

#### ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD (ES)

1. Uso adecuado: Este producto está diseñado exclusivamente para actividades de entrenamiento físico con peso. No lo utilice para otros fines. 2. Supervisión en el entorno: Asegúrese de que el área de entrenamiento esté despejada de obstáculos y tenga suficiente espacio para realizar ejercicios de manera segura. 3. Inspección periódica: Revise regularmente el material para detectar signos de desgaste, grietas o deformaciones. No utilice el material si está dañado o comprometido. 4. Manejo seguro: Mantenga el control durante el levantamiento y manipulación del material para evitar lesiones o caídas. 5. Protección personal: Utilice calzado deportivo adecuado y, si es necesario, guantes de entrenamiento para mejorar el agarre. 6. Capacidad máxima: No exceda la resistencia del material ni intente levantar más peso del que puede manejar con seguridad. 7. Superficie de uso: Utilice el material sobre una superficie estable y antideslizante para evitar movimientos incontrolados. 8. Almacenamiento adecuado: Guarde el material en un lugar seco, alejado de la luz solar directa y de temperaturas extremas, para evitar el deterioro de los materiales. 9. Precaución con caídas: No deje caer el material de forma brusca, ya que podría causar daños al producto, al suelo o a otras personas. 10. Consulta médica: Consulte a un profesional de la salud antes de realizar ejercicios de entrenamiento con peso si tiene condiciones médicas preexistentes.

#### AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ (FR)

1. Utilisation correcte : Ce produit est conçu exclusivement pour des activités d'entraînement physique avec poids. Ne l'utilisez pas à d'autres fins. 2. Supervision de l'environnement : Assurez-vous que la zone d'entraînement est dégagée d'obstacles et dispose de suffisamment d'espace pour effectuer les exercices en toute sécurité. 3. Inspection périodique : Vérifiez régulièrement le matériel pour détecter des signes d'usure, des fissures ou des déformations. N'utilisez pas le matériel s'il est endommagé ou compromis. 4. Manipulation sûre : Maintenez le contrôle pendant le levage et la manipulation du matériel pour éviter les blessures ou les chutes. 5. Protection personnelle : Portez des chaussures de sport adaptées et, si nécessaire, des gants d'entraînement pour améliorer la prise. 6. Capacité maximale : Ne dépassez pas la résistance du matériel et n'essayez pas de soulever un poids supérieur à ce que vous pouvez manipuler en toute sécurité. 7. Surface d'utilisation : Utilisez le matériel sur une surface stable et antidérapante pour éviter les mouvements incontrôlés. 8. Stockage approprié : Rangez le matériel dans un endroit sec, à l'abri de la lumière directe du soleil et des températures extrêmes, pour éviter la détérioration des matériaux. 9. Précaution avec les chutes : Ne laissez pas tomber le matériel brusquement, car cela pourrait endommager le produit, le sol ou blesser d'autres personnes. 10. Consultation médicale : Consultez un professionnel de santé avant de réaliser des exercices avec poids si vous avez des conditions médicales préexistantes.

#### AVVERTENZE DI SICUREZZA (IT)

1. Uso corretto: Questo prodotto è progettato esclusivamente per attività di allenamento fisico con pesi. Non utilizzarlo per altri scopi. 2. Supervisione nell'ambiente: Assicurarsi che l'area di allenamento sia libera da ostacoli e disponga di spazio sufficiente per eseguire gli esercizi in sicurezza. 3. Ispezione periodica: Controllare regolarmente il materiale per individuare segni di usura, crepe o deformazioni. Non utilizzare il materiale se è danneggiato o compromesso. 4. Manipolazione sicura: Mantenere il controllo durante il sollevamento e la manipolazione del materiale per evitare lesioni o cadute. 5. Protezione personale: Indossare scarpe sportive adeguate e, se necessario, guanti da allenamento per migliorare la presa. 6. Capacità massima: Non superare la resistenza del materiale e non tentare di sollevare più peso di quello che si può gestire in sicurezza. 7. Superficie di utilizzo: Utilizzare il materiale su una superficie stabile e antiscivolo per evitare movimenti incontrollati. 8. Conservazione adeguata: Conservare il materiale in un luogo asciutto, lontano dalla luce solare diretta e da temperature estreme, per evitare il deterioramento dei materiali. 9. Precauzioni con le cadute: Non lasciare cadere il materiale bruscamente, poiché potrebbe danneggiare il prodotto, il pavimento o altre persone. 10. Consultazione medica: Consultare un professionista sanitario prima di eseguire esercizi con pesi se si hanno condizioni mediche preesistenti.

#### AVISOS DE SEGURANÇA (PT)

1. Uso adequado: Este produto foi projetado exclusivamente para atividades de treino físico com pesos. Não o utilize para outros fins. 2. Supervisão do ambiente: Certifique-se de que a área de treino esteja livre de obstáculos e tenha espaço suficiente para realizar os exercícios com segurança. 3. Inspeção periódica: Verifique regularmente o material para identificar sinais de desgaste, rachaduras ou deformações. Não utilize o material se estiver danificado ou comprometido. 4. Manipulação segura: Mantenha o controle durante o levantamento e manuseio do material para evitar lesões ou quedas. 5. Proteção pessoal: Use calçado desportivo adequado e, se necessário, luvas de treino para melhorar a aderência. 6. Capacidade máxima: Não exceda a resistência do material nem tente levantar mais peso do que pode manusear com segurança. 7. Superfície de uso: Utilize o material sobre uma superfície estável e antiderrapante para evitar movimentos descontrolados. 8. Armazenamento adequado: Guarde o material num local seco, longe da luz solar direta e de temperaturas extremas, para evitar o desgaste dos materiais. 9. Precaução com quedas: Não deixe cair o material de forma brusca, pois isso pode causar danos ao produto, ao chão ou a outras pessoas. 10. Consulta médica: Consulte um profissional de saúde antes de realizar exercícios com pesos se tiver condições médicas preexistentes.

#### SAFETY WARNINGS (EN)

1. Proper Use: This product is designed exclusively for physical training activities with weights. Do not use it for other purposes. 2. Environment Supervision: Ensure the training area is free of obstacles and has enough space to perform exercises safely. 3. Periodic Inspection: Regularly check the material for signs of wear, cracks, or deformation. Do not use if the material is damaged or compromised. 4. Safe Handling: Maintain control while lifting and handling the material to avoid injuries or drops. 5. Personal Protection: Wear appropriate sports footwear and, if needed, training gloves to improve grip. 6. Maximum Capacity: Do not exceed the material's resistance or attempt to lift more weight than you can safely handle. 7. Surface Use: Use the material on a stable, non-slip surface to avoid uncontrolled movements. 8. Proper Storage: Store the material in a dry place, away from direct sunlight and extreme temperatures, to avoid material deterioration. 9. Drop Precaution: Do not drop the material abruptly, as it may damage the product, the floor, or other people. 10. Medical Consultation: Consult a healthcare professional before performing weight training exercises if you have pre-existing medical conditions.

