

Urheilurintaliivit ovat tärkein osa naisten urheiluasuun. Salilla treenaus sekä juoksulenkit onnistuvat kivuttomasti ja selkää rasittamatta, kun päällä on oikeanlaiset urheilurintaliivit. Hyvät urheilurintaliivit ovat tärkeitä myös pienirintaisille. A-kuppikoon rinnat liikkuvat 4 cm ilman liivejä, puhumattakaan isommista rinnoista! Suuririntainen saa parhaan tuen leveistä olkaimista. Urheiluliivit voi valita myös asuun sopivaksi. Malleja on niin monia, että jokainen löytää varmasti mieluisat.

Rintaliivit estävät raskausarpien muodostumista

Urheilurintaliivien käytöllä estät myös raskausarpien syntymisen, sillä tukevat liivit vähentävät kudoksen venymistä. Tämän vuoksi urheiluliivien käyttö kannattaa aloittaa jo nuorella iällä, ja tyttäreilleen voikin muistuttaa niiden käytöstä jo teini-iässä. Tämä ehkäisee kasvuikäisen nuoren rintojen venymistä ja arpien syntyä. Mitkään liivit eivät toki täysin estä raskausarpien muodostumista, mutta auttavat vähentämään niitä huomattavasti. **Urheilurintaliivit**

helpottavat liikkumista ja treenaamista

Etenkin tehokasta liikuntaa, kuten juoksua varten liivien tulisi tukea hyvin. Tällaisia urheilusuorituksia varten kannattaa puukea liivit jotka ovat jäykkää kangasta. Kuitenkin esimerkiksi joogatunnille voi paitaan alle puukea hieman rennommat, pehmeämmät liivit. Malleja on paljon erilaisia, on toppimaisia liivejä, joissa ei ole kuppeja lainkaan. On myös tukevilla kupeilla varustettuja liivejä, jotka usein myös näyttävät aivan tavallisilta rintaliiveiltä. Rintaliivien ostossa tulee kiinnittää huomiota istuvuuteen. Moni nainen käyttää liian suuria liivejä, ja yleisin moka onkin liian suuri ympäröimä. Rinnan ympäröimä tulee mitata ja pitää luku muistissa. Ympäröimä otetaan rintojen alta, niin että mittanauha on aivan tiukalla. Urheilurintaliivit venyvät muutaman käyttökerran jälkeen, joten sovittaessa niitä ensi kertaa, niiden kuuluukin tuntua tiukalta. Liian suuret liivit eivät tue povea jolloin rinnat liikkuvat liikaa urheilun aikana. **Kuppikoon selvittäminen**

Kuppikoon selvittämiseen voit rohkeasti pyytää myyjän apua. Jos nykyiset liivisi eivät pidä rintojasi kuppien sisällä, ovat ne liian pienet. Liian suuri kuppikoko puolestaan on, jos kuppiin jää tyhjää tilaa. Kuppikoon löytämisestä tekee vaikeampaa se, että eri valmistajien liivien koot vaihtelevat radikaalisti. Varaa sovittamiseen aikaa, jotta löydät täydellisen tuen. Jos liiveihin jää tyhjää tilaa, kokeile hieman pienempää kuppikoko. Jos rinnat pursuavat kuppien yli, tai kainaloihin tulee lisämakkara, ovat ne liian pienet. Kokeile seuraavaksi suurempaa kokoa. Hypi, kumartele ja nostele käsiäsi jotta huomaat ovatko rintaliivit sopivat. **Hanki useammat liivit kerralla!**

Urheiluliivejä kannattaa hankkia kerralla useammat. Liikkuessa hiki virtaa, ja liivit tuleekin pestä jokaisen käytön jälkeen! Liiveihin tarttuu kuollutta ihosolukkoa ja hikeä, joka vähentää liivien elastisuutta. Jos siis liikut monta kertaa viikossa, tulisi sinulla olla ainakin kolmet liivit, jotta ehdit pestä niitä välissä. Käsipesu on aina paras vaihtoehto, ja liivit pysyvät kunnossa pidempään. Jos kuitenkin käytät pesukonetta, muista käyttää pesupussia! Älä käytä huuhteluainetta tai valkaisuaineita rintaliivien pesuun. [Joomla SEF URLs by Artio](#)