

2

Outro exercício importante para esse músculo é o tríceps testa, feito com os braços mais fechados, que se flexionam em direção ao rosto



3

Movimentos de elevação com o braço flexionado até a altura da cabeça também deixam a região mais definida

4

Como essas atividades costumam ser consideradas pesadas, principalmente para as mulheres, equipamentos podem auxiliar nos exercícios. O mais inovador é o "Bio Suspension Training", também conhecido como TRX, que faz um trabalho de tonificação dos músculos utilizando o peso do próprio corpo, por meio de movimentos de pêndulo



Fontes: Hamabli Machado, Luciano Sanchez e Thiago Poggio, educadores físicos

“É importante que seja feito um acompanhamento nutricional, pois de 60% a 70% dos resultados positivos dependem de uma alimentação balanceada”

Luciano Sanchez, educador físico

Exercícios de flexão, elevação e que simulam o ato de puxar são os mais indicados para tonificar a região. Para as mulheres que temem adquirir um visual masculinizado por malhar o tríceps, o professor Thiago Poggio —também da Bio Ritmo— informa que os exercícios realizados de forma adequada mantêm a feminilidade modelando o músculo. “São poucas as mulheres que gostam de ter um braço muito forte”, conclui.

# A hora de dizer adeus

POR PAULA FELIX

A temporada mais quente do ano pede vestidinhos e regatas, roupas que deixam o braço à mostra. Essa falta de tecido acaba revelando a flacidez que algumas mulheres têm na parte posterior do membro, o famoso e incômodo "músculo do tchau", aquele que balança ao menor aceno.

A falta de rigidez na região se dá pelo fato de esse músculo, o tríceps, ser mais solto da estrutura óssea e composto por três camadas que acumulam gordura entre si. Mas não é preciso entrar em desespero ou se esconder. Com os exercícios corretos e uma alimentação saudável, é possível dar adeus ao problema.

"A partir dos 25 anos, as mulheres passam a acumular gordura e a perder massa magra. Além disso, elas priorizam malhar a barriga, as pernas e o bumbum", explica a educadora física da Curves, Hamabili Machado. A academia é especializada em clientes do sexo feminino, e ela confirma a insatisfação que a maioria das alunas tem: "Elas reclamam, até porque é algo que pode ser notado com um simples gesto".

Um dos professores da academia Bio Ritmo, Luciano Sanchez recomenda que as atividades físicas para o tríceps sejam feitas a partir dos 15 anos para garantir o tônus do músculo. Os iniciantes devem fazer duas séries de 15 a 20 repetições, com intervalos de 30 a 45 segundos. Já os alunos avançados podem fazer até qua-

## Para fortalecer o "músculo do tchau"

1

A flexão continua sendo bastante indicada para fortalecer o tríceps, nome correto do "músculo do tchau". Trata-se do movimento de **erguer o corpo utilizando a força dos braços e retornar à posição inicial**



Fotos: André Vicente/Folhapress

tro séries. "É importante que seja feito um acompanhamento nutricional, pois de 60% a 70% dos resultados positivos dependem de uma alimentação balanceada", alerta.

Modelo e estudante de administração, Hannah Cecchetto faz musculação há três anos e prioriza exercícios que modelem o corpo inteiro. Aos 20 anos, ela não apresenta flacidez nos braços, mas tem cuidados: "Eu malho para deixá-los finos e definidos".