

# Bra-fitting – how to perfectly fit your bra!

## Bra-fitting, hoe jouw bh je perfect past!

### Proper band size

Correct band size is the absolute foundation! 80% of the breasts' weight rests on the bra band.

### Geschikte bandmaat

De juiste omvangmaat is de absolute basis! 80% van het gewicht van de borsten rust op de bh-band.



#### A properly fitted band around your back:

- flatly adheres to the body - the tape measure lies straight all the way around
- is stable and does not move
- has the height of the bra clasp staying on the breast line
- gives the right support to breasts

#### Een goed aansluitende omvang rondom je rug:

- Sluit nauw aan op het lichaam – op gelijke hoogte aan de voor- en achterkant.
- Is stabiel en verschuift niet.
- De bh-sluiting zit ter hoogte van de borstgrens.
- Geeft de juiste ondersteuning aan borsten.



#### Too loose of a band size is the most common mistake made while finding the right bra:

- back of the bra is riding up
- bra band moves too easily on your body
- shoulder straps drop down off your shoulders in spite of regulating them
- outline of the breasts sags down

#### Een te grote omvangmaat is de meest voorkomende fout bij het vinden van de juiste bh:

- De achterkant van de bh komt omhoog.
- De bh-band beweegt te makkelijk op uw lichaam.
- Schouderbandjes vallen van de schouders af, ondanks de afstelbaarheid ervan.
- De contouren van de borsten zakken naar beneden.

### Regulating your shoulder straps

Only 20% of breasts support rests on shoulder straps.

### Wees de baas over je schouderbandjes

Slechts 20% van de borstondersteuning rust op de schouderbandjes.



#### Correctly regulated shoulder straps:

- feel comfortable and do not hold the weight of the breasts
- should be tight in such way that you could put just 2-3 fingers under them
- tightness of the shoulder straps mostly depends on firmness, weight and size of your breasts

#### Juist afgestelde schouderbandjes:

- Voelen comfortabel en dragen niet het gewicht van de borsten.
- Zitten zo strak dat je er slechts 2-3 vingers onder kunt leggen.
- De strakheid van de schouderbandjes hangt meestal af van de stevigheid, het gewicht en de grootte van de borsten.



#### If the band size is too loose, the whole weight of the breasts lays on the shoulder straps.

#### In result:

- there are red imprints on your shoulders
- straps dig into the body and pinch painfully
- it causes discomfort and tension in your neck

#### Als de bandjes te los zitten, ligt het gewicht van de borsten op de schouderbandjes.

#### Met als resultaat:

- Rode afdrukken op je schouders.
- Bandjes drukken in het lichaam en knellen pijnlijk.
- Ongemak tijdens het dragen en spanning in uw nek.

### Proper bust size

Make sure your cup size is correct!

### Juiste cupmaat

Zorg ervoor dat uw cupmaat klopt!



#### A properly fitted cup of your bra:

- wholly wraps around the breast
- outlines the breasts in a smooth and even way
- outside part of the underwire aims at the middle of your armpit
- the underwire between each of the breasts lay flat at your breast bone
- causes breast to be nicely raised and gathered towards the breast bone

#### Een goed passende cup van je bh:

- Is volledig om de borst gewikkeld.
- Omlijnt de borsten op een soepele en gelijkmatige manier.
- Het buitenste deel van de beugel is gericht op het midden van je arm.
- De beugel tussen de borsten ligt plat op het borstbeen.
- Zorgt ervoor dat de borst mooi wordt gelift en zich richting het borstbeen vormt.



#### If the cup size is too small:

- upper edge of the cup digs into the breasts causing breasts bulging out of the cup
- the middle of your bra sits on the breasts not touching the breast bone
- underwire digs into the breast tissue
- shoulder straps are painfully tight

#### Als de cupmaat te klein is:

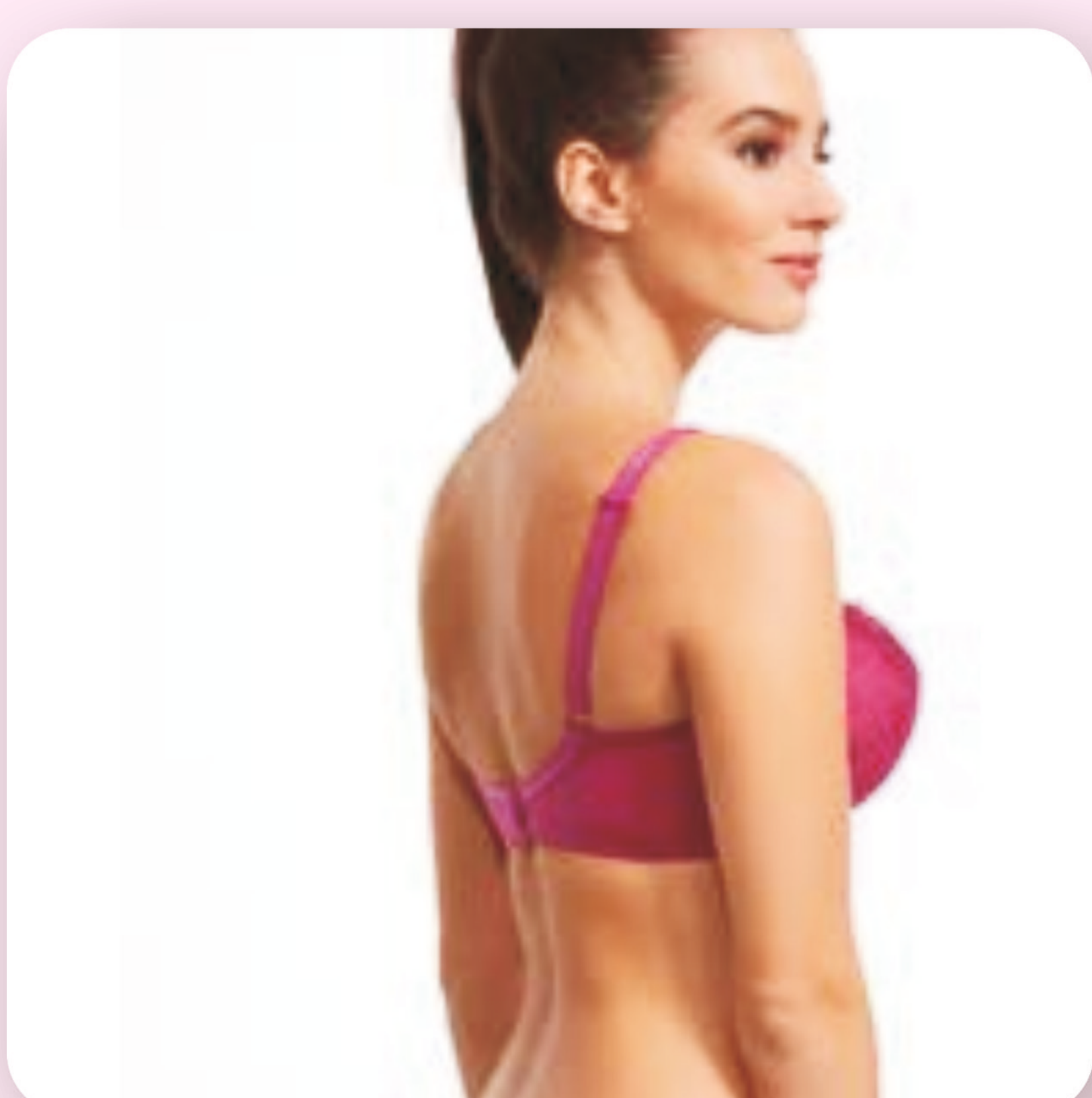
- De bovenrand van de cupduiktrichting de borsten waardoor borsten uit de cups puilen.
- Het midden van je bh zit op de borsten en raakt het borstbeen niet aan.
- Schouderbandjes zitten pijnlijk strak.

### Too loose band size and too small bust size

Raise your arms and see if the breasts sit still in the bra.

### Te losse omvangmaat en een te kleine cupmaat

Doe je armen omhoog en kijk dan of de borsten nog steeds in de bh zitten.

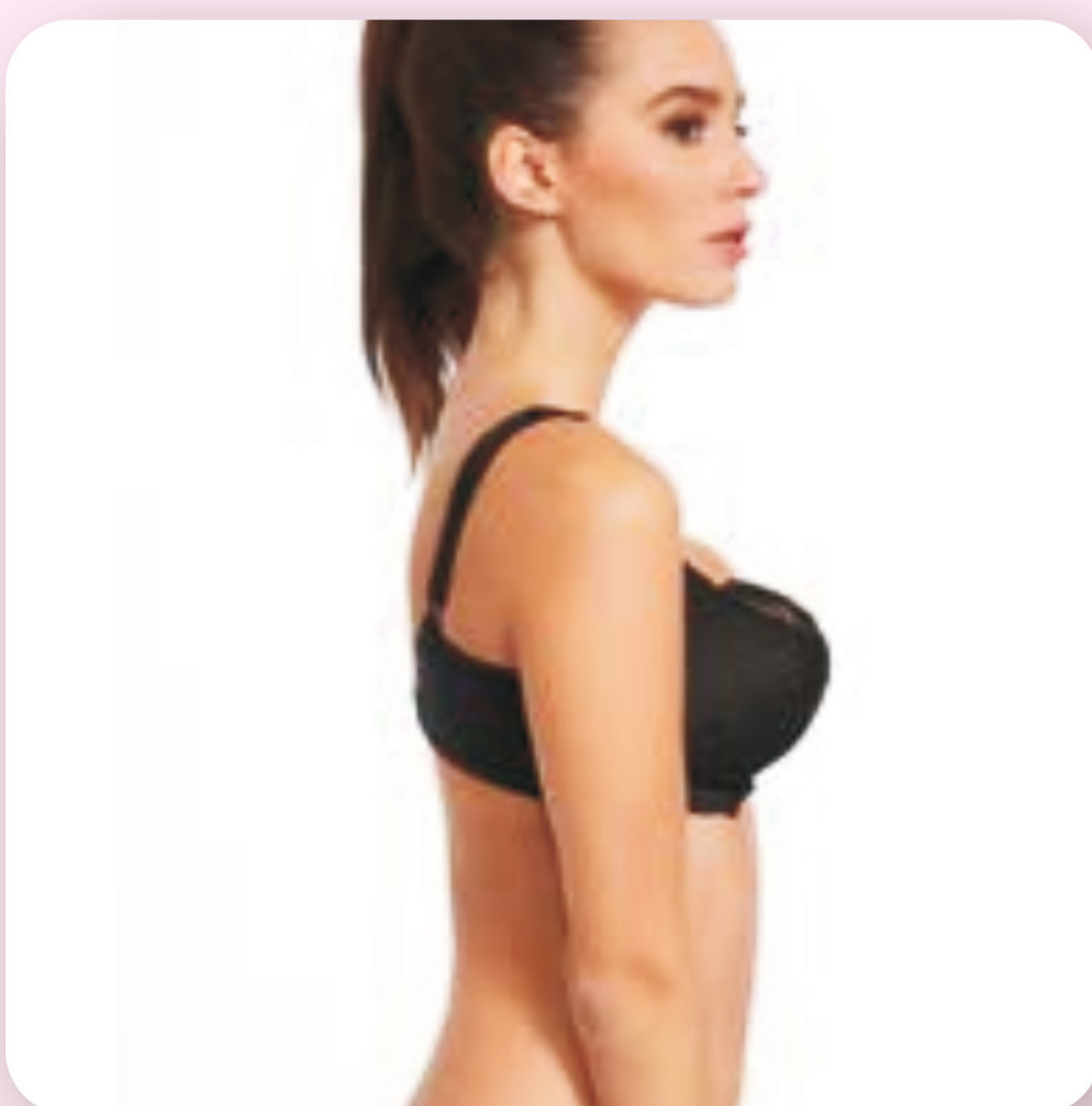


#### If band size and bust size are fitted properly:

- underwire entirely encircles each breast
- underwire that comes up between the breasts lays flat at your breast bone and ribs
- bra band around your back gives you support
- outline of the breasts is smooth and even, the breast is nicely rounded and lifted

#### Als de omvangmaat en de cupmaat correct zijn afgesteld:

- Beugel omcirkelt elke borst volledig.
- Beugel die omhoog komt tussen de borsten ligt plat op uw borstbeen en ribben.
- Bh-band rondom de rug geeft steun.
- De contouren van de borsten zijn glad en de borst is mooi rond gevormd en opgetild.



#### If band size is too loose and bust size is too small:

- strap around your back moves when arms are raised
- breasts spill out of the cup at the band level as your boobs push the wires out
- underwire digs painfully into your breast tissue
- band around your back gives you no support

#### Als de omvangmaat te groot is en de cupmaat te klein:

- De band rondom je rug beweegt wanneer de armen omhoog gaan.
- Borsten komen onder de bh uit op dezelfde hoogte als waar je borsten de beugels naar buiten duwen.
- De beugel drukt pijnlijk in uw borstweefsel.
- De band om je rug geeft je geen steun.