



Tu Manual Definitivo para Elegir Sujetadores

**NUNCA MÁS LLEVES LA TALLA
EQUIVOCADA DE SUJETADOR**

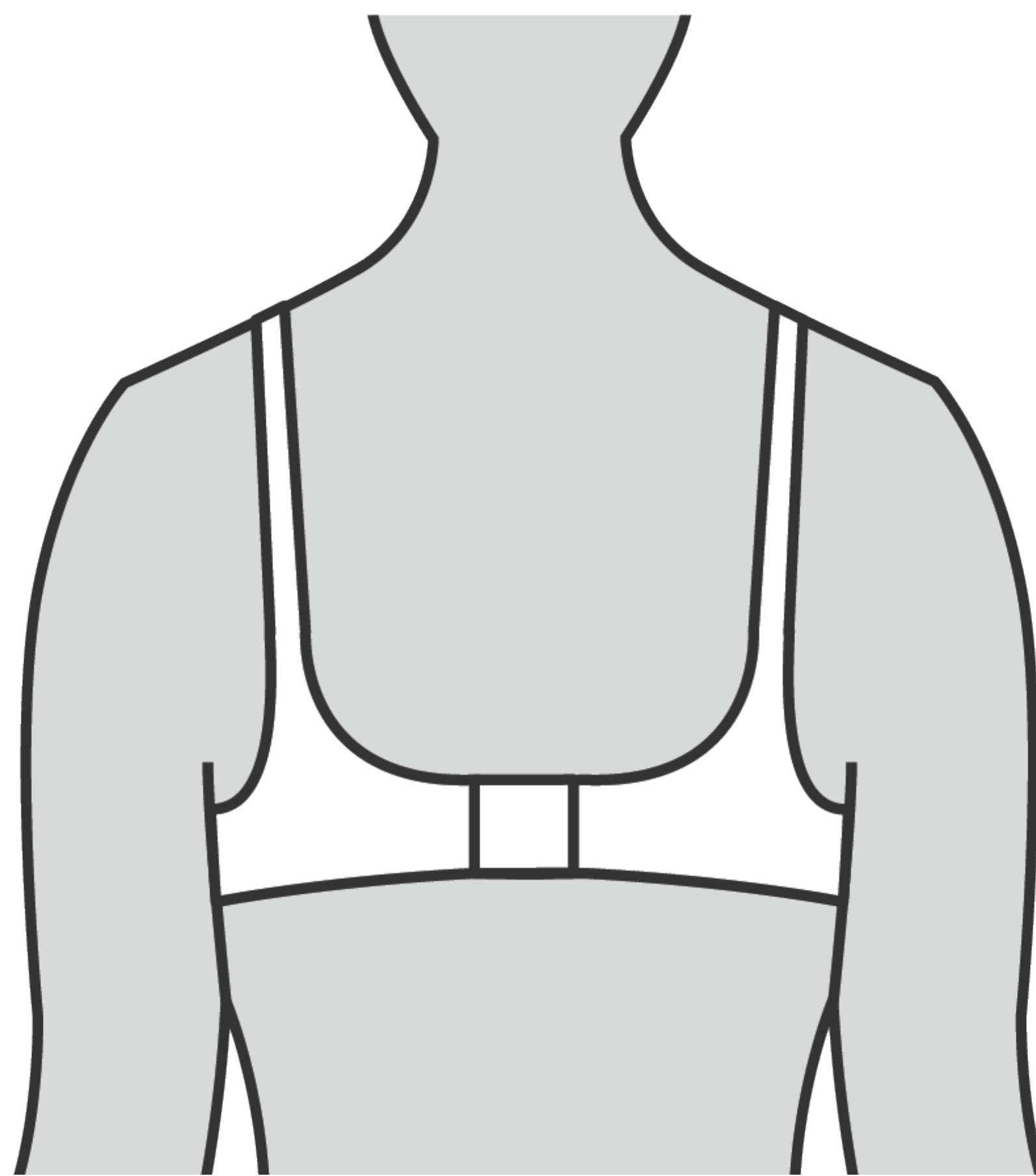
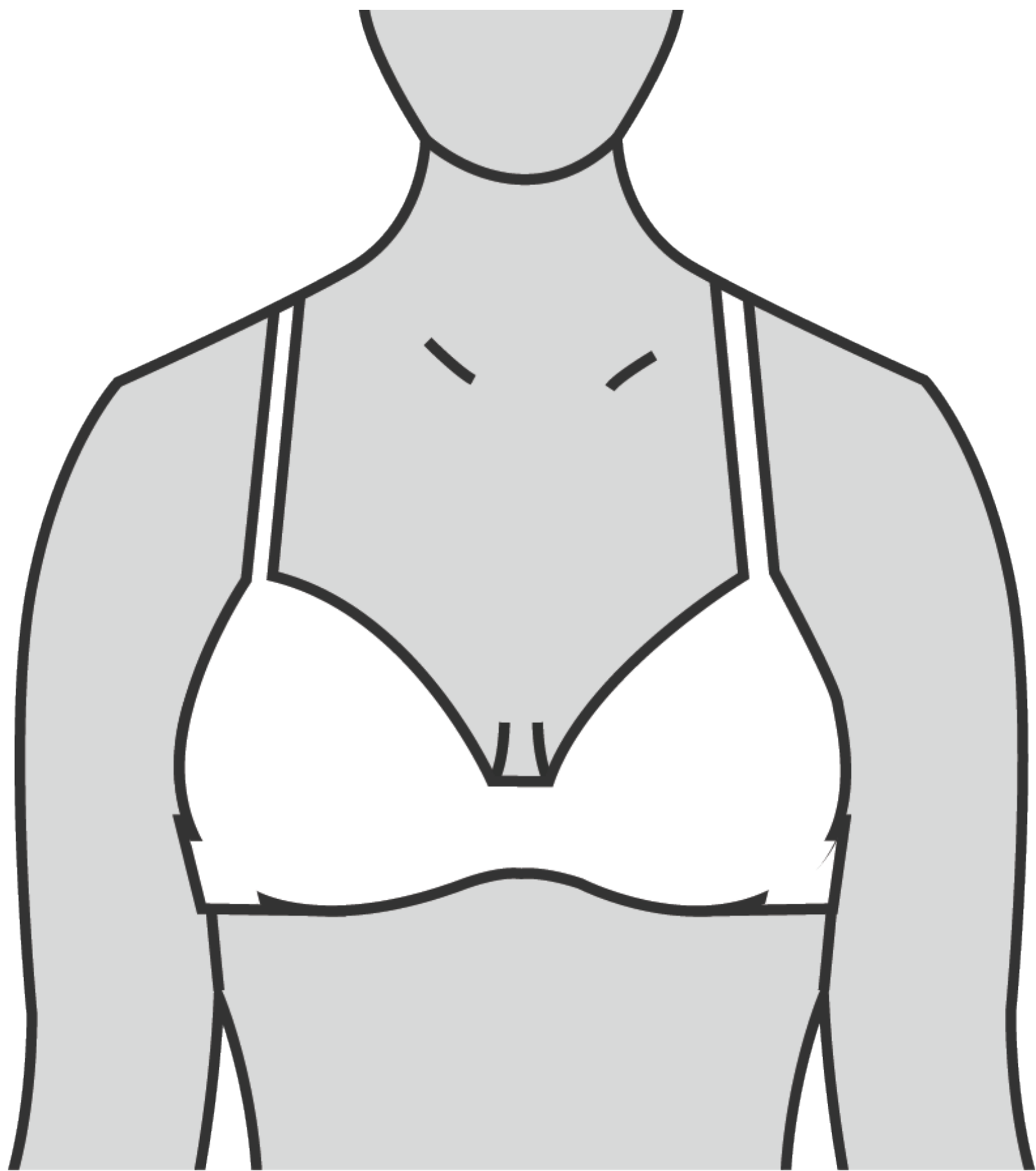
ÚNETE AL MOVIMIENTO ANTI-MOVIMIENTO

www.maaree.com

ÍNDICE

Índice	1
Introducción	2
Banda inferior que sube	3
Rozaduras	4
Pecho saliendo por los laterales	5
Pecho saliendo por arriba	6
Pecho saliendo por abajo	7
Exceso de tela en las copas	8
Huecos en la parte superior de las copas	9
Hueco en el panel central delantero	10
Presión incómoda	11
Posicionamiento del Overband®	12
Conclusión	13
Sobre MAAREE	14

INTRODUCCIÓN



El 80% de las mujeres usa la talla equivocada de sujetador*. ¡Pero no te preocupes, estoy aquí para ayudarte!

Soy Mari, fundadora de MAAREE y ex evaluadora profesional de sujetadores deportivos. (¡Lo sé, suena como un trabajo inventado!).

Las tallas de sujetador son más complicadas que las de ropa. Aquí hay que acertar con dos medidas: la talla de espalda (banda inferior) y la copa. Y muchas no sabemos identificar cuándo una u otra es incorrecta. Entonces, ¿cómo saberlo?

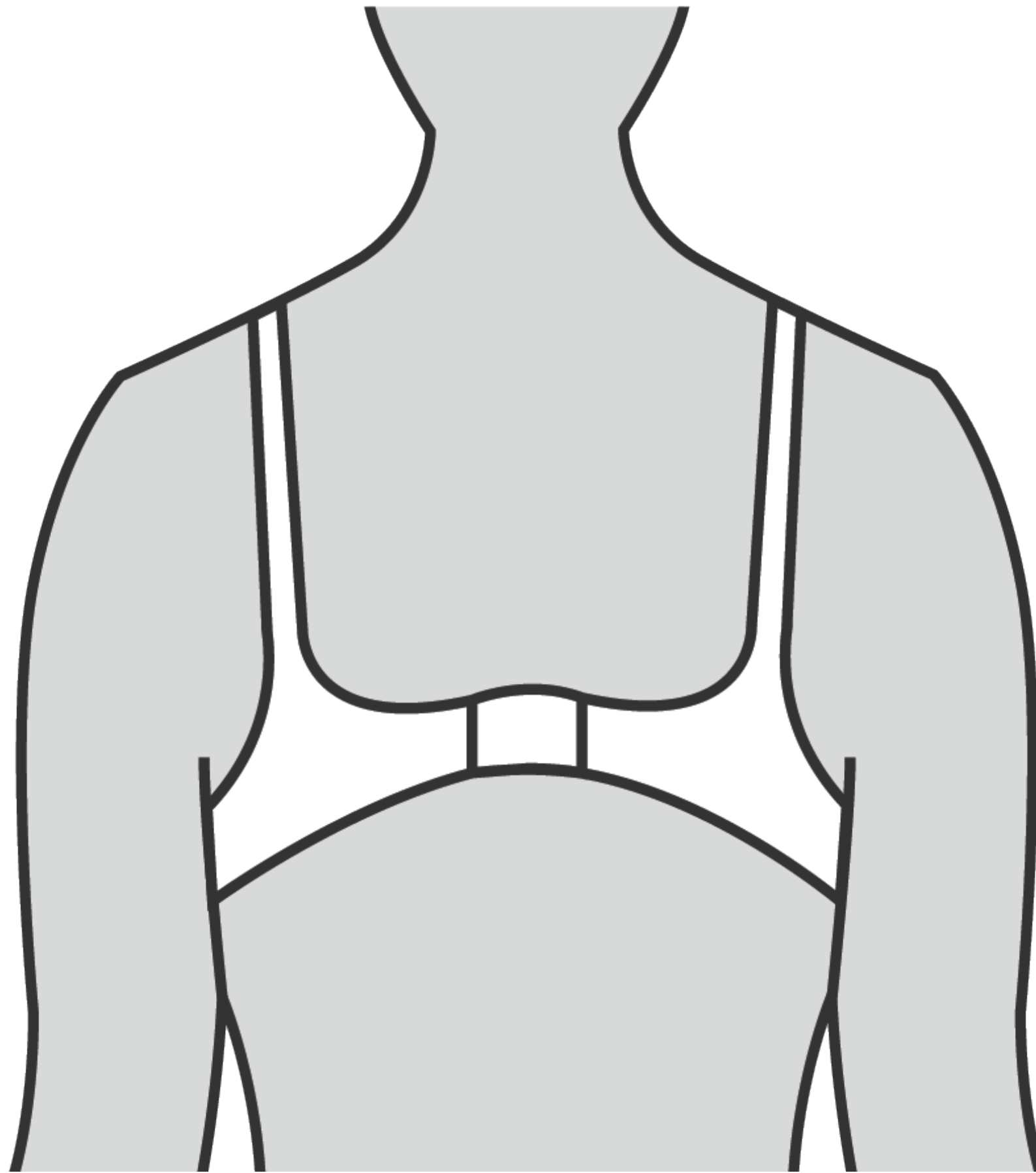
Es fundamental llevar la talla adecuada para obtener el soporte correcto sin molestias ni irritaciones.

No siempre tendrás la misma talla en todas las tiendas, así que guiarte solo por la cinta métrica no será del todo exacto: solo una estimación. Por eso, es clave saber identificar las señales de un sujetador mal ajustado.

Esta guía rápida te ayudará a comprar con confianza y a encontrar tu talla perfecta. Guárdala en tu móvil para consultarla cuando estés de compras o revisando tu cajón de ropa interior.
¡Vamos a ello!

*Estudio de 2008 publicado en la revista Chiropractic and Osteopathy.

BANDA INFERIOR QUE SUBE



PROBLEMA

La parte trasera del sujetador sube demasiado.

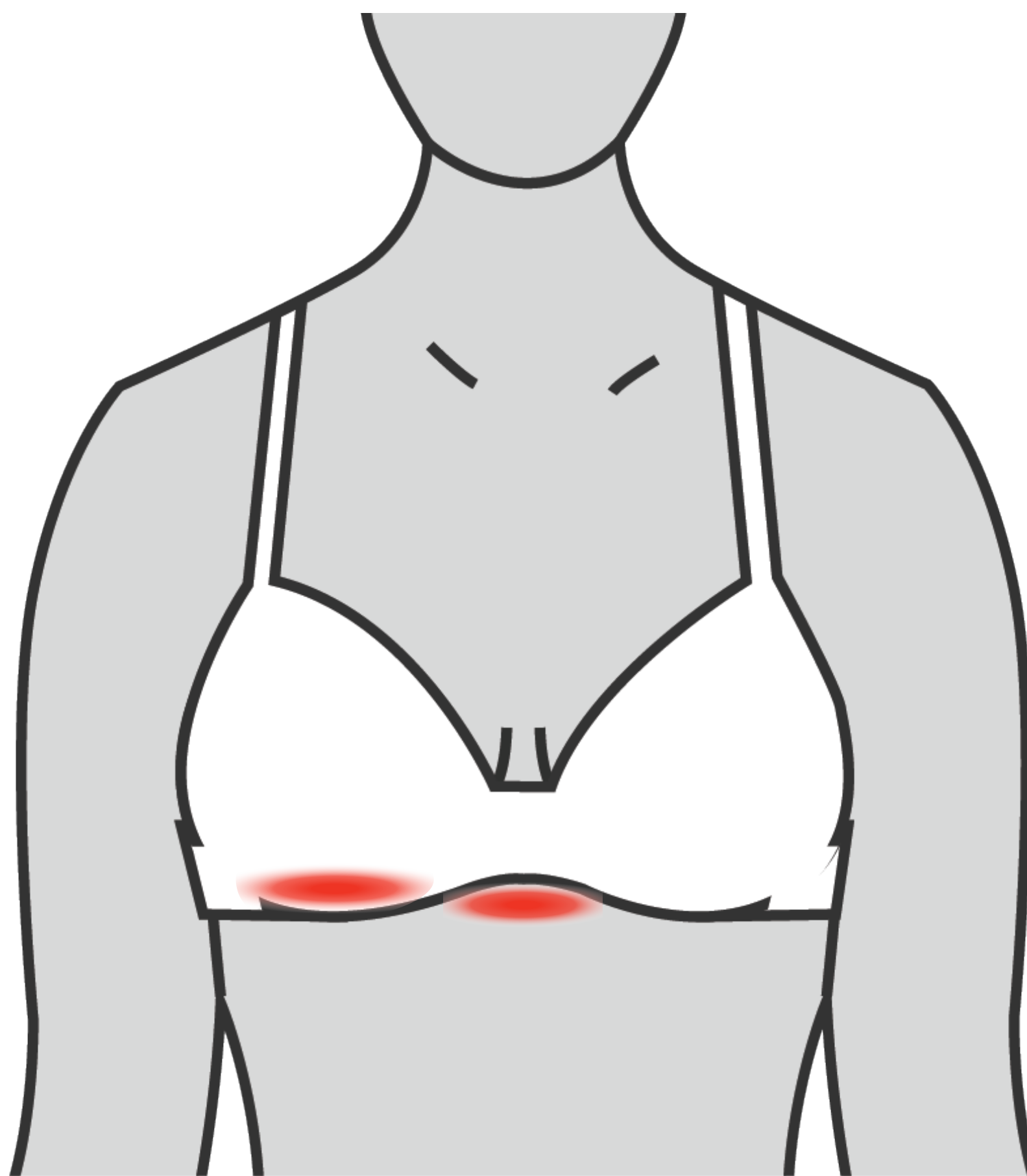
CAUSA

La banda inferior es demasiado grande, ya sea porque la talla es incorrecta o porque el sujetador está viejo y ha cedido.

SOLUCIÓN

Baja una o dos tallas de banda hasta que el sujetador quede ajustado cómodamente y esté a la misma altura por delante y por detrás. ¡O aprovecha para comprarte uno nuevo!

ROZADURAS



PROBLEMA

Rozaduras en la banda inferior o en los pechos.

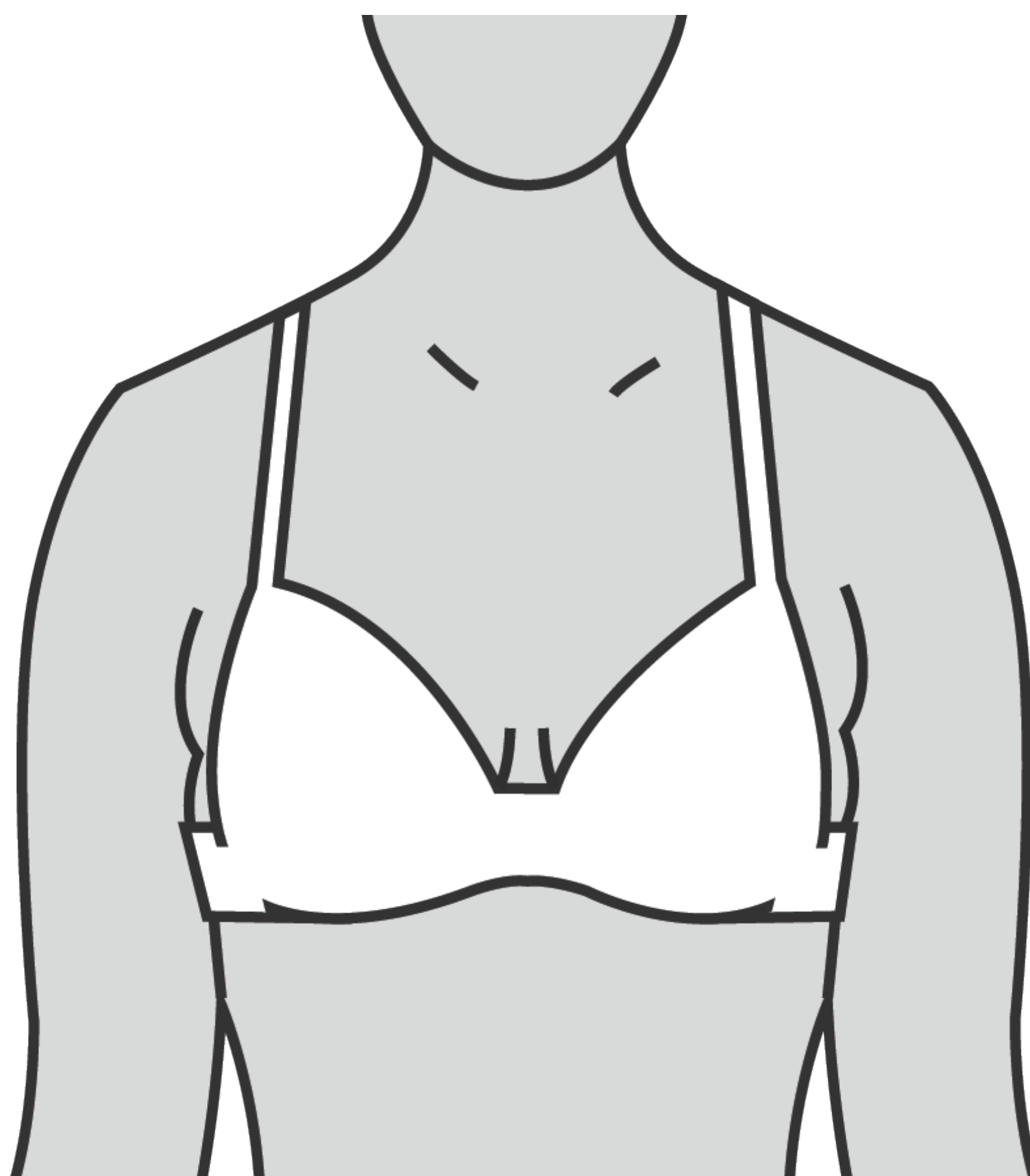
CAUSA

Talla incorrecta de banda y/o copa. También puede deberse a que el pecho reposa sobre el abdomen.

SOLUCIÓN

Comprueba que llevas la talla correcta de espalda y copa. Si la banda es demasiado grande, probablemente la copa también lo sea.

PECHO SALIENDO POR LOS LATERALES



PROBLEMA

El pecho sobresale por los lados.

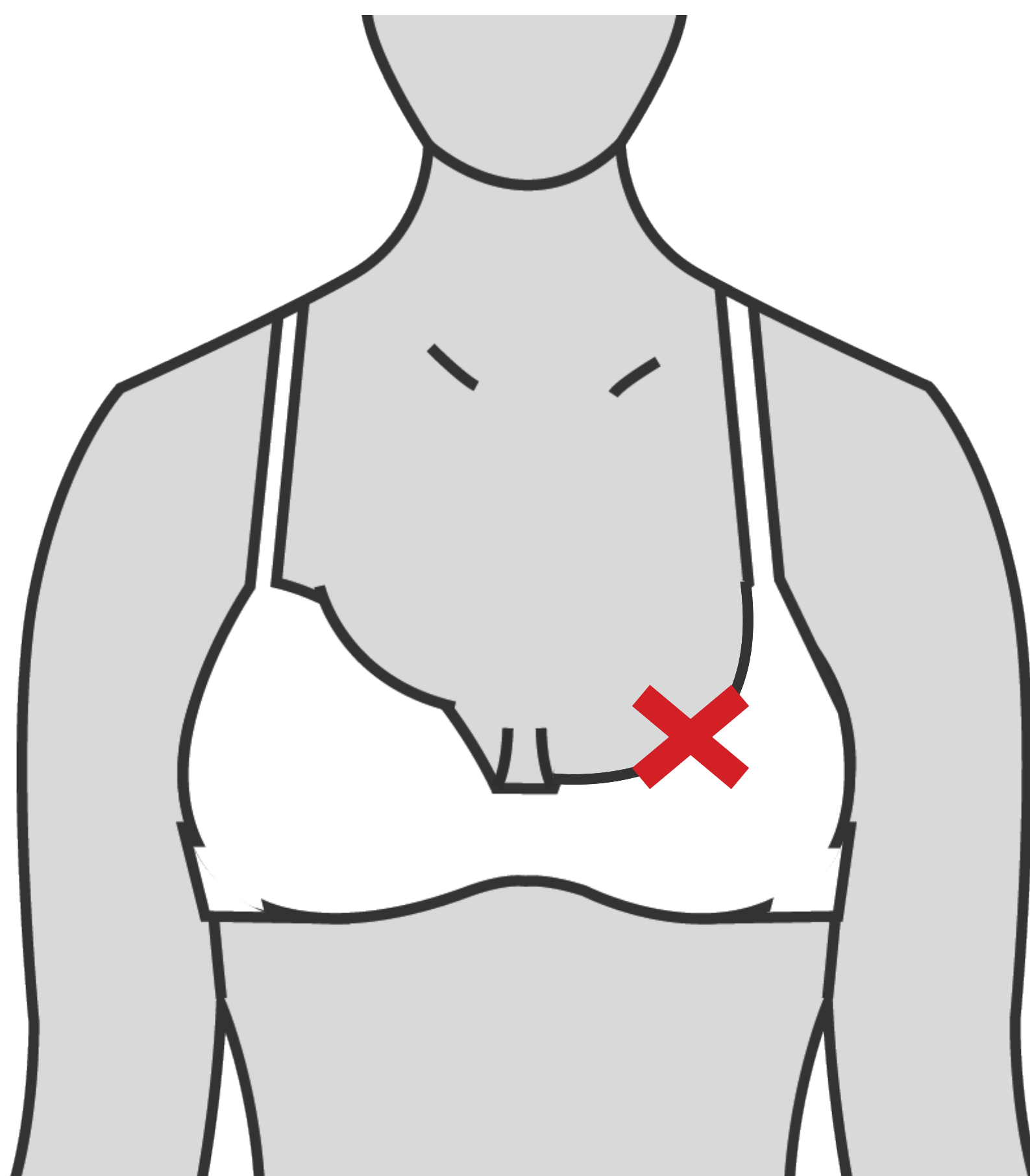
CAUSA

Las copas son demasiado pequeñas. No cubren lo suficiente.

SOLUCIÓN

Aumenta la talla de copa hasta que logres una cobertura adecuada en todo el contorno del pecho.

PECHO SALIENDO POR ARRIBA



PROBLEMA

Derrame de pecho por la parte superior. Incluso puede asomar el pezón.

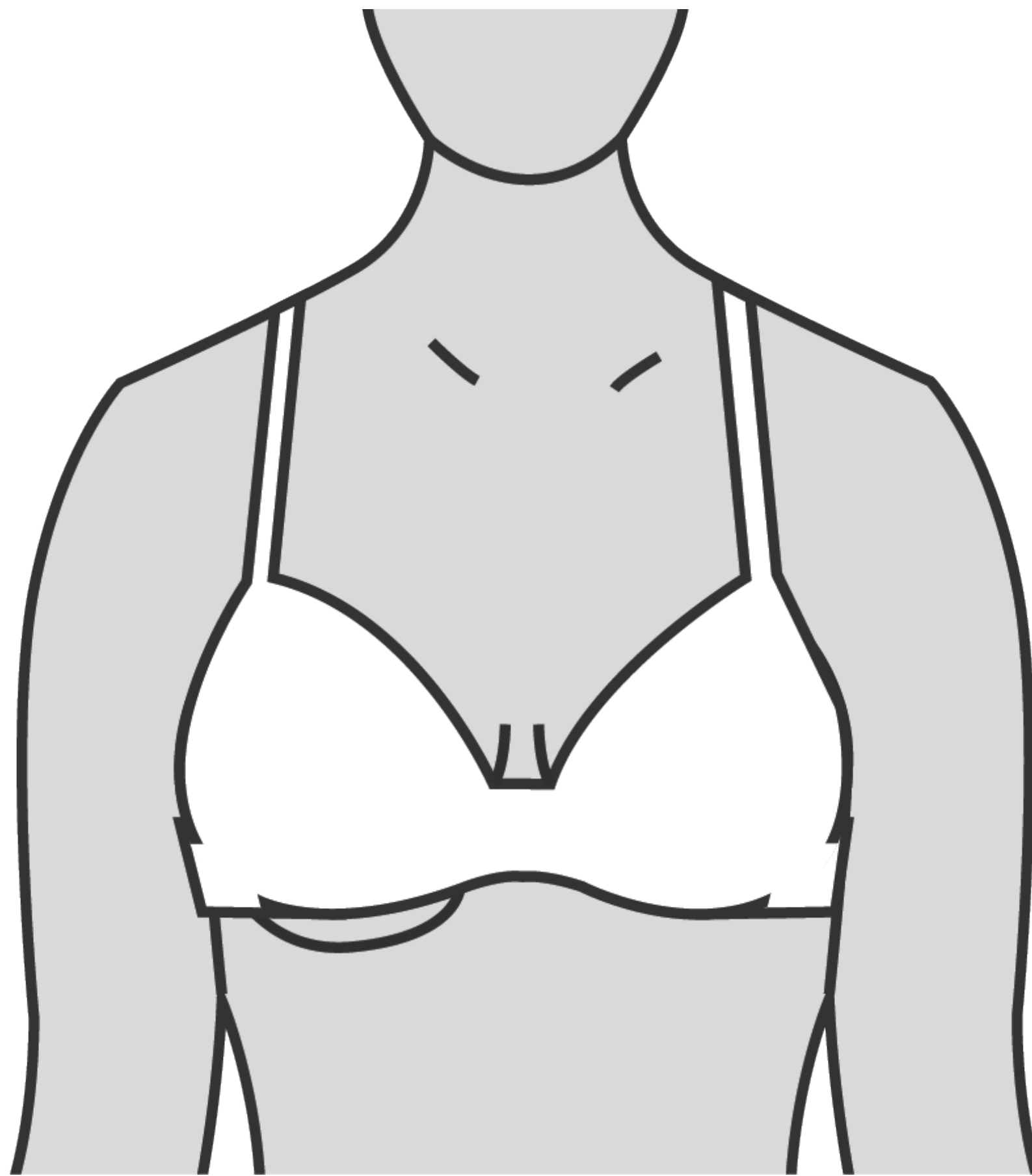
CAUSA

Copas demasiado pequeñas. Falta de cobertura.

SOLUCIÓN

Sube la talla de copa hasta que logres una cobertura total y cómoda.

PECHO SALIENDO POR ABAJO



PROBLEMA

El pecho se escapa por debajo.

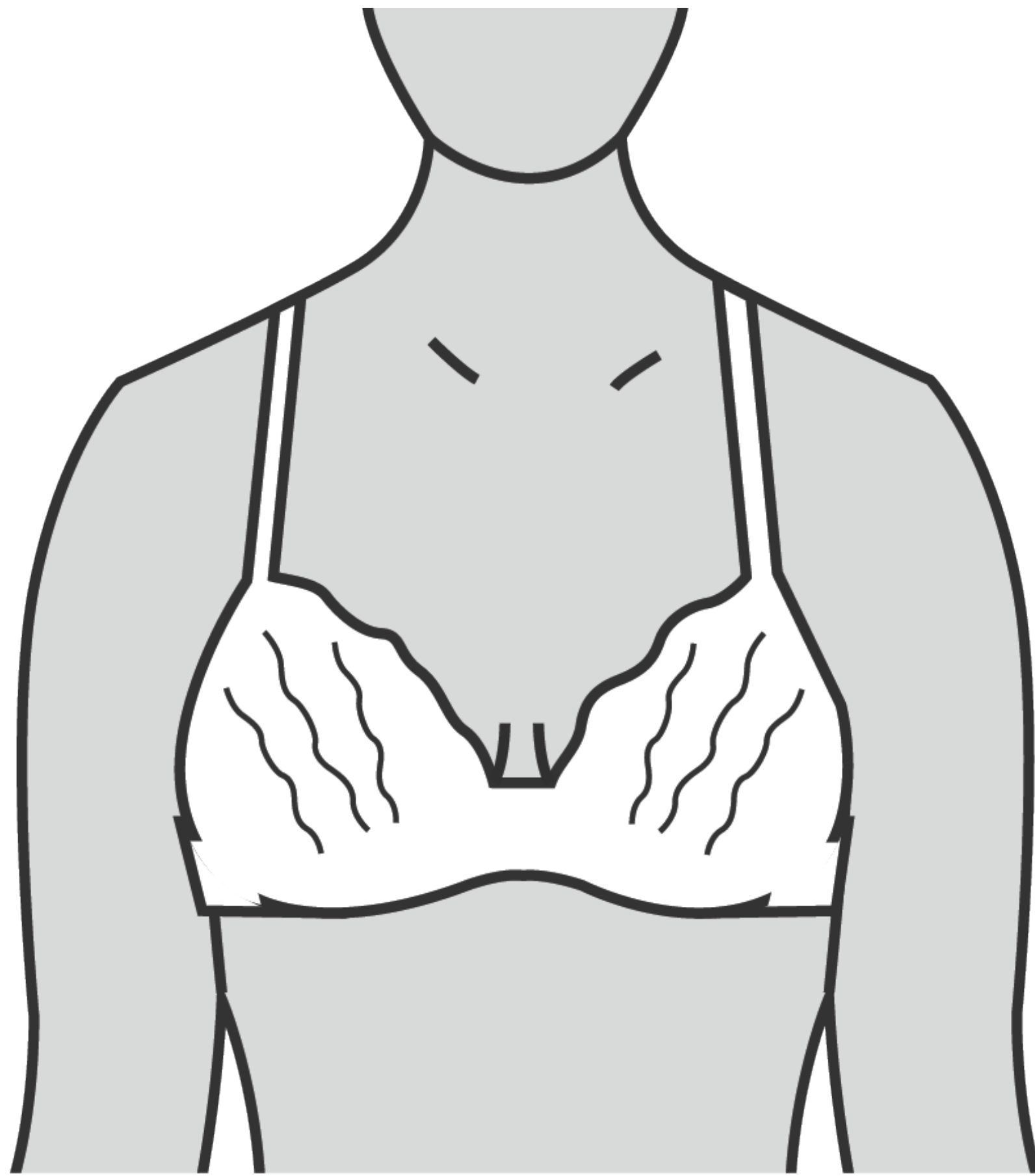
CAUSA

La banda inferior es demasiado grande y no se ajusta bien bajo el pecho.

SOLUCIÓN

Reduce una o dos tallas de banda. Si el sujetador es viejo, es hora de renovarlo. Asegúrate también de que hay suficiente espacio en la copa.

EXCESO DE TELA EN LAS COPAS



PROBLEMA

Demasiada tela suelta en la copa.

CAUSA

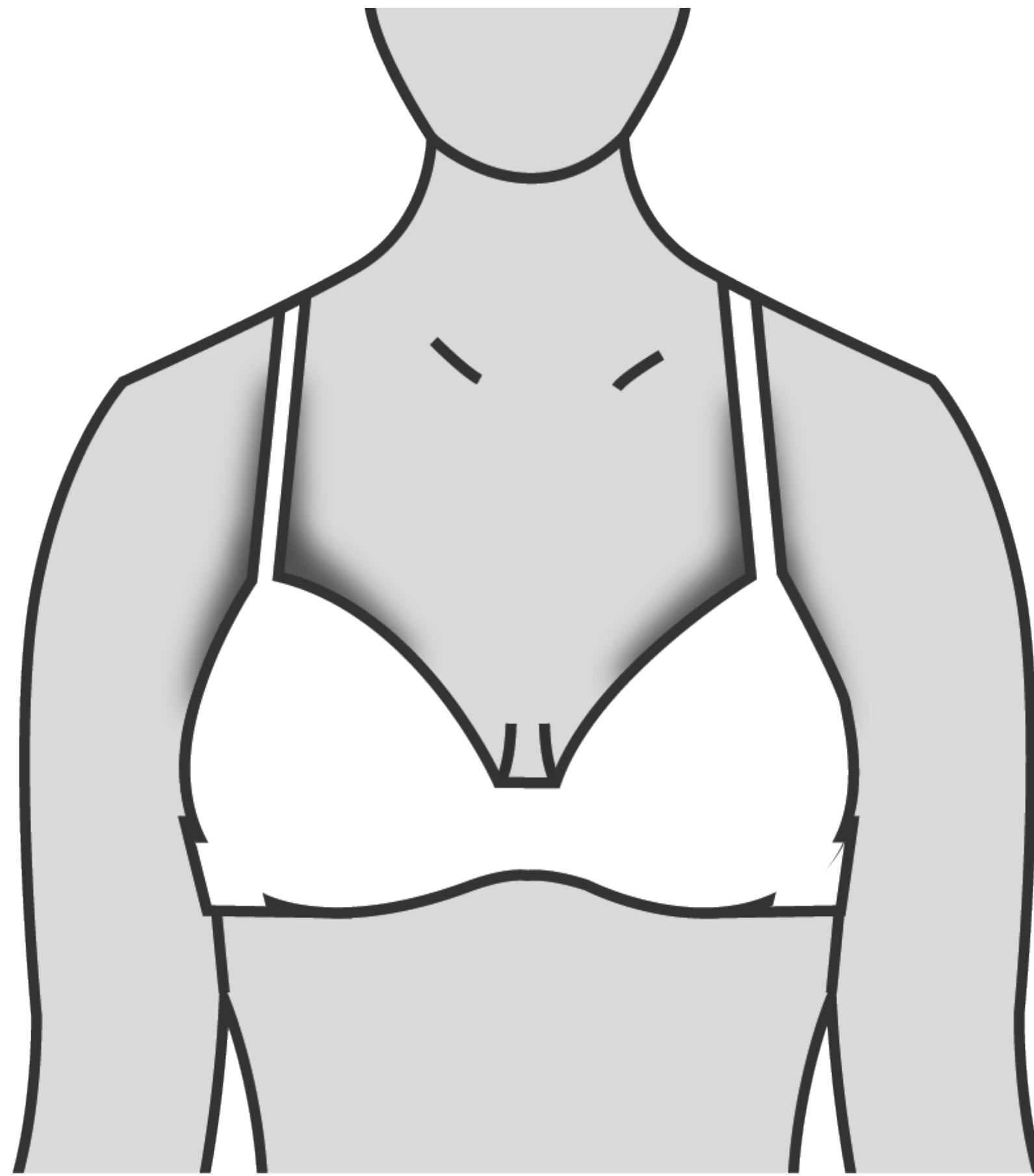
La copa es demasiado grande, comúnmente en sujetadores sin relleno. No rellenas completamente el volumen de la copa.

SOLUCIÓN

Baja la talla de copa hasta que se ajuste bien al pecho.

Si tienes una diferencia de tamaño entre ambos pechos, elige la talla basada en el más grande.

ESPACIOS VACÍOS EN LA PARTE SUPERIOR DE LAS COPAS



PROBLEMA

Hueco visible en la parte superior de la copa.

CAUSA

Talla de copa incorrecta, normalmente en sujetadores con relleno.

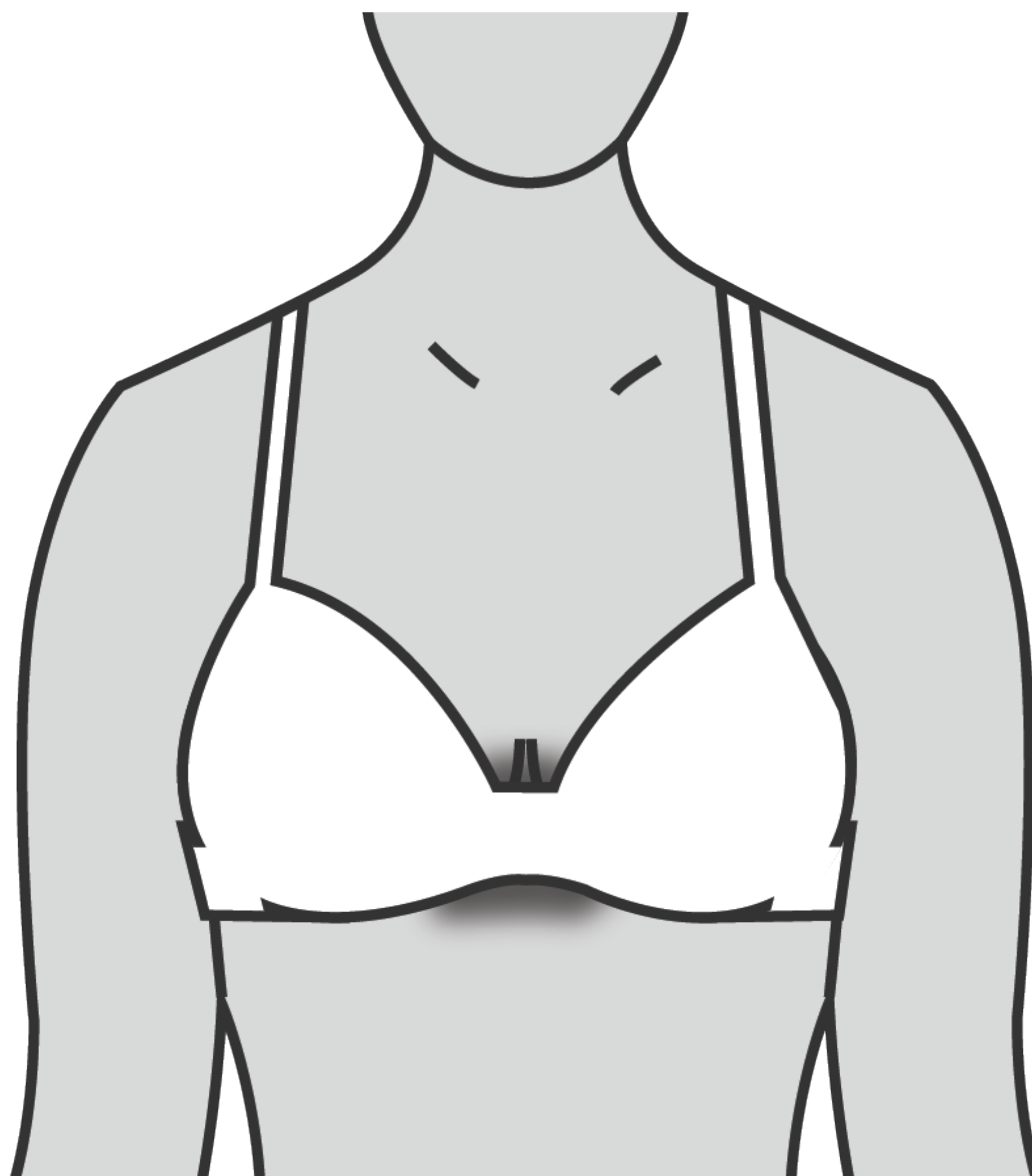
Si la copa no se llena, baja la talla. Pero si los tirantes no se apoyan bien en la piel, súbela.

SOLUCIÓN

Reduce la talla de copa hasta que se ajuste mejor.

Ajusta también los tirantes para que tengan una tensión adecuada.

HUECO EN EL PANEL CENTRAL DELANTERO



PROBLEMA

Hueco entre el panel central del sujetador y tu esternón.

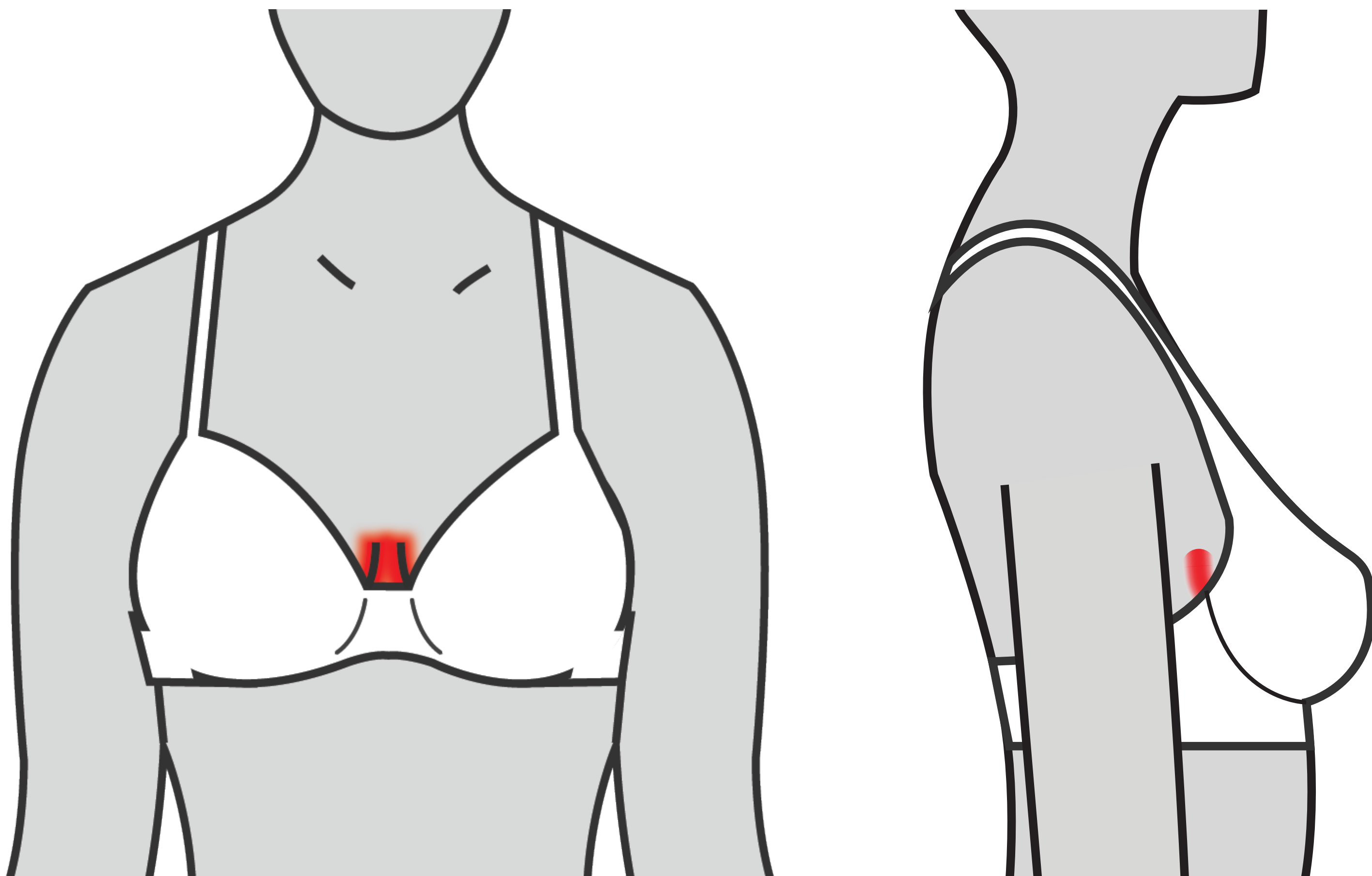
CAUSA

Copas demasiado pequeñas. No hay suficiente volumen para contener el pecho, y este empuja el sujetador hacia fuera.

SOLUCIÓN

Aumenta la talla de copa hasta que el panel central se apoye correctamente en tu piel.

PRESIÓN INCÓMODA



PROBLEMA

El sujetador se clava en la piel en la parte central o en las alas laterales.

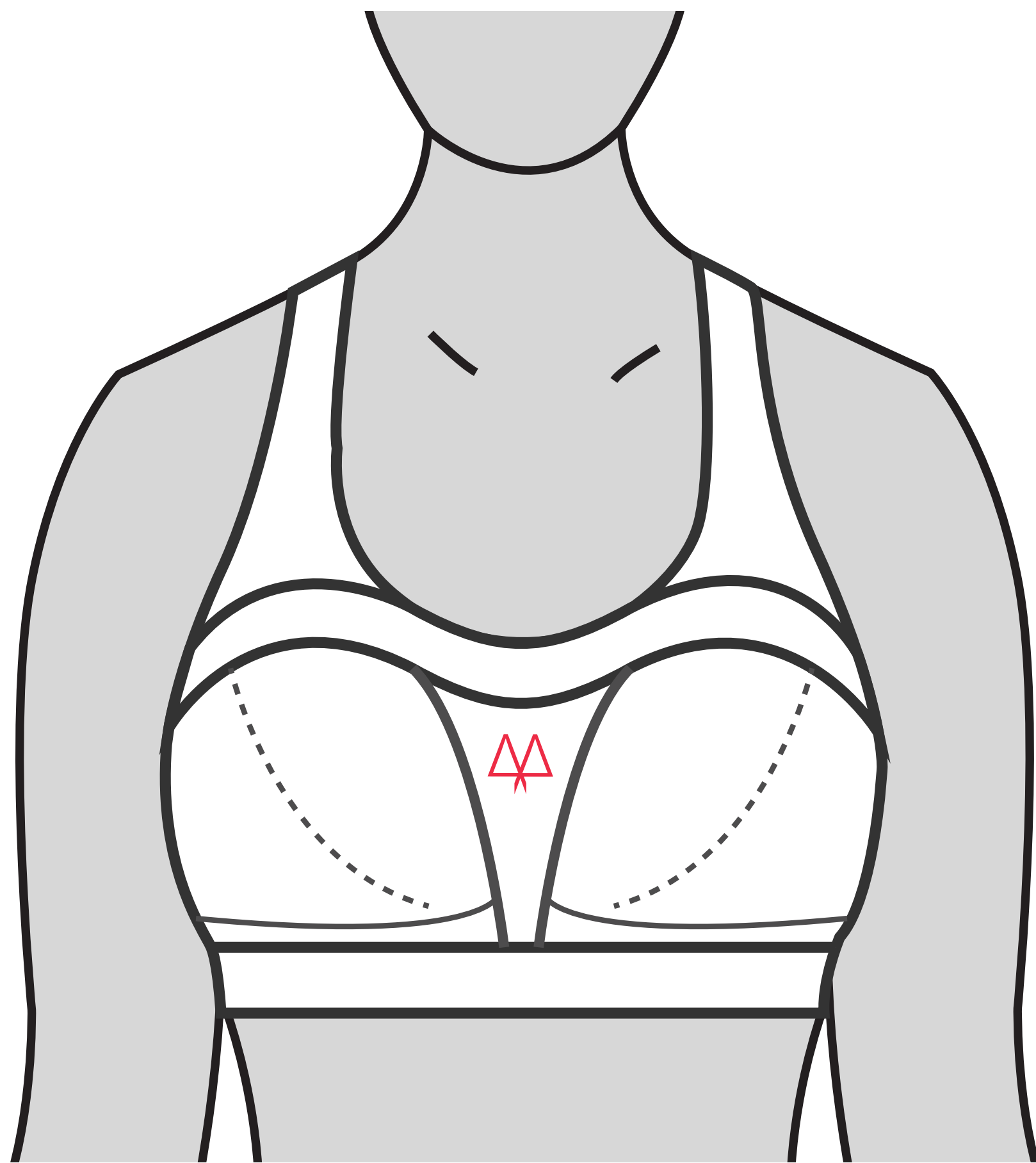
CAUSA

Talla de copa incorrecta, ya sea muy grande o muy pequeña. Suele verse en sujetadores con aros.

SOLUCIÓN

Si el aro presiona el tejido del pecho, la copa es pequeña. Si se clava en las costillas bajo la axila, la copa es grande. En la talla correcta, no deberías notar el aro en absoluto.

POSICIONAMIENTO DEL OVERBAND®



La tecnología Overband® hace que los sujetadores MAAREE sean únicos y revolucionarios. Este panel curvo que se coloca sobre la parte superior del pecho reduce el movimiento ascendente —como ningún otro sujetador lo ha hecho.

Distribuye la presión de forma uniforme y sigue las curvas naturales del cuerpo. Por eso, debe colocarse sobre el pecho, no cruzándolo.

Si el Overband® queda demasiado alto, baja la talla de copa.

CONCLUSIÓN

Es importante prestar atención a todos estos aspectos al buscar tu talla ideal. Puede que tengas más de un problema al mismo tiempo, así que analiza y corrige cada uno por separado.

El objetivo es lograr un ajuste cómodo pero firme, sin restringir la respiración ni causar rozaduras.

Aplicando estos consejos con regularidad ganarás confianza y sabrás cuándo un sujetador ya no cumple su función.

Si necesitas más ayuda con el ajuste, quieres descubrir un sujetador deportivo de alto rendimiento o buscas más consejos útiles, visita nuestro blog o la web de MAAREE.

SOBRE MAAREE

MAAREE fue fundada por Mari, una evaluadora de sujetadores deportivos frustrada porque, a pesar de su trabajo, no encontraba uno que realmente le sirviera.

Un día, corriendo, se puso las manos sobre el pecho y se horrorizó al notar cuánto se movía sin que ella lo supiera. ¿Por qué nadie estaba intentando reducir el movimiento hacia arriba del pecho también? ¡Nuestros pechos se mueven en todas direcciones!

Frustrada, decidió coser su propio sujetador en casa e inventó el Overband®. Viendo lo mucho que mejoraba el diseño, decidió crear MAAREE y ofrecerlo a todas las mujeres que lo necesitaran.

SHOP NOW



**PARA MÁS INFORMACIÓN
VISITA NUESTRA WEB**

www.maaree.com

GRACIAS