

## Come scegliere il reggiseno sportivo giusto

Nella scelta, entrano in gioco diversi fattori quali la fisionomia, l'età e il livello di impatto dell'allenamento

Se vogliamo usufruire del comfort e della protezione indispensabili in qualunque tipo di abbigliamento sportivo, la praticità deve essere più importante dell'estetica. Sono questi i consigli degli esperti di [Deporvillage](https://www.deporvillage.com).

In generale, ci sono due modelli di reggiseno: quello a coppe, che avvolge il busto, e il modello top, che comprime il petto. Anche se il primo è più confortevole, molte donne preferiscono il secondo perché offre maggiore stabilità, anche se può sembrare scomodo se non si è abituate ad usarlo. È davvero importante trovare un equilibrio tra sostegno e stabilità, perché durante l'allenamento entrambi i fattori incidono sulla respirazione. È inoltre essenziale che il reggiseno non rimanga troppo sciolto e scivoli, perché in questo modo non realizzerebbe bene la sua funzione. È per questo motivo che alcuni modelli di reggiseno dispongono di fasce in silicone o fibre speciali sui bordi. Inoltre è importante che le bretelle non diano fastidio; una bretella può essere discreta ma anche "tagliente".

Al momento di scegliere tra le migliaia di modelli presenti sul mercato, bisogna considerare soprattutto il livello d'impatto delle attività sportive che pratichiamo: maggiore è l'impatto, maggiore dovrà essere la stabilità garantita dal reggiseno. Lo yoga, l'arrampicata o il pilates sono sport a basso impatto e non richiedono indumenti molto attillati, però per le attività a medio impatto come il ciclismo, lo spinning, l'escursionismo e quelle ad alto impatto come il running e gli sport da combattimento, è consigliato usare reggiseni più aderenti.

### Gli errori più frequenti

L'errore più comune riguarda la scelta della taglia, per cui è utile prestare attenzione alla guida delle taglie di ciascuna marca perché i parametri potrebbero cambiare. Un altro sbaglio potrebbe riguardare la scelta del livello di rigidità, che viene determinato in base al tipo di attività e alla sensibilità dell'atleta. Per fortuna oggi ci sono marche che realizzano indumenti specifici per determinati tipi di sport e che rispondono a necessità specifiche.

È un grande errore, nella scelta del reggiseno, farsi condizionare dal prezzo. Le marche di riferimento offrono modelli con prezzi che oscillano tra i 20 e i 70 euro, in base al livello tecnico o valori aggiunti come il grado di traspirazione, la resistenza ai raggi UV e perfino trattamenti anti batterici per il controllo degli odori. Pertanto, si tratta di un investimento per la nostra salute e con alcuni accorgimenti (per esempio, evitare il lavaggio con

detersivi aggressivi) riusciremo a mantenere la fibra del tessuto in buono stato più a lungo, favorendo così la durata dell'indumento.

Tre proposte in base al livello di impatto sportivo:

**Nike Pro Bra:** si caratterizza per la vestibilità attillata, le bretelle posteriori incrociate che garantiscono grande libertà di movimento e le cuciture piatte. È consigliato per la pratica di sport a basso impatto come la camminata, il sollevamento pesi e lo yoga. Prezzo: 21,50€



<https://www.deporvillage.it/reggiseno-sportivo-nike-pro-bra-bianco-nero-donna>

**The North Face Versitas Fearless Reversible:** questo reggiseno double face è realizzato in tessuto ultra elastico, che garantisce sostegno e copertura, con tecnologia FlashDry ad asciugatura rapida, profilo inferiore più ampio e cuciture piatte. È consigliato per le attività ad impatto medio. Prezzo: 31,95€



<https://www.deporvillage.it/reggiseno-the-north-face-versitas-fearless-reversibile-corallo>

**La Sportiva Captive Top:** ha una struttura fluida ed elastica sul petto e dispone di un inserto in rete sulla spalla per favorire la traspirazione. Assicura protezione in caso di movimenti ad alto impatto come la corsa o gli esercizi ad alta intensità. Prezzo: 44,95€



<https://www.deporvillage.it/reggiseno-la-sportiva-captive-top-blu-rosso>

Molti altri modelli su <https://www.deporvillage.it/>