



FIND WORKOUTS HERE



# BOSU

BALANCE TRAINER



ENGLISH 1-13 | FRANCIAS 14-27 | ESPAÑOL 28-41

## OWNER'S MANUAL

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

# TABLE OF CONTENTS

<b>Safety Tips .....</b>	<b>2-3</b>
<b>Equipment Labels .....</b>	<b>4</b>
<b>Specs &amp; Parts .....</b>	<b>5</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>6</b>
<b>A Message From The Inventor .....</b>	<b>7</b>
<b>Care &amp; Storage .....</b>	<b>8</b>
<b>Getting Started .....</b>	<b>9-12</b>
<b>Limited Warranty .....</b>	<b>13</b>

Whether you want to perform better in sports, feel better in everyday life, or improve the way your body looks and moves - the BOSU® Balance Trainer will get you there! This revolutionary device is literally changing the face of fitness training. Already in use by the world's best athletes from virtually every sport, the BOSU® Balance Trainer can make the difference for YOU!

The BOSU® Balance Trainer is all about YOU! It's about your journey towards feeling your best, performing your best, and looking your best! It's about achieving more with less effort. It's about living in the moment. It's about balance!

**[www.bosu.com](http://www.bosu.com)**



# SAFETY TIPS

## 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.** Workout clothing should be comfortable and lightweight, and should allow freedom of movement. Wear comfortable athletic shoes made of good support with non-slip soles, such as cross-training or aerobic shoes. For some exercises, you may be instructed to exercise in your bare feet. Never exercise in socks, stockings, etc.
- 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) **Follow the exercise technique guidelines in this manual.** Correct exercise technique will help you get the results you want and keep you exercising safely. Do not use your BOSU® Balance Trainer until you have read this manual completely.
- 10) **Start out slowly and progress sensibly.** Before beginning any workouts, become acclimated with the dynamic surface of the BOSU® Balance Trainer by slowly



# SAFETY TIPS

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.

- 11) The dynamic surface of the BOSU® 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 BOSU® Balance Trainer safely to the floor if you feel that you are losing your balance at anytime.**
- 12) **Standing on platform is not recommended.** It is an advanced exercise that increases the risk of a fall resulting in SERIOUS INJURY OR DEATH.
- 13) **Make sure the BOSU® 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 lost your balance and fell, you would 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.**
- 14) **Wipe sweat off the vinyl surface of the BOSU® 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. A dry BOSU® Balance Trainer provides for a safer and more effective training environment.
- 15) **Warm up** before any exercise program by doing 5 to 10 minutes of gentle aerobic exercise, such as walking, followed by stretching.
- 16) **Cool down after an exercise session**, with 5 to 10 minutes of gentle exercise, such as walking, followed by stretching.
- 17) **The BOSU® 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. Follow these simple rules:**
  - Keep unsupervised children out of rooms where you have your exercise equipment.
  - Store exercise equipment in a room that can be locked.
  - Know exactly where your children are when you work out.
  - If you have small children at home, don’t wear headphones while you work out.
  - Talk to your kids about the dangers of exercise equipment.
- 18) **When storing the BOSU® Balance Trainer, make sure the dome is not in direct contact with any other surfaces.** The dome needs to breathe to prevent sweating (i.e. an oily residue may appear on the dome), **which can cause the dome to be slippery increasing the likelihood of a fall resulting in injury.** If the dome does sweat, follow the cleaning instructions on page 8.



# EQUIPMENT LABELS

## EQUIPMENT WARNING LABEL

### ⚠ 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 BOSU®.
- 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](http://www.BOSU.com) or call 800-810-6528 for replacement label, manual, video or questions. Max. user weight is 300 pounds. ISO 20957-1 Class 1 | Hedstrom Fitness, 1 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.

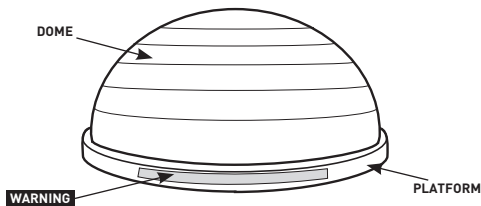


See page 5 for placement of these labels on your equipment.

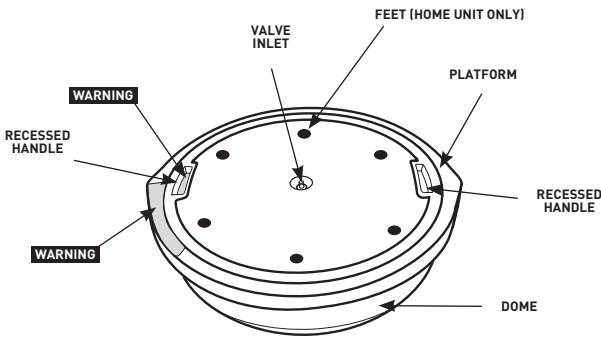


# SPECS & PARTS

BOSU® is an acronym for “both sides up”. The BOSU® Balance Trainer can be used with the platform side either up or down for different types of exercises. The solid platform is 25 inches in diameter, and the dome should be inflated until it measures 10” with dome side up or 8-1/2” with dome side down. Two recessed handles on the bottom of, and toward the sides of the platform, make it easy to turn over or carry. This fitness product has its foundation in the field of medicine, as well as balance, functional and sport specific training. Neuromuscular physiology, which helps define human movement, provides the science that backs this complete approach to training.



**TOPSIDE OF BOSU® BALANCE TRAINER**



**UNDERSIDE OF BOSU® BALANCE TRAINER**

Your BOSU® Balance Trainer comes complete with a dual-action hand pump, plug and this instructional owner’s manual. Refer to the inflation instructions on page 9.



# INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the **BOSU® 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 BOSU® Balance Trainer gives you a fast, fun workout that is easy to fit into even the busiest lifestyle. The BOSU® 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 BOSU® 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 improve. Whether you're a first time beginner, or an experienced athlete, the BOSU® Balance Trainer is versatile enough to provide a workout that is not only effective, but fun!

Take a few minutes and read through this Owner's Manual. You'll learn safety tips, how to correctly perform a BOSU® Balance Trainer workout, and how to integrate the workout into your total program. For a short, 8-10 minute Balance Trainer workout, follow the program in this Owner's Manual. For longer fitness and sports training workouts, with expert instruction, follow any of the BOSU® Balance Trainer videos available at [www.bosu.com](http://www.bosu.com).

If, during the course of using your BOSU® Balance Trainer, you have any questions about the program, please contact our Customer Service Department at the phone number, email address or web address listed below. As always, you have our personal assurance that we want your complete satisfaction. After all, your success is our success too!

Sincerely,  
Customer Service

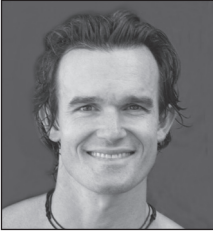
**BOSU® Balance Trainer  
Customer Service Department**  
1 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805  
Call: 1-800-810-6528 or  
Email: [contact@bosu.com](mailto:contact@bosu.com)  
Monday through Friday  
8:00am to 5:00pm  
Eastern Standard Time  
**[www.bosu.com](http://www.bosu.com)**

**Ordering Replacement Parts**  
Please visit us at [www.bosu.com](http://www.bosu.com)  
or call Customer Service  
1-800-810-6528  
Monday through Friday  
8:00am to 5:00pm  
Eastern Standard Time

**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.



# A MESSAGE FROM THE INVENTOR



The BOSU® Balance Trainer was born from a passion to improve my balance. In my life-long pursuit of enhanced athleticism, I have come to understand that balance is the foundation on which all other performance components are built. Balance is, in fact, the foundation of all movement. It is elemental and basic, yet so profound. I also discovered that achieving better physiological balance can act as catalyst toward transforming your sense of balance into a state of mind as well. Simply stand on the BOSU® Balance Trainer

for the first time and you will begin to understand what I am talking about. BOSU® Balance Trainer is about a new way to exercise that is functional, dynamic and truly rewarding. After all, our time is precious and ultimately we should pursue with passion only those things that add value to our lives.

The BOSU® Balance Trainer was my brainchild, my conception of how to continually challenge myself without taking unnecessary risks. The BOSU® Balance Trainer, because it allows virtually anyone, regardless of skill level, to effectively focus and train balance. On the other hand, the BOSU® Balance Trainer because it is impossible to master, will challenge the most gifted athletes in the world indefinitely and allow them to continually improve.

Balance training enhances the quality of my life in many ways. I move with more grace than ever before and the BOSU® Balance Trainer has developed my abs like no other training device or technique I have ever experienced. I am more agile, more athletic, and more confident than ever before as a result of BOSU® Balance Trainer training. I simply feel better because I BOSU. The only thing that is certain in life is change. Nothing is static – on the athletic field, in school, at home, or in the office, your ability to improvise and adjust to the ever changing set of given circumstances has an enormous impact on your degree of personal fulfillment. Stand on the BOSU® Balance Trainer and you will feel what it is like to exercise in the moment. Start exercising in the moment and you are one step closer to living in the moment. And living in the moment is what it is all about.

## **David Weck**

Inventor of the BOSU® Balance Trainer





# CARE & STORAGE

Your BOSU® 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 BOSU® Balance Trainer clean. Wipe sweat, dust or other residue off the BOSU® Balance Trainer after each use with a towel. Water and a mild soap may also be used to clean the platform and dome.
- Store your BOSU® Balance Trainer after use. The BOSU® Balance Trainer is easy and convenient to store either inflated or deflated. **DO NOT STORE THE BOSU® BALANCE TRAINER IN DIRECT SUNLIGHT (SUCH AS OUTSIDE OR NEAR WINDOWS) OR NEAR HEAT SOURCES.** Direct sunlight or excessive heat (like the high temperatures that can occur in the trunk of a car) can cause the inflated dome to deform. Though the product can continue to be used, deformation may cause the original balance traits of the dome to change.
- **When storing the BOSU® Balance Trainer, make sure the dome is not in direct contact with any other surfaces.** The dome needs to breathe to prevent sweating (i.e. an oily residue may appear on the dome), **which can cause the dome to be slippery increasing the likelihood of a fall resulting in injury.** If the dome does sweat, clean with water and a mild soap.
- Avoid contacting the BOSU® 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 BOSU® Balance Trainer dome.
- When deflating your BOSU® Balance Trainer for storing, you may have to pull firmly to remove the plug. It will not harm the BOSU® Balance Trainer to give the plug a hard tug in order to remove it.



# GETTING STARTED

## INFLATING YOUR BOSU® BALANCE TRAINER

1. Find the dual-action hand pump that came with your BOSU® Balance Trainer and remove it from its wrapping. **(See Fig. A)**
2. Place your BOSU® Balance Trainer flat on the floor with the platform side up. **(See Fig. B)**
3. Insert the dual-action hand pump nozzle firmly into the valve housing and inflate until the platform clears approximately 8-1/2" high on the ruler with dome side down and a maximum of 10" high with dome side up. **(See Fig. B) DO NOT exceed 10 inches.**

**TIP:** To judge proper inflation, simply hold a ruler vertically against the side of the BOSU® Balance Trainer and inflate until the platform clears approximately 8-1/2" high on the ruler with dome side down and a maximum of 10" high with dome side up. **(See Figs. C1 and C2)**

4. Before each use, visually inspect the equipment. **Never use the equipment if parts are missing or if the equipment is not functioning properly.**
5. When you have inflated your BOSU® Balance Trainer to the desired height, firmly insert the air plug into the valve inlet. The air plug is included in the plastic bag with this manual.

Fig. A



Fig. B

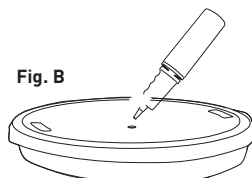
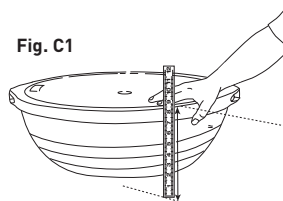
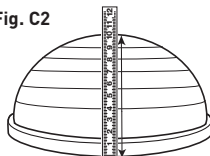


Fig. C1



Approximately 8-1/2" high  
with dome side down

Fig. C2



Maximum height of 10"  
with dome side up

## SETTING UP

Make sure your BOSU® 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 lost your balance and fell, you would 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.



# GETTING STARTED

## ACCLIMATING TO THE BOSU® BALANCE TRAINER SURFACE

Before you begin the BOSU® Balance Trainer Workout, it's important that you feel comfortable stepping on and off the dynamic surface of the dome in all directions. Practice slowly stepping up on top of the dome. Then, walk forward off the dome and onto the floor. Repeat a few times, making sure that you alternate legs (**See Fig. A and Fig. B**). When you are comfortable stepping up and down in a forward direction, practice stepping up and down from the side of the BOSU® Balance Trainer. Finally, step up on top of the dome and down to the back. Step on and off with control, and always stay within your comfort range.

IF YOU FEEL THAT YOU ARE LOSING YOUR BALANCE AT ANY TIME WHILE STANDING ON THE DOME, SIMPLY STEP OFF THE BOSU® BALANCE TRAINER SAFELY TO THE FLOOR. When following any of the BOSU® exercise videos, acclimation exercises are demonstrated.



Fig. A



Fig. B



# GETTING STARTED

## PRACTICING “CENTERED” POSITION

When you are comfortable stepping on and off the BOSU® Balance Trainer dome in all directions, you are ready to practice “centered” position. Step up on top of the dome, and place your feet about hip width apart or slightly narrower. Place your arms out to the sides for balance assistance, or place the hands on your hips for more balance challenge. Try to maintain good posture, with the knees “soft” (not locked) and the feet as level as possible (**See Fig. C**). As you stand on the BOSU® Balance Trainer you will feel your core muscles (abs and back) working to maintain balance. The muscles in your feet and lower legs are also working hard. Relax and let your body find the “path of least resistance.” You will discover that it is impossible to stand completely still! This is perfectly normal, and as your balance and coordination improve, your body will become more and more efficient at maintaining balance.

For more challenge, turn your head from side to side, tilt the head from side to side (**See Fig. D**), or close your eyes for a few seconds. These variations are very challenging and may take time and patience to master.



Fig. C



Fig. D



# GETTING STARTED

## GENERAL EXERCISE GUIDELINES

- If you are just starting an exercise program with your BOSU® Balance Trainer workout, 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 BOSU® 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.
- Start your program with two BOSU® Balance Trainer workouts per week. If you'd like to add workouts, gradually build up to every other day of the week. It is important to have one day of rest between challenging workouts.



# LIMITED WARRANTY

## HEDSTROM® FITNESS LIMITED WARRANTY

For a period of 90 days, 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. For a period of 1 year, from date of receipt, on the **BOSU® Pro Balance Trainer**, HEDSTROM® Fitness warrants that this product will be free from defects in materials and workmanship. **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 **www.bosu.com** and register your product.

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

1. Send the part for replacement to:  
FARO LOGISTICS  
3275 Alum Creek Drive  
Columbus, Ohio 43207  
Attn: HEDSTROM® FITNESS

2. Be sure to include:
  - Legible return address
  - Daytime phone number
  - Email Address
  - Brief statement concerning the part in question
  - Your ORDER# and/or copy of proof of purchase

3. Write your order# on line provided and retain for your records. (Retail customers write place of purchase)

**PARTS HOT LINE: 1-800-810-6528**

ORDER # \_\_\_\_\_



### HEDSTROM® FITNESS

A division of Ball, Bounce & Sport, Inc. is the licensee of BOSU® - ©2006, ©2008 and ©2009 BOSU® Fitness, LLC. BOSU® is a registered trademark of BOSU® Fitness, LLC. U.S. All Rights Reserved.  
Patent# 6,422,983, 6,575,885, 6,554,753, 7,344,488 and 7,494,446

1 HEDSTROM DR. | ASHLAND, OH 44805 | 800-810-6528 | WWW.BOSU.COM | 10855R-4-A | 6.20.19





TROUVER DES SÉANCES  
D'ENTRAÎNEMENT ICI



# BOSU

EXERCISEUR D'ÉQUILIBRE



ENGLISH 1-13 | FRANCIAS 14-27 | ESPAÑOL 28-41

## GUIDE D'UTILISATION

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<sup>MD</sup>.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Consignes de sécurité importantes .....</b>	<b>16-17</b>
<b>Étiquettes de mise en garde .....</b>	<b>18</b>
<b>Fiche technique et composants .....</b>	<b>19</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>20</b>
<b>Un mot de l'inventeur .....</b>	<b>21</b>
<b>Entretien et rangement .....</b>	<b>22</b>
<b>Utilisation.....</b>	<b>23-26</b>

Que vous souhaitiez une meilleure performance aux sports, vous sentir mieux dans la vie quotidienne, ou améliorer la façon dont votre corps apparaît et se déplace - le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer pourra vous aider à atteindre vos buts! Cet appareil révolutionnaire est déjà reconnu comme étant révolutionnaire dans l'industrie de l'entraînement physique. Déjà utilisé par les meilleurs athlètes du monde dans pratiquement tous les sports, le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer peut faire la différence pour VOUS!

Le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer est conçu avec VOUS en tête! Il s'agit d'un outil pour votre cheminement afin de vous sentir mieux, pour atteindre vos meilleures performances, et pour tonifier votre physique! Il s'agit de réaliser plus avec moins d'effort. Il s'agit de vivre dans l'instant. Tout est matière d'équilibre!

**[www.bosu.com](http://www.bosu.com)**





# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

## 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) **Porter des vêtements convenables lors de l'exercice.** Les vêtements d'entraînement doivent être confortables et légers, et devraient permettre la liberté de mouvement. Portez des chaussures d'athlétisme confortables munies d'un bon support, avec semelles antidérapantes, telles que des chaussures de cross ou d'aérobic. Pour certains exercices, vous pouvez être invités à vous exercer pieds-nus. Ne jamais faire de l'exercice physique en portant des chaussettes, des bas, etc.
- 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) **Suivre les lignes directrices de la technique d'exercice se trouvant dans ce manuel et en suivant toute vidéo d'entraînement BOSU<sup>MD</sup>.** Une technique d'exercice correcte vous aidera à obtenir les résultats que vous désirez tout en vous permettant de vous entraîner en toute sécurité. Ne pas utiliser votre BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer sans avoir entièrement lu ce manuel.



# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- 10) **Commencez lentement et progressez raisonnablement.** Avant de commencer tout entraînement, se familiariser avec la surface dynamique du BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer 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.
- 11) La surface dynamique du BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer 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 BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer au sol, en toute sécurité et à tout moment, si vous sentez que vous perdez votre équilibre.**
- 12) **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.
- 13) **Assurez-vous que le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer est posé sur une surface plane non glissante, avec suffisamment d'espace libre autour de vous.** Vous devriez avoir suffisamment d'espace pour vous coucher sur le ventre, sur le dos, ou sur le côté au-dessus du dôme, et pouvoir 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.**
- 14) **Essuyer la sueur de la surface en vinyle du dôme du BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer 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. Un BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer sec fournit un environnement d'entraînement plus sûr et plus efficace.
- 15) **Échauffez-vous** avant tout programme d'exercice en faisant 5 à 10 minutes d'exercice cardiovasculaire léger, comme la marche, suivi par des étirements.
- 16) **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.
- 17) **Le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer n'est pas un jouet. Les enfants doivent être supervisés par un adulte familiarisé avec l'utilisation correcte de ce produit. Afin de prévenir des blessures, garder ce matériel, ainsi que tout équipement d'exercice physique hors de la portée des enfants non surveillés. Suivez ces règles simples:**
  - Gardez les enfants hors des pièces où vous avez installé votre équipement d'exercice.
  - Entreposez votre équipement d'exercice dans une pièce pouvant être fermée à clé.
  - Sachez exactement où se trouvent vos enfants lorsque vous faites de l'exercice physique.
  - Si vous avez des enfants en bas âge à la maison, ne portez pas de casque d'écoute pendant que vous faites de l'exercice physique.
  - Parlez à vos enfants des dangers que peut causer l'équipement d'exercice physique.
- 18) **Lorsque vous rangez le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer, assurez-vous que le dôme n'est pas en contact direct avec d'autres surfaces.** Le dôme a besoin de respirer pour éviter la condensation (c.-à-d. un résidu huileux pouvant apparaître sur le dôme), **ce qui peut rendre le dôme glissant et augmenter la probabilité d'une chute causant des blessures.** Si le dôme présente des signes d'humidité, suivre les instructions de nettoyage se trouvant à la page 22.



# ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE

## 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<sup>MD</sup>.
- Les enfants qui utilisent l'exerciseur doivent être supervisés par un adulte qui sait comment l'utiliser correctement.

### ⚠ MISE EN GARDE



Comme cet exerciseur 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](http://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, 1 Hedstrom Dr. Ashland, OH 44805

### ⚠ MISE EN GARDE

Se tenir Ales risques de chute.  
Voir étiquette latérale.



### ⚠ MISE EN GARDE

RISQUES DE CHUTE ACCRUS.  
Voir étiquette latérale.

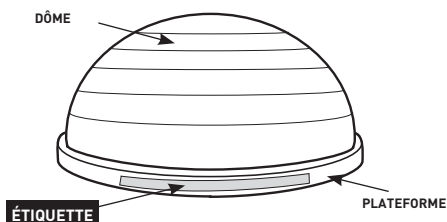


L'emplacement des étiquettes de mise en garde figure à la page 19.

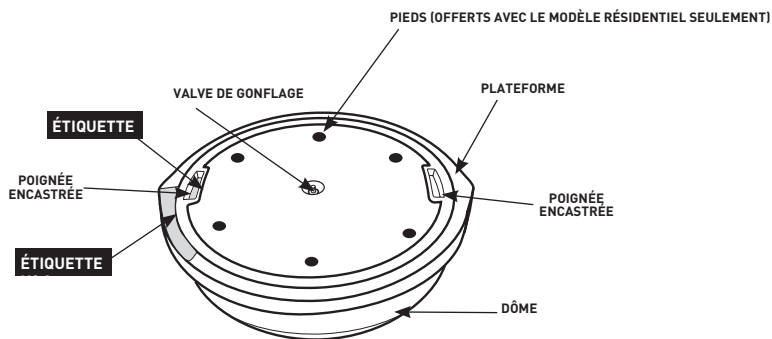


# FICHE TECHNIQUE ET COMPOSANTS

Le nom BOSU<sup>MD</sup> est un acronyme de l'expression « Both Sides Up ». En effet, l'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> peut être utilisé avec le dôme ou la plateforme sur le dessus, ce qui permet d'effectuer différents types d'exercices. La plateforme mesure 63,5 cm (25 po) de diamètre, et le dôme doit être gonflé de façon qu'il mesure 25 cm (10 po) de haut lorsqu'il est sur le dessus, ou 22 cm (8 ½ po) de haut lorsque la plateforme est sur le dessus. L'exerciseur comporte deux poignées encastrées qui en facilitent le transport et la manipulation. L'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> est utilisé dans le domaine de la médecine, ainsi que pour les exercices d'équilibre et l'entraînement sportif. Cette approche exhaustive de l'entraînement est basée sur la physiologie neuromusculaire, qui étudie le fonctionnement des muscles du corps.



## EXERCISEUR BOSU<sup>MD</sup> À L'ENDROIT



## EXERCISEUR BOSU<sup>MD</sup> À L'ENVERS

L'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> comprend une pompe à main à double action, un bouchon de valve et le présent guide d'utilisation. Les instructions de gonflage figurent à la page 23.



# INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir acheté l'**exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup>**. Il vous permettra d'améliorer votre condition physique générale, votre équilibre, votre coordination et votre posture.

L'exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> 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'exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> 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'exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> 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'exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> est assez polyvalent pour permettre un entraînement qui est non seulement efficace, mais aussi agréable.

Prenez le temps de lire le présent guide au complet. On y présente des conseils de sécurité ainsi que des instructions sur l'utilisation de l'exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> et sur l'intégration de l'entraînement à votre programme de conditionnement physique. Si vous voulez un entraînement de 8 à 10 minutes, suivez le programme décrit dans le présent guide. Pour un entraînement plus long avec conseils d'expert, visionnez les vidéos BOSU<sup>MD</sup> à l'adresse [www.bosu.com](http://www.bosu.com).

Si vous avez des questions après avoir commencé à utiliser l'exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup>, vous pouvez communiquer avec le service à la clientèle, dont les coordonnées figurent ci-dessous. Comme toujours, nous voulons absolument que vous soyez entièrement satisfait, car votre succès mène à notre succès.

Bon entraînement !

Le service à la clientèle

## **Exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup>**

### **Service à la clientèle**

1 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805

Tél. : 1-800-810-6528

Courriel : [contact@bosu.com](mailto:contact@bosu.com)

Lundi au vendredi, 9 h à 17 h

Heure normale de l'Est

[www.bosu.com](http://www.bosu.com)

## **Pièces de rechange**

Visitez [www.bosu.com](http://www.bosu.com) ou composez le

1-800-810-6528

Lundi au vendredi

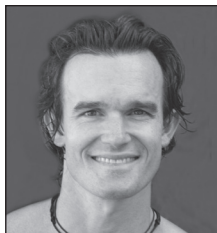
9 h à 17 h

Heure normale de l'Est

**IMPORTANT** : Le présent guide est la meilleure référence pour l'utilisation de l'exerciceur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup>. Veuillez le lire attentivement et suivre toutes les instructions qu'il contient.



# UN MOT DE L'INVENTEUR



The BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer est né d'un désir d'améliorer mon équilibre. Dans Ayant passé ma vie à perfectionner les qualités athlétiques, j'ai pris conscience du fait que l'équilibre est le fondement sur lequel toutes les autres composantes de la performance reposent. L'équilibre est, en fait, le fondement de tout mouvement. Il s'agit là d'un principe élémentaire, mais avec de grandes implications. J'ai aussi découvert que l'amélioration de l'équilibre physiologique peut agir comme un catalyseur qui transformera votre sens de l'équilibre en état d'esprit. Il

vous suffit de vous tenir debout sur le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer pour la première fois et vous comprendrez rapidement ce que je vous décris. Le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer est une nouvelle façon de s'entraîner qui est fonctionnelle, dynamique et vraiment enrichissante. Après tout, notre temps est précieux et nous ne devrions poursuivre avec passion que les choses qui comptent vraiment dans nos vies.

Le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer est la grande idée que j'ai eue pour me mettre constamment à l'épreuve sans prendre de risques inutiles. Le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer permet pratiquement à quiconque, indépendamment de son niveau de compétence, de se concentrer efficacement et d'améliorer son équilibre. D'autre part, le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer, parce qu'il est impossible à maîtriser, mettra à l'épreuve indéfiniment les athlètes les plus doués au monde et leur permettra de s'améliorer sans cesse.

L'entraînement de mon équilibre améliore la qualité de ma vie à bien des égards. Je bouge avec plus de grâce que jamais et le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer a développé mes abdominaux plus que tout autre dispositif ou que toute autre technique d'entraînement que j'ai connu auparavant. Je suis plus agile, plus athlétique, et plus confiant que jamais depuis que je m'entraîne avec le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer. Je me sens tout simplement mieux. La seule constante dans la vie est le changement. Rien n'est statique - dans le domaine du sport, à l'école, à la maison, ou au bureau, votre capacité à improviser et à vous adapter à l'ensemble des circonstances en constante évolution a un impact énorme sur votre degré de satisfaction personnelle. Tenez-vous sur le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer et vous sentirez ce que c'est que de s'entraîner dans le moment présent. Commencez l'exercice à présent et vous vous sentirez de plus en plus dans le moment présent. Et le moment présent, c'est bien ce que nous recherchons tous.

## **David Weck**

Inventeur du BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer.



# ENTRETIEN ET RANGEMENT

Le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer a été soigneusement conçu et nécessite un minimum d'entretien pour une utilisation agréable. Pour s'en assurer, nous recommandons de faire ce qui suit:

- Garder le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer propre. À l'aide d'un chiffon, essuyer la sueur, la poussière ou tout autre résidu se trouvant sur le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer après chaque utilisation. Il est également permis d'utiliser de l'eau et un savon doux pour nettoyer la plateforme et le dôme.
- Ranger le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer après chaque utilisation. Le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer est facile à ranger, qu'il soit gonflé ou dégonflé. **NE PAS ENTREPOSER LE BOSU<sup>MD</sup> BALANCE TRAINER LÀ OÙ IL SERAIT DIRECTEMENT EXPOSÉ À LA LUMIÈRE DU SOLEIL (COMME À L'EXTÉRIEUR OU PRÈS DES FENÊTRES) OU PRÈS DE SOURCES DE CHALEUR.** La lumière directe du soleil ou la chaleur excessive (comme les températures élevées qui peuvent se produire dans le coffre d'une voiture) peuvent provoquer la déformation du dôme gonflé. Bien que le produit puisse continuer à être utilisé, la déformation peut provoquer un changement des caractéristiques originales d'équilibre du dôme.
- **Lorsque le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer est entreposé, s'assurer que le dôme n'est pas en contact direct avec d'autres surfaces.** Le dôme a besoin de respirer pour éviter la transpiration - un résidu huileux pourrait apparaître sur le dôme, **rendant le dôme glissant et augmentant la probabilité d'une chute pouvant causer des blessures.** Si le dôme transpire, nettoyer avec de l'eau et un savon doux.
- Éviter tout contact du dôme du BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer avec des objets pointus ou abrasifs. Les objets tranchants ou abrasifs peuvent percer la surface de vinyle. Toujours vérifier les semelles de chaussures pour déceler la présence de verre, de pierres, etc., avant de monter sur le dôme du BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer.
- Au moment de dégonfler le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer pour l'entreposer, il pourrait être nécessaire de tirer fermement le bouchon pour l'enlever. Le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer ne sera pas endommagé si vous tirez fort pour enlever le bouchon.



# UTILISATION

## GONFLAGE DE L'EXERCISEUR D'ÉQUILIBRE BOSU<sup>MD</sup>

1. Déballez la pompe fournie avec l'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> (figure A).
2. Mettez l'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> sur le plancher, la plateforme sur le dessus (figure B).
3. Enfoncez la buse de la pompe dans la valve de l'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup>, puis gonflez le dôme jusqu'à ce qu'il mesure environ 22 cm (8½ po) de haut (figure B). **E DÉPASSEZ PAS 25 cm (10 po).**

**CONSEIL :** Pour éviter le surgonflage, tenez une règle à côté de l'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> et gonflez le dôme jusqu'à ce qu'il mesure environ 22 cm (8½ po) de haut lorsque la plateforme est sur le dessus, ou environ 25 cm (10 po) de haut lorsque la plateforme est en dessous (figures C1 et C2).

4. 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.**
5. Une fois l'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> gonflé correctement, enfoncez fermement le bouchon dans la valve de gonflage. Le bouchon est dans le sac qui vient avec le présent guide.

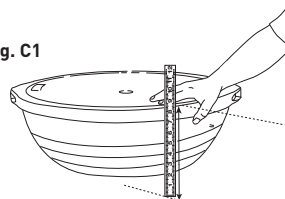
Fig. A



Fig. B

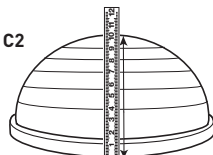


Fig. C1



Environ 22 cm (8½ po) de haut,  
la plateforme sur le dessus

Fig. C2



Hauteur maximale de 25 cm  
(10 po), le dôme sur le dessus

## INSTALLATION

Assurez-vous de placer l'exerciseur d'équilibre BOSU<sup>MD</sup> sur une surface antidérapante de niveau, et prévoyez assez d'espace pour effectuer les exercices. Vous devriez avoir suffisamment d'espace pour vous coucher sur le ventre, sur le dos ou sur le côté par-dessus le dôme, et pouvoir descendre du dôme en toute sécurité dans n'importe quelle direction. Assurez-vous que vous ne risquez pas de heurter des objets si vous perdez l'équilibre. Pour réduire les risques de blessure en cas de chute, utilisez un tapis ou un coussin d'exercice.





# UTILISATION

## SE FAMILIARISER AVEC LA SURFACE DU BOSU<sup>MD</sup> BALANCE TRAINER

Avant de commencer l'entraînement avec le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer, il est important que vous vous puissiez monter et descendre de la surface dynamique du dôme avec une certaine facilité dans toutes les directions. Pratiquez-vous en montant doucement sur le dessus du dôme. Puis, marchez vers l'avant de sorte à descendre du dôme. Répétez l'exercice un certain nombre de fois, en alternant la jambe qui monte et celle qui descend (**voir fig. A et fig. B**). Lorsque pouvez monter et descendre vers l'avant avec une certaine facilité, exercez-vous à monter et à descendre sur le côté du BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer. Finalement, montez sur le dessus du dôme et descendez-en vers l'arrière. Montez et descendez tout en contrôle et en restant toujours dans votre zone de confort.

SI, À TOUT MOMENT, VOUS SENTEZ QUE VOUS PERDEZ L'ÉQUILIBRE ALORS QUE VOUS VOUS TENEZ DEBOUT SUR LE DÔME, DESCENDEZ SIMPLEMENT DU BOSU<sup>MD</sup> BALANCE TRAINER EN TOUTE SÉCURITÉ. Des exercices de familiarisation sont présentés dans toutes les vidéos d'entraînement BOSU<sup>MD</sup>.



Fig. A



Fig. B



# UTILISATION

## PRATIQUE DE LA POSITION « CENTRÉE »

Lorsque vous êtes en mesure de monter et de descendre du dôme BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer dans toutes les directions avec une certaine facilité, vous alors êtes prêt à pratiquer la position « centrée ». Montez sur le dessus du dôme les pieds écartés à une distance égale ou légèrement inférieure à la largeur de vos hanches. Placez vos bras sur les côtés pour vous aider à garder l'équilibre. Placez vos mains sur les hanches si vous souhaitez augmenter le niveau de difficulté. Essayez de maintenir une bonne posture, avec les genoux détendus (les jambes un peu fléchies) et les pieds le plus à plat possible (**voir fig. C**). En vous tenant debout sur le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer, vous sentirez vos muscles du tronc (abdominaux et muscles du dos) travailler pour maintenir l'équilibre. Les muscles de vos pieds et du bas de vos jambes sont également en train de travailler fort. Détendez-vous et laissez votre corps adopter une position de « moindre résistance ». Vous découvrirez qu'il est impossible de se tenir complètement immobile! Ceci est parfaitement normal; à mesure que votre équilibre et votre coordination s'amélioreront, votre corps deviendra de plus en plus efficace pour maintenir votre équilibre.

Pour augmenter le niveau de difficulté, tournez la tête de gauche à droite, inclinez-la sur les côtés (**voir fig. D**), ou fermez les yeux pendant quelques secondes. Ces variantes sont très difficiles à réaliser; il faut du temps et de la patience pour les maîtriser.



Fig. C



Fig. D



# UTILISATION

## CONSEILS D'ORDRE GÉNÉRAL

- Si vous entamez un programme d'entraînement avec le BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer, 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 BOSU<sup>MD</sup>, 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.
- Démarrez votre programme avec deux entraînements BOSU<sup>MD</sup> Balance Trainer par semaine. Si vous souhaitez ajouter des séances d'entraînement, ajoutez-les progressivement à un autre jour de la semaine. Il est important d'avoir un jour de repos entre des séances d'entraînement difficiles.





FABRIQUÉ AUX É.-U.



**HEDSTROM® FITNESS**

Division de Ball, Bounce & Sport, Inc., titulaire d'un permis de BOSU<sup>MD</sup> – 2006, 2008 et 2009, © BOSU<sup>MD</sup> Fitness, LLC.

BOSU<sup>MD</sup> est une marque de commerce de BOSU<sup>MD</sup> Fitness, LLC. U.S. Tous droits réservés.

Brevets américains n<sup>os</sup> 6,422,983, 6,575,885, 6,554,753, 7,344,488 et 7,494,446

1 HEDSTROM DR. | ASHLAND, OH 44805 | 800-810-6528 | WWW.BOSU.COM | 10855R-4-A | 6.20.19





ENCUENTRA  
ENTRENAMIENTOS AQUÍ



# BOSU®

EJERCITADOR PARA EL  
EQUILIBRIO



ENGLISH 1-13 | FRANCIAS 14-27 | ESPAÑOL 28-41

## MANUAL DEL PROPIETARIO

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

# ÍNDICE

<b>Consejos de seguridad importantes.....</b>	<b>30-31</b>
<b>Etiquetas de advertencia del equipo .....</b>	<b>32</b>
<b>Especificaciones y piezas .....</b>	<b>33</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>34</b>
<b>Mensaje del inventor.....</b>	<b>35</b>
<b>Cuidado y almacenamiento.....</b>	<b>36</b>
<b>Para comenzar .....</b>	<b>37-40</b>

Ya sea que desee rendir mejor en los deportes, sentirse mejor en su vida diaria o mejorar la apariencia y el movimiento de su cuerpo, el equipo para práctica del equilibrio BOSU® le ayudará a lograrlo. Este dispositivo revolucionario está cambiando literalmente el aspecto del entrenamiento para el acondicionamiento físico. Ya en uso por parte de los mejores atletas del mundo de prácticamente todos los deportes, el equipo para práctica del equilibrio BOSU® puede marcar la diferencia para USTED.

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® está totalmente pensado para USTED. Se trata de su camino hacia sentirse, desempeñarse y lucir de manera óptima. Se trata de lograr más con menos esfuerzo. Se trata de vivir en el momento. ¡Se trata del equilibrio!

[www.bosu.com](http://www.bosu.com)



# CONSEJOS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

## ⚠️ 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 ayudarte 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.** La ropa para ejercicios debe ser cómoda y liviana y permitir libertad de movimiento. Use calzado atlético cómodo confeccionado con buen soporte con suela antideslizante, como calzado para entrenamiento cruzado o aeróbico. Puede haber instrucciones de realizar algunos ejercicios con los pies descalzos. Nunca realice ejercicios en medias, soquetes, etc.
- 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) **Respete las pautas sobre técnicas de ejercitación que se ofrecen en este manual.** Una técnica de ejercitación correcta le ayudará a obtener los resultados que desea y a seguir ejercitándose con seguridad. No use el equipo para práctica del equilibrio BOSU® antes de haber leído este manual por completo.
- 10) **Comience lentamente y avance con sensatez.** Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, aclímate con la superficie dinámica del equipo para práctica del equilibrio BOSU®; 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.



# CONSEJOS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- 11) La superficie dinámica del equipo para práctica del equilibrio BOSU® 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 del equipo para práctica del equilibrio BOSU® a la seguridad del piso.**
- 12) **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.
- 13) **Asegúrese de que el equipo para práctica del equilibrio BOSU® 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.**
- 14) **Retire el sudor de la superficie de vinilo del equipo para práctica del 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. Un equipo para práctica del equilibrio BOSU® seco asegura un entorno de entrenamiento más seguro y más efectivo.
- 15) **Realice un precalentamiento** antes de cualquier programa de ejercicios con 5 a 10 minutos de ejercicio aeróbico ligero, como una caminata, seguidos de estiramiento.
- 16) **Realice un enfriamiento después de una sesión** de ejercicios con 5 a 10 minutos de ejercicio ligero, como una caminata, seguidos de estiramiento.
- 17) **El equipo para práctica del equilibrio BOSU® 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. Respete estas reglas simples:**
  - Mantenga a los niños no supervisados fuera de las habitaciones donde hay equipos para ejercicios.
  - Guarde los equipos para ejercicios en una habitación que pueda cerrarse con llave.
  - Sepa con exactitud dónde se encuentran los niños mientras realiza su entrenamiento.
  - Si hay niños pequeños en la casa, no use auriculares durante su entrenamiento.
  - Hable con sus hijos sobre los peligros de los equipos para ejercicios.
- 18) **Cuando almacene el equipo para práctica del equilibrio BOSU®, asegúrese de que la cúpula no esté en contacto directo con ninguna otra superficie.** La cúpula debe ventilarse para evitar que transpire (es decir, puede aparecer un residuo oleoso sobre la cúpula), **lo cual puede hacer que la cúpula se torne resbaladiza y aumenten las probabilidades de caídas que den como resultado lesiones.** Si la cúpula transpira, siga las instrucciones para la limpieza de la página 36.





# 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.
- Reviselo antes de cada uso. No lo use si está en mal estado.
- Consulte con el médico antes de usar 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](http://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, 1 Hedstrom Dr, Ashland, OH 44805

### ⚠️ ADVERTENCIA

Pararse sobre este costado aumenta el riesgo de caer. Consulte las etiquetas del costado para ver detalles.



### ⚠️ ADVERTENCIA

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

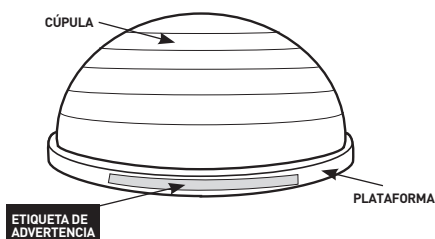


Consulte la página 33 para ver la ubicación de las etiquetas de advertencia en el equipo.

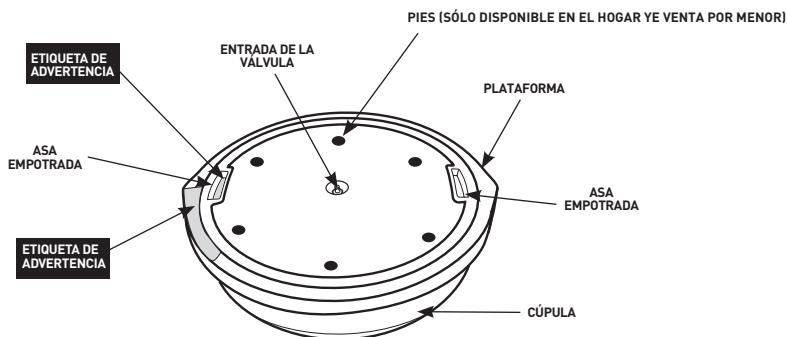


# ESPECIFICACIONES Y PIEZAS

BOSU® Es el acrónimo de “ambos lados hacia arriba”. 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 (25 pulgadas) de diámetro y el domo se debe inflar hasta que alcance 25 cm, con el domo hacia arriba o 22 cm (8 1/2”) con el domo hacia abajo. Dos asas empotradas en la parte inferior y en los costados de la plataforma facilitan darlo vuelta o transportarlo. Este producto de acondicionamiento físico tiene su fundamento en el campo de la medicina, al igual que en el equilibrio y en el entrenamiento específico funcional y deportivo. La fisiología neuromuscular, que ayuda a definir el movimiento humano, aporta el fundamento científico que respalda a este enfoque completo de entrenamiento.



**CARA SUPERIOR DEL EJERCITADOR PARA EL EQUILIBRIO BOSU®**



**CARA INFERIOR DEL EJERCITADOR PARA EL EQUILIBRIO BOSU®**

Su ejercitador para el equilibrio BOSU® viene completo con una bomba manual de doble acción, tapón y este manual de instrucciones del propietario. Consulte las instrucciones para inflarlo en la página 37.



# INTRODUCCIÓN

Felicitaciones por la compra de su **ejercitador para el equilibrio BOSU®**. 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 BOSU® 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 BOSU® 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 BOSU® 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 BOSU® es lo suficientemente versátil como para entregarle una sesión de ejercicios que no solo es efectiva sino que también divertida.

Tómese algunos minutos y lea el manual del propietario completo. Obtendrá algunos consejos de seguridad, cómo realizar correctamente una sesión de ejercicios BOSU® y cómo integrar la sesión de ejercicios del ejercitador para el equilibrio BOSU® a su programa completo. Para una sesión corta de ejercicios BOSU®, de entre 8 y 10 minutos, siga el programa de este manual del propietario. Para sesiones más largas de acondicionamiento físico y deportivo impartidas por expertos, siga cualquiera de los videos BOSU® disponibles en [www.bosu.com](http://www.bosu.com).

Si durante el uso del ejercitador para el equilibrio BOSU®, usted tiene alguna pregunta sobre el programa, comuníquese con el Departamento de Servicio al Cliente al número de teléfono, dirección de correo electrónico o dirección web que se indica a continuación. Como de costumbre, usted tiene nuestra garantía personal de que deseamos su total satisfacción. Después de todo, su éxito también es nuestro éxito.

Atentamente,  
Servicio al Cliente

## **Ejercitador para el equilibrio BOSU® Departamento de Servicio al Cliente**

1 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805  
Lláme al: 1-800-810-6528  
Correo electrónico: [sbrown@hedstrom.com](mailto:sbrown@hedstrom.com)  
De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.  
hora estándar del Este

**[www.bosu.com](http://www.bosu.com)**

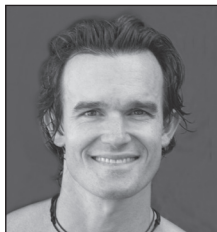
## **Solicitud de piezas de repuesto**

Visítenos en [www.bosu.com](http://www.bosu.com)  
o llame a Servicio al Cliente  
1-800-810-6528  
De lunes a viernes  
De 9:00 a. m. a 5:00 p. m.  
Hora estándar del Este

**IMPORTANTE:** Este manual del propietario es la fuente autorizada de información sobre su ejercitador para el equilibrio BOSU®. Léalo detenidamente y siga todas las instrucciones.



# MENSAJE DEL INVENTOR



El equipo para práctica del equilibrio BOSU® se gestó por una pasión por mejorar mi equilibrio. En mi búsqueda permanente de mejorar la capacidad atlética, he llegado a comprender que el equilibrio constituye el cimiento sobre el cual se apoyan todos los demás componentes del rendimiento. El equilibrio es, de hecho, la base de todo movimiento. Es elemental y básico, a la vez que muy profundo. Además, descubrí que el logro de un mejor equilibrio fisiológico puede actuar como un catalizador para transformar el sentido del equilibrio también en un estado mental. Simplemente, párese sobre el equipo para práctica del equilibrio BOSU® por primera vez y comenzará a entender de qué estoy hablando. El equipo para práctica del equilibrio BOSU® representa una nueva manera de ejercitarse que es funcional, dinámica y verdaderamente gratificante. Después de todo, nuestro tiempo es valioso y en última instancia debemos buscar con pasión las cosas que le añaden valor a nuestra vida.

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® fue mi propia maquinación, mi concepción de cómo crearme retos permanentemente sin correr riesgos innecesarios. El equipo para práctica del equilibrio BOSU® permite que prácticamente cualquier persona, independientemente de su nivel de destreza, se concentre de manera efectiva y entrene el equilibrio. Por otro lado, debido a que el equipo para práctica del equilibrio BOSU® es imposible de dominar, representará un reto para los atletas más dotados del mundo por un tiempo indefinido y les permitirá mejorar permanentemente.

El entrenamiento del equilibrio mejora la calidad de mi vida de muchas maneras. Me muevo con más gracia que nunca y el equipo para práctica del equilibrio BOSU® ha desarrollado mis abdominales como ningún otro dispositivo o técnica que haya experimentado. Estoy más ágil, más atlético y me siento más confiado que nunca gracias al entrenamiento con el equipo para práctica del equilibrio BOSU®. Simplemente me siento mejor porque practico BOSU®. Lo único seguro en la vida es el cambio. Nada es estático, en el campo de atletismo, en la escuela, en casa o en la oficina, su capacidad de improvisar y adaptarse al permanentemente cambiante conjunto de circunstancias dadas tiene un impacto enorme sobre su grado de realización personal. Párese sobre el equipo para práctica del equilibrio BOSU® y sentirá instantáneamente cómo es ejercitarse. Comience a ejercitarse de inmediato y estará un paso más cerca de vivir el momento. Y todo se trata de vivir el momento.

## **David Weck**

Inventor del equipo para práctica del equilibrio BOSU®



# CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

El equipo para práctica del equilibrio BOSU® 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 equipo para práctica del equilibrio BOSU®. Retire el sudor, el polvo u otros residuos del equipo para práctica del equilibrio BOSU® con una toalla después de cada uso. También se puede utilizar agua y jabón suave para limpiar la plataforma y la cúpula.
- Guarde el equipo para práctica del equilibrio BOSU® después de utilizarlo. El equipo para práctica del equilibrio BOSU® se puede guardar fácil y cómodamente inflado o desinflado. **NO GUARDE EL EQUIPO PARA PRÁCTICA DEL EQUILIBRIO BOSU® BAJO LUZ SOLAR DIRECTA (COMO EN EL EXTERIOR O CERCA DE VENTANAS) NI CERCA DE FUENTES DE CALOR.** La luz solar directa y el calor excesivo (como las altas temperaturas que puede haber en el maletero de un automóvil) pueden causar la deformación de la cúpula. Aunque el producto pueda seguirse utilizando, la deformación puede causar cambios en las características de equilibrio originales de la cúpula.
- **Cuando almacene el equipo para práctica del equilibrio BOSU®, asegúrese de que la cúpula no esté en contacto directo con ninguna otra superficie.** La cúpula debe ventilarse para evitar que transpire (es decir, puede aparecer un residuo oleoso sobre la cúpula), **lo cual puede hacer que la cúpula se torne resbaladiza y aumenten las probabilidades de caídas que den como resultado lesiones.** Si la cúpula transpira, límpiela con agua y jabón suave.
- Evite el contacto de la cúpula del equipo para práctica del equilibrio BOSU® 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 equipo para práctica del equilibrio BOSU®.
- Cuando desinifle el equipo para práctica del equilibrio BOSU® para guardarlo, puede ser necesario tirar con firmeza para retirar el tapón. El equipo para práctica del equilibrio BOSU® no se dañará si se ejerce un tirón fuerte sobre el tapón para retirarlo.



# PARA COMENZAR

## CÓMO INFLAR SU EJERCITADOR PARA EL EQUILIBRIO BOSU®

1. Ubique la bomba manual de doble acción que viene con su ejercitador para el equilibrio BOSU® y sáquela de su envoltura. **(Consulte la Fig. A)**
2. Ponga su ejercitador para el equilibrio BOSU® horizontalmente sobre el suelo 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 (8-1/2 pulgadas). **(Consulte la Fig. B) NO supere los 25 cm (10 pulgadas).**

**CONSEJOS:** Para medir que esté inflada apropiadamente, solo apoye una regla en forma vertical contra un costado del ejercitador para el equilibrio BOSU® hasta que la plataforma alcance una altura de cerca de 22 cm (8-1/2") de alto en la regla con el domo hacia abajo y un máximo de 25 cm (10") de alto con el domo hacia arriba. **(Consulte las Figs. C1 y C2)**

4. Antes de cada uso revise visualmente el equipo. **Nunca use el equipo si faltan piezas o si el equipo no funciona correctamente.**
5. Cuando haya inflado su ejercitador para el equilibrio BOSU® 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 plástico con este manual.

Fig. A



Fig. B

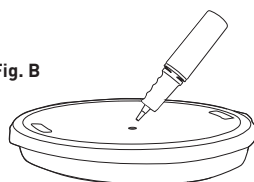
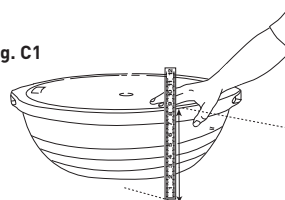
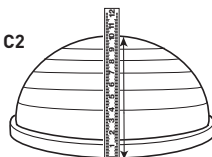


Fig. C1



Aproximadamente 22 cm (8-1/2") de alto con el domo hacia abajo

Fig. C2



Altura máxima de 25 cm (10") con el domo hacia arriba.

## INSTALACIÓN

Asegúrese de que su ejercitador para el equilibrio BOSU® esté instalado sobre una superficie antideslizante, nivelada con espacio suficiente a su alrededor. Debería tener espacio suficiente para recostarse de cara hacia arriba, de cara hacia abajo o de lado sobre el domo y para salir con seguridad en cualquier dirección. Asegúrese de que en caso de perder el equilibrio y caer, no golpearía ningún objeto cercano. Para reducir el riesgo de lesiones en caso de ocurrir una caída, use una esterilla o colchoneta para ejercicios sobre madera u otra superficie dura.



# PARA COMENZAR

## ACLIMATACIÓN A LA SUPERFICIE DEL EQUIPO PARA PRÁCTICA DEL EQUILIBRIO BOSU®

Antes de comenzar la rutina de ejercicios del equipo para práctica del equilibrio BOSU®, es importante que se sienta cómodo al subir y bajar de la superficie dinámica de la cúpula en todas las direcciones. Practique con lentitud subirse a la superficie de la cúpula. Después, camine hacia adelante para bajar de la cúpula al piso. Repita algunas veces y asegúrese de alternar las piernas (**Consulte las Figs. A y B**). Cuando se sienta cómodo al subir y bajar hacia adelante, practique subir y bajar por el costado del equipo para práctica del equilibrio BOSU®. Finalmente, suba y baje de la parte superior de la cúpula hacia atrás. Suba y baje con control y siempre manténgase dentro del rango en que se sienta cómodo.

SI SIENTE QUE ESTÁ PERDIENDO EL EQUILIBRIO EN ALGÚN MOMENTO MIENTRAS ESTÁ PARADO SOBRE LA CÚPULA, SIMPLEMENTE BAJE DEL EQUIPO PARA PRÁCTICA DEL EQUILIBRIO BOSU® A LA SEGURIDAD EL PISO. Cuando siga alguno de los vídeos de ejercicios BOSU®, verá la demostración de los ejercicios de aclimatación.



Figura A



Figura B



# PARA COMENZAR

## PRÁCTICA DE LA POSICIÓN “CENTRADA”

Cuando se sienta cómodo al subir y bajar la cúpula del equipo para práctica del equilibrio BOSU® en todas las direcciones, estará listo para practicar la posición “centrada”. Párese sobre la parte superior de la cúpula con los pies separados hasta el ancho de las caderas o un poco menos. Coloque los brazos hacia afuera a los costados para que ayuden al equilibrio o coloque las manos sobre las caderas para mayor estímulo del equilibrio. Intente mantener una buena postura, con las rodillas “blandas” (no bloqueadas) y los pies lo más nivelados posible (**Consulte la Fig. C**). Mientras está parado sobre el equipo para práctica del equilibrio BOSU®, sentirá que los músculos centrales (abdominales y espalda) trabajan para mantener el equilibrio. Los músculos de los pies y la parte inferior de las piernas también trabajan mucho. Relájese y permita que el cuerpo busque el “camino de menor resistencia”. Descubrirá que resulta imposible mantenerse parado completamente quieto. Esto es perfectamente normal y a medida que su equilibrio y su coordinación mejoren, su cuerpo será cada vez más eficiente para mantener el equilibrio.

Si busca mayor estímulo, gire la cabeza de un lado a otro, incline la cabeza de un lado a otro (**Consulte la Fig. D**) o cierre los ojos durante algunos segundos. Estas variaciones representan mayor reto y es posible que se requiera tiempo y paciencia para dominarlas.



Figura C



Figura D





# PARA COMENZAR

## PAUTAS GENERALES PARA EJERCICIOS

- Si recién está comenzando un programa de ejercicios con la rutina del equipo para práctica del equilibrio BOSU®, 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 BOSU®, 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.
- Comience su programa con dos rutinas del equipo para práctica del equilibrio BOSU® a la semana. Si desea añadir rutinas, aumente gradualmente día por medio en la semana. Es importante tener un día de descanso entre rutinas estimulantes.





**HEDSTROM® FITNESS**

La division de Ball, Bounce & Sport, Inc. es el concesionario de BOSU® - ©2006, ©2008 and ©2009 BOSU® Fitness, LLC.  
BOSU® es una marca comerciales de BOSU® Fitness, LLC.U.S. Todas los derechos reservados.  
Patentes N.º6,422,983, 6,575,885, 6,554,753, 7,344,488 y 7,494,446

1 HEDSTROM DR. | ASHLAND, OH 44805 | 800-810-6528 | WWW.BOSU.COM | 10855R-4-A | 6.20.19



# NOTES / REMARQUES / NOTAS



**BOSU.COM**

