

## FOR YOUR RATING WE PLANT A SECOND TREE

Für deine Bewertung pflanzen wir  
noch einen zweiten Baum



For every sold ring set, we plant a mangrove tree with our partner Eden Project. In its lifetime, the tree filters around 300kg of Co2 out of the air and fights climate crisis.

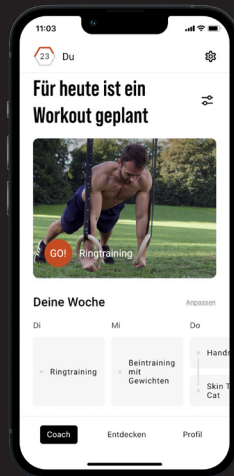
Wir pflanzen für dein Turnringe Set eine Mangrove mit unserem Partner Eden Projects. Dieser Baum bindet im Laufe seines Lebens ca. 300 kg Co2.



Eden Reforestation Projects



[dieringe.com/climate-impact](https://dieringe.com/climate-impact)



## DIE RINGE APP YOUR CALISTHENICS COACH

Get to know Germany's #1  
fitness app for gymnastic rings!

Lerne Deutschlands #1 Fitness App  
für Turnringe kennen.



30 DAYS FREE | 30 TAGE GRATIS

Voucher card in box  
Gutscheinkarte im Karton



[dieringe.com/promocode](https://dieringe.com/promocode)

Scan the code for a digital guide

Hier geht es zur digitalen Anleitung



English Deutsch Français Español Italiano



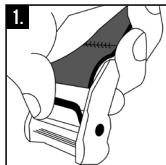
[dieringe.com/rings-setup](https://dieringe.com/rings-setup)

# DIE RINGE

GYM RINGS | TURNRINGE

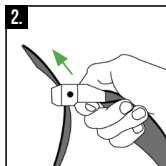
Product Guide  
Produktanleitung

## SET UP RINGS | INSTALLATION RINGE



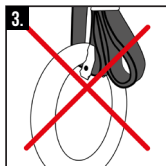
1. Hold the buckle as shown in the picture so that your thumb is at the top. Make sure that the strap is not twisted. Open the buckle with your thumb.

Halte die Schnalle wie im Bild dargestellt, sodass sich dein Daumen oben befindet. Stelle sicher, dass der Gurt nicht verdreht ist. Öffne die Schnalle mit dem Daumen.



2. Pass the other end of the strap through a ring and then through the open buckle from below. Fasten the strap by removing your thumb. Make sure the strap is facing in the correct direction so that it is fixed in place. Carefully check that the strap is firmly seated in the buckle.

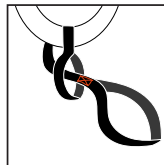
Führe das andere Ende des Gurtes durch einen Ring und anschließend von unten durch die geöffnete Schnalle. Befestige den Gurt, indem du den Daumen löst. Achte auf die korrekte Richtung des Gurtes, damit dieser fixiert wird. Prüfe vorsichtig, ob der Gurt fest in der Schnalle sitzt.



3. Make sure the buckle hangs freely and is not in contact with the wooden rings or other objects. If necessary, fasten the excess strap with the velcro.

Vergewissere dich, dass die Schnalle frei hängt und keinen Kontakt zu den Holzringen oder anderen Gegenständen hat. Befestige bei Bedarf den überschüssigen Gurt mit dem Klettverschluss.

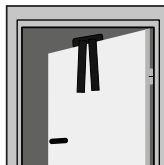
## OPTIONAL ACCESSORIES | OPTIONALES ZUBEHÖR



### Footstraps | Fußschlaufen

Put a foot loop through a ring. Insert the end with the larger opening through the smaller opening. Then tighten the foot loop.

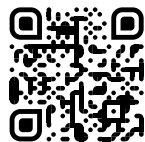
Lege eine Fußschlaufe durch einen Ring. Führe das Ende mit der größeren Öffnung durch die kleinere Öffnung. Ziehe die Fußschlaufe anschließend fest.



### Door Anchor | Türanker

Check that the door is stable and make sure that no other person opens the door during your workout. Mount the rings with door anchor so that the door is closed towards you. Hang the door anchor over the door and close it. Then check that the door anchor is properly and securely mounted and carrying the load.

Prüfe, ob die Tür stabil ist und gehe sicher, dass keine weitere Person während deines Trainings die Tür öffnet. Montiere die Ringe mit Türanker so, dass die Tür zu dir hin geschlossen wird. Hänge den Türanker über die Tür und schließe diese. Prüfe anschließend, ob der Türanker richtig und sicher montiert ist und die Last trägt.



dieringe.com/rings-setup

### How to install your rings

So hängst du deine Ringe auf



English Deutsch Français Español Italiano

## ATTENTION | ACHTUNG

Before first use, check your product on completeness. Read and understand every safety and installation information. Exercise only under supervision of an expert. Pay attention that your body remains in a healthy state throughout the whole workout. Don't use this product if you are pregnant, suffer from heart problems, or rely on a cardiac pacemaker. Don't risk any injuries! In case of doubt or previous disease, please contact a suitable doctor or specialist, who can help you. Before first use, make sure that all components are fastened securely. Additionally, ensure that your mounting device withstands applied loading. In doubt, please consult an appropriate advisor. Use this product with gloves. Store this product in a dry, clean and cool place. Avoid its contact with sharp and pointy objects. Verify functionality of the product before every use. If you notice excessive wear, damages or any other defects that could harm the safe use, please don't use this product. The company DIE RINGE GmbH shall not be liable for any damages and personal injuries which are caused by improper use, incorrect installation and mechanical overloading.

Überprüfe das Produkt vor dem erstmaligem Gebrauch auf Vollständigkeit. Lies und verstehe sämtliche Sicherheits- und Montagehinweise. Führe Übungen nur unter Aufsicht oder Anleitung einer fachkundigen Person aus. Du solltest dich vor der Verwendung des Produkts vergewissern, dass du in gesunder Verfassung bist. Benutze das Produkt nicht wenn du schwanger bist, Herzprobleme hast oder einen Herzschrittmacher verwendest. Riskieren keine Verletzungen! Kontaktiere im Zweifelsfall oder bei Vorerkrankungen einen geeigneten Arzt. Stelle vor der Benutzung des Produkts sicher, dass alle Komponenten sicher befestigt sind. Achte zusätzlich darauf, dass der Befestigungsgegenstand der ausgesetzten Belastung standhält. Ziehe im Zweifel eine geeignete fachkundige Person hinzu. Benutze das Produkt mit Handschuhen. Lager das Sportgerät an einem trockenen, sauberen und kühlen Ort und vermeide dessen Kontakt mit scharfen und spitzen Gegenständen. Überprüfe die Funktionsfähigkeit des Produkts vor jedem Training. Falls du am Produkt Verschleiß, Beschädigungen oder sonstige Mängel feststellst, darf keine Benutzung erfolgen. Die Firma DIE RINGE GmbH übernimmt keine Haftung für Schäden, die in Folge unsachgemäßer Benutzung, Montage und Überlastung entstanden sind.

UK responsible person address

Varento UK | C/o Global Ecommerce Experts | Unit 5 Mountpark | Wide Lane | Southampton | SO18 2FA | Great Britain

Designed in Germany by

DIE RINGE GmbH | Stolberger Str. 194d | 50933 Cologne | Germany

