

FOR YOUR RATING WE PLANT A SECOND TREE

Für deine Bewertung pflanzen wir
noch einen zweiten Baum



For every sold parallettes, 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.

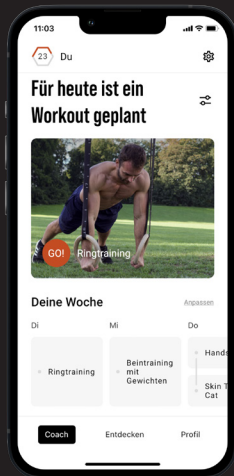
Wir pflanzen für dein Parallettes eine Mangrove mit unserem Partner Eden Projects. Dieser Baum bindet im Laufe seines Lebens ca. 300 kg Co2.



Eden Reforestation Projects



dieringe.com/climate-impact



DIE RINGE APP YOUR CALISTHENICS COACH

Get to know Germanys #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

Scan the code for a digital guide

Hier geht es zur digitalen Anleitung



English Deutsch Français Español Italiano



dieringe.com/parallettes-guide

DIE RINGE

PARALLETES

Product Guide Produktanleitung

ATTENTION | ACHTUNG

DIE RINGE Parallettes are designed exclusively as training equipment and are intended solely for private use. They are not suitable for commercial, medical or therapeutic applications. The Parallettes are not toys for children. Only use the Parallettes as described in these instructions for use. Any other use is considered improper and may result in property damage. The manufacturer accepts no liability for damage caused by improper or incorrect use.

Inspect the product for defects and possible production errors. If you notice any defects in the product, do not start using it and contact us by mail. Improper handling of the Parallettes may result in injury.

Before you start exercising, be sure to consult a physician to determine or avoid any health risks. Pay attention to your body's signals. Improper or excessive exercise can put your health at risk. If at any time during exercise you experience pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or drowsiness, stop exercising immediately and seek medical attention.

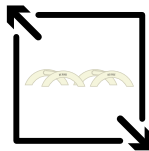
Die DIE RINGE Parallettes sind ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert und für den privaten Gebrauch bestimmt. Sie sind nicht für kommerzielle, medizinische oder therapeutische Anwendungen geeignet. Die Parallettes sind kein Kinderspielzeug. Benutze die Parallettes nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben. Jeder andere Gebrauch gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden führen. Für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung.

Untersuche das Produkt auf Mängel und mögliche Produktionsfehler. Sollten dir Fehler am Produkt auffallen, beginne nicht mit der Nutzung und kontaktiere uns per Mail.

Unsachgemäßer Umgang mit den Parallettes kann zu Verletzungen führen.

Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen oder zu vermeiden. Achte auf die Signale deines Körpers. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann deine Gesundheit gefährden. Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Schläfrigkeit verspürst, breche das Training sofort ab und suche einen Arzt auf.

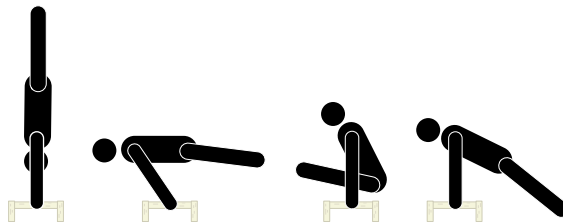
PROPER USE | RICHTIGE NUTZUNG



Do not use the Parallettes near stairs or stair landings. Use the Parallettes on a firm, level and non-slip surface. Make sure there is a sufficient safety distance between you and furniture, walls, etc. Keep a sufficient distance from other people and/or objects during use. Always wear appropriate clothing and footwear during exercise. The Parallettes cannot be used by more than one person at a time. Train with an expert trainer who will guide you through the exercises in the correct way.

Verwende die Parallettes nicht in der Nähe von Treppen oder Treppenabsätzen. Verwende die Parallettes auf einem festen, ebenen und rutschfesten Untergrund. Achte auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand zwischen dir und Möbeln, Wänden usw.. Halte während der Benutzung einen ausreichenden Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Trage während des Trainings immer geeignete Kleidung und Schuhe. Die Parallettes dürfen nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden. Trainiere mit einer fachkundigen Person, die dich auf korrekter Weise in den Übungen anleitet.

TRAINING POSSIBILITIES | TRAININGSMÖGLICHKEITEN



PFLEGE | CARE



Improper handling can cause damage to the Parallettes. Do not use aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles, or sharp or metallic cleaning objects such as knives, hard spatulas, etc. These can damage the surfaces. These can damage the surfaces. Wipe the Parallettes with a slightly damp cloth. Allow the Parallettes to dry completely afterwards. Always store the Parallettes in a dry place. Avoid leaving the Parallettes in the rain.

Unsachgemäßer Umgang kann zu Schäden an den Parallettes führen. Verwende keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten oder scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel usw., diese können die Oberflächen beschädigen. Wische die Parallettes mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Lasse die Parallettes anschließend vollständig trocknen. Lagere die Parallettes immer an einem trockenen Ort. Vermeide es, die Parallettes im Regen stehen zu lassen.

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

