

POR TU EVALUACIÓN PLANTAREMOS UN SEGUNDO ÁRBOL



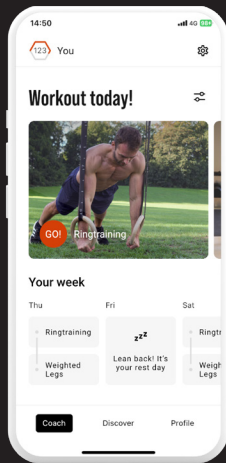
Por la compra de tus anillas de gimnasia plantaremos un manglar con nuestro socio Eden Projects. A lo largo de su vida el árbol absorbe unos 300 kg de CO2.



Eden Reforestation Projects



dieringe.com/climate-impact



DIE RINGE APP YOUR CALISTHENICS COACH

Conozca la #aplicación de fitness número 1 en Alemania para anillas de gimnasia.



30 DÍAS GRATIS

Tarjeta regalo en
caja de cartón



dieringe.com/promocode

Scan the code for a digital guide



English Deutsch Français Español Italiano



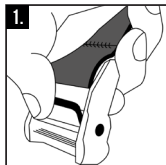
dieringe.com/rings-setup

DIE RINGE

ANILLAS DE GIMNASIA

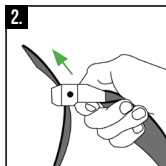
Guía del producto

MONTAJE DE LAS ANILLAS DE GIMNASIA



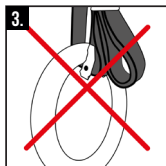
1. Sostén la hebilla como se muestra en la imagen de modo que tu pulgar esté en la parte superior. Asegúrate de que la correa no está torcida. Abre la hebilla con tu pulgar.

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. Pasa el otro extremo de la correa a través de una anilla y luego a través de la hebilla abierta desde abajo. Abrocha la correa quitando tu pulgar. Asegúrate de que la correa está orientada en la dirección correcta para que quede fijada en su lugar. Comprueba cuidadosamente que la correa está bien colocada en la hebilla.

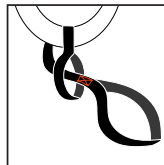
Pass the other end of the strap through a ring and then through the open buckle from below. Fasten the strap by removing your thumb. Make sure the strap is facing in the correct direction so that it is fixed in place. Carefully check that the strap is firmly seated in the buckle.



3. Asegúrate de que la hebilla cuelga libremente y no está en contacto con las anillas de madera u otros objetos. Si es necesario, sujeta la correa sobrante con el 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.

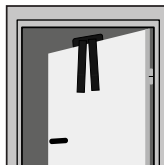
COMPLEMENTOS OPCIONALES



Correas para pies

Pasa un lazo para el pie a través de una anilla. Inserte el extremo con la abertura más grande a través de la abertura más pequeña. Luego, aprieta el lazo para el pie.

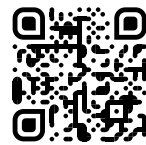
Put a foot loop through a ring. Insert the end with the larger opening through the smaller opening. Then tighten the foot loop.



Anclaje de puerta

Comprueba que la puerta es estable y asegúrate de que ninguna otra persona abre la puerta durante tu entrenamiento. Monta las anillas con el anclaje de puerta de tal forma que la puerta esté cerrada hacia ti. Cuelga el anclaje sobre la puerta y ciérrala. A continuación, comprueba que el anclaje de puerta está montado de forma correcta y segura y que soporta la carga.

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



Cómo colgar tus anillas de gimnasia

How to install your gym rings



English Deutsch Français Español Italiano

ATENCIÓN

Comprueba que tu producto está completo antes de utilizarlo por primera vez. Lee y comprende toda la información de seguridad y montaje. Realiza ejercicios solo bajo la supervisión o dirección de una persona competente. Debes asegurarte de que te encuentras en buen estado de salud antes de utilizar el producto. No utilices el producto en caso de embarazo, si sufres problemas cardíacos o dependes de un marcapasos. No te arriesgues a sufrir lesiones. En caso de duda o si padeces una enfermedad previa, comunícale con un médico o especialista adecuado. Antes de utilizar el producto, asegúrate de que todos los componentes están fijados de manera segura. Además, asegúrate de que tu dispositivo de montaje resiste la carga aplicada. En caso de duda, consulta a una persona cualificada. Almacena el equipamiento deportivo en un lugar seco, limpio y fresco y evita su contacto con objetos afilados y puntiagudos. Comprueba la funcionalidad del producto antes de cada sesión de entrenamiento. Si observas desgaste excesivo, daños u otros defectos, no utilices este producto. La empresa DIE RINGE GmbH no se responsabiliza de daños derivados de un uso inadecuado, montaje incorrecto o sobrecarga.

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.

Diseñado en Alemania por

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

Dirección de la persona responsable del Reino Unido

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

