**Qual a melhor maneira para treinar Tração de Barra Fixa?**

Muitos candidatos, estão encontrando dificuldades para realizar o teste de barra fixa para avaliar a aptidão física nas últimas etapas do concurso.

O TAF (Teste de aptidão física) é cobrado de diversas maneiras, cada edital possui seus métodos, podendo pedir formas de ser executada e contagens diferentes, sejam ela para o sexo masculino ou feminino, devido a isso, é importante estar sempre atento ao que está sendo exigido para realizar o treinamento correto.

Prática e treino são essenciais para conseguir realizar o exercício, e a falta de um preparo adequado, faz com que muitos candidatos sejam reprovados no momento do teste.

Antes de apresentar as melhores maneiras para treinar Tração de Barra Fixa, gostaria de aprofundar os conhecimentos sobre o teste, para que você aprenda o necessário, e esteja apto para a tão sonhada aprovação.

**Quais são as peculiaridades do teste de Barra Fixa?**

Podendo ser chamado de Barra Estática ou Suspensão na Barra, o teste para as mulheres consiste, manter-se em suspensão com o queixo passando a barra, suas mãos devem estar na largura dos ombros, e com o dorso voltado para a candidata, o avaliador irá auxiliar para erguê-la no momento, podendo utilizar um banco antes de iniciar a contagem do tempo.

Após posicionada é acionado o cronômetro, a candidata deve permanecer suspensa sem o apoio, com o queixo ultrapassando a barra fixa, cotovelos flexionados próximo do corpo, o maior tempo possível, é proibido tocar o chão com os pés, encostar o queixo na barra e ficar movimentando o quadril, podendo ser eliminada do exame caso isso aconteça.

O avaliador irá observar, se durante a prova ela atende todos os requisitos citados, caso não conseguir permanecer ou sair das regras, o cronômetro é parado e definido seu tempo até aquele momento.

O tempo mínimo para a mulher não ser reprovada é dez segundos, abaixo disso logo será eliminada do teste de Barra Fixa.

Para os homens consta em conseguir erguer o corpo, até que o queixo ultrapasse a barra sem encostá-la.

Para isso, é necessário que a barra seja da altura ideal, o candidato deve ficar com os braços e pernas completamente estendidos, seus pés não podem tocar o chão, suas mãos devem estar com o dorso voltado para o rosto e posicionadas na largura do ombro.

O candidato irá elevar seu corpo, fazendo que o queixo ultrapasse a barra sem tocá-la, logo em seguida, voltar à posição inicial onde os braços fiquem totalmente estendidos para iniciar o movimento novamente.

Não possui um limite máximo de tempo, porém o candidato para ser aprovado deverá fazer no mínimo três repetições, sendo elas com os movimentos completos, caso não cumpra será eliminado.

Não será permitido movimentos que possam auxiliar a execução, e entre uma flexão e outra poderá descansar, contanto que permaneça sem tocar o chão com os braços estendidos.

Os candidatos terão duas chances para executar o teste de Barra Fixa, sejam eles do sexo masculino ou feminino, se não conseguir passar em nenhuma delas, será reprovado.

**Exercícios complementares para o desempenho do teste de Barra Fixa**

Além do treinamento diretamente na barra, devemos nos atentar aos músculos que são trabalhados durante a execução do exercício, pois é importante fortalecê-los para conseguir realizar.

O principal músculo acionado é o grande dorsal ou latíssimo do dorso, o qual é responsável por alguns movimentos do braço, tronco, e pode auxiliar na respiração.

Os músculos como romboides, trapézio, redondo maior, bíceps e braquiorradial, localizados nas costas, pescoço e braços respectivamente, serão acionados e também precisam ser fortalecidos para dar início ao treinamento específico.

É importante fazer um aquecimento antes de iniciar, os exercícios complementares para ajudar no desempenho do teste de Barra fixa são:

1- Flexibilidade e Mobilidade de ombro: Com os braços estendidos gire-os para frente e para trás, faça dez repetições.

2- Alongamento do Grande Dorsal - Segure em algum local fixo, dobre os joelhos como se fosse sentar em um banco, jogue o corpo para trás mantendo o quadril e ombro em uma linha reta, mantenha a posição por 30 segundos e repita duas vezes.

3- Alongamento lateral - Com o corpo na lateral, segure na barra com uma mão no rumo da cintura e a outra acima da cabeça, mantenha os braços estendidos, e incline para a lateral, fazendo o mesmo do lado oposto. Fique na posição por 30 segundos, repita duas vezes.

4- Flexão de braço - Para iniciantes, ajoelhe no chão, braços estendidos e alinhados com os ombros, contraia o abdômen, dobre os cotovelos e leve o peito em direção ao solo, para os avançados, faça com as pernas estendidas, mantendo o corpo em posição de prancha. Faça três séries de dez repetições.

5- Remada: Utilizando um elástico resistente, fixe-o abaixo dos pés, na posição ereta e com os joelhos semi-flexionados, puxe o elástico fazendo uma extensão do ombro seguida de flexão do cotovelo. Faça três séries de dez repetições.

6- Bíceps: Em pé, com elástico preso nos pés, puxe-o flexionando o cotovelo e volte para a posição inicial. Faça três séries de dez repetições.

7- Tríceps: De costas para um banco, com as pernas retas, mãos voltadas para frente e apoiadas no banco, sustente seu corpo em seguida flexione o cotovelo, e estenda-o voltando para posição inicial. Faça três séries de dez repetições.

Existem outros exercícios que podem ser feitos para complementar a Barra Fixa, estes são algumas dicas que vão trabalhar a musculatura exigida durante a execução.

**Cuidados e precauções para evitar lesões**

A Barra fixa exige muito da musculatura do ombro e das costas, portanto é preciso domínio do corpo para executar, antes são necessárias algumas adaptações até conseguir fazer da maneira correta.

É importante respeitar o intervalo de cada treino, evitando fadigas e lesões por esforço repetitivo, o repouso deverá ser de 48 horas.

Realize os treinos com pegadas diferentes na barra, seja ela com a palma da mão voltada para seu rosto, ou para o lado oposto, assim poderá trabalhar musculaturas diferentes e fortalecer melhor os membros superiores, mas lembre-se, comece aos poucos e com poucas repetições, vá aumentando gradativamente.

Fique atento na forma de segurar na barra, ela deve estar na palma da mão e mais próxima ao polegar, para conseguir gerar mais força e resistência, cuidado com o ato explosivo de saltar do chão para alcançar a barra, suba em um auxílio para posicionar-se melhor e evitar carga desnecessária antes da execução do exercício. Fortaleça os músculos que estabilizam a escápula, ganhando mais força no momento de erguer o seu corpo, procure um profissional habilitado para ajudar durante os treinos e evitar lesões.

**Dicas de estilo de vida saudável, para aumentar seu desempenho no teste físico**

Sabemos que manter um estilo de vida saudável é indispensável em qualquer situação, seja ela para melhorar seu desempenho ou para evitar problemas graves de saúde, pensando nisso gostaria de deixar algumas dicas para aumentar o seu rendimento no momento realizar a prova.

Primeiramente vamos explicar o que é ter uma vida saudável, onde saúde é o bem-estar físico e mental da pessoa, ou seja, estar saudável é um equilíbrio entre o corpo e a mente.

Má alimentação, excesso de bebidas alcóolicas, cigarro, estresse, vão impedir que você alcance seus objetivos, portanto comece adquirindo novos hábitos, a vida é feita de escolhas, coloque em uma balança o que é mais importante para você neste momento, e faça uma análise de como poderá mudar.

As principais dicas para manter um estilo de vida saudável e assim conseguir executar melhor o seu teste de barra fixa é, comer alimentos ricos em fibras e proteínas, assim terá mais disposição para a prova e treinos, praticar atividade física regularmente, até mesmo depois que passar do teste, beba muita água para hidratar-se, dormir bem, o sono é fundamental para a recuperação muscular e recompor as energias, e leve a vida mais leve, evite estresse, tente resolver seus problemas da melhor maneira possível.

**MELHOR MANEIRA DE TREINAR PARA TRAÇÃO DE BARRA FIXA**

Agora que você já aumentou seus conhecimentos sobre Barra Fixa, vamos apresentar quais são as melhores maneiras de treinar para conseguir ser aprovado no teste.

Primeiro procure uma barra ideal para sua altura, onde seus pés não toquem o chão, ou então uma que você consiga executar da maneira mais parecida o que será feito no dia.

Para os treinos, comece saltando até passar o queixo e volte segurando o corpo lentamente, faça o máximo de repetições que conseguir, quanto mais você segurar, mais força irá ganhar para a execução.

Após conseguir executar com facilidade o exercício anterior, faça o mesmo sem saltar, saia do chão ou do apoio, erga seu corpo até onde conseguir, mesmo que o queixo não ultrapasse a barra, e volte lentamente, faça o seu máximo de repetições.

A única maneira de conseguir uma execução correta é treinando, a repetição fará que você consiga realizar com excelência, portanto a dica é, treine o máximo possível, tenho certeza que desta maneira seus objetivos serão alcançados.