



# COMO CUIDAR E CONSERVAR O SEU GRIP SKYHILL



# QUANDO USAR O GRIP

Nosso Coach Rafael Kilipper sempre diz:

***“Força é essencial para a segurança dos praticantes de CrossFit e para ganhá-la é importante treinar primeiro sem o Grip!”***

***“Melhorando a resistência, a sensibilidade e a técnica do movimento você adquire uma pegada firme e se previne de quedas e lesões.”***



# CONHEÇA UM POUCO DA HISTÓRIA DA SKYHILL

Com mais de 30 anos de história, a Skyhill trabalha no desenvolvimento de equipamentos de proteção esportiva e conta com uma equipe de colaboradores comprometida e apaixonada pelo que faz.

No comando, o CEO Flavio Maurano, engenheiro mecânico com experiência em materiais esportivos, busca nas necessidades dos atletas a inspiração para criar novos produtos. Associando opiniões de praticantes profissionais e entusiastas, e contando com a supervisão e aval do Rafa Kilipper, autoridade internacional da ginástica no Crossfit, desenvolveu a linha de Hand Grips da Skyhill, com o objetivo de prevenir lesões e potencializar resultados nos exercícios com muitas repetições, foram os equipamentos precursores desse segmento no Brasil.



# CONHEÇA UM POUCO DA HISTÓRIA DO GRIP

Utilizando uma lona vinílica exclusiva, reforçada por uma trama de fios de poliéster, criou um material super forte e aderente. Essa característica principal fez com que muitos o conhecessem como "*o Grip que cola na barra*". Suas fitas anguladas, associadas ao Neoprene super macio, permitiram uma melhor distribuição dos esforços, um maior conforto no uso e, conseqüentemente, um desempenho inigualável.



# O GRIP SKYHILL

Os Grips Skyhill tem algumas particularidades em comparação a outros modelos:

*Lona especial super segura e aderente.*

*Material de qualidade que permite seu uso intenso por um longo período de tempo.*

*Costuras firmes que suportam seu peso por inteiro.*

*Design moderno e anatômico.*

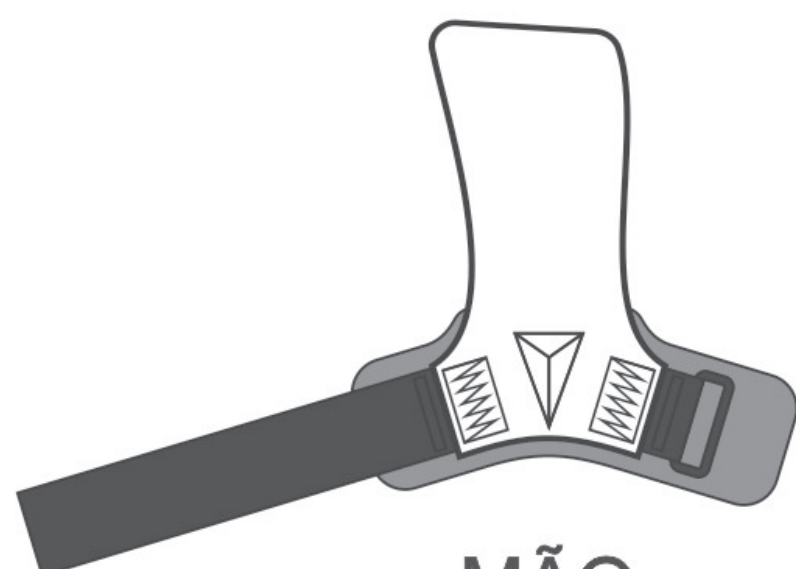
*Neoprene extra-macio.*



# USO ADEQUADO DO GRIP

Indicado para os exercícios de Chest to Bar, Toes to Bar, Bar Muscle Pp, Ring Muscle Up, Butterfly Pull Up, Kipping Pull Up, Deadlift, Kettlebell e Glid Kip.

Encontre o lado correto da mão pela etiqueta interna ou conforme a figura abaixo:



MÃO  
ESQUERDA



MÃO  
DIREITA

# USO ADEQUADO DO GRIP

Passa a ponta da tira com velcro através da fivela antes de posicionar a mão sobre o Grip. Coloque a mão através da alça formada e ajuste o velcro de forma firme.

A correta tensão é a que permite que as forças de tração geradas durante exercícios de suspensão possam ser direcionadas para o punho.



# USO ADEQUADO DO GRIP

A costura central é a referência do local de contato do Grip com a barra. A lona deve abraçar o seu perímetro e “sobrar” para o outro lado, garantindo a proteção dos dedos.

A adesão gerada permite a transferência do peso e proporciona segurança e conforto. A **palma da mão não fica em contato com a barra** e dessa maneira as forças são distribuídas entre os dedos e o punho.



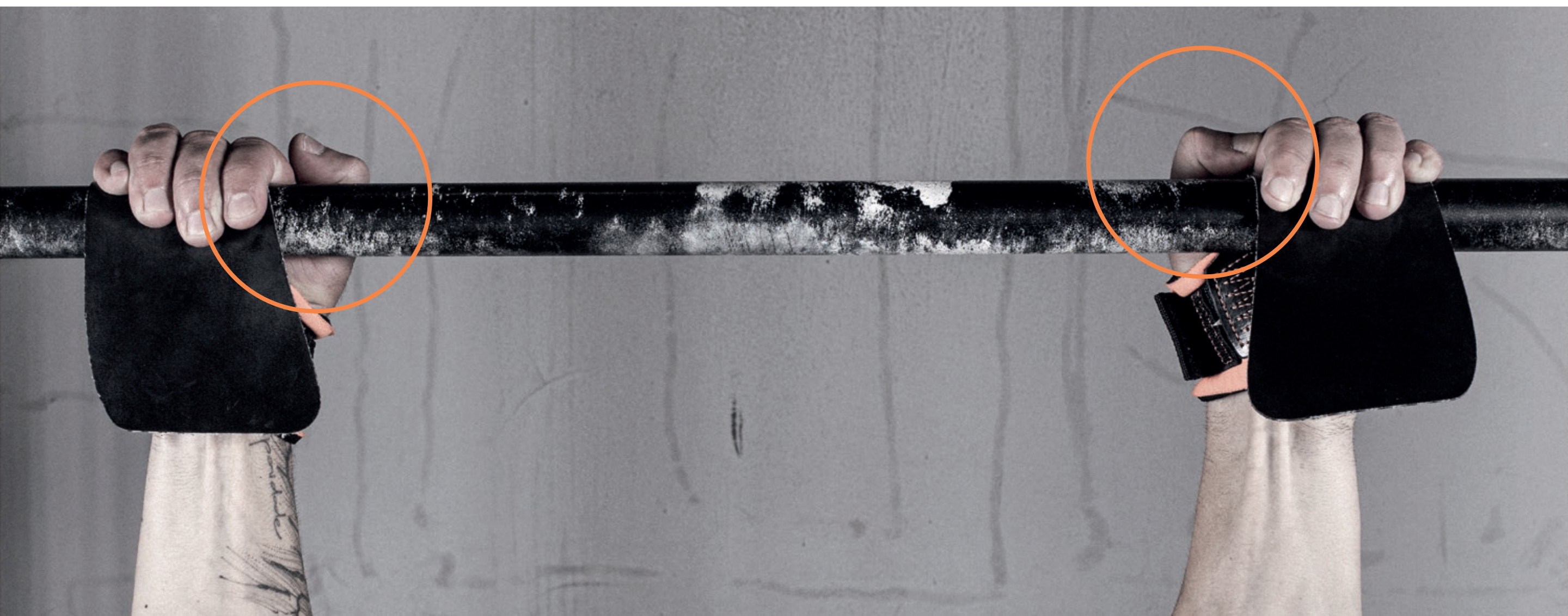


# USO ADEQUADO DO GRIP

Para o uso seguro do Grip, indicamos **NÃO utilizar o polegar em oposição aos demais dedos na pegada da barra.**

O motivo principal é que essa “oposição” deixa a mão presa e trava o movimento natural do exercício.

O posicionamento incorreto do polegar está diretamente relacionado com quedas e conseqüentes lesões.



# USO ADEQUADO DO GRIP

O uso de magnésio tem o objetivo de inibir a transpiração e, portanto, deve ser aplicado diretamente **na pele e não no Grip.**



# COMO LAVAR O SEU GRIP

- > Remova o excesso de magnésio e suor;
- > Lave manualmente utilizando sabão neutro;
- > Retire o excesso de água pressionando contra uma toalha seca;
- > Deixe secar naturalmente à sombra;
- > Não utilize máquina de lavar ou secar;
- > Guarde em local ventilado.

*Lembre-se de não utilizar produtos químicos e não utilizar a máquina de lavar.*



# CLIQUE NA IMAGEM E VEJA OS VÍDEOS SOBRE O GRIP



<https://www.youtube.com/watch?v=zQA7azavku8>



<https://www.youtube.com/watch?v=5jce60xH3jQ>



## **AINDA ESTÁ COM DÚVIDAS?**

Entre em contato conosco através do e-mail [skyhill@skyhill.com.br](mailto:skyhill@skyhill.com.br) ou nos envie uma mensagem no WhatsApp [48] 98449-9123.

