

Lo principal es que todo el pecho llene el interior de la copa del sujetador.

1º Pase los brazos por las tirantes de los hombros para quedar con el sujetador colgado en los hombros. Use ambas manos para sostener las copas.

2º Inclíne su cuerpo ligeramente hacia delante para permitir que los dos pechos encajen completamente dentro de las copas. Seguido, apriete el soporte detrás.

3º Ajuste los tirantes de los hombros por forma a que ambos se queden paralelos, jale la parte lateral de su pecho para el interior de la copa.

Cuando usted usa un sujetador con cierre frontal, mueva los dos brazos por los tirantes, tire hacia abajo los lados desde la espalda y apriete.

No se olvide de comprobar:

- Está usted demasiado apretada debajo del pecho? Está el punto central fijo?
- Está el espacio en el escote demasiado suelto?
- Es la copa de la talla adecuada?
- Son los tirantes demasiado flojos o apretados?
- Está el cierre en la espalda en una posición paralela?