

TEST

# Sportbehåar

Hopp, löpning och yoga. Vi har utsatt våra bröst för alla möjliga rörelser för att hitta **de bästa sportbehåarna på marknaden**. Hitta din favorit – oavsett om du behöver lite eller mycket stöd.



## Så här shopper du sportbehå

### 1 ÄR DEN SKÖN?

Om du ska använda behån till yoga, löpning eller styrketräning? Härma rörelserna i provrummet och känn efter om behån känns skön och om den håller dina bröst på plats. Välj en modell i ett ventilerande material utan irriterande sömmar.

### 2 PASSAR STORLEKEN?

Behåar med hakar ska fästas i den yttersta haken till en början – materialet kommer sannolikt att sträckas. Baktill ska behån sitta vågrät på ryggen. Kolla att du kan få in två fingrar under axelbandet och i sidan. Behån ska stödja – inte strama.

### 3 HUR MYCKET STÖD?

Sportbehåar är indelade efter hur mycket stöd de ger. Graden av stöd beror på bystens storlek och vilken sport du ska använda behån till. Ska du träna lugn yoga räcker lite stöd, men om du ska springa ska du välja en behå med maximalt stöd.



# Low support-behåar för yoga, styrketräning och spinning

**TIPS!** Använd aldrig sköljmedel när du tvättar din sportbehå. Det förstör mikro-fibrerna i materialet och gör den sladdrig.



## Kari Traa

VAR, stl XS–XL, 299 kr.

**DESIGN:** Gillar du blommor? Då har vi behån för dig! Designen är feminin med tunna, reglerbara axelband samt en bred elastisk del under bröstet. Materialet är härligt mjukt och skönt och torkar snabbt.

**PASSFORM:** Inläggen gör att din byst får en snygg form och den breda elastiska delen gör att behån sitter bra på plats. De tunna och mjuka axelbanden har dock sömmar vid justeringen som tyvärr skaver lite.

**KOMFORT:** Vår blommiga vän ger utmärkt stöd för den lilla bysten – även vid löpning. Tyvärr hänger den ventilerande effekten inte riktigt med vid högintensiv träning då dina bröst förblir svettiga. Behån är därför bäst för aktiviteter med låg och medelhög intensitet.

**PRIS:** Designen är fin och priset rimligt, men den skaver tyvärr lite.



iFORM  
BÄST  
I TEST

## Only Play

Daisy Seamless Sports Bra - Opus stl S-M, 179 kr.

**DESIGN:** Modellen från Only Play har ett brett framstycke, brottarraygg och är tillverkad i en blandning av polyamid och elastan som känns silkeslen mot huden. Sömlös och har en bred ribbkant nedtill och fastsydda inlägg som därför blir bra där de ska.

**PASSFORM:** Ger ett utmärkt stöd för liten och medelstor byst. Brösten hålls på plats och formas lite. Den är behaglig att ha på sig – särskilt vid lågintensiv träning som yoga och pilates där bröstet inte hoppar runt.

**KOMFORT:** Om du är på jakt efter en behaglig sportbehå för lite lugnare träning så har du den här. Materialet är så mjukt att du kan sova med den på. Inget att anmärka på när det gäller komforten.

**PRIS:** Fantastiskt pris för en jättemjuk sportbehå!



## Hunkemöller

HKMX The Elite sportbehå level 3, stl 75B–95F, 269 kr.

**DESIGN:** Här har vi ett klassiskt exempel på en sportbehå – den har ett brett parti framtill och ett smalt bak. Hunkemöller piffar dock upp designen en aning med ett nätstrumpemönstrat meshlager fram. Snyggt! Axelbanden kan sättas ihop i ett kryss på ryggen, vilket ger ännu bättre stöd för dig, som har en stor byst.

**PASSFORM:** De formpressade kuporna och det mjuka materialet gör att behån formar sig fint omkring bröstet och ger en lätt pushup-effekt. En mix av sömmar framtill gör att bröstet inte pressas ihop, och ger stöd när du är aktiv. Behån har helt enkelt en överlägset god passform.

**KOMFORT:** Haken baktill, som ger krysseffekten i axelbanden, är lite svår att nå, om du inte har väldigt rörliga axlar. Men behån ger också mycket fint stöd även utan kryssfunktionen. Den är superskön på och ger maximalt stöd även till den mest energiska kvinnan.

**PRIS:** Ett kanonpris för en superstöttande och fantastisk behå. Bravo Hunkemöller!



## Medium support-behåar för styrketräning och pass utan hopp

**TIPS!** När elasticiteten i materialet har blivit slapp ger behån inte längre stöd och det är dags att byta den.

iFORM  
BÄST I  
TEST



### Casall

Glorious Sports Bra, stl XS–L, 399 kr.

**DESIGN:** Inläggen i modellen från Casall formar bysten lite och gör att du inte känner dig bar. Designen är enkel och fin med smala band och kors på ryggen. Behån ska över huvudet när du tar på och av den.

**PASSFORM:** Det är en mycket bra behå för den mindre bysten – särskilt för dig som gillar gym, yoga och dans. Den ger dock inte optimalt stöd vid löpning.

**KOMFORT:** Du känner knappt att du har den på dig och det är verkligen ett plus! Den är faktiskt så skön att ha på att vi funderade på att använda den som vanlig behå. Den är mjuk och skön och de tunna banden har inga störande sömmar. Den ventilerar bort svett och det tjocka materialet på framsidan gör den optimal för lite längre träningspass där du växlar svettas och blir kall.

**PRIS:** Kvaliteten är hög och den håller sig fin i tvätt efter tvätt. Du får därför bra valuta för pengarna.



### Asics

Color Block Bra 2, stl XS–XL, 450 kr.

**DESIGN:** Härlig färgkombination! Behån har en klassisk brottarrygg med hål baktill som ger bättre ventilation. Den har formgjutna inlägg som du kan ta ur när den ska torka efter tvätt. Behån har en lite bred utskärning och lämpar sig därför bäst för dig med en mindre eller medelstor byst.

**PASSFORM:** De formgjutna inläggen ger en snygg rundning även för den lilla bysten och den vida öppningen vid armarna gör att du slipper bröstvalken i armhålan.

**KOMFORT:** Behån är superskön att ha på sig och tack vara de mjuka axelbanden skaver den inte alls. Materialet ventilerar bort svett bra och behån är bra för både löpning och lugnare träning.

**PRIS:** Ett bra pris för en bra sportbehå. Så enkelt är det.



### LNDR

Shape Sports Bra, stl XS–L, 849 kr.

**DESIGN:** Designen på den här behån skiljer sig lite från övriga modeller i testet. Den har en mycket täckt look och utgör nästan en hel topp i sig. En blandning av polyamid, elastan och polyester ger ett mycket tätt vävt material som stöder förvånansvärt bra. Formpressade inlägg ger en snygg rundning av bysten. Behån är sömlös så att du helt slipper skavande sömmar. Win!

**PASSFORM:** Det tätt vävda materialet formar nästan kroppen och ger dig snyggare hållning än innan du tog den på dig. Den plattar ut bröstet lite, men gör samtidigt att de sitter där de ska. Den är väldigt bra för dig som har en liten eller medelstor byst. En större byst behöver dock mer stöd under och runt bröstet

**KOMFORT:** Den är lite tajt, men den är väldigt snygg under en träningsstopp. Den går dock högt upp i armhålan och kan ge en lite osnygg valk där. De två inläggen glider runt lite, men kan tas ur. Materialet är snabbtorkande och du känner inte att du svettas i den.

**PRIS:** Gillar du en sömlös design och en välsittande behå så är detta din nya vän. Den är dock lite för dyr.



# High support-behåar för löpning, HIIT och pass med hopp

iFORM  
BÄST I  
TEST



## Triumph

Triaction Magic Motion Pro,  
stl 75B–85E, 599 kronor

**DESIGN:** Modellen från Triumph är en typ av 2-i-1. Innerst är materialet mjukt med breda, elastiska och justerbara axelband samt ventilerande elasthan och tre hakar på ryggen. Ytterst sitter en halvgenomskinlig mesh medan en hake mellan skulderbladen ger extra stöd. Det är dock svårt att förstå exakt vad som är in och ut på haken.

**PASSFORM:** Behån sitter som den ska, lyfter bysten och ger en liten pushup-effekt. De två materialen ger bra stöd, men bröstvårtorna syns genom materialet.

**KOMFORT:** De två lagren lyfter och pressar in bysten så att axelbanden tynger lite på axlarna, vilket inte är så skönt. Eftersom materialet är tunt och inlägg saknas blir behån snabbt fuktig när du svettas.

**PRIS:** Härlig design, men vi hade gärna sett lite större komfort.



## Anita

Air Control DeltaPad,  
stl 65AA–95H, 749 kronor

**DESIGN:** Ett finmaskigt och halvgenomskinlig mesh-material är genomgående på hela behån och täcker de trekantiga, formgjutna inläggen som skyddar bröstet. Behån är enkel i sin utformning och skulle lika gärna kunna vara en vanlig behå. Den har justerbara axelband och tre hakar baktill. Härlig färg, men den finns även i vitt och svart om det passar dig bättre.

**PASSFORM:** Behåns passform är helt perfekt. Den är enkel att ta på och av och de två inläggen formar bysten snyggt med en liten pushup-effekt. Materialet fungerar fint med kroppen vid träning och ger inga skavmärken.

**KOMFORT:** Varumärket satsar stort på sin patenterade "DeltaPad"-design – inlägg som bidrar till ventileringen. De håller också verkligen vad de lovar. Inläggen har en ovanligt bra förmåga att föra bort svett från bröstet vid träningen så att du är i princip helt torr när du tar av den igen. Det betyder också att den fukt som samlats i behåns inlägg gör att den känns fuktig och kall efter träningen. Det är därför skönt att ta av den när den har gjort sitt jobb.

**PRIS:** Behån kostar en del, men den är definitivt värd pengarna! Om du bara ska ha en sportbehå i garderoben så är det här ett mycket bra alternativ.



**TIPS!** Du kan med fördel handtvätta din sportbehå. Låt den inte soltorka eftersom solens strålar kan göra materialet sprött.



## Pierre Robert

Sport-BH High Support,  
stl 70BE–85DE, 449 kronor

**DESIGN:** Pierre Robert har lyckats göra den här high support-behån klädsamt elegant med ett halvgenomskinligt mesh-stycke både fram- och baktill, vilket ger en fin och feminin touch samt bra ventilering. Behån har fasta inlägg, hakar som en vanlig behå och ett avancerat korssystem på ryggen, vilket ger mer stöd.

**PASSFORM:** Behåns kryss på ryggen gör att man får vara lite smidig för att få på den. Den kan inte öppnas helt så du måste dra den över huvudet för att sedan haka fast den på ryggen. Det är lite opraktiskt och du får krångla lite för att få på den. När du väl lyckats få den på plats sitter den dock bra.

**KOMFORT:** Den här behån ger ett formidabelt stöd. Brösten blir kvar där de ska – och detsamma gäller de fastsydda inläggen. Behån har en bred elastisk ribb hela vägen runt, vilket gör att den inte kryper upp när du tränar. Inläggen har pyttesmå hål i materialet, och kanske just därför ventilerar den bort svett bra från kroppen.

**PRIS:** Bra pris för en behå med mycket bra stöd – den är dock bäst för dig som är lite smidig.

