



**GORNATION**



**WRIST WRAPS**

# 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)



# MATCHING ACCESSORIES

## Parallettes

Enhance your training with Parallettes. They boost strength, balance, and flexibility through an increased Range of Motion and support for your wrists.

## Resistance Bands

Get the support you need for faster progress in your goals.

## Workout Rings

Want to take your workout to the next level? Rings, with their instability, offer a new challenge in training by increasing difficulty in Skills & Basics.

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



# OUR TIPS

- 1 Place the end of the bandage on the inside of your wrist.



- 2 Wrap the bandage completely around your wrist. Make sure that the end remains fixed.



- 3 Now attach the string of the bandage by wrapping it around itself.



- 4 By twisting the Wrist Wraps on your wrist, you can adjust the level of support.



You don't have to open and reapply the Wrist Wraps to get more or less support. Simply rotate the wraps around your wrists to tighten or loosen them.



When you need more freedom of movement, such as when doing a handstand, loosen the Wrist Wraps so you can move your wrist freely. If you need maximum support and less freedom of movement, e.g. for dips, you should tighten the Wrist Wraps beforehand.



It is recommended to use wrist wraps only during heavy sets so that the wrist gets used to the load.



**Content of delivery:**

- 2 Wrist Wraps (one pair)
- 1 carrying bag

**Material:**

Performance Wrist Wraps: 80% polyester, 20% cotton

Light Wrist Wraps: 100% polyester

Carrying bag: 100% polyester

**Important:**

Familiarize yourself with all instructions regarding use and care before first use.

**Care instructions:**

- Washable up to 30° C without fabric softener and without dryer.
- Store dry, warm and protected from environmental influences.
- Keep out of reach of Velcro and zippers to avoid damage to the fabric. The included bag for transport and storage will help you.

**Safety instructions:**

- The product is suitable for sports use only.
- Usage: For supportive compression and stability during sports.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- The GORNATION Wrist Wraps are not a medical product and cannot replace one.
- Do not use the product while sleeping.
- Do not put the bandage on open wounds.
- Do not wrap the product around your neck.
- The device is only to be used by one person at a time.
- Before use, check that the product is free of defects and properly put on.
- Please note that incorrect and excessive training may endanger health.
- The product is not suitable for children under 14 years of age. Children may only use the product with appropriate physical development and only under the supervision of an adult responsible person.

**Disposal note:**

Please obtain information in advance and ensure environmentally sound disposal of packaging or product in accordance with local and area disposal regulations.

**Warranty:**

The warranty period is 6 months and starts from the date of invoice. Warranty service is provided when defects in the product are due to defects in materials or workmanship. If a defect is detected, the buyer is obliged to report it immediately to the manufacturer, who will repair it free of charge. Damage resulting from improper handling, failure to follow the instructions, use of force or normal wear and tear are not covered by the warranty. Furthermore, the warranty obligation and any warranty shall become void if the product is modified without authorization or is not used for the intended purpose. The manufacturer shall not be liable for any resulting, causal or consequential damages of any kind unless such limitation of liability is expressly prohibited by law. It is at the manufacturer's discretion to fulfill the warranty obligation by repairing or replacing the damaged product. There are no further claims. Statutory rights are not limited by this warranty.

Have any questions?  
We are happy to help you!



[support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# UNSERE TIPPS

- 1 Platziere das Ende der Bandage auf der Innenseite deines Handgelenks.



- 2 Wickle die Bandage vollständig um dein Handgelenk. Stelle sicher, dass das Ende dabei fixiert bleibt.



- 3 Befestige nun die Schnur der Bandage indem du sie um sich selbst wickelst.



- 4 Indem du die Wrist Wraps am Handgelenk drehst, kannst du den Grad der Unterstützung einstellen.



Du musst die Wrist Wraps nicht öffnen und neu anlegen, um mehr oder weniger Unterstützung zu erhalten. Drehe einfach die Bandagen um deine Handgelenke, um sie zu straffen oder zu lockern.



Es ist empfehlenswert, Handgelenkbandagen nur bei schweren Sätzen zu verwenden, damit sich das Handgelenk an die Belastung gewöhnt.



Wenn du mehr Bewegungsfreiheit brauchst, z. B. beim Handstand, lockerst du die Wrist Wraps, damit du dein Handgelenk frei bewegen kannst. Wenn du maximalen Halt und weniger Bewegungsfreiheit brauchst, z. B. bei Dips, solltest du die Wrist Wraps vorher festziehen.

**Lieferumfang:**

- 2 Wrist Wraps (ein Paar)
- 1 Transportbeutel

**Material:**

Performance Wrist Wraps: 80% Polyester, 20% Baumwolle

Light Wrist Wraps: 100% Polyester

Transportbeutel: 100% Polyester

**Wichtig:**

Mache dich vor dem ersten Gebrauch mit allen Hinweisen bezüglich Nutzung und Pflege vertraut.

**Pflegehinweis:**

- Waschbar bis 30° C ohne Weichspüler und ohne Trockner.
  - Trocken, warm und vor Umwelteinflüssen geschützt lagern.
  - Außerhalb der Reichweite von Klett- und Reißverschlüssen halten, um Schäden am Stoff zu vermeiden.
- Der beiliegende Beutel für Transport und Lagerung hilft dir dabei.

**Sicherheitshinweis:**

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Anwendungsbereich: Unterstützung und Stabilität beim Sport.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Bei den GORNATION Wrist Wraps handelt es sich um kein medizinisches Produkt und sie können ein solches auch nicht ersetzen.
- Nutze das Produkt nicht beim Schlafen.
- Die Bandage nicht auf offene Wunden ziehen.
- Wickle dir das Produkt nicht um den Hals.
- Das Produkt ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Überprüfe vor dem Gebrauch, ob das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angelegt ist.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann.
- Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet. Kinder dürfen nur mit entsprechender körperlicher Entwicklung und nur unter Aufsicht eines erwachsenen Verantwortlichen das Gerät nutzen.

**Entsorgungshinweis:**

Bitte informiere dich vorab und achte auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung oder des Produktes gemäß lokalen und örtlichen Entsorgungsvorschriften.

**Garantie:**

Die Garantiezeit beträgt 6 Monate und beginnt mit dem Tag des Rechnungsdatums. Die Garantieleistung tritt dann ein, wenn Mangel am Produkt auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels ist der Käufer verpflichtet diesen unverzüglich beim Hersteller zu melden, der diesen kostenfrei behebt. Schäden infolge von unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Anleitung, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter die Garantie. Weiterhin verliert die Garantiepflicht und jegliche Gewährleistung an Wirkung, wenn das Produkt eigenmächtig modifiziert wird oder nicht für den beabsichtigten Zweck verwendet wird. Der Hersteller haftet nicht für daraus resultierende, ursächliche Schäden oder Folgeschäden jeglicher Art, außer eine derartige Haftungsbegrenzung ist vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt. Es liegt im Ermessen des Herstellers die Garantiepflicht durch Reparatur oder durch Ersetzen des beschädigten Produkts zu erfüllen. Es bestehen keine weitergehenden Ansprüche. Die gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Du hast Fragen?  
Wir freuen uns dir zu helfen!

 [support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# NOS CONSEILS

- 1 Place l'extrémité du bandage sur l'intérieur de ton poignet.



- 2 Enroule le bandage complètement autour de ton poignet. Assure-toi que l'extrémité reste fixe.



- 3 Fixe maintenant la ficelle du bandage en l'enroulant sur elle-même.



- 4 En faisant tourner les enveloppes autour de ton poignet, tu peux ajuster le niveau de soutien.



Tu n'as pas besoin d'ouvrir et de réappliquer les bracelets pour obtenir plus ou moins de soutien. Il suffit de faire tourner les enveloppes autour de vos poignets pour les serrer ou les desserrer.



Si tu as besoin de plus de liberté de mouvement, par exemple lorsque tu fais un poirier, desserre les Wrist Wraps pour pouvoir bouger ton poignet librement. Si tu as besoin d'un soutien maximal et d'une moindre liberté de mouvement, par exemple pour les dips, tu dois d'abord serrer les enveloppes des poignets.



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:**

Protèges-Poignets performance: 80% polyester, 20% coton  
 Protèges-Poignets légers: 100% polyester  
 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.
- 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](mailto:support@gornation.com)



# NUESTROS CONSEJOS

- 1 Coloca el extremo de la venda en la parte interior de la muñeca.



- 2 Envuelve la muñeca con la venda por completo. Asegúrate de que el extremo permanece fijo.



- 3 Ahora asegura el hilo de la venda enrollándolo sobre sí mismo.



- 4 Al girar las muñequeras alrededor de tu muñeca, puedes ajustar el nivel de apoyo.



i

No tienes que abrir y volver a aplicar las muñequeras para obtener más o menos apoyo. Sólo tienes que girar las envolturas alrededor de las muñecas para apretarlas o aflojarlas.

i

Es aconsejable utilizar las muñequeras sólo para las series pesadas, para que la muñeca se acostumbre a la tensión.

i

Si necesitas más libertad de movimiento, por ejemplo al hacer una parada de manos, afloja las muñequeras para poder mover la muñeca libremente. Si necesitas la máxima sujeción y menos libertad de movimiento, por ejemplo, para hacer dips, debes apretar primero las muñequeras.



**Volumen de suministro:**

- 2 Muñequeras (un par)
- 1 bolsa de transporte

**Material:**

Muñequeras performance: 80% poliéster, 20% algodón

Muñequeras ligeras: 100% poliéster

Bolsa de transporte: 100% poliéster

**Importante:**

Familiarízate con todas las instrucciones de uso y cuidado antes del primer uso.

**Instrucciones de cuidado:**

- Lavable hasta 30° C sin suavizante y en secadora.
- Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de las influencias ambientales.
- Mantén fuera del alcance de los velcros y cremalleras para evitar que se dañe el tejido. La bolsa incluida para el transporte y el almacenamiento te ayudará.

**Instrucciones de seguridad:**

- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Uso: Para una compresión y estabilidad de apoyo en el deporte.
- Antes de cada uso, hay que comprobar que todas las partes visibles no estén dañadas o desgastadas.
- Las muñequeras GORNATION no son un producto médico y no pueden sustituirlo.
- No utilices el vendaje mientras duermes.
- No apliques el vendaje sobre heridas abiertas.
- No te enrolles el producto alrededor del cuello.
- El aparato sólo debe ser utilizado por una persona cada vez.
- Antes de utilizarlo, comprueba que no tiene defectos y que está correctamente colocado.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede ser peligroso para la salud.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el aparato con un desarrollo físico adecuado y bajo la supervisión de un adulto responsable.

**Nota sobre la eliminación:**

Infórmate con antelación y asegúrate de que el embalaje o el producto se eliminan de forma respetuosa con el medio ambiente, de acuerdo con la normativa local y regional sobre eliminación.

**Garantía:**

El periodo de garantía es de 6 meses y comienza a partir de la fecha de la factura. La garantía se aplicará si los defectos del producto se deben a fallos del material o de fabricación. Si se descubre un defecto, el comprador está obligado a comunicarlo inmediatamente al fabricante, que lo subsanará gratuitamente. La garantía no cubre los daños derivados de una manipulación incorrecta, de la inobservancia de las instrucciones, del uso de la fuerza o del desgaste normal. Además, la obligación de garantía y cualquier garantía quedarán anuladas si el producto se modifica sin autorización o no se utiliza para el fin previsto. El fabricante no será responsable de ningún daño resultante, causal o consecuente de ningún tipo, a menos que dicha limitación de responsabilidad esté expresamente prohibida por la ley. Queda a discreción del fabricante cumplir la obligación de garantía reparando o sustituyendo el producto dañado. No existen otras reclamaciones. Los derechos legales no están limitados por esta garantía.

¿Tienes preguntas?  
¡Estaremos encantados de ayudarte!



**support@gornation.com**



# I NOSTRI CONSIGLI

- 1 Posiziona l'estremità della benda all'interno del tuo polso.



- 2 Avvolgi il bendaggio completamente intorno al tuo polso. Assicurati che l'estremità rimanga fissa.



- 3 Ora fissa il filo della benda avvolgendolo su se stesso.



- 4 Ruotando le fasce intorno al tuo polso, puoi regolare il livello di supporto.



Non devi aprire e riapplicare le fasce da polso per avere più o meno supporto. Basta ruotare le fasce intorno ai tuoi polsi per stringerle o allentarle.



Si consiglia di utilizzare le fasce per i polsi solo per i set pesanti in modo che il polso si abitui allo sforzo.



Se hai bisogno di più libertà di movimento, per esempio quando fai la verticale, allenta le fasce da polso in modo da poter muovere liberamente il polso. Se hai bisogno del massimo supporto e meno libertà di movimento, ad esempio per i tuffi, dovresti stringere prima le fasce per i polsi.

**Contenuto della consegna:**

- 2 fasce da polso (un paio)
- 1 borsa da trasporto

**Materiale:**

Polsini prestazione: 80% poliestere, 20% cotone

Polsini leggeri: 100% poliestere

Borsa da trasporto: 100% poliestere

**Importante:**

Familiarize yourself with all instructions regarding use and care before first use.

**Istruzioni per la cura:**

- Lavabile fino a 30° C senza ammorbidente e asciugatrice.
- Conservare all'asciutto, al caldo e al riparo dalle influenze ambientali.
- Tieni fuori dalla portata del velcro e delle cerniere per evitare di danneggiare il tessuto. La borsa allegata per il trasporto e lo stoccaggio ti aiuterà.

**Avviso di sicurezza:**

- Il prodotto è adatto solo per scopi sportivi.
- Uso: Per una compressione e stabilità di supporto nello sport.
- Prima di ogni utilizzo, è necessario controllare che tutte le parti visibili non siano danneggiate o usurate.
- Le fasce da polso GORNATION non sono un prodotto medico e non possono sostituirne uno.
- Non utilizzare il bendaggio mentre dormi.
- Non applicare il bendaggio su ferite aperte.
- Non avvolgere il prodotto intorno al collo.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Prima dell'uso, controlla che il prodotto sia privo di difetti e indossato correttamente.
- Ricorda che un allenamento errato ed eccessivo può essere pericoloso per la tua salute.
- Il prodotto non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare l'attrezzatura solo se hanno uno sviluppo fisico adeguato e sotto la supervisione di un adulto responsabile.

**Istruzioni per lo smaltimento:**

Informati in anticipo e assicurati che l'imballaggio o il prodotto vengano smaltiti nel rispetto dell'ambiente, in conformità alle normative locali e regionali in materia di smaltimento.

**Garanzia:**

Il periodo di garanzia è di 6 mesi e decorre dalla data della fattura. La garanzia si applica se i difetti del prodotto sono dovuti a difetti di materiale o di fabbricazione. Nel caso in cui venga riscontrato un difetto, l'acquirente è tenuto a segnalarlo immediatamente al produttore, che vi porrà rimedio gratuitamente. I danni derivanti da un uso improprio, dalla mancata osservanza delle istruzioni, dall'uso della forza o dalla normale usura non sono coperti dalla garanzia. Inoltre, l'obbligo di garanzia e qualsiasi garanzia decade se il prodotto viene modificato senza autorizzazione o non viene utilizzato per lo scopo previsto. Il produttore non sarà responsabile per eventuali danni conseguenti, causali o consequenziali di qualsiasi tipo, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dalla legge. È a discrezione del produttore adempiere all'obbligo di garanzia riparando o sostituendo il prodotto danneggiato. Non sono previsti ulteriori reclami. I diritti previsti dalla legge non sono limitati dalla presente garanzia.

Hai qualche domanda?  
Siamo felici di aiutarti!

 [support@gornation.com](mailto:support@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)!

