

- **Seleccione un peso que se ajuste a su nivel de condición física. Evite usar mancuernas demasiado pesadas para prevenir lesiones musculares o articulares.**
- **Mantenga una postura adecuada para reducir el riesgo de lesiones. Para el uso inicial, se recomienda consultar con un entrenador profesional.**
- **Aumente el peso de entrenamiento de manera gradual. Evite agregar demasiado peso de una sola vez para garantizar la seguridad.**
- **Evite colocar las mancuernas en lugares altos o cerca de los bordes para prevenir caídas accidentales que puedan causar lesiones o daños.**
- **Coloque las mancuernas en un lugar inaccesible para los niños para evitar accidentes.**
- **Se recomienda usar las mancuernas sobre una colchoneta o superficie blanda para reducir el impacto en el suelo y evitar lesiones por rebote.**

