

Idealne dopasowanie

czyli jak dobrać dla siebie najbardziej odpowiedni biustonosz

Noszenie prawidłowo dobranego rozmiaru biustonosza poprawia wygląd naszej sylwetki , a także przyczynia się do poprawy „jakościowej” biustu. Aby tego doświadczyć, trzeba przejść przez proces poszukiwania prawidłowego rozmiaru oraz zgłębić tajniki poprawnego noszenia biustonosza.

Czy wiesz, że ponad 95% Polek źle dobiera swoje biustonosze? Jest więc bardzo możliwe, że Ty również znajdujesz się w tej grupie. Jeśli czytasz ten tekst oznacza to, że prawdopodobnie chcesz wiedzieć więcej na temat idealnego dopasowania biustonosza.

W sklepie Bellami.pl oprócz bielizny, uzyskasz również profesjonalną poradę:

- jak dobrać odpowiedni rozmiar biustonosza
- szczegółową instrukcję jak powinnaś nosić swój biustonosz, aby dawał on uczucie komfortu oraz idealnego podtrzymania biustu

Jeżeli do tej pory nosiłaś biustonosz w rozmiarze np. 75A – 90D to najprawdopodobniej potrzebujesz fachowej porady w doborze odpowiedniego rozmiaru oraz prawidłowego zakładania biustonosza.

7 oznak źle dobranego biustonosza:

- tył biustonosza wygina się w kształcie łuku i podjeżdża pod łopatki

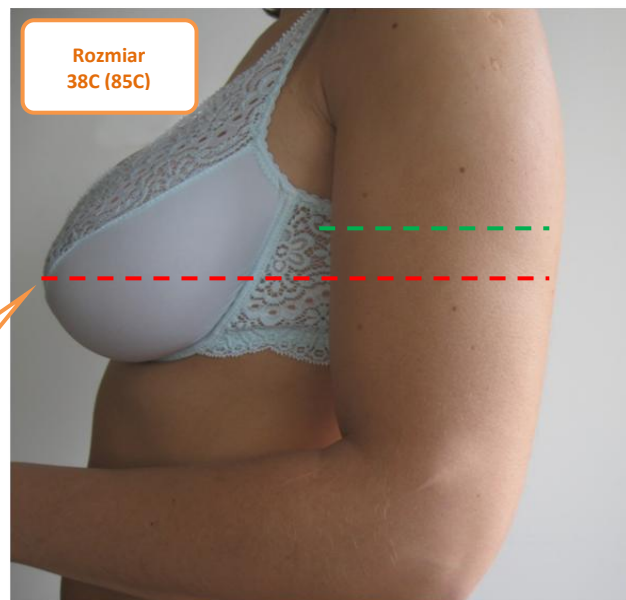


- tył biustonosza jest tak luźny, że możesz go odciągnąć na co najmniej 5 cm od pleców



Zbyt szeroki
obwód biustonosza

- szczyt piersi (brodawka) znajduje się poniżej połowy wysokości przedramienia lub biust opada w dół, w najgorszym wypadku opiera się na brzuchu

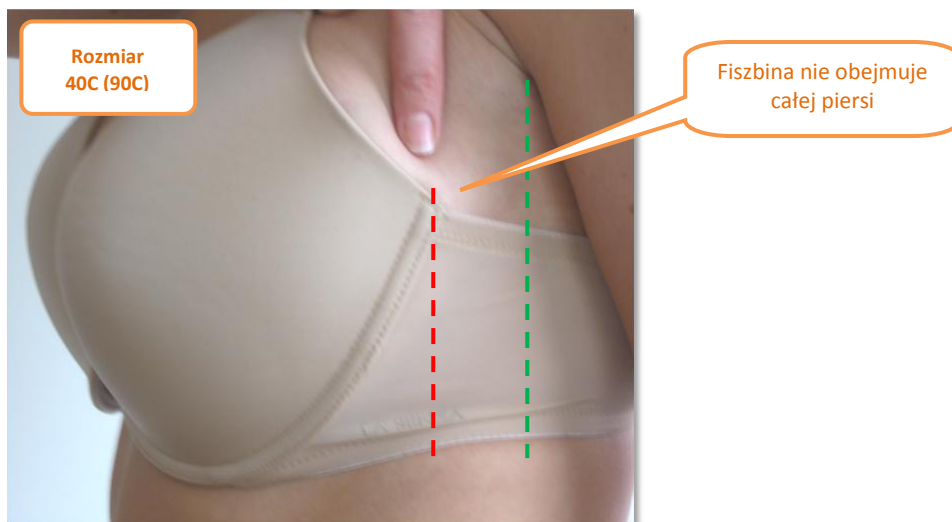


Szczyt piersi (brodawki)
znajduje się poniżej
prawidłowej linii
(połowa przedramienia)

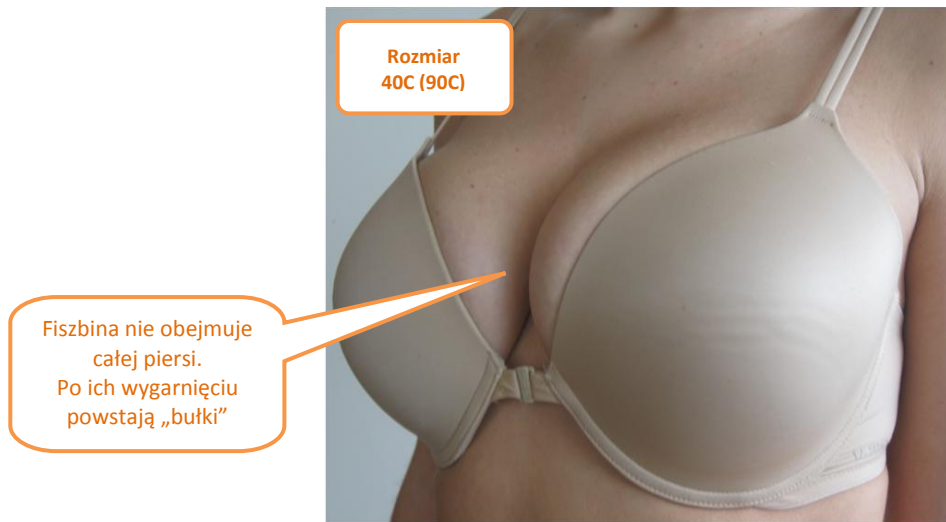
- na ramionach masz bolesne ślady po wrzynających się ramiączkach, które próbują podtrzymać cały ciężar biustu i są one źle wyregulowane



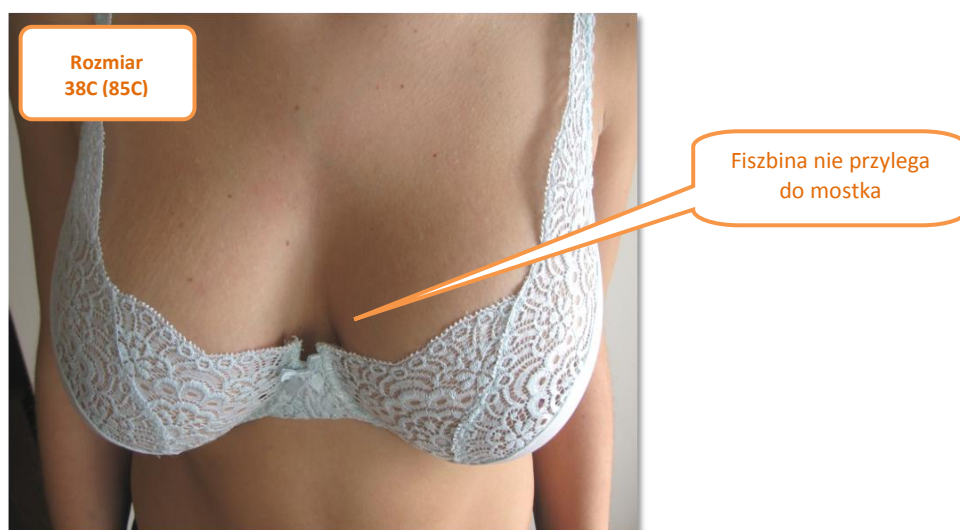
- fiszbina nie jest w stanie objąć całej piersi i końcem wbija się w nią, w efekcie część piersi pozostaje poza miseczką tworząc „bułki”



- materiał na miseczce marszczy się lub wbija w pierś tworząc „bułeczki”



- fiszbina nie przylega do mostka



Jeżeli zauważyłaś u siebie jedną lub kilka z wyżej wymienionych oznak, przygotuj miarkę krawiecką i sprawdź (z pomocą [tabeli rozmiarów](#)) od jakiego rozmiaru biustonosza powinnaś rozpocząć poszukiwania biustonosza IDEALNIE DOPASOWANEGO.

Cztery wskazówki jak ustalić swój wyjściowy rozmiar biustonosza:

Wskazówka nr 1:

Zmierz obwód pod biustem ciasno zaciskając miarkę krawiecką podczas wydechu. Jest to najważniejszy pomiar w ustalaniu wyjściowego rozmiaru biustonosza. Musisz wiedzieć o tym, że właśnie obwód biustonosza utrzymuje ciężar Twojego biustu i jego stabilność a nie ramiączka, czy miseczki!

Wskazówka nr 2:

Od otrzymanego wyniku odejmij 5 cm a następnie otrzymany wynik zaokrąglaj w dół do najbliższego rozmiaru produkowanych obwodów (60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 ...).

Wskazówka nr 3:

Zmierz obwód w biuście w miękkim biustonoszu. Pomiar zdejmij w pozycji pochylonej do przodu pod kątem 90 stopni, miarkę krawiecką prowadź swobodnie, bez zaciskania na biuście. Przy dużym biuście z tendencją do opadania, od uzyskanego pomiaru odejmij 1 cm.

Wskazówka nr 4:

Otrzymane wyniki odszukaj w [tabeli rozmiarów](#). To będzie Twój rozmiar wyjściowy do rozpoczęcia poszukiwań.

Prawdopodobnie będziesz zaskoczona rozmiarem, który otrzymałaś z tabeli. Od dziś powinnaś posługiwać się tą właśnie numeracją. Zobacz co możesz uzyskać dzięki „prawidłowemu ostanikowaniu”.

Twój nowy biustonosz powinien być na tyle ścisły, aby w obwodzie nie przesunął się podczas energicznych ruchów, podskoków. Abyś czuła, że cały ciężar Twojego biustu opiera się właśnie na stabilnym obwodzie. Powinien on leżeć poziomo, w jednej linii. Podczas pierwszych przymiarek możesz odczuwać dyskomfort, ponieważ nie jesteś przyzwyczajona do stabilnego obwodu. Zazwyczaj jednak to uczucie mija już po kilku dniach.

Miseczki Twojego nowego biustonosza muszą być na tyle duże, aby pomieściły całą pierś. Fiszbina okalająca ją powinna z zewnętrznej strony celować w środek pachy. KONIEC z fiszbinami uwierającymi w piersi.

Fiszbina nowego biustonosza powinna przylegać do mostka, a ramiączka powinny być podciągnięte na taką wysokość, aby szczyt piersi (brodawka) znajdował się w połowie przedramienia.

Dopełnieniem prawidłowego dobrania biustonosza jest końcowe wygarnięcie biustu do miseczki.

W tym celu wykonaj następujące czynności:

- pochyl się do przodu pod kątem 90 stopni, następnie odegnij prawą ręką prawą zewnętrzną fiszbinę
- lewą ręką sięgnij aż po łopatki i wygarnij wszystkie fałdki oraz nierówności na plecach i w okolicach pachy w kierunku miseczki
- taka samą „operację” przeprowadź na drugiej piersi

Nie dziw się, że wygarnianie zaczyna się od pleców. Przez lata noszenia źle dopasowanego biustonosza, zazwyczaj z za małą miseczką i za luźnym obwodem, zepchnęłaś częściowo piersi pod pachy i w kierunku pleców. Teraz jest najwyższy czas, aby to naprawić. Biust będzie próbował uciekać z miseczek z powrotem w kierunku pleców, dlatego bardzo ważne jest powtarzanie czynności wygarniania kilka razy dziennie.

Jeżeli po przymierzeniu nowego rozmiaru biustonosza masz wątpliwości, zobacz co możesz poprawić aby uzyskać idealne dopasowanie:

Obwód

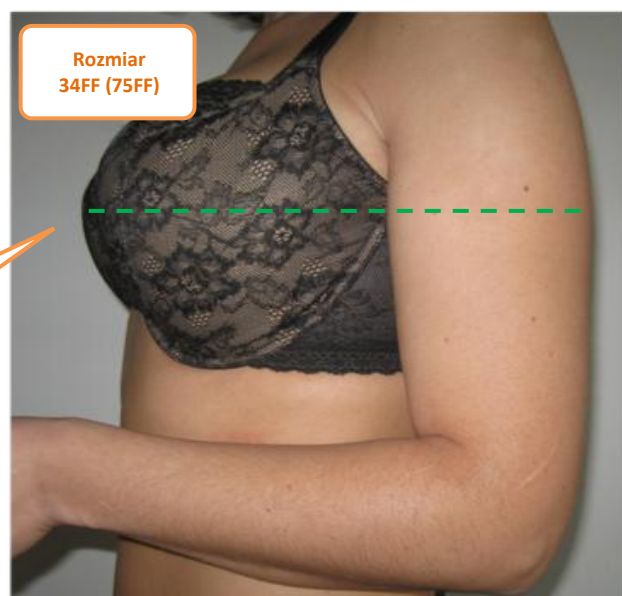
Sprawdź, czy obwód leży poziomo i nie podjeżdża do góry. Jeżeli tak nie jest, to sięgnij po węższy obwód. Obwód zawsze musi być ułożony w jednej, poziomej linii. Pamiętaj, że musisz automatycznie zwiększyć miseczkę aby uzyskać taka sama wielkość jak przy poprzednim obwodzie.



Jeżeli nie możesz oddychać i jest Ci stanowczo za ciasno to możesz spróbować z większym obwodem ale pamiętaj, że biustonosz się rozciąga i aby podtrzymywał Twój biust, musisz mieć obwód mniejszy od wyniku jaki dał pomiar miarka krawiecką. Nie zapomnij, aby przy takiej zamianie dobrać miseczkę o jeden rozmiar mniejszą.

Biust

Jeżeli uważasz, że piersi nie są dostatecznie uniesione, sprawdź regulację ramiączek. Pamiętaj jednak, że to obwód ma podtrzymać cały ciężar biustu. Jeżeli nie jest wystarczająco ścisły, nie spełni swojego zadania. Sięgnij po węższy obwód i większą miseczkę. Samo skrócenie ramiączek może nie rozwiązać problemu.



Jeżeli po dokładnym wygarnięciu, Twoje piersi wylewają się z miseczek a w pozycji wyprostowanej widzisz „bułeczki” nad miską oraz pod pachami to znak, że musisz sięgnąć po miseczkę większą o rozmiar, bądź dwa.



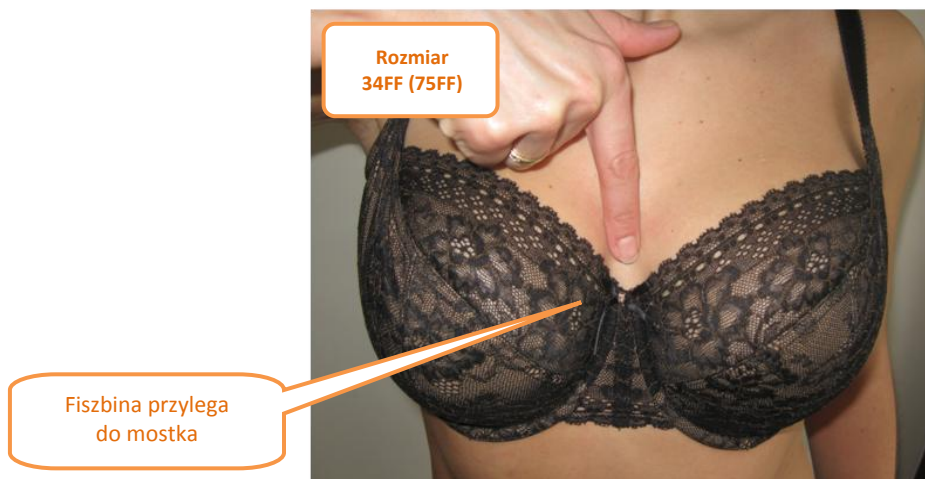
Jeżeli fiszbina okalająca piersi wbija się w pierś po którejkolwiek ze stron to znak, że miseczka jest za mała. Przy większej miseczce fiszbiny będą szerzej rozstawione i jest szansa, że sięgną aż w okolice środka pachy.

Jeżeli fiszbina sięga daleko za połowę pachy, a miseczka jest rozmiarowo dobra to może to oznaczać, że ten model nie jest kompatybilny z Twoim biustem i musisz szukać biustonoszy wąsko fiszbinowych. Możesz spróbować również z mniejszą miseczką i większym obwodem.

Jeżeli fiszbiny dotkliwie wbijają się w żebra sprawdź, czy biustonosz jest na odpowiedniej wysokości. Fiszbiny powinny okalać bezpośrednio piersi i nie schodzić poniżej ich linii, czyli w takim wypadku powinnaś podciągnąć biustonosz wyżej.



Jeżeli fiszbiny na mostku nie przylegają dokładnie do klatki piersiowej oznacza to, że obwód biustonosza jest za luźny. Natomiast, gdy wpiją się one dotkliwie, wówczas obwód jest zbyt mocno ściśnięty. Może to również być kwestią indywidualnej anatomii i w takim wypadku trzeba spróbować z innym modelem biustonosza.



Ramięczka

Jeżeli czujesz, że ramięczka wpiją się w ciało, sprawdź czy obwód biustonosza nie jest za luźny. Większość firm produkuje specjalne wzmocnienie, bądź podszycie ramięczek od miseczki GG. Jeżeli jesteś w tym zakresie rozmiarowym, szukaj biustonosza właśnie z takim wzmocnieniem.



Porady ogólne

Dzięki noszeniu prawidłowo dopasowanego biustonosza uzyskasz poprawę jakościową biustu. Stanie się on bardziej jędrny, ponieważ nie będzie więcej narażony na przeciążenia. Więzadła, które go podtrzymują, wreszcie będą mogły się zregenerować. Biust, który „uciekł” w kierunku pleców teraz przez codzienne wygarnianie ma szansę powrócić znowu na właściwe miejsce. Po kilku miesiącach możesz dostrzec oznaki migracji dodatniej, będzie bardziej uwypuklony i powiększy się.

Wybierając pierwszy prawidłowo dopasowany biustonosz nie kieruj się tylko odczuciem wizualnym ale przede wszystkim patrz na wygodę i to co uzyskasz dzięki prawidłowemu ostanikowaniu. W żadnym razie nie oznacza to, że biustonosz w dużym rozmiarze będzie mało kobiecy i spełniał wyłącznie rolę prawidłowego podtrzymania biustu. Wręcz przeciwnie, taki biustonosz podkreśli Twoje atuty i jeszcze lepiej zadziała na Twoje zmysły.

Idealnie wykonany pomiar biustu zazwyczaj prowadzi do zmiany rozmiaru miseczki Twojego nowego biustonosza o 1-2, bądź 3 „oczka”, a to z kolei powoduje, że stanik jest bardziej zabudowany. Dzięki temu dajesz swoim piersiom prawidłowe podtrzymanie.

Przy dużych, wymagających biustach, które straciły jędrność, na początku szukaj biustonosza bardziej zabudowanego typu full cup. Za kilka miesięcy kiedy biust się zregeneruje, będziesz mogła wybierać z szerszej oferty fasonów.

Na początku swojej drogi do prawidłowego ostanikowania, wybieraj raczej biustonosze miękkie, w nich łatwiej można ocenić dobór rozmiaru oraz fasonu.

Nie każdy model biustonosza jest stworzony dla Ciebie, z niektórymi możesz się po prostu „nie polubić”. Kupując w sklepie [Bellami.pl](https://bellami.pl) masz możliwość sprawdzenia, czy dany model i rozmiar są dla Ciebie dobre w ciągu 10 dni. To czas przeznaczony dla Ciebie na to, by ocenić dobór rozmiaru oraz wygodę biustonosza.

Na koniec bardzo ważna rada: staraj się spać w biustonoszu. Może to być koszulka z wszytym biustonoszem, to bardzo pomaga w odzyskaniu jędrności piersi. Podczas nocy biust ulega często większym przeciążeniom niż za dnia. Aby tego uniknąć, śpij w biustonoszu.

Pamiętaj, że zawsze możesz skontaktować się z nami i uzyskać bezpłatną i niezobowiązującą poradę odnośnie określenia Twojego prawidłowego rozmiaru i doboru idealnie dopasowanego biustonosza.

Jeśli chcesz być na bieżąco informowana o nowościach i ofertach specjalnych sklepu [Bellami.pl](https://bellami.pl), wpisz się na listę wysyłkową naszego [newslettera](#).