. Har heker på siden, så du kan stramme så mye du vil. Behagelig å ta av og på. Innlegg som kan fjernes. Ganske brede skulderstropper. Gnager ikke på skuldrene, har kryss bak.</p> <p>- Kan synes gjennom hvite topper, siden den har svarte detaljer. Ikke regulerbare skulderstropper.</p> <p>✓ A til D cup. Pris kr 449. Kjøpes på <a href="http://www.underverker.no">www.underverker.no</a></p>
		<p><b>Triumph Triaction Power Move</b> <i>Gir fine pupper</i></p> <p>+ Gir fine, runde pupper. Nesten like hot som en vanlig bh! Kryss på ryggen, justerbare skulderstropper. Fin form og design. Fleksibel bøyle som tilpasser seg kroppens bevegelser. Behagelig å ha på, gnager ikke.</p> <p>- Ikke strikk nederst. Derfor best til medium belastende aktiviteter uten for mye risting. Litt vanskelig å lukke bak. Tøylig stretch-stoff, derfor gir den ikke særlig god støtte for større pupper.</p> <p>✓ A til D cup. Pris kr 299.</p>
		<p><b>Triumph Workout</b></p> <p>+ Passer best for C-cup og større. Ok behagelig på. Bred strikk nederst. Bredt bånd under brystet gir ekstra god støtte. Borrelås på skulderstroppene. Trepunktslukking på ryggen. Passer bra til intensiv trening, som løping og aerobic.</p> <p>- Ikke fin på mindre pupper. Ikke så kul design.</p> <p>✓ B til F cup. Pris kr 329.</p>
		<p><b>Shock Absorber med kryss på ryggen</b></p> <p>+ Justerbar på sidene. Solid stoff som gir godt hold. Til D-cup kan den nok funke bra. Det er lekker design på utringningen og justerbare skulderstropper. Passer bra til topper med bryterygg. Brystvortene synes ikke gjennom.</p> <p>- Stor i størrelsen (B-cup ser ut som C-cup) og gir puppene en lite flatterende form, med mindre du skal på turné med Madonna. Passer nok best for litt større cupstørrelser. Ikke veldig kul design. Minner litt om en amme-bh ...</p> <p>✓ B til G cup. Pris kr 329.</p>
		<p><b>Casall Adjustable Sports Bra</b></p> <p>+ Brede, vatterte skulderstropper. Regulerbar lukking på ryggen. Stoffet kjennes ok mot huden.</p> <p>- Gir ikke veldig god støtte. Puppene beveger seg ganske mye. Ikke særlig kul design. Puppene klemmes ned, noe som ikke er så flatterende. En av oss kjente spennene litt for mye i ryggbladene.</p> <p>✓ B til E-cup. Kr 499.</p>
		<p><b>Champion Gel Strap (med spile)</b></p> <p>+ Har gel i stroppene og spile som skal avlaste støt for dem som har større pupper. Ganske bra hold, middels behagelig. Kryss på ryggen. Justerbare skulderstropper. God svettetransport.</p> <p>- Passer best til større størrelser. Man må minst én cup ned. Ikke kjempebra til jogging og andre risteaktiviteter.</p> <p>✓ B til DD-cup. Kr 399. ▶</p>

		<p><b>Champion Full Support Soft Cup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Har du C-cup eller større gir den litt form på puppene. Ok jogge-bh. Gir middels god støtte til hele brystet fra C-cup og oppover. Ser bedre ut med t-skjorte på enn uten.</li> <li>- Ikke veldig behagelig på. Stroppene kjennes særlig bak på skulderbladene. Ikke spesielt sexy design. Ganske kjøp til B-cup. Puppene har sett bedre dager enn dette. Stor i størrelsen (du må ha B-cup hvis du er C til vanlig).</li> <li>✓ B til DD-cup. Pris kr 399.</li> </ul>
		<p><b>Røhnisch Sport-Bra Super X</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Formpressede kopper gir kjempebra hold, også i overkant av brystet. Bra for større pupper og fin for mindre. Polstrede og brede skulderstropper. Behagelig å ha på, gnager ikke. God å løpe i. Helt grei design.</li> <li>- Veldig basic design. Passer best under t-skjorter. Gir ikke veldig feminin puppeform. Litt bedre hold over enn under.</li> <li>✓ B til DD-cup. Kr 349.</li> </ul>
		<p><b>Pure Lime Support Bra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fin design med kryss på ryggen. Passer til topper med bryterrygg. Sitter veldig godt på. Behagelig å bevege seg i. Ikke noe som gnager. Ganske god støtte. Deilig stoff. Justerbare skulderstropper, selv om de kunne vært enda mer regulerbare.</li> <li>- Ikke regulerbar lukking.</li> <li>✓ A til G-cup. Pris kr 399.</li> </ul>
		<p><b>Stay in place Racerback Bra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Litt padding foran som pusher puppene opp. Veldig fin design, spesielt bak. Holder B-cup og mindre godt på plass. Justerbare skulderstropper. Kjempebehagelig på, lett å bevege seg i. Tykk strikk mot huden under puppene. Passer til middelintensiv trening som power walking og ulike vintersporter.</li> <li>- Litt for smale skulderstropper og for lite hold i overkant til å gi særlig god støtte til større pupper (C-cup). Litt vanskelig å få av.</li> <li>✓ A til C-cup. Kr 399.</li> </ul>
		<p><b>Fila Sports-bh med åpning foran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Justerbare skulderstropper. Ganske behagelig å ha på. Gir litt feminine former til større pupper.</li> <li>- Brystvortene syns gjennom. Ganske tynt stoff. Passer best til styrketrening, ikke noe hopping og risting. Kjedelig design. Ganske tynn strikk nederst, ikke så mye hold. Helt basic bak. Presser verken inn eller opp.</li> <li>✓ B til E-cup. Kr 399.</li> </ul>
		<p><b>Stay in place, Cross Back Bra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gir godt hold til A-cup og B-cup. Kul design, veldig fin bak. Gir ok støtte til mindre pupper. Justerbar på ryggen. Gnager ikke. Gir kløft.</li> <li>- Gir nok litt flatbød uansett puppeform. Litt lite støtte i overkant for B-cup og oppover. Har en ganske smal strikk under, noe som gir mindre støtte.</li> <li>✓ A til C-cup. Kr 449. □</li> </ul>

Super jogge-bh

Kul design

Øvrig kilde: Personlig trener og instruktør Anita Tønne. Takk til Stians Sport/www.stians-sport.no

## Test bh-en selv!

Det er ikke lett å kåre en vinner ettersom vi alle er forskjellige. Prøv den derfor alltid på! En sports-bh bør testes ved å hoppe, og riste litt slik at du kjenner at den holder ting på plass.



For å sende denne artikkelen i elektronisk pdf-format til deg selv eller noen andre, send en SMS til 2223 med SHU2411 etterfulgt av mottagerens e-postadresse. (Eksempel: SHU2411 kari.nordmann@epost.no). Tjenesten er gratis.