

# POWER WRIST WRAPS



GORNATION

# OUR TEAM

## WE ARE GORNATION,

founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. We're thrilled that you're part of our mission to connect 1,000,000 people through calisthenics by 2025.



Learn more about our mission:

[www.GORNATION.com/pages/about](http://www.GORNATION.com/pages/about)



# NOS CONSEILS

**1** Place ton pouce dans la boucle et tire le bandage vers l'extérieur sur ton poignet.



**2** Enroule le bandage autour de ton poignet.



**3** Une fois le bandage entièrement enroulé, fixe l'extrémité avec la fermeture velcro.



**4** Ouvre le velcro pour desserrer ou resserrer le bandage.



**i** Tu ajustes le bandage de façon serrée lorsque tu as besoin de plus de soutien et de moins de ROM (Range of Motion), par exemple lors du bench press. Plus lâche lorsque tu as besoin d'une plus grande amplitude de mouvement, comme pour les appuis sur les mains.

**i** Les bandages ont un marquage (R/L) pour que tu guides la boucle du pouce sur le dessus du dos de la main et non sur la boule de la main. Si tu n'utilises pas la boucle de pouce pendant l'exercice, tu peux aussi changer de côté pour faciliter la sortie de ton pouce de la boucle.

**i** Il est conseillé de n'utiliser les bracelets que pour les séries lourdes afin que le poignet s'habitue à la tension.

**Contenu de la livraison:**

- 2 Protèges-Poignets (une paire)
- 1 Sac de transport

**Matériel:**

Power Wrist Wraps: 80% polyester, 20% coton

Sac de transport: 100% polyester

**Important:**

Familiarise-toi avec toutes les instructions concernant l'utilisation et l'entretien avant la première utilisation.

**Conseil d'entretien:**

- Lavable jusqu'à 30° C sans adoucissant et sans sèche-linge.
- Lors du lavage, veille à ce que le velcro soit fermé.
- Range-le au sec, au chaud et à l'abri des influences environnementales.
- Garde hors de portée des velcros et des fermetures éclair pour éviter d'endommager le tissu. Le sac inclus pour le transport et le rangement t'aidera.

**Conseil de sécurité:**

- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Utilisation : Pour une compression de soutien et une stabilité dans le sport.
- Avant chaque utilisation, vérifier que toutes les parties visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- Les Protèges-Poignets GORNATION ne sont pas un produit médical et ne peuvent pas en remplacer un.
- N'utilise pas le bandage pendant ton sommeil.
- N'applique pas le bandage sur des plaies ouvertes.
- N'enroule pas le produit autour de ton cou.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit est sans défaut et correctement enfilé.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé.
- Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont un développement physique approprié et sous la surveillance d'un adulte responsable.

**Conseil pour l'élimination:**

Renseigne-toi à l'avance et veille à ce que l'emballage ou le produit soit éliminé de manière écologique, conformément aux réglementations locales et nationales en matière d'élimination des déchets.

**Garantie:**

La période de garantie est de 6 mois et commence le jour de la date de la facture. La garantie s'applique lorsque les défauts du produit sont dus à un défaut de matériel ou de fabrication. Si un défaut est constaté, l'acheteur est tenu de le signaler immédiatement au fabricant qui le réparera gratuitement. Les dommages résultant d'une mauvaise manipulation, du non-respect des instructions, de l'utilisation de la force ou de l'usure normale ne sont pas couverts par la garantie. En outre, l'obligation de garantie et toute garantie perdent leur effet si le produit est modifié de manière arbitraire ou utilisé à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou consécutifs de toute nature qui en résultent, sauf si une telle limitation de responsabilité est expressément interdite par la loi. Le fabricant est libre de remplir l'obligation de garantie en réparant ou en remplaçant le produit endommagé. Il n'existe pas d'autres droits. Les droits légaux ne sont pas limités par cette garantie.

Tu as des questions?  
Nous sommes heureux de t'aider!

 support@gornation.com



# MATCHING ACCESSORIES

## Dip Belt

Enhance your training intensity with a dip belt, amplifying resistance exercises and supporting progressive overload for key muscle groups.

## Elbow Sleeves

Comfortable compression for elbow, forearm and upper arm for more performance in planche, handstand & basics.

## Dip Barren

Want to take your workout to the next level? The Dip Bars are a versatile tool to diversify your training with a maximum variety of exercises.

Discover this and more helpful equipment on [www.GORNATION.com](http://www.GORNATION.com)



# OUR PRODUCTS



Elbow  
Sleeves



Dip Belt



Resistance  
Bands



Weight  
Vest



Wrist  
Wraps



Clothing &  
Accessories



Workout  
Rings



Parallettes



Dip Bars

Discover the entire product range  
[at \*\*www.GORNATION.com\*\*!](http://www.GORNATION.com)

