

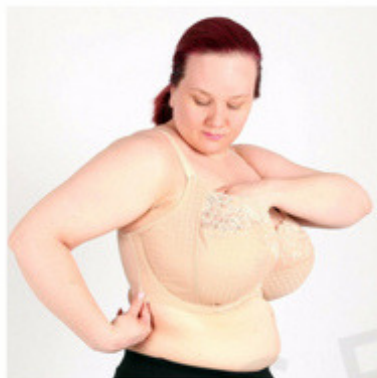
Näin puuet rintaliivit oikein sekä vinkkejä sovitukseseen

1

Kiinnitä hakaset

Kumarru hieman, jotta rinnat asettuvat kuppeihin ja aseta kaarituot rinnan alle. Kiinnitä hakaset selkäpuolella. Sujauta sitten kädet olkainten läpi ja nosta olkaimet hartioille.

Ethän pyöräytä liivejä vartalon ympäri, sillä se aiheuttaa turhaa rasitusta liivin herkille materiaaleille ja kaarituille. Liivikoko on liian suuri, jos pystyt pyörittämään liivit kehon ympäri, eikä liian löysä ympärys anna tarpeeksi tukea.

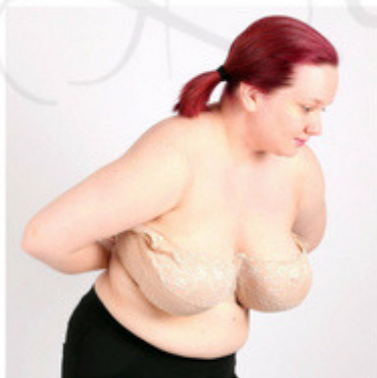


2

Kahmaise rinnat kuppeihin

Kahmaise kämmenellä kupin sisäpuolelta kainalon alta kunnolla rintakudos kuppiin. Varmista, että kaarituot kulkevat välittömästi rinnan juuressa, heti rinnan alla, ei liian alhaalla, eikä rintakudoksen päällä.

Jos rintakudos pyrkii yli kupista tai kainalon puolelta, tai kupin yläreuna painaa rintaa, on isompi pikkukoko tarpeen. Älä ravistele tai asettele rintoja takaisin kuppeihin tai nyi kupin yläreunasta, ettet tule vahingossa ostaneeksi liian pientä kuppia.



3

Säädä olkaimet sopivaksi

Lopuksi säädä olkaimet sopivalle kireydelle niin, että ne tuntuvat mukavalta ja pysyvät päällä. Voit joutua pukemaan ja riisumaan liivit pariin kertaan, kunnes sopiva olkaintenkireys löytyy. Toista kohdat 1 ja 2 jokaisella kerralla ja aina rintaliivit pukiessasi.

Olkaimet eivät saa jättää kipeitä painaumuksia, sillä tuen kuuluu tulla vartalon ympäri ankkuroidusta liivin rungosta eli rintojen paino ei saa jäädä pelkästään olkainten varaan.

