

POR TU EVALUACIÓN PLANTAREMOS UN SEGUNDO ÁRBOL



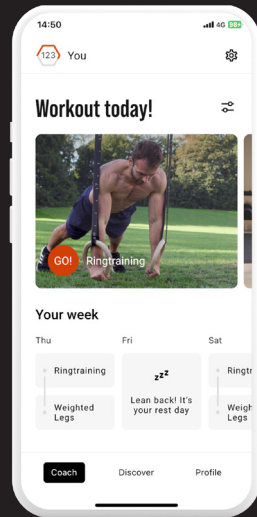
Por la compra de tus Parallettes plantaremos un manglar con nuestro socio Eden Projects. A lo largo de su vida el árbol absorbe unos 300 kg de CO2.



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/parallettes-guide

DIE RINGE

PARALLETES

Guía del producto

ATENCIÓN

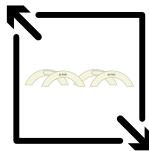
Las anillas Parallettes están diseñados exclusivamente como equipo de entrenamiento y están destinadas al uso privado. No son adecuados para aplicaciones comerciales, médicas o terapéuticas. Los Parallettes no son juguetes para niños. Utiliza los Parallettes únicamente como se describe en estas instrucciones de uso. Cualquier otro uso se considera inadecuado y puede provocar daños materiales. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por un uso inadecuado o incorrecto. Inspecciona el producto para detectar defectos y posibles errores de producción. Si observas algún defecto en el producto, no comiences a usarlo sino contáctanos por correo electrónico.

El manejo inadecuado de los Parallettes puede resultar en lesiones. Antes de comenzar a entrenar, debes consultar siempre a un médico para determinar o evitar cualquier riesgo para la salud. Presta atención a las señales de tu cuerpo. El ejercicio inadecuado o excesivo puede poner en riesgo tu salud. Si en cualquier momento durante el ejercicio experimenta dolor, opresión en el pecho, latido cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, mareos o somnolencia, deja de hacer ejercicio inmediatamente y busca atención médica.

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.

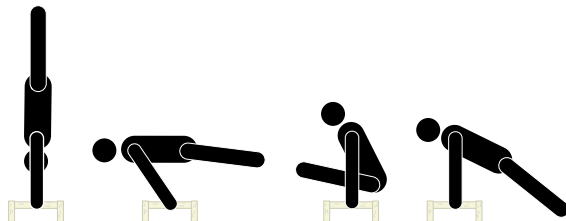
USO ADECUADO



No utilices los Parallettes cerca de escaleras o rellanos. Utiliza los Parallettes sobre una superficie firme, nivelada y antideslizante. Asegúrate de que hay suficiente distancia de seguridad entre tú y los muebles, paredes, etc. Mantén una distancia suficiente de otras personas y/o objetos durante el uso. Lleva siempre ropa y calzado adecuados durante el ejercicio. Los Parallettes no deben ser utilizados por más de una persona a la vez. Entrena con una persona competente que te guiará en los ejercicios de manera correcta.

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.

POSIBILIDADES DE ENTRENAMIENTO



MANTENIMIENTO



El manejo inadecuado puede causar daños a los Parallettes. No utilices agentes de limpieza agresivos, cepillos con cerdas de metal o nylon, ni objetos de limpieza afilados o metálicos como cuchillos, espátulas duras, etc., ya que pueden dañar las superficies. Limpia los Parallettes con un paño ligeramente humedecido. Deja que los Parallettes se sequen completamente después. Guarda los Parallettes siempre en un lugar seco. Evita dejar los Parallettes bajo la lluvia.

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.

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

