

STRAPS, GANCHOS

e outros acessórios para pegada

A palavra “strap” em inglês quer dizer alça ou correia. No treinamento com pesos, designa a categoria de equipamentos utilizados para auxiliar o levantador quando a força de sua pegada não é suficiente para o peso e número de repetições que deseja fazer num exercício de forma livre com barra ou cabo.

O princípio do strap é acoplar um sistema que prenda a barra ou cabo ao punho do levantador, formando um sistema de preensão acessório à mão.

Straps e congêneres devem ter existido desde que algo com um cabo ou barra se tornou pesado demais para a força da pegada da pessoa. A industrialização dos mesmos, no entanto, é mais tardia. As primeiras patentes industriais destes equipamentos datam dos anos 1970. Existe uma grande variedade de equipamentos para esta finalidade, como pode ser observado na figura 1, onde reproduzimos desenhos de documentos de patentes norte-americanas.

A maior parte das pessoas que treina há alguns anos já viu dois ou três tipos diferentes destes equipamentos. Podem ser divididos basicamente em duas categorias: aqueles onde uma tira ou aba mole e solta se prende ao punho por algum sistema de ajuste e aqueles com ganchos metálicos, também presos ao punho. A tira ou aba mole devem ser enrolados na barra firmemente para que não se solte. Em geral, a própria mão é o que prende a aba ou tira na barra.

As figuras 2 e 3 ilustram a utilização de um strap de tecido e um de gancho para puxar uma barra de aço.

FIGURA 1

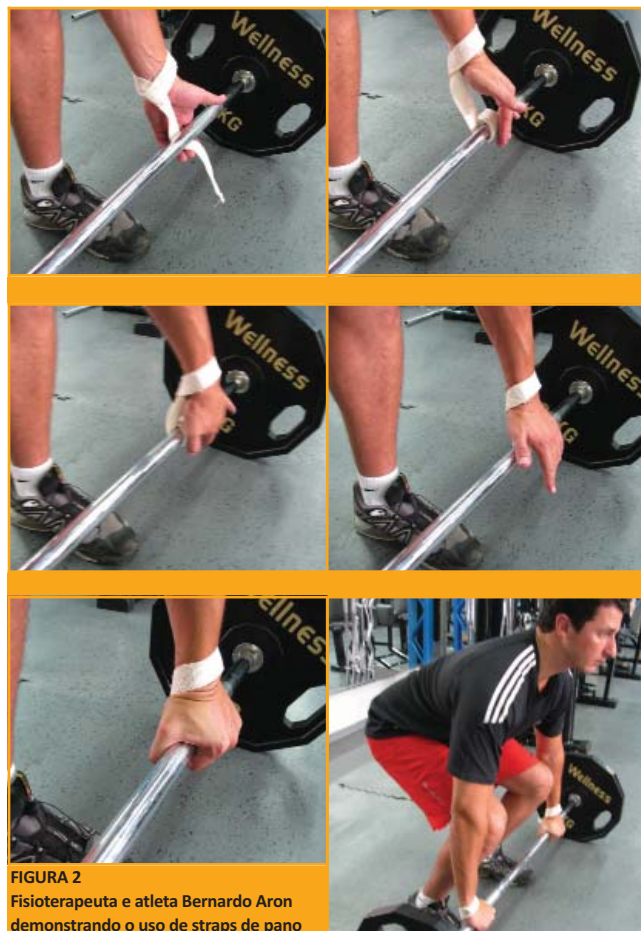
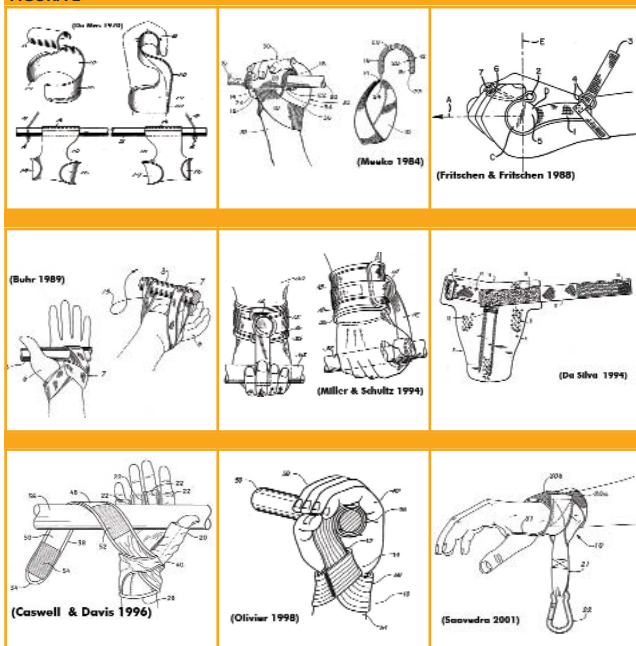


FIGURA 2

Fisioterapeuta e atleta Bernardo Aron demonstrando o uso de straps de pano



FIGURA 3

Atleta Ricardo Soares demonstrando o uso de straps de gancho

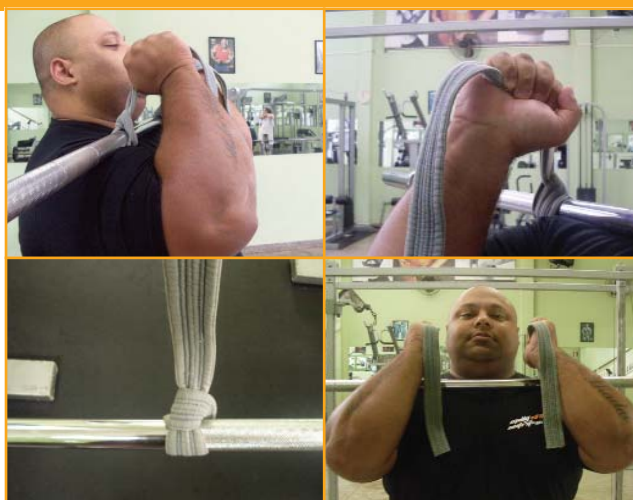


FIGURA 4

Atleta e técnico Eumenes de Souza Jr. ilustrando o movimento

É compreensível que sua pegada não seja suficientemente forte para suportar um certo número de repetições de um exercício que envolva a cadeia cinética extensora das pernas e tronco (joelhos, quadril, lombar e dorsal, como no levantamento terra). No entanto, não é recomendável fazer do strap um acessório constante no treino.

Em primeiro lugar, porque você deve desenvolver a força de sua pegada. Em segundo, porque você pode, com o recurso permanente ao strap, utilizar sistematicamente sobrecargas inadequadas para o exercício.

É importante ressaltar que, ao utilizar o strap, você não deve “esquecer” sua mão, deixando o peso pendurado no seu antebraço. Isto pode provocar um estiramento lesivo às articulações envolvidas.

Em geral, o strap é utilizado em exercícios que envolvem puxar um peso (barra ou dumbell), como o terra, remada curvada, remada unilateral e outros. No entanto tem outras aplicações. Um exemplo é o uso no agachamento frontal, ilustrado abaixo. Neste exercício, com os braços flexionados (não cruzados), alguns indivíduos têm dificuldades por uma questão anatômica - possuem braços curtos – e/ou uma má flexibilidade nos punhos. Isso causa desconforto para segurar a barra, dificultando a pegada e a forma correta de execução. O uso do strap sem gancho permite uma execução segura e estável.

Como vemos na figura 4, o uso dos straps evita a hiperextensão dos punhos.

Outro uso interessante dos straps é no aquecimento para o levantamento terra competitivo, evitando fadiga da musculatura mais vulnerável e crítica do antebraço e mãos.

Agradecimentos: os autores agradecem à Dragonpower (www.dragonpower.com e levantamentoterra@gmail.com), que cedeu o strap de pano, ao atleta Ricardo (FALTA O NOME INTEIRO DO RICARDO, EUGENIO POR FAVOR COMPLETE) e ao fisioterapeuta e atleta Bernardo Aron (www.bernardoaron.com e bernardoaron@hotmail.com), que demonstraram o uso dos equipamentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Meeko, J.J. 1984. Weight Lifting Grips. USPTO. Patent Number 4487412, Date of Patent Dec 11, 1984.
- Du Mas, F.M. 1970. Wrist Engaging Arrangement for Handles to be Gripped by a Towed Water or Land Skier or the Like. USPTO. Patent Number 3541990, date of patent Nov 24, 1970.
- Fritschen, C.L. & Fritschen, E.A. 1988. Hook Water Sports Hand Grip. USPTO. Patent Number 4720279, date of patent Jan 19, 1988.
- Lothar, E. 1989. Lift/tow Assistance Device to Relieve the lower arm in sporting activities using equipments. USPTO. Patent Number 4807876, date of patent feb 28, 1989.
- Buhr, T.W. 1989b. Method of attaching a wrist to a bar for exercising. USPTO. Patent Number 4809974. Date of patent Mar 7, 1989.
- Miller, C.L. & Schultz, J.C. 1994. Wrist Assist Device for Weightlifting. USPTO. Patent Number 5324244, date of patent Jun 28, 1994.
- Da Silva, E.S. 1994b. Multi-functional hand gripping device. USPTO Patent Number 5350343. Date of patent Sep 27, 1994.
- Caswell, C.A. & Davis, R.K. 1996. Weight lifting glove having a securing strap and sleeve. USPTO patent number 5557806. Date of patent Sep 24, 1996.
- Olivier, W.C. 1998. Hand strap for use with a weightlifting bar. USPTO Patent Number 5745920. Date of Patent 1998.
- Saavedra, M. 2001. Wrist wrap apparatus for use in weight training. USPTO Patent Number 6168556 B1. Date of patent Jan 2, 2001.