




BOSU
ORIGINAL
BALANCE TRAINER

For maximum effectiveness and safety, please read this owner's manual before using your BOSU® Balance Trainer.



TABLE OF CONTENTS

<u>Welcome</u>	3
<u>Specs & Parts</u>	4
<u>In the Box</u>	
<u>Getting Started</u>	5-6
<u>How to Inflate & Store your Balance Trainer</u>	
<u>How to Fix an Over-Inflated Balance Trainer</u>	
<u>Safety</u>	7-8
<u>Labels</u>	9
<u>Care & Storage</u>	10
<u>How to Clean your Balance Trainer</u>	
<u>How to Store your Balance Trainer</u>	
<u>Warranty</u>	11



Customer Service Department
1010 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805
Email: help@bosu.com
Monday - Friday | 7:30 am - 4:00 pm
Eastern Standard Time
Phone: 800-810-6528

www.bosu.com

Congratulations on your purchase of the **BOSU®** **HOME Balance Trainer!**

By purchasing this piece of fitness equipment, you've made a commitment to improve your overall fitness, as well as your balance, coordination and posture.

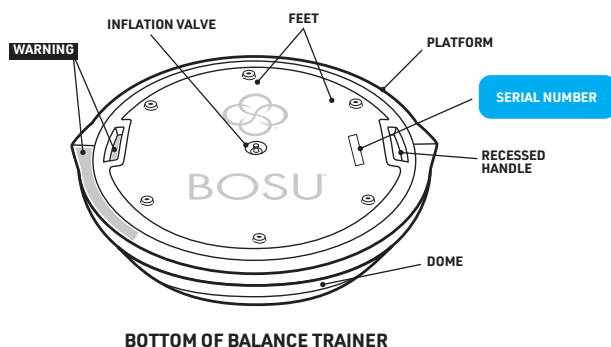
The Balance Trainer gives you a fast, fun workout that is easy to fit into even the busiest lifestyle. The Balance Trainer program has been designed so that you can train cardiovascular or aerobic fitness, muscular strength and endurance (especially for the ab and back muscles), and flexibility. And while you're getting stronger and more fit, you'll also be improving your balance, coordination and body awareness. What this means is that you'll look better, feel better, and move better in sports and fitness training as well as daily activities.

The Balance Trainer is safe and easy to use, regardless of your current fitness level. It has been designed so that you can start with easy exercises, and then gradually advance to more difficult exercises as your fitness level and balance improves. Whether you're a first time beginner, or an experienced athlete, the Balance Trainer is versatile enough to provide a workout that is not only effective, but fun!

IMPORTANT: This owner's manual is the authoritative source of information about your BOSU® Balance Trainer. Please read it carefully and follow all the instructions.

SPECS & PARTS

The BOSU® Balance Trainer can be used with the platform side either up or down for different types of exercises. The solid platform is 65 cm in diameter and 1 3/8 inches thick. The dome should be inflated until it measures 10 inches tall with dome side up or 8 1/2 inches with the dome side down. Two recessed handles on the bottom of the platform make it easy to carry and grip for different exercises.



In the Box

Your Balance Trainer comes complete with a dual-action hand pump, plug and a "Getting Started" reference card.



BALANCE TRAINER



INFLATION PUMP



PLUG



**GETTING STARTED
CARD**

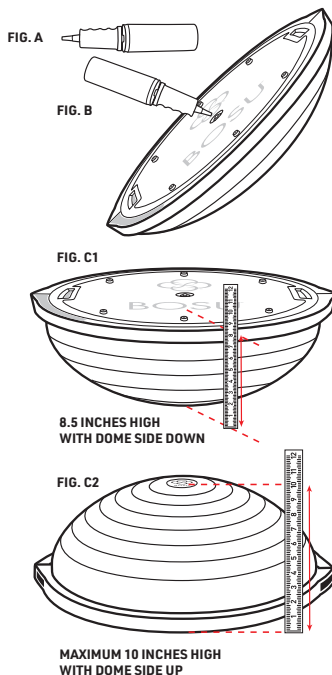
INFLATING YOUR BALANCE TRAINER

1. Find the dual-action hand pump that came with your Balance Trainer and remove it from its wrapping. (See Fig. A)
2. Place your Balance Trainer at a **45° with the platform side up**. (See Fig. B)
3. Insert the dual-action hand pump nozzle firmly into the valve housing and inflate to a height of about **8.5 inches**. (See Fig. B) **DO NOT exceed 10 inches**.

TIP 1: To judge proper inflation, simply hold a ruler vertically against the side of the Balance Trainer and inflate until the platform clears approximately 8.5 inches high on the ruler with dome side down and a maximum of 10 inches high with dome side up. (See Figs. C1 and C2)

Caution: Adding too much air will cause the bladder to separate from the base and rim. (See Video on Pg 6 for Over-Inflation if that happens.)

4. Once you have inflated your Balance Trainer to the proper height, **firmly insert the plug** into the valve inlet.
5. Before each use, visually inspect the equipment. **Never use the equipment if parts are missing or if the equipment is not functioning properly.**



How to Inflate your Balance Trainer

How to Fix an Over-Inflated Balance Trainer

GENERAL EXERCISE GUIDELINES

- If you are just starting an exercise program with your Balance Trainer, choose a time of day that's good for you and then stick to it closely. You should choose a time when you feel energetic, when interruptions are few, and when you have not eaten for approximately two hours.
- Practice each exercise until you are very clear on correct technique. When following any of the Balance Trainer exercise videos, begin with the easier variation of each exercise and progress to the more challenging variations only when you feel ready.
- Using muscle fatigue and proper technique as a guide, increase your repetitions to the number that you can complete comfortably and correctly. It is more important to perform the exercises correctly than it is to complete the suggested number of repetitions.

WARNING

FAILURE TO READ AND FOLLOW THE SAFETY INSTRUCTIONS STATED ON THE EQUIPMENT AND IN THIS USER GUIDE MAY RESULT IN POSSIBLE SERIOUS INJURY OR DEATH.



- 1) **Before starting this or any other exercise program, consult your physician.** Your physician should assist you in determining the target heart rate zone appropriate for your age and physical condition. Your physician can also help you determine if you have physical limitations that could create a health risk or prevent you from properly using this equipment. **Certain exercise programs or types of equipment may not be appropriate for all people. This is especially important for people over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems, orthopedic conditions, or balance impairments. If you are taking medication which may affect your heart rate, a physician's advice is absolutely essential.**
- 2) **Handicapped or disabled people must have medical approval** before using this equipment and should be under close supervision when using any exercise equipment.
- 3) **Do not overexert yourself with this or any other exercise program.** Listen to your body and respond to any reactions you may be having. You must learn to distinguish "good" pain, like fatigue, from "bad" pain, which hurts. **If you experience any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, dizziness, nausea, or shortness of breath, stop exercising at once and consult your physician immediately.**
- 4) **Breathe naturally**, never holding your breath during an exercise. Avoid over training; you should be able to carry on a conversation while exercising.
- 5) **Before each use, visually inspect the equipment. Never use the equipment if parts are missing or if the equipment is not functioning properly.**
- 6) **Before each use, make sure the dome is properly inflated.** Over-inflating the dome can cause the dome to separate from the platform. Immediately stop using the equipment and contact Customer Service if this occurs.
- 7) **Wear appropriate clothing when exercising.** Wear athletic shoes, cross-training shoes or aerobic shoes. For some exercises, you may be instructed to exercise in your bare feet.
- 8) **Use this equipment only for the intended use** as described by the manufacturer. Do not modify the equipment or use attachments not recommended by the manufacturer.
- 9) **Start out slowly and progress sensibly.** Before beginning any workouts, become acclimated with the dynamic surface of the Balance Trainer by slowly stepping on and off the dome, practicing the "centered" position, etc. Once you become acclimated, start with the beginner workout and become familiar with all of the exercises before moving on to more advanced workouts or exercises.

SAFETY

- 10) The dynamic surface of the Balance Trainer can enhance fitness training in a number of ways but it is important to remember that it is still highly unstable and the potential for a fall that may result in injury does exist. Move slowly and with control throughout the workout. **To reduce the likelihood of a fall, simply step off of the Balance Trainer safely to the floor if you feel that you are losing your balance at anytime.**
- 11) **Standing on platform is not recommended.** It is an advanced exercise that increases the risk of a fall resulting in SERIOUS INJURY OR DEATH.
- 12) **Make sure the Balance Trainer is set on a non-slip, level surface with adequate clearance space around you.** You should have enough space to lie in a face up, face down, or sidelying position on top of the dome, and to be able to step off safely in any direction. **Make sure that if you lose your balance and fall, you will not hit any nearby objects. To reduce the risk of injury if a fall were to occur, use a mat or exercise pad on wood or other hard surfaces.**
- 13) **Wipe sweat off the vinyl surface of the Balance Trainer dome before each use and while working out as needed.** Not unlike a wet basketball floor, sweat will make the dome surface slippery. Use a towel to wipe sweat off the dome if necessary.
- 14) **Warm up** before any exercise program by doing 5 to 10 minutes of gentle aerobic exercise, such as walking, followed by stretching.
- 15) **Cool down after an exercise session**, with 5 to 10 minutes of gentle exercise, such as walking, followed by stretching.
- 16) **The Balance Trainer is not a toy. Children must be supervised by an adult familiar with the proper use of this product. To prevent injuries, keep this and all fitness equipment out of the reach of unsupervised children.**

EQUIPMENT LABELS

WARNING LABELS

⚠ WARNING



To reduce the risk of serious injury or death, read all safety labels and owner's manual, or be instructed by a qualified trainer/physical therapist.

- Do not overexert. Stop if you feel faint or dizzy.
- Inspect before each use. Do not use if damaged.
- Check with your doctor before using the BOSU® Balance Trainer.
- Children must be supervised by an adult familiar with proper use.

⚠ WARNING



This equipment challenges your balance. You may fall off. Make sure you have adequate space around you in case you fall. Standing on platform side increases your risk of falling. If you lose your balance, the platform tips quickly. If you choose to stand on the platform side:

- Take extra precautions, such as holding a securely fixed handhold, not holding weights or any other object, having a spotter, and placing mats on the floor.
- Be prepared to fall. Even with precautions, this advanced activity may result in injury or death.

Replace any labels if damaged, illegible or removed. Go to www.bosu.com or call 800-810-6528 for replacement label, manual, video or questions. Max. user weight is 300 lbs. ISO 20957-1 Class 1. **HEDSTROM® Fitness**, 1010 Hedstrom Dr., Ashland, OH 44805

⚠ WARNING

Standing on this side increases your risk of falling. See side label for details.



⚠ WARNING

INCREASED FALL RISK. See side label.



See page 4 for placement of these labels on your equipment.

CARE & STORAGE

Your Balance Trainer has been carefully designed to require minimal maintenance for enjoyable use. To ensure this, we recommend that you do the following:

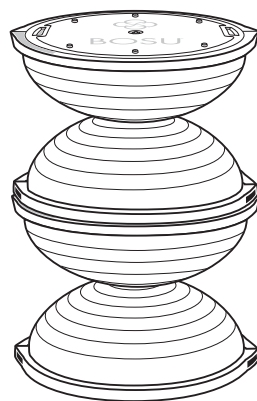
- Keep your Balance Trainer clean. Wipe sweat, dust or other residue off the Balance Trainer after each use with a towel. Water and a mild soap may also be used to clean the platform and dome.
- Avoid contacting the Balance Trainer dome with sharp or abrasive objects. Sharp or abrasive objects can puncture the vinyl surface. Always check the soles of your shoes for glass, stones, etc., before standing on the Balance Trainer dome.
- To clean your balance trainer use water and a mild soap or any disinfectant wipe.

How to Clean your Balance Trainer

How to Store your Balance Trainer

- Store your Balance Trainer after use either inflated or deflated. If deflating, you may have to pull firmly to remove the plug.
- DO NOT STORE THE BALANCE TRAINER IN DIRECT SUNLIGHT OR NEAR A HEAT SOURCE.
- When storing the Balance Trainer, make sure the dome is not in direct contact with any other surface except another dome. (See Figs. A)

FIG. A



WARRANTY

HEDSTROM® FITNESS LIMITED WARRANTY

For a period of 1 year, from the date of receipt, on the **BOSU® Home Balance Trainer**, HEDSTROM® Fitness warrants that this product will be free from defects in materials and workmanship when used for personal or household use. **This warranty applies only when purchase of the product is from an authorized dealer. This warranty is not transferable. Warranty valid only in the USA.**

EXCEPT FOR THE LIMITED EXPRESS WARRANTY STATED HEREIN, HEDSTROM® FITNESS DISCLAIMS ALL OTHER EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. SOME STATES DO NOT ALLOW LIMITATIONS ON HOW LONG AN IMPLIED WARRANTY (INCLUDING IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE) LASTS, SO THE ABOVE LIMITATIONS MAY NOT APPLY TO YOU. HEDSTROM® Fitness will not be liable for any loss or damage, including incidental or consequential damages of any kind, whether based upon warranty, contract or negligence, and arising in connection with the sale, use or repair of the product. SOME STATES DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OR LIMITATION OF INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, SO THE ABOVE LIMITATION OR EXCLUSION MAY NOT APPLY TO YOU. THIS WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY HAVE OTHER RIGHTS THAT VARY FROM STATE TO STATE.

In the event of failure of this product to conform to this warranty during the warranty period, you must return this product to the location shown below at your own expense, unless otherwise approved by us in advance. HEDSTROM® Fitness will repair or replace, at its own option, the product or any covered part, except that this warranty does not cover damage caused by accident (including in transit), or repairs or attempted repairs by any person not authorized by HEDSTROM® Fitness, or by vandalism, misuse, abuse, or alteration.

In order to obtain the Limited Warranty your product must be registered. Please go to <https://bosu.com/pages/warranty> and register your product.

In order to obtain service under this warranty, use the following procedure:

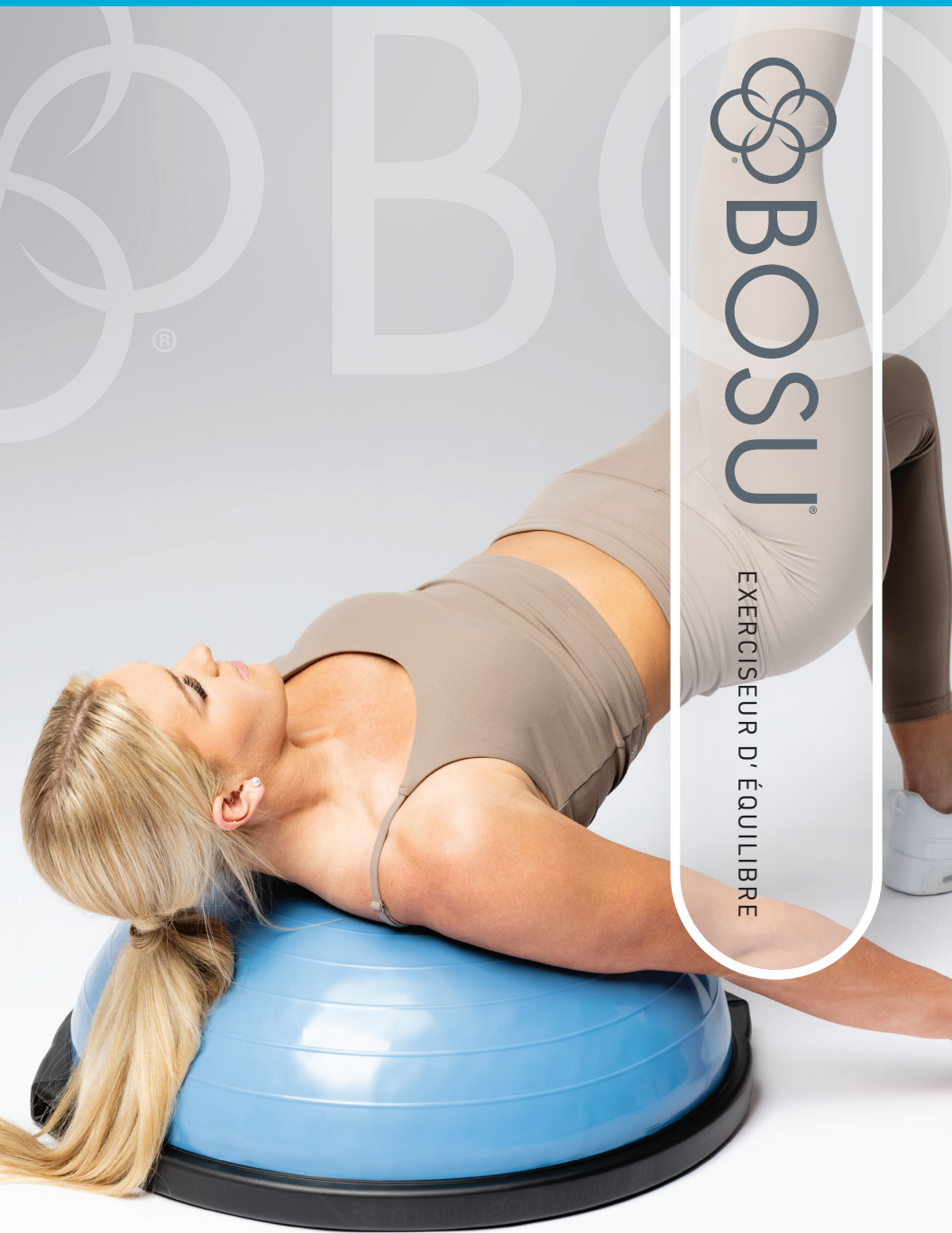
1. Email - help@bosu.com and include the following:
 - Name and shipping address
 - Brief statement and picture concerning the part in question.
 - ORDER# (bosu.com purchases only)
 - Copy of proof of purchase.

HEDSTROM® FITNESS, LLC. | ASHLAND, OH 44805 | HELP@BOSU.COM

HEDSTROM® Fitness, LLC. is the licensee of BOSU® Fitness, LLC. and distributor of BOSU® products.

BOSU® is a registered trademark of BOSU® Fitness, LLC. All rights reserved. Made in USA. | 090424

U.S. Patent Nos. 6,422,983, 6,575,885, 6,554,753, 7,344,488 and 7,494,446.



BOSU®

EXERCISEUR D'ÉQUILIBRE

Pour assurer votre sécurité et des résultats optimaux, prenez le temps de bien lire le guide d'utilisation avant d'utiliser l'exerciseur d'équilibre BOSU^{MD}.



TABLE DES MATIÈRES

<u>Bienvenue</u>	14
<u>Fiche technique et composants</u>	15
<u>Dans la Boîte</u>	
<u>Commencer</u>	16
<u>Mise en route</u>	17
<u>Sécurité</u>	18-19
<u>Étiquettes de mise en garde</u>	20
<u>Entretien et rangement</u>	21



Service à la clientèle

1010 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805

Courriel : help@bosu.com

Lundi au vendredi, 7:30 h à 16 h

Heure normale de l'Est

Tél. : 1-800-810-6528

www.bosu.com

Félicitations pour votre achat du **l'exerciseur d'équilibre de BOSU^{MD} NexGen^{MC} HOME!**

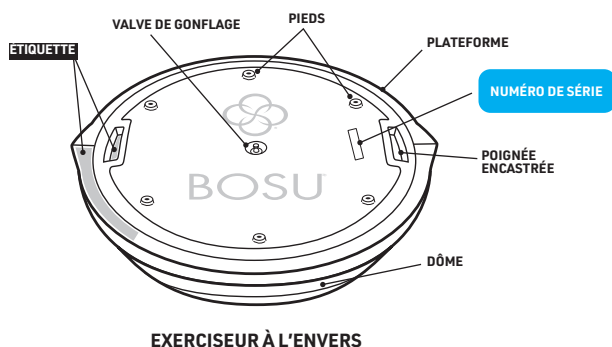
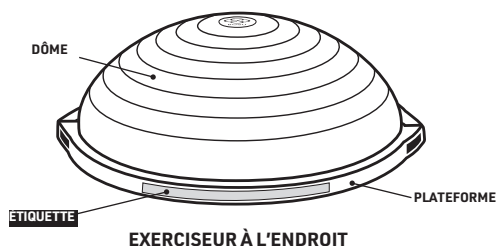
En achetant cet équipement de fitness, vous vous êtes engagé à améliorer votre forme physique globale, ainsi que votre équilibre, votre coordination et votre posture.

L'exerciseur d'équilibre permet un entraînement rapide et agréable qu'il est facile d'intégrer à votre vie de tous les jours. Le programme d'entraînement de l'exerciseur d'équilibre est conçu pour l'entraînement cardiovasculaire et les exercices aérobiques, l'entraînement musculaire et l'endurance (surtout pour les abdominaux et les muscles du dos) et les exercices de flexibilité. Tout en faisant des exercices pour accroître votre force musculaire et votre forme physique, vous améliorerez votre équilibre et votre coordination, et apprendrez à mieux prendre conscience de votre corps. Vous vous sentirez mieux, aurez meilleure apparence et aurez plus de facilité à pratiquer des sports, à vous entraîner et à mener à bien vos activités de tous les jours.

L'exerciseur d'équilibre est sûr et facile à utiliser, peu importe votre condition physique. Vous pouvez commencer avec des exercices faciles, puis augmenter graduellement l'intensité à mesure que votre condition physique et votre équilibre s'améliorent. Que vous soyez débutant ou expérimenté, l'exerciseur d'équilibre est assez polyvalent pour permettre un entraînement qui est non seulement efficace, mais aussi agréable.

FICHE TECHNIQUE ET COMPOSANTS

Le exerciceur d'équilibre BOSU^{MD} peut être utilisé avec le dôme ou la plateforme sur le dessus, ce qui permet d'effectuer différents types d'exercices. La plateforme mesure 65 cm de diamètre, et le dôme doit être gonflé de façon qu'il mesure 25 cm de haut lorsqu'il est sur le dessus, ou 22 cm de haut lorsque la plateforme est sur le dessus. Deux poignées encastrées sur le bas de la plate-forme le rendent facile à catty et à saisir pour différents exercices.



Dans la Boîte

L'exerciseur d'équilibre comprend une pompe à main à double action, une fiche et une carte de référence « mise en route ».



EXERCISEUR D'ÉQUILIBRE



POMPE



FICHE



CARTE DE
« MISE EN ROUTE »

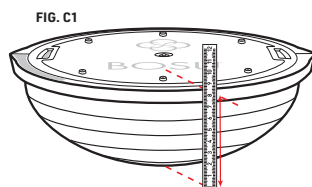
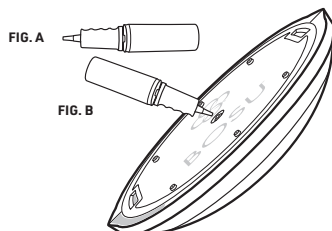
CONFLAGE DE L'EXERCISEUR D'ÉQUILIBRE

1. Déballiez la pompe fournie avec l'exerciseur d'équilibre (Voir Fig. A)
2. Placez votre entraîneur d'équilibre à un angle de **45 ° avec le côté de la plate-forme vers le haut.** (Voir Fig. B)
3. Enfoncez la buse de la pompe dans la valve de l'exerciseur d'équilibre, puis gonflez le dôme jusqu'à ce qu'il mesure environ **22 cm de haut** (Voir Fig. B) **E DÉPASSEZ PAS 25 cm**

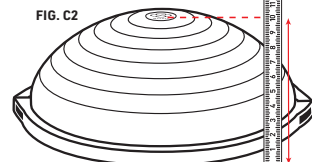
Conseil: Pour éviter le surgonflage, tenez une règle à côté de l'exerciseur d'équilibre et gonflez le dôme jusqu'à ce qu'il mesure environ 22 cm de haut lorsque la plateforme est sur le dessus, ou environ 25 cm de haut lorsque la plateforme est en dessous. (Voir Figs. C1 et C2)

Attention: L'ajout d'une trop grande quantité d'air entraînera la séparation de la vessie de la base et de la jante.

4. Une fois l'exerciseur d'équilibre gonflé correctement, **enfoncez fermement le bouchon dans la valve de gonflage.** Le bouchon est dans le sac qui vient.
5. Inspectez toujours l'exerciseur avant de l'utiliser. **N'utilisez jamais l'exerciseur s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il manque des pièces.**



ENVIRON 22CM DE HAUT,
LA PLATEFORME SUR LE DESSUS



HAUTEUR MAXIMALE DE 25 CM,
LE DÔME SUR LE DESSUS

CONSEILS D'ORDRE GÉNÉRAL

- Si vous entamez un programme d'entraînement avec l'exerciseur d'équilibre, choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux et programmez tous vos entraînements à ce moment (un moment où vous vous sentez énergique, où vous ne vous ferez pas interrompre, et environ deux heures après avoir mangé).
- Pratiquez chaque exercice jusqu'à ce que vous maîtrisiez bien la technique. Quand vous faites les exercices à partir d'une vidéo, commencez par la variante la plus facile de chaque exercice et ne passez aux variantes plus difficiles que lorsque vous vous sentez prêt.
- En prêtant attention à votre fatigue musculaire et en utilisant une bonne technique pour vous guider, augmentez le nombre de répétitions jusqu'à atteindre un nombre qu'il vous est possible de compléter confortablement et correctement. Il est plus important d'effectuer les exercices correctement que de compléter le nombre suggéré de répétitions.

⚠ MISE EN GARDE

LE DÉFAUT DE LIRE ET DE SUIVRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ INDIQUÉES SUR L'ÉQUIPEMENT ET DANS LE PRÉSENT MANUEL D'UTILISATION PEUT POTENTIELLEMENT PROVOQUER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.



- 1) **Avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice, consultez votre médecin.** Votre médecin devrait vous aider à déterminer la zone cible de fréquence cardiaque correspondant à votre âge et votre condition physique. Votre médecin peut également vous aider à déterminer si vous avez des limitations physiques qui pourraient créer un risque pour la santé ou vous empêcher d'utiliser cet équipement correctement. **Certains programmes d'exercices ou certains types d'équipement peuvent ne pas être convenables à toutes les personnes. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans, les femmes enceintes, ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants, des troubles orthopédiques, ou des troubles de l'équilibre. Si vous prenez des médicaments qui peuvent affecter votre rythme cardiaque, le conseil d'un médecin est absolument indispensable.**
- 2) **Les personnes handicapées ou invalides doivent obtenir une autorisation médicale** avant d'utiliser ce matériel et devraient être sous surveillance étroite lors de l'utilisation de n'importe quel équipement d'exercice.
- 3) **Ne vous fatiguez pas avec ce programme d'exercice, ou tout autre programme.** Écoutez votre corps et réagissez à toutes les réactions que vous pourriez éprouver. Vous devez apprendre à distinguer la « bonne » douleur, comme la fatigue, de la « mauvaise » douleur, qui fait mal. **Si vous ressentez une douleur ou une crampe en haut de votre poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des étourdissements, des nausées, ou un essoufflement, arrêtez l'exercice tout de suite et consultez immédiatement votre médecin.**
- 4) **Respirez naturellement**, ne retenez jamais votre respiration pendant un exercice. Évitez de trop d'effort, vous devriez être en mesure de tenir une conversation pendant l'exercice.
- 5) **Avant chaque utilisation, inspecter le matériel visuellement. Ne jamais utiliser le matériel si des pièces sont manquantes ou s'il ne fonctionne pas correctement.**
- 6) **Avant chaque utilisation, assurez-vous que le dôme est correctement gonflé.** Le gonflage excessif du dôme peut provoquer son détachement de la plateforme. Si cela se produit, cesser immédiatement d'utiliser l'équipement et contacter le service à la clientèle.
- 7) **Portez des vêtements convenables lors de l'exercice.** Portez des chaussures de sport, de cross training ou aérobies. Pour certains exercices, vous pouvez être invités à vous exercer pieds-nus.
- 8) **Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu**, comme décrit par le fabricant. Ne pas modifier l'équipement, ni utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant.

- 9) **Commencez lentement et progressez raisonnablement.** Avant de commencer tout entraînement, se familiariser avec la surface dynamique du l'exerciseur d'équilibre en montant sur le dôme et en descendant lentement, en pratiquant la position « centrée » etc. Une fois que vous vous êtes familiarisés, commencez par l'entraînement de débutant et de se familiariser avec tous les exercices avant de passer à des entraînements ou des exercices plus avancés.
- 10) La surface dynamique du l'exerciseur d'équilibre peut améliorer l'exercice physique d'un certain nombre de façons, mais il est important de se rappeler qu'elle est encore très instable et que la possibilité d'une chute qui pourrait entraîner des blessures existe. Bougez lentement et avec contrôle tout au long de la séance d'entraînement. **Pour réduire la probabilité d'une chute, il suffit de descendre du l'exerciseur d'équilibre au sol, en toute sécurité et à tout moment, si vous sentez que vous perdez votre équilibre.**
- 11) **Il n'est pas recommandé de se tenir debout sur la plateforme.** Il s'agit là d'un exercice avancé qui augmente le risque de chute qui pourrait provoquer DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.
- 12) **Assurez-vous que le l'exerciseur d'équilibre est posé sur une surface plane non glissante, avec suffisamment d'espace libre autour de vous.** Vous devriez avoir suffisamment d'espace descendre en toute sécurité dans n'importe quelle direction. **Assurez-vous que si vous perdiez votre équilibre et que vous tombiez, vous ne vous cogneriez pas sur un quelconque objet se trouvant à proximité. Pour réduire le risque de blessure si une chute devait se produire, utiliser un tapis ou un coussin d'exercice sur bois ou sur d'autres surfaces dures.**
- 13) **Essuyer la sueur de la surface en vinyle du dôme du l'exerciseur d'équilibre avant chaque utilisation et pendant l'entraînement, si nécessaire.** À la manière d'un parquet de basket-ball humide, la sueur rendra la surface du dôme glissante. Utilisez une serviette pour essuyer la sueur sur le dôme, si nécessaire.
- 14) **Échauffez-vous** avant tout programme d'exercice en faisant 5 à 10 minutes d'exercice cardiovasculaire léger, comme la marche, suivi par des étirements.
- 15) **Prévoyez un temps de récupération après une séance d'exercice,** avec 5 à 10 minutes d'exercice léger, comme la marche, suivi par des étirements.
- 16) **L'exerciseur d'équilibre n'est pas un jouet. Pour prévenir les blessures, la surveillance d'un adulte est requise.**

ÉTIQUETTE

⚠ MISE EN GARDE



Pour réduire les risques de blessures sérieuses ou mortelles, assurez-vous de bien lire le guide d'utilisation et toutes les étiquettes de mise en garde, ou de vous faire expliquer le fonctionnement de l'exerciseur par un entraîneur ou un physiothérapeute qualifié.

- Ne forcez pas excessivement. Cesser de vous entraîner si vous êtes étourdi.
- Inspectez l'exerciseur avant de l'utiliser. Ne l'utilisez pas s'il est endommagé.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser l'exerciseur d'équilibre BOSU^{MD}.
- Les enfants qui utilisent l'exerciseur doivent être supervisés par un adulte qui sait comment l'utiliser correctement.

⚠ MISE EN GARDE



Comme cet exercice met à l'épreuve le sens de l'équilibre, il se pourrait que vous fassiez une chute. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'exerciseur au cas où vous tomberiez. Se tenir debout sur la plateforme lorsque l'exerciseur est à l'envers accroît les risques de chute, car la plateforme risque de basculer rapidement si vous perdez l'équilibre. Si vous décidez d'utiliser l'exerciseur à l'envers :

- Prenez des précautions : retenez-vous sur un point d'appui solide, ne tenez pas d'haltères ni d'accessoires dans vos mains, faites appel à un pareur et mettez des tapis coussinés sur le plancher autour de l'exerciseur.
- Restez toujours sur vos gardes pour être prêt à faire une chute, car même si vous prenez des précautions, cet exercice de niveau avancé pourrait entraîner des blessures sérieuses ou mortelles.

Remplacez toute étiquette endommagée, illisible ou manquante. Visitez www.bosu.com ou composez le 1-800-810-6528 pour obtenir un guide ou des étiquettes de rechange, ou si vous avez des questions. Poids maximal : 300 livres. ISO 20957-1 Classe 1. HEDSTROM® Fitness, 1010 Hedstrom Dr., Ashland, OH 44805

⚠ MISE EN GARDE

Se tenir à les risques de chute.
Voir étiquette latérale.



⚠ MISE EN GARDE

RISQUES DE CHUTE ACCRUS.
Voir étiquette latérale.

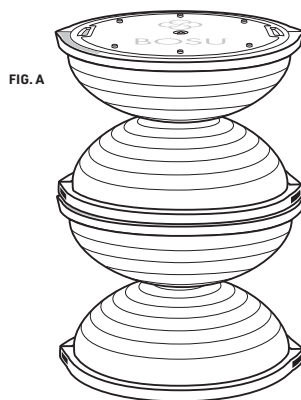


L'exerciseur d'équilibre a été soigneusement conçu pour nécessiter un minimum d'entretien pour une utilisation agréable. Pour s'en assurer, nous recommandons de faire ce qui suit:

- Garder l'exerciseur d'équilibre propre. À l'aide d'un chiffon, essuyer la sueur, la poussière ou tout autre résidu se trouvant sur l'exerciseur d'équilibre après chaque utilisation. Il est également permis d'utiliser de l'eau et un savon doux pour nettoyer la plateforme et le dôme.
- Éviter tout contact du dôme de l'exerciseur d'équilibre avec des objets pointus ou abrasifs. Les objets tranchants ou abrasifs peuvent percer la surface de vinyle. Toujours vérifier les semelles de chaussures pour détecter la présence de verre, de pierres, etc., avant de monter sur le dôme de l'exerciseur d'équilibre.
- Pour nettoyer votre préparateur d'équilibre, utilisez de l'eau et du savon doux ou une lingette désinfectante.

Comment ranger votre l'exerciseur d'équilibre

- Stockez votre l'exerciseur d'équilibre après utilisation soit gonflé ou dégonflé. Si vous dégonflez, vous devrez peut-être tirer fermement pour retirer la fiche.
- **NE RANGEZ PAS L'EXERCISEUR D'ÉQUILIBRE EN PLEIN SOLEIL OU PRÈS D'UNE SOURCE DE CHALEUR.**
- Lorsque vous stockez l'entraîneur d'équilibre, assurez-vous que le dôme n'est pas en contact direct avec une autre surface, à l'exception d'un autre dôme. (Voir Figs. A)

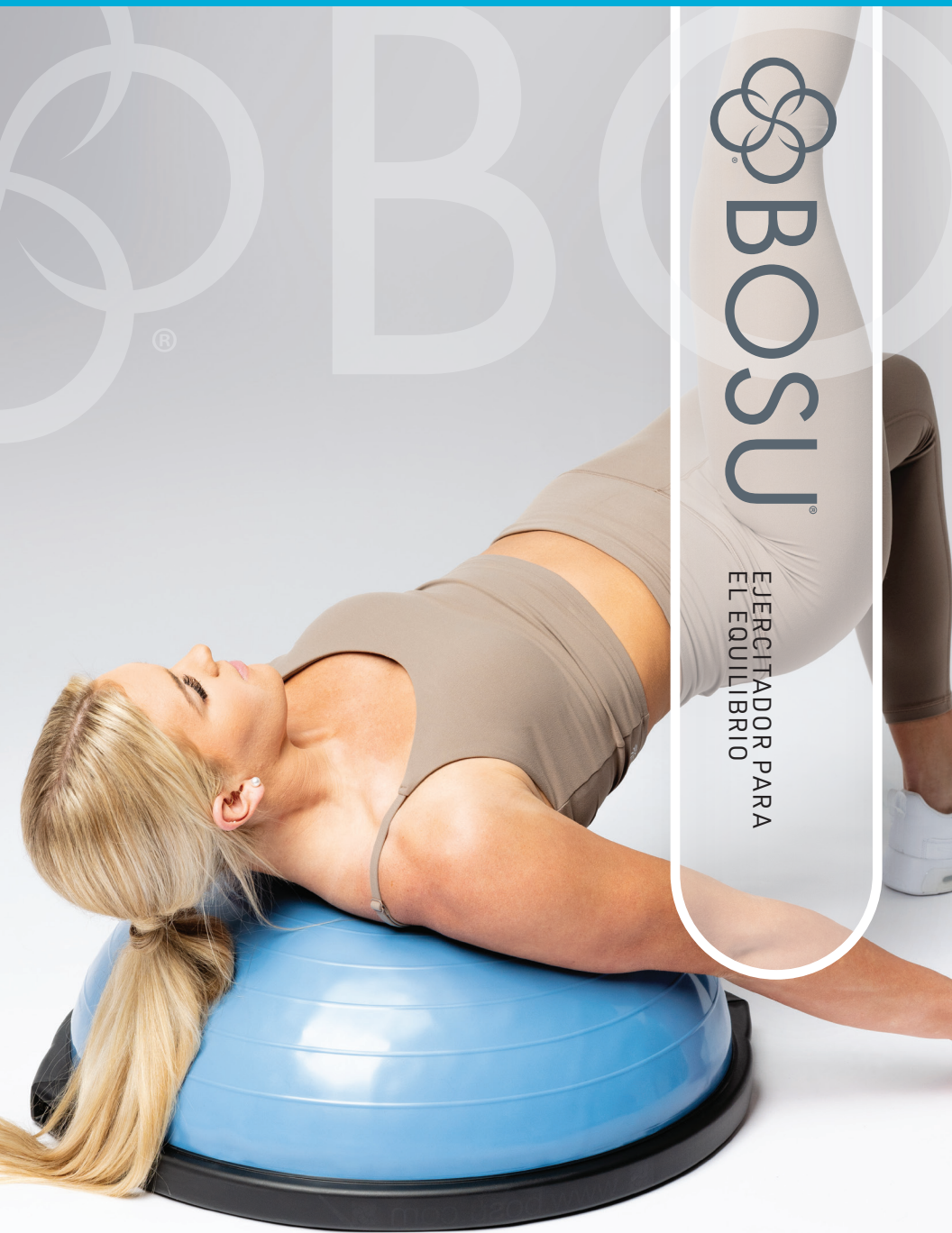


HEDSTROM® FITNESS, LLC. | ASHLAND, OH 44805 | HELP@BOSU.COM

HEDSTROM® Fitness, LLC. est titulaire de licence de BOSU® Fitness, LLC. et distributeur de produits BOSU®.

BOSU® est une marque déposée de BOSU® Fitness, LLC. Tous droits réservés. Fabriqué aux É.-U. | 090424

U.S. Patent Nos. 6,422,983, 6,575,885, 6,554,753, 7,344,488 and 7,494,446.




BOSU

EJERCITADOR PARA
EL EQUILIBRIO

Para obtener mayor eficacia y seguridad, lea este manual del propietario antes de usar su ejercitador para el equilibrio BOSU®.



[BOSU.COM](https://www.bosu.com)

ÍNDICE

<u>Bienvenido</u>	24
<u>Especificaciones y piezas</u>	25
<u>En la Caja</u>	
<u>Para Comenzar</u>	26
<u>Empezar</u>	27
<u>Seguridad</u>	28-29
<u>Etiquetas de advertencia del equipo</u>	30
<u>Cuidado y almacenamiento</u>	31



Departamento de Servicio al Cliente

1010 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805

Correo electrónico: help@bosu.com

De lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 4:00 p. m.
hora estándar del Este

Llame al: 1-800-810-6528

www.bosu.com

Felicitaciones por la compra de su **ejercitador para el equilibrio BOSU® NexGen™ HOME!**

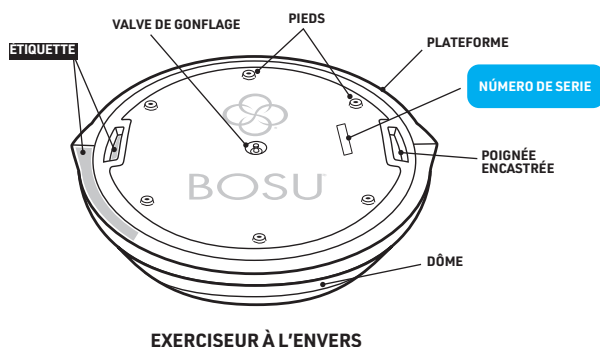
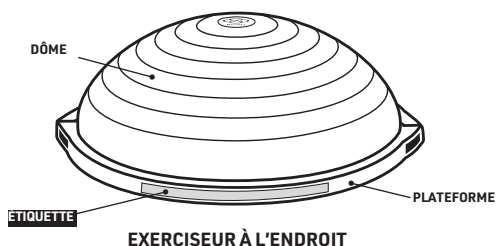
Mediante la compra de este equipo de acondicionamiento físico usted hace un compromiso de mejorar su estado físico general, al igual que su equilibrio, coordinación y postura.

El ejercitador para el equilibrio le brinda una sesión de ejercicios rápida y entretenida, que es fácil de integrar incluso al estilo de vida más ajetreado. El ejercitador para el equilibrio está diseñado para que usted pueda hacer acondicionamiento físico cardiovascular o aeróbico, mejorar su fortaleza muscular y resistencia (especialmente para los músculos abdominales y de la espalda) y la flexibilidad. Y mientras se hace más fuerte y está más en forma, también mejorará su equilibrio, coordinación y conciencia corporal. Lo que esto significa es que tendrá una mejor apariencia, se sentirá mejor y se desplazará mejor en los deportes y en las sesiones de acondicionamiento físico, al igual que en las actividades diarias.

El ejercitador para el equilibrio es seguro y fácil de usar, no importa cuál sea su nivel de acondicionamiento físico actual. Está diseñado para que usted pueda comenzar con ejercicios fáciles y avanzar gradualmente a ejercicios con un mayor nivel de dificultad a medida que su nivel de acondicionamiento físico mejore. No importa si usted es un principiante o un atleta experimentado, el ejercitador para el equilibrio es lo suficientemente versátil como para entregarle una sesión de ejercicios que no solo es efectiva sino que también divertida.

ESPECIFICACIONES Y PIEZAS

El ejercitador para el equilibrio BOSU® se puede usar con el lado de la plataforma hacia arriba o hacia abajo para distintos tipos de ejercicio. La plataforma sólida es de 64 cm de diámetro y el domo se debe inflar hasta que alcance 25 cm, con el domo hacia arriba o 22 cm con el domo hacia abajo. Dos asas empotradas en la parte inferior y en los costados de la plataforma facilitan el transporte y agarre para diferentes ejercicios.



En la Caja

El ejercitador para el equilibrio viene completo con una bomba manual de doble acción, un tapón y una tarjeta de referencia de "Introducción".



EJERCITADOR PARA EL EQUILIBRIO



BOMBA



TAPÓN



TARJETA "INTRODUCCIÓN"

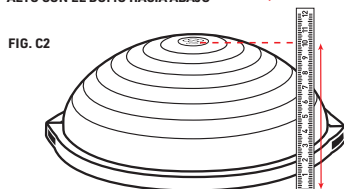
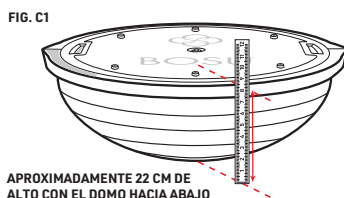
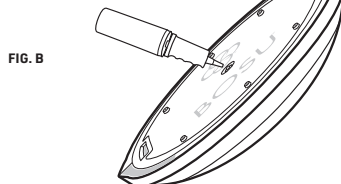
CÓMO INFLAR SU EJERCITADOR PARA EL EQUILIBRIO

1. Ubique la bomba manual de doble acción que viene con su ejercitador para el equilibrio y sáquela de su envoltura. (Consulte la Fig. A)
2. Coloque su remolque de equilibrio en un **ángulo de 45° con el lado de la plataforma hacia arriba.** (Consulte la Fig. B)
3. Inserte firmemente la boquilla de la bomba manual de doble acción dentro de la cavidad de la válvula e infle a una altura aproximada de **22 cm** (Consulte la Fig. B) **NO supere los 25 cm**

CONSEJOS: Para medir que esté inflada apropiadamente, solo apoye una regla en forma vertical contra un costado del ejercitador para el equilibrio hasta que la plataforma alcance una altura de cerca de 22 cm de alto en la regla con el domo hacia abajo y un máximo de 25 cm de alto con el domo hacia arriba. (Consulte las Figs. C1 y C2)

Attention: L'ajout d'une trop grande quantité d'air entraînera la séparation de la vessie de la base et de la jante.

4. Cuando haya inflado su ejercitador para el equilibrio a la altura deseada, **inserte con fuerza el tapón de aire en la entrada de la válvula.** El tapón de aire se incluye en la bolsa de plástic.
5. Antes de cada uso revise visualmente el equipo. **Nunca use el equipo si faltan piezas o si el equipo no funciona correctamente.**



PAUTAS GENERALES PARA EJERCICIOS

- Si recién está comenzando un programa de ejercicios con la rutina del ejercitador para el equilibrio, elija un horario conveniente del día y cúmplalo estrictamente. Debe elegir un horario en el cual se sienta enérgico, cuando haya pocas interrupciones y cuando haya estado sin comer durante aproximadamente dos horas.
- Practique cada ejercicio hasta que tenga muy en claro la técnica correcta. Cuando siga alguno de los videos de ejercicios, comience con la variación más sencilla de cada ejercicio y avance a las más difíciles solo cuando se sienta preparado.
- Utilice como orientación la fatiga muscular y la técnica correcta, aumente las repeticiones hasta el número que pueda completar sin molestias y correctamente. Es más importante realizar los ejercicios correctamente que completar el número de repeticiones sugerido.

⚠ ADVERTENCIA

SI NO SE LEEN Y SIGUEN LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD QUE SE INDICAN EN EL EQUIPO Y EN ESTE MANUAL DEL PROPIETARIO, SE PUEDEN PRODUCIR LESIONES GRAVES O LA MUERTE.



- 1) **Antes de iniciar este o cualquier otro programa de ejercicios, consulte al médico.** El médico debe asistirlo para determinar la zona de ritmo cardíaco deseada adecuada para su edad y su acondicionamiento físico. El médico también puede ayudarlo a determinar si tiene limitaciones físicas que podrían crear un riesgo para la salud o impedir que utilice correctamente este equipo. **Ciertos programas de ejercicios o tipos de equipos pueden no resultar adecuados para todas las personas. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años, mujeres embarazadas o personas con problemas de salud preexistentes, afecciones ortopédicas o deterioro del equilibrio. Si toma medicamentos que pueden afectar el ritmo cardíaco, el consejo médico es absolutamente esencial.**
- 2) **Las personas con impedimentos o discapacidades deben contar con la aprobación médica** antes de utilizar estos equipos y deben permanecer bajo estrecha supervisión cuando utilizan cualquier equipo para ejercicios.
- 3) **No se sobreexija con este ni con ningún otro programa de ejercicios.** Escuche a su cuerpo y responda ante cualquier reacción que pueda sentir. Debe aprender a distinguir el dolor "bueno", como la fatiga, del dolor "malo", que lastima. **Si sufre cualquier dolor u opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, mareos, náuseas o falta de aire, detenga la ejercitación de inmediato y consulte al médico sin demora.**
- 4) **Respire con naturalidad,** nunca retenga la respiración durante un ejercicio. Evite excesos de entrenamiento, debe poder mantener una conversación mientras se está ejercitando.
- 5) **Antes de cada uso, inspeccione visualmente el equipo.** Nunca use el equipo si le faltan piezas o si no funciona correctamente.
- 6) **Antes de cada uso, asegúrese de que la cúpula esté correctamente inflada.** El inflado excesivo de la cúpula puede hacerla separar de la plataforma. Si esto sucede, detenga de inmediato el uso del equipo y comuníquese con Servicio al cliente.
- 7) **Use indumentaria adecuada cuando se ejercite.** Use zapatos deportivos, de entrenamiento cruzado o aeróbicos. Puede haber instrucciones de realizar algunos ejercicios con los pies descalzos.
- 8) **Use este equipo únicamente para el uso** que tiene destinado, según lo descrito por el fabricante. No modifique el equipo ni use accesorios no recomendados por el fabricante.

- 9) **Comience lentamente y avance con sensatez.** Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, aclímese con la superficie dinámica del ejercitador para el equilibrio; para ello, suba y baje lentamente de la cúpula, practique la posición "centrada", etc. Una vez que se haya aclimatado, comience con la rutina para principiantes y familiarícese con todos los ejercicios antes de pasar a rutinas o ejercicios más avanzados.
- 10) La superficie dinámica el ejercitador para el equilibrio puede mejorar el entrenamiento para acondicionamiento físico de varias maneras, pero es importante recordar que igualmente es muy inestable y que existe el potencial de caídas que pueden dar como resultado lesiones. Muévase lentamente y con control durante toda la rutina. **Con el fin de reducir las probabilidades de una caída, si siente que está perdiendo el equilibrio en algún momento, simplemente baje el ejercitador para el equilibrio a la seguridad del piso.**
- 11) **No se recomienda pararse sobre la plataforma.** Se trata de un ejercicio avanzado que aumenta el riesgo de caídas que dan como resultado LESIONES GRAVES O LA MUERTE.
- 12) **Asegúrese de que el ejercitador para el equilibrio se instale sobre una superficie antideslizante, nivelada, con un espacio de separación adecuado alrededor de usted.** Debetener espacio suficiente para apoyarse boca arriba, boca abajo o de costado sobre la parte superior de la cúpula y para bajar con seguridad en cualquier dirección. **Asegúrese de que si pierde el equilibrio y se cae, no se golpeará con ningún objeto cercano. Para reducir el riesgo de lesiones en caso de que se produzca una caída, use una alfombrilla o una colchoneta para ejercicios si la superficie es de madera o de otro material duro.**
- 13) **Retire el sudor de la superficie de vinilo del ejercitador para el equilibrio BOSU® antes de cada uso y durante el entrenamiento cuando sea necesario.** De manera semejante a un piso de baloncesto mojado, el sudor puede tornar resbaladiza la superficie de la cúpula. Use una toalla para etirar el sudor de la cúpula cuando sea necesario.
- 14) **Realice un precalentamiento** antes de cualquier programa de ejercicios con 5 a 10 minutos de ejercicio aeróbico ligero, como una caminata, seguidos de estiramiento.
- 15) **Realice un enfriamiento después de una sesión** de ejercicios con 5 a 10 minutos de ejercicio ligero, como una caminata, seguidos de estiramiento.
- 16) **El ejercitador para el equilibrio no es un juguete. Los niños deben ser supervisados por un adulto familiarizado con el uso correcto de este producto. Para evitar lesiones, mantenga este y todos los demás equipos para acondicionamiento físico lejos del alcance de niños sin supervisión.**

ETIQUETAS DE ADVERTENCIA DEL EQUIPO

ETIQUETA

⚠ ADVERTENCIA



Para reducir el riesgo de lesiones graves o muerte, lea todas las etiquetas de seguridad y el manual del propietario o reciba instrucciones de un entrenador o fisioterapeuta calificado.

- No ejercite demasiado. Deténgase si se siente débil o mareado.
- Revíselo antes de cada uso. No lo use si está en mal estado.
- Consulte con el médico antes de usar el ejercitador para el equilibrio BOSU®.
- Los niños deben ser supervisados por un familiar adulto.

⚠ ADVERTENCIA



Este equipo impone un nivel de dificultad para mantener el equilibrio. Es posible que se caiga. Asegúrese de tener a su alrededor el espacio suficiente en caso de que sufra una caída. Pararse sobre la plataforma aumenta el riesgo de caer. Si pierde el equilibrio, la plataforma se inclina rápidamente. Si decide pararse sobre el costado de la plataforma haga lo siguiente:

- Tome precauciones adicionales como, sujetarse de un asidero fijo, no sostener pesas ni ningún otro objeto, contar con un observador y colocar esterillas en el piso.
- Esté preparado para caer. Incluso con las precauciones, esta actividad avanzada puede ocasionar lesiones o la muerte.

Reemplace cualquier etiqueta si está dañada, ilegible o si se desprendió. Visite www.BOSU.com o llame al 800-810-6528 para obtener información sobre el reemplazo de etiquetas, el manual, los videos o si tiene preguntas. El peso máximo del usuario es de 136 kg (300 libras). ISO 20957-1 Clase 1. HEDSTROM® Fitness, 1010 Hedstrom Dr., Ashland, OH 44805

⚠ ADVERTENCIA

Pararse de lado aumenta el riesgo de caerse. Consulte las etiquetas del costado para ver detalles.



⚠ ADVERTENCIA

AUMENTO DEL RIESGO DE CAÍDAS. Consulte la etiqueta del costado.



Consulte la página 25 para ver la ubicación de las etiquetas de advertencia en el equipo.

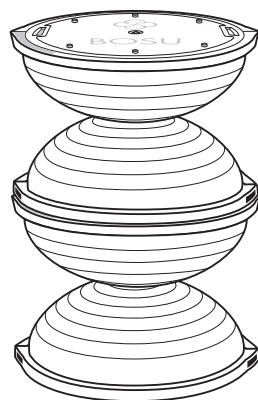
El ejercitador para el equilibrio ha sido cuidadosamente diseñado para que requiera un mínimo de mantenimiento con el fin de obtener un uso placentero. Para garantizarlo, le recomendamos lo siguiente:

- Mantenga limpio el ejercitador para el equilibrio. Retire el sudor, el polvo u otros residuos del ejercitador para el equilibrio con una toalla después de cada uso. También se puede utilizar agua y jabón suave para limpiar la plataforma y la cúpula.
- Evite el contacto de la cúpula del ejercitador para el equilibrio con objetos punzantes o abrasivos. Los objetos punzantes o abrasivos pueden perforar la superficie de vinilo. Siempre revise la suela del calzado en busca de vidrio, piedras, etc., antes de pisar sobre la cúpula del ejercitador para el equilibrio.
- Para limpiar su ejercitador para el equilibrio, use agua y jabón suave o toallitas desinfectantes.

Cómo almacenar su ejercitador para el equilibrio.

- Guarde el ejercitador para el equilibrio después de utilizarlo. El ejercitador para el equilibrio se puede guardar fácil y cómodamente inflado o desinflado.
- NO GUARDE EL EJERCITADOR PARA EL EQUILIBRIO A LA LUZ SOLAR DIRECTA O CERCA DE UNA FUENTE DE CALOR.
- Cuando almacene el ejercitador para el equilibrio, asegúrese de que la cúpula no esté en contacto directo con ninguna otra superficie, excepto otra cúpula. **(Consulte la Fig. A)**

FIG. A



HEDSTROM® FITNESS, LLC. | ASHLAND, OH 44805 | HELP@BOSU.COM

HEDSTROM® Fitness, LLC. es el concesionario de BOSU® Fitness, LLC. y el distribuidor de productos de BOSU®. BOSU® es una marca comerciales de BOSU® Fitness, LLC. Todas los derechos reservados. Fabricado en EE.UU. | 090424 U.S. Patent Nos. 6,422,983, 6,575,885, 6,554,753, 7,344,488 and 7,494,446.