

**POUR VOTRE ÉVALUATION, NOUS  
PLANTONS UN DEUXIÈME ARBRE**



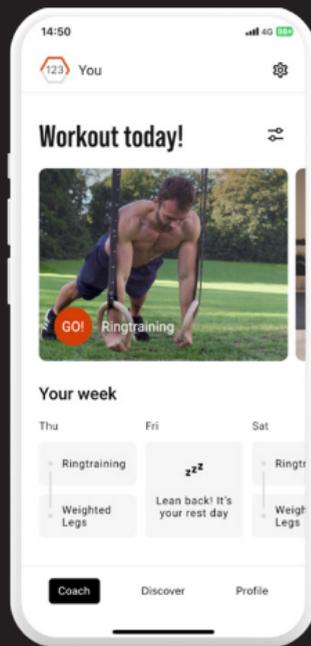
Pour chaque anneaux de gymnastique vendue, nous plantons un arbre de mangrove avec notre partenaire Eden Project. Au cours de sa vie, l'arbre filtre environ 300 kg de Co2 de l'air et combat la crise climatique.



Eden Reforestation Projects



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



# DIE RINGE APP YOUR CALISTHENICS COACH

Découvrez l'application de fitness n°1 en Allemagne pour les anneaux de gymnastique!



**30 JOURS GRATUITS**

Carte-cadeau dans un carton



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

Scan the code for a digital guide



English Deutsch Français Español Italiano



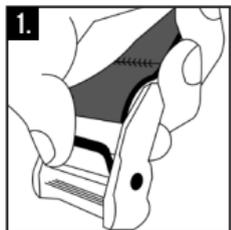
[dieringe.com/rings-setup](https://dieringe.com/rings-setup)

# DIE RINGE

ANNEAUX DE GYMNASTIQUE

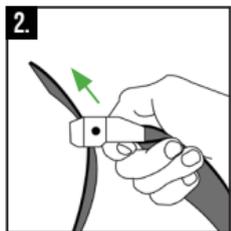
Guide du produit

## CONFIGURER LES ANNEAUX DE GYMNASTIQUE



1. Tenez la boucle comme indiqué sur la photo de sorte que votre pouce soit en haut. Assurez-vous que la sangle n'est pas tordue. Ouvrez la boucle avec votre pouce.

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.



2. Passez l'autre extrémité de la sangle à travers un anneau et ensuite à travers la boucle ouverte d'en dessous. Attachez la sangle en enlevant votre pouce. Assurez-vous que la sangle est orientée dans la bonne direction afin qu'elle soit fixée en place. Vérifiez avec précaution que la sangle est bien fixée dans la boucle.

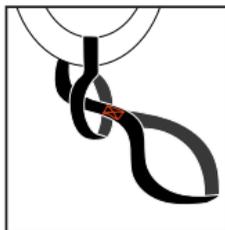
Pass the other end of the strap through a ring and then through the open buckle from below. Fasten the strap by removing your thumb. Make sure the strap is facing in the correct direction so that it is fixed in place. Carefully check that the strap is firmly seated in the buckle.



3. Assurez-vous que la boucle pend librement et n'est pas en contact avec les anneaux en bois ou d'autres objets. Si nécessaire, fixez l'excédent de sangle avec le velcro.

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.

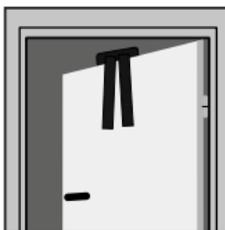
## ACCESSOIRES EN OPTION



### Boucle de pieds

Mettez une boucle pour les pieds à travers un anneau. Insérez l'extrémité avec l'ouverture la plus grande dans l'ouverture plus petite. Ensuite, serrez la boucle pour les pieds.

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



### Ancre de porte

Vérifiez que la porte est stable et assurez-vous que personne d'autre ne l'ouvre pendant votre entraînement. Montez les anneaux avec l'ancre de porte sur la porte et fermez-la. Ensuite, vérifiez que l'ancre de porte est correctement et solidement fixée et supporte la charge.

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.



dieringe.com/rings-setup

### Comment installer vos anneaux de gymnastique

How to install your gym rings



English Deutsch Français Español Italiano

## ATTENTION

Avant la première utilisation, vérifiez que votre produit est complet. Lisez et comprenez toutes les informations de sécurité et d'installation. N'exercez qu'avec la surveillance d'un expert. Faites attention à ce que votre corps reste en bonne santé tout au long de l'entraînement. N'utilisez pas ce produit si vous êtes enceinte, souffrez de problèmes cardiaques ou dépendez d'un stimulateur cardiaque. Ne risquez pas de blessures ! En cas de doute ou de maladie antérieure, veuillez contacter un médecin ou un spécialiste approprié qui pourra vous aider. Avant la première utilisation, assurez-vous que tous les composants sont solidement fixés. De plus, assurez-vous que votre dispositif de montage résiste à la charge appliquée. En cas de doute, veuillez consulter un conseiller approprié. Rangez ce produit dans un endroit sec, propre et frais. Évitez tout contact avec des objets pointus et tranchants. Vérifiez la fonctionnalité du produit avant chaque utilisation. Si vous constatez que le produit est usé, endommagé ou présente d'autres défauts, il ne doit pas être utilisé. La société DIE RINGE GmbH ne sera pas responsable des dommages et des blessures personnelles causés par une utilisation incorrecte, une installation incorrecte et une surcharge mécanique.

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. 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.

Conçu en Allemagne par

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

Adresse de la personne responsable du Royaume-Uni

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

