

**DM** POSSO AIUTARTI? . FORMA

# Sai scegliere il reggiseno giusto?

Leggero per lo yoga, traspirante per l'aerobica, elastico come una seconda pelle per il tennis: ecco il più adatto al tuo allenamento

di Cristina Marinoni



### TENNIS, BICI, TREKKING

Basic e con cuciture invisibili, questo bra è nato per il tennis ma è perfetto anche per sport a lunga durata, come bici e trekking. Il suo segreto? La combinazione di jersey spandex e mesh, tessuti resistentissimi e così elastici e light che diventano una seconda pelle (Sergio Tacchini, 30 euro).

### CORPO LIBERO, PESI, ATTREZZI

In palestra, per evitare l'effetto "rimbalzo", scegli questo bra "corazzato": la fibra Lycra Sport® (con inserti antiumidità) e le coppe modellate contengono il seno senza comprimere, il taglio all'americana aumenta la stabilità e le bretelle imbottite e incrociate non ostacolano i movimenti (Puma, 60 euro).

### CORSA, CROSSFIT

Con coppe preformate, è ok per le attività fisiche più impegnative, dalla corsa al crossfit. Merito del tessuto multistrato che riduce le oscillazioni del 68%, dell'ampia fascia sottoseno e delle spalline con cuscinetti in gel, molto confortevoli (Triaction by Triumph, 47,90 euro).



### AEROBICA, DANZA, ZUMBA

Sembra un top crop, infatti puoi indossarlo senza T-shirt, invece è un bra a tutti gli effetti. Il tessuto tecnico stretch avvolge bene il seno e ti permette di scatenarti in totale libertà. Il sudore si asciuga in un lampo grazie agli inserti in rete e le cuciture piatte che non irritano la pelle (Jaked, 34,90 euro).



### BASKET, VOLLEY, BEACH VOLLEY

Se fai uno di questi sport, tra un salto e un tuffo, ti serve un bra che dia il massimo supporto. Il migliore ha le spalline incrociate, sottili ma a tela di ragno per distribuire il "carico anteriore" su tutta la schiena, non solo sulle scapole. Questo modello ha anche una pratica chiusura in velcro (The North Face, 45 euro).

### YOGA, PILATES

Le discipline "a basso impatto" sollecitano poco il seno, quindi è sufficiente un sostegno leggero. Va bene un bra-canotta, con spalline extrasmall ma doppie e fascia elastica sottile sul bordo. Questo in più ha imbottiture push-up removibili (Nike, 35 euro).