

ELLE

## Jolis bras : les meilleurs techniques pour vous réconcilier avec les manches courtes

Isabelle Sansonetti 27-04-21



A l'heure de les dénuder, les bras font l'objet de toute notre attention. Ne sont-ils pas un peu trop relâchés, là, dessous, ou bien trop enrobés ? La bonne nouvelle, c'est qu'on peut faire quelque chose pour améliorer leur galbe. De la plus light à la plus radicale, les solutions qui marchent pour muscler les bras.



< 1 2 3 4 >

### VOUS POURRIEZ AIMER

Sponsorisé taboola ▶



80 recettes  
céréalières

Passion Céréales



Ces chercheurs ont  
trouvé un procédé...

Hepaphenol



Écrivez de Meilleurs  
Textes

Grammarly



## Un soin en institut :

Les effets d'une cure de massage manuel ou mécanique ? Une peau plus souple et plus ferme, des bras affinés. Un vrai plus pour relancer la micro-circulation et améliorer la qualité de la peau, parfois « granuleuse » sur l'arrière des bras. Comptez au moins six séances. En complément de la gym, bien sûr. Quatre pistes :

- Le Cellu M6 Alliance : ce célèbre appareil de palper-rouler mécanique permet un remodelage ciblé. Comptez minimum 6 séances pour activer le déstockage des graisses ou raffermir une peau qui manque de tonus. Cela ne doit pas faire mal, sinon, c'est que l'intensité est trop forte et doit être diminuée.

Prix sur devis, +33 4 75 78 69 00 ou sur [lpgsystems.com/fr](http://lpgsystems.com/fr)

- Le Palper Rouler Manuel Les Petits Soins L'esthéticienne malaxe et pétrit chaque bras en adaptant la pression au ressenti de chacune. Un soin affinant qui améliore aussi la texture de la peau.

45min, 85€ - 6 soins 420€, [petitssoins.fr](http://petitssoins.fr)

- Le Technispa Minceur Ciblée. Pour ce soin mécanique de 30 minutes, l'esthéticienne règle l'intensité et la puissance d'aspiration de l'appareil puis déplace l'embout sur chaque bras pour le remodeler. Comptez six séances.

30€ les 30mn, adresses sur [guinot.com](http://guinot.com)

**Une astuce ?** Pour conserver une belle texture de peau, c'est important de l'hydrater chaque jour. A partir de 40 ans, optez pour une crème raffermissante et massez-vous les bras une à deux minutes le matin ou le soir.

## VOUS POURRIEZ AIMER

Sponsorisé taboola ▶



**80 recettes  
céréalières**

Passion Céréales



**Ces chercheurs ont  
trouvé un procédé...**

Hepaphenol



**Écrivez de Meilleurs  
Textes**

Grammarly