**10 melhores exercícios para tríceps – Casa e academia**

Photo of author

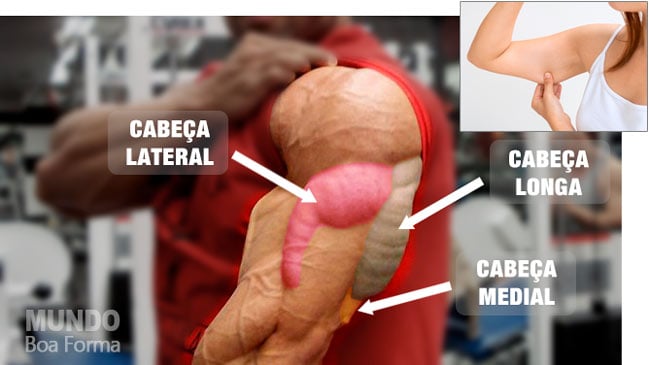
Especialista consultor(a): [Francisco Santana](https://www.mundoboaforma.com.br/author/francisco-santana/)

atualizado em 09/11/2022

O tríceps é um músculo que está localizado na região posterior do braço e é dividido em três porções: a cabeça lateral, a cabeça medial e a cabeça longa. Ele é responsável por movimentos importantes da região, como a força para empurrar.

Quem deseja ter braços definidos e musculosos, além de, no caso das mulheres, não vê-lo balançando demais na hora de dar um tchauzinho, deve incluir bons exercícios para tríceps em seus treinos, seja feito em casa ou na academia.

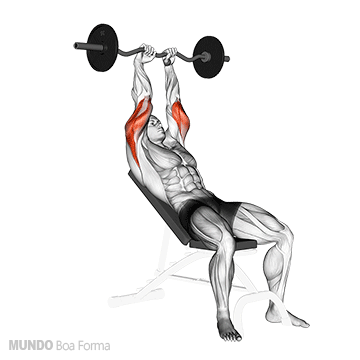
  CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Segmentos, ou “cabeças” do tríceps

* **Veja também:** [Os maiores erros no treino de tríceps e como evitá-los](https://www.mundoboaforma.com.br/5-maiores-erros-no-treino-de-triceps-e-como-evita-los/).

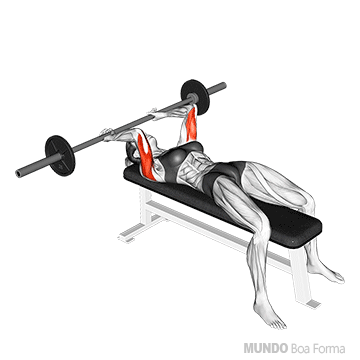
A seguir, trazemos dicas de 10 exercícios para tríceps importantes que você pode incluir no seu treinamento. Confira:

**1. Extensão de tríceps deitado ou inclinado (tríceps testa), com barra reta ou barra EZ**

Extensão de tríceps usando a barra EZ e banco inclinado

O primeiro exercício da nossa lista de exercícios para tríceps trabalha tanto a cabeça lateral quanto a cabeça longa do músculo e é classificado como um dos melhores movimentos para ativar o tríceps de maneira geral.

A extensão de tríceps deitado é um exercício de força com nível de dificuldade iniciante, que também trabalha a região dos antebraços. Ela é executada com o auxílio de uma barra EZ, mas também pode ser feito com a barra reta, e até mesmo no banco inclinado.

Extensão de tríceps usando a barra reta

**Como fazer o movimento deitado:**

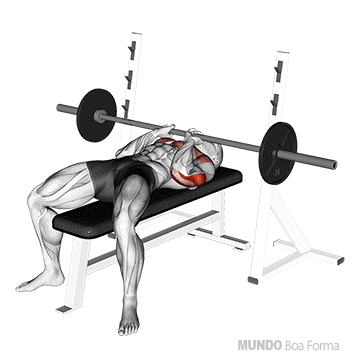
1. Primeiro, deite-se de costas em um banco reto e segure a barra com uma pegada fechada, as palmas das mãos apontando para fora e os braços estendidos e perpendiculares ao solo;
2. A partir dessa posição inicial, abaixar a barra, flexionando os cotovelos e mantendo os antebraços fixos.Não abra os cotovelos para fora durante o movimento.

Inale durante a descida da barra e pausar quando ela se encontrar diretamente acima da testa. Então, levante a barra e retorne ao posicionamento original, ao mesmo tempo em que exala o ar e estende os cotovelos.

  CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Este exercício pode ser feito também no banco inclinado.

**2. Supino no banco reto com pegada fechada**



Este exercício composto trabalha principalmente os tríceps, mas também aciona o peito e os ombros. Um estudo já mostrou que quando o exercício é feito em um banco reto com uma pegada menor, há uma ativação maior na cabeça longa do tríceps do que no banco inclinado.

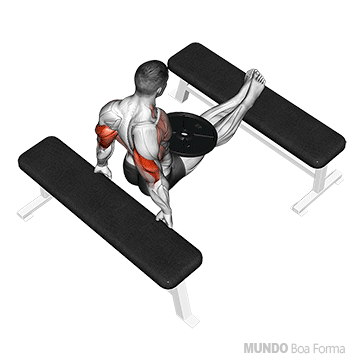
A pegada fechada deve ser de uma distância de 20 a 25 cm entre as mãos para trabalhar bem os tríceps. Uma pegada menor que essa não coloca mais estresse nos braços, porém, traz um aumento de tensão nos pulsos, que não é o objetivo aqui.

Para os iniciantes no exercício, recomenda-se ter o acompanhamento de alguém durante sua execução. Também é importante ser cauteloso quanto à carga escolhida e não forçar além de seus limites, além de prestar atenção para que a barra alcance a região média do peito durante a descida. Ela não deve parar em nenhum outro lugar que não seja esse.

**Como fazer:**

1. Deite-se de costas em um banco reto e agarre a barra com uma pegada fechada;
2. Levante a barra em linha reta e segure-a, com os braços esticados;
3. Enquanto inala o ar, desça a barra lentamente, até que ela encoste na região média do seu peito.Durante o movimento, mantenha os cotovelos próximos ao tronco o tempo todo para aumentar a participação dos tríceps.
4. Pause por um segundo e eleve novamente a barra, em sua posição inicial, usando os tríceps para executar o movimento e exalando o ar;
5. Então, mantenha os braços esticados, segure o posicionamento por um segundo e descer a barra lentamente. A descida deve demorar o dobro do tempo da subida.

**3. Mergulho no banco**



Esta versão de exercícios para tríceps usa o peso do corpo e é executada com o auxílio de dois bancos retos. Também traz bastante ativação ao músculo do tríceps. Ao adicionar carga ao exercício, colocando um peso no colo, ele torna-se ainda mais eficiente.

  CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

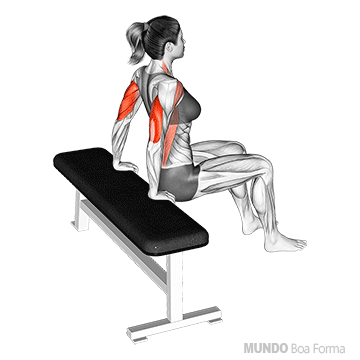
No entanto, recomenda-se que a primeira vez em que for fazer o mergulho no banco, o peso não seja utilizado, para que você se acostume com os movimentos. Então, quando ele se tornar algo fácil de executar, você pode começar a adicionar a carga.

O movimento é composto e além de acionar os tríceps, trabalha o peito e os ombros. Seu nível de dificuldade é intermediário.

**Como fazer:**

1. Coloque um banco atrás de você e outro na sua frente. Eles devem estar perpendiculares ao seu corpo e você deve segurar na borda do banco de trás com as duas mãos próximas ao corpo. As palmas devem estar separadas em uma distância equivalente à largura dos ombros e os braços devem estar completamente estendidos.
2. As pernas devem ficar estendidas para a frente em cima do outro banco, com os pés paralelos. Elas devem estar paralelas ao chão e o tronco perpendicular ao chão. Se optar por usar o peso, peça que um colega coloque a carga no seu colo.
3. O peso deve ser posicionado de modo adequado, para que fique em cima de você durante todo o exercício. Você não deve colocar a carga sozinho, pois o movimento será difícil e você correrá riscos de se lesionar.
4. Então, lentamente abaixe o corpo, dobrando os cotovelos ao mesmo tempo em que inala o ar. Pare de descer quando formar um ângulo ligeiramente menor que 90º com a parte superior e a inferior dos braços. Neste momento, os cotovelos devem estar o mais perto possível e os antebraços devem apontar para baixo o tempo todo.
5. Use o tríceps para levar o tronco para cima e elevar novamente o corpo para a posição inicial, ao mesmo tempo em que exala o ar.

**4. Tríceps apoiado no banco**



Este tipo de exercícios para tríceps possui nível de dificuldade iniciante. Ele também aciona outros músculos como os deltoides, glúteos, posteriores da coxa, abdominais e quadris.

Durante a execução do tríceps no banco, recomenda-se manter o corpo reto e evitar o relaxamento excessivo dos quadris. Também é importante manter os cotovelos retos durante o exercício e evitar que eles abram para os lados.

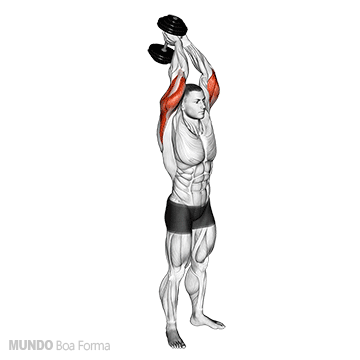
**Como fazer:**

  CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

1. Sente-se na borda de um banco com as mãos abaixo dos ombros, com as palmas firmes na extremidade do banco e os joelhos flexionados a 90º.
2. É preciso segurar firmemente, manter o tronco firme e encaixado, contrair os glúteos e dar uns passos para a frente, deixando os braços totalmente estendidos e sustentando o peso do corpo.
3. O próximo passo é flexionar os cotovelos e abaixar o corpo em frente ao banco, formando um ângulo de 90º. Fique nessa posição por um instante, deixando os cotovelos junto ao tronco, e volte ao posicionamento original utilizando a força dos tríceps.

Se você quiser deixar o exercício mais difícil, deve esticar as pernas e mantê-las assim durante a execução.

**5. Extensão de halteres sob a cabeça**



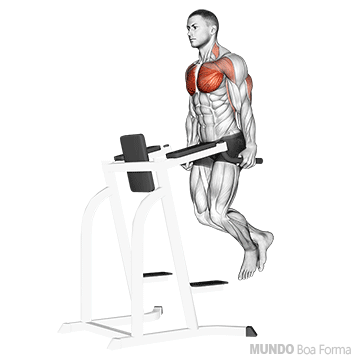
Quando a extensão de halteres sob a cabeça é feita, com os braços erguidos acima da cabeça, a região da cabeça longa do tríceps é acionada. Este exercício de força possui um nível de dificuldade iniciante e além de atingir os tríceps, também trabalha os deltoides e o trapézio.

**Como fazer:**

1. Posicione-se em pé com os pés afastados em uma largura equivalente à largura dos ombros.
2. Segure um halter em cada uma das mãos e estender os braços para cima, sobre a cabeça, com uma palma da mão voltada para a outra.
3. Então, flexione os cotovelos e abaixe o haltere, colocando-o atrás da cabeça, de modo que ele fique perpendicular ao chão.
4. Pause brevemente e estenda os braços, levando o halter sob a cabeça e retornando à posição inicial.

A partir de agora, veremos exercícios para tríceps que requerem a utilização de aparelhos ou equipamentos que você certamente só terá acesso na academia. Confira:

**6. Mergulho nas paralelas (com ou sem pesos)**



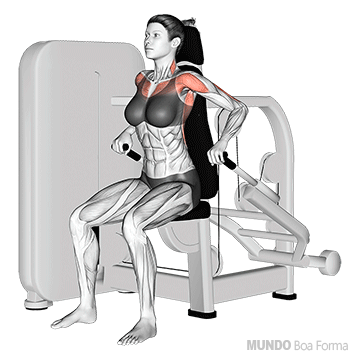
Este item da nossa lista de exercícios para tríceps trabalha também os deltoides e possui um nível de dificuldade intermediário. Para acrescentar a carga ao movimento, é possível adicionar caneleiras com peso nos tornozelos ou amarrar um cinto com uma anilha presa na cintura.

Tenha atenção em relação à quantidade de carga utilizada para que esteja de acordo com os seus limites. Outra dica relevante é manter o corpo o mais vertical que conseguir durante o exercício, para focar o trabalho nos tríceps. Se você inclinar para a frente, acionará o peito.

**Como fazer:**

1. Coloque a caneleira ou o cinto com o peso. Segure-se nos apoios do aparelho e erga o corpo até que os braços estejam alinhados e o corpo possa descer em linha reta.
2. Então, flexione levemente os joelhos e dobre os cotovelos, descendo o corpo até que a parte superior dos braços esteja paralela ao chão. Com os braços, erga o corpo novamente e retorne ao posicionamento original.

**7. Tríceps na máquina**

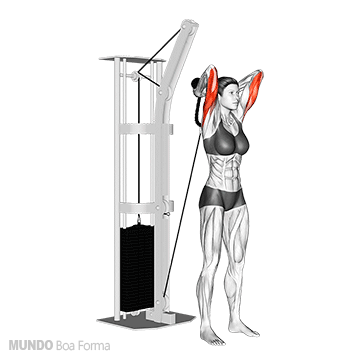


Trata-se de um exercício composto que trabalha os tríceps, além de mobilizar os ombros e o peito. A carga deve ser escolhida de acordo com seus objetivos: se o foco do seu treino for força, a indicação é trabalhar com mais peso do que se a meta for a construção muscular. Sem esquecer de selecionar a carga conforme suas condições e não exceder seus limites para não se machucar.

**Como fazer:**

1. Sente-se corretamente no equipamento, escolha o peso e segure com firmeza nas alças da máquina. Dobre os cotovelos em um ângulo de 90º, mantendo-os ao lado do corpo, para focar o trabalho nos tríceps.
2. Então, contraia os tríceps e estenda os braços enquanto exala o ar. Na parte baixa do movimento, mantenha os braços ligeiramente dobrados para causar tensão nos tríceps.
3. Lentamente, volte ao posicionamento original ao mesmo tempo em que inala o ar.

**8. Extensão de tríceps no cabo sob a cabeça com corda (sentado ou em pé)**

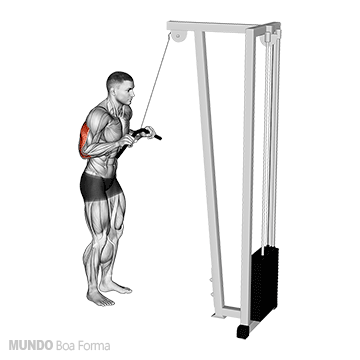


Temos outro exercício de nível de dificuldade intermediário que aciona a cabeça longa dos tríceps. Seu foco é a força e ele é executado no aparelho de cabo com uma corda. Durante todo o exercício, é importante que os cotovelos permaneçam alinhados, e que não abram para fora.

**Como fazer:**

1. Posicione um banco em frente à máquina de cabo e sente-se nele. Segurar a ponta da corda presa ao cabo do aparelho, com os cotovelos dobrados e as mãos atrás do trapézio.
2. O próximo passo é estender os cotovelos até que as mãos fiquem acima da cabeça. Neste momento, os braços devem ficar o mais vertical que puderem.
3. Pause por um instante e, lentamente, retorne ao posicionamento original.

**9. Tríceps na polia alta com barra reta**

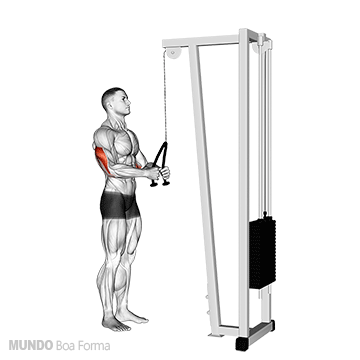


Temos aqui um exercício que trabalha a cabeça lateral do tríceps melhor do que outros movimentos como a extensão de tríceps deitado, por exemplo. Este exercício trabalha os tríceps de maneira isolada.

**Como fazer:**

1. Prenda uma barra reta ou inclinada a uma polia alta e segure-a com as palmas das mãos voltadas para baixo e separadas em uma distância equivalente à largura dos ombros.
2. Mantendo o corpo na posição reta, com uma leve inclinação do tronco para frente, aproxime os antebraços do corpo e deixe-os perpendiculares ao chão. Neste momento, os cotovelos estarão dobrados e os antebraços direcionados para a polia.
3. Use o tríceps para empurrar a barra até a frente das coxas, deixando os braços totalmente estendidos, ao mesmo tempo em que exala o ar. Pause o movimento por um segundo nesta posição, e volte lentamente a barra ao seu posicionamento original enquanto inala o ar.

**10. Tríceps na polia alta com corda**



O último item da nossa lista de exercícios para tríceps possui um nível iniciante de dificuldade. Ele age de maneira isolada e é classificado como excelente.

**Como fazer:**

1. Prenda uma corda a uma polia alta no equipamento de cabo e segure-a com uma pegada neutra, ou seja, as palmas das mãos devem ficar voltadas uma para a outra.
2. Fique em pé, com o tronco reto e uma ligeiramente inclinado para frente. Os antebraços devem estar próximos ao corpo e perpendiculares ao chão.
3. Então, use o tríceps para abaixar a corda, levando cada lado do acessório até as coxas, ao mesmo tempo em que exala o ar. Na parte final do movimento, os braços deverão estar totalmente estendidos e quase perpendiculares ao chão.
4. Segure a posição contraída durante um segundo e lentamente erga a corda, retornando ao posicionamento original, ao mesmo tempo em que exala o ar.

**Cuidados**

Antes de começar a fazer seus exercícios para tríceps ou qualquer outro tipo de atividade, tenha o cuidado de checar com seu médico se você está apto a praticar musculação. Isso ajudará a evitar futuros problemas de saúde e lesões.

Se puder, conte ainda com o acompanhamento de um *personal trainer*, seja na academia ou em sua casa. Ele é o profissional mais indicado para te ajudar a montar o treino, ensinar as técnicas dos exercícios e te socorrer caso algum problema ou lesão aconteça. Sua presença nas sessões de musculação trazem maior segurança e garantia de eficiência nos treinamentos.

* **Veja também:** [Como identificar um bom personal trainer](https://www.mundoboaforma.com.br/como-identificar-um-bom-personal-trainer/).

Porém, se optar por malhar sozinho, apenas com tutoriais do YouTube, tenha o cuidado de assistir com atenção, pausando e repetindo quantas vezes for necessário, até entender corretamente como os movimentos devem ser executados.

E em casos de lesões, machucados ou qualquer outro problema de saúde, não demore para buscar atendimento médico, especialmente se estiver treinando sozinho.