

Η ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΟΥΤΙΕΝ

1. Η ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΤΟΥ ΣΟΥΤΙΕΝ

Το σωστό μέγεθος της περιφέρειας είναι το θεμέλιο για τη σωστή εφαρμογή του σουτιέν. Το 80% του βάρους του στήθους αναπαύεται πάνω στην περιφέρεια του σουτιέν.

ΜΙΑ ΣΩΣΤΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΡΕΠΕΙ:

- Να εφάπτεται στο σώμα και να είναι σε ευθεία γραμμή γύρω-γύρω από την πλάτη.
- Να είναι σταθερή και να μην κινείται.
- Να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με το κούμπωμα του σουτιέν, δηλαδή στην ίδια ευθεία με την γραμμή του στήθους.
- Να δίνει τη σωστή στήριξη στο στήθος.

ΜΙΑ ΠΟΛΥ ΧΑΛΑΡΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΕΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

- Να μην εφάπτεται στο σώμα και να ανασηκώνει το πίσω μέρος του σουτιέν.
- Να κινείται πολύ εύκολα πάνω στο σώμα επειδή δεν είναι σταθερή.
- Οι τιράντες του σουτιέν να πέφτουν από τους ώμους παρόλο που μπορεί να έχουν αρχικά προσαρμοστεί σωστά.
- Το στήθος να κρεμάει μπροστά.

ΑΝ Η ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΧΑΛΑΡΗ ΚΑΙ ΟΙ CUPS ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΕΣ:

- Η περιφέρεια δεν δίνει στήριξη, οι cups δεν χωράνε το στήθος και όταν σηκώνεις τα χέρια, οι τιράντες, η περιφέρεια του σουτιέν και οι cups ακολουθούν την κίνηση του σώματος με αποτέλεσμα το στήθος να βγαίνει κάτω από τις cups.

2. ΟΙ ΤΙΡΑΝΤΕΣ ΤΟΥ ΣΟΥΤΙΕΝ

Μόνο το 20% της στήριξης του στήθους εξαρτάται από τις τιράντες.

ΟΙ ΣΩΣΤΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΤΙΡΑΝΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ:

- *Να σε κάνουν να νοιώθεις άνετα και να μην κρατάνε όλο το βάρος του στήθους.*
- *Να είναι τόσο σφιχτές ώστε να μπορείς να βάλεις μόνο 2-3 δάχτυλα κάτω από αυτές.*

ΤΟ ΕΝΤΟΝΟ ΣΦΙΞΙΜΟ ΤΩΝ ΤΙΡΑΝΤΩΝ:

- Είναι το αποτέλεσμα της προσπάθειας σου να κρατήσεις όλο το βάρος του στήθους από τις τιράντες επειδή η περιφέρεια του σουτιέν είναι πολύ χαλαρή.
- Προκαλεί σημάδια στους ώμους σου.
- Δημιουργεί πόνο στο δέρμα, κακή διάθεση και πίεση στον αυχένα.

3. ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΩΝ CUPS

ΟΤΑΝ Η CUP ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΗ:

- Αγκαλιάζει απαλά και σωστά το στήθος
- Το εξωτερικό μέρος της μπανέλας πρέπει να στοχεύει στο κέντρο της μασχάλης.
- Η μπανέλα ανάμεσα στα δύο στήθη εφάπτεται στο στέρνο.
- Το σουτιέν ανορθώνει όμορφα το στήθος και το σμίγει στο κέντρο του στέρνου.

ΟΤΑΝ Η CUP ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟΤΕΡΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΩΣΗ:

- Το πάνω μέρος της cup πιέζει το στήθος με αποτέλεσμα να το βγάζει έξω από την cup.
- Η μπανέλα ανάμεσα στο στήθος στέκεται στα αέρα και δεν ακουμπάει πάνω στο στέρνο.
- Η μπανέλα πιέζει το δέρμα στο πλάι του σώματος και δημιουργεί πόνο.

ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ ΘΑ ΛΕΓΑΜΕ ΟΤΙ:

**ΟΤΑΝ ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΤΟΥ ΣΟΥΤΙΕΝ ΚΑΙ ΟΙ CUPS ΕΙΝΑΙ
ΣΩΣΤΕΣ, ΤΟΤΕ:**

- Οι μπανέλες αγκαλιάζουν όμορφα το στήθος
- Η μπανέλα που έρχεται στο κέντρο του σουτιέν εφάπτεται στο στέρνο
- Η περιφέρεια, δηλαδή “η πλάτη” του σουτιέν σου δίνει στήριξη
- Η όψη του στήθους είναι ομαλή και το στήθος είναι όμορφα στρογγυλεμένο και ανασηκωμένο.

WRONGLY FITTED



1. Το εξωτερικό τμήμα της μπανέλας δεν κεντράρει στο μέσο της μασχάλης.
2. Η μπανέλα δεν εφαρμόζει στο στήρνο.
3. Τα κεντήματα του σουτιέν πιέζουν το στήθος.
4. Οι τιράντες γλιστρούν στα μπράτσα.

CORRECT TAKE - OUT



Η σωστή δοκιμή του σουτιέν απαιτεί να σκύψουμε μπροστά, να βάλουμε το χέρι μέσα στο σουτιέν και να φέρουμε το στήθος στη σωστή θέση, από τη μασχάλη προς το κέντρο του στήθους.

FITTING BREAST

Cups and Straps

WRONGLY FITTED



1. Το ύφασμα στο εξωτερικό μέρος των cups, σακουλιάζει.
2. Οι μπανέλες στο εσωτερικό μέρος των cups δεν εφάπτονται πάνω στο στήρνο.
3. Το στήθος δεν εφαρμόζει σωστά και πέφτει προς τα κάτω.

WRONGLY FITTED



1. Οι τιράντες είναι σε λάθος θέση.
2. Το κούμπωμα του σουτιέν είναι σε λάθος θέση (δηλαδή στο τελευταίο hook)
3. Το κούμπωμα ανεβαίνει ψηλά στην πλάτη.

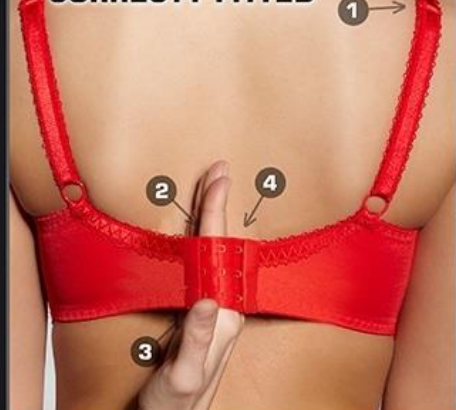
Bra's circumference

CORRECTLY FITTED



1. Το εξωτερικό μέρος της μπανέλας πρέπει να στοχεύει στο κέντρο της μασχάλης.
2. Οι μπανέλες εφάπτονται και εφαρμόζουν τέλεια πάνω στο στήρνο.

CORRECTY FITTED



1. Οι τιράντες είναι προσαρμοσμένες σωστά.
2. Το κούμπωμα του σουτιέν βρίσκεται στο πρώτο hook.
3. Το κούμπωμα βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τη γραμμή του στήθους.
4. Χωράνε 4 δάχτυλα μεταξύ του κούμπωματος και της πλάτης.