

# 如何挑選一件適合自己的運動胸罩

王元聖

## 一、前言

提起運動胸罩，就自然聯想到女性與運動之間的關係。運動胸罩起源為何？而它又是如何改變女人看待自己的方式呢？時下，各種性感、蕾絲花邊等漂亮胸罩儼然已成為現代年輕女性的新寵，但愛美的妳也許不知道，這種外表看起來性感又美麗的胸罩並不是完全適合每一個人的體型。如果穿著不當，輕微者可能會引發腰酸、背痛，嚴重者甚至會使妳患上頸椎病。所以，如何挑選一件適合自己的胸罩更是現代愛美女性不容忽視的一門重要環節。尤其運動時，穿著正確的、適合的胸罩更是重要！對運動員而言，一件不正確且不合適的胸罩，是一種累贅，不但運動時無法盡興，或多或少都會影響運動的預期效果。因此針對運動時適合穿著的胸罩便就此產生。

## 二、運動胸罩的由來

1961 年開始有一般胸罩時，仍未有專門的運動胸罩出現，直到 80 年代，當人們開始上健身房時，才受挫於傳統的胸罩無法提供所需要的支撐力與舒適感，而促使了美國跑步選手同時也是服裝設計師 Hinda Miller 發明了第一件運動胸罩。她發明胸罩的過程是十分有趣的。1977 年夏天，Hinda Miller 與佛蒙特 Vermont 州立大學的研究生 Lisa Lindahl 洗衣服時，恰巧有一個朋友從袋子裡取出一個男性下體護檔器具，將它放在胸前，開玩笑的說“看..護胸胸罩。”，Lindahl 和 Miller 互相看了一眼，微笑著說：“沒錯，就是這個東西。”接下來的幾個星期，她們倆個都在討論該如何避免使她們的胸部因跑步而晃動，最後她們得到了一個結論，就是像男人們所做的事一樣，將類似下體護檔的器具貼近身體。於是，Lindahl 買了一對下體護檔，Miller 隨即著手設計，將護檔的兩個橢圓形袋囊作成前面的軟墊，使胸部貼近胸廓，再利用護檔腰帶的彈性，重新剪裁製作，包圍軀幹，將緊壓的肌肉固定在適當的位置，而越過肩膀的帶子則是運用護檔繫住腿部的帶子，維持固定的帶子，在背部作成交叉狀設計並連結至底部，以防止其向下滑動。Lindahl 將這創意穿在身上，在校園的小徑慢跑，Miller 則倒退跑在她前方幾步的距離，一邊觀察她的胸部搖晃變化；經由不斷地檢討、測試、重新改良設計，Lindahl 和 Miller 基於必要性與原創性的理由，向政府相關部門提出專利權申請，將她們的發明推行到市場上銷售，取名為慢跑運動胸罩，而成為世界上第一個標準運動胸罩。

## 三、沒有穿運動胸罩會造成的傷害

對女人來說，在運動胸罩尚未被發明之前，穿著一般標準胸罩所產生的問題實在不少，例如：

- 運動時，肩帶移位。
- 運動時，胸罩扣環鬆開。
- 運動時，胸罩不易排汗，反而加倍吸收汗水。
- 增加運動擦傷—運動時，胸罩與身體產生的摩擦，容易造成皮膚發炎，甚至發生流血。
- 從事跳躍運動時，例如：慢跑或賽跑，一般標準胸罩無法防止胸部上下晃動，運動激烈時，更會造成胸部的疼痛和不適感。
- 一般標準胸罩的確具有保護胸部功能，但在運動進行過程中，這樣的保護功能顯然是不足的。

要好好運動，就一定要穿上特殊的胸罩，如果沒有穿著運動胸罩，就必須承擔傷害乳房的風險。Reebok 公司總教練與美國運動協會發言人 Leigh Crews 都曾說過，不管胸部乳房的尺寸是屬於豐滿型抑或瘦小型，一定都要有一件屬於自己合身的運動胸罩。蘇俄的網球國手 Anna Kournikova 亦曾提及，女性運動員更應該好好保養她們的乳房；就如同漢米敦胸罩專家所說的，運動時，如果沒有穿著運動胸罩會造成胸部永久性的傷害。

根據實驗顯示，許多女性都因為沒有穿著適當的運動胸罩而造成胸部的傷害。一個相當於 large（即 12B，請參照文末附表二：女性衣服尺寸對照表。）尺寸的乳房在高速的撞擊或運動下，會產生八公分的上下震動；胸部越大，震動的幅度也就越大，這是因為乳房組織並不包含肌肉，它只有脂肪、乳腺與韌帶，是僅以脆弱的韌帶(稱為庫伯韌帶的纖維物質支撐著乳房的內部，這種組織是沒有彈性的。)附著在胸腔壁。尤其是運動時，過度擺動的乳房，會對韌帶施加大量的壓力，造成韌帶的拉長，且無適當支撐胸部的運動，會造成組織的斷裂與鬆垮，使胸部永久性下垂—這是終身無法改變的傷害。運動時，沒有穿著胸罩，所造成的疼痛雖然只是短暫，但是支撐胸部的韌帶卻會受到永久性的傷害；一旦其受損傷，就只能藉由手術才能得到完全的治療了。根據統計，目前尚有三分之二的女性，運動時不穿著運動胸罩。美國有份報導更指出，只有百分之六十五的美國女性運動時穿著運動胸罩，其中又僅有百分之十四的女性知道，不穿著適當的胸罩會造成胸部下垂。

在運動過程中，胸部尺寸的大小，與韌帶被拉長之間並無絕對存在關係。一般人常認為，體型瘦小如 A 罩杯尺寸的乳房是不需要穿著具有支撐力型的胸罩，其實是錯誤的觀念。胸部在沒有支撐的情況下，乳房移動範圍距離身體的控制點平均值為 42mm，而在最快的速度（等於快跑）又沒有穿著胸罩時，乳房移動範圍距離身體的控制點平均值則高達 70mm。因此，不管胸部的大小，運動時，都應該穿著胸罩。

#### 四、運動胸罩的款式、類型及價格

運動胸罩的款式多樣化，可分成前開拉鍊型、無縫線型、無縫線金屬鋼圈型、競賽型、包覆軀幹的長型、無縫競賽型、背部 T 字型、背心式胸罩和 V 帶背心胸罩型等，像 Nike 公司所生產的就高達二十餘種樣式，不同種類的運動需要搭配不同款式的胸罩。所以，並沒有所謂最佳的單種樣式，如果妳被搞混了，多試穿幾種樣式，看看哪一種穿起

來最舒適，穿上後，試著跳躍幾下，揮動手臂，看看肩帶的情況，這些都會耗費一點時間，但是要找出最適合的胸罩，就別無他法。晃動控制是很重要的，胸罩不能束縛得太緊，要多深呼吸幾次，確定胸罩不會造成呼吸困難。此外，氣候也是重要因素，影響了購買運動胸罩的樣式與類型。天氣涼時，保暖類型的運動胸罩能保護胸部；天氣熱時，排汗通風型的運動胸罩能提供舒適感！

一種樣式不會適用於所有的體型，因此運動胸罩有二種主要的樣式：套穿式的壓縮型胸罩與隔開式的膠囊型胸罩。壓縮型胸罩適合乳房較小的女性，其設計是將乳房壓迫平貼於胸部，提供無彈力的安全感，以避免乳房的晃動。這種類型的胸罩由 A 到 B 罩杯的女性來穿，會比更大罩杯的女性還適合。對於較大罩杯的女性而言，這種胸罩無法發揮保護功能，但如果只是參加緩和的運動，尚可發揮功效；不過，慢跑時，還是穿著膠囊型胸罩比較好。膠囊型胸罩則適合較豐滿的，C 罩杯以上的女性，主要在固定兩邊乳房，而不是直接壓縮胸部，以避免在高劇烈的運動中受傷。這種類型的胸罩不易變形，且幾乎所有的膠囊型胸罩背後均有扣環設計，可以調整胸罩與肩帶的功能，外觀上像一般胸罩，有些甚至還有鋼絲，但是比一般日常用的胸罩更具有支撐力。女性的運動胸罩，應以樣式為優先考量，再依照個人的體型和運動類型來選擇，這二種胸罩樣式都可以有效地支撐胸部，並降低胸部晃動幅度，且不會引起不適，比其他一般胸罩更具有保護胸部功能及支撐力。

在價格方面，依不同樣式、類型及製造廠商，運動胸罩的價格從新台幣 200 到 2000 元不等，昂貴的運動胸罩當然會比便宜的運動胸罩有較多額外的支撐功能。在購買之前，不妨先上網搜尋價格及諮詢內容，或者到鄰近的運動用品店去比較各種款式及樣式，許多店家對會員常有優惠的促銷活動，有機會還可以省下一筆的預算。總之，貨比三家不吃虧。知名品牌像 Nike、Puma 及 Reebok 公司為維持市場上聲譽，大都採用具支撐性的纖維材質，產品價格常高於新台幣 1000 到 2500 元間。

## 五、運動胸罩的布料與材質

要找到最適合運動胸罩的質料不是件容易的事；從最新穎的 18 種不同類型的質料種類來看，就很難衡量了。所有運動胸罩的主要材質不外乎是聚脂纖維、尼龍及斯潘德克斯(一種聚氨酯類合成的彈性纖維，類似橡膠，用於製作鬆緊帶、游泳衣等)，要從中取一實在困難，而這裡的列表提供些可用的材質：

- CLIMA-FIT：具備輕盈、透氣、防水的特色，這種特級纖維可快速排汗。
- COOLMAX/LYCRA：具有四道針織的專利權，當你流汗時，此材質能快速將濕氣從皮膚排出至材質表層，因為增加百分之二十的表層作為濕氣蒸發，CoolMax 具有優於任何織品的最快速乾爽速率，CoolMax 質地輕軟，與萊卡混織後，可提供良好的伸展性及彈性。
- COTTON/LYCRA：可塑型的柔軟棉質。
- DRI-FIT Pronounced "dry"：由聚酯纖維及尼龍合成的材質，可塑型，第一層可控制由第二層質料排汗的濕氣。

- DRYLINE：尼龍、聚酯纖維、萊卡的合成物，優點為伸展性及塑型，也具速乾及防止擦傷。
- DRYROAD：防風、防水、透氣之功能。
- INTERA/LYCRA POWER：提供持續的支撐力。
- MICROFIBER：絲質、柔軟，常用於夾克及毛料長褲。
- MICROMATTIQUE：一種新的纖維材質，由特優的纖維紗質合成，特別的舒適。
- MICRO-MESH：一種速乾的柔軟絲質纖維。
- NYLON/LYCRA：速乾且具支撐力的纖維材質。
- POLY/COTTON：混紡，吸汗且柔軟。
- POLY/COTTON/LYCRA：優於其他的合成纖維；聚酯材質及棉質可排汗，萊卡則合身且具支撐力。
- SILVER：除臭抗菌、抗 UV 紫外線，幫助冷卻。
- SUPPLEX/LYCRA：塑型、保持舒適感。
- TACTEL：新的尼龍纖維，特具耐久性。
- THERMALITE：混合聚酯纖維及萊卡材質製成，包含四重伸縮性。
- THERMASTAT：利用中空纖維包住空氣以提高隔離和保暖的效果，且阻隔並維持體溫。

然而，保養這些纖維種類相對簡單多了，如染色的纖維通常用冷水洗滌，切勿使用柔軟精，也不能放進烘衣機裡，禁止熨燙、乾洗。這樣一來才能維持原型且延長壽命。

一件運動胸罩也不是永久的，總有一天失去功能性，導致不合身，用機器洗滌與烘乾機處理的胸罩只能維持六個月；如用手清洗過後，先整形再晾掛起來，不僅不易變形，而且可以延長胸罩的使用期限，至少可以穿上一整年時間，比起機器洗滌的壽命長達兩倍。至於一件胸罩可以穿戴多久呢？就看妳如何對待與妳最貼身的衣物。

## 六、如何挑選出適當的運動胸罩

隨著時代的變遷，運動胸罩已成為眾多熱賣商品之一。不論運動或從事吃力的活動時，運動胸罩為女性提供了胸部所需要的支持和保護。然而，由於細分為不同的風格和款式，因此選擇正確的運動胸罩並不簡單。選擇時需仔細思考，否則所投資的金錢和時間可能因此白費。

適合體型且功能性佳的運動胸罩是女性在選擇運動胸罩時的第一考量，或許並非每一種顏色、織法都盡如人意，但是選擇適合體型尺寸的條件，總比挑選一件好看的顏色卻是錯誤的尺寸來的好。至於個人的喜好，如顏色或設計，則是次要考量因素。每個女人的胸部尺寸大小不一，不同尺寸皆有其最適合的運動胸罩。要找到最適合自己的運動胸罩，第一步當然就是測量出正確尺寸，以下為測量的方式：

步驟一：找出胸罩尺寸的測量數字：

- 1.應穿著一般胸罩(不加襯墊)，且一定要站直！
- 2.以量尺測量胸圍，從手臂下穿過，圍在胸部上。

3.若測量後為奇數，調高以偶數計(例如：33 吋就增加為 34 吋)。



附表一

差異	對照	罩杯尺寸
提高 1"		A
提高 2"		B
提高 3"		C
提高 4"		D
提高 5"		DD

步驟二：找出你的罩杯尺寸：

1.通過乳頭之位置，量出環繞整個胸圍尺寸。

2.若測量出數字在兩個整數之間，應調高為最接近的整數(例如：35.5 吋則增加為 36 吋)。

3.若為奇數，則調高為下一個整數，查閱所附的圖表，即可換算出罩杯的尺寸。(例如：36 吋減 34 吋等於 2 吋，則為 B 罩杯)。

女性在選購運動胸罩時最大的問題為，不願真正接受自己的胸部尺寸而選擇了不合身的運動胸罩。女人應該接受自己的尺寸，選擇真正合身的胸罩，而非購買一件自己憧憬的尺寸。另外，不同的胸罩廠商有不同的尺寸表，例如：NIKE 公司生產的 XS 號相當於 PUMA 公司生產的 S 號（請對照文末附表三之一，三之二）。因此，在選擇時要多加注意。謹提供下列建議，作為妳選擇運動胸罩的參考：

1、強調功能性大於流行性：

以胸部的支撐力為主要優先考量，其次再依個人喜好，選擇漂亮的顏色和時髦的樣式，甚至可以作為平常外出上衣的運動胸罩。

2、易穿、脫性：

即使是具備舒適、合身且有良好支撐力，如果穿和脫都十分困難者，那也不是一件合適的運動胸罩。

3、具調整性：

可調整式的肩帶或是魔鬼粘的扣環都可以讓你調整運動胸罩，直到適合妳體型的狀態。但要確定肩帶不會陷入妳的皮膚，且扣環不會留下討厭的印子。

#### 4、材質具乾爽性：

一個好的運動胸罩會將水分從你的皮膚排出，透氣的合成纖維織品例如聚酯纖維、透氣布料、萊卡等都比棉質的布料好。同時，為避免皮膚發炎，所有的胸罩都是屬於無縫式的，並在各種活動（如：有氧舞蹈、健身運動、慢跑與跑步等）都可以提供完整的支撐力，包括像 Reebok 公司有 Hydromove、Nike 公司有 Dri-Fit、Dupont 公司有 CoolMax、Adidas 公司有 ClimaLite。這些特殊的材質，大都是尼龍與滌綸的混合，其設計是要排出汗水，避免刺激皮膚。一般人們都會覺得純棉的材質最好，其實並不盡然。純棉的胸罩無法排出汗水，棉布會吸汗，汗濕的胸罩就貼著皮膚，造成不舒服的感覺；新的材質則會吸汗，並將汗水排到表面後，迅速蒸發，避免不舒服與刺激皮膚的感覺。

#### 5、瞭解自己的需求：

在購買之前，要考量二個因素：妳的體型與要從事的活動，還有妳的運動有多激烈。Metropolitan Fort Worth 的 YMCA 健身教練 Shannon Forsythe 曾經說過：“運動胸罩必須要按照你所從事的活動，來量身訂做，如果你是跑步，就一定要穿著支撐力極佳者才行。”

## 七、選擇運動胸罩時該注意的事項

女性應依不同的運動類型來選擇胸罩，有助於選擇所需支撐度的胸罩，越輕度的運動所需的支撐度相對較低。舉例來說，從事瑜伽或伸展操時，所需運動胸罩的支撐度最低；從事慢跑或競走時，就必須選擇中度支撐度的胸罩；至於從事跑步或有氧運動時，則必須有更高支撐度的胸罩。此外，胸部尺寸較大的女性不論從事任何一種運動都應穿戴上超高度支撐度的運動胸罩。選購時要多方面參考，不要只光顧某一店家的產品或執意某一品牌，如此才有更多的選擇機會。然而，當女性選購了一件有足夠支撐度且舒適感的運動胸罩後，可能也會造成一些潛在的問題-- 太常穿戴運動胸罩可能會造成乳房過於集中，遠看起來就像只有一團乳房，因此女性應瞭解自己的需求，正確選擇。

女性運動時，乳房的晃動會使人感覺不舒服，甚至會降低做運動的興趣。所以，選擇一件適合的運動胸罩就顯得格外重要，選擇時究應注意哪些事項？首先，妳花多久的時間在選購運動胸罩，當然是需要很多時間來慢慢挑選，建議妳到專門生產、製造女性胸罩商店的運動用品區，向具有專業知識的店員詢問，怎樣才算是合身的運動胸罩，千萬不要抱持著撿便宜的心態，或者因為運動胸罩正在拍賣而隨便挑選，堅持不合身，就不要購買。試穿運動胸罩之前，兩手分別抓住罩杯的底部和頂部，往兩邊拉一拉，延展性越小，代表胸部能得到越多的支撐，多測試幾種不同的樣式，去比較它們延展性上的差異。這些罩杯通常僅以 small、middle、large 等尺寸來區分，並無細分至各種可能需求的尺寸，所以，妳可以一次選擇 3 到 4 種樣式及不同尺寸來進行試穿。試穿時，要注意的是支撐胸部的源頭－即環繞胸腔與乳房下方的束帶，是否合身？束帶是否舒適地緊貼

著肌膚，且不阻礙呼吸？胸罩的調整性愈高，就愈合身，固定肩帶後，先調整束帶，再調整肩帶；如先調整肩帶，後調整束帶，則會造成肩帶太緊，而束帶太鬆，肩帶容易陷入皮膚。束帶、肩帶經由調整後，應再檢視背部的肩帶不會往上移位，以確定胸罩的支撐力。此外，肩帶的設計也同樣需要注意，肩帶至少需要一英吋（即 2.54 公分）寬，背帶設計像英文 T 或 Y 字型形狀或者肩帶接近背部中央的款式，除了可以保持肩帶不易滑落外，亦可以提供給背部額外的支撐力量。之後，將妳的手掌朝下，置於接近胸腔中央的位置，開始進行模擬要做的運動—競走、慢跑、有氧運動，或者其他可以讓妳更輕鬆自在抬舉手臂的伸展動作；緊接著測試其控制晃動的能力，以確保胸罩可以保護胸部的程度，試著跳躍幾下，就會立刻知道這個胸罩適不適合，有些品牌甚至提供具有不同晃動控制等級的樣式，從胸罩標籤上的分級系統就可獲得該件胸罩是為激烈或溫和運動而設計的訊息。如果需要更具有支撐力的胸罩，有些專家會建議同時穿上二件壓縮型的胸罩（像籃球運動員，為避免激烈運動過程中，直接衝擊關節造成疼痛感，有時需要穿戴兩件護膝或護腳踝或護手器具）。最後一個步驟，就是檢驗其是否合身，肉被擠出來了，胸罩當然太小；胸罩出現縐摺，表示胸罩太大。如果選擇膠囊型胸罩，要確定罩杯可以完全托住乳房，同時檢查肩帶，是否平貼著肌膚。購買運動胸罩就如同購買運動鞋，鞋子穿在腳上，走起路來舒不舒服，合不合腳，使用者最清楚，尺寸不對的鞋子會讓腳磨出水泡，同樣的道理，穿著不合身的胸罩也會造成接觸皮膚發炎。總之，在穿上胸罩後，跳一跳，看看跳躍對胸部所造成的晃動幅度，合身的胸罩，胸部晃動的幅度不會太大；震動幅度很大者，就得重新試穿，直到完全合身滿意的胸罩為止。

## 八、結語

女性運動員在運動過程中對胸部究竟產生多大的影響？經過測試結果顯示，如果有穿著運動胸罩來支撐胸部組織者，不但可以降低胸部絕對垂直運動，而且可以減緩胸部最大向下降的力量；再與一般胸罩作比較，證實它的確對於胸部振幅的運動、力量的減速和疼痛感等都提供了較高的支撐。所以，運動時應穿著適合的胸罩，以提高胸部的支撐力，並能減低運動對胸部造成的疼痛感。它們不單單只是被設計用來美化體型而已，而是應該更能提供給女性保護、舒適合穿及有好的外形。

附表二

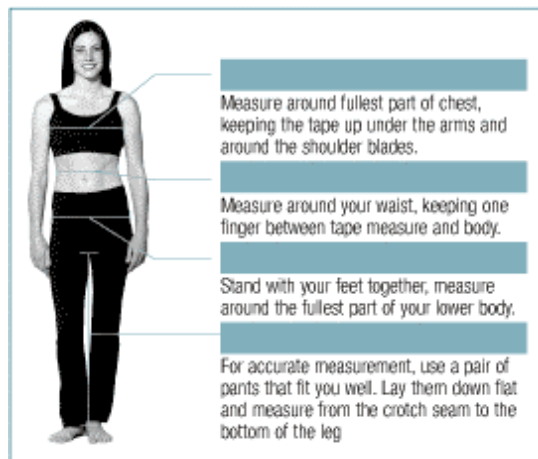
【單位：英吋】

女 性 衣 服 尺 寸 對 照 表					
台灣	XS	X	M	L	XL
美國	2	4-6	8-10	12-14	16
胸圍	32-33.5	34-35.5	36-37.5	38-39.5	40-41.5
腰圍	23-24.5	25-26.5	27-28.5	29-30.5	31-32.5
臀圍	34-35.5	36-37.5	38-39.5	40-41.5	42-43.5

附表三之一：測量出最適合你的服飾

你可能發現不同廠牌及型式在尺寸上互不相同，為確定你選擇的服飾完全適合你，建議你：

- 參考附產品圖片之產品說明，其中就該特定品項提供的特殊尺寸訊息。
- 請注意在下列尺寸表中所有的測量皆以英吋表示，應參考體型尺寸而非服飾度量。
- 量整個胸圍，將量尺放在手臂下與肩下。
- 量腰圍，在量尺與身體間留一手指寬。
- 腳併攏站好，量整個下半身長。
- 為正確測量，應著合身長褲，長褲往下垂平，從褲檔接縫處量到小腿底部。



附表三之二，各家廠牌衣服尺寸對照表

	XS		S		M		L		XL	
Vendor	Size	Bust	Size	Bust	Size	Bust	Size	Bust	Size	Bust
RRS			4	32-34	6-8	35-36	10-12	37-38	14-16	39-40
Adidas	2	30.5-32.5	4-6	33-35	8-10	35.5-37.5	12-14	38-40	16-18	40.5-41.5
Asics				32-33		34-35		36-38		39-41
Brooks			6-8	32-34	8-10	35-36	12-14	37-38	16	39-40
Champion			6-8	32-33	10-12	34-35	12-14	36-37	14-16	38-40
Enell*	0	34C-36C	1	34DD-36DD	2	36DDD-40C	3	38DD-40DD	4	40DDD-44D
Hind			6-8	34-35	8-10	36-37	10-12	38-39	12-14	41-42
Insport				32-34		35-37		38-41		42-44
Moving Comfort			6	32-33	8-10	34-35	12-14	36-38	16	39-40
New Balance			6-8	33.5-34.5	10-12	35.5-37.5	14-16	38.5-40.5	18-20	41.5-43
Nike	2	32-33	4-6	34-35	8-10	36-37	12-14	38-39	16-18	40-41
Nike ACG			2	32-33	4-6	34-35	8-10	36-37	12-14	38-39
North Face				32.5-35		35.5-37		38-40		41-42
Shebeest			4-6	34-35	8-10	36-37	12-14	38-39	16	40-41
Sugoi				32-33		34-35		36-37		38-39

Enell bras also include a size 5: 44DD-46D.

## 參考文獻

- Activa. (2003) Retrieved September 20-28, 2003, from <http://www.activasports.com>
- All Sports Coach. (n.d.). How to Buy a Sports Bra. [Online] Retrieved September 20-28, 2003, from <http://www.allsportscoach.com>
- Bumgardner, W. (2000, April). Bra Problems for Walkers: A Sensitive Walking Subject.



[Online] Retrieved September 20-28, 2003 from

<http://www.walking.about.com/library/weekly/aa042400i.htm>

Edell, D. (1999). Health Central: A Surprising Reason to Wear a Sports Bra. Retrieved September 20-28, 2003 from

<http://www.healthcentral.com/drdean/deanfulltexttopics.cfm?ID=14238&storytype=deant>

Femalefirst.co.uk. (n.d). Badly fitting Sports Bras can be a pain in the neck. [Online] Retrieved September 20-28, 2003 from

[http://www.femalefirst.co.uk/sports\\_bras/badley\\_fitting\\_bras\\_are\\_a\\_pain\\_int\\_the\\_neck.php](http://www.femalefirst.co.uk/sports_bras/badley_fitting_bras_are_a_pain_int_the_neck.php)

Femalefirst.co.uk. (n.d). Gymwear Fashion Advice. [Online] Retrieved September 20-28, 2003 from

[http://www.femalefirst.co.uk/sports\\_bras/gymwear\\_fashion\\_advice\\_and\\_tips.php](http://www.femalefirst.co.uk/sports_bras/gymwear_fashion_advice_and_tips.php)

Graham, Janis. (1999). The Athletic Women's Sourcebook: How to Stay Healthy and Competetive in Sports. New York: Morrow.

Messem, S. (2002). Why Wear a Sports Bra? [Online] Retrieved September 20-28, 2003, from <http://www.lessbounce.com>

Nike corporation. Retrieved September 20-28, 2003, from <http://www.nike.com/goddess>

Portz-Shovlin, E. (n.d) In Search of the Perfect Sports Bra. Runner's World. [Online] Retrieved September 20-28, 2003 from

<http://www.runnersworld.com/home/0,1300,4-117-0-617,00.html>

Stanten, M. (1997) . Support systems. Prevention, 49 ( 5 ) , 70.

Sharp,D. (1994) . The women who took the bounce out of jogging. Health, 8 ( 5 ) , 1-2.

Thompson, H. (n.d). Choosing a Sports Bra. [Online] Retrieved from September 20-28, 2003, from <http://www.sportcare.com> and <http://www.ptponline.com/detail.cfm?page=319>

