

## BOSU<sup>®</sup> EXERCISE BALL



For maximum effectiveness and safety, please read this owner's manual before using your BOSU<sup>®</sup> Exercise<sup>®</sup> Ball.



# TABLE OF CONTENTS

<a href="#">Welcome</a> .....	3
<a href="#">Specs &amp; Parts</a> .....	4
<a href="#">In the Box</a> .....	
<a href="#">Getting Started</a> .....	5
<a href="#">Inflating your Exercise Ball</a> .....	
<a href="#">Safety</a> .....	6
<a href="#">Warranty</a> .....	7



**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)

## Congratulations on your purchase of the **BOSU® Exercise 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 BOSU® Exercise Ball** was designed by personal trainers to be the most versatile and durable exercise ball on the market. That starts with where the Exercise Ball is made, right here in the USA. This ball is made with a burst resistant material and added textured to ensure you won't lose your grip even during the most intense workouts.

Trust your exercise equipment with BOSU®, a brand that's been innovating in the fitness industry for over 20 years.

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

## SPECS & PARTS

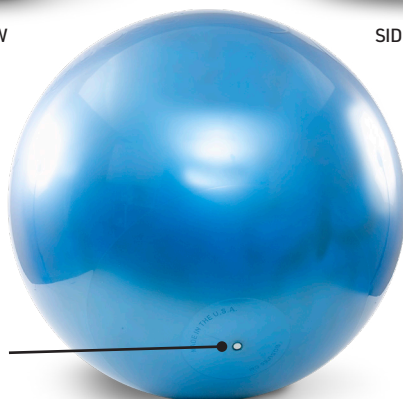
The **BOSU® Exercise Ball** comes in two sizes, 55 cm et 65 cm, and is made with high quality burst resistant material.



TOP VIEW



SIDE VIEW



Inflation Valve & Plug

BOTTOM

### In the Box

The Exercise Ball comes complete with a dual-action hand pump, plug and a "Getting Started" reference card.



EXERCISE BALL



INFLATION PUMP



PLUG



GETTING  
STARTED CARD

## INFLATING YOUR EXERCISE BALL

1. Read through the **SAFETY INFORMATION** before inflating your Exercise Ball.
2. Insert the tip of the air pump into the valve.
3. Repeatedly pump air into the 55cm Exercise Ball until the top is no higher than 22 inches from the floor. Inflate the 65cm Exercise Ball no higher than 25 inches from the floor. **Be careful NOT to OVER-INFLATE.**
4. Remove the pump from the valve and insert the small white plug, pushing down firmly.
5. You may notice an oily substance on the surface of your Exercise 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.
6. Measure the ball 24 hours after inflation, as it may have expanded. Remove air if the Exercise Ball is greater than the labeled maximum inflation size.

## How to Inflate your Exercise Ball

# 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) **Failure to read and follow the safety instructions stated in the Owner's Manual and video may result in possible serious injury or death.**
- 2) Follow the inflation instructions in the manual. **Do not inflate your exercise ball when the temperature is greater than 90°F/32°C or less than 65°F/18°C. DO NOT OVER INFLATE.**
- 3) **Keep the Exercise Ball away from sharp edges and direct sunlight.**
- 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.** 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 Exercise Ball. Never attempt to stand on the Exercise Ball,** as you risk serious injury and possibly death.
- 7) **Use the Exercise Ball only for the intended use.** Do not modify or use attachments not recommended by the manufacturer.
- 8) **Allow a minimum of 3 feet clearance on all sides of your Exercise Ball.**
- 9) **This product is not a toy.** Children must be supervised by and adult familiar with proper usage.
- 10) The maximum weight on the Exercise Ball should **not exceed 300 lbs.**
- 11) To avoid personal injury or damage to the product, **never use a sharp object to remove the plug. Never remove the plug near your face.**
- 12) **Do not store your Exercise Ball in a hot car.**
- 13) Please call **Customer Service at 1-800-810-6528** for replacement manual, video or questions.

# WARRANTY

## HEDSTROM® FITNESS LIMITED WARRANTY

**For a period of 1 year**, from date of receipt, on the **BOSU® Exercise 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](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.

## BOSU<sup>®</sup> BALLOON D'EXERCICE



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



# TABLE DES MATIÈRES

<b><u>Bienvenue</u></b> .....	<b>10</b>
<b><u>Fiche technique et composants</u></b> .....	<b>11</b>
<u>Dans la Boîte</u>	
<b><u>Commencer</u></b> .....	<b>12</b>
<u>Gonflage votre Ballon d'exercice</u>	
<b><u>Sécurité</u></b> .....	<b>13</b>



## **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)

## Félicitations pour votre achat du **Ballon d'exercice BOSU<sup>MD</sup>!**

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 d'exercice BOSU<sup>MD</sup>** a été conçu par des entraîneurs personnels pour être le ballon d'exercice le plus polyvalent et le plus durable du marché. Cela commence par l'endroit où le ballon d'exercice est fabriqué, ici même aux États-Unis. Ce ballon est fabriqué avec un matériau résistant à l'éclatement et une texture ajoutée pour vous assurer de ne pas perdre votre adhérence même pendant les entraînements les plus intenses.

Faites confiance à votre équipement d'exercice avec BOSU<sup>MD</sup>, une marque qui innove dans l'industrie du fitness depuis plus de 20 ans.

# FICHE TECHNIQUE ET COMPOSANTS

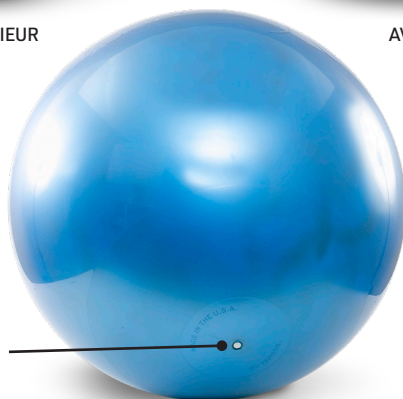
**Le Ballon d'exercice BOSU<sup>MD</sup>** est disponible en deux tailles, 55 cm et 65 cm, et est fabriqué avec un matériau de haute qualité qui résiste à l'éclatement.



CÔTÉ SUPÉRIEUR



AVANT



Valve de gonflage  
et bouchon

LA PARTIE AU FOND

## Dans la Boîte

Le Ballon d'exercice comprend une pompe à main à double action, un bouchon et une carte de référence « mise en route ».



BALLON D'EXERCICE



POMPE



BOUCHON



CARTE DE  
« MISE EN  
ROUTE »

## GONFLAGE VOTRE BALLON D' EXERCICE

1. Lisez les informations de sécurité avant de gonfler votre Ballon d'exercice.
2. Insérez la pointe de la pompe à air dans la valve.
3. Pompez de l'air à plusieurs reprises dans le ballon d'exercice de 55 cm jusqu'à ce que le sommet ne soit pas à plus de 22 pouces du sol. Gonflez le ballon d'exercice de 65 cm à une hauteur maximale de 25 pouces du sol. **ATTENTION À NE PAS TROP GONFLER.**
4. Retirez la pompe de la valve et insérez le petit bouchon blanc en appuyant fermement.
5. Vous remarquerez peut-être une substance huileuse à la surface de votre Ballon d'exercice pendant le gonflage. C'est une substance naturelle qui est le résultat du processus de fabrication. Cette substance sera réabsorbée dans le ballon dans les 24 heures ou peut être éliminée avec de l'eau et du savon.
6. Mesurez la balle 24 heures après le gonflage, car elle peut s'être dilatée. Retirez l'air si le Ballon d'exercice est plus grand que la taille de gonflage maximale indiquée.

## Comment gonflez votre Ballon d' exercice

## ⚠ 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) **Ne pas lire et suivre les instructions de sécurité indiquées dans le manuel du propriétaire et la vidéo peut entraîner des blessures graves ou la mort.**
- 2) Suivez les instructions de gonflage dans le manuel. **ne gonflez pas le ballon lorsque la température ambiante est supérieure à 32 °C (90 °F) ou inférieure à 18 °C (65 °F). Ne pas trop gonfler.**
- 3) **Gardez le Ballon d'exercice loin des bords tranchants et de la lumière directe du soleil.**
- 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 ressentez. 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 serrements 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 d'exercice,** 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 un minimum de 3 pieds d'espace libre de tous les côtés de votre Ballon d'exercice.**
- 9) **Ce produit n'est pas un jouet.** Les enfants doivent être supervisés par un adulte familiarisé avec l'utilisation appropriée.
- 10) Le poids maximum sur le ballon d'exercice **ne doit pas dépasser 300 livres.**
- 11) Pour éviter des blessures ou des dommages au produit, n'utilisez jamais d'objet pointu pour retirer la prise. **Ne tentez jamais de retirer le bouchon lorsque le ballon est proche de votre visage.**
- 12) **Ne rangez jamais le Ballon d'exercice dans une voiture exposée au soleil.**
- 13) Veuillez appeler le **Service à la clientèle au 1-800-810-6528** pour un manuel de remplacement, une vidéo ou des questions.

## BOSU<sup>®</sup> EXERCISE BALL



Para obtener mayor eficacia y seguridad, lea este manual del propietario antes de usar su Bola de Ejercicio BOSU<sup>®</sup>.



<b><u>Bienvenido</u></b> .....	<b>16</b>
<b><u>Especificaciones y piezas</u></b> .....	<b>17</b>
<u>En la Caja</u>	
<b><u>Para Comenzar</u></b> .....	<b>18</b>
<u>Instrucciones de Inflación</u>	
<b><u>Seguridad</u></b> .....	<b>19</b>



## **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)

## Felicitaciones por la compra de su **Bola de Ejercicio 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 de Ejercicio BOSU®** fue diseñada por entrenadores personales para ser la pelota de ejercicio más versátil y duradera del mercado. Eso comienza con el lugar donde se hace esta Bola de Ejercicio, aquí en los Estados Unidos. La bola está diseñada con un material resistente a las ráfagas y un agarre de textura adicional para garantizar que no pierda su agarre, incluso durante los entrenamientos más intensos.

Confíe en su equipo de ejercicio con BOSU®, una marca que ha estado innovando en la industria del fitness durante más de veinte años.



## ESPECIFICACIONES Y PIEZAS

La **Bola de Ejercicio BOSU®** viene en dos tamaños, 55 cm y 65 cm, y está hecha con material resistente a las ráfagas de alta calidad.



ARRIBA



FRENTE



Válvula de inflado y  
tapón

PARTE INFERIOR

### En la Caja

La Bola de Ejercicio viene completo con una bomba manual de doble acción, un tapón y una tarjeta de referencia de "Introducción"



BOLA DE EJERCICIO



BOMBA



TAPÓN



TARJETA DE  
« INTRODUCCIÓN »

### INSTRUCCIONES DE INFLACIÓN

1. Lea la información de seguridad antes de inflar su Bola de Ejercicio.
2. Inserte la punta de la bomba de aire in la válvula.
3. Bombee aire repetidamente en la Bola de Ejercicio de 55 cm hasta que la parte superior no esté a más de 22 pulgadas del piso. Infle la Bola de Ejercicio de 65 cm a no más de 25 pulgadas del piso. **Tenga cuidado de NO INFLAR EN EXCESO.**
4. Retire la bomba de la válvula e inserte el pequeño tapón blanco empujando hacia abajo con firmeza.
5. Puede notar una sustancia aceitosa en la superficie de su Bola de Ejercicio durante la instalación. Esta es una sustancia natural que es el resultado del proceso de fabricación. Esta sustancia se absorberá de nuevo en la bola dentro de las 24 horas o se puede eliminar con agua y jabón.
6. Vuelva a medida la bola 24 horas después de la inflación, ya que puede haberse expandido. Retire el aire si la Bola de Ejercicio es mayor que el tamaño máximo de inflado etiquetado.

### Cómo Inflar su Bola de Ejercicio BOSU®

## ⚠ 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) **No leer y seguir las instrucciones de seguridad indicadas en el manual del propietario y el video puede resultar en posibles lesiones graves o la muerte.**
- 2) Siga las distracciones de inflación en el manual. **No infle la pelota de ejercicios cuando la temperatura es superior a 32°C (90°F) o inferior a 18°C (65°F). No infle en exceso.**
- 3) **Mantenga la Bola de Ejercicio alejada de los bordes afilados y la luz solar directa.**
- 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 de Ejercicio,** 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) **Permita un mínimo de 3 pies de espacio libre en todos los lados de la Bola de Ejercicio.**
- 9) **Este producto no es un toy.** Los niños deben ser supervisados por un adulto familiarizado con el uso adecuado.
- 10) El peso máximo en la Bola de Ejercicio **no debe exceder las 300 libras.**
- 11) Para evitar lesiones personales o daños al producto, nunca use un objeto afilado para quitar el tapón y **nunca lo retire cerca de su cara.**
- 12) **No guarde su Bola de Ejercicio dentro de un auto caliente.**
- 13) Llame a **Servicio al Cliente al 1-800-810-6528** para obtener manuales de reemplazo, videos or preguntas.