# Как выбрать спортивный бюстгальтер?

 Это только на первый взгляд может показаться, что для занятий спортом достаточно удобных лосин, футболки и кроссовок. На самом же деле, не менее важным и принципиальным является вопрос, как выбрать спортивный бюстгальтер – атрибут, который в обязательном порядке должен присутствовать в спортивном «обмундировании» активной девушки.

###  Советы по выбору спортивного бюстгальтера

 Правильно подобранное спортивное белье, а именно бюстгальтер, поможет барышне избежать многих неприятных проблем и последствий активного спорта. Так для того, чтобы не допустить появления растяжек, потери упругости и даже отвисания груди, важно знать, как выбрать правильный бюстгальтер.

 В этом вопросе всё достаточно просто:

1. Бюстгальтер не должен сковывать движений и не создавать ощущения сдавливания.
2. Следует выбирать гипоаллергенные ткани, однако при этом не отдавать свое предпочтение исключительно моделям из 100% хлопка. Лучше приобретать варианты с комбинированным составом.
3. При выборе спортивного бюстгальтера с чашечками важно правильно определить их размер. Для этого не рекомендуется покупать такое спортивное белье за 5 дней до менструации, когда грудь может немного увеличиться в размере. Вместе с тем, чтобы правильно определить нужный размер необходимо от объема спины отнять объем груди.
4. К покупке спортивного бюстгальтера push-up следует помнить о том, что такой параметр, как степень поддержки груди может быть разной (малой, средней и повышенной) и зависеть от вида спорта. Чем он активнее, тем больше должна быть поддержка.

###  Марки спортивного бюстгальтера

1. Среди всех брендов спортивного белья спортивный бюстгальтер Nike занимает одно из первых мест. Разнообразие ярких цветов и великолепного качества позволит любительницам спорта наслаждаться активным образом жизни.
2. Не менее ярким будет фитнес и в спортивном бюстгальтере Adidas, который подойдет и для сконцентрированных занятий йогой и для активных занятий аэробикой.

В целом неважно, будет ли это спортивный бюстгальтер для бега, степа или физических нагрузок – главное, чтобы в нем было комфортно и удобно.