



MÉTODO TAF



MÓDULO BARRA FIXA



TAF

TAF
TREINE ATÉ FAZER

BARRA FIXA

Capítulo 1

0 Básico da Barra Fixa

O que é a barra fixa?

A barra fixa é um exercício físico básico dentro do nicho da calistenia, ou seja, movimentos realizados com o peso do nosso próprio corpo. Sua dinâmica consiste em, partindo de uma posição inicial onde estamos conectados à uma barra horizontal utilizando apenas as mãos, deslocarmos toda a nossa massa corporal verticalmente utilizando, para isso, diversos músculos e estruturas que compõem o nosso sistema músculo-esquelético, a fim de ultrapassar a linha superior da barra fixa com o nosso queixo (arco mandibular) e, em seguida, retornar para a posição inicial.



Quais músculos atuam na barra fixa?

Dentre os músculos motores da barra fixa, temos o latíssimo do dorso como agonista do movimento, exercendo a força principal que vai tracionar o seu corpo na direção da barra, executando uma extensão/adução de ombros;



O bíceps braquial e trapézios são músculos sinergistas, ou seja, auxiliam o grande dorsal a fazer esse deslocamento vertical, aumentando a sua capacidade de produzir força na execução da barra fixa.



Quais músculos atuam na barra fixa?

Por último, mas não menos importantes, temos os músculos estabilizadores do movimento, tal qual toda sua linha abdominal, quadrado lombar e glúteos. Além de permitirem uma boa postura na execução do exercício, vão garantir ainda mais potência na hora de realizar a barra fixa, canalizando a força para os agonistas e sinergistas.



Quadrado Lombar



Músculos Abdominais



Glúteos

Quais articulações estão envolvidas na barra fixa?

A barra fixa é um exercício multiarticular, isto é, para sua execução é necessário que duas ou mais articulações apresentem movimento. As duas principais articulações envolvidas na barra fixa são o complexo do ombro, particularmente a articulação glenoumeral, e a articulação do cotovelo.



Quais são as ações musculares que ocorrem na barra fixa?

O exercício da barra fixa, além de multiarticular, é, também, multiplanar, ocorrendo em mais de um plano de movimento. Em um primeiro momento, onde estamos na posição inicial e queremos elevar o nosso tronco até que o queixo ultrapasse a linha da barra, precisamos que haja uma adução/extensão dos ombros e uma flexão de cotovelos. Esta é a fase concêntrica da barra fixa.



Após a fase concêntrica, ou seja, a contração dos músculos e subida na barra fixa, temos a segunda fase do exercício, quando o corpo retorna para a posição inicial, chamada de fase excêntrica. Nessa etapa, não temos o relaxamento dos músculos, mas sim, um controle da fase excêntrica onde ocorrem ações musculares contrárias às aquelas iniciais, com uma extensão de cotovelos e uma abdução/flexão de ombros.



Fundamentos da Barra Fixa

Uma boa casa se constrói em cima de uma boa fundação, com alicerces sólidos e bem estabelecidos. Na barra fixa, não é diferente. Iniciantes na barra fixa devem pautar seus treinamentos no desenvolvimento de 3 principais fundamentos que, futuramente, os levarão a executar o exercício propriamente dito. São eles:

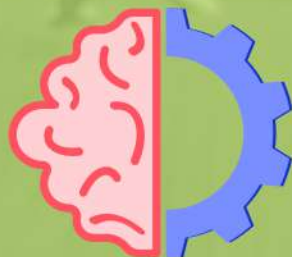
Consciência Corporal



Força/Resistência



Técnica Correta



Capítulo 2

Consciência Corporal

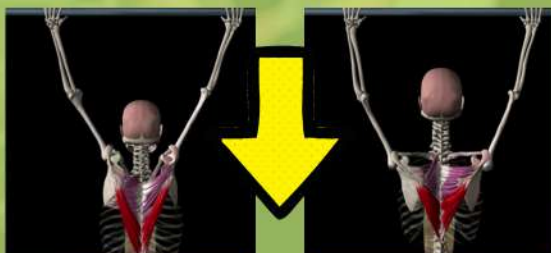
Consciência Corporal

Qualquer movimento, por mais simples que seja, deve ser compreendido antes de ser executado. Saber desmembrar o movimento em etapas e identificar como realizar cada uma delas, torna o exercício menos complexo de ser executado. No caso da barra fixa, você já sabe quais músculos, ações e articulações estão em jogo, agora é preciso entender como isso funciona na prática.



Mobilidade Escapular

Após estar pendurado e estabilizado na posição inicial, a primeira parte do movimento da barra fixa é a depressão das escápulas. Trata-se de um movimento sutil, porém, muito importante para estabilidade e engajamento dos músculos necessários para uma execução eficiente e otimizada da barra fixa.

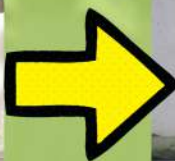


O exercício de mobilidade escapular na barra fixa é bem simples. Partindo da posição inicial, faça apenas o movimento de abaixar os ombros, sem nenhuma flexão dos cotovelos. Para ajudar ainda mais no desenvolvimento da consciência corporal, se imagine estufando o peitoral ao mesmo tempo que traz os ombros para baixo. Sustente por 1 ou 2 segundos e retorne para a posição inicial.



Barras Australianas

Após passada a primeira etapa da barra fixa, com a mobilidade escapular, é preciso partir para a sua mecânica propriamente dita, ou seja, a tração na barra horizontal através da extensão de ombros e flexão de cotovelos. Um movimento muito utilizado na calistenia para essa iniciação na barra fixa e que vamos aproveitar aqui também é a barra australiana. Sua dinâmica consiste em uma remada invertida, na qual realiza-se a tração na barra, porém, com o tronco inclinado e os pés no chão, a fim de diminuir a sobrecarga e permitir a conclusão do movimento mesmo por quem ainda está dando os primeiros passos.



A barra australiana pode ser realizada de diversas formas, dentre elas, utilizando fitas inelásticas (TRX), com o auxílio da barra guiada (Smith Machine) ajustada na altura desejada ou através do uso de barras paralelas.



TRX



Barra Guiada



Barras Paralelas

O nível de dificuldade da barra australiana vai depender do grau de inclinação do corpo: quanto mais deitado você estiver, maior a dificuldade; quanto mais próximo da posição de pé, mais fácil.



Mais fácil



Mais difícil

Capítulo 3

**Ganho de
Força/Resistência**

Força / Resistência

Pode parecer óbvio, mas a barra fixa é um exercício que demanda força para ser executado. Não apenas a força para tracionar o seu peso corporal acima e conduzi-lo de volta à posição inicial, mas a resistência para realizar esse mesmo movimento repetidas vezes. É por isso que desenvolver força e resistência é um pontos basilares da barra fixa.



Empunhadura

A primeira manifestação de força que você precisa para realizar a barra fixa é na empunhadura, ou seja, a pegada na barra horizontal. É preciso ter uma empunhadura forte para resistir o suficiente e fazer o número de repetições necessárias. Quanto mais tempo pendurado, maiores as chances de fazer mais barras.



Os músculos responsáveis pela firmeza na empunhadura são aqueles encontrados no antebraço, principalmente os flexores de punho e flexores dos dedos. Estes músculos, em conjunto, vão mantê-lo ligado na barra.



Diversos exercícios poderiam ser usados com objetivo de fortalecer a musculatura dos antebraços, muitos deles com a necessidade de equipamentos, barras e/ou halteres em um ginásio. Contudo, um exercício que se destaca pelo custo x benefício e vai melhorar bastante a empunhadura é o deadhang.



Deadhang

Repetições Excêntricas

Com uma empunhadura forte e resistente, o próximo passo é ter força para se erguer na barra fixa, e para isso, um dos melhores exercícios, já comprovado cientificamente, é a execução da fase excêntrica da barra fixa, também conhecida como repetição negativa.



As repetições excêntricas ou repetições negativas consistem em resistir ao máximo à ação da gravidade durante o retorno para a posição inicial. Feita a fase concêntrica, onde há a contração muscular que leva o corpo acima até que o queixo ultrapasse a linha da barra, inicia-se a fase excêntrica, a fase negativa do movimento. Para fins de treino, use um degrau, um suporte ou qualquer outro meio que você anule a fase concêntrica e foque exclusivamente na fase excêntrica, como demonstrado abaixo:



Capítulo 4

Técnica Correta



Técnica Correta

Quando se trata de Teste de Aptidão Física, não existe espaço para dúvida: ou está certo ou está errado. Como eu costumo dizer, o TAF é a única prova da sua vida que você vai fazer já sabendo o gabarito. Você já sabe quais são as provas pedidas no concurso, sabe quais são os índices a serem atingidos, sabe qual a forma correta de execução e até o que não é permitido ser feito.

Para estar ciente de todas essas informações, é indispensável que você leia o Edital, com especial atenção para a seção dedicada ao Teste de Aptidão Física.



Apesar de termos algumas variações quanto ao padrão de execução, existem pontos que são invariáveis, independentemente do concurso público que você faça. Para que a repetição seja considerada válida, é preciso, partindo da posição inicial, realizar a flexão na barra fixa até que o queixo ultrapasse a linha da barra, e retornar para a posição inicial, com os cotovelos completamente estendidos.



Capítulo 5

Regras de Ouro



10 Regras de Ouro

1 - Siga estritamente o que está sendo proposto nesse treinamento. Faça o previsto dentro do seu programa. Não existe "acho que dá pra fazer mais uma série". Menos é mais.

2 - Caso não complete pelo menos 3 treinos semanais, repita a semana. Só passe para o próximo treino se você fizer o planejado com bom aproveitamento. Você pode até se enganar, mas não vai enganar o fiscal de prova do seu TAF.

3 - Não subestime o poder de um bom aquecimento antes dos treinos e do descanso nos dias sem treino. Descanso também faz parte do plano.

4 - Saiba escutar o seu corpo. Caso ainda esteja muito dolorido do treino anterior mesmo respeitando o intervalo proposto, descanse mais um dia. É normal que isso aconteça no início do programa, principalmente com indivíduos destreinados. Respeite a sua individualidade biológica.

5 - Caso você encerre o ciclo de treinos de um nível e na sua avaliação simulada não alcance as repetições mínimas para passar para o próximo nível, repita a última semana de treinos daquele ciclo e refaça o simulado.

6 - Não queira compensar a sua falta de tempo juntando treinos, pulando os dias de descanso ou deixando de fazer o aquecimento. O alto volume de treino em um curto intervalo de tempo pode levar a lesões e queda no rendimento, exatamente aquilo que você NÃO quer numa preparação para o TAF.

7 - Realize uma avaliação simulada ao final de cada semana para acompanhar o seu progresso. Para isso, faça de 1 a 2 dias de descanso antes do simulado.

8 - Tenha um registro de TODO O SEU TREINO: todos os dias de treino anote como foram as séries, quantas repetições foram feitas em cada exercício e os intervalos entre as séries. Todos os dados são importantes para acompanhamento da sua evolução.

9 - Grave a sua execução e faça o papel do fiscal de prova. Veja quais pontos você está fazendo corretamente e quais pontos você pode melhorar. Se não souber avaliar, eu terei o maior prazer em ajudar. É só me mandar o vídeo da execução e o seu Edital para eu saber quais são os critérios.

10 - Acredite no processo. No treinamento pro TAF, assim como em qualquer outro processo, é preciso que haja um estímulo para que se obtenha uma resposta. Uma ação para que se haja uma reação. Existem pessoas que vão ser mais responsivas ao treinamento, enquanto outras vão levar mais tempo para que se desenvolvam as adaptações pretendidas. Por isso, não é possível ser incisivo com relação ao tempo necessário para evoluir nos treinamentos. Mas, se há uma certeza, é de que a constância e disciplina nos treinos vão fazer com que os resultados venham o mais rápido possível. Para quem está comprometido com a missão, não há final de semana, não há feriado, não existe muito tarde ou muito cedo. Existe fazer o que precisa ser feito.

**TEAM
BigC**

Capítulo 6

Barra Fixa Padrão TAF



“Barra é tudo igual.”

Talvez você já tenha escutado essa afirmação. De repente você também pensa dessa forma. Apesar de muita gente pensar que barra fixa é tudo igual e não se importar de fato com a execução ou qualquer critério para considerar aquela como uma barra fixa padrão, uma vez que você entra no “mundo do TAF”, nunca mais você enxergará a barra fixa da mesma forma. Existem muitas diferenças e são vários tipos de execução que podem ser feitos na barra fixa. Até mesmo quando nos referimos ao TAF, pequenas diferenças entre os editais podem ser determinantes para que um candidato seja aprovado e o outro seja eliminado do concurso.



Qual é a barra fixa padrão?

A essa altura do campeonato, você já sabe que o padrão da barra fixa depende de uma única ferramenta: o edital. Não me canso de repetir - o edital é a regra do jogo. O TAF é a única prova que você vai fazer já sabendo o gabarito. No edital, você encontra todos os critérios que serão levados em consideração avaliação da sua prova de barra fixa do TAF: posição inicial, execução, qual o padrão, o que pode ser feito, o que não pode ser feito, como é contabilizada uma repetição correta e o que pode invalidar a repetição.



Ler o edital é importante para você treinar com especificidade. Se a barra fixa do seu concurso é supinada, não tem porque treinar na posição pronada. Se no edital não diz nada sobre inclinar a cabeça para trás na hora de passar o queixo da barra, significa que você pode fazer dessa forma que a repetição será contabilizada. Esses e vários outros exemplos que poderiam ser citados mostram que, embora haja um padrão aceito pela maioria das bancas aplicadoras de Testes de Aptidão Física, detalhes de execução apenas serão encontrados através da leitura do edital do concurso.



Ler o edital é importante para você treinar com especificidade. Se a barra fixa do seu concurso é supinada, não tem porque treinar na posição pronada. Se no edital não diz nada sobre inclinar a cabeça para trás na hora de passar o queixo da barra, significa que você pode fazer dessa forma que a repetição será contabilizada. Esses e vários outros exemplos que poderiam ser citados mostram que, embora haja um padrão aceito pela maioria das bancas aplicadoras de Testes de Aptidão Física, detalhes de execução apenas serão encontrados através da leitura do edital do concurso.



Critérios padrão da barra fixa

COMUNS



- ✓ Empunhadura na largura aproximada dos ombros
- ✓ Posição inicial: tronco na vertical e cotovelos estendidos
- ✓ Execução: tração com os membros superiores até que o queixo ultrapasse a barra fixa e retorno à posição inicial com os cotovelos totalmente estendidos.
- ✓ Não utilização de acessórios nas mãos
- ✓ Não permitido receber ajuda
- ✓ Não permitido encostar nas traves de sustentação da barra

PARTICULARES



- ✓ Tipo de empunhadura: pronada ou supinada
- ✓ Hiperextensão da coluna cervical
- ✓ Flexão de quadril/joelhos
- ✓ Pernas cruzadas

CURTIU ESSE MATERIAL?

Essa é apenas uma **amostra** de tudo o que você vai encontrar no **curso de barra fixa do Método TAF - Treine Até Fazer** - totalmente reformulado, com mais exercícios, mais técnicas, mais otimizado para que você **conquiste as suas barras fixas e a aprovação no TAF!**

Clique na imagem e
adquira o curso completo!

