

Bra-fitting – how to perfectly fit your bra!

Bra-fitting, czyli perfekcyjne dopasowanie bielizny!

Proper band size

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

Dobierz właściwy obwód pod biustem

Obwód to podstawa! Na nim spoczywa 80% ciężaru piersi.



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

W prawidłowo dobranym biustonoszu pas obwodu:

- płasko przylega do ciała na równej wysokości z przodu i z tyłu
- jest stabilny i nie przesuwa się
- wysokość zapięcia pozostaje na linii biustu
- daje odpowiednie wsparcie piersiom



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

Za luźny obwód pod biustem, to najczęściej popełniany błąd przy doborze biustonosza:

- zapięcie ucieka w kierunku karku
- pas obwodu przesuwa się po ciele
- ramiączka spadają z ramion pomimo ich regulacji
- profil piersi opada w dół

Regulating your shoulder straps

Only 20% of breasts support rests on shoulder straps.

Regulacja ramiączek

Na ramiączkach spoczywa jedynie 20% podtrzymania piersi.



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

Dobrze wyregulowane ramiączka:

- są komfortowe i nie dźwigają ciężaru biustu
- powinny być tak naprężone, aby dało się pod nie włożyć na ramieniu jedynie 2-3 palce
- naprężenie w dużym stopniu zależy od wielkości, ciężaru oraz rozmiaru biustu



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

Jeśli pas obwodu jest za luźny, to cały ciężar podtrzymania piersi przejmują ramiączka.

W rezultacie:

- ramiączka wrzynają się w ciało i boleśnie uciskają
- pozostawiają czerwone ślady na ramionach
- powodują dyskomfort i napięcia w odcinku szyjnym

Proper bust size

Make sure your cup size is correct!

Dopasuj rozmiar miseczki

Upewnij się, czy wielkość miseczki jest prawidłowa.

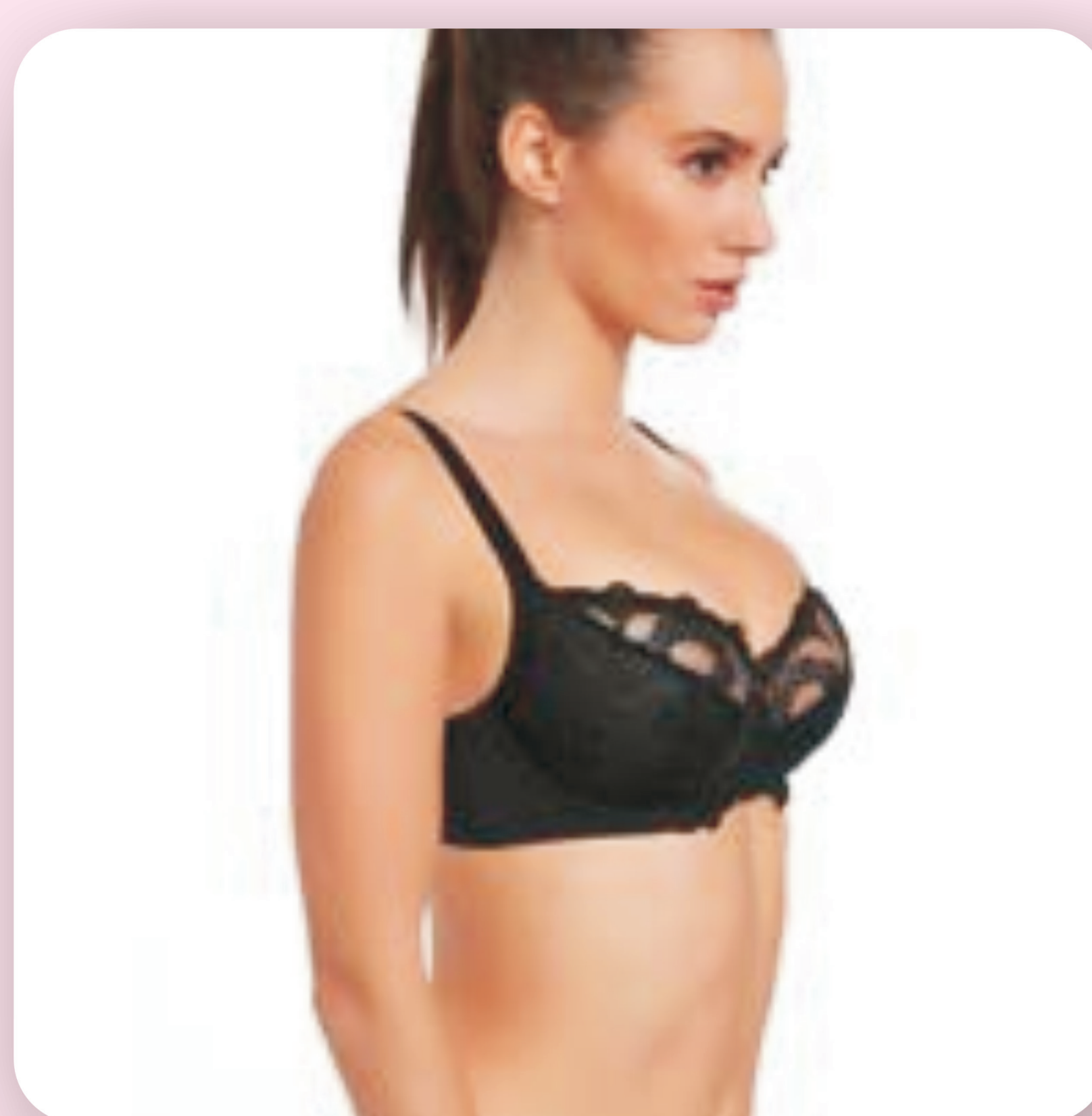


A properly fitted cup of your bra:

- 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

Jeśli rozmiar miseczki jest prawidłowy:

- fiszbiny obejmują całą pierś, a ich koniec celuje w środek pachy
- mostek biustonosza przylega płasko do klatki piersiowej
- profil piersi jest gładki, a biust ładnie uniesiony i zebrany do środka



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

Jeśli miseczka biustonosza jest za mała:

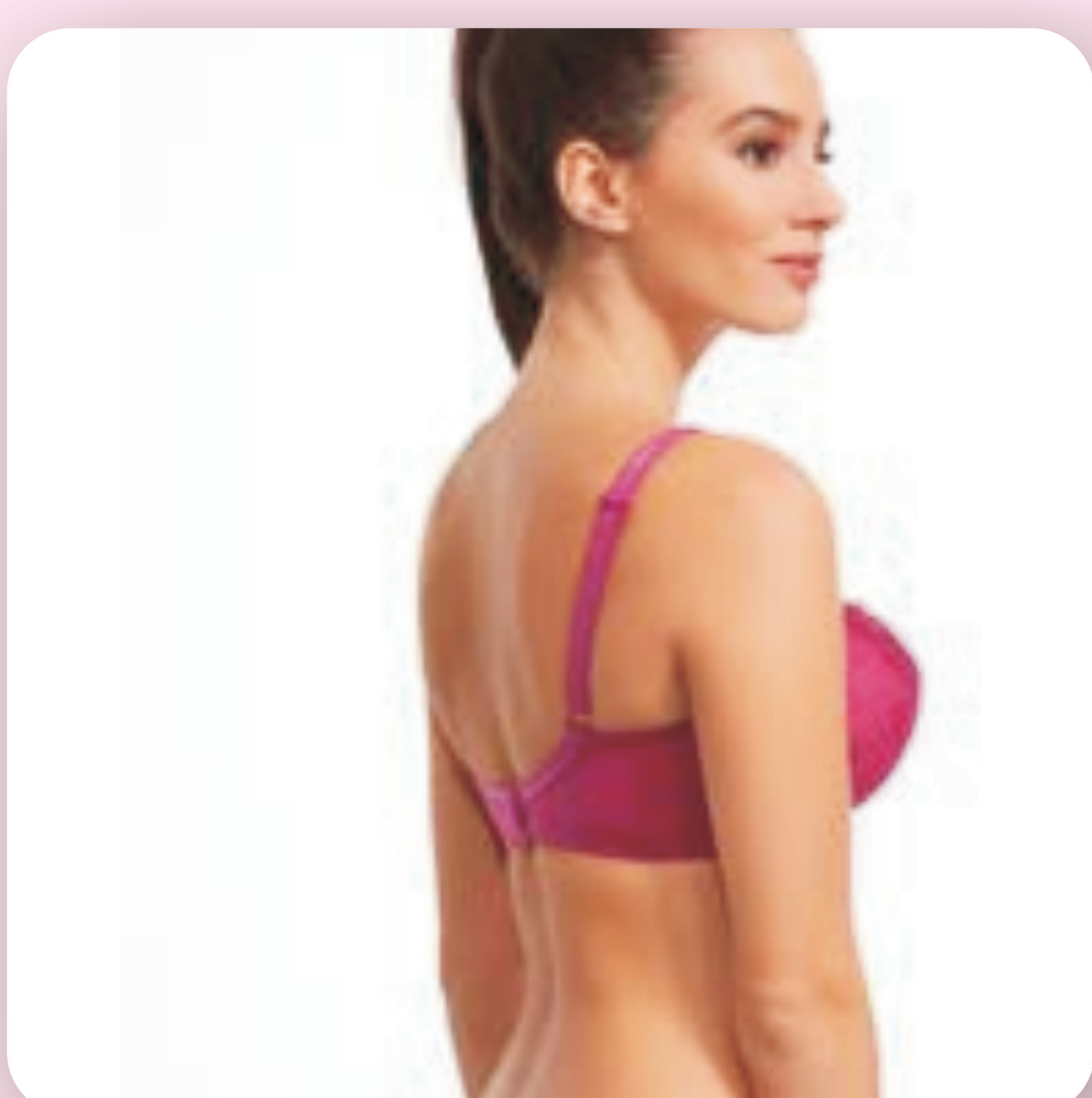
- piersi wylewają się ponad krawędź biustonosza, tworząc charakterystyczne „buleczki”
- fiszbiny boleśnie wbijają się w tkankę piersi
- mostek biustonosza opiera się na piersiach i nie dotyka ciała
- ramiączka biustonosza są boleśnie napięte

Too loose band size and too small bust size

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

Za luźny obwód pod biustem i za mała miseczka

Unieś ręce do góry i sprawdź, czy spod dołu fiszbiny nie wysuwają się piersi.

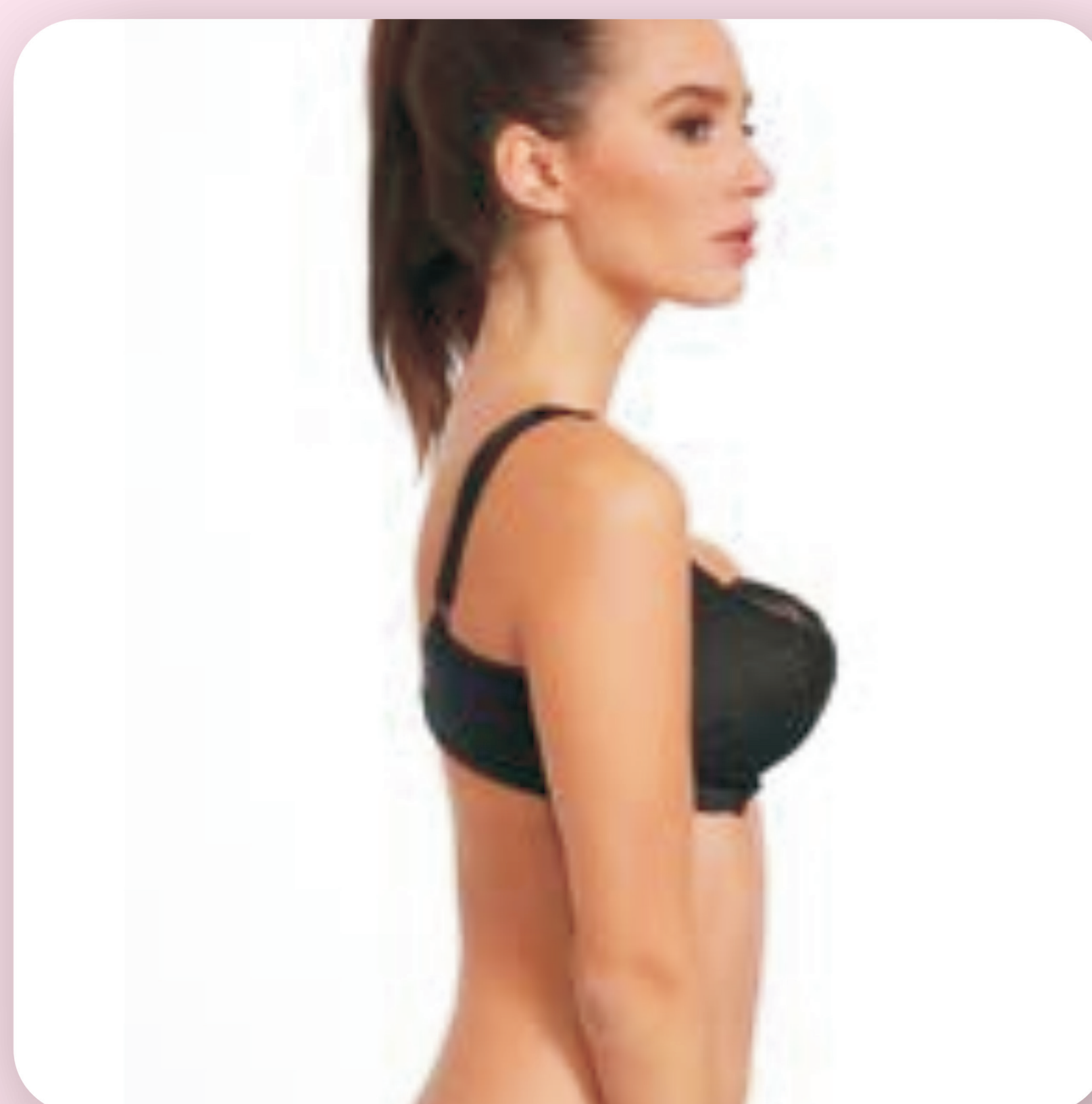


If band size and bust size are fitted properly:

- 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

Jeśli obwód pod biustem oraz rozmiar miseczki są prawidłowo dobrane:

- fiszbiny otaczają całe piersi, płasko leżą na mostku i żebrach
- pas obwodu jest stabilny
- biust jest ładnie zaokrąglony i uniesiony



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

Jeśli masz za luźny obwód i za małą miseczkę:

- pas obwodu ucieka do góry
- piersi wysuwają się spod biustonosza
- fiszbiny uciskają piersi
- brak jest stabilnego podtrzymania biustu