

Skydda **FEMINA TESTAR!** bysten

Det är precis som med löpardojorna – din sportbehå håller inte i all evighet. Och den måste vara rätt för just din byst. Annars riskerar du både ont i axlarna och en viss, oönskad strutform...

Hoppa i provrummet. Upp och ner, flera gånger. Det är egentligen bästa sättet att verkligen känna om din nya träningsbehå håller vad den lovar – bröstet ska inte skumpa upp och ner, de ska inte heller välla ut åt sidorna. Och behån ska inte behöva kännas som en strypsnara över bröstkorgen när du andas djupt eller sitta så tajt att kanter och axelband skaver.

– En ny behå ska du alltid prova ut så att den knäpps på det yttersta läget. Då kan du spänna åt den när den använts ett tag, säger Helene Hogengård på Hogengård of Sweden. På grund av hennes egen F-kupa och svårigheter med att hitta en bra träningsbehå till tuffa dressyrpass designade hon en egen modell, som numera kan ses som en klassiker för storbystade.

Brösten är uppbyggda av ligament, de har inget stöd av vare sig benstomme eller muskler, och tränar du med en dålig (eller ingen) behå kommer ligamenten att töjas ut efter hand. Oåterkalleligen. En förlorad bröstform fås aldrig åter. Har du fyllig byst och joggar eller rider är risken därför ganska stor att bröstet successivt antar en ny form. (Blir "långa" som en del barn beskriver fenomenet.) Självklart spelar storleken en viss roll, en liten byst klarar sig bättre än en stor, även om A-kupans ligament givetvis också kan ta stryk.

Lika viktigt är det att undvika onödig värk i axlar, skuldror och rygg. Många av oss tränar ju just för att slippa ha ont i vardagens stillasittande och stress.

– Jag har haft en känslig rygg sedan jag var 15 år, mycket på grund av bysten. Kombinationen bra behå, magmuskler och stretchövningar räddar mig. Eftersom jag länge hade för stor omkretsstorlek på behån har jag nu fula gropar i mina axlar – tyngden hamnade i axelbanden. Och det är väldigt många kvinnor som gör just det misstaget, säger Helene Hogengård.

Att just storleksvalet ställer till det bekräftar Anna Gustafson, designer på Swegmark of Sweden.

– Gå inte ner en storlek för att träningsbehån ska sitta ännu tajtare. Är du osäker så välj i första hand en modell som har reglering i både axelband och omkrets.

Hon betonar också vikten av att inte välja för smala axelband som lätt "gräver" sig in i axlarna.

– Vi vadderar gärna axelbanden lite extra på våra modeller, just av den orsaken. Och den som bär träningsbehån kan själv välja om hon vill korsa dem i ryggen eller inte. En riktigt bra träningsbehå ska vara så flexibel som möjligt, precis som en vanlig behå. □

TIPS!
Har du stor byst? Då är förmodligen en sportbehå med kupa och bäge det bästa för dig – en top-modell som trycker in bröstet kan göra ont.



Successful Sport Bra, Swegmark, 70–95 B–F, ca 390 kr.
Tränat: Yoga, powerwalk, motionscykel.
Design: Enkel och snygg, reglering i både axelband och omkrets. Axelbanden kan korsas i ryggen.
Funktion: Sitter bekvämt och alldeles lagom tajt, utan att göra ont eller störa andningen. Roligt att den är utprovad av Magdalena Forsberg, speciellt för Swegmark. Jag ser fram emot att prova den i vårens jogging-spår.
Omdöme: ★★★★★
Katarina Danielsson



Superactive Bra, Stay in Place, XS–XL, 449 kr.
Tränat: Crosstrainer, jogging.
Design: Inga kupor. Minus för knäppning i ryggen som man inte har så mycket glädje av eftersom behån ändå inte är delbar.
Funktion: En pansarbehå! Passade bäst när jag joggade. Möjligtvis för stadig, nästan så det gjorde lite ont att trycka in bysten så mycket. Men det kändes "tryggt" när jag sprang.
Omdöme: ★★★
Susanne Gellberg



Short Bra Top, Reebok, XS–XL, ca 300 kr.
Tränat: Pilates.
Design: Vadderade kupor, brottarraygg med fasta axelband.
Funktion: Gillar vadderingen, min lilla byst behöver inte bli helt platt. Den sitter bra och gör sitt jobb, ett minus är dock att axelbanden inte är reglerbara och få man inte kan knäppa upp den längst ner, vilket gör den svår att ta av och på.
Omdöme: ★★★
Sanna Åkesson



Comfort Support Sport-behå, Hogengård of Sweden, 65–95 A–H, 480 kr.
Tränat: Jogging (både snabba intervaller och längre distanser) och yoga.
Design: Den har dubbel framsida samt byglar som stöd, breda och mjuka axelband som är reglerbara. Brett stöd över ryggen och få man inte kan knäppa upp den längst ner, vilket gör den svår att ta av och på.
Omdöme: ★★★
Sarah Thörnqvist



Sport Top, Pierre Robert, S–XL, ca 300 kr.
Tränat: Crossfit på gym.
Design: Inga justerbara band, brottarraygg. Behån fungerar för en mindre byst, men jag föredrar egentligen en vadderad kup-behå även när jag tränar för att inte göra bysten obefintlig.
Funktion: Crossfit är tungt, men behån leder bort svetten bra. Den kändes skön hela passet.
Omdöme: ★★★
Heléne Linsjö



Super X Sport Bra, Röhnisch, 70–90 B/C och C/D, ca 400 kr.
Tränat: Powerwalk, storstädning, hemmajympa.
Design: Snygg ringning framtill. Behå-knäppning i ryggen. Bred och bra kant nertill i omkretsen.
Funktion: Sitter som en handske. Mycket bekvämt material som andas. En stor fördel att den knäpps som en vanlig behå. Mina för tillfället ömmande behag trivdes förträffligt med att vänligt men bestämt hållas på plats.
Omdöme: ★★★★★
Ingrid Hertzman



Ultimate Run Bra Shock Absorber, 65–85 A–G, ca 650 kr.
Tränat: Jogging, powerwalk.
Design: Snygg och mycket komfortabel. Sömlös insida, breda, vadderade och reglerbara axelband, öppen i ryggen.
Funktion: Min stora byst sitter verkligen stadigt på plats i de sköna kuporna. Snabbtorkande material, inget skaver. Förr fick jag ont i ryggen när jag var ute på min runda och andra behåar har också gjort ont när de tryckt in bysten mot kroppen. Med den här är värken helt borta – vilket gör det roligare att träna.
Omdöme: ★★★★★
Tamara Lennartsson



Multi Sports Bra, Casall, XS–XL A/B C/D, 449 kr.
Tränat: Yoga.
Design: Breda och sköna axelband, utan justering. Nät på ryggen för extra ventilation.
Funktion: De små "myggbetten" jag har satt på plats och jag lyckades till och med göra yogaställningen bakasana i mer än mina vanliga 20 sekunder. Skönt material och bra passform.
Omdöme: ★★★★★
Caroline Löfgren

FAKTA

- ★ Tränar du 2–3 gånger i veckan håller en bra träningsbehå upp till ett år.
- ★ Ett bröst rör sig i genomsnitt nio centimeter vid ett enda löpsteg, upp och ner, sida till sida, och ut och in – som en åtta.
- ★ Tvätta i 30–40 grader, utan sköljmedel (det kan förstöra de elastiska trådarna i lycra eller elastan). Källa: Löplabbet.