



BH für den Sport



Es ist ein oft unterschätztes Thema. Die meisten Frauen benötigen für viele Sportarten einen anderen BH als den Alltags-BH. Beim Sport entstehen bekannter Weise höhere Bewegungskräfte und Geschwindigkeiten.

Ein BH, der für den Sport geeignet ist, sorgt für eine verbesserte Körperhaltung durch die Entlastung der Muskulatur; die Brust selbst wird geschützt.

Welchen BH benötigen Frauen für Sport? Am günstigsten sind Sport-BH mit mittlerem oder starkem Halt. Achten Sie beim Kauf auf breite Träger – von „Spielereien“ wie dünnen Bändchen im Rücken wird abgeraten, da diese schnell reiben können und es den Tragekomfort verringert.

Die Größenbestimmung ist bei Sport-BH's relativ einfach. Oft werden diese in folgenden Größen angeboten – im Zweifelsfall im Geschäft nachfragen. Konfektionsgröße 34 = S; 36/ 38 = M; 40/42 = L; 44/ 46 = XL; 48/ 50 = XXL; ...

Wenn kein Sport-BH verfügbar ist oder Sie nicht extra einen kaufen wollen, dann kann man auch einen normalen BH nehmen, der allerdings bestimmte Kriterien erfüllen sollte. Das Körbchen des BH sollte die Brust vollständig umschließen, er sollte breite Träger haben und er sollte eng anliegen. Übrigens: Auch wenn Sie sonst immer eine bestimmte Größe kaufen, kann es sich lohnen ab und an mal nachzumessen, da der Körper sich im Laufe des Lebens verändert. Für normale BH's gibt es umfangreiche Tabellen. Alternativ können Sie sich auch den Unterbrustumfang und Brustumfang notieren und mit zum Einkaufen nehmen. Im Normalfall können Ihnen Verkäufer die korrekte Größe nennen.