

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD (ES)

1. Riesgo de lesiones: Utilice el banco solo para los ejercicios descritos en el manual de usuario. Un uso indebido puede provocar lesiones graves. 2. Capacidad de peso: No exceda la capacidad máxima de peso indicada por el fabricante, incluyendo el peso del usuario y las pesas. 3. Inspección periódica: Inspeccione regularmente el banco para detectar daños o desgaste en las piezas, como tornillos, estructuras o cojines. No utilice el equipo si está dañado. 4. Montaje correcto: Asegúrese de que el banco esté correctamente ensamblado antes de usarlo. Consulte el manual para un montaje adecuado. 5. Superficie estable: Coloque el banco en una superficie nivelada y antideslizante para evitar desplazamientos durante el uso. 6. Supervisión adulta: Este equipo está destinado únicamente para adultos. Los menores deben estar bajo supervisión constante. 7. Consulta médica: Consulte a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, especialmente si tiene condiciones médicas preexistentes. 8. Reubicación segura: Levante el banco con cuidado al moverlo para evitar lesiones en la espalda o daños en el equipo. 9. Reciclaje y eliminación: Al final de la vida útil del banco, elimínelo según las normativas locales para equipos de ejercicio.

AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ (FR)

1. Risque de blessures : Utilisez le banc uniquement pour les exercices décrits dans le manuel d'utilisation. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves. 2. Capacité de poids : Ne dépassez pas la capacité de poids maximale indiquée par le fabricant, y compris le poids de l'utilisateur et des poids libres. 3. Inspection périodique : Inspectez régulièrement le banc pour détecter tout dommage ou usure des pièces, telles que les vis, structures ou coussins. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé. 4. Assemblage correct : Assurez-vous que le banc est correctement assemblé avant utilisation. Consultez le manuel pour un montage approprié. 5. Surface stable : Placez le banc sur une surface plane et antidérapante pour éviter tout déplacement pendant l'utilisation. 6. Supervision adulte : Cet équipement est destiné uniquement aux adultes. Les mineurs doivent être constamment surveillés. 7. Consultation médicale : Consultez un professionnel de santé avant de commencer tout programme d'entraînement, surtout si vous avez des conditions médicales préexistantes. 8. Déplacement sûr : Soulevez le banc avec précaution lors de son déplacement pour éviter les blessures au dos ou les dommages à l'équipement. 9. Recyclage et élimination : En fin de vie du banc, éliminez-le conformément aux réglementations locales sur les équipements d'exercice.

AVVERTENZE DI SICUREZZA (IT)

1. Rischio di lesioni: Utilizzare la panca solo per gli esercizi descritti nel manuale dell'utente. Un uso improprio può causare gravi lesioni. 2. Capacità di peso: Non superare la capacità massima di peso indicata dal produttore, incluso il peso dell'utente e dei pesi. 3. Ispezione periodica: Controllare regolarmente la panca per rilevare eventuali danni o segni di usura, come viti, strutture o imbottiture. Non utilizzare l'attrezzatura se danneggiata. 4. Montaggio corretto: Assicurarsi che la panca sia assemblata correttamente prima dell'uso. Consultare il manuale per un montaggio adeguato. 5. Superficie stabile: Posizionare la panca su una superficie piana e antiscivolo per evitare spostamenti durante l'uso. 6. Supervisione per adulti: Questa attrezzatura è destinata esclusivamente agli adulti. I minori devono essere costantemente supervisionati. 7. Consultazione medica: Consultare un professionista sanitario prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, soprattutto in presenza di condizioni mediche preesistenti. 8. Spostamento sicuro: Sollevare la panca con attenzione durante gli spostamenti per evitare lesioni alla schiena o danni all'attrezzatura. 9. Riciclaggio e smaltimento: Al termine della vita utile della panca, smaltirla in conformità con le normative locali per le attrezzature da ginnastica.

AVISOS DE SEGURANÇA (PT)

1. Risco de lesões: Utilize o banco apenas para os exercícios descritos no manual do utilizador. O uso incorreto pode causar lesões graves. 2. Capacidade de peso: Não exceda a capacidade máxima de peso indicada pelo fabricante, incluindo o peso do utilizador e dos pesos. 3. Inspeção periódica: Inspeccione regularmente o banco para detetar danos ou desgaste nas peças, como parafusos, estruturas ou almofadas. Não utilize o equipamento se estiver danificado. 4. Montagem correta: Certifique-se de que o banco está corretamente montado antes de usá-lo. Consulte o manual para a montagem adequada. 5. Superfície estável: Coloque o banco numa superfície nivelada e antiderrapante para evitar deslocamentos durante o uso. 6. Supervisão adulta: Este equipamento é destinado apenas a adultos. Os menores devem ser constantemente supervisionados. 7. Consulta médica: Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de treino, especialmente se tiver condições médicas pré-existentes. 8. Movimentação segura: Levante o banco com cuidado ao movê-lo para evitar lesões nas costas ou danos no equipamento. 9. Reciclagem e eliminação: No final da vida útil do banco, elimine-o de acordo com as regulamentações locais para equipamentos de exercício.

SAFETY WARNINGS (EN)

1. Risk of Injury: Use the bench only for exercises described in the user manual. Improper use may cause serious injuries. 2. Weight Capacity: Do not exceed the maximum weight capacity specified by the manufacturer, including the user's weight and any additional weights. 3. Periodic Inspection: Regularly inspect the bench for any damage or wear on parts such as screws, structures, or cushions. Do not use the equipment if it is damaged. 4. Proper Assembly: Ensure the bench is properly assembled before use. Refer to the manual for proper setup. 5. Stable Surface: Place the bench on a level, non-slip surface to prevent shifting during use. 6. Adult Supervision: This equipment is intended for adult use only. Minors must be under constant supervision. 7. Medical Consultation: Consult a healthcare professional before starting any training program, especially if you have pre-existing medical conditions. 8. Safe Relocation: Lift the bench carefully when moving it to avoid back injuries or damage to the equipment. 9. Recycling and Disposal: At the end of the bench's life, dispose of it in accordance with local regulations for exercise equipment.

