



  
**BOSU**  
BALANCE  
PODS

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



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

## Congratulations on purchasing the **BOSU® Balance Pods!**

The **BOSU® Balance Pods** are designed to give a total body workout while simultaneously improve your balance, coordination and agility. By working the upper and lower body, you'll be developing core strength and stability, which is important for overall good health and fitness. You can use the Balance Pods with the flat side down for more stable base or with the dome side down for more balance challenge. The raised rings provide grip and comfort for the hands and feet.

### **Customer Service Department**

1010 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805

Email: [help@bosu.com](mailto:help@bosu.com)

Monday - Friday | 7:30 am - 4:00 pm

Eastern Standard Time

Phone: 800-810-6528

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

# SAFETY

Please consult a physician before performing any exercise. Using this product challenges your balance and comes with the risk of falling, resulting in possible injury or death.

- Inspect the Balance Pods thoroughly before use. If any are deformed, cracked or leaking air please contact customer service immediately at: 800-810-6528.
- Clear out any dangerous items around you that could harm you if you fall.
- It's recommended to have a soft landing place in the event of a fall.
- Be sure to warm up before your workout and cool down after your workout.
- Proper workout footwear is recommended.

# WARRANTY

**For a period of 1 year**, from date of receipt, on the **BOSU® Balance Pods**, 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 replace the product, 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](mailto:help@bosu.com) and include the following:
  - Name and shipping address
  - Brief statement and picture concerning the part in question.
  - ORDER# (bosu.com purchases only)
  - Copy of proof of purchase.

**HEDSTROM® FITNESS, LLC. | ASHLAND, OH 44805 | [HELP@BOSU.COM](mailto:HELP@BOSU.COM)**

HEDSTROM® Fitness, LLC. is the licensee of BOSU® Fitness, LLC. and distributor of BOSU® products. BOSU® is a registered trademark of BOSU® Fitness, LLC. All rights reserved. Made in USA. | 092524



  
**BOSU**  
PODS  
D'ÉQUILIBRE

Pour assurer votre sécurité et des résultats optimaux, prenez le temps de bien lire le guide d'utilisation avant d'utiliser Pods d'équilibre BOSU<sup>MD</sup>.



## Félicitations pour l'achat de **les pods d'équilibre BOSU<sup>MD</sup>**.

Les **pods d'équilibre BOSU<sup>MD</sup>** vous permettent de faire un entraînement complet du corps tout en améliorant votre équilibre, votre coordination et votre souplesse. En travaillant le haut et le bas du corps, vous développerez votre force musculaire et votre stabilité qui sont essentielles à une bonne santé et une bonne condition physique. Vous pouvez utiliser le côté plat des pods d'équilibre pour avoir plus de stabilité ou le côté bombé pour travailler davantage votre équilibre. Les anneaux en relief procurent une meilleure prise et un confort pour les mains et les pieds.

### **Service à la clientèle**

1010 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805

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

Lundi au vendredi, 7:30 h à 16 h

Heure normale de l'Est

Tél. : 1-800-810-6528

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

# SÉCURITÉ

Afin de réduire les risques de blessures ou de mort, veuillez consulter un médecin avant de commencer les exercices. Ce produit sert à travailler votre équilibre. Son utilisation comporte des risques de chutes qui peuvent entraîner des blessures ou la mort.

- Inspectez les pods d'équilibre avec soin avant leur utilisation. Si une balle d'équilibre est déformée, ou craquée, ou s'il y a une fuite d'air, communiquez immédiatement avec le service à la clientèle au 1-800-810-6528.
- Enlevez tout objet dangereux autour de vous qui pourrait vous blesser en cas de chute.
- Soyez prêt en cas de chute. Nous vous recommandons de placer un tapis ou un autre objet qui permettra d'amortir une chute.
- Effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement.
- Assurez-vous de porter des chaussures adéquates.





**BOSU**  
CÁPSULAS  
DE EQUILIBRIO

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



## Felicitaciones por comprar de los **cápsulas de equilibrio BOSU®**.

Los **cápsulas de equilibrio** están diseñadas para dar un entrenamiento de cuerpo entero al mismo tiempo que mejoran su equilibrio, coordinación y agilidad. Al trabajar la parte superior e inferior del cuerpo, desarrollará la fuerza y la estabilidad del núcleo, lo cual es importante para la buena salud y el estado físico en general. Puede usar las cápsulas de equilibrio con el lado plano hacia abajo para una base más estable o con el lado de la cúpula hacia abajo para un desafío más equilibrado. Las nervaduras elevadas proporcionan agarre y comodidad para las manos y los pies.

### **Departamento de Servicio al Cliente**

1010 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805

Correo electrónico: [help@bosu.com](mailto:help@bosu.com)

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

Llame al: 1-800-810-6528

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



# SEGURIDAD

Consulte a un médico antes de realizar cualquier ejercicio. El uso de este producto desafía su equilibrio y conlleva el riesgo de caídas, lo que puede provocar lesiones o la muerte.

- Inspeccione las cápsulas de equilibrio a fondo antes de usarlas. Si alguno o deformado tiene grietas o fugas de aire, comuníquese con el servicio al cliente de inmediato al: 800-810-6528.
- Elimine todos los elementos peligrosos que podrían dañarlo si se cae.
- Se recomienda tener un lugar de aterrizaje suave en caso de caída.
- Asegúrese de calentar antes de su entrenamiento y enfriar después de su entrenamiento.
- Se recomienda un calzado de entrenamiento adecuado.