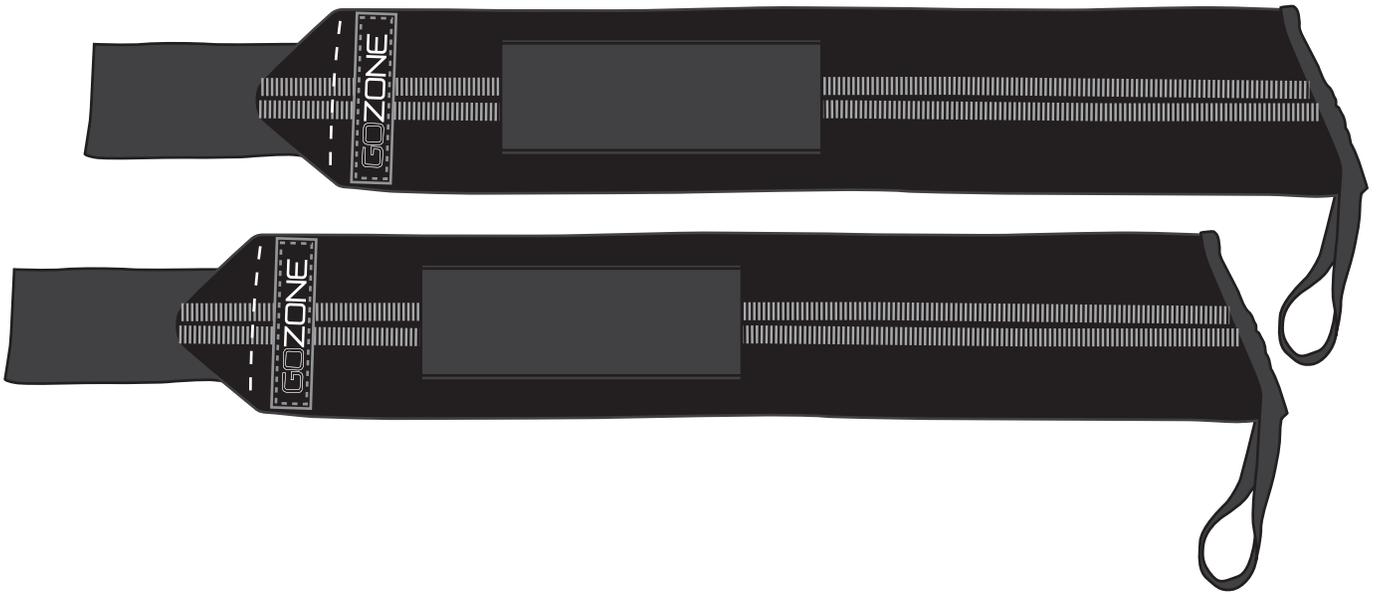


GOZONE

WEIGHT TRAINING | ENTRAÎNEMENT AVEC POIDS

WRIST WRAPS | PROTÈGE-POIGNETS



Wrist wraps are designed to provide extra support to your wrists while you work out. They're best used with exercise motions that compress the wrists, like push-ups, overhead dumbbell presses, bench presses, and certain kettlebell exercises.

WARNING: Wrist wraps may give you increased confidence when you lift, but they won't actually make you stronger. Use caution when increasing weight load.

Wrist wraps can be hand washed in warm water with mild soap. Let them air dry completely before you use them again. Do not put them in the dryer.

It's important to remember that each wrist band is designed for either the left or right wrist. Here's how to wear them:

1. Slide your thumb through the thumb loop. The wrist wrap should sit over the back of your wrist with the soft patch side facing out and the angle of the edge matching the contour of your wrist



2. Wrap wrist wrap under and around your wrist



3. Wrap should be fairly tight, but not so tight that it cuts off circulation

4. Wrist wrap should sit slightly below your hand, that that it supplies support while allowing for some wrist movement

5. Attach and secure with the hook and loop closure



Les protège-poignets sont conçus pour fournir un support supplémentaire aux poignets pendant les séances de musculation. Ils sont adaptés pour les mouvements qui compriment les poignets, comme les pompes, les développés militaires avec haltères, les développés couchés et certains exercices avec haltère russe.

AVERTISSEMENT: Les protège-poignets peuvent donner une confiance accrue pour soulever des poids, mais ils ne rendront pas plus fort. Faire preuve de prudence pour augmenter la charge de poids.

Les protège-poignets peuvent être lavés à la main à l'eau tiède avec du savon doux. Les laisser sécher complètement à l'air libre avant de les réutiliser. Ne pas les mettre dans la sècheuse.

Il est important de se rappeler que chaque protège-poignet est conçu soit pour le poignet gauche soit pour le poignet droit. Voici comment les porter :

1. Glisser le pouce dans la boucle du pouce. Le protège-poignet doit couvrir l'arrière du poignet avec le côté autoadhésif doux tourné vers l'extérieur et l'angle du bord correspondant au contour du poignet



2. Enrouler le protège-poignet sous et autour du poignet



3. L'ajustement doit être assez serré, mais pas au point de couper la circulation

4. Le protège-poignet doit se trouver légèrement sous la main, de sorte qu'il fournisse un soutien tout en permettant un certain mouvement du poignet

5. L'attacher avec la sangle autoadhésive

