



Forme & sport



De jolis bras

Avoir de jolis bras toniques et bien dessinés, c'est « la » tendance de l'été ! Ils sont devenus plus importants qu'un beau décolleté et n'ont plus peur de se dévoiler. Raison de plus pour les muscler en douceur et les afficher avec fierté.

TOUJOURS EN PLEINE LUMIÈRE

L'esthétique des bras est importante et pourtant elle préoccupe bien moins certaines femmes que d'autres parties de leurs corps. Pourtant, ils sont en pleine lumière tout l'été et à chaque fois que l'on porte sa petite robe trois trous préférée, on les aimerait idéalement plus fins et plus toniques. Mais cela n'est pas si simple... car avec le temps qui passe, ils deviennent moins fermes, voire flasques, avec cet aspect « chauve-souris » si disgracieux, sans compter la cellulite, nous forçant à les cacher avec des manches.

DE LA RÉGULARITÉ !

Pour un résultat optimal, les exercices doivent être faits au quotidien, du moins au début. On peut ensuite passer à deux ou trois fois par semaine, pas moins.

L'INCIDENCE DU POIDS & DES HORMONES

La baisse de l'activité hormonale détériore l'aspect de la peau dans son ensemble. La peau perd de sa tonicité, de sa densité. Un relâchement a donc lieu sur le corps dans son intégralité. On le remarque particulièrement dans le dos et sur les bras, assez peu touchés jusque-là. D'autant que la peau des bras est fine, assez proche de celle du visage. Si l'on veut de jolis bras, là encore, il faut contrôler et maîtriser son poids. Idem en cas de perte de kilos très rapide, car si on ne remuscle pas ses bras, la peau va se distendre encore plus !



bien dessinés !

DES EXERCICES BIENFAISANTS

Inutile de tourner autour du pot, pour que les bras restent toniques, il convient de les solliciter. Pas d'autre solution à adopter donc que le sport et des mouvements de gymnastique adaptés pour faire travailler les différents muscles. Si l'on en a le temps et l'envie, il est clair que certains sports sont excellents, en particulier la natation, le tennis, la planche à voile, le paddle, l'aquagym. Sans oublier la gym, le Pilates et le yoga, où il est possible de demander d'insister sur les mouvements adaptés pour les bras.

DES CONSEILS À SUIVRE

- Travaillez plutôt avec des poids légers (petites haltères). Rien ne sert de vouloir soulever des haltères de 5 kilos. Si vous débutez, 1 kilo est largement suffisant. Si vous êtes sportive et entraînée vous pouvez monter jusqu'à 2 kilos. Vous pouvez remplacer les poids par des bouteilles d'eau minérale.
- Pratiquez régulièrement les mêmes mouvements. C'est un peu contraignant au début, mais c'est la répétition des exercices qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats. Quinze minutes de travail par séance suffisent.
- Faites travailler les deux principaux muscles à savoir les biceps et les triceps. Pour tous ces exercices pensez à fléchir légèrement les jambes (pour protéger les genoux) et à garder les abdos bien contractés (pour protéger le dos).
- Si vous êtes en vacances, faites vos exercices de bras en piscine ou dans la mer, afin de profiter du massage anti-cellulite de l'eau.

4 exercices au top !

1. Pour les triceps, prendre appui avec les bras de dos sur une marche et pratiquer des mouvements de haut en bas en pliant les bras sans faire toucher les fesses au sol et sans rentrer la tête dans les épaules.
2. Pour les triceps toujours, allongez-vous, jambes pliées. Commencez bras tendus et ramenez les poids au front. Variante : ramenez les bras derrière la tête.
3. Acheter de petites haltères (1 kilo) et les soulever chaque jour une dizaine de minutes, en avant en arrière, sur les côtés, en faisant des cercles, en descendant les bras

derrière la nuque, etc. Les haltères sont la meilleure aide qui soit pour une remise en forme des bras.

4. Et bien entendu, il y a toujours les fameuses pompes qui ne sont pas les préférées des femmes, mais n'en demeure pas moins très efficaces. Si c'est trop dur, testez les demi-pompes : en appui sur les bras tendus, épaules au-dessus des mains, et sur les genoux. Fléchissez les bras pour descendre jusqu'au ras du sol puis remontez. Les muscles travaillent plus si les bras et les coudes sont collés au corps.

DES SOINS ADAPTÉS

La peau des bras étant fine, les soins gommants, hydratants et raffermissants sont conseillés à condition de le faire au quotidien. S'ils améliorent l'aspect de l'épiderme, ils ne remplacent aucunement le sport, qui agit lui sur les muscles. Passez votre crème en massant vos bras, des poignets vers les épaules. Cela permet d'activer la circulation sanguine, voire lymphatique, sans oublier la face interne, la plus fragile. Et lors de la douche, finir toujours avec un bon jet d'eau froide très stimulant. ■ A.M.



INFOS +

PALPER-ROULER

Des séances de palper-rouler en institut avec le **Cellu MG de LPG**, seront idéales pour tonifier vos bras et lutter contre la cellulite disgracieuse (de 40 à 60 € la séance).



GYM PASSIVE

L'électrostimulation séduit celles qui veulent se muscler les bras sans faire trop d'efforts. Si ça vous tente, investissez dans un appareil type **Siendertone Arms** (142,95 €).

GAINEZ

Il existe également des sortes de « gaines » adaptées aux bras que l'on peut enfiler lorsque l'on fait les mouvements d'haltères par exemple. Certaines sont équipées de picots qui permettent un meilleur drainage.



DUO D'HALTÈRES

Conçues pour le renforcement musculaire à domicile ou en salle, ces haltères pour femmes de 0,5 à 5 kg (vendues par paire), permettent de progresser à son rythme ! (4,99 € la paire **Domyos** sur www.decathlon.fr)

