

TE, CO SKACZĄ I BIEGAJĄ, CZYLI WIOSENNY TEST BIUSTONOSZY SPORTOWYCH

Tekst: Katarzyna Sałata

Ty biegasz, a ile w tym czasie przebiegają twoje piersi? Postanowiłam sprawdzić, jak z redukcją wstrząsów podczas ćwiczeń radzą sobie dostępne na naszym rynku biustonosze sportowe. Prawidłowe dopasowanie bielizny sportowej w przypadku osób uprawiających ćwiczenia jest szczególnie ważne, ponieważ piersi wykonują podczas biegu lub skoków tzw. mimowolne ruchy. Zdaniem naukowców przy każdym kroku nasze piersi mogą mieć amplitudę ruchu w górę i w dół nawet do 21 cm, co dla dystansu 1 km, czyli średnio około 1500 kroków, daje nam już 315 metrów. Do testu zaprosiłam: studentkę kultury fizycznej i tancerkę, instruktorki nordic walking, pilatesu i fitnessu, miłośniczkę biegania, squasha i uczestniczkę maratonów.

Dwie Karoliny, dwie Ole, Asia i Marta nie były świadome, że u każdej z nich podczas ćwiczeń fizycznych oprócz ruchów w górę i w dół, biust pracuje również na boki, a także do i od klatki piersiowej, wykonując ruch przypominający ósemkę. Natomiast sygnały, jakie otrzymywały od swoich biustów, były jasne: potrzebujemy więcej podtrzymania i stabilizacji. Redukcja wstrząsów jest podstawowym zadaniem biustonosza sportowego. Dlaczego?

CO W PIERSIACH PISZCZY

Dr Joanna Scurr z Uniwersytetu Portsmouth w Wielkiej Brytanii zajmuje się od 2007 roku biomechaniką kobiecego biustu i współpracuje z największymi producentami bielizny sportowej. Jej pionierskie badania wykazały, że amplituda ruchów piersi podczas ćwiczeń jest bardzo podobna – niezależnie od tego, czy uprawiamy marsz, czy szybki bieg. O ile ruch w pionie jest już w stanie częściowo ograniczyć prawidłowo dopasowany biustonosz codzienny – amplituda ruchu została zmniejszona do 9 cm – o tyle z pozostałymi zmiennymi skutecznie może sobie poradzić tylko dobrze dobrany biustonosz sportowy.

Podczas ćwiczeń następuje rozciąganie skóry piersi w momencie, gdy nie są one właściwie chronione. Podczas

biegania lub skakania, więzadła znajdujące się w piersiach ulegają nieodwracalnemu rozciągnięciu. To naprawdę bardzo ważne, aby chronić biust przed jego trwałym uszkodzeniem, zapewniając mu skuteczną ochronę – mówi dr Joanna Scurr.

Biorąc pod uwagę budowę kobiecych piersi bez naturalnego wsparcia mięśni, a także ruchy mimowolne, jedno jest pewne – każda kobieta, która uprawia jakąkolwiek aktywność fizyczną, powinna nosić prawidłowo dopasowany biustonosz sportowy. To pozwoli uniknąć rozciągania skóry piersi, zachować biust w dobrej kondycji, a także uprawiać sport bez bólu piersi.

Na dyskomfort skarży się ponad 50 proc. ćwiczących kobiet (niezależnie od wielkości biustu). Przyczyną może być bolesność piersi w określonym dniu cyklu miesięczkowego, czy ogólna nadwrażliwość, ale przede wszystkim jest to nadmierne rozciągnięcie więzadeł Coopera. Kiedy działa na nie większa siła niż ta związana z grawitacją, odczuwalny jest ból. Podczas badań dr Scurr okazało się, że o ile środki farmakologiczne były w stanie w tej sytuacji pomóc zaledwie 54 proc. z badanych kobiet, to aż 80 proc. z nich odczuło poprawę i większy komfort ćwiczeń po dopasowaniu odpowiedniego biustonosza sportowego.

JAK DOPASOWAĆ BIUSTONOSZ SPORTOWY

Kwestia zakupu dobrego biustonosza to nie tylko wybranie stanika odpowiedniego rodzaju i jakości. Równie ważne jest dobranie odpowiedniego rozmiaru. Nawet najlepszy stanik można źle dobrać i nie spełni on swojej roli. Ja wiem, że moja wiedza z tego zakresu jest już lepsza, nadal jednak niewystarczająca. Warto udać się do sklepu, gdzie pracują specjaliści od brafittingu, aby dobrać właściwy model i rozmiar – mówi Karolina, która biega w maratonach.

Każdy brafitting poprzedzał wywiad dotyczący uprawianego sportu, zakresu wykonywanych podczas treningu ruchów, warunków oraz częstotliwości treningów. Ważny był dla mnie po-

ziom zadowolenia z obecnie używanej bielizny sportowej, a także oczekiwania względem nowego biustonosza sportowego. Im więcej informacji otrzymamy przed brafittingiem, z tym większym prawdopodobieństwem dopasujemy biustonosz, z którego klientka będzie zadowolona.

Rozpoczęłam od ustalenia prawidłowych wymiarów. U kobiet trenujących intensywnie, jak w przypadku testerki, która biega maratony, obwód pod biustem przy maksymalnym wdechu osiągnął – 88 cm, a przy wydechu – 76 cm. Różnica wyniosła 12 cm. Jest to znacznie więcej niż przeciętna u osoby o normalnej aktywności sportowej. Różnica wynika z dużej wydolności płucnej. Zmierzony centymetrem obwód w biuście wyniósł 96 cm.

Następnie dopasowałam właściwy rozmiar i krój biustonosza. Finalnie dobrany rozmiar miseczki biustonosza 70 DD (Panache Sport) był mniejszy, niż moglibyśmy oczekiwać na podstawie anatomicznych wymiarów. Porównywalnie, u drugiej testerki przy zbliżonych wymiarach 74 cm – obwód pod biustem, 96 cm w biuście – dopasowany rozmiar biustonosza w tej samej marce wyniósł 70 G. W przypadku biegaczki obwód w biuście składał się w większym stopniu z szerokich pleców, mocniej rozbudowanej klatki piersiowej, która „zabrała” część obwodu w biuście. Stąd pozornie „zaniżony” rozmiar miseczki i potrzeba biustonosza o szerszym łuku fiszbinów. Oczywiście indywidualna budowa ciała, kształt i wysokość osadzenia biustu na klatce piersiowej są zmienne. Podczas dopasowania biustonosza sportowego stosujemy wszystkie zasady brafittingu – mostek biustonosza przylegający do klatki piersiowej, łuk fiszbinów obejmujący całą pierś i łagodnie celujący w środek pachy. Jednak szczególnie ważne jest dobranie optymalnej wysokości i szerokości fiszbinów lub paneli bocznych w przypadku biustonoszy bezfiszbinowych – źle dobrane mogą ocierać, a także poziom zabudowania górnej części biustonosza – w przypadku kobiet o wyżej osadzonym biuście ten obszar często „bounsował” pomimo właściwie dobranego rozmiaru.

Warto pamiętać, że u osób intensywnie uprawiających sport w trakcie treningu oddech jest pogłębiony i osiąga swoją maksymalną wydolność. Mocno wtedy pracują leżące z przodu chrząstki, które łączą żebra z mostkiem i przyczyniają się do sprężystości klatki piersiowej. Dzięki nim możliwe jest zwiększanie i zmniejszanie objętości klatki piersiowej. Biorąc pod uwagę ten element, najlepiej, aby pas obwodu w biustonoszu sportowym był tak ustabilizowany, aby zachowując swoją elastyczność umożliwiającą pełen wdech, jednocześnie miał stabilność konieczną do prawidłowego podtrzymania ciężaru piersi. Na szczęście tak zwane twarde, „sznurkowe” obwody są już bardzo rzadko stosowane w „sportowcach”, choć, niestety, nadal w biustonoszach codziennych się zdarzają.

Czas na weryfikację ze względu na wymagania uprawianego sportu. Dla biegaczki bardzo ważne było podtrzymanie, redukcja wstrząsów oraz absorpcja potu. Dla trenerki pilatesu i nordic walking – szeroki zakres ruchów wykonywanych w trakcie treningów. Dla instruktorki tańca, gdzie występują elementy akrobatyki – stabilizacja piersi w górnej części biustonosza. Testerki chętniej sięgały po modele o ciekawym designie, kolorowe. Niestety, nie zawsze były one dostępne w ich rozmiarze w momencie testu, choć obecne są w ofercie marek. Na pierwszym miejscu stawiana była stabilność piersi i komfort podczas treningów, ale równie często był brany pod uwagę element kształtowania biustu.

Niestety nadal część kobiet rezygnuje ze sportu lub odczuwa dyskomfort podczas jego uprawiania, ponieważ nie może znaleźć dla siebie odpowiedniego biustonosza sportowego. Zdarza się również, że trenują w biustonoszach codziennych, które są nieprzystosowane do

redukcji znacznych obciążeń, jakim są poddawane piersi w trakcie ćwiczeń. Sklepów z ofertą bielizny sportowej stale przybywa, ale wciąż jest wiele takich, gdzie jej brakuje w asortymencie lub wybór jest niewystarczający w zakresie konstrukcji i pełnego zakresu rozmiarowego. Również personel sklepu powinien dysponować wiedzą niezbędną do jej prawidłowego dopasowania. Kobiety ćwicząc w bieliźnie źle dobranej, która słabo podtrzymuje piersi, są narażone na ból, ryzyko zwiótnienia skóry oraz rozciągnięcia więzadeł Coopera.

Tymczasem oferta producentów jest coraz bogatsza. Do niedawna rozwiązania konstrukcyjne marek w biustonoszach sportowych szły w dwóch różnych kierunkach. Przyjęło się uważać, że mały biust potrzebuje przede wszystkim tzw. kompresji, co w praktyce oznaczało mocne spłaszczenie i przyleganie biustonosza do klatki piersiowej. A dla dużego biustu ważna była enkapsulacja, czyli rozdzielenie piersi od siebie, tak aby każda z nich była zamknięta w oddzielnej przestrzeni miseczki, co ogranicza jej drgania. Obecne badania wskazują jednak, że element rozdzielania biustu jest ważny bez względu na wielkość piersi. Spowodowało to prawdziwą rewolucję konstrukcyjną w „sportowcach”.

TESTUJEMY!

Dzięki biustonoszowi sportowemu możemy koncentrować się na sporcie, a nie na „buleczkach”, które tworzą się przy intensywnym ruchu w codziennym staniku. Zdecydowanie nie wyobrażam sobie biegania bez sportowego stanika. Jeśli zdarzy mi się zapomnieć sportowego biustonosza na trening, to po prostu z niego rezygnuję, nawet jeśli są to ćwiczenia typu yoga czy pilates – mówi Marta.

Do badań przystąpiło sześć testerek o różnych sylwetkach, rozmiarach biustu, uprawiających różne dyscypliny sportu. Proszę pamiętać, że każda miała swoje preferencje, ale mogła przetestować tylko jeden model biustonosza. Być może w przyszłości uda się zrealizować projekt na szerszą skalę z możliwością sprawdzenia przez uczestniczki każdej marki. Biustonosze zostały dopasowane podczas indywidualnego brafittingu. W przypadku, kiedy w salonie nie był dostępny odpowiedni rozmiar bielizny, marka przysyłała – na podstawie doboru bielizny codziennej i wymiarów anatomicznych – potrzebny model.

Zaproszone do testu marki to: Anita Active (dystrybutor Anita Polska), Change Sport (dystrybutor Change Polska), Dalia Fit, Freya Active (Eveden Limited), Panache Sport (dystrybutor So Chic!) i Shock Absorber (dystrybutor Ab Ovo Lingerie). Wybrane produkty obejmowały zarówno biustonosze bezfiszbinowe, miękkie na fiszbinach, jak i z profilowaną termicznie miseczką na fiszbinach. Uczestniczki, przystępując do testu, miały zagwarantowane prawo niezależności opinii i oceny testowanego modelu. Szczegółowe uzasadnienie wystawionej noty znajduje się w komentarzach testerek i szczególnie polecam ich lekturę. Na początku każdej noty podaję najważniejsze dane: rodzaj i częstotliwość aktywności testerki, wymiary anatomiczne oraz rozmiary bielizny, opis produktu wraz z ceną detaliczną. Dla części naszych testerek był to pierwszy brafitting, dlatego rozmiar dopasowanej bielizny sportowej może się różnić od noszonego do tej pory. Ponadto każda marka ma swój własny system rozmiarowy oraz poziom elastyczności pasa obwodu. Model biustonosza został również zaprezentowany na osobie, która go testowała.

PODZIĘKOWANIA

Inspiracją do powstania tego artykułu były oczywiście kobiety, które spotkałam podczas brafittingów, warsztatów i szkoleń. To one za każdym razem uświadamiają mi, ile jeszcze fantastycznej pracy przed nami wszystkimi. Pionierskie badania nad biomechaniką kobiecego biustu mają już wpływ na konstrukcję, dobór materiałów wprowadzanych na rynek modeli biustonoszy, nie tylko sportowych. A potrzeba stałej edukacji związanej z prawidłowym dopasowaniem to jedna z najlepszych idei, które spopularyzował rynek bieliźniarski. Cieszę się również, że wśród marek, jakie mogłam zaproponować podczas tego testu, jest polski producent.

Dziękuję serdecznie wszystkim firmom biorącym udział w projekcie. A przede wszystkim naszym testerkom dwóm Karolinom, dwóm Olom, Asi i Marcie – za entuzjazm i rzetelność prowadzonych badań, odwagę i czas poświęcony dla tej idei. Jestem przekonana, że będą najlepszymi ambasadorkami brafittingu!

Katarzyna Salata, ekspertka brafittingu
doBRAkrecja.pl

DOBRA KREACJA
WWW.DOBRAKREACJA.PL

Specjalne podziękowania za pomoc przy organizacji testu biustonoszy sportowych dla salonu Mercado w Łodzi, ul. Tuwima 6.

Przy przygotowaniu artykułu korzystałam z informacji zawartych w publikacji zespołu dr Joanny Scurr z Uniwersytetu w Portsmouth „Vertical breast extension during treadmill running” Portuguese Journal of Sport Sciences 11 (Suppl. 2), 2011; „Bouncing Breasts Bring On Science Challenge”, www.science20.com oraz z materiałów nadesłanych przez marki biorące udział w teście.

OLA 1

Wiek i wzrost: 39 lat, 171 cm

Rodzaj aktywności: rower – treningi codziennie do 300 km tygodniowo i 100 km weekendowo;
squash – treningi 1 raz w tygodniu od 4 lat.

Warunki testowania biustonosza: plener, kort zamknięty wewnątrz hali

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza codziennego: 75 F

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza sportowego lub topu: 75 F

Wymiary anatomiczne: obwód pod biustem 76 cm, obwód w biuście 96 cm

Dopasowany rozmiar biustonosza sportowego: 70 H Anita active maximum support, model 5527



Opis produktu:

Miękki biustonosz bez fiszbinów o trzyczęściowym kroju miseczki z boczną podporą biustu. Redukcja ruchów biustu do 80 proc. Ramiączka podszyte dodatkową warstwą materiału zwiększając swoją szerokość wraz z rozmiarem biustonosza. Wewnątrz miseczki pochłaniająca wilgoć tkanina frotté (warstwa wewnętrzna bez szwów) oraz odprowadzająca wilgoć na zewnątrz tkanina pique, zapewniają dobrą cyrkulację powietrza i pozostawiają skórę suchą podczas treningu. Część tylna biustonosza wykonana z „oddychającej” siateczki. Wszystkie tkaniny i elementy linii Anita active posiadają certyfikat Oeko Tex Standard 100.

Kolory: bazowe – czarny z popielatym, biały oraz przynajmniej raz w sezonie edycje limitowane

– najnowsza to kolor czarno-turkusowy.

Dostępne rozmiary: 65–105 B–H

Cena biustonosza: 219 zł

Szorty sportowe Anita active, model 1627

Cena majtek: 99 zł

Opinia testerki:

Biustonosz stabilnie podtrzymuje piersi podczas bardzo intensywnych ruchów. Piersi nie poruszają się, co przy moim rozmiarze ma ogromne znaczenie. Ramiączka są komfortowe, nie zsuwają się. Pas pod biustem dobrze przylega do ciała, „ówczy” razem ze mną. Zapięcie jest szerokie, miękkie i praktycznie niewyczuwalne. Plusem jest, że biustonosz bardzo dobrze chłonie pot. Podczas treningu bardzo dobrze dopasowuje się do ciała. Piersi nie są spłaszczone, ale wizualnie mniejsze. Po praniu biustonosz wygląda jak przed praniem, nie odkształca się, nie mechaci, szybko schnie. Biustonosz ma charakter sportowy i ładnie się prezentuje. Jest ogromna różnica w ćwiczeniu w zwykłym biustonoszu a w biustonoszu sportowym. Zaskoczona byłam, że biustonosz bez fiszbinów potrafi tak stabilnie trzymać piersi. Polecam go szczególnie kobietom z dużym biustem do dynamicznych sportów, gdzie jest duża dynamika ruchów, takich jak squash, tenis, bieganie, fitness.

ASIA

Wiek i wzrost: 24 lata, 165 cm

Rodzaj aktywności: studentka kultury fizycznej, tancerka, instruktor pole dance i tańca.

Ćwiczę od dziecka, obecnie 6 razy w tygodniu.

Warunki testowania biustonosza: hala sportowa, sala treningowa w szkole tańca

Wymiary anatomiczne: obwód pod biustem 69 cm, obwód w biuście 87 cm

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza codziennego: 70 D

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza sportowego lub topu: 36

Dopasowany rozmiar biustonosza sportowego: 65 F Change Sport

CHANGE *Lingerie*



Opis produktu:

Biustonosz bezfiszbnowy, chroni i podpira piersi ze wszystkich stron, równiez od góry. Dzięki temu doskonale niweluje wstrząsy, jakim poddawany jest często biust w trakcie ćwiczeń. Nowoczesne materiały pozwalają skórze oddychać, a umieszczenie regulacji ramiączek z przodu daje możliwość swobodnego ich poprawienia podczas treningu bez konieczności wracania do szatni.

Kolory: bazowe – biały, czarny i sezonowo w tej edycji turkusowo-czarny.

Dostępne rozmiary: 65–90 B–H

Cena biustonosza: 129,90 zł

Szorty sportowe Change Sport

Cena majtek: 59 zł

Opinia testerki

Biustonosz oceniam ogólnie bardzo dobrze. Pierwszego dnia użytkowania był idealny. Bardzo dobrze się sprawdzał podczas treningu czy prowadzenia zajęć. Największym jego plusem było podtrzymywanie i stabilizacja piersi. Ramiączka również dobrze spełniły swoje zadanie. Na początku obawiałam się, że będą się rozpinać, ponieważ są na rzepy, ale pozostały na swoim miejscu. Mają duży zakres regulowania i uważam, że każda kobieta dopasowałaby dla siebie idealną długość. Po trzech dniach testowania biustonosz zaczął mnie lekko uwierać, ale tylko po jednej stronie – pod prawą pachą. Pomogło opuszczenie niżej ramiączka i rozluźnienie zapięcia.

Minusem jest, że piersi są w nim mocno spłaszczone, ale tak dzieje się w każdym tego typu biustonoszu. Wolałabym, aby ich kształt był zbliżony do tego, jaki uzyskuje się w normalnym biustonoszu. Jeśli chodzi o estetykę, to testowałam model w kolorze czarnym. Jest bardzo dobrze wykonany, ale zdecydowanie wolałabym jaskrawsze kolory i ciekawsze wzornictwo. Na zajęciach pole dance jest to dość ważne, by się wyróżniać.

Mimo kilku minusów uważam, że biustonosz jest w 100 proc. funkcjonalny. W porównaniu z topami, których używałam wcześniej, najbardziej zaskoczył mnie fakt, że przy moim rozmiarze piersi mam znakomite podtrzymanie. I to jest bezsprzecznie najmocniejszy punkt biustonosza.



panache
SPORT

Rodzaj aktywności: biegam od 4 lat, pokonuję raczej dłuższe dystanse. Obecnie przygotowuję się do swojego trzeciego maratonu i odbywam 3-4 treningi tygodniowo, co przekłada się na 50-70 km tygodniowo.

Warunki testowania biustonosza: bieganie w plenerze, w tym dłuższe wybieganie ok. 25 km

Wymiary anatomiczne: obwód pod biustem 76 cm, obwód w biuście 96 cm

Noszony rozmiar biustonosza codziennego: 75 C-75 D

Noszony rozmiar biustonosza sportowego lub topu: 80 C

Dopasowany rozmiar biustonosza sportowego: 70 DD Panache Sport, model 5021

Opis produktu:

Biustonosz ma termicznie profilowane, bezszwowe miseczki rozdzielające piersi. Redukcja wstrząsów do 83% na podstawie badań Progressive Sports Technology. Oddychający materiał zewnętrzny pomaga utrzymać suchą skórę i komfort. Fiszbiny otoczone są dodatkowo silikonem i idealnie podtrzymują biust. Szerokie, miętko podszywane ramiączka rozkładają nacisk w trakcie ćwiczeń. Zapięcie biustonosza również podszyte miękkim materiałem. Możliwość spięcia ramiączek na plecach.

Kolory: bazowe – biały, czarny, szary; sezonowe – koralowy i kobalt.

Dostępne rozmiary: 60 DD-H, 65 D-H, 70 C-H, 75 B-H, 80-85 B-H, 90 D-GG

Cena biustonosza: 199 zł

Opinia testerki:

To mój pierwszy profesjonalnie dopasowany stanik sportowy. Na początku byłam zaskoczona poziomem jego zabudowania, wielkością jak i stopniem stabilności – wydawał mi się za ciasny. Po kilku treningach zorientowałam się, że to właśnie dobre dopasowanie minimalizuje rozciąganie się biustonosza. Przy wcześniej używanym topie, który przesuwano się po ciele, zdarzało mi się przy dłuższych treningach nabawić obtarć aż do krwi. W stosunku do modelu, jakiego używałam wcześniej, posiada więcej niż jedną warstwę materiału i odpowiednio zabezpieczone fiszby. Jest więc znaczna różnica w wyglądzie. Jednak dzięki temu, że jest bardziej „rozbudowany” lepiej chroni biust. Pas obwodu jest dobrze dopasowany, stanik się nie przekręca, dobrze przylega do ciała podczas całego treningu. W jednym miejscu – na mostku – miałam początkowo minimalne obtarcie, ale mogło być to spowodowane tym, że biustonosz nie „zdażył” jeszcze dopasować się do mojego ciała. W mojej ocenie ramiączka mogłyby być krótsze. Ich krzyżowe spięcie to dobra funkcja, gdyż (a) pozwala bardziej je skrócić i dobrze zebrać biust, (b) dopasować stanik do podkoszulek typu „bokserka”. Podoba mi się, że nadaje piersiom bardzo ładny kształt. Nie powoduje efektu spłaszczenia biustu. Jego najmocniejszy punkt: dobrze podtrzymuje biust.



DALIA
LINGERIE

Rodzaj aktywności: bieganie 2 razy w tygodniu na dystansie 10 km, stretching raz w tygodniu, ćwiczenia ogólnorozwojowe z częstotliwością 2 razy w tygodniu.

Warunki testowania biustonosza: plener i sala treningowa

Wymiary anatomiczne: obwód pod biustem 78 cm, obwód w biuście 102 cm

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza codziennego: 75 G

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza sportowego lub topu: nie pamiętam

Dopasowany rozmiar biustonosza sportowego: 70 H Dalia Fit

Opis produktu:

Biustonosz na fiszbiniach. Ma szerokie i miękkie ramiączka, zabezpieczające przed otarciami oraz pełną regulację wraz z dodatkowym haczykiem umożliwiającym ich zebranie. Dzięki temu ramiączka podczas ruchu nie zsuwają się z ramion, a biustonosz mocniej przylega do klatki piersiowej. Testowany model ma płaskie szwy, a zastosowana mikrofibra jest oddychająca i odprowadzająca wilgoć, podszyta pianką pochłaniającą nadmiar wilgoci.

Kolory: czarny

Dostępne rozmiary: 65 D-M, 70 C-L, 75 C-L, 80 C-K, 85 C-J

Cena biustonosza: 164,90 zł

Opinia testerki:

Biustonosz jest wygodny w noszeniu. Jeśli chodzi o stopień dopasowania idealny – stabilnie leży na biuście, piersi są rozdzielone, mostek przylega. Fiszbiny, do których nie jestem przyzwyczajona w biustonoszach sportowych, trochę czuję w trakcie treningu. Jednak dobrze podtrzymują biust, więc jest to finalnie dla mnie na plus. Zaskoczył mnie komfort noszenia ramiączek przy zapięciu na „krzyż” – wcześniej wydawało mi się to bardzo niewygodne i wręcz niepraktyczne. Teraz – bardzo dobre rozwiązanie w trakcie joggingu, ponieważ biustonosz jest jeszcze bardziej stabilny. To dobry pomysł – zapewnienie klientkom wyboru w tej kwestii. W moim przypadku odniosłam wrażenie, że ramiączka są zbyt elastyczne, kiedy pozostają niespięte. Ogólnie biustonosz jest miły w dotyku i estetycznie wykonany, piersi zachowują swój naturalny kształt. Myślę, że biustonosz sprawdzi się przy każdej aktywności fizycznej, a szczególnie w trakcie biegania, ponieważ dobrze podtrzymuje biust.

OLA 2

**SHOCK
ABSORBER**

Wiek i wzrost: 33 lata, 170 cm

Rodzaj aktywności: sport jest częścią mojego życia, ćwiczę od dziecka. Jestem instruktorką nordic walking i pilates – prowadzę zajęcia z grupami – w tygodniu 2 razy nordic (8 km), 3 razy pilates, ale również sama ćwiczę 2 razy w tygodniu. Biustonosz był testowany również podczas intensywnego startu na zawodach (5 km).

Warunki testowania biustonosza: plener i sala fitness

Wymiary anatomiczne: obwód pod biustem 78 cm, obwód w biuście 89 cm

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza codziennego: 70 C lub D

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza sportowego lub topu: rozmiar M

Dopasowany rozmiar biustonosza sportowego: 70 D Shock Absorber, model 4490

Active Multi Sports Support

Opis produktu:

Funkcjonalny, bezfiszbinowy biustonosz przeznaczony do wielu dyscyplin sportowych. Model sportowego minitopu z wbudowanym podtrzymaniem i dodatkowym tylnym zapięciem mocno stabilizującym piersi. Ma ukształtowane, wyściełane regulowane ramiączka dla lepszego podtrzymania biustu. Wykonany z materiału wchłaniającego nadmiar wilgoci, przepuszczający powietrze.

Kolory: bazowe – biały, czarny z białym oraz w tym sezonie turkusowy z różowym.

Dostępne rozmiary: 70–85 B–C, 65–90 D–HH

Cena biustonosza: 209 zł

Opinia testerki:

Biustonosz podczas treningów podtrzymywał od dołu piersi we właściwym położeniu. Pilates i nordic walking nie generują istotnych wstrząsów, dlatego trudno mi ocenić ich redukcję. Wybrany rozmiar okazał się strzałem w dziesiątkę, ponieważ po właściwym „wygarnięciu” piersi jest w pełni wypełniony, świetnie przylega do klatki piersiowej zarówno z przodu, jak i boków. Shock Absorber z elastycznym pasem obwodu, spowodowanym między innymi brakiem fiszbinów, doskonale współpracuje przy oddechu torem boczno-żebrowym używanym w pilatesie. W pozycjach leżących zapięcie biustonosza jest niewyczuwalne.

Minus jednak dałabym za sposób zapinania górnego zapięcia. Pomimo, że zakres ruchu w obręczy barkowej mam duży, to, niestety, muszę wkładać go od góry jak koszulkę, dopinając później tylko dolne zapięcie. Przy obszernej pracy ramion ramiączka nie zsuwają się, są komfortowe. Po intensywnym wysiłku biustonosz jest mokry, ale dobrze wchłania pot, nie powodując nieprzyjemnego zapachu ani uczucia zimna. Po praniu kolor pozostał niezmieniony – biała lamówka, którą wykończony jest biustonosz, pozostała biała. Piersi, jak w większości tego typu biustonoszy sportowych, są lekko spłaszczone.

Do testów otrzymałam biustonosz w kolorze czarnym, niestety, kolorowy nie był dostępny. Sam design jest w tym modelu dość klasyczny. Materiał, z którego wykonano biustonosz, oceniam pozytywnie – miękki i przyjemny dla skóry, nie podrażnia jej. Jakość wykonania i uszycie, szwy oceniam wysoko. Użytkowanie biustonosza zdecydowanie poprawiło mój komfort ćwiczeń, ograniczyło przemieszczanie się piersi, a przede wszystkim zlikwidowało zsuwanie się ramiączek. Za najmocniejszą stronę uważam jego dopasowanie do ciała i elastyczność pasa obwodu. Pomoc brafitterki przy wyborze modelu i rozmiaru sprawiła, że dobrałam biustonosz bardzo dobrze podtrzymujący biust.

W porównaniu do dotychczas używanych, ten jest najlepszy.



KAROLINA 2

Freya active



Wiek i wzrost: 30 lat, wzrost 169 cm

Rodzaj aktywności: instruktorka fitness, nordic walking, aqua aerobiku, samoobrony, nart i snowboardu. Uprawiam sport od 7. roku życia. Prowadzę zajęcia zarówno z dorosłymi jak i dziećmi. Rekreacyjnie pływam, chodzę na siłownię, jeżdżę na rowerze i kocham spływy kajakowe. Aktywność sportową mam 5 razy w tygodniu.

Warunki testowania biustonosza: plener i sala gimnastyczna

Wymiary anatomiczne: obwód pod biustem 78 cm, obwód w biuście 94 cm

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza codziennego: 75 C

Dotychczas noszony rozmiar biustonosza sportowego lub topu: top w rozmiarze L

Dopasowany rozmiar biustonosza sportowego: 70 D Freya Active UW Crop Top

Sport Bra

Opis produktu:

Biustonosz wykonany z mikrofibril odpowiedzialnej za odprowadzanie wilgoci na zewnątrz. Profilowane miseczki z fiszbinami pokrywa dodatkowo cienki, oddychający materiał, który nie przyswaja nieprzyjemnych zapachów (technologia Polygiene). Biustonosz został poddany profesjonalnym testom na Uniwersytecie w Portsmouth i uzyskał wyniki: redukcja wstrząsów do 92 proc., zmniejszenie bólu podczas ćwiczeń o 97 proc., ryzyko rozciągnięcia skóry zminimalizowane do 1 proc. W celu poprawienia komfortu zastosowano szerokie, podszyte ramiączka z opcją spięcia na plecach.

Kolory: Indygo i Electric Black

Dostępne rozmiary: 75–90 B–C, 60–90 D–G, 60–85 GG, 65–80 H

Cena biustonosza: 249 zł

Szorty sportowe Freya Active

Cena majtek: 92 zł

Opinia testerki:

Biustonosz świetnie sprawdza się podczas uprawiania różnego rodzaju aktywności sportowej. Pracuje razem z ciałem, co sprawia, że jest niewyczuwalny podczas treningu. Spełnia przy tym swoją rolę – przytrzymuje piersi na swoim miejscu. Biustonosz ma dodatkową funkcję spięcia krzyżowo ramiączek, co pozwala mu jeszcze bardziej przylegać do ciała i wtedy już niestraszne nam wysoki, podskoki, skłony i wypady. Do spięcia ramiączek użyto haczyka, który sprawia, że czynność jest łatwa i szybko można ją wykonać. Jednak i za to daję minus, haczyk trochę obciera skórę, kiedy ramiączka są niespięte, co sprawia delikatny dyskomfort. Bielizna wykonana jest z materiałów, które przepuszczają pot. Po treningu piersi są właściwie suche i nie jest wyczuwalny nieprzyjemny zapach potu pod stanikiem, co bardzo często zdarza się podczas używania topów sportowych. Wyprofilowana miseczka stanika sprawia, że piersi wyglądają ładnie. Do tej pory topy spłaszczały mi piersi. Jestem bardzo zadowolona z biustonosza, który poza całą gamą swoich atutów, wygląda bardzo ładnie i ma fantastyczny kolor. Mam zamiar porzucić dotychczas stosowane topy i cieszyć się komfortem używania mojego nowego biustonosza sportowego.

