



PROFUMI

Flower Art: da Sì di Giorgio Armani a Misia di Chanel. 7 idee per vere R...



SPECIALE EXPO 2015

Il padiglione di Israele a Expo svela le emozioni: opere d'arte replicat...



NEWS E APPUNTAMENTI

Gioca con il nostro test e scopri quale it bag ti rappresenta di più!



CAPELLI

Come cercare il parrucchiere più adatto a te? Con il portale dedicato al...

Beauty Case della settimana

HOME / BELLEZZA
/ VISO E CORPO

Beauty Case della settimana

Top stories

Le 10 cattive abitudini che causano le rughe precoci

Barba: 6 modi di portarla da suggerire a lui

Beauty Case del weekend



Braccia toniche: rimedi per rassodare i cedimenti

Dalla medicina estetica alle creme rassodanti: come evitare cedimenti e perdita di tono (e abbracciare meglio!).

di **Marie Claire** - 27 Aprile 2015 - 18:55

[Tutte le Top Stories](#)



È la parte del corpo più hot per tatuarsi, quella in primo piano nei selfie e di cornice nel saluto. Le braccia sono una delle maggiori spie di tonicità, ma ci si ricorda di loro solo quando prendono la forma del kimono. Se in America i muscoli di Mrs. Michelle Obama hanno portato grande attenzione su bicipiti e tricipiti, in Italia le donne sono più concentrate su cosce e glutei, dimenticando di allenare la parte alta del corpo. Risultato: a 40 anni il problema esplose, si acuisce e scatta l'S.O.S. rassodante. Ecco le novità cosmetiche ed estetiche (**NELLA GALLERY 7 NUOVI PRODOTTI RASSODANTI DA ACQUISTARE IN FARMACIA E PROFUMERIA**).

I diversi trattamenti di medicina estetica vanno scelti in base al problema: perdita di tonicità, aumento del tessuto adiposo o eccesso di pelle dovuto al dimagrimento. «Per la mancanza di tono la soluzione più innovativa è Biomaxima», spiega il dottor Sergio Noviello, direttore di Milano Estetica e della Società Italiana Medici Chirurghi e Operatori dell'Estetica. «Si tratta di una biostimolazione con iniezioni di acido ialuronico ad alto peso molecolare, finora evitato per paura di conseguenti gonfiore. Oggi si è scoperto che, se ben diluito, dà risultati evidenti e duraturi». Ottimo per restituire tono e un miglior profilo delle braccia interessate dai primi cedimenti, dovuti a ipotonia muscolare o alla perdita di elasticità della cute, è anche Restylane Vital Skinbooster (300 euro circa a seduta), un acido ialuronico stabilizzato da iniettare: spessore cutaneo e idratazione migliorano. Tra gli altri rimedi per il cosiddetto "effetto tendina", la radiofrequenza e i più innovativi fili biorivitalizzanti, «fili sottilissimi di materiali riassorbibili che depositano collagene all'interno del tessuto, creando turgore». Se il problema è un aumento dell'adipe, si può scegliere fra trattamenti più classici: «Mesoterapia lipolitica, iniezioni sottocutanee di fosfatidilcolina, criolipolisi (associata alle onde d'urto) e il metodo Rigenera abbinato alle cellule staminali», conclude il dottor Noviello. Meno invasivo ma efficacissimo, utile nei casi non gravi, è il massaggio meccanico Lpg, che ridefinisce e rassoda il contorno delle braccia aumentando l'eliminazione naturale degli accumuli adiposi.

POPEYE TRAINING I trattamenti in istituto sono da abbinare a una mirata attività fisica: «Le donne non sentono la fatica su gambe e glutei, ma dimenticano petto e braccia squilibrando circolazione sanguigna e ossigenazione», racconta Ilario Volpe, direttore tecnico della palestra Audace Milano. Se gli sport consigliati sono tennis, pallacanestro e nuoto, anche in palestra esistono corsi ad hoc. «Abbiamo una sala dedicata al Queenax Superfunctional, un allenamento funzionale che prevede una serie di esercizi da eseguire con le braccia appese a una struttura sospesa, lavorando su tutti i muscoli del corpo, specialmente quelli della parte alta. Altri corsi indicati sono il Functional Boxing, che abbina i movimenti della boxe al training funzionale, e il Functional Bodyweight, che utilizza i kettlebell».

FAI-DA-TE Molto più comodamente, esistono esercizi e trattamenti da fare nel proprio salotto. Si possono allenare bicipiti e tricipiti piegando le braccia con due bottiglie d'acqua in mano e proseguendo i piegamenti con il braccio dietro la testa. La sessione si completa appoggiando le mani sul divano e scivolando fuori dalla seduta, davanti, per poi salire/ scendere in sospensione a gomiti stretti. O affidarsi al massaggiatore professionale anticellulite di HoMedics (Elm- Cell100-Eu, 60 euro), che migliora drenaggio e circolazione, e a Wellbox, dispositivo che concentra in una scatola le tecnologie Lpg, attivando la lipolisi con massaggi veicolati da testine a rullo specifiche per ogni parte del corpo (999 euro).

Testo di Camilla Guerra; Foto di David Bellemère; Servizio di Elisabetta Massari.