

Volume

4

MARILIACOUTINHO.COM

Corpo, Força e Movimento E-books



Equipamento em Powerlifting

MARILIACOUTINHO.COM

Equipamento em Powerlifting

EQUIPAMENTO PESSOAL EM POWERLIFTING: O QUE SÃO, PARA QUE SERVEM, COMO
ESCOLHER E USAR

©mariliacoutinho.com

<http://www.mariliacoutinho.com>

Coutinho, M.

Equipamento em Powerlifting / Marília Coutinho – 1ª edição – São Paulo, Brasil

Como citar: COUTINHO, M. *Equipamento em Powerlifting*. São Paulo:
Mariliacoutinho.com, 2013.

Índice

Introdução	1
As faixas	2
As roupas suporte	7
Os cintos	7
Os calçados	9
Eu preciso de equipamento?.....	9
Qual é o melhor.....	11
Leia mais.....	12

Introdução

Quase todos os esportes têm um ou mais “equipamentos pessoais”. A rigor, até mesmo o short, a camiseta e a meia são equipamentos pessoais. Costuma-se chamar esta última categoria de “traje”, enquanto calçados especiais, cintos e outros itens que se usa no próprio corpo são “equipamentos”. A linha entre uma coisa e outra é tênue, mas poderíamos dizer que quando falamos sobre “equipamento”, nos referimos a algo que tem um efeito indiscutível sobre a segurança, a forma de execução ou a performance no esporte.

Todo o esporte tem riscos. Sim, todos concordamos que o praticante é mais saudável, que entre suas (algumas inevitáveis) lesões e os males da inatividade, ficamos com as primeiras, mas os riscos existem. Corredores estão mais vulneráveis a síndrome patelo-femural, jogadores de hockey a lesões traumáticas na cabeça, ombro e joelhos, jogadores de rugby também. A partir da necessidade de prevenir tais lesões, foram desenvolvidos os capacetes, joelheiras, calçados especiais e outros equipamentos pessoais de proteção.

No powerlifting não foi diferente. A experiência dos praticantes mostrou, mesmo antes de qualquer estudo sistemático, que ao manipular cargas altas nos levantamentos, os atletas se tornavam mais vulneráveis a lesões de ombro, cotovelo, punho, região lombar (não apenas coluna, mas também lesões musculares importantes) e joelhos.

Assim foram desenvolvidos os equipamentos pessoais para o powerlifting, que compreendem as faixas de joelho e punho, as roupas suporte, o cinto e os calçados. Estes equipamentos são utilizados principalmente por atletas competitivos. No entanto, muitos destes equipamentos podem ser benéficos a praticantes recreacionais ou atletas de outras modalidades que utilizam os levantamentos em sua preparação esportiva. Vamos a eles.



(foto de Marcio Fontana)

As faixas

Os equipamentos pessoais mais simples, as faixas de punho e joelho, são herança de equipamentos mais antigos desenvolvidos tanto para uso ocupacional como clínico. Existiam munhequeiras e joelheiras usadas por trabalhadores e atletas muitos anos antes de existir o powerlifting (figs 1.1, 1.2 e 1.3)

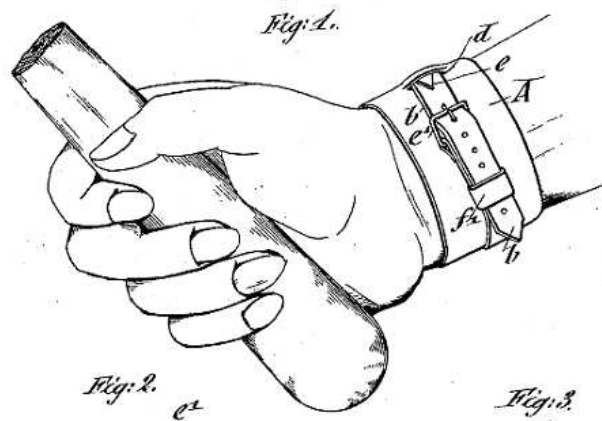


Figura 1.1 – Desenhos de patentes de equipamentos de proteção para punhos do início do século XX.

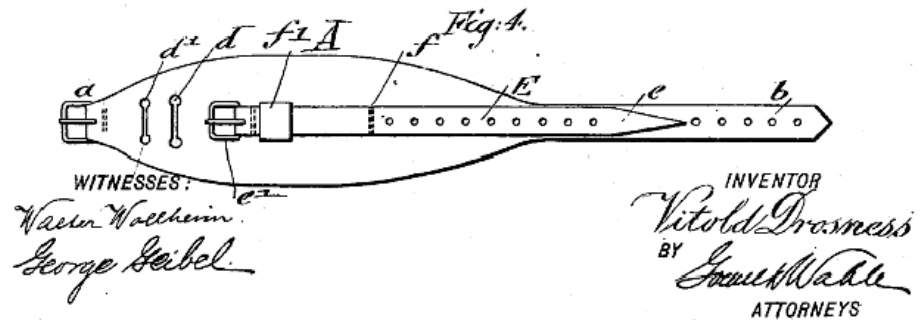


Figura 1.2 – Desenhos de patentes de equipamentos de proteção para punhos do início do século XX.

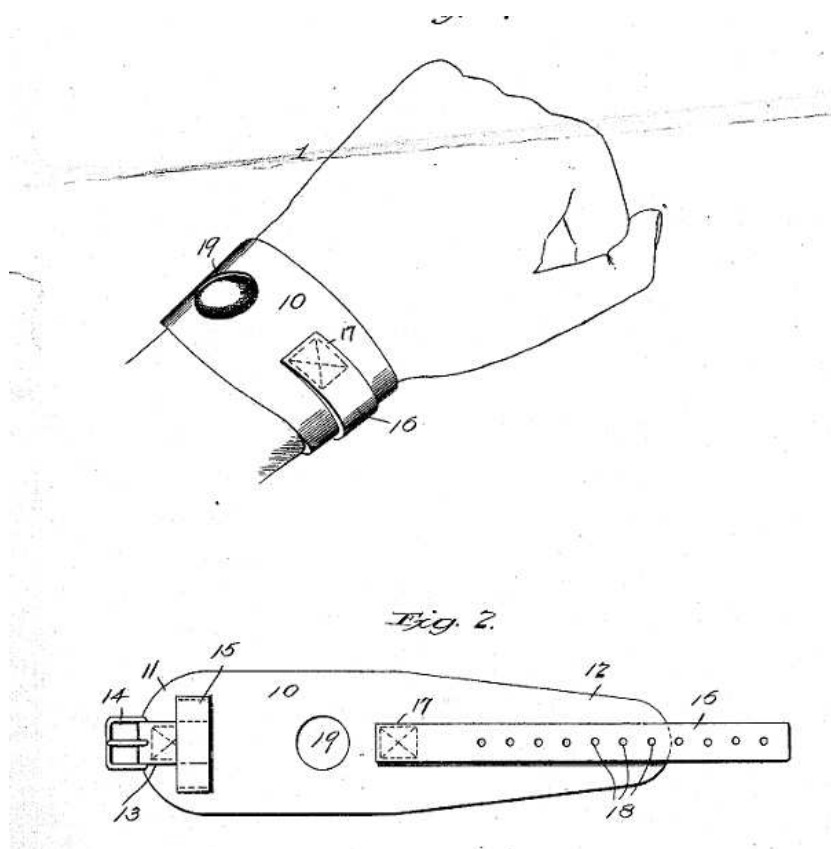


Figura 1.3 – Desenhos de patentes de equipamentos de proteção para punhos do início do século XX.

As faixas nada mais são do que munhequeiras e joelheiras ajustáveis: são tiras longas de algum material elástico, porém resistente. Elas devem ser enroladas na articulação a ser protegida. Isso permite que a tensão resultante seja muito variável e que o atleta possa regular a mesma conforme sua necessidade. Com o tempo foram aparecendo materiais diferentes, com diversos graus de elasticidade e resistência. Exatamente por serem muito simples no formato, sua utilização é um pouco mais técnica: não basta enfiar o equipamento, como uma joelheira ou munhequeira. É preciso saber como enrolar, como aplicar a tensão certa e como prender a faixa (figs 2, 3, 4, 5, 6 e 7).

EQUIPAMENTO EM POWERLIFTING



Figura 2 – Faixas de joelho de diversas marcas e materiais (fotos de Marcio Fontana).



Figura 3 – Uma das formas de enfaixamento do joelho (fotos de Marcio Fontana)

EQUIPAMENTO EM POWERLIFTING



Figura 4 – Utilização da faixa de joelho durante um agachamento (foto de Helena Coutinho)



Figura 5 – Faixas de punho de diversos materiais e marcas

EQUIPAMENTO EM POWERLIFTING



Figura 6 – Faixas de punho sendo colocadas (fotos de Marcio Fontana)



Figura 7 – Faixas de punho sendo utilizadas (foto de Helena Coutinho)

As roupas suporte

As “roupas suporte” (support gear) são a camisa (fig 8), o macaquinho (fig 9) e outros itens que podem ser vestidos, confeccionados a partir de tecidos especiais muito resistentes e com variável elasticidade.



Figura 8 – Camisas de supino



Figura 9 – Macaquinhos de agachamento e levantamento terra

EQUIPAMENTO EM POWERLIFTING

Todos eles obedecem dois princípios: 1. ao restringir substancialmente o movimento em articulações críticas e proporcionando uma força adicional através dos efeitos da roupa suporte, as estruturas articulares em questão são poupadas ou protegidas; 2. A força adicional confere performance aumentada, permitindo vencer cargas maiores. Como em outros equipamentos, inicialmente as roupas suporte tinham como objetivo a proteção contra o risco lesivo. Hoje parece seguro dizer que são projetadas e produzidas com a principal finalidade de proporcionar maiores cargas.

Os dois principais tipos de roupa suporte são a camisa de supino e o macaquinho suporte. Há alguns anos, existem macaquinhos especiais para o agachamento e outros para o levantamento terra.

Além da camisa de supino e dos macaquinhos, existem as camisas erector, um tipo de camiseta bem constrictiva que serve para manter o tronco mais reto e possivelmente proteger a coluna, e os shorts suporte, que dariam tanto alguma proteção como carry-over no agachamento e terra quando o levantador não quiser utilizar o macaquinho.

Os cintos

Os cintos de levantamento de peso são outra categoria de equipamento pessoal. Há uma certa controvérsia na literatura técnica quanto ao efeito do cinto e, se identificado, as causas dele. Entre powerlifters, não há dúvida de que o cinto proporciona não apenas mais segurança, mas também a capacidade de vencer maiores cargas (“carry over”). Os cintos de powerlifting têm uma largura em geral não superior a 10cm, constante em toda sua extensão (aqueles cintos largos na região lombar e estreitos na frente não apenas não são muito úteis no powerlifting como não são aceitos pela maioria das federações do esporte). Existem fechos de catraca, de fivela e sistemas simples tipo “solta fácil” (fig 10).



Figura 10 – Cintos

Os calçados

Assim como nos itens anteriores, existem muitos tipos diferentes de calçado que se prestam a execução dos levantamentos. Para o supino, o tipo de calçado é relativamente indiferente. Já no agachamento, boa parte dos levantadores prefere botas de levantamento. No terra, a preferência é pelos calçados leves. Tanto no agachamento como no levantamento terra, é fundamental que o solado seja firme, sem amortecimento e liso (fig 11).



Figura 11 – Calçados (fotos de Marcio Fontana)

Eu preciso de equipamento?

A pergunta é se o equipamento é importante para você e, se for, qual você deve escolher. Vamos pelo mais fácil: ninguém deve agachar o fazer levantamento terra com calçado inadequado, com amortecimento, instável ou largo. É uma questão de segurança, e com segurança não se brinca. Algum calçado que obedeça os princípios simples enunciados acima você deve adquirir.

Na minha opinião, faixas de punho são um item muito interessante de se adquirir para qualquer pessoa que execute o supino, independente da modalidade ou tipo de treinamento de força. Durante o supino, as faixas de punho protegem não somente o punho, mas, ao estabilizá-lo, protegem o cotovelo e o ombro. Sabe-se que a origem de muitas lesões de cotovelo é a instabilidade no punho. Ao estabilizar o punho, as faixas também conferem mais segurança ao supino. As faixas seriam, assim, um equipamento de segurança e prevenção de lesão. Se elas conferem carry-over, é motivo de controvérsia entre levantadores. Eu acredito que sim, pois a estabilidade do movimento é essencial para a performance.

As faixas de joelho também estão dentro da categoria dos equipamentos de proteção na minha opinião, mas aqui a questão já não é tão óbvia. Se você é um levantador 100% raw (onde os levantamentos são feitos sem nenhum equipamento) ou se não pretende competir em powerlifting, a faixa não seria essencial. No caso do levantador raw, nem devem ser utilizadas, em momento nenhum do treino. Se você for um competidor que participe de eventos com faixa (seja raw com faixa ou totalmente

EQUIPAMENTO EM POWERLIFTING

equipado), certamente você precisa de uma. No entanto, se você é uma pessoa com uma lesão crônica no joelho (mas que possa agachar), risco lesivo ou mesmo desconforto, a faixa pode ser um equipamento muito interessante. Muitas pessoas que agacham pesado com volumes de treino altos utilizam faixas com o objetivo de proteger a articulação - não são powerlifters.

De qualquer forma, eu não recomendo que faixas sejam utilizadas exceto em cargas mais elevadas, acima de 70% de sua carga máxima equipada (com faixa).

A maioria dos levantadores dirá que o cinto é importantíssimo. No entanto, vale o mesmo comentário feito para a faixa de joelho: use nas cargas mais pesadas. Sim, o cinto protege ou pode proteger, mas não se deve criar uma dependência deste equipamento para agachar. Para o levantamento terra, alguns levantadores consideram essencial. Outros nem usam cinto, mesmo em cargas competitivas. Eu considero o cinto um equipamento de segurança, especialmente para quem se habituou a agachar e fazer levantamento terra apenas com cinto (embora possa parecer irônico, é verdade e vi acidentes causados por cinto mal colocado ou falta de cinto).

As roupas suporte não são indispensáveis para a execução dos levantamentos. Na verdade, hoje, elas só fazem sentido de fato para levantadores que participem de competições “equipadas”. Existem ainda algumas camisas de supino muito pouco constrictivas que talvez fossem interessantes para pessoas com risco lesivo (ombro, peitoral), ainda que não fossem competidores.

Assim, não é porque você gosta de powerlifting que deve gastar de US\$150,00 a US\$300,00 para comprar uma camisa (e se virar para fazê-la chegar do fabricante, nos Estados Unidos ou Europa, até você). Primeiro conheça o powerlifting equipado e o raw, experimente e veja o que você gosta. Pode gostar só de equipado, pode gostar só de raw e pode gostar dos dois, como eu. Só depois de saber isso é que você deve tomar a séria decisão de adquirir sua roupa suporte (observe a tabela de preços abaixo).

Empresa	Preços em Dólares Americanos				
	Camisa de supino	Macaquinho de agachamento	Faixa de punho	Faixa de joelho	Cinto
Inzer Advanced Designs	De \$43,00 a \$300,00	De \$42,00 a \$325,00	De \$12,50 a \$18,00	De \$16,50 a \$25,00	De \$39,95 a \$140,00
Titan Support Systems	De \$99,00 a \$249,00	\$150,00 a \$305,00	De \$8,50 a \$17,95	\$16,50 a \$34,00	De \$89,95 a \$119,95
APT ProWristStraps	De \$169,00 a \$234,95		De \$9,95 a \$24,35	De \$17,95 a \$44,95	\$47,95 a \$69,95
Metal Sport and Wear	De \$208,73 a \$373,75	De \$187,58 a \$401,96	De \$35,26 a \$50,77	De \$53,6 a \$77,57	\$193,22

Tabela de preços

As roupas suporte modificam os movimentos executados durante um levantamento. Fazer um supino com camisa de supino é bastante diferente de executá-lo sem a camisa, ou “raw”. Prepare-se, portanto, para um novo aprendizado: como pilotar sua nova camisa de supino ou macaquinho de agachamento e terra.

Qual é o melhor

Boa pergunta com uma resposta simples: não existe melhor. Existem dezenas de modelos de faixas e eu já testei pelo menos umas 25 diferentes (em geral um novo lançamento tem uma versão “joelho” e outra “punho”, sendo confeccionados do mesmo material). Tenho faixas de joelho mais moles que usei durante a recuperação da cirurgia de reconstrução do ligamento no joelho, tenho faixas relativamente moles e fáceis de colocar para treinar sozinha e tenho faixas que só uso em competição. A escolha da faixa de competição deve obedecer um outro fator: equipe. Você está sozinho? Então vai ter que usar uma faixa que saiba e possa colocar em você mesmo. Não adianta levar aquela Constrictor (um modelo tecnologicamente avançado de faixa produzido pelo fabricante APT) fantástica se você não tem “mão” para se enfaixar com ela. Também não adianta o colega dizer que a melhor faixa do mundo é a True Black (excelente faixa do fabricante Inzer) se você não for com o santo dela. A melhor faixa é aquela que 1. Você conhece; 2. Você gosta; 3. Você sabe colocar sozinho ou quem vai lhe ajudar sabe colocar.

Para a faixa de punho isso vale ainda mais. As faixas em geral são vendidas em três comprimentos: 30cm, 60cm e 90-100cm. Tem gente que gosta de faixas curtas e tem gente que só usa as longas. Quem gosta das curtas em geral usa as mais duras. Tem gente que só gosta de faixas de tecido mais mole. Não existe “a melhor”: existe a melhor para você. Só existe um jeito de descobrir: testando.

Você pode achar que estou de brincadeira, mas o mesmo vale para o cinto e para o calçado. Existem muitos fabricantes e muitos modelos: o melhor será aquele que fizer você se sentir melhor. Tenho amigos que adoram cinto com catraca. Eu não gosto de catraca. Tem gente que não suporta cintos muito espessos e duros. Outros acham que só estes cintos dão o suporte necessário. Eu tenho uns 4 cintos de agachamento e terra e dois de supino. Tanto para agachar como para fazer terra, só uso o cinto mais velho e mole de todos, curtido no suor há 6 anos, com fecho solta-fácil de gancho de aço.

Mas não se desespere! Nos próximos e-books, dedicados a cada um dos equipamentos, você terá mais informações para ajudá-lo a fazer sua escolha e melhor usar seu equipamento.

Leia mais

Coutinho, M. De volta ao básico: powerlifting. Editora Phorte, São Paulo, 2011.

Maffulli N et AL. Sport injuries: a review of outcomes. Br Med Bull. 2011;97:47-80.

Nonfatal Sports- and Recreation-Related Injuries Treated in Emergency Departments - -- United States, July 2000--June 2001. Morbidity and Mortality Weekly Report. Centers for Disease Control and Prevention. August 23, 2002 / 51(33);736-740

Sports-Related Injuries Among High School Athletes --- United States, 2005--06 School Year. September 29, 2006 / 55(38);1037-1040. Morbidity and Mortality Weekly Report. Centers for Disease Control and Prevention.