



BOSU®

HELM

OWNER'S MANUAL

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

TABLE OF CONTENTS

<u>Welcome</u>	2
<u>Specs & Parts</u>	3
<u>In the Box</u>	
<u>Getting Started</u>	4-5
<u>Adding a New Dimension to PushUps & Planks</u>	
<u>Progression Levels</u>	
<u>Safety</u>	6
<u>Equipment Labels</u>	7
<u>Care & Storage</u>	7
<u>Warranty</u>	8



Customer Service Department
1010 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805
Call: 1-800-810-6528 or
Email: help@bosu.com
Monday - Friday | 8:00 am - 5:00 pm
Eastern Standard Time
www.bosu.com

WELCOME

Congratulations on your purchase of the **BOSU® Helm!**

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.

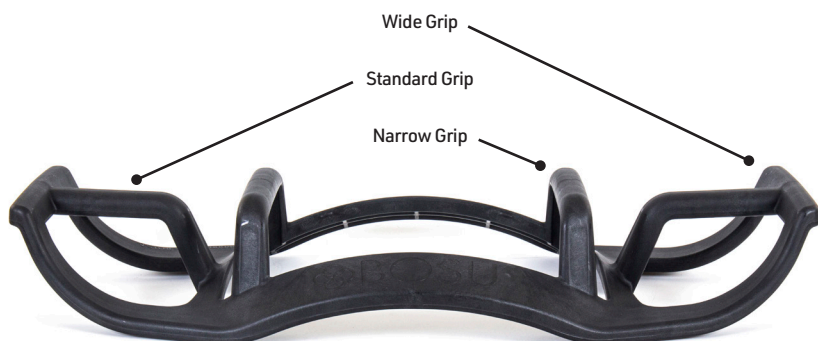
The **BOSU® Helm** is a revolutionary piece of fitness equipment that makes stability training routines safer and more effective than ever before. The Helm is a **pushup bar** designed for use on any size Exercise Ball, Balance Trainer or simply on the ground.

Designed by a chiropractor and consulted on by professional athletes, the Helm allows you to train your upper body for strength, stability, and endurance, while simultaneously working on your core.

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

SPECS & PARTS

The **BOSU® Helm** makes stability training routines more safe and effective than ever before. Manufactured with single-mold injection plastic, the Helm is an effective push-up bar designed for use on the Exercise Ball, the Balance Trainer or on the ground. The ergonomic three handle design allows for wide grip, standard grip and narrow grip. The Helm is 75 inches long, 24 inches wide and weighs 4 pounds.



In the Box

The Helm comes with a "Getting Started" reference card.



HELM



GETTING STARTED
CARD

USAGE

The Helm can be used on the ground, on a Balance Trainer or on an Exercise Ball. See page 5 for **PROGRESSION LEVELS** and page 6 for **SAFETY WARNINGS**.



GROUND



BALANCE TRAINER



EXERCISE BALL

GETTING STARTED

The **BOSU® Helm** was created in order to simplify stability training and engage more muscle groups throughout the core and upper-body. Its bowed shape and ergonomic three handle design allow for an unparalleled streamlined experience when performing stability training exercises.

Pairing the Helm with an exercise ball or Balance Trainer, makes stability training techniques dynamic, expansive, safe and comfortable. The ergonomic handle design allows for a proper wrist position while working on stability training exercises. This prevents wrist strain, fatigue and injury while allowing for an expanded range of muscle group targeting - due to the three different positions.



The **Narrow Grip** pushup transfers the stress to the triceps with a secondary focus on the shoulders and inner chest.



The **Standard Grip** pushup balances stress the most evenly throughout the chest, shoulders and triceps.



The **Wide Grip** pushup transfers the stress to the outer chest, shoulders and back - targeting those hard to reach muscles.

ADDING NEW DIMENSIONS TO PUSHUPS AND PLANKS

Standard pushups and planks just don't quite finish the job. They're lacking one key muscle & coordination building factor: stability. The Helm allows you to utilize the exercise ball to transform standard pushups and planks into stability training exercises. The exercise ball creates a 4-dimensional movement axis underneath the Helm. This means that your body is forced to stabilize & work harder with every movement. Every muscle in your upper body is concentrating on keeping your center of gravity balanced. This is the reason you build muscle faster. The minor movements caused by the Helm and the exercise ball force your brain to constantly adapt, react, and respond - creating a better connection between your mind and the musculature it controls.



GETTING STARTED

PROGRESSION LEVELS

Level 1

The Helm on the ground and feet on ground.



Level 2

The Helm on a Balance Trainer with feet on the ground. *(Tougher than Level 1 due to amount of weight on arms, but easier with regards to core and stability factor.)*



Level 3

The Helm on an Exercise Ball, feet on the ground.



Level 4

The Helm on an Exercise Ball, feet elevated on a 12", 18", or 24" box progression. *(The higher the feet, the more weight on the arms, the more difficult the exercise.)*



Level 5

The Helm on a Balance Trainer, feet on an Exercise Ball or in suspension straps. *(This is tougher than Level 5 due to the addition of the unstable surface at one point of contact.)*



Level 6

The Helm on an Exercise Ball and feet on an Exercise Ball or in suspension straps, etc. *(This is the toughest variation due to the an unstable surface at both points.)*



SAFETY



WARNING

FAILURE TO READ THIS ENTIRE MANUAL AND FOLLOW THE SAFETY INSTRUCTIONS STATED IN THIS MANUAL MAY RESULT IN POSSIBLE SERIOUS INJURY OR DEATH.



- 1) **Before starting any workout program, consult your physician.** Your physician should assist you in determining the target heart rate zone appropriate for your age and physical fitness. 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) **Before each use, visually inspect the equipment. Never use the equipment if it is not functioning properly.**
- 5) **If using the Helm with a Balance Trainer or Exercise Ball, make sure they are both inflated properly and clean.**
- 6) **Make sure there is adequate clearance space in all directions so that, if you lose your balance, you will not hit any nearby objects.** Use an exercise mat on harder surfaces to reduce the risk of injury if a fall were to occur.
- 7) **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.
- 8) **Start out slowly and progress sensibly. See Progression Levels on page 6 of this manual.** Before beginning any workouts, become acclimated with all the products.
- 9) **Warm up before and cool down after** all workouts.
- 10) **The Helm is not a toy. Children must be supervised by an adult familiar with the proper use of this product.**

EQUIPMENT LABELS



BEFORE GETTING STARTED ON THE BOSU® HELM, PLEASE READ THE ENTIRE OWNERS MANUAL AND FOLLOW THE SAFETY INSTRUCTIONS. FAILURE TO DO SO MAY RESULT IN POSSIBLE SERIOUS INJURY OR DEATH.

CARE & STORAGE

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

- Keep the Helm clean. Wipe sweat, dust or other residue off after each use with a towel. Water and a mild soap may also be used to clean the Helm.
- When using the Helm in combination with other products, make sure that all the products are clean and clear of debris.

How to Store the Helm

- Store the Helm after use by simply nesting them on top of one another.
- To avoid a tripping hazard, stack the Helm out of high traffic areas - either flat or upright position.



HEDSTROM® FITNESS LIMITED WARRANTY

For a period of 1 year, from the date of receipt, on the **BOSU® Helm**, 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 www.bosu.com 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.



BOSU[®]

HELM

GUIDE D'UTILISATION

Pour assurer votre sécurité et des résultats optimaux, prenez le temps de bien lire le guide d'utilisation avant d'utiliser le BOSU[®] Helm.

TABLE DES MATIÈRES

<u>Bienvenue</u>	12
<u>Fiche technique et composants</u>	13
<u>Dans la Boîte</u>	
<u>Commencer</u>	14-15
<u>Ajouter de nouvelle dimension aux pompes et aux planches</u>	
<u>Niveaux de progression</u>	
<u>Sécurité</u>	16
<u>Étiquettes de mise en garde</u>	17
<u>Entretien et rangement</u>	17



Service à la clientèle

1010 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805

Tél. : 1-800-810-6528

Courriel : help@bosu.com

Lundi au vendredi, 9 h à 17 h

Heure normale de l'Est

www.bosu.com

BIENVENUE

Félicitations pour votre achat du le **BOSU^{MD} Helm!**

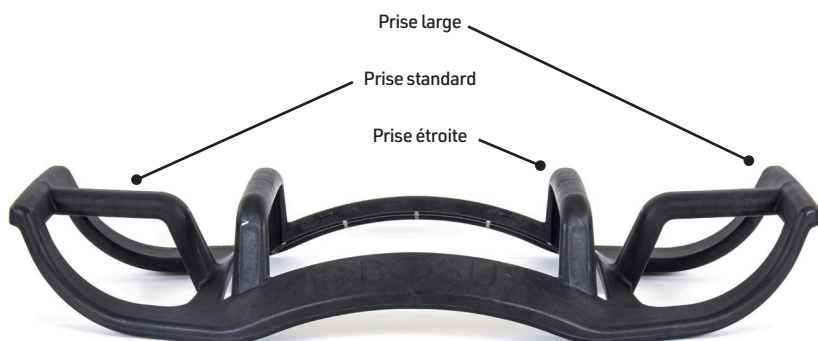
En achetant cet équipement de fitness, vous vous êtes engagé à améliorer votre condition physique globale, ainsi que votre équilibre, votre coordination et votre posture.

Le **BOSU^{MD} Helm** est un équipement de fitness révolutionnaire qui rend la routine d'entraînement à la stabilité plus sûre et plus efficace que jamais. Le Helm est une **barre de poussée** conçue pour être utilisée sur n'importe quel ballon d'exercice, entraîneur d'équilibre ou au sol.

Conçu par un chiropraticien et consulté par des athlètes professionnels, le Helm vous permet d'entraîner le haut de votre corps pour la force, la stabilité et l'endurance, tout en travaillant simultanément votre tronc.

FICHE TECHNIQUE ET COMPOSANTS

Le **BOSU® Helm** rend les routines d'entraînement à la stabilité plus sûres et efficaces que jamais. Fabriqué avec du plastique injecté à un seul moule, le Helm est une barre de poussée efficace conçue pour être utilisée sur le ballon d'exercice, l'entraîneur d'équilibre ou au sol. La conception ergonomique à trois poignées permet une prise large, une prise standard et une prise étroite. Le Helm mesure 75 pouces de long, 24 pouces de large et pèse 4 livres.



Dans la Boîte

Le Helm comprend une carte de référence « mise en route ».



HELM



CARTE DE
« MISE EN ROUTE »

UTILISATION

Le **Helm** peut être utilisé au sol, sur un entraîneur d'équilibre ou sur un ballon d'exercice. Voir page 5 pour les **NIVEAUX DE PROGRESSION** et page 6 pour les **MATINÉES SÉCURITÉ**.



SOL



ENTRAÎNEUR D'ÉQUILIBRE



BALLON D'EXERCICE

COMMENCER

Le **BOSU™ Helm** a été créé afin de simplifier l'entraînement à la stabilité et d'engager plus de groupes musculaires dans le tronc et le haut du corps. Sa forme arquée et sa conception ergonomique à trois poignées permettent une expérience simplifiée sans précédent lors de l'exécution d'exercices d'entraînement à la stabilité.

L'association du Helm avec un ballon d'exercice ou un entraîneur d'équilibre rend les techniques d'entraînement à la stabilité dynamiques, étendues, sûres et confortables. La conception ergonomique de la bougie permet une position correcte du poignet tout en travaillant sur des exercices d'entraînement à la stabilité. Cela empêche la fatigue du poignet, la fatigue et les blessures tout en permettant une gamme élargie de ciblage des groupes musculaires - en raison des trois positions différentes.



Le push-up à **prise étroite** transfère le stress aux triceps avec un accent secondaire sur les épaules et l'intérieur de la poitrine.



Le push-up à **prise standard** répartit le stress uniformément sur la poitrine, les épaules et les triceps



Le push-up à **prise large** transfère le stress à l'extérieur de la poitrine, des épaules et dos - ciblant les muscles difficiles à atteindre.

AJOUTER DE NOUVELLE DIMENSION AUX POMPES ET AUX PLANCHES

Les pompes et les planches standard ne terminent tout simplement pas le travail. Il leur manque un facteur clé de renforcement musculaire et de coordination : la stabilité. Le Helm vous permet d'utiliser le ballon d'exercice pour transformer des pompes et des planches standard en exercices d'entraînement à la stabilité. Le ballon d'exercice crée un axe de mouvement en 4 dimensions sous le Helm. Cela signifie que votre corps est obligé de se stabiliser et de travailler plus fort à chaque mouvement. Chaque muscle du haut de votre corps se concentre sur le maintien de l'équilibre de votre centre de gravité. C'est la raison pour laquelle vous construisez du muscle plus rapidement. Les mouvements mineurs provoqués par le Helm et le ballon d'exercice forcent votre cerveau à s'adapter, à réagir et à répondre constamment - Créer une meilleure connexion entre votre esprit et la musculature qu'il contrôle.



COMMENCER

NIVEAUX DE PROGRESSION

Niveau Un

Le Helm au sol et les pieds au sol.



Niveau Deux

Le Helm sur un entraîneur d'équilibre avec les pieds au sol. *(Plus dur que le niveau un en raison de la quantité de poids sur les bras, mais plus facile en ce qui concerne le noyau et le facteur de stabilité.)*



Niveau Trois

Le Helm sur un ballon d'exercice, les pieds sur le sol.



Niveau Quatre

Le Helm sur un ballon d'exercice, les pieds surélevés sur une boîte de 12 pouces, 18 pouces ou 24 pouces. *(Plus les pieds sont hauts, plus le poids sur les bras est important, plus l'exercice est difficile.)*



Niveau Cinq

Le Helm sur un entraîneur d'équilibre, les pieds sur un ballon d'exercice ou dans des sangles de suspension, etc. *((C'est plus difficile que le niveau cinq en raison de l'ajout de la surface instable à un point de contact.))*



Niveau Six

Le Helm sur un ballon d'exercice et les pieds sur un ballon d'exercice ou dans des sangles de suspension, etc. *(Il s'agit de la variation la plus difficile en raison de la surface instable aux deux points.)*



⚠ MISE EN GARDE

LE DÉFAUT DE LIRE ET DE SUIVRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ INDICUÉES 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) **Avant chaque utilisation, inspecter le matériel visuellement. Ne jamais utiliser le matériel si des pièces sont manquantes ou s'il ne fonctionne pas correctement.**
- 5) **Si vous utilisez le Helm avec un entraîneur équilibré ou un ballon d'exercice, assurez-vous qu'ils sont à la fois gonflés correctement et propres.**
- 6) **Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace libre dans toutes les directions afin que si vous perdez l'équilibre, vous ne heurtez aucun objet à proximité.** Utilisez un tapis d'exercice sur des surfaces plus dures pour réduire le risque de blessure en cas de chute.
- 7) **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.
- 8) **Commencez lentement et progressez raisonnablement. Voir les niveaux de progression à la page 5 de ce manuel.** Avant de commencer tout entraînement, acclimatz-vous à tous les produits.
- 9) **Échauffez-vous avant et rafraîchissez-vous après tous les entraînements..**
- 10) **Le Helm n'est pas un jouet. Les enfants doivent être supervisés par un adulte familiarisé avec l'utilisation appropriée de ce produit.**

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE



MISE EN GARDE



AVANT DE COMMENCER À UTILISER LE BOSU[®] HELM, VEUILLEZ LIRE L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ET SUIVRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ. LE NON-RESPECT DE CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

Le **Helm** a été soigneusement conçu pour nécessiter un minimum d'entretien pour une utilisation agréable. Pour garantir cela, nous vous recommandons de procéder comme suit :

- Gardez le Helm propre. Essayez la sueur, la poussière ou tout autre résidu après chaque utilisation avec une serviette. De l'eau et un savon doux peuvent également être utilisés pour nettoyer le casque.
- Lorsque vous utilisez le Helm en combinaison avec d'autres produits, assurez-vous que tous les produits sont propres et exempts de débris.

Comment ranger le Helm

- Rangez le Helm en les imbriquant simplement les uns sur les autres.
- Pour éviter tout risque de trébuchement, empilez le Helm hors des zones à fort trafic, à plat ou à la verticale.





BOSU®

HELM

MANUAL DEL PROPIETARIO

Para obtener mayor eficacia y seguridad, lea este manual del propietario antes de usar su BOSU® Helm.

ÍNDICE

<u>Bienvenido</u>	20
<u>Especificaciones y piezas</u>	21
<u>En la Caja</u>	
<u>Para Comenzar</u>	22-23
<u>Añadiendo nuevas dimensiones a lagartijas y planchas</u>	
<u>Niveles de progresión</u>	
<u>Seguridad</u>	24
<u>Etiquetas de advertencia del equipo</u>	25
<u>Cuidado y almacenamiento</u>	25



Departamento de Servicio al Cliente

1010 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805

Llame al: 1-800-810-6528

Correo electrónico: help@bosu.com

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
hora estándar del Este

www.bosu.com

BIENVENIDO

Felicitaciones por la compra de el **BOSU® Helm!**

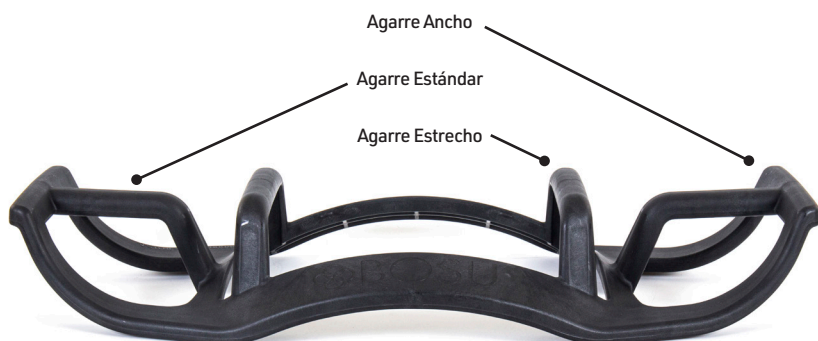
Mediante la compra de este equipo de acondicionamiento físico usted hace un compromiso de mejorar su estado físico general, al igual que su equilibrio, coordinación y postura.

El **BOSU® Helm** es un aparato de fitness revolucionario que hace que la rutina de entrenamiento de estabilidad sea más segura y eficaz que nunca. El Helm es un **diseño de barra** de empuje para usar en cualquier tamaño de pelota de ejercicio, entrenador de equilibrio o simplemente en el suelo.

Diseñado por un quiropráctico y consultado por atletas profesionales, el Helm le permite entrenar su cuerpo para la fuerza, la estabilidad y la resistencia, mientras trabaja simultáneamente en su núcleo.

SPECS & PARTS

El **BOSU® Helm** hace que la rutina de entrenamiento de estabilidad sea más segura y efectiva que nunca. Fabricado con plástico de inyección de un solo molde, el Helm es una barra de flexión eficaz diseñada para usar en la pelota de ejercicios, el entrenador de equilibrio o en el suelo. El diseño ergonómico de tres manijas permite un agarre ancho, agarre estándar y agarre estrecho. El Helm mide 75 pulgadas de largo, 24 pulgadas de ancho y pesa 4 libras.



En la Caja

Su Helm viene con una tarjeta de referencia de "Introducción".



HELM



TARJETA
"INTRODUCCIÓN"

USAGE

El Helm se puede usar en el suelo, en un ejercitador para el equilibrio o en una pelota de ejercicios. Consulte la página 5 para ver los **NIVELES DE PROGRESIÓN** y la página 6 para las **MAÑANAS DE SEGURIDAD**.



EL SUELO



EJERCITADOR PARA EL
EQUILIBRIO



PELOTA DE EJERCICIOS

PARA COMENZAR

El **BOSU® Helm** se creó para simplificar el entrenamiento de estabilidad e involucrar a más grupos de músculos en el núcleo y la parte superior del cuerpo. Su forma arqueada y su diseño ergonómico de tres asas permiten una experiencia aerodinámica sin igual al realizar ejercicios de entrenamiento de estabilidad.

Combinar el Helm con una pelota de ejercicios o el ejercitador para el equilibrio hace que las técnicas de entrenamiento de estabilidad sean dinámicas, costosas, seguras y cómodas. El diseño ergonómico del mango permite una posición adecuada de la muñeca mientras se trabaja en ejercicios de entrenamiento de estabilidad. Esto evita la tensión, la fatiga y las lesiones de la muñeca al tiempo que permite una gama más amplia de selección de grupos de músculos, debido a las tres posiciones diferentes.



La flexión de **agarre estrecho** transfiere la tensión al tríceps con un enfoque secundario en los hombros y la parte interna del pecho.



La flexión de **agarre estándar** equilibra el estrés de manera más uniforme en todo el pecho, hombros y tríceps.



La flexión de **agarre ancho** transfiere la tensión a la parte exterior del pecho, los hombros y la espalda, dirigiéndose a los músculos difíciles de alcanzar.

AÑADIENDO NUEVAS DIMENSIONES A LAGARTIJAS Y PLANCHAS

Las planchas y lagartijas estándar simplemente no terminan el trabajo. Carecen de un factor clave para desarrollar la coordinación y los músculos: la estabilidad. El Helm le permite utilizar la pelota de ejercicios para transformar las flexiones y planchas estándar en ejercicios de entrenamiento de estabilidad. La pelota de ejercicio crea un eje de movimiento de cuatro-dimensiones debajo del Helm. Esto significa que su cuerpo se ve obligado a estabilizarse y trabajar más duro con cada movimiento. Cada músculo de la parte superior del cuerpo se concentra en mantener equilibrado el centro de gravedad. Esta es la razón por la que desarrollas músculo más rápido. Los movimientos menores causados por el Helm y la pelota de ejercicios obligan a su cerebro a adaptarse, reaccionar y responder constantemente, creando una mejor conexión entre su mente y la musculatura que controla.



PARA COMENZAR

NIVELES DE PROGRESIÓN

Nivel 1

El Helm en el suelo y los pies en el suelo.



Nivel 2

El Helm en un ejercitador para el equilibrio con los pies en el suelo. *(Más resistente que el nivel uno debido a la cantidad de peso en los brazos, pero más fácil en lo que respecta a la cancha y el factor de estabilidad.)*



Nivel 3

El Helm de una pelota de ejercicio, los pies en el suelo.



Nivel 4

El Helm en una pelota de ejercicio, pies elevados en una progresión de caja de 12 pulgadas, 18 pulgadas o 24 pulgadas. *(Cuanto más altos los pies, más peso en los brazos, más difícil es el ejercicio.)*



Nivel 5

El Helm en un ejercitador para el equilibrio, los pies en una pelota de ejercicio o en correas de suspensión, etc. *(Esto es más resistente que el nivel cinco debido a la adición de la superficie inestable en un punto de contacto.)*



Nivel 6

El Helm en una pelota de ejercicio y los pies en una pelota de ejercicio o en correas de suspensión, etc. *(Esta es la variación más difícil debido a un servicio inestable en ambos puntos.)*



⚠ 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 comenzar cualquier programa de entrenamiento, consulte a su médico.** Su médico debe ayudarlo a determinar la zona de frecuencia cardíaca objetivo apropiada para su edad y condición física. Su médico también puede ayudarlo a determinar si tiene limitaciones físicas que podrían crear un riesgo para la salud o impedirle utilizar correctamente este equipo. **Ciertos programas de ejercicios o tipos de equipos pueden no ser adecuados para todas las personas. Esto es importante para personas mayores de 35 años, mujeres embarazadas o personas con problemas de salud preexistentes, afecciones ortopédicas o impedimentos. Si está tomando medicamentos que pueden afectar su frecuencia cardíaca, si el consejo del médico es absolutamente esencial.**
- 2) **Las personas discapacitadas o discapacitadas deben tener aprobación médica** antes de usar este equipo y deben estar bajo una estrecha supervisión cuando utilicen cualquier equipo de ejercicio.
- 3) **No se esfuerce demasiado con este o cualquier otro programa de ejercicios.** Escuche a su cuerpo y responda a cualquier reacción que pueda tener. Debes aprender a distinguir el dolor bueno, como la fatiga, de mucho dolor, que duele. **Si siente dolor u opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, mareos, náuseas o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico de inmediato.**
- 4) **Antes de cada uso, inspeccione visualmente el equipo. Nunca use el equipo si no está funcionando correctamente.**
- 5) **Si usa el Helm con un ejercitador para el equilibrio o una pelota de ejercicio, asegúrese de que ambos estén inflados correctamente y limpios.**
- 6) **Asegúrese de que haya suficiente espacio en todas las direcciones, en caso de que pierda el equilibrio, no golpeará nada cercano.** Use una colchoneta de ejercicios en superficies más duras para reducir el riesgo de lesiones si ocurriera una caída.
- 7) **Utilice este equipo solo para el uso previsto** y no modifique el equipo ni utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- 8) **Empiece despacio y prograse con sensatez. Consulte los niveles de progresión en la página 5 de este manual.** Antes de comenzar cualquier ejercicio, aclimatarse con todos los productos.
- 9) **Calienta antes y enfría después de todos los entrenamientos.**
- 10) **El Helm no es un juguete. Los niños deben ser supervisados en todo momento por un adulto familiarizado con el uso adecuado de este producto.**

ETIQUETAS DE ADVERTENCIA DEL EQUIPO



ADVERTENCIA



ANTES DE COMENZAR CON EL BOSU® HELM, LEA TODO EL MANUAL DEL PROPIETARIO Y SIGA LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD. NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN POSIBLES LESIONES GRAVES O LA MUERTE.

ENAMIENTO

El **Helm** ha sido cuidadosamente diseñado para requerir un mantenimiento mínimo para un uso agradable. Para garantizar esto, le recomendamos que haga lo siguiente:

- Mantenga limpio el Helm. Limpie el sudor, el polvo u otros residuos después de cada uso con una toalla. También se puede usar agua y jabón suave para limpiar el Helm.
- Cuando utilice el Helm en combinación con otros productos, asegúrese de que todos los productos estén limpios y sin escombros.

Cómo almacenar el Helm

- Guarde el Helm después de usarlo simplemente colocándolos uno encima del otro.
- Para evitar un peligro de tropiezo, apile el Helm fuera de las áreas de mucho tráfico, ya sea en posición plana o vertical.



HEDSTROM® FITNESS, LLC. | 1010 HEDSTROM DR. | ASHLAND, OH 44805 | 800-810-6528

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. Todos los derechos reservados. Fabricado en EE.UU. | 5/5/23
US Patent No. 8727951