

3 x sportbehåar

Alla bröst – små, medelstora och stora – har god nytta av en bra sportbehå när rörelserna är häftiga och tempot högt på träningen. **Vilken sportbehå som är optimal för dig beror på din byststorlek och din aktivitetsnivå.** Därför har vi testat tre typer med helt olika stöd.



Vilken sportbehå ska jag välja?

Low impact

Behåar i den här kategorin ger minst stöd. De är därför bäst för små bröst och träningspass med få hopp, och där rörelserna är långsamma, till exempel gång eller yoga.

Medium impact

Som namnet antyder är behåar i den här kategorin ett mellanting mellan low och high impact. De kan därför användas av både dem med stor och liten byst, och är särskilt lämpade för träning där du inte hoppar alltför mycket, till exempel styrketräning eller spinning.

High impact

Ju större byst du har, och ju fler hopp du gör på träningen, desto mer stöd behöver du av din sportbehå. Har du stor byst eller tränar högintensivt, som löpning eller boxning, ska du därför välja en high impact-behå.

Ett gott råd

Fyll på i garderoben

Tränar du flera olika saker rekommenderar vi att du köper flera olika sportbehåar. Då slipper du tvätta efter varje träning och du kan vara säker på att få ett optimalt stöd.

LOW IMPACT-BEHÅAR

iFORM
BÄST I
TEST

Behån är tillverkad i fukttransporterande material som håller kroppen torr vid träning.



Kuporna är fodrade med inlägg som kan tas ur.

Nike

Indy Soft Bra, stl XS–XL, 380 kr

Diskret läckerbit. Det är vår första tanke när vi ser behåns fina ljusgrå färg och det vita resårbandet under bysten, som tillsammans med de smala axelbanden ger ett enkelt och elegant intryck. Behån är dock minst lika funktionell som den är snygg. Axelbanden kan lätt justeras så att behån passar dig. Den ger fint stöd och inget irriterar huden. Svetten leds också bort bra från kroppen medan meshmaterialet på baksidan håller dig väl ventilerad under din workout. För några är det kanske ett minus att behån lyfter upp bröstet lite, men gillar du inte det kan de vadderade inläggen tas ut.

↑ Superstöttande sportbehå som håller oss torra och svala på träningen. Snygg design.

↓ Behån formar och framhäver din byst, men det kan vara både positivt och negativt.



Casall

Smooth Sports Bra, stl XS–L, 399 kr

↑ Ultrabekvämt behå utan sömmar och byglar. Snygg och sportig skärning i ryggen.

↓ Materialet har en tendens att ge efter och det krävs inte mycket innan den ger för lite stöd.



Vi har tittat extra noga på ...

- Passformen – eftersom en sportbehå ska sitta åt bra utan att störa.

- Det utlovade stödet – att bysten hålls på plats ordentligt när du går, cyklar eller springer.

- Materialet – eftersom det kan bildas enormt mycket värme mellan bröstet.



Hummel

Sue Seamless Sports Top, stl XS–XXL, 250 kr

↑ Stilren, sömlös sportbehå som sitter bekvämt och för bort svett bra från kroppen.

↓ Materialet är mycket flexibelt och har en tendens att ge efter. Lite intetsägande design.



MEDIUM IMPACT-BEHÅAR

**Puma**

Ace Ultimate Bra M, stl XS–XL, 400 kr

- ↑ Ultrabekvämt behå med justerbara axelband. Feminin och sportig design.
- ↓ Hyfsat stöd, men har du stor byst kommer du att behöva bredare axelband.

**Vanliga misstag**

- Du köper en sportbehå som är behaglig att ha på i provhytten, men som inte ger rätt stöd när du rör dig på träningen.
- Du låter dig lockas av färger, mönster och snitt, och glömmer att kolla om materialet är tillräckligt elastiskt eller om axelbanden kan regleras.

**Reebok**

Franchise Strappy Bra, stl XXS–XL, 549 kr

- ↑ Fräck behå med inlägg som ger bra stöd. Ventilerar bra trots det extra materialet.
- ↓ Axelbanden har en tendens att åka ner och ge hela bysten ett lite skumt utseende.



iFORM
BÄST I
TEST

Hela behåns rygg är utrustad med ventilationspaneler.



Behån har vadderade kupor, men inläggen kan tas ut om de stör.

Under Armour

Breathelux Perforated Mid, stl XS–XXL, 599 kr

Silkeslen, superstöttande och fin design. Det sammanfattar mycket väl vårt intryck av den här behån. Det sömlösa materialet känns så skönt mot huden att vi helt glömmer att vi har den på oss, och så har kuporna inlägg som ger extra stöd. Ventilationen har Under Armour också tänkt på eftersom behåns baksida är försedd med en massa små hål som har en kylande effekt, och de är inte bara praktiska utan ger samtidigt behån ett snyggt och modernt utseende. Det enda vi verkligen kan anmärka på är det höga priset. Behån är dock värd varenda krona!

- ↑ Stilren behå, som känns mjuk mot huden och ger ett perfekt stöd.
- ↓ Priset är kanske lite väl saftigt.



HIGHT IMPACT-BEHÅAR

iFORM
BÄST I
TEST

Kombinationen av polyamid och elastan håller huden torr när du svettas.



Axelbanden är enkla att justera medan du har behån på dig, eftersom spänna sitter på framsidan.

Change

Sports Bra, stl XXS-XXL, 599 kr

Change har utan tvekan gjort ett genidrag genom att sätta två spännen på axelbandens framsida så att du enkelt själv kan anpassa längden på dem med behån på dig. Pluspoäng får den också för hakarna baktill, men vi tycker att behån har en aning för smal omkrets. Materialet och de ventilerande meshpanelerna på behåns framsida gör den behaglig att svettas i, och vi upplever också ett bra stöd – även under intensiv löpträning. Vi skulle dock inte rekommendera den här behån för dig som har mycket stor byst, eftersom den inte är så stötdämpande som man tycker att en high impact-behå ska vara.

↑ Axelband som du kan justera på framsidan. Hakar baktill. Bra ventilering och stöd.

↓ Behån har lite smal omkrets och ger inte tillräckligt stöd för en större byst.



Kari Traa

Frigg, stl 70B-80D, 599 kr

↑ Formgjutna, vadderade kupor med bra stöd, även för en större byst.

↓ Vadderingen och den markanta formen ger behån minuspoäng i komfortkategorin.



Ha koll på storleken

- En sportbehå ska sitta åt bra utan att skava. Du ska ha plats för två fingrar under stretchbandet runt kroppen.
- Glider behån upp på ryggen när du rör dig har den för stor omkrets.
- Kuporna ska vara helt fyllda så att materialet sitter åt bra runt bröstet.



Triumph

Triaction Magic Motion, stl 75A-80G, 599 kr

↑ Materialet säkerställer effektiv fukttransport och behån ger också bra stöd. Fin design.

↓ De korsade axelbanden gör den svår att få på, och så ger den bysten lite för stort lyft.

