



Die passende Unterstützung

So finde ich den richtigen Sport-BH

von Diarra Kende



Wenn man sich im Fitnessstudio und an bekannten Laufstrecken umsieht, fällt einem immer wieder auf, wie viele Frauen anscheinend auf einen Sport-BH verzichten. Laut einiger Untersuchungen ist es auch immer noch so, dass bis zu 77 Prozent aller Frauen beim Workout keinen Sport-BH tragen und 19 Prozent dies sogar ganz ohne BH versuchen.

Da die Brust beim Sport unkontrollierten und (je nach Disziplin und Intensität) mehr oder weniger extre-

men Belastungen ausgesetzt wird, ist es absolut notwendig, sie durch einen gut sitzenden Sport-BH zu schützen. Die Brust wird nicht von den dahinter liegenden Muskeln gehalten, sondern lediglich von Bändern, die ausleiern können – so ist es möglich, dass über die Jahre hinweg, durch wiederholte Dehnungen, bleibende Schäden entstehen.

Die Vielfalt nutzen

Es gibt inzwischen verschiedene Sport-BH-Anbieter, die sich durch eine Vielfalt an Styles und hochwertige Materialver-

arbeitung auszeichnen. Neben bekannten Marken wie Triaction von Triumph und Shock Absorber gibt es seit etwa zwei Jahren auch Moving Comfort auf dem deutschen Markt. Die genannten Hersteller bieten eine Bandbreite von Modellen für verschiedene Sportarten an und das in unterschiedlichsten Größen. Da jeder Anbieter dabei unterschiedliche Styles je Einsatzgebiet offeriert, sollte man sich vorher überlegen, welche sportliche Belastung geplant ist. Beim Kauf eines Sport-BHs gibt es einige Punkte, die zu beachten sind, da es sonst zu Problemen mit der Passform und daraus resultierenden Verletzungen (wie Druckstellen) kommen kann.

Die richtige Größe

Zunächst sollte Frau, wenn sie sich mit der Größe nicht sicher ist, zum Maßband greifen und genau nachmessen. Gelingt das im Alleingang nicht, einfach eine Freundin fragen. Gemessen werden Unterbrustweite und Brustweite. Die Unterbrustweite ermittelt man direkt unter der Brust, dabei muss das Maßband stramm anliegen. Dieser Wert wird auf- oder abgerundet, da die Größen in Fünf-Zentimeter-Schritten angegeben werden. Bei einer Unterbrustweite von 73 Zentimetern wäre das die Größe 75. Die Brustweite wird etwas lockerer über den Brustwarzen gemessen. Die Differenz zwischen den beiden Werten bestimmt dann die Körbchengröße (Details im Infokasten). Viele Frauen haben unterschiedliche Brustgrößen, dann sollten sie sich immer nach der Größeren richten, damit keine Quetschungen entstehen. Ist die Differenz extrem, kann man das Körbchen der kleineren mit einem Kissen (zum Beispiel aus Silikon) auffüllen. Es gibt auch gepolsterte BHs, die einen Größenunterschied bis zu einem Cup ausgleichen.

Berechnung der Körbchengröße

Brustweite minus Unterbrustweite

Cup A: bei 12–14 Zentimetern
Cup B: bei 14–16 Zentimetern
Cup C: bei 16–18 Zentimetern
Weiter in Zweierschritten.



viduellen Halt benötigt. Je größer die Cups, umso breiter sind Unterbrustband und Träger zu wählen.

Bei der Anprobe ist zu beachten, dass man immer gleich mehrere Größen mit in die Kabine nimmt, da die Größen der Hersteller voneinander abweichen können. Wenn man sich einen BH mit Rückenverschluss ausgesucht hat, zieht man diesen zunächst wie gewohnt an. Die Brüste können dann nach Bedarf in den Cups zurechtgerückt werden. Das Brustband muss jetzt unbedingt auf dem Brustkorb anliegen, es darf an den Seiten nichts knEIFEN oder gequetscht aussehen. Die Brust muss von dem Sport-BH gut umschlossen sein. Die Träger sitzen richtig, wenn sich noch ein bis zwei Finger darunter bewegen lassen. Wenn zu viel Platz ist, müssen die Träger nachjustiert werden.

Bei den Modellen Fiona und Juno aus der High-Impact-Kategorie von Moving Comfort und beim Modell Racer F von Triaction lassen sich die Träger vorne verstellen – was sehr bequem ist, wenn man den BH bereits anhat. Unerlässlich ist, durch das Nachahmen der sportlichen Tätigkeit in der Kabine zu testen, ob das Modell ausreichend Halt gibt. Ein Sport-BH sollte immer etwas enger sitzen als ein regulärer BH.

Beim Überzieh-Modell, auch Ringerücken genannt, beugt man sich leicht nach vorne, um die Brüste in die Cups zu legen und sie dann zurechtzurücken. Rutscht der BH am Rücken hoch oder bilden sich in den Cups Falten, ist vermutlich eine kleinere Größe angeraten.

Die Pflege

Wie bei guten Laufschuhen ist es auch bei Sport-BHs wichtig, dass man sie nach einiger Zeit austauscht. Die Lebensdauer eines BHs beträgt, je nach Einsatzhäufigkeit, zwischen sechs und zwölf Monaten. Um die Lebensdauer eines Sport-BHs und seine Funktionalität so lange wie möglich zu erhalten, sollte er bei maximal 40 Grad gewaschen werden. Dabei muss idealerweise ein Wäschebeutel verwendet werden, auf Weichspüler und heißes Trocknen ist zu verzichten.



Schneller zum
Wettkampfgewicht



Sie wollen abnehmen und trotzdem Ihre Trainingsintensität beibehalten oder sogar steigern?

easyway Sport ist dafür konzipiert!

Der Effekt ist großartig*:

- Sportlernahrung mit optimaler Nährstoffversorgung
- aktiviert gezielt den Fettstoffwechsel und fördert den Fettabbau
- beschleunigt die Regeneration durch ideale Aminosäurezusammensetzung

easyway Sport ist ein speziell für Ausdauer- und Profisportler entwickeltes Produkt.

Gratis für Sie:

Bei Ihrer Online-Bestellung diesen Vortellscode **RUNN** eingeben und Sie erhalten unseren praktischen Shaker gratis!



* easyway Sport entspricht den hohen gesetzlichen Anforderungen einer Komplettmahlzeit



Jetzt exklusiv bestellen unter
www.easyway-sport.de