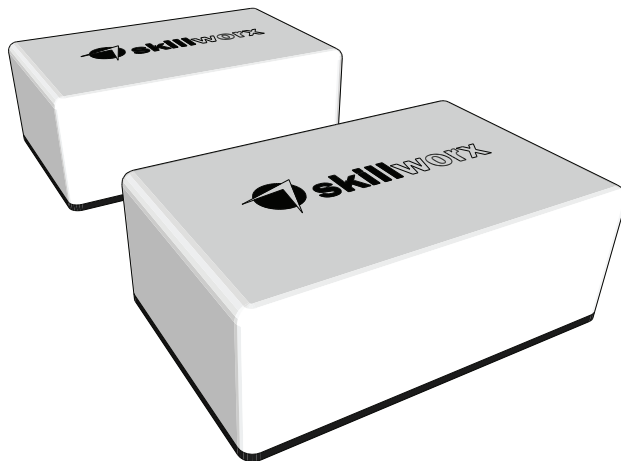


skillworx Handstand Blocks



EN Manual

DE Bedienungsanleitung

EN Contents

Preface	p. 3
Components	p. 4
Safety 1/2	p. 5
Safety 2/2	p. 6
Have fun and...	p. 7

DE Inhalt

Vorwort	S. 3
Komponenten	S. 4
Sicherheit 1/2	S. 5
Sicherheit 2/2	S. 6
Viel Spaß und...	S. 7

This manual is printed on recycled carton from 100% Austrian waste paper, produced without added optical brightener and without chlorine bleach.

Diese Bedienungsanleitung ist gedruckt auf Recyclingkarton aus 100% Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche.

EN Preface

Hey!

Many thanks for your decision to buy skillworx Handstand Blocks! You are about to start training with a natural piece of training equipment made in Austria.

In case you have any kind of feedback or questions, get in touch with me directly via:
matthias@skillworx.at

I hope that you will enjoy training with your brandnew handstand blocks as much as I did developing, testing and improving them.

Have fun & TRAIN HARD!

DE Vorwort

Hey!

Vielen Dank für deinen Kauf von skillworx Handstand Blöcken! Du wirst gleich dein Training mit einem natürlichen Trainingsgerät made in Austria starten.

Falls du Feedback oder Fragen hast, melde dich einfach bei mir direkt über:
matthias@skillworx.at

Ich hoffe, du hast beim Training mit deinen neuen Handstand Blöcken genausoviel Spaß wie ich beim Entwickeln, Testen und Verbessern davon.

Viel Spaß & TRAIN HARD!



EN Components

Compared to other skillworx products, the list of components is pretty limited here:

skillworx Handstand Blocks components:

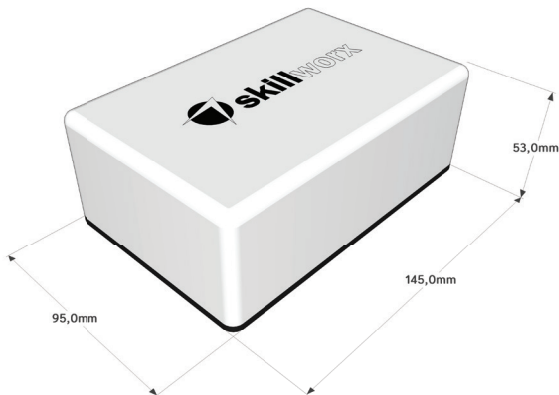
2 x Handstand Blocks with 3 mm rubbercork layer

DE Komponenten

Im Vergleich zu anderen skillworx Produkten ist die Komponenten-Liste hier ziemlich kurz:

skillworx Handstand Blöcke Komponenten:

2 x Handstand Blöcke mit 3 mm Gummikork Beschichtung



x 2

EN Security 1/2

skillworx Handstand Blocks are training tools intended to be used as small podiums for handbalancing purposes. The most common skills which are practiced on them are one and two arm handstand and elbow lever variations.

Keep the below points in mind and you will keep your training safe:

1. Store your handstand blocks under dry conditions.
2. Keep your handstand blocks free from all sorts of liquids, especially greasy ones, to keep them from slipping away beneath you when in use.
3. Consult a doctor before starting your training using handstand blocks to minimize the risk of injuries.
4. Use them on flat and stable surfaces only.

DE Sicherheit 1/2

skillworx Handstand Blöcke sind Trainingstools, die als kleine Balance-Podeste für Handstand Übungen gedacht ist. Die am meisten verbreiteten Übungen darauf sind ein- und zweiarmige Handstand und Elbow Lever Variationen.

Befolge die unten angeführten Punkte und dein Training bleibt sicher:

1. Lagere deine Handstand Blöcke unter trockenen Bedingungen.
2. Halte deine Handstand Blöcke frei von allen Arten von Flüssigkeiten, besonders öligen, um zu verhindern, dass sie unter dir wegrutschen.
3. Konsultiere einen Arzt bevor du das Training mit Handstand Blöcken startest, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
4. Verwende sie nur auf flachem und stabilem Untergrund.

EN Safety 2/2

5. When stapling two or more handstand blocks on top of each other during your training, you should already have a reasonable amount of practice using handstand blocks. Always have a training partner below you to prevent injuries.
6. Always grab the wooden block with your hands and use the rubbercork as bottom layer to guarantee maximum grip.
7. Maximum load: 150 kg / 331 lbs per block



DE Sicherheit 2/2

5. Wenn du zwei oder mehr Handstand Blöcke beim Training aufeinander stapelst, solltest du bereits mehr als ausreichend Übung auf Handstand Blöcken haben. Organisiere immer einen Trainingspartner zum Sichern, um Verletzungen zu verhindern.
6. Greife immer den Holzblock mit deinen Händen und verwende den Gummikork als untere Schicht, um maximalen Grip zu garantieren.
7. Maximalbelastung: 150 kg / 331 lbs pro Block

EN Have fun and...

DE Viel Spaß und...

TRAIN HARD!

:-)

train naturally

The text 'train naturally' is rendered in a lowercase, sans-serif font. The word 'train' is solid black, while 'naturally' is white with a black outline. Several black silhouettes of people in various acrobatic and gymnastic poses are integrated with the text. One person is lying on their back with their legs raised and feet on the 'i' of 'train'. Another is in a handstand position with their feet on the 'n' of 'train'. A third is lying on their back with their hands on the 'a' of 'naturally'. A fourth is in a handstand position with their feet on the 'l' of 'naturally'. A fifth is in a handstand position with their feet on the 'l' of 'naturally'. A sixth is in a handstand position with their feet on the 'l' of 'naturally'. A seventh is in a handstand position with their feet on the 'l' of 'naturally'. A eighth is in a handstand position with their feet on the 'l' of 'naturally'. A ninth is in a handstand position with their feet on the 'l' of 'naturally'. A tenth is in a handstand position with their feet on the 'l' of 'naturally'.

 **skillworx**
www.skillworx.at

© 2016 skillworx Fitness e.U. | All rights reserved. | Alle Rechte vorbehalten.