



BOSU®
BALLAST®

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



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

TABLE OF CONTENTS

Welcome	3
Specs & Parts	4
In the Box	
Getting Started	5
Inflating the Ballast® Ball	
Safety	6
Equipment Labels	7
Warranty	7
French	8
Spanish	15

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

www.bosu.com

Congratulations on your purchase of the **BOSU® Ballast® Ball!**

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 Ballast® Ball is like no other exercise ball in the gym, in that it has a six-sided surface design for proper alignment and positioning. It also has 1 lb. of multi-dimensional load (ballast) which keeps it from wandering during your workout. The Ballast® Ball provides visual and audible feedback during lifting, shifting and shaking exercises. With the Ballast® Ball you can perform exercise progressions and dynamic drills that are not possible on a regular exercise ball.



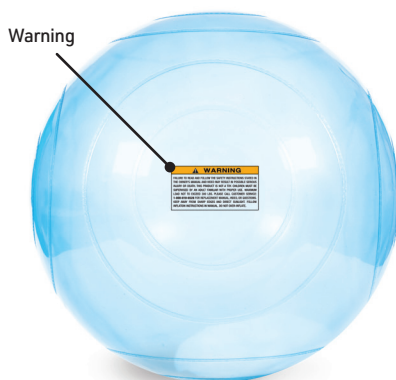
IMPORTANT: This owner's manual is the authoritative source of information about your BOSU® Ballast® Ball. Please read it carefully and follow all the instructions.

SPECS & PARTS

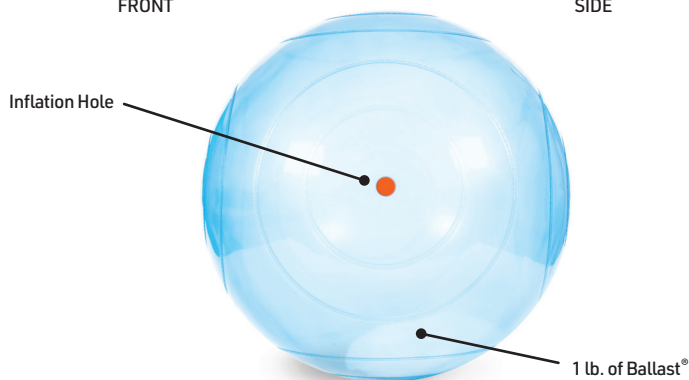
The BOSU® Ballast® Ball comes with 1 lb. of Ballast® and is made with high quality burst resistant material.



FRONT



SIDE



BACK

In the Box

The Ballast® Ball comes with a foot pump, a plug and a "Getting Started" reference card.



BALLAST® BALL



INFLATION PUMP



PLUG



GETTING
STARTED CARD

INFLATING YOUR BALLAST® BALL

1. Remove the Ballast® Ball from the box, separate the ball from all packaging material and lay the ball out in a flat position for 2 to 3 hours prior to inflation.
2. Remove the pump from its wrapping.
3. Read through the **SAFETY INFORMATION** before inflation.
4. Inflate the Ballast® Ball to about 80% of it's fully inflated size. At 80% inflation, the ball should be quite soft. Allow it to sit overnight or for several hours at this inflation level before fully inflating it.
5. Be careful not to over-inflate your Ballast® Ball. The top of the fully inflated ball should be no higher than 25 inches from the floor.
6. You may notice an oily substance on the surface of your Ballast® Ball during inflation. This is a natural substance that is a result of the manufacturing process. This substance will absorb back into the ball within 24 hours or can be removed with soap and water.

How to Inflate your Ballast® Ball

(video to come)

SAFETY

WARNING

YOU AND OTHERS CAN BE SERIOUSLY INJURED OR KILLED IF WARNINGS ON THE EQUIPMENT, IN THIS OWNER'S MANUAL AND VIDEO ARE NOT FOLLOWED.

WARNING

SERIOUS BODILY INJURY MAY RESULT IF INFLATION AND DEFLATION INSTRUCTIONS ARE NOT FOLLOWED. EXERCISE BALL MAY BURST, WHICH COULD CAUSE SERIOUS INJURY FROM A FALL.



- 1) **Warning: Do not inflate your Ballast® Ball when the temperature is greater than 90°F/32°C or less than 65°F/18°C.**
- 2) **Never inflate your exercise ball greater than the labeled maximum inflation size. Always wait 24 hours after air is added and re-measure the ball prior to use. Do not use your exercise ball if it is inflated greater than the labeled maximum inflation size.**
- 3) **To avoid personal injury or damage to the product, never use a sharp object to remove the plug.**
- 4) **Before starting this or any other exercise program, consult your physician.**
- 5) **Do not over exert 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.
- 6) **Use care when getting on and off the equipment. Never attempt to stand on the Ballast® Ball,** as you risk serious injury and possibly death by doing so.
- 7) **Use this equipment only for the intended use** as described in this manual and video. Do not modify the equipment or use attachments not recommended by the manufacturer.
- 8) **Have plenty of clearance behind and in front of your equipment.** It is important to keep children, pets, furniture and other objects out of the way when using your equipment. You should have a minimum of 3 feet of clearance both in front of and behind your equipment.
- 9) **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 running or aerobic shoes. Do not use this equipment with bare feet or when wearing only socks or stockings.
- 10) **Never remove the plug from the ball near your face.**
- 11) **Do not store your Ballast® Ball in a hot car.**

EQUIPMENT LABELS

WARNING

FAILURE TO READ AND FOLLOW THE SAFETY INSTRUCTIONS STATED IN THE OWNER'S MANUAL AND VIDEO MAY RESULT IN POSSIBLE SERIOUS INJURY OR DEATH. THIS PRODUCT IS NOT A TOY. CHILDREN MUST BE SUPERVISED BY AN ADULT FAMILIAR WITH PROPER USE. MAXIMUM LOAD NOT TO EXCEED 300 LBS. PLEASE CALL CUSTOMER SERVICE: **1-800-810-6528** FOR REPLACEMENT MANUAL, VIDEO, OR QUESTIONS. KEEP AWAY FROM SHARP EDGES AND DIRECT SUNLIGHT. FOLLOW INFLATION INSTRUCTIONS IN MANUAL. DO NOT OVER-INFLATE.

WARRANTY

HEDSTROM® FITNESS LIMITED WARRANTY

For a period of 1 year, from date of receipt, on the **65 cm BOSU® Ballast® Ball**, 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 <https://bosu.com/pages/warranty> and register your product.

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

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

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

HEDSTROM® Fitness, LLC. is the licensee of BOSU® Fitness, LLC. and distributor of BOSU® products. BOSU® is a registered trademark of BOSU® Fitness, LLC. All rights reserved. Made in USA. | 090424




BOSU
BALLOON
BALLAST^{MD}

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

TABLE DES MATIÈRES

<u>Bienvenue</u>	10
<u>Fiche technique et composants</u>	11
<u>Dans la Boîte</u>	
<u>Commencer</u>	12
<u>Gonflage votre Ballon Ballast^{HD}</u>	
<u>Sécurité</u>	13
<u>Étiquettes de mise en garde</u>	14
<u>Anglais</u>	1
<u>Espagnol</u>	15

Service à la clientèle

1010 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805

Courriel : help@bosu.com

Lundi au vendredi, 7:30 h à 16 h

Heure normale de l'Est

Tél. : 1-800-810-6528

www.bosu.com

Félicitations pour votre achat du **Ballon Ballast^{MD} BOSU^{MD}**!

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

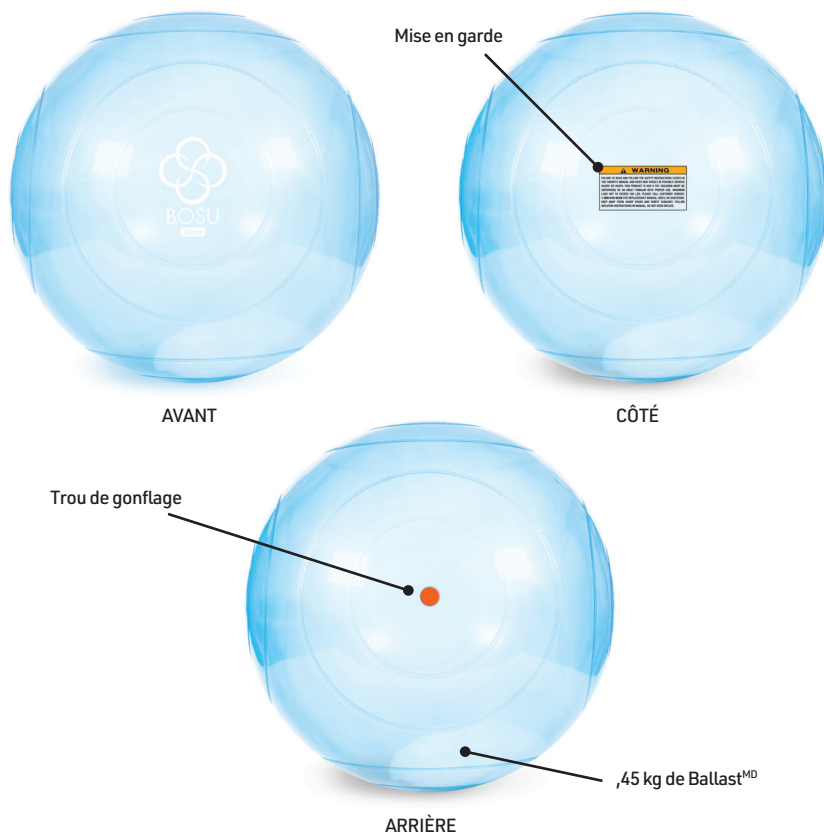
Le Ballon Ballast^{MD} est comme aucune autre balle d'exercice dans la salle de gym. Il a une conception de surface à six côtés pour un alignement et un positionnement appropriés. Il a également 1 livres de charge multidimensionnelle qui l'empêche de se demander pendant votre séance d'entraînement. Le Ballon Ballast^{MD} fournit un retour visuel et audio lors des exercices de levage, de déplacement et de secousse. Avec le Ballon Ballast^{MD}, vous pouvez effectuer une progression d'exercice et des exercices dynamiques qui ne sont pas possibles sur une balle d'exercice régulière.



IMPORTANT : Le présent guide est la meilleure référence pour l'utilisation de le Ballon Ballast^{MD} BOSU^{MD}. Veuillez le lire attentivement et suivre toutes les instructions qu'il contient.

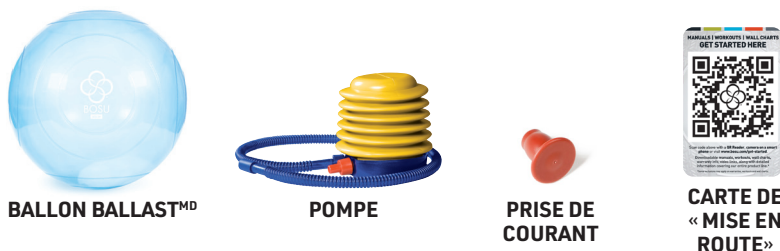
FICHE TECHNIQUE ET COMPOSANTS

Le Ballon Ballast^{MD} BOSU^{MD} comprend, 45 kg de lesté y qui est fabriqué avec un matériau de haute qualité qui résiste à l'éclatement.



Dans la Boîte

Le Ballon Ballast^{MD} est livrée avec une pompe à pied, une prise et une carte d'introduction.



GONFLAGE VOTRE BALLON BALLAST^{MD}

1. Retirez le Ballon Ballast^{MD} de la boîte et enlever tout autre matériau d'emballage. Avant de gonfler le ballon, laissez-le reposer à plat sur le plancher pendant 2 à 3 heures.
2. Déballez la pompe.
3. Lisez les **INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ** avant l'inflation.
4. Gonflez ce dernier à environ 80%. Le ballon devrait être plutôt mou. Laissez reposer le ballon pendant plusieurs heures ou toute la nuit avant de compléter le gonflage. Cette précaution vise à maximiser la résistance à l'éclatement du Ballon Ballast^{MD}.
5. Assurez-vous de ne pas trop gonfler le Ballon Ballast^{MD}. Le diamètre vertical du ballon ne doit jamais dépasser 65 cm.
6. Vous remarquerez peut-être une substance huileuse à la surface de votre Ballon Ballast^{MD} pendant l'inflation. Cette substance absorbera de nouveau dans le ballon dans les 24 heures ou peut être enlevée avec du savon et de l'eau.

Comment gonfleu votre Ballon Ballast^{MD}

(video to come)

⚠ MISE EN GARDE

ASSUREZ-VOUS DE BIEN LIRE ET DE SUIVRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ DU PRÉSENT MANUEL, DES ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE ET DE TOUTE VIDÉO PERTINENTE, SANS QUOI VOUS POURRIEZ VOUS BLESSER SÉRIEUSEMENT OU MÊME MORTELLEMENT.



⚠ MISE EN GARDE

ASSUREZ-VOUS DE BIEN LIRE ET DE SUIVRE LES INSTRUCTIONS DE GONFLAGE ET DE DÉGONFLAGE DU PRÉSENT MANUEL, SANS QUOI LE BALLON POURRAIT ÉCLATER ET VOUS POURRIEZ VOUS BLESSER SÉRIEUSEMENT EN TOMBANT.

- 1) **Mise en garde : ne gonflez pas le ballon lorsque la température ambiante est supérieure à 32 °C (90 °F) ou inférieure à 18 °C (65 °F).**
- 2) **Lorsque vous gonflez le ballon, assurez-vous toujours qu'il n'est pas plus gros que les dimensions maximales préconisées. Si vous devez ajouter de l'air dans le ballon, attendez toujours 24 heures et remesurez le ballon avant de l'utiliser à nouveau. N'utilisez jamais le ballon s'il est plus gros que les dimensions maximales préconisées.**
- 3) **Pour éviter de vous blesser ou d'endommager le ballon, n'utilisez jamais d'objet pointu pour enlever le bouchon.**
- 4) **Consultez votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices.**
- 5) **Ne forcez pas excessivement durant l'entraînement.** Restez à l'écoute de votre corps et réagissez à toute sensation que vous ressentiez. Vous devez apprendre à distinguer la douleur positive et la douleur néfaste, qui entraîne de la souffrance. Vous devez arrêter tout entraînement et consulter votre médecin dès que vous présentez l'un des symptômes suivants : douleurs ou serremments de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, étourdissements, nausées ou essoufflement extrême.
- 6) **Soyez prudent lorsque vous montez sur le ballon ou en descendez. Ne tentez jamais de vous tenir debout sur le Ballon Ballast^{MD}, car vous pourriez subir des blessures sérieuses ou mortelles.**
- 7) **N'utilisez le ballon qu'aux fins pour lesquelles il est conçu tel que décrites dans le présent guide et les vidéos du fabricant.** Ne modifiez pas le ballon et n'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- 8) **Prévoyez assez d'espace derrière et devant le ballon pour effectuer les exercices.** Il devrait y avoir au moins un mètre d'espace derrière et devant le ballon durant l'entraînement.
- 9) **Portez des vêtements appropriés durant l'entraînement.** Les vêtements devraient être légers et confortables et permettre une grande liberté de mouvement. Portez des chaussures athlétiques confortables offrant un bon support et ayant des semelles antidérapantes. Il se peut que certains exercices doivent être exécutés les pieds nus, mais il est recommandé de ne jamais s'entraîner en chaussettes ou en bas.
- 10) **Ne tentez jamais de retirer le bouchon lorsque le ballon est proche de votre visage.**
- 11) **Ne rangez jamais le Ballon Ballast^{MD} dans une voiture exposée au soleil.**

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE



MISE EN GARDE

ASSUREZ-VOUS DE LIRE ET DE SUIVRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ DU GUIDE D'UTILISATION ET DE LA VIDÉO, SANS QUOI VOUS POURRIEZ SUBIR DES BLESSURES SÉRIEUSES OU MÊME MORTELLES. CET ARTICLE N'EST PAS UN JOUET. LES ENFANTS QUI L'UTILISENT DOIVENT ÊTRE SUPERVISÉS PAR UN ADULTE QUI SAIT COMMENT L'UTILISER CORRECTEMENT. CAPACITÉ MAXIMALE DE 300 LB. COMMUNIQUEZ AVEC LE SERVICE À LA CLIENTÈLE AU **1-800-810-6528** POUR OBTENIR UN GUIDE OU UNE VIDÉO DE RECHANGE OU SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS. ÉVITEZ LE CONTACT AVEC DES OBJETS POINTUS OU TRANCHANTS ET L'EXPOSITION À LA LUMIÈRE DIRECTE DU SOLEIL. SUIVEZ LES INSTRUCTIONS DE GONFLAGE DU GUIDE AFIN D'ÉVITER LE SURGONFLAGE.




BOSU
BOLA
BALLAST

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



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

ÍNDICE

<u>Bienvenido</u>	17
<u>Especificaciones y piezas</u>	18
<u>En la Caja</u>	
<u>Para Comenzar</u>	19
<u>Instrucciones de Inflación</u>	
<u>Seguridad</u>	20
<u>Etiquetas de advertencia del equipo</u>	21
<u>Inglés</u>	1
<u>Francés</u>	8

Departamento de Servicio al Cliente

1010 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805

Correo electrónico: help@bosu.com

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

Llame al: 1-800-810-6528

www.bosu.com

Felicitaciones por la compra de su **Bola Ballast®** **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.

La Bola Ballast® es como ninguna otra bola de ejercicio en el gimnasio, en que tiene un diseño de superficie de seis lados para la alineación y el posicionamiento adecuados. También tiene 1 libras de carga multidimensional que evita que deambule durante su entrenamiento. La Bola Ballast® proporciona una retroalimentación visual y audible durante los ejercicios de elevación, cambio y agitación. Con la Bola Ballast® se puede realizar la progresión del ejercicio y ejercicios dinámicos que no son posibles en una bola de ejercicio regular.



IMPORTANTE: Este manual del propietario es la fuente autorizada de información sobre su Bola Ballast® BOSU®. Lea atentamente y siga todas las instrucciones, por favor.

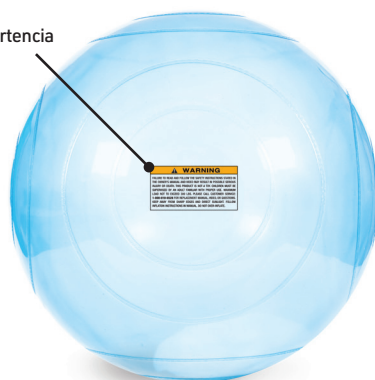
ESPECIFICACIONES Y PIEZAS

La Bola Ballast® BOSU® viene completo con ,45 kg de Ballast® y estabilidad fabricado con materiales resistentes a roturas de alta calidad.



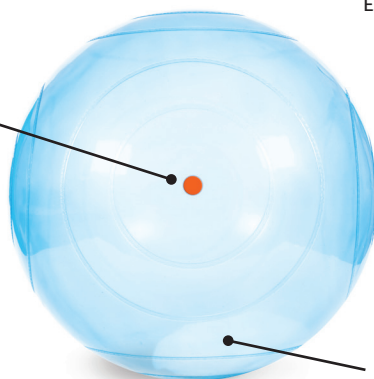
FRENTE

Advertencia



ESPALDA

Agujero de inflación



LADO

,45 kg de Ballast®

En la Caja

La Bola Ballast® viene completa con una bomba de pie, un enchufe y una tarjeta de presentación.



BOLA BALLAST®



BOMBA



ENCHUFE



TARJETA DE
«INTRODUCCIÓN»

INSTRUCCIONES DE INFLACIÓN

1. Saque la Bola Ballast® de la caja, separe la pelota de todo el material de embalaje y deje la pelota sobre una superficie plana durante 2 a 3 horas antes del inflado.
2. Saque la bomba de su envoltura.
3. Lea la **INFORMACIÓN DE SEGURIDAD** antes de inflar.
4. Infle su Bola Ballast® hasta aproximadamente el 80% de su tamaño total de inflado. En un 80% de inflado, le pelota debería estar blando. Permita que se asiente durante la noche o durante varias horas en este nivel de inflado antes de inflarlo por completo.
5. Tengo cuidado de no inflar en exceso la Bola Ballast®. El diámetro vertical de la bola nunca debe superar las 25 pulgadas.
6. Usted puede notar una sustancia aceitosa en la superficie de la Bola Ballast® durante la inflación. Esta sustancia se absorberá de nuevo en la pelota dentro de las 24 horas o se puede quitar con agua y jabón.

Cómo Inflar su Bola Ballast®

(video to come)

⚠ ADVERTENCIA

USTED Y OTRAS PERSONAS PUEDEN RESULTAR CON LESIONES GRAVES O INCLUSO MORIR SI NO SIGUEN LAS ADVERTENCIAS EN EL EQUIPO, EN ESTE MANUAL DEL PROPIETARIO Y EN EL VIDEO.



⚠ ADVERTENCIA

PUEDE SUFRIR LESIONES CORPORALES GRAVES SI NO SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE INFLADO Y DESINFLADO. ESTE BALÓN DE EJERCICIO PUEDE REVENTARSE, LO QUE PODRÍA PROVOCAR GRAVES DAÑOS PRODUCTO DE UNA CAÍDA.

- 1) **Advertencia: No infle la pelota de ejercicios cuando la temperatura es superior a 32°C (90°F) o inferior a 18°C (65°F).**
- 2) **Nunca infle la pelota de ejercicios por sobre el tamaño de inflado máximo que aparece en la etiqueta. Siempre espere 24 horas después de inflar la pelota y vuelva a medirlo antes de su uso. No use la pelota de ejercicios si supera el tamaño de inflado máximo que aparece en la etiqueta.**
- 3) **Para evitar lesiones corporales o daños al producto, nunca use un objeto afilado para sacar el tapón.**
- 4) **Antes de comenzar con este o con cualquier otro programa de ejercicios, consulte a su médico.**
- 5) **No se esfuerce excesivamente con este ni con cualquier otro programa de ejercicios.** Escuche a su cuerpo y responda ante cualquier reacción que pueda tener. Debe aprender a distinguir entre el dolor "bueno", como la fatiga, y el dolor "malo", que lastima. Si experimenta algún dolor o sensación de opresión en el pecho, un latido cardíaco irregular, mareo, náusea o falta de aliento, deje de hacer el ejercicio en ese momento y consulte a su médico de inmediato.
- 6) **Tenga cuidado cuando suba o baje del equipo. Nunca intente permanecer de pie sobre la Bola Ballast®,** ya que puede arriesgarse a sufrir lesiones graves y hasta la muerte si lo hace.
- 7) **Use este equipo solo para el uso diseñado, según lo descrito en este manual y en el video.** No modifique el equipo ni use aditamentos no recomendados por el fabricante.
- 8) **Debe dejar un espacio despejado detrás y delante del equipo.** Es importante mantener a los niños, las mascotas, los muebles y otros objetos alejados cuando usa su equipo. Debe dejar un espacio despejado de por lo menos 91,4 centímetros, delante y detrás del equipo.
- 9) **Cuando haga ejercicio, use ropa adecuada.** La ropa para hacer ejercicio debe ser cómoda, ligera y debe permitir libertad de movimiento. Use zapatos de atletismo cómodos, que tengan un buen apoyo con suelas antideslizantes, como zapatos para carrera en pista o aeróbicos. No use este equipo a pie descalzo o cuando use solo calcetines o medias.
- 10) **Nunca saque el tapón de la pelota cerca de su rostro.**
- 11) **No guarde su Bola Ballast® dentro de un auto caliente.**

ETIQUETAS DE ADVERTENCIA DEL EQUIPO



ADVERTENCIA

NO LEER Y NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD SEÑALADAS EN ESTE MANUAL DEL PROPIETARIO Y EN LOS VIDEOS PODRÍA PROVOCAR POSIBLES LESIONES GRAVES O LA MUERTE. ESTE PRODUCTO NO ES UN JUGUETE. LOS NIÑOS DEBEN SER SUPERVISADOS POR UN FAMILIAR ADULTO FAMILIARIZADO CON EL USO ADECUADO. LA CARGA MÁXIMA NO DEBE EXCEDER LOS 136,1 KG. LLAME A SERVICIO AL CLIENTE: **1-800-810-6528** PARA OBTENER MANUALES DE REEMPLAZO, VIDEOS O SI TIENE PREGUNTAS. MANTÉNGALO ALEJADO DE BORDES CON FILO Y DE LA LUZ SOLAR DIRECTA. SIGA LAS INSTRUCCIONES DE INFLADO EN EL MANUAL. NO INFLE EN EXCESO.