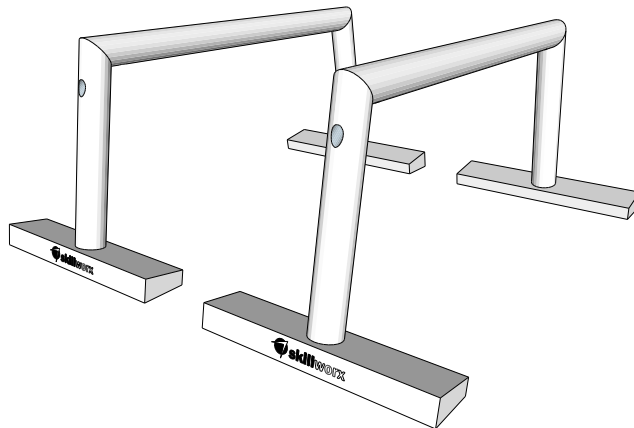




# Parallettes & Travellettes



**EN** Manual

**DE** Bedienungsanleitung

## EN Preface

Hey! Many thanks for your decision to buy skillworx Parallettes or Travellettes! You are about to assemble your new premium, natural, and largely hand-made training tool.

I hope that you will enjoy training with your new piece of training equipment as much as I did developing, testing and improving it.

In case you have any kind of feedback or questions, get in touch with me directly via:

**matthias@skillworx.at**

**Have fun & TRAIN HARD!**

## DE Vorwort

Hey! Vielen Dank für deinen Kauf von skillworx Parallettes bzw. Travellettes! Du wirst gleich dein neues natürliches, größtenteils handgefertigtes Premium Trainingstool zusammenbauen.

Ich hoffe, du hast beim Training damit genausoviel Spaß wie ich beim Entwickeln, Testen und Verbessern davon.

Falls du Feedback oder Fragen hast, melde dich einfach bei mir direkt über:

**matthias@skillworx.at**

**Viel Spaß & TRAIN HARD!**



*Matthias*

## EN Components

Your package contains the following list of components:

skillworx Parallettes / Travellettes components:

- 2 x holds ①
- 4 x main pillars ②
- 4 x pedestals ③
- 4 x cylinder head screws 30mm ④
- 4 x cylinder head screws 50mm ⑤
- 4 x cross dowels ⑥
- 4 x wood plugs ⑦
- 8 x pads, self-adhesive ⑧

Mounting accessories:

- 1 x hexagon wrench

## DE Komponenten

Deine Packung beinhaltet folgende Einzelteile:

skillworx Parallettes / Travellettes Komponenten:

- 2 x Griffe ①
- 4 x Standbeine ②
- 4 x Standfüsse ③
- 4 x Zylinderkopfschrauben 30mm ④
- 4 x Zylinderkopfschrauben 50mm ⑤
- 4 x Quergewindemuffen ⑥
- 4 x Holzdübel ⑦
- 8 x Pads, selbstklebend ⑧

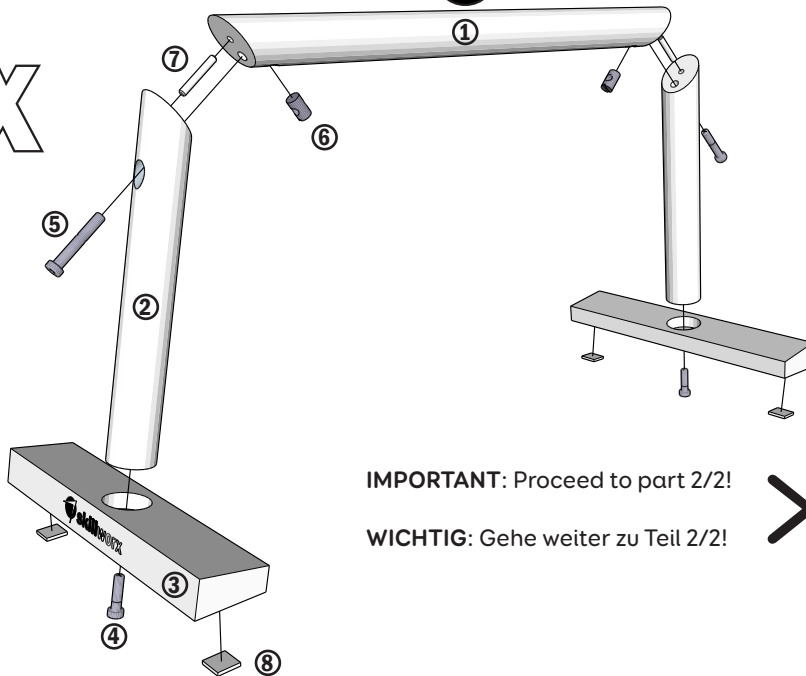
Montagezubehör:

- 1 x Sechskantschlüssel

**EN** Assembly 1/2

**DE** Montage 1/2

2x



**IMPORTANT:** Proceed to part 2/2!

**WICHTIG:** Gehe weiter zu Teil 2/2!



## EN Assembly 2/2

In most cases, your Parallettes / Travellettes will be a little wobbly on the floor after assembly. Make sure that you have already attached the self-adhesive pads to the pedestals and follow these steps to stop this:

1. Unscrew the bottom screws slightly and align the pedestals so they are at right angles to the grip. Retighten the screws.
2. Find a piece of completely plain floor and place your Parallettes / Travellettes on it. Unscrew both top screws with a full turn to the left - both main pillars should be a little shaky now.
3. Put some pressure on the grip by leaning on it with one arm. Screw the first top screw back inside by about a quarter turn with the other. Repeat this with the other top screw.
4. Repeat step 3 until both top screws are tightened again.

## DE Montage 2/2

Im Normalfall stehen deine Parallettes / Travellettes nach dem Zusammenbauen etwas wackelig am Boden. Gehe sicher, dass du die Pads auf die Standfüsse geklebt hast und befolge diese Schritte, um das zu beheben:

1. Löse die Bodenschrauben und richte die Standfüsse so aus, dass sie im rechten Winkel zum Griff stehen. Schraube sie wieder zu.
2. Finde ein Stück vollkommen flachen Boden und stelle deine Parallettes / Travellettes darauf ab. Drehe die beiden Griff-Schrauben eine volle Drehung nach links - beide Standbeine sollten jetzt etwas wackelig sein.
3. Lehne dich mit einem Arm auf den Griff und drehe mit dem anderen zuerst die eine Griff-Schraube etwa eine Vierteldrehung hinein, dann die andere.
4. Wiederhole Schritt 3 bis beide Griff-Schrauben wieder fest sitzen.

## EN Safety instructions

1. Make sure to tighten all screws thoroughly. There must not be any movement between the different parts when used.
2. Retighten all screws regularly.
3. Maximum load: 180 kg / 396 lbs per pair or 90 kg / 198 lbs per piece
4. Consult a doctor before starting to use skillworx Parallettes / Travellettes to minimize the risk of injuries.
5. When using the Parallettes / Travellettes for handstand training, make sure to place them in front of a wall or have another person take care of you to keep you from tipping over.
6. Use them on flat surfaces only.
7. Store your Parallettes / Travellettes under dry conditions.



## DE Sicherheitsanweisungen

1. Stelle sicher, dass alle Schrauben gründlich angezogen sind. Zwischen den einzelnen Teilen darf es keine Bewegung geben.
2. Ziehe alle Schrauben regelmäßig nach.
3. Maximalbelastung : 180 kg / 396 lbs pro Paar oder 90 kg / 198 lbs pro Stück
4. Konsultiere einen Arzt bevor du das Training mit skillworx Parallettes / Travellettes startest, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
5. Platziere die Parallettes / Travellettes beim Handstand-Training vor eine Wand und rufe einen Trainingspartner zur Hilfe, um ein Überkippen zu vermeiden.
6. Verwende sie nur auf ebenen Flächen.
7. Lagere deine Parallettes / Travellettes unter trockenen Bedingungen.

-7-

**EN** ...and by the way

Subscribe to our

**DE** ...und übrigens

Abonniere unseren

# NEWSLETTER

at skillworx.at and

auf skillworx.at und

# TRAIN HARD!

:-)

train naturally

The text 'train naturally' is rendered in a white, lowercase, sans-serif font. The letters are integrated with black silhouettes of people in various physical activity poses. The 't' in 'train' has a person lying on their back with their legs raised. The 'i' has a person in a handstand. The 'n' has a person lying on their back with their arms raised. The 'a' has a person in a handstand. The 't' in 'naturally' has a person in a handstand. The 'l' has a person in a handstand. The 'l' has a person in a handstand. The 'y' has a person in a handstand. The 'y' has a person in a handstand.

 **skillworx**  
**www.skillworx.at**

© 2017 skillworx Fitness e.U. | All rights reserved. | Alle Rechte vorbehalten.