

MIENNAISET

SPORT

UPEA
HYVÄN OLOIN
LENTI

5⁹⁰

52x
KAMPITA
KAAMOS

LIIKUNTA, RAVINTO
HYVÄ MIELI

NOPEASTI
VÄTIKSI!

HELPOT KAUNEUS-
VINKIT PUKKARIIN

OKOMUSTAA
AI KIRJAVAA?

REIKKIKAPIT
MÄÄ TYYLIIN

JANNI HUSSIN
RUOKAVIIKKO
NÄIN SYÖ
FITNESSTÄHTI

PALEO
SYÖ & LIIKU KUIN
LUOLANAINEN

EVELIINA, 26
"Treeni ajoi
parisuhteen
edelle"

VOIMAA & TEHOA!

TESTISSÄ
PARHAAT
SPORTTI-
LIVIT

UUSI RÄÄKKITREENI: SWIMRUN

HUIPPUTEHOKAS VOIMAJOOGA

SELKÄ VAHVAKSI & KAUNIIKSI



LUPA POMPPIA

Mitä enemmän hyppelyä, sitä napakammat liivit. Urheiluliivit ovat parhaat silloin, kun ne tuntuvat vähän vaikeilta pukea

ANU KOPOLA KUUVAT VALMISTAJAT JA SHUTTERSTOCK

Jos joku vielä sporttaa pelmeiksi venähtäneillä arki-liiveillä, niin hahoo! Niin ei saa tehdä, sillä rinnat tarvitsevat kunnan suojaruusteen. Lötkkämisen on myös rennompaa, kun liivit toimittavat tehtävänsä eli pitävät rinnat menossa mukana, omilla paikoillaan.

Napakkuuden puolesta ollaan oikeilla jäljillä, kun tuntuu, että sporttaliivit on hankala pukea päälle. Eikö kuitenkin olisi jokin kesti sukeltaa kunnan liiveihin helpommin?

– Ei ole, sillä urheiluliivien kuuluu olla napakat. Ahkasi ne saavat olla jopa vähän puristavat, vaikka liivien materiaalin ei olekaan tarkoitus venyä, kertoo **Karolina Piirainen Shock Absorberilla**.

Osteksilla yleisin virhe on valita liivit, joissa on liian iso rinnanympäry ja liian pieni kuppikoko. Piirainen kertoo, että esimerkiksi koon 85C käyttäjä on usein oikeasti kokoa 75DD.

Liivien tulee olla napakat erityisesti rinnanympäryksestä, koska ympärysmitta ei saa liikaa siveääntäessä eikä nousta kohti niskaa. Löysi ympärysmitta voi myös aiheuttaa hiertymää. Liivin etuosan tulisi peittää rintakehä rintoineen kokonaan niin, ettei kainaloiden siveistä tai rinnasta pursua ulos mitään.

Sporttiliivit on jaettu tuen mukaan kolmeen ryhmään: vahvaa, keskivahvaa ja kevyttä tukea antaviin. Valitse tuen aste rintojen koon mukaan. Meä suuremmat rinnat, sitä tukevammät liivit. Ota huomioon myös lajiin vaatimukset: kuntosalille ja pilatekseen rinta-
vähän kevyemmät liivit, juoksu, pallolajit ja muut rintoja ylös ja alas hölsyttävät lajit vaativat tiukempaa tukea.

TIESITKÖ, ETTÄ JUOSTESSA RINTA LIIVIN KOKO ON KOKONANEN ASKELEEN YLÖS JA ALAS JOPA 9 SENTTIMETRIÄ – 8 METRIN MATKALLA TÄMÄ TARKOITTAÄ 84 METRIÄ!

**SUURIN TUKI
JUOKSUUN
JA HYPPYLAJEIHIN**

HYPPÄYDEN
TÄN VILPÄT
LIIKKE, JOSSA
KUNNIT OSAAT
KUN OLLAAN
KUNNITTAVISSA
HYPPÄYDÄ.



TUKEVIMMAT!

SUPERTREENARILLE

Anita Dynamic star, 67,50 €. Koot: 70A-90G
Kunnilissa ja tukevissa liivissä on napakka, mutta joustava ympärysnauha. Loistavaa, että olkahihnojen tiukkuutta saa säädettyä edestä. Liivit ovat kiinni selkämuksesta. Kun ne on saanut ututettua päälle, eivät ne paina eivätkä purista. Takahakasten kansaa saa vähän kikkailta, kuten usein maksimituen liivissä.



MONIOTTELIJALLE

Craft Sport, 90 €. Koot: 65B-90E
Alareunan kuminauha pitää topin napakasti paikallaan. Topissa on painijanselkä, mutta se on helppo pukea päälle joustavan takakankaan ja olkaimien ansiosta. Olkaimissa kolme eri pituutta, takana kiinnityshakaset. Toppimaisessa etumukassa ei ole erillisiä rintakuppeja. Etumus on napakkaa, mutta ohutta kangasta.

SAIJA EI OLETTA
KUNNIT
TUKEVIMMAT,
JOTTA EI OLETTA
TUKEVAT
HYVIN.



JUOKSIJALLE

Shock Absorber Ultimate ran, 79,90 €. Koot: B70-DD65

Supernapakat liivit estävät rintojen hölkyämisen joka suunnasta, sillä rinnat asettuvat omiin kuppeihinsa. Erikoisuus on ympärysnauhaan jermattu sykevyö. Sensori tarvitsee vain napauttaa etuosan kiinnittimien. Liivit kiinnitetään kahdella hakasella, joista ylempi on haastava.

**KESKIVAHVA TUKI
SALILLE JA
MURTSIKKAAN**



TUEN TARPEESEEN

Casall Iconic sports bra, 44,90 €. Kun tiukan topin on saanut puettua päälle, se tuntuu napakalta ja tukee hyvin. Etuosan jämsä kangas peittää koko rintakehän, ja takaosan chhuempi kangas viilentää selkää. Ympärysnauha pysyy paikallaan. Pienirintaosella kaikenlaisen harjoittelun, isorintainen tarvitsee pomppuharjoituksiin topin sijasta liivit.



MUOTOJA HALUAVILLE

Eilos Sport, 35,95 €. Naiselliset liivit peittävät sivuilta kokonaan, mutta edestä rintakehä tulee antavasti näkyviin. Leveät ja pehmustetut olkaimet pysyvät hyvin paikallaan eivätkä paina ihoa. Olkaimet kiinnitetään normaalien rintakaiden tapaan. Takaosan leveä viiden hakasen systeemi on helppo kiinnittää. Sopivat hyvin penumeroon.



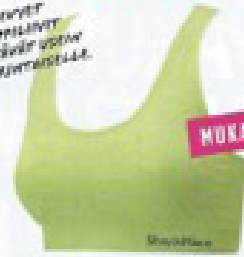
SEKSIRAIHMAT!

LISÄMUHKEUTTA KAIPAAVILLE

Lorna Jane Mod squad, 65 €. Nämä napakat liivit kestävät katsoet. Vaikka liivissä pitäisi olla maksimituki, ne eivät peitä rintakehää ylös asti. Tiedellä mukaiset itotoppaukset hujaaavat pienet rinnat suuremman näköiseksi - mikäli sitä haluaa. Helppo kiinnittää takana olevilla hakasella. Olkaimet voi asettaa suoraa tai ristiri. Ei rintaavalle hyppylajeihin.

**KEVYT TUKI
JOOGAAN JA LEMPEISIIN
LAJEIHIN**

KUNNIT
TUKEVIMMAT
KUNNITTAVAT
KUNNITTAVISSA.



MUKAVIMMAT!

MUKAVUUDENHALUISELLE

Stay In Place Line seamless bra, 39,90 €. Mukavan ja topokan tuntuinen toppi peittää koko rintakehän, eikä mikään purista yllä. Napakka ympärysnauha ei purista ihoon painaumi. Toppi tukee suurempikin rintoja ja on helppo pukea. Topin sisällä on aukot, joihin saa laitettua täytettä niin halutessaan. Pehmeä materiaali on viilentävän tuntuista.



PIENIRINTAISILLE

Puma Second skin bra top, 40 €. Kunnit ja naisellinen toppi on kevyt ja pehmeä. Olkaimia saa säädettyä, mutta ne eivät kannu suurta rintoja tukevasti. Toppi itsessään tukee rintoja ylläpitävän hyvin. Siro toppi on matala, eikä sitä niitä tukea isorintaisille kuin koti-iltoihin. Superkunnit hämähäkkimäinen selkäpuoli, jota ei halua piilottaa peittävän topin alle.



ULKOILIJALLE

Karl Traa Active bra, 49 €. Toppilivien painijanselkä on yhäältä kiinni, mutta rinnanympäryksen voi säätää itselle sopivan tiukaksi. Myös olkaimia saa kiinnitettyä. Liivien hengittävä materiaali on hyvin ohutta, mutta peittää rinnat kokonaan. Tuki ei ole liuimmasta päästä, joten liivit sopivat paremmin tasaiseen menoon kuin rajuun jyrkeseen.