MAAREE

Jouw Ultieme Beha-Fitgids

WORD LID VAN DE ANTI-BEWEGING BEWEGING

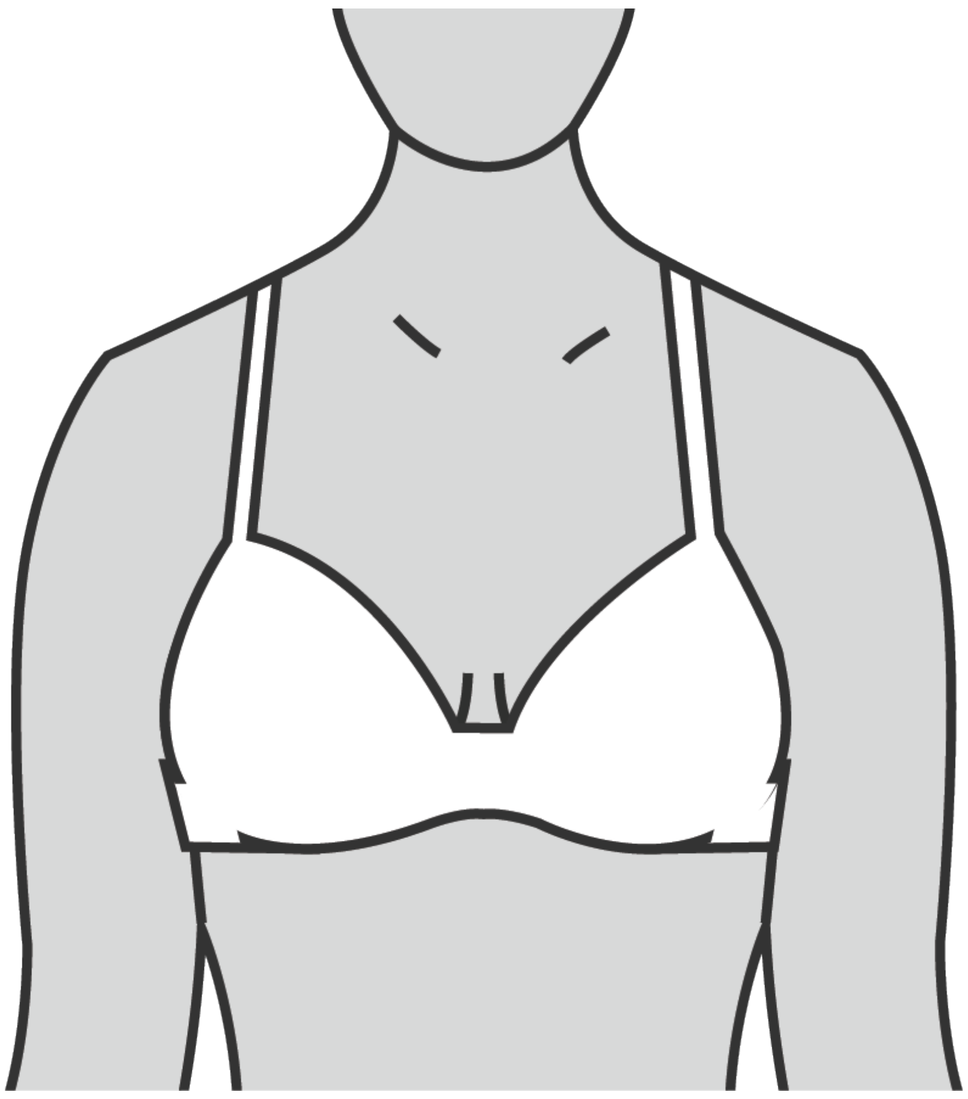
Draag nooit meer de verkeerde beha-maat!

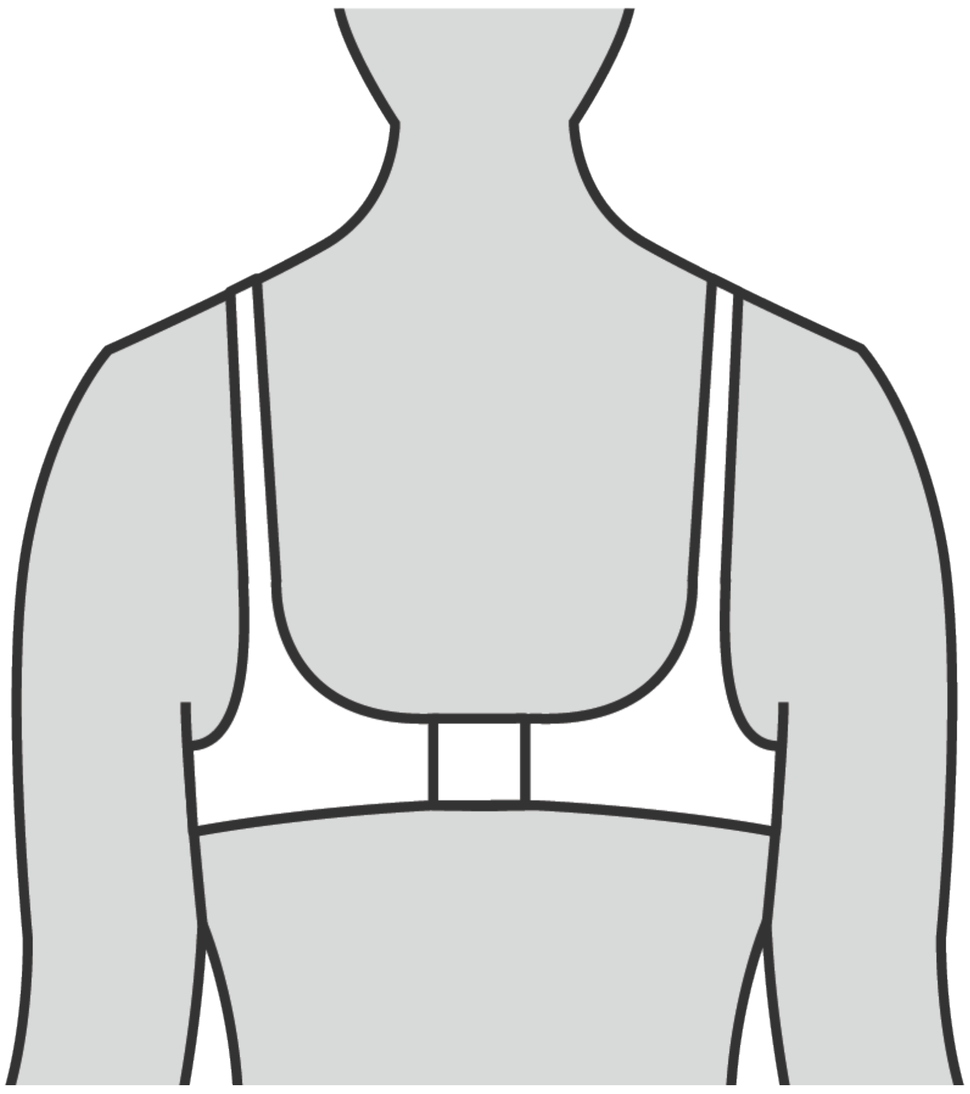
www.maaree.com

INHOUD

Inhoud	1
Introductie	2
Onderband Kruipt Omhoog	3
Schuren	4
Uitpuilen aan de Zijkant van de Cups	5
Uitpuilen aan de Bovenkant van de Cups	6
Uitpuilen aan de Onderkant van de Cups	7
Overtollige Stof in de Cups	8
Gaten bij de Bovenrand van de Cups	9
Opening bij het Middenvoorpaneel	10
Snijdende Randen	11
Overband®-Positionering	12
Conclusie	13
Over MAAREE	14

INTRODUCTIE





80% van de vrouwen draagt de verkeerde beha-maat*.
Maak je geen zorgen, ik help je erbij! Ik ben Mari, de oprichter van MAAREE en voormalig sportbehatester. (Ja, dat is echt een baan!)

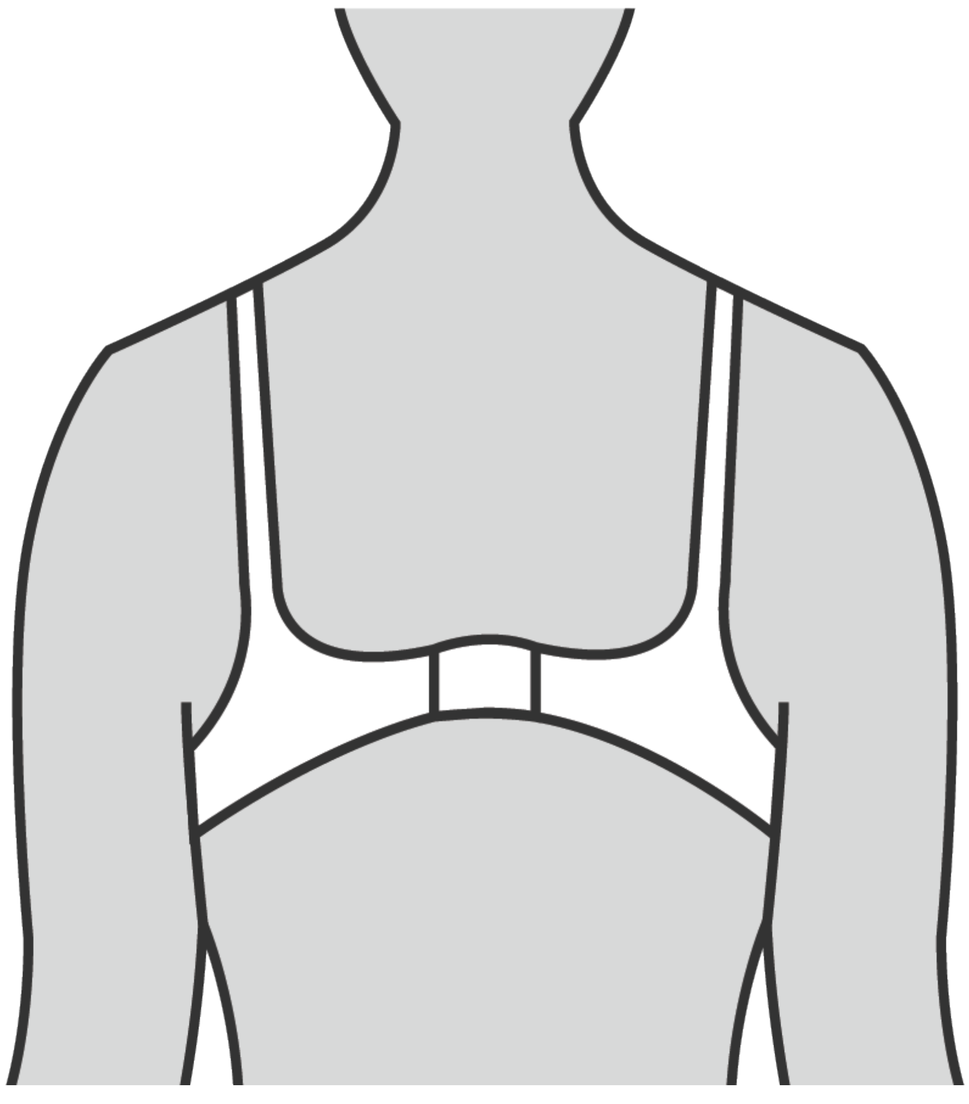
Beha's zijn ingewikkelder dan kledingmaten. Je hebt twee maten nodig: de rugmaat (onderband) en de cupmaat – in plaats van slechts één. Toch wordt ons zelden geleerd hoe we kunnen zien of een van beide niet goed past. Hoe kun je het dan weten?

De juiste maat zorgt voor de juiste ondersteuning, zonder ongemak of irritatie. Je hebt niet overal dezelfde maat, dus meten met een meetlint geeft slechts een schatting.

Deze beknopte gids helpt je om zelfverzekerd te shoppen én om slecht passende beha's in je kast te herkennen. Sla hem op op je telefoon zodat je hem altijd bij de hand hebt. Let's go!

*2008 studie gepubliceerd in het tijdschrift van Chiropractic and Osteopath.

ONDERBAND KRUIPT OMHOOG



PROBLEEM

De onderband kruipt omhoog op je rug.

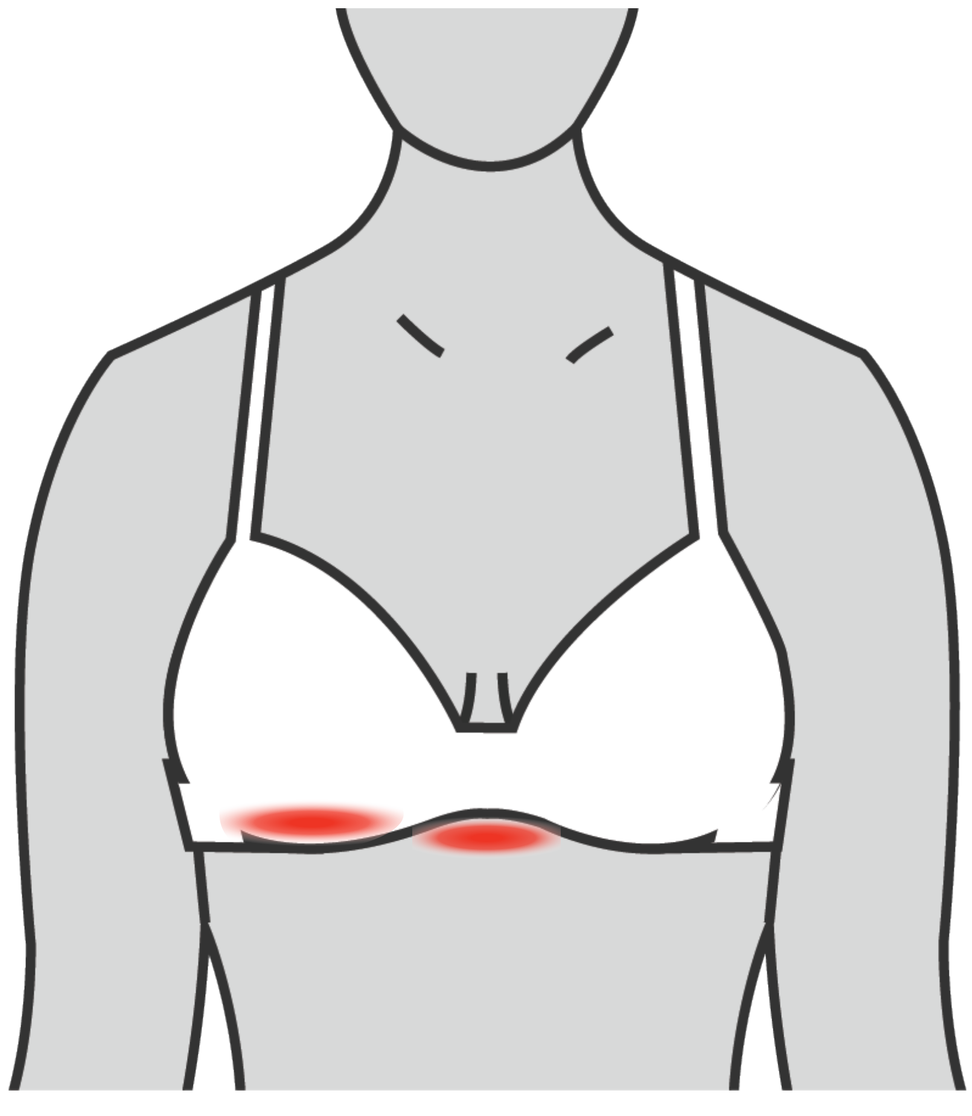
OORZAAK

De onderband is te groot — door de verkeerde maat of omdat de beha oud is.

OPLOSSING

Ga één of twee maten omlaag met de onderband totdat hij strak maar comfortabel zit en op dezelfde hoogte blijft aan de voor- en achterkant.. Of… tijd voor een nieuwe beha!

SCHUREN



PROBLEEM

Schuren rond de onderband of borsten.

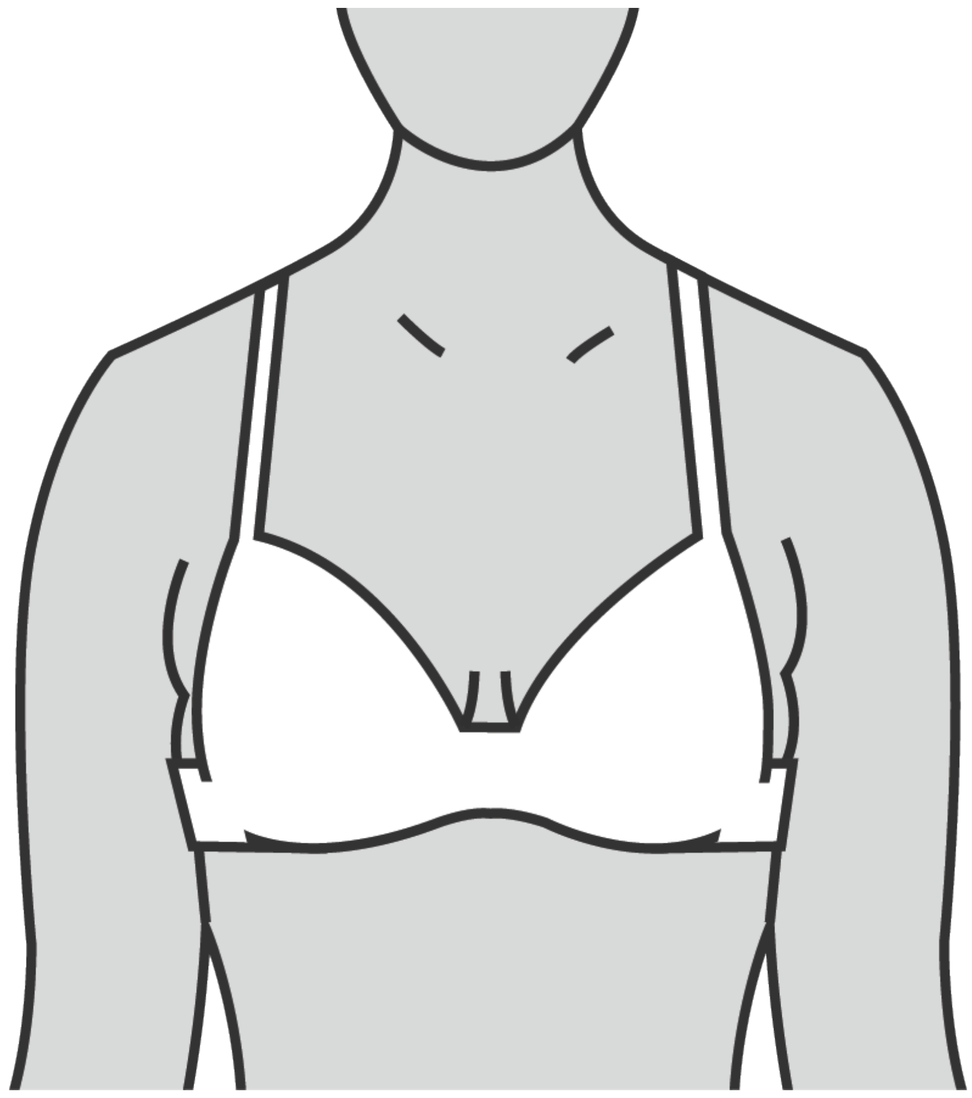
OORZAAK

Verkeerde onderband- of cupmaat (of beide). Komt ook voor wanneer de borst op de buik rust, bijvoorbeeld bij een vollere cupmaat.

OPLOSSING

Controleer of je de juiste rug- én cupmaat draagt. De onderband is vaak te groot — de cup waarschijnlijk ook.

UITPUILEN AAN DE ZIJKANT VAN DE CUPS



PROBLEEM

Borst puilt uit aan de zijkant.

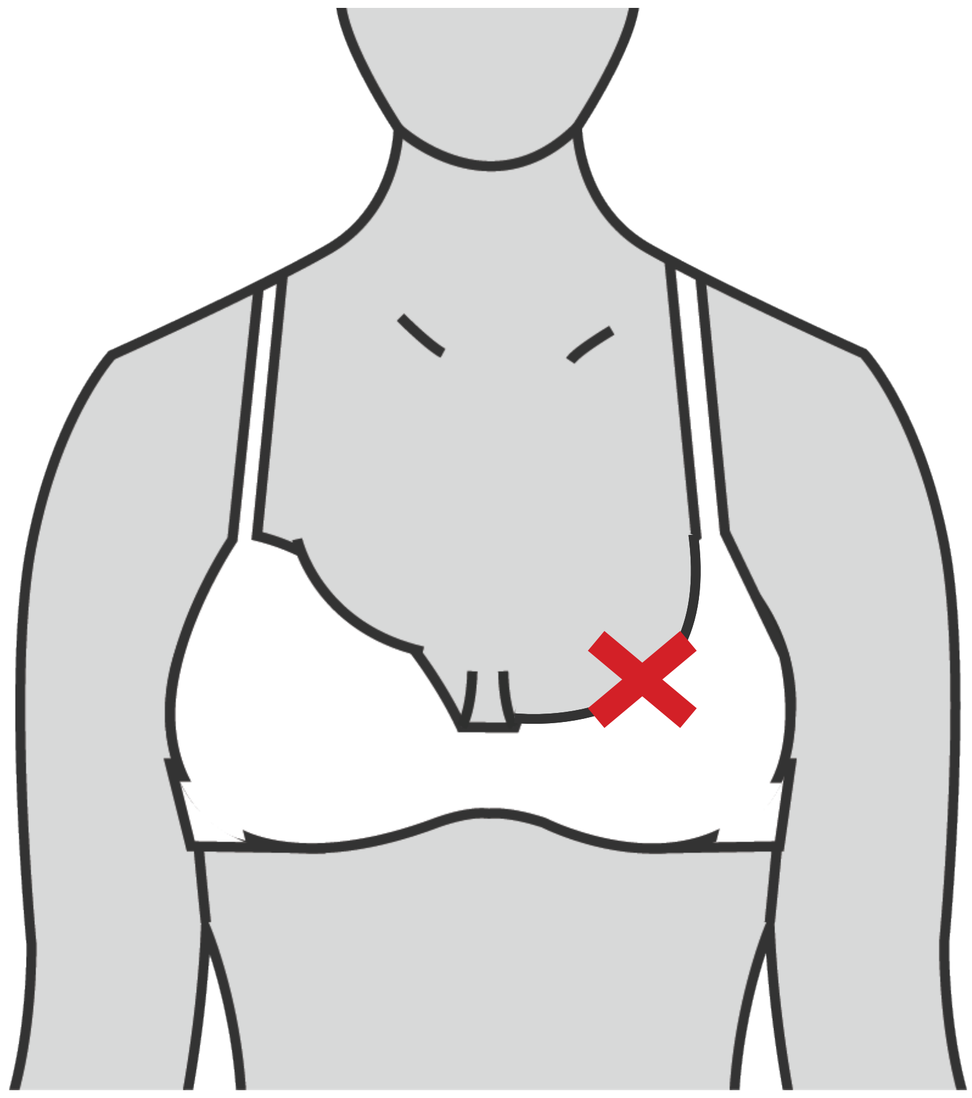
OORZAAK

Cups zijn te klein — niet genoeg bedekking.

OPLOSSING

Ga omhoog in cupmaat totdat je volledige bedekking hebt rondom je borsten.

UITPUILEN AAN DE BOVENKANT VAN DE CUPS



PROBLEEM

Borst puilt uit aan de bovenkant, tepel komt eruit.

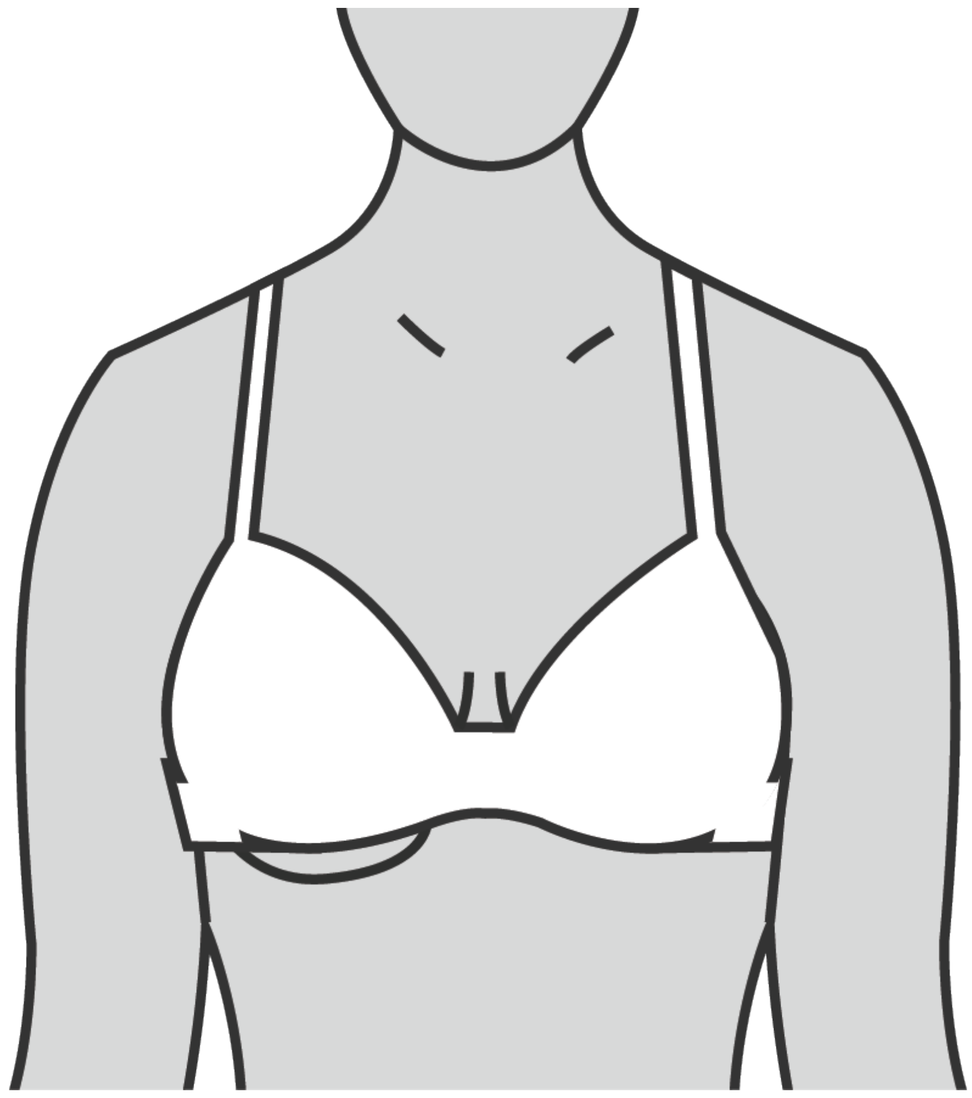
OORZAAK

Cups zijn te klein — niet genoeg bedekking.

OPLOSSING

Neem een grotere cupmaat tot je overal voldoende bedekking hebt.

UITGLIJDEN AAN DE ONDERKANT VAN DE CUPS



PROBLEEM

Borst glijdt uit aan de onderkant.

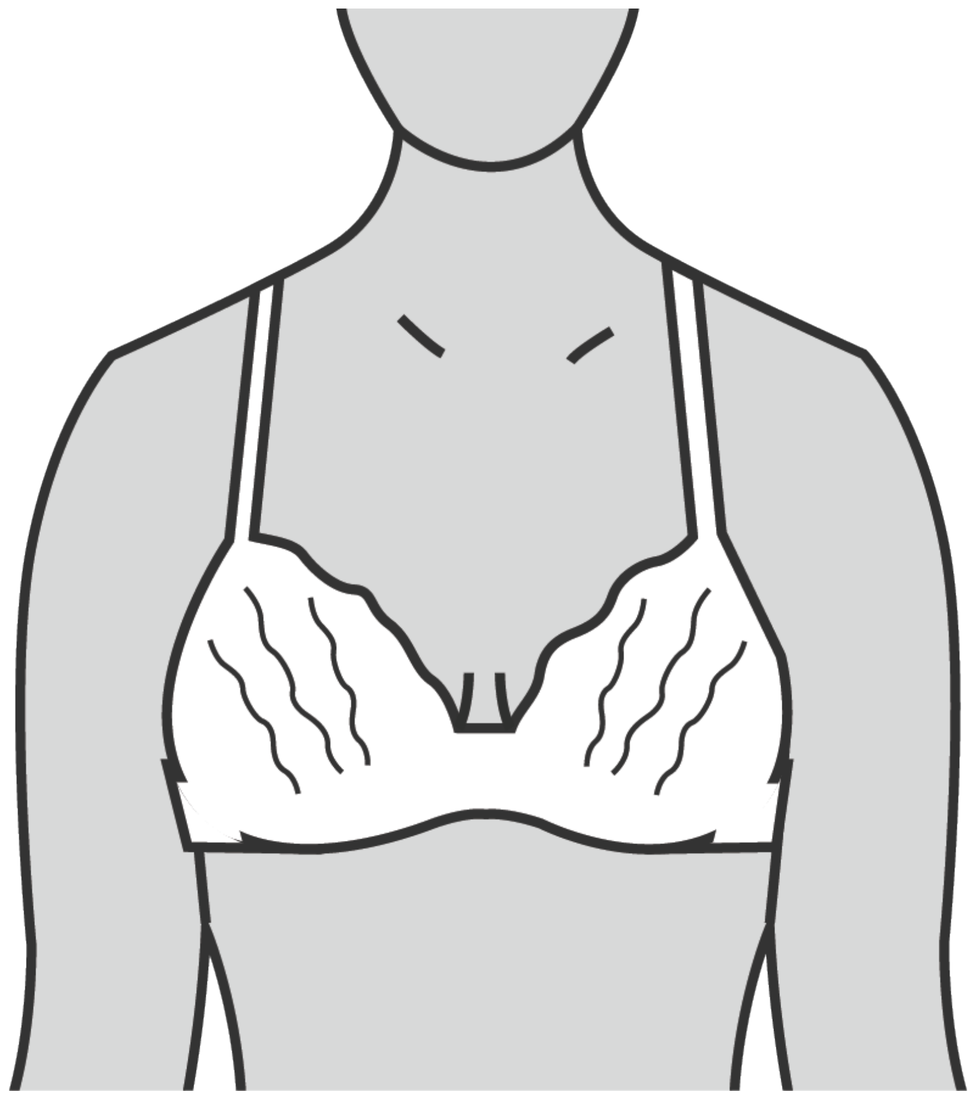
OORZAAK

Onderband is te groot. De beha sluit niet aan op je huid onder de borst.

OPLOSSING

Neem een kleinere onderbandmaat (1 of 2 maten). Als het een oude beha is, wordt het tijd voor een nieuwe. Controleer ook of er genoeg ruimte in de cup is.

OVERTOLLIGE STOF IN DE CUPS



PROBLEEM

Te veel stof in de cup.

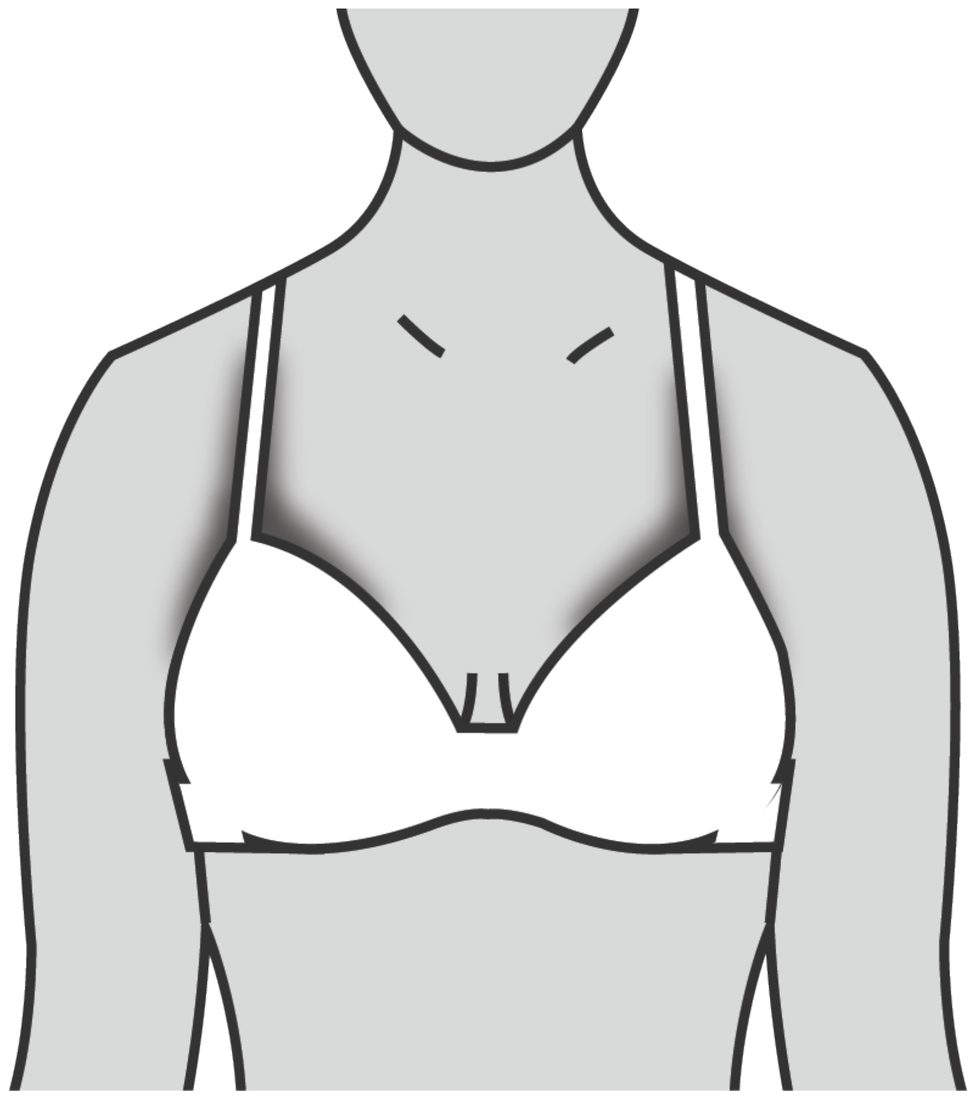
OORZAAK

Cups zijn te groot. Vaak zichtbaar bij niet-voorgevormde beha's. Je vult de cup niet volledig op.

OPLOSSING

Neem een kleinere cupmaat tot je de cup goed opvult. Heb je ongelijke borsten? Pas dan je maat aan op de grootste borst.

GATEN BIJ DE BOVENRAND VAN DE CUPS



PROBLEEM

Open ruimte aan de bovenkant van de cups.

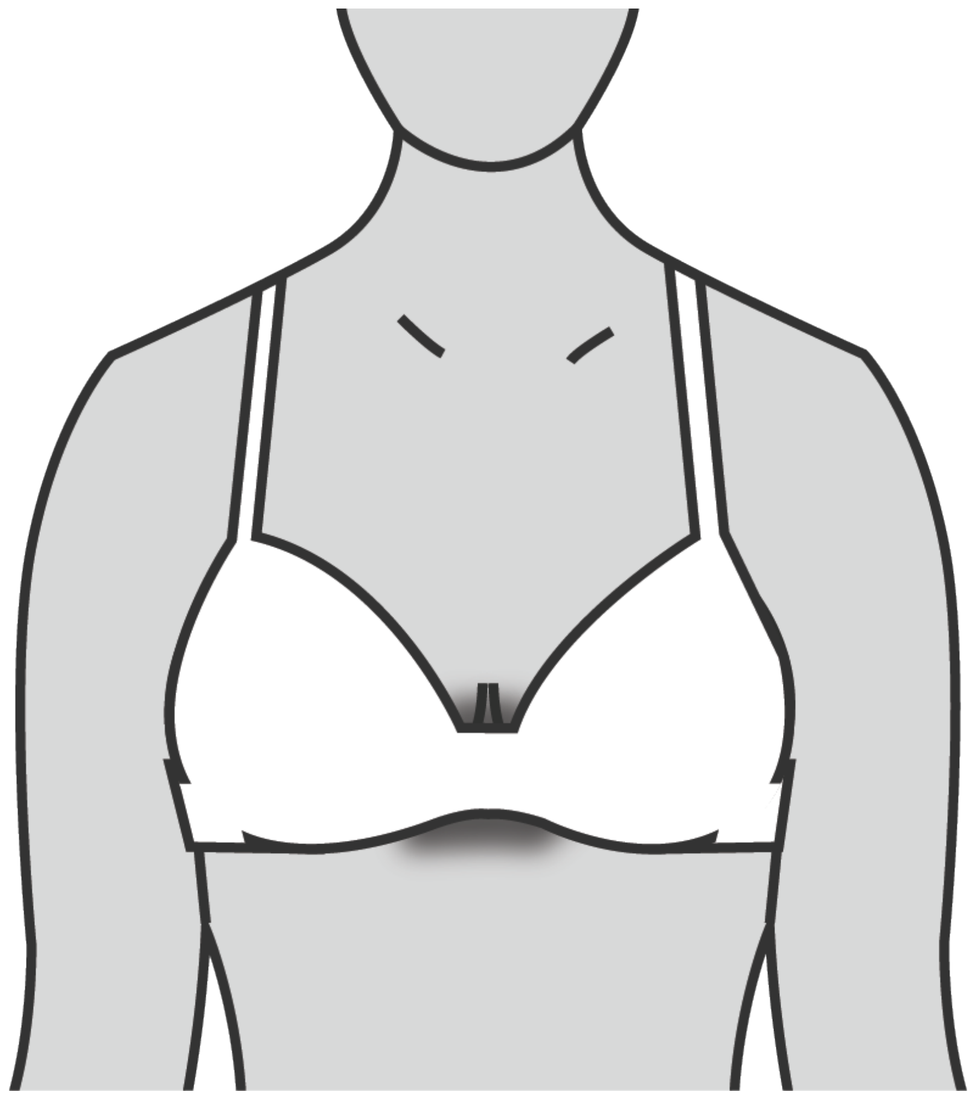
OORZAAK

Verkeerde cupmaat. Komt vaak voor bij voorgevormde beha's. Als de cup niet opgevuld is, neem dan een kleinere maat. Als de bandjes los van de huid zitten, neem dan een grotere maat.

OPLOSSING

Verklein of vergroot je cupmaat totdat je de cup goed opvult. Zorg ook dat de schouderbandjes goed zijn afgesteld.

OPENING BIJ HET MIDDENVOORPANEEL



PROBLEEM

Er zit een ruimte tussen het midden van je beha en je borstbeen.

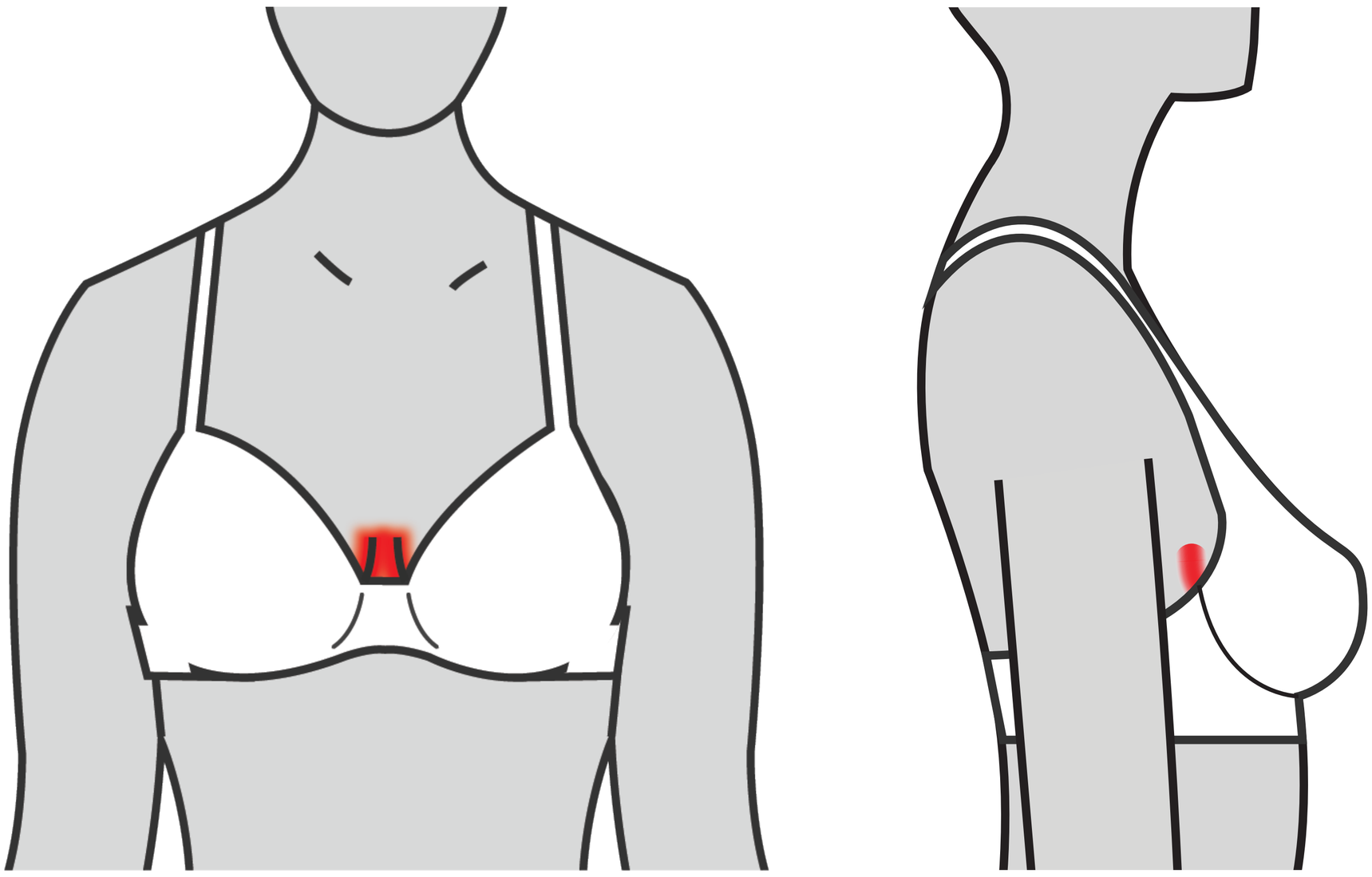
OORZAAK

Cups zijn te klein. Er is niet genoeg volume om je borsten te bedekken, waardoor de beha naar voren wordt gedrukt.

OPLOSSING

Neem een grotere cupmaat totdat het middenvoorpaneel strak tegen je huid zit.

SNIJDENDE RANDEN



PROBLEEM

De beha snijdt in bij het midden of onder de armen.

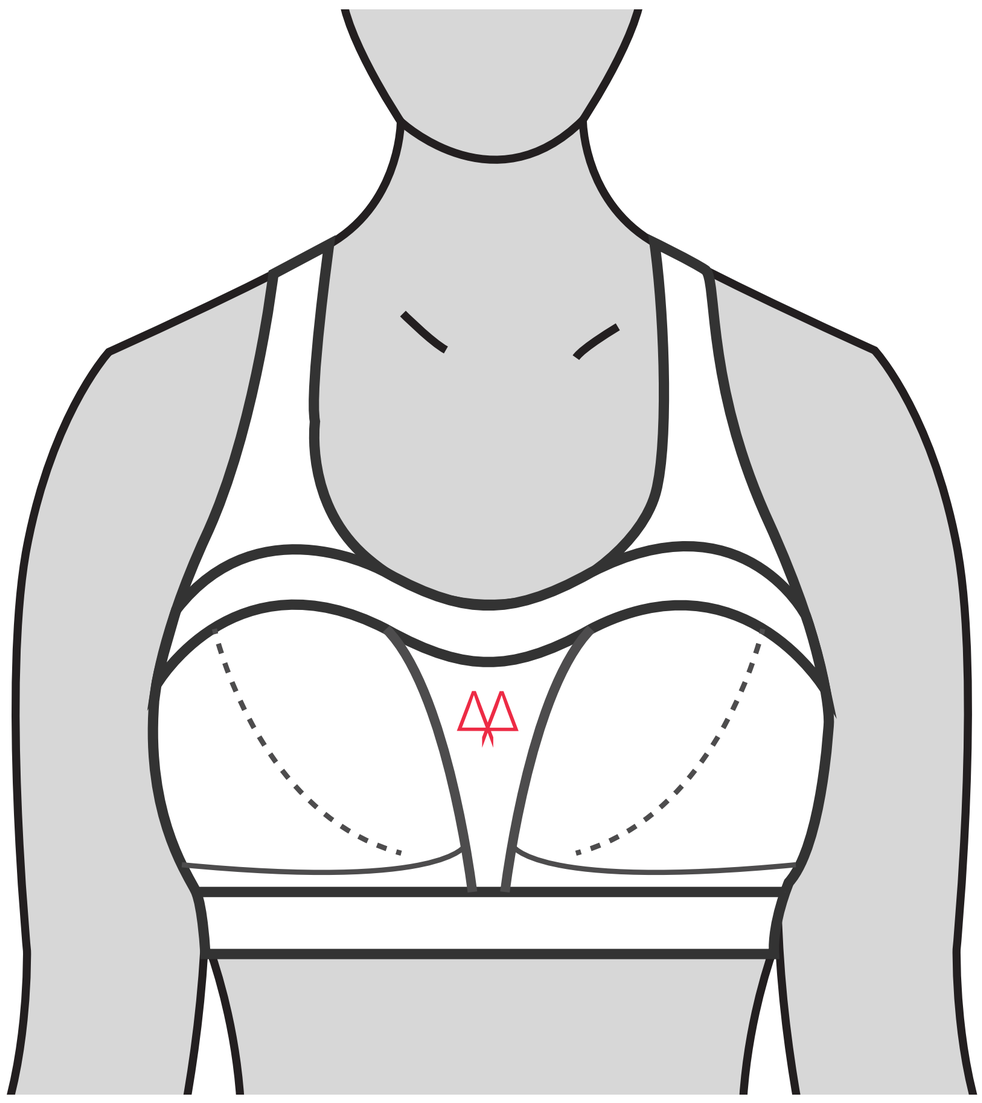
OORZAAK

Cupmaat is verkeerd — te klein of te groot. Komt vooral voor bij beugelbe-ha's.

OPLOSSING

Drukt de beugel op je borstweefsel? Dan is de cup te klein. Drukt het op je ribben onder je arm? Dan is de cup te groot. Een goed passende beugelbeha hoort je beugel niet te laten voelen.

OVERBAND® POSITIONERING



De Overband® Technologie maakt MAAREE uniek. Deze gebogen band over de borsten vermindert opwaartse beweging — iets wat geen andere beha doet.

Hij verdeelt de druk gelijkmatig en volgt de rondingen van je lichaam. Daarom moet hij over de borsten zitten, niet erdoorheen.

Zit de Overband® te laag op je borst? Probeer dan een grotere cupmaat.

Zit de Overband® te hoog? Verlaag je cupmaat.

CONCLUSIE

Let op alle signalen bij het vinden van je perfecte maat. Je kunt meerdere problemen tegelijk hebben, dus bekijk en los ze stuk voor stuk op.

Het doel is een pasvorm die strak en comfortabel zit — zonder je ademhaling te belemmeren of irritatie te veroorzaken.

Gebruik deze tips regelmatig en je zult zelfverzekerder worden in het herkennen van je maat of wanneer een beha aan vervanging toe is.

Wil je meer hulp bij passen, het vinden van een sportbeha die écht werkt of andere handige tips van mijn blog? Klik dan op de links hieronder en bezoek de MAAREE-website.

OVER MAAREE

MAAREE is opgericht door Mari, een sportbehatester die — ondanks haar beroep — haar perfecte beha niet kon vinden.

Tijdens het hardlopen hield ze haar handen boven haar borst en schrok van de beweging die ze voelde. Waarom probeerde niemand de opwaartse beweging van borsten te beperken? Ze bewegen tenslotte alle kanten op!

Gefrustreerd besloot ze thuis zelf een beha te maken. Zo werd de Overband® geboren. De verbetering was zo groot dat ze besloot: dit moeten meer vrouwen ervaren. In december 2018 werd MAAREE werkelijkheid.

SHOP NOW

VOOR MEER INFORMATIE, BEZOEK ONZE WEBSITE

www.maaree.com

BEDANKT