
Remove the BOSU® 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.

Warning: Do not inflate your BOSU® Ballast® Ball when the temperature is greater than 90°F/32°C or less than 65°F/18°C.

 BOSU®
BALLAST® BALL
65cm and 45cm



OWNER'S MANUAL



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

TRILINGUAL OWNER'S MANUAL

English

Page 1 - 28



Français

Page 29 - 57



Español

Página 59 - 87

TABLE OF CONTENTS

Important Safety Information.....	2
Introduction	4
Message from the Inventor	5
The Evolution of Stability Ball Training	6
Specifications & Parts	7
Care & Storage	8
Stabilizing Factor & the Unique Advantages of MDL	9
Getting Started	9
General Exercise Guidelines.....	14
Keeping Your Workout Motivating	14
Warm-Up & Cool Down Stretches	15
The BOSU® Ballast® Ball Workout.....	17
Your Total Fitness Program	25
Workout Charts.....	26
Limited Warranty	28

©BOSU Fitness, LLC. All rights reserved.

BOSU®, the BOSU logo and Ballast® are trademarks of BOSU Fitness, LLC.

No part of this booklet may be reproduced or utilized in any form or by any means electronic, mechanical or otherwise without the express written consent of the copyright holder.

11/23/15

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

⚠ 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) Remove the 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. **Warning: Do not inflate your exercise 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. Do not inflate your exercise ball when the temperature is greater than 90°F/32°C or less than 65°F/18°C.**
- 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.** Your physician should assist you in determining the target heart rate zone appropriate for your age and physical condition. 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, back problems or balance impairments. If you are taking medication which may affect your heart rate, a physician's advice is absolutely essential.
- 5) **Start out slowly and progress sensibly.** Progress at a pace that is comfortable for you. The Ballast® Ball Workout is designed so that you can begin with the easiest variation of each exercise and progress to more difficult variations when you are ready.
- 6) **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.
- 7) **Warm up** before any exercise program by doing 5 to 10 minutes of graduated, low level, rhythmic muscle movement, followed by stretching, as further explained on page 10 of this manual.
- 8) **Inspect the equipment.** Before EACH use, visually inspect the equipment including wear and embedded foreign objects. Replace your Ballast® Ball immediately if it has any splits, nicks or worn areas on it's surface. Never use the equipment if the equipment is damaged or not functioning properly.

- 9) **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.
- 10) **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.
- 11) **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.
- 12) **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.
- 13) **Adult supervision required.** To prevent injuries, keep this and all fitness equipment out of the reach of unsupervised children. Follow these simple rules:
 - 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.
- 14) **Breathe naturally**, never holding your breath during an exercise. Avoid over training, you should be able to carry on a conversation while exercising.
- 15) **Cool down after an exercise session**, with 3 to 5 minutes of moderate to mild intensity exercise, followed by stretching, as further explained on page 10 of this manual.
- 16) **Handicapped or disabled people must have medical approval before using this equipment** and should be under close supervision when using any exercise equipment.
- 17) **Follow the exercise technique guidelines in this manual and the accompanying video.** Correct exercise technique will help you get the results you want and keep you exercising safely. Do not use your Ballast® Ball until you have read this manual completely.
- 18) **The multi-dimensional load (MDL) inside the ball provides increased stability.** However, the Ballast® Ball is still unstable. Be sure to follow the exercise instructions and never engage in any exercise or movement that you do not feel comfortable performing. If in doubt, be cautious and choose a less challenging modification.
- 19) **Wipe sweat off the Ballast® Ball.** Be sure to keep the surface of your ball dry to prevent slipping.
- 20) **Never remove the plug from the ball near your face.**
- 21) **Do Not** store your BOSU® Ballast® Ball in a hot car.

***For replacement manual, video(s) or questions please
visit www.bosu.com, call 1-800-810-6528 or send
email to info@hedstromfitness.com***

INTRODUCTION

Congratulations and thank you for purchasing the BOSU® Ballast® Ball! You are about to embark on a fun and fulfilling journey toward better health and fitness with this wonderful product.

The Ballast® Ball will give you a unique and effective total body workout that can easily be done at home or at the gym. The exercises are designed to help you get in shape fast and prepare you for better movement capabilities in daily life. Regular exercise with the Ballast® Ball will help you improve your balance, coordination, and functional strength. Whether for sports, recreational activities or general fitness, the Ballast® Ball can help you look, feel and perform better.

The Ballast® Ball is easy to use, regardless of your current fitness level. It has been designed so that you can start with easy exercises, and then gradually progress to more difficult ones as your fitness level and balance improve. Whether you are a first time beginner or an experienced athlete, the Ballast® Ball is versatile enough to provide a workout that is both effective and fun!

It is important that you take a few minutes and read through this owner's manual. You will learn safety tips, how to correctly perform Ballast® Ball exercises, and how to integrate the Ballast® Ball workout into your total fitness program. As you familiarize yourself with the exercises in this manual, focus on performing each exercise with precision and proper technique. Enhancing the quality of your movements will yield the greatest results.

If, during the course of using your Ballast® Ball, you have any questions about the program, please contact customer service specialists at the phone number, email address or web address listed below. We encourage you to write us with your comments and suggestions. As always, it is our goal to provide you with complete satisfaction. After all, your success is our success too!

Sincerely,
Customer Service

BOSU® Ballast® Ball, Customer Service Department
1 Hedstrom Drive, Ashland Ohio 44805

Call: 1-800-810-6528 or

Email: sbrown@hedstrom.com

Monday through Friday, 9:00am to 5:00pm, Eastern Standard Time

www.bosu.com

Please see page 8 for Ordering Replacement Parts

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.

A MESSAGE FROM THE INVENTOR



I first began training extensively with stability balls in 1998. I had actually begun training (or perhaps “playing” is a better word) with a stability ball in 1987, when my father first bought one. The stability ball prompted me to really focus on balance training to improve functional strength.

My experiences with the traditional stability ball first led me to invent a new training device called the BOSU® Balance Trainer. The BOSU® Balance Trainer (which unlike any stability ball, is safe to stand on*) opened the door to many new balance training applications and has met with great success all over the world.

Today I am proud to be launching this innovation in stability ball training. It is my strong belief that this simple innovation marks the next major step forward in the evolution of stability ball training. This manual gives you the information you need to begin utilizing this exciting development and take your training to a higher level.

The Ballast® Ball provides something new and different - a stability ball with varying degrees of instability and increased resistance when lifting. The Multi-Dimensional Load (MDL) inside the ball provides what we call stabilization factor that not only makes stability ball training easier and more convenient, but also increases the stability ball's usefulness as an exercise tool.

I have personally used Ballast® Balls to effectively work with professional athletes, as well as first time exercisers. In all of these cases, the Ballast® Ball has enabled these people to make greater progress than would have been possible with an unweighted stability ball.

Some exercises in the video may look familiar if you have previously exercised with an unweighted stability ball. However, you will find that indeed they are now different because of the MDL in the ball, the stabilization factor and the added resistance it provides. Rather than haphazardly doing an exercise, you will be able to shift more focus to the control of your movements and HOW you perform any given exercise. Certain exercises that were simply not possible, or seemed to be too intimidating, will now be within reach.

It is my joy to share with you the incredible feeling of body awareness and control that this new approach provides. I firmly believe that when we move better, we live better.

! WARNING

NEVER ATTEMPT TO STAND ON THE BALLAST® BALL, OR ANY STABILITY BALL, AS YOU RISK SERIOUS INJURY AND POSSIBLY DEATH BY DOING SO.

THE EVOLUTION OF STABILITY BALL TRAINING

The stability ball is one of the most versatile pieces of exercise equipment used today and can be found in most gyms and physical rehabilitation centers all over the world. The popularity of the stability ball did not occur overnight. Rather, it has been growing steadily for more than forty years.

Stability ball training as we know it today began in the 1960's in Switzerland. At that time, an Italian toy maker named Aquilino Cosani started making large vinyl balls for Swiss physical therapists to use in place of the stability ball's ancestor, the soft beach ball. The new vinyl balls provided a better training tool and facilitated better balance reactions and movement patterns than the earlier soft beach balls.

Over the years, many attempts have been made to increase the stability of the ball. Balls have been molded with "stabilizing" rubber legs. Numerous manufacturers have created an array of stabilizing base units on which to rest the ball. All of these solutions, however, have an inherent problem. The ball must remain fixed in one position for it to remain stable. The increased stability tends to be an "all or nothing" solution, negating many of the benefits of the instability of the ball in the first place. These solutions have been less than ideal which is why they are not extensively used in training.

The Ballast® Ball marks the next major step forward in the evolution of stability ball training. MDL, which stands for **Multi-Dimensional Load**, provides unique advantages over all other stability balls. This simple, yet profound, innovation not only increases the convenience of using the ball, but also significantly expands its useful applications.

SPECIFICATIONS & PARTS

Your Ballast® Ball comes complete with 2-1/2 lbs. of MDL material (included in your Ballast® Ball), pump, large plug, instructional DVD and owner's manual.

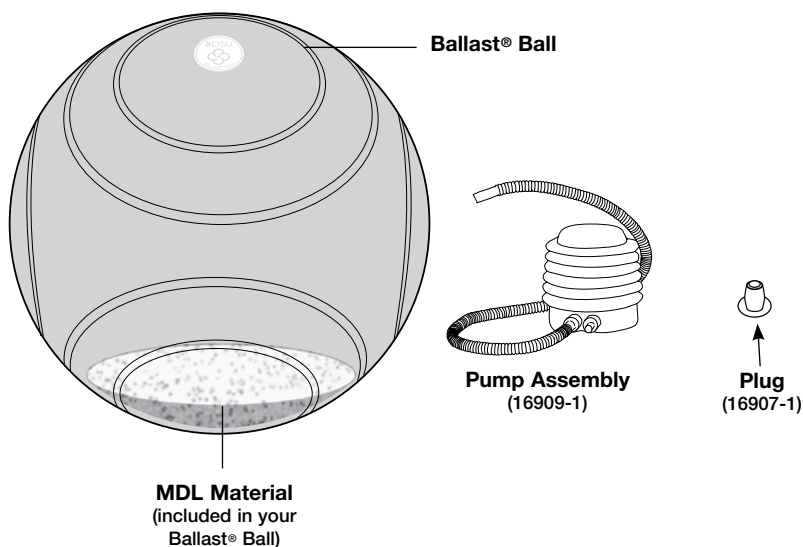
The Ballast® Ball is a stability ball made with high quality burst resistant material. MDL stands for Multi-Dimensional Load. Incorporating Multi-Dimensional Load (MDL) inside the ball enhances the convenience, ease and utility of stability ball training.

The 2-1/2 lbs. of MDL material consists of a specially formulated mixture of dynamic material that both optimizes the rate of flow (internal shifting of MDL) inside the ball and provides enhanced audible feedback for lifting and shifting exercises. The MDL material allows you to dramatically improve the quality of your movements.

The unique six-sided design on the Ballast® Ball also enhances its functionality by allowing you to easily set up proper alignment and positioning for many exercises.

⚠ 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 300LBS. 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.



ORDERING REPLACEMENT PARTS

Please visit us at www.bosu.com or call customer service at 1-800-810-6528, Monday through Friday, 9:00am to 5:00pm, Eastern Standard Time.

IMPORTANT: Please have this owner's manual as a reference when calling for parts.

CARE & STORAGE

Your Ballast® Ball has been carefully designed to require minimal maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

Treat your Ballast® Ball with care and avoid sharp or abrasive objects that can scuff or puncture the vinyl material. Always check the surrounding area for anything sharp before using the Ballast® Ball.

Keep your Ballast® Ball clean. Wipe sweat, dust or other residue off the ball with a towel after each use. Water and mild soap may also be used to clean your Ballast® Ball.

WARNING

DO NOT STORE YOUR INFLATED BALLAST® BALL IN DIRECT SUNLIGHT (SUCH AS OUTSIDE OR NEAR WINDOWS) OR NEAR HEAT SOURCES (SUCH AS INSIDE A PARKED CAR). DIRECT SUNLIGHT OR EXCESSIVE HEAT CAN CAUSE YOUR BALL TO DEFORM.

WARNING

DO NOT OVER-INFLATE YOUR BALLAST® BALL. INFLATE IT NO LARGER THAN ITS SPECIFIED SIZE AS DETAILED ON PAGE 9.

STABILIZING FACTOR & THE UNIQUE ADVANTAGES OF MDL

The increased stability created from the Multi-Dimensional Load is called the stabilizing factor. One of the major advantages of MDL is the nature of the stability it provides. The stabilizing factor is at its lowest during the initial movements of the ball, when the MDL material is essentially laying flat. This provides you with a relatively high degree of challenge that promotes balance, core stability, and coordination. The stabilizing factor continually increases to its maximum value as the ball rolls out of center and the MDL begins to tilt & shift inside the ball. From a training standpoint, this is an ideal situation. You have the benefits of training in an unstable environment with the increased convenience and utility of stabilizing factor created from the MDL inside the ball.

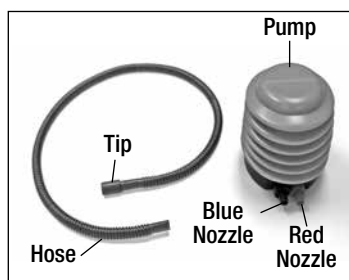
⚠ WARNING

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.

GETTING STARTED

Inflating Your Pre-Filled Ballast® Ball

1. Remove the BOSU® 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. Attach the end of the hose without the tip onto the black nozzle on the pump. Fig. A.
4. Remove the plug from the Ballast® Ball. BE CAREFUL not to let any of the MDL material escape from the ball. If any material does accidentally escape, insert it back in the ball through the valve before inflating.
5. Insert the tip into the ball and inflate your 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. This will insure maximum burst resistance qualities of the Ballast® Ball. Fig. B.
6. Be careful not to over-inflate your Ballast® Ball. The top of the fully inflated 65cm ball should be no higher than 65 centimeters (about 25 inches) from the floor. The top of the 45cm ball should be no higher than 45 centimeters (about 18 inches) from the floor.



Setting Up

Make sure your Ballast® Ball is set on a non-slip, level surface with adequate clearance space around you. If working out on a wood or other hard surface, a mat or folded towel can provide padding for exercises that are performed with the knees or hands in contact with the floor. When working out on a carpeted surface, no additional padding should be needed.

Warming-Up and Cooling Down

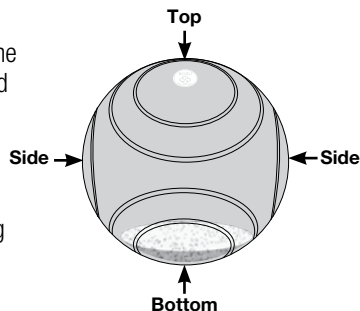
A warm-up is an important and productive part of the Ballast® Ball Workout. It will give your nerves and muscles a chance to acclimate, which will enhance skill, performance and perception of personal success and may reduce the risk of injury. Five to ten minutes of graduated, low-level, rhythmic, large muscle involvement is essential for creating a safe and effective warm-up. A sample warm-up for the Ballast® Ball workout could consist of a gentle seated bounce (as demonstrated in the workout DVD), gradually progressing to a dynamic bounce with a directional change of position around the ball. Rehearse the mechanics of the squat from seated and the alternating forward lunges with ball lift exercises to raise core temperature and prepare the lower and upper body for the workout challenge to come. This dynamic warm-up may be followed by 5 - 10 minutes of gentle stretching as shown on pages 15 and 16 of this manual.

Cooling down for 3 - 5 minutes at the end of the workout will return your body safely to a pre-exercise state. An active cool down of moderate to mild intensity exercise means that you continue exercising at a level that is lower than the higher intensity segments of the workout. This level will facilitate blood flow through the vascular network (including the heart) during recovery. Gentle stretching for 5 - 10 minutes at the end of your workout is a great way to bring your body back to its pre-exercise state. Follow the stretch routine shown on pages 15 and 16 of this manual.

Terms and Techniques

NEUTRAL BALL POSITION

The Ballast® Ball is designed with 6 sets of concentric circles to help define the top, bottom and 4 sides of the ball. The set of circles with the logo in the middle defines the top of the ball and the set of circles with the plug in the middle defines the bottom of the ball. You can use this design to identify three different **Neutral Ball Positions (NBP)**, which can increase the effectiveness of many exercises by providing a more precise point of reference for body placement and for starting and ending exercise positions.



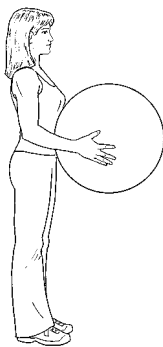


FIG. A

Standing NBP

To lift the Ballast® Ball in Neutral Ball Position (NBP), place your hands in the center of each of the opposite pairs of side circles and lift the ball up until your elbows are bent approximately 90 degrees. Remember to always lift by bending your knees and using your legs. Now, gently pull the ball into your body so that the circles closest to you lightly press against your abdomen. Be sure that your shoulders maintain neutral position by pulling your shoulder blades back, or retracting your scapulae. Avoid hunching your shoulders forward, or protracting your scapulae, as this will cause poor posture. Also avoid leaning back. Maintain good posture of the body with your shoulders aligned over your hips and ankles and keep your knees slightly bent. See FIG. A.

Seated NBP

Sit with your hips squarely on top of the ball and your feet about hip width apart on the floor. Keep your shoulders aligned over your hips and your knees over your ankles. Be sure that your shoulders maintain neutral position by pulling your shoulder blades back, or retracting your scapulae. Keep the abs contracted slightly and avoid leaning forward or back. See FIG. B.

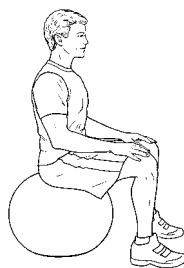


FIG. B

NBP on the Floor

To place your Ballast® Ball in Neutral Ball Position (NBP) on the floor, set it down with one set of circles facing directly up, one set of circles facing front, and the side circles arranged squarely with your body. You may have to tilt or slightly shake the Ballast® Ball and shift the load to adjust it so that your ball rests in neutral position. See FIG. C.



FIG. C

LIFTING & SHIFTING TECHNIQUES

Lifting and shifting techniques involve holding the Ballast® Ball while intentionally manipulating the movement of the MDL inside of the ball. Read through and rehearse each lift and shift before beginning the workout. These lifting and shifting techniques are demonstrated during the exercise routines in your workout DVD.

Smooth Shift

A smooth shift is characterized by the unbroken flow of MDL inside of the ball. Continually move the ball in various directions while keeping the MDL moving smoothly at the bottom of the ball. The audible feedback should be continuous and smooth.

Wave Shift

Hold the ball in neutral ball position and move the ball in small, fast circles. Keep the MDL moving continuously around the inside perimeter of the ball without pausing, stopping or disrupting its flow.

Impact Shift

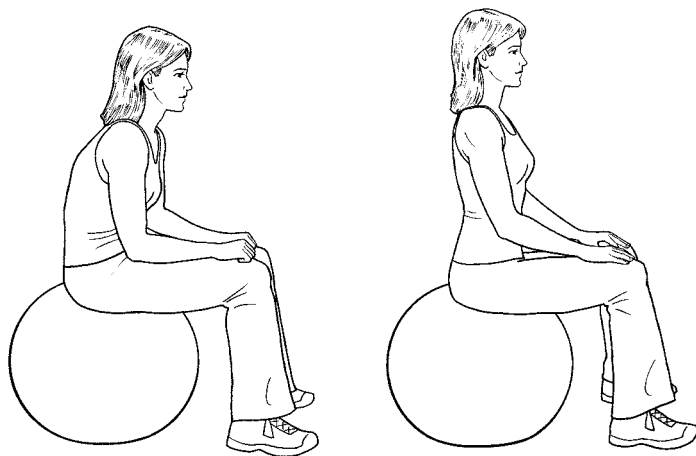
An impact shift involves movement of the ball that causes the MDL to suddenly or abruptly drop from top to bottom or bottom to top. The audible feedback should be broken by a pause or stop in movement of the MDL.

No-Shift

A no-shift includes any movement that keeps the MDL from moving anywhere inside of the ball. There shouldn't be any detectable audible feedback.

HOW TO FIND OPTIMAL POSTURE ON THE BALL

It is a commonly held belief that sitting on a ball will improve or optimize posture. This certainly can be true but is not necessarily the case. In fact, as the illustrations below indicate, merely sitting on a ball does not necessarily require ideal posture as one can easily resort to poor habits. An effective way to find optimal posture while sitting on a ball is to engage in gentle bouncing. Bouncing on the ball tends to promote ideal posture. Your body will naturally seek optimal alignment of the spine, which provides the most comfortable position in which to bounce.



Bouncing on the Ballast® Ball can be done with varying degrees of intensity depending upon your comfort level. **Do not round or flex your spine while bouncing.**

GENERAL EXERCISE GUIDELINES

If you are just starting an exercise program with your Ballast® Ball, choose a time of day that's good for you to work out 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 the workout DVD, 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, start with fewer repetitions and increase them when you can complete an exercise comfortably and correctly. It is more important to perform the exercises with good technique than it is to complete the suggested number of repetitions.

Start your program with two Ballast® Ball 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.

KEEPING YOUR WORKOUT MOTIVATING

You can maintain motivation and keep your interest high by remembering these simple tips:

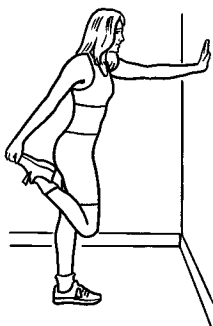
Set goals for yourself that are challenging and realistic. You may wish to break your larger goals down into small, measurable goals. For example, your first week goal may be to acclimate to the BOSU® Ballast® Ball and complete the warm-up exercises, demonstrated in the workout DVD, 2 to 3 times. In the second week, you might progress by completing the warm-up and segment I. Week-by-week you will slowly progress toward the goal of completing all of the workout segments.

Celebrate your successes – even the small ones! If you meet your goals each week, reward yourself with something healthy that recognizes each milestone along the way to better health and fitness.

Take setbacks in stride. If you get off schedule, or don't achieve the goals you set for yourself, don't stress about it - just get back on track! Review your program to make sure your goals are realistic, and make any adjustments you think are needed.

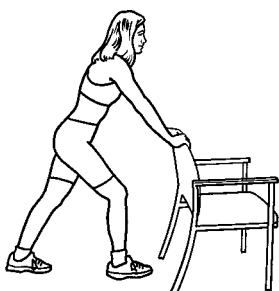
WARM-UP & COOL DOWN STRETCHES

When performing these stretches, your movements should be slow and smooth, with no bouncing or jerking. Move into the stretch until you feel a slight tension, not pain, in the muscle and hold the stretch for 20 to 30 seconds. Breathe slowly and rhythmically. Be sure not to hold your breath. Remember that all stretches must be done for both sides of your body.



1. Quadriceps Stretch

Stand close to a wall, chair or other solid object. Use one hand to assist your balance. Bend the opposite knee and lift your heel towards your buttocks. Reach back and grasp the top of your foot with the same side hand. Keeping your inner thighs close together, slowly pull your foot towards your buttocks until you feel a gentle stretch in the front of your thigh. You do not have to touch your buttocks with your heel. Stop pulling when you feel the stretch. Keep your kneecap pointing straight down and keep your knees close together. (Do not let the lifted knee swing outward.) Hold the stretch for 20 to 30 seconds. Repeat for the other leg.



2. Calf and Achilles Stretch

Stand approximately one arms length away from a wall or chair with your feet hip-width apart. Keeping your toes pointed forward, move one leg in close to the chair while extending the other leg behind you. Bending the leg closest to the chair and keeping the other leg straight, place your hands on the chair. Keep the heel of the back leg on the ground and move your hips forward. Slowly lean forward from the ankle, keeping your back leg straight until you feel a stretch in your calf muscles. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite leg.



3. Overhead/Triceps Stretch

Stand with your feet shoulder width apart and your knees slightly bent. Lift one arm overhead and bend your elbow, reaching down behind your head with your hand toward the opposite shoulder blade. Walk your fingertips down your back as far as you can. Hold this position. Reach up with your opposite hand and grasp your flexed elbow. Gently assist the stretch by pulling on the elbow. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite arm.



4. Back Stretch

Stand with your legs shoulder width apart and your knees slightly bent. Bend forward from your waist with your arms extending loosely in front of your body. Gently bend from the waist flexing your body as far forward as it will go. Hold for 20 to 30 seconds. Straighten up and repeat.



5. Standing Hamstrings Stretch

Stand with your legs hip width apart. Extend one leg out in front of you and keep that foot flat against the ground. With your hands resting lightly on your thighs, bend your back leg and lean forward slightly from your hips until you feel a stretch in the back of your thigh. Be sure to lean forward from the hip joint rather than bending at your waist. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite leg.

6. Buttocks and Hips Stretch



Lay flat on your back with your hips relaxed against the floor. Bend one leg at the knee. Keeping both shoulders flat on the floor, gently grasp the bent knee with your hands and pull it over your body and towards the ground. You should feel a stretch in your hips, abdominals and lower back. Hold for 20 to 30 seconds and release. Repeat for opposite side.



7. Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and bend your legs so that the soles of your feet are together. Place your hands on your ankles. Lean forward from the waist and press down lightly on the inside of your knees. You should feel a stretch in the muscles of your inside thigh. Hold for 20 to 30 seconds and release.



8. Arm Pullback

Stand with your feet shoulder width apart and toes pointing forward and with your knees slightly bent. Let your arms hang relaxed on either side of your body. Expand your chest and pull your shoulders back. Bend your elbows slightly and clasp your hands behind your back. Slowly straighten your arms as you lift your hands upward. Raise your hands upward until you feel mild tension in your shoulder and chest region. Hold for 20 to 30 seconds. Lower your arms to their original position and bend your elbows. Release your hands and return them to your sides.

THE BOSU® BALLAST® BALL WORKOUT

AB CURL

Begin in seated Neutral Ball Position (NBP). Placing your hands on the sides of the ball, walk your feet forward with small steps while simultaneously leaning back slightly. Allow the ball to roll up your back. Continue until your low and mid back are fully supported by the ball. Stop when the torso is in a slightly inclined or supine position. Place your hands behind your head for support. See FIG. 1a. Slowly curl your trunk, letting your shoulders and upper back lift off the ball. Pull the bottom of the ribs down toward the top of the hip bones. See FIG. 1b. Pause at the end of the motion. Then, slowly lower back to the starting position. Keep your neck in line with the spine throughout the movement and avoid pulling on the head or the neck. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue. To return to a seated position, curl your trunk slightly forward and walk your feet backward toward the ball until you are seated upright again.

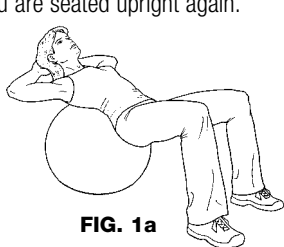


FIG. 1a



FIG. 1b

INCLINE SIDE-TO-SIDE ROLL

Begin in seated NBP. Placing your hands on the sides of the ball, walk your feet forward with small steps while simultaneously leaning back slightly. Allow the ball to roll up your back. Continue until your low and mid back are fully supported by the ball. Stop with the torso in an inclined position and the feet hip width apart. Clasp your hands in front of the chest with the elbows extended. See FIG. 2a. Keeping the feet flat on the floor, roll the body to one side, leading with the arms. As you roll, one hip and shoulder will lift slightly off the ball. See FIG. 2b. Pause at the end of the motion, and then slowly roll through the center and to the opposite side. Keep the side-to-side rolling motion smooth and slow. Contract the abs to stabilize the torso. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue. To return to a seated position, come back to a centered position, curl your trunk slightly forward and walk your feet backward toward the ball until you are seated upright again.

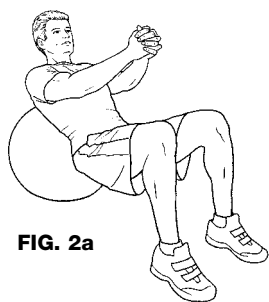


FIG. 2a

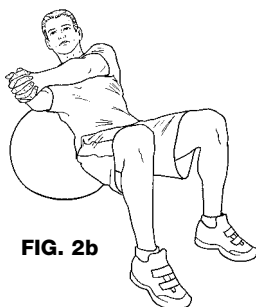
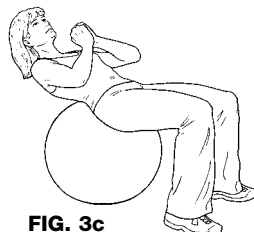
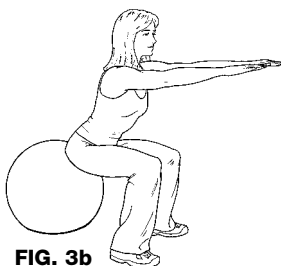
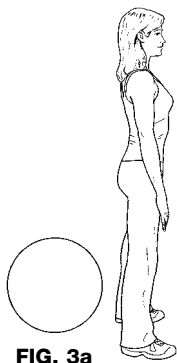


FIG. 2b

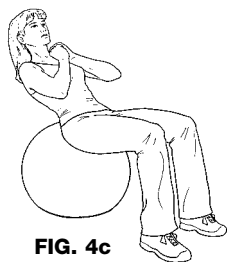
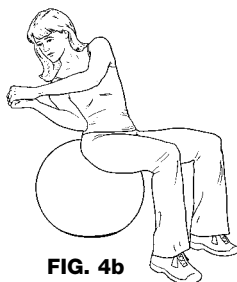
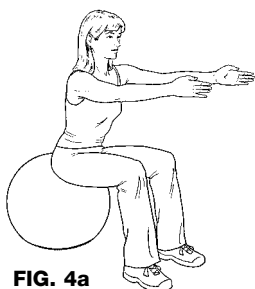
SQUAT TO SUPINE

Begin with the ball in Neutral Ball Position (NBP) on the floor. Stand in front of the ball with your feet approximately hip width apart and the heels a few inches from the ball. See FIG. 3a. Extend your arms in front of you at chest height, palms down. Bend your knees, lowering your hips until your buttocks touch and engage firmly with the ball. See FIG. 3b. Keeping your feet flat on the floor, bend your elbows and bring your hands toward your chest. Feel the ball under your hips. Lean back until your torso is in an incline position (beginner) or almost parallel to the floor (advanced). See FIG. 3c. Pause at the end of the motion, then roll up to a seated position with the arms extended at chest height. Extend the knees while simultaneously pressing down with the arms and return to the starting position. For more stability, reach behind your body and place one hand on the ball while performing the squat, and keep one hand on the side of the ball while leaning back. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue.



INFINITY CIRCLES

Begin in seated NBP. Reach forward with your arms in front of you, palms facing towards each other. See FIG. 4a. Reach to one side and begin to rotate your torso clockwise. See FIG. 4b. Continue to circle and bend your elbows in close to your body as you lean back slightly until your torso is in an incline position (beginner) or almost parallel to the floor (advanced). See FIG. 4c. Pause at the end of the motion, then reach forward and sit up with the arms extended at chest height. Repeat the circle, moving the torso in the opposite direction. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue.



BRIDGE

Begin in seated Neutral Ball Position (NBP). See FIG. 5a. Placing your hands on the sides of the ball, walk your feet forward with small steps while simultaneously leaning back slightly. Allow the ball to roll up your back. Continue to roll out until the ball is under your head and shoulders and your torso is level like a table top. Keep your hips lifted and contract your gluteal muscles. Place your fingertips on the floor on either side of you to assist with balance (beginner) or place your hands on your hips for more balance challenge (advanced). See FIG. 5b. Hold this position for 6 - 10 seconds. To return to a seated position, let your hips drop slightly, curl your trunk forward, and walk your feet backward toward the ball until you are seated upright again. For an advanced variation, hold the bridge position, lift one foot off the floor and extend your leg at hip height. See FIG. 5c. Hold for 6 - 10 seconds. Return the lifted foot to the floor, then lift the opposite foot. After holding for 6 - 10 seconds, place that foot back on the floor, and walk your feet backward until you return to a seated position.

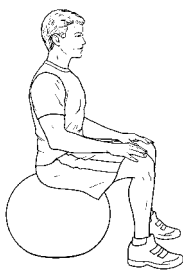


FIG. 5a

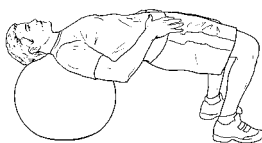


FIG. 5b

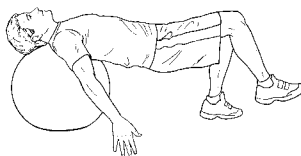


FIG. 5c

SUPERMAN

Begin with the ball in NBP on the floor. Kneeling behind the ball on the floor, lean forward and place your abdomen on the ball. Roll forward until your knees are off the floor, tucking your toes under. Place your hands on the floor just in front of the ball for balance (beginner) or hug the ball (advanced). See FIG. 6a. Inhale, roll the ball slightly forward by straightening your legs, and reach overhead with your arms. See FIG. 6b. With the ball centered under your abdomen, hold and balance in this "superman" position for 6 - 10 seconds. Exhale, bend your knees and roll back to the starting position. Contract your abs to brace the core, and breathe while holding the position. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue. To return to the starting position, roll back on the ball, lower your knees to the floor, then stand upright.

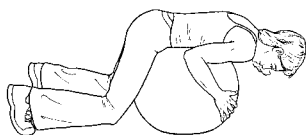


FIG. 6a

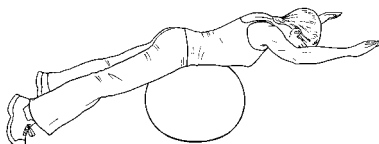


FIG. 6b

OPPOSITE ARM/LEG RAISE

Begin with the ball in Neutral Ball Position (NBP) on the floor. Kneeling behind the ball on the floor, lean forward and place your abdomen on the ball. Place your hands on the floor in front of the ball and walk forward until your legs are straight, with the toes touching the floor. Center the ball under your pelvis so that your weight is distributed equally between your upper and lower body. See FIG. 7a. Inhale and lift your right leg up until it is parallel to the floor or lower. Then lift your left arm until it is parallel to the floor or lower. See FIG. 7b. Hold and balance in this position for 3 - 5 seconds. Exhale and lower your arm and leg simultaneously back down onto the floor. Repeat this arm/leg raise with the opposite leg and arm. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue (one lift on each side equals one repetition). For a more advanced variation, lift the arm and leg simultaneously to the balance position. To return to the starting position, roll back on the ball, lower your knees to the floor, then stand upright.

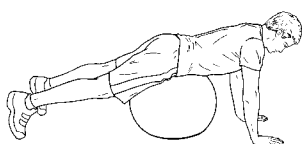


FIG. 7a

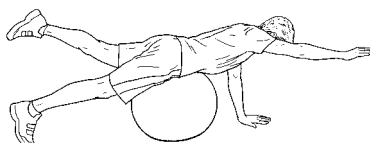


FIG. 7b

SUPINE BALL LIFT

Begin with the ball in NBP on the floor. Sit on the floor and grip the ball between your ankles. Lie back and place the elbows on the floor, keeping the lower back in a neutral position, not rounded or arched. See FIG. 8a. Holding the ball between your ankles, lift your feet off the floor a few inches. See FIG. 8b. Keep your back straight, and use your ab muscles to stabilize by bracing your core before you lift your legs. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue. To return to the starting position, lower your feet down to the floor.



FIG. 8a



FIG. 8b

SUPINE HIP LIFT

Begin with the ball in Neutral Ball Position (NBP) on the floor. Lie on your back on the floor and place your legs up on the ball about hip width apart. Place your hands on the floor at your sides, palms facing down. Keep your knees bent and the ball close to your hips (beginner) or fully extend your legs (advanced). See FIG. 9a. Contract your gluteal muscles and lift your hips up off the floor. See FIG. 9b. Pause at the end of the movement, then lower your hips back to the floor. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue. Keep your upper body weight centered across your shoulders. Do not put weight on the back of your neck. To return to a starting position, place your feet on the floor, one at a time, prop up on your elbows and roll up to a seated position.

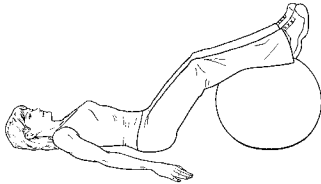


FIG. 9a

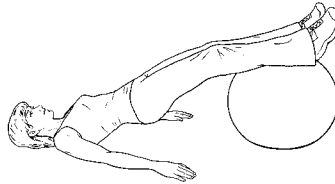


FIG. 9b

ALTERNATING FORWARD LUNGES WITH BALL LIFT

Begin in standing NBP with your feet about hip width apart. Hold the ball in front of your torso with the elbows bent about 90 degrees. See FIG. 10a. Step forward with one leg into a lunge position, aligning your front knee over your ankle. Continue to bend the knees, lowering your hips toward the floor and lifting your back heel. Rest the ball on the front thigh. See FIG. 10b. Holding this lunge position, lift the ball over your head and slightly in front of your body. See FIG. 10c. Lower the ball back to rest on your thigh, then push off your front foot and step back to the starting position. As you lift and lower the ball, tighten your ab muscles, using core bracing to stabilize and balance. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue (one lunge on each side equals one repetition).

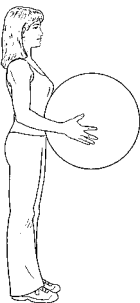


FIG. 10a

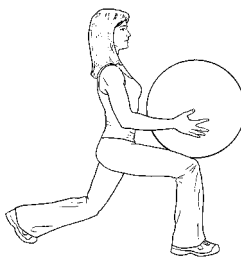


FIG. 10b

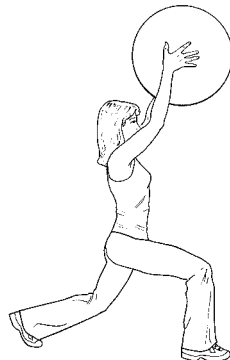


FIG. 10c

LATERAL BALL PUSH

Begin with the ball in Neutral Ball Position (NBP) on the floor. Stand with the ball just to the right of your right leg. Balance on your left leg and lift your right leg off the floor, placing the outside of your right foot against the side of the ball. See FIG. 11a. Contracting your abs to assist with balance, push the ball sideways to the right, letting your foot travel across the back of the ball. See FIG. 11b. Take your foot off the ball and step sideways on the floor with your right foot, then bring your left foot to meet your right so you're standing with the ball just to the side of your left leg. See FIG. 11c. Use your arms, moving freely with the lateral push, or keep your hands on your hips. Repeat the lateral push on the opposite side. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue (both sides equal one repetition).

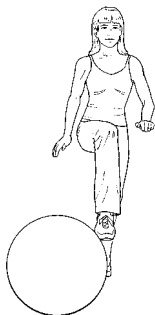


FIG. 11a

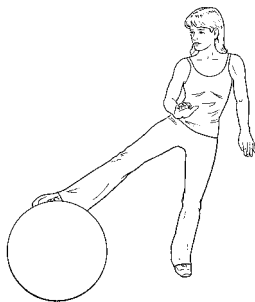


FIG. 11b



FIG. 11c

ROLLING LAT PULL & TRICEPS PRESS

Begin with the ball in NBP on the floor. Stand behind the ball with your feet separated about hip width apart and the knees slightly bent. Hinge forward at your hips and place your fists on the ball at the outside of the top set of concentric rings. See FIG. 12a. Roll the ball forward, moving from the fists onto your forearms and elbows. See FIG. 12b. Keeping the abs contracted, pause at the end of the movement. Then, roll backward until your weight is centered between your feet and forearms. See FIG. 12c. Continue to extend your elbows and press back to the starting position. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue. As you roll forward on the ball, rest your abdomen on the ball (beginner) or keep your torso lifted off the ball (advanced).

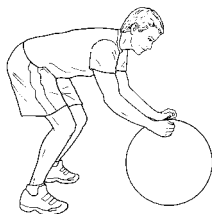


FIG. 12a

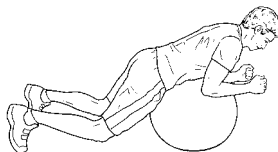


FIG. 12b

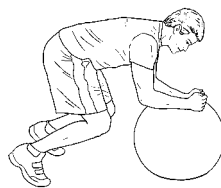


FIG. 12c

TRICEPS PRESS-UP

Begin with the ball in Neutral Ball Position (NBP) on the floor. Kneeling behind the ball on the floor, lean forward and place your abdomen on the ball. Place your hands on the floor in front of the ball and walk the hands forward until the ball rolls under the hips. Leave your toes touching the floor, knees bent (beginner) or walk your hands further forward until your feet lift off the floor (advanced). See FIG. 13a. Keeping your hands about shoulder width apart on the floor, then bend your elbows and lower the forearms to the floor. See FIG. 13b. Press your palms against the floor and extend your elbows to the starting position. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue. Keep your core braced and your neck straight throughout the exercise.

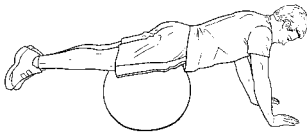


FIG. 13a

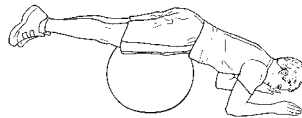


FIG. 13b

SQUAT FROM SEATED

Begin in seated NBP. Extend your arms out in front of you, palms facing down. See FIG. 14a. Slowly extend your knees and hips, moving from a seated to a standing position. As the legs extend, simultaneously lower your arms to your sides. See FIG. 14b. Slowly flex the knees and hips, lowering back to the seated position on the ball. For more stability, reach behind your body and place one hand on the ball while performing the squat. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue. For a more advanced variation of this exercise, bring one foot slightly forward of the other, in a staggered stance position, while in the seated position. See FIG. 14c. Press to the standing position and back to the seated squat with more weight centered on the back leg. See FIG. 14d. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue, alternating sides.

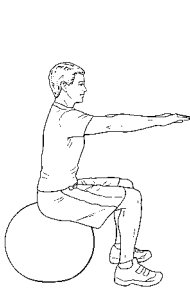


FIG. 14a

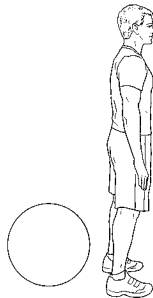


FIG. 14b

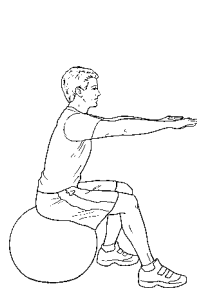


FIG. 14c

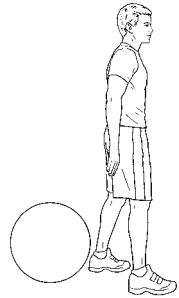


FIG. 14d

SQUAT WITH TORSO ROTATION

Begin in Neutral Ball Position (NBP) on the floor. Stand in front of the ball with the feet approximately hip width apart and the heels a few inches from the ball. See FIG. 15a. Extend your arms in front of you at chest height, palms down. Bend your hips and knees, lowering your hips until they “hover” over the ball. See FIG. 15b. Continue lowering until the hips contact the ball. Simultaneously, rotate your torso and arms to one side. Finish rotating in the seated position on the ball. See FIG. 15c. Rotate your torso back to center, arms extended in front of the chest. Press up to the starting position, lowering the arms to your sides. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue.

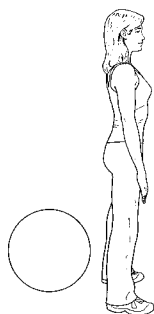


FIG. 15a

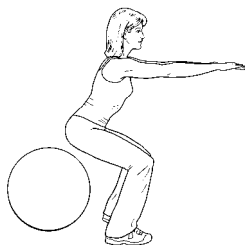


FIG. 15b



FIG. 15c

AROUND THE WORLD BALL CIRCLES WITH LUNGES

Begin in Neutral Standing Ball Position. Separate your feet about shoulder width apart or slightly wider. Bend the right knee, keeping the left leg straight and right knee aligned with your toes. As you lunge to the right, circle the ball to the right, rotating your arms so the right hand is on top of the ball and the left hand is on the bottom of the ball. See FIG. 16a. Straighten both legs as you circle the ball overhead, keeping the hands on the sides of the ball. See FIG. 16b. Complete the move by lunging with the left knee, keeping the right knee straight and circling the ball around to your left. As you lunge, rotate the left hand on top of the ball and the right hand on the bottom of the ball. See FIG. 16c. Bend both knees as you continue to circle the ball down and back to the center of the body. Then, begin the lunge again on your right. Keep your arms bent (beginner) or straight (advanced), depending on comfort. Perform 8 - 20 repetitions to fatigue circling the ball in one direction, then repeat the circling and lunging in the opposite direction.

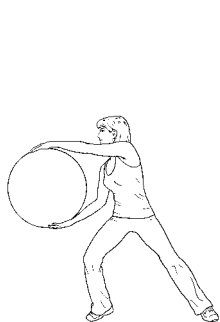


FIG. 16a



FIG. 16b

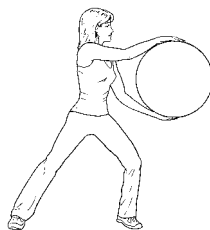


FIG. 16c

YOUR TOTAL FITNESS PROGRAM

A total fitness program is more than just exercise. It is a “fitness for life” plan that goes hand-in-hand with an overall, healthy lifestyle. This includes regular check-ups, healthy eating habits and exercise for the rest of your life.

A total fitness program consists of four parts:

1. Aerobic or cardiovascular exercise to burn calories.
2. Strength conditioning exercises to tone and shape your muscles, increase your metabolic rate and strengthen your bones.
3. Stretching exercises to keep you moving freely and help prevent injuries.
4. A diet that is safe, sensible and healthy.

Today, fitness research recommends both aerobic exercise and strength conditioning to achieve the best results and balanced fitness. By improving your aerobic fitness you will strengthen your heart and lungs, improve your stamina and endurance. Strength conditioning adds lean muscle to your body. This increases your body’s calorie-burning ability by increasing your metabolism. As a result, your body burns more calories, even while you rest. When you combine aerobic workouts with strength conditioning, you can burn more fat and calories when compared with aerobic exercise alone.

The BOSU® Ballast® Ball workout can enhance your total fitness program by integrating balance training into aerobic and strength exercises, as well as stretching. You should also make healthy, low-fat eating a big priority.

CONSULT WITH YOUR PHYSICIAN about an eating plan that’s right for you. Healthy eating habits and exercise will help you reach your goal. We recommend that you follow dietary guidelines approved by the U.S. Department of Agriculture and the U.S. Department of Health and Human Services.

WORKOUT CHART

[illegible]

WORKOUT CHART

[illegible]

HEDSTROM FITNESS LIMITED WARRANTY

For a period of 90 days from date of receipt, 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 service under this warranty, use the following procedure:

1. Contact Customer Service:

Call: 1-800-810-6528 or
Email: sbrown@hedstrom.com
Monday through Friday
9:00am to 5:00pm
Eastern Standard Time

2. Be sure to have available:

- 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)

ORDER # _____

©Hedstrom Fitness. All rights reserved.

To register your Limited Warranty please go to www.BOSUwarrantyforms.com or call

Customer Service at 1-800-810-6528, Monday - Friday, 9:00am to 5:00pm EST.

Retirer le Ballon BOSU® Ballast® de sa boîte et de tout matériel d'emballage, puis le déposer bien à plat pendant 2-3 heures avant de le gonfler.

Attention : Ne pas gonfler le Ballon BOSU® Ballast® lorsque la température ambiante est supérieure à 32° Celsius (90° Fahrenheit) ou inférieure à 18° Celsius (65° Fahrenheit).



BALLON BALLAST®

65cm et 45cm



MANUEL DE L'USAGER



Pour une efficacité et une sécurité maximales, lire attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser le Ballon BOSU® Ballast®.

Visitez le
www.bosu.com
pour tous vos besoins BOSU®



TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité importantes	32
Introduction	34
Un mot de l'inventeur.....	35
L'évolution de l'entraînement à l'aide d'un ballon de stabilité ...	36
Caractéristiques et fiche technique	37
Entretien et rangement.....	38
Avantages uniques de la charge multidimensionnelle (MDL).....	39
Préparatifs.....	39
Consignes générales concernant les exercices	44
Un peu de motivation	44
Étirements pour l'échauffement et la récupération	45
Séances d'entraînement avec le Ballon BOSU® Ballast®	47
Votre programme complet de conditionnement physique	55
Graphiques des séances d'entraînement.....	56

©BOSU Fitness L.L.C. Tous droits réservés. BOSU®, les logos de BOSU et Ballast® sont les marques du fabricant BOSU Fitness. L.L.C.

Aucune partie de ce livret ne pourra être reproduite ou utilisée sous quelque forme que ce soit ou par quelques moyens électroniques, mécaniques ou autres sans le consentement écrit exprès du détenteur du droit d'auteur.

11/23/15

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

⚠ 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) Retirez le ballon de la boîte et débarrassez-le de tout matériau d'emballage. Placez-le à plat sur le sol et laissez-le reposer pendant 2 ou 3 heures avant de le gonfler. **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. Ne gonflez pas le ballon lorsque la température ambiante est supérieure à 32 °C (90 °F) ou inférieure à 18 °C (65 °F).**
- 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.** Votre médecin peut vous aider à déterminer une zone de fréquence cardiaque qui convient à votre âge et à votre condition physique. Il y a des programmes d'exercices qui ne conviennent pas à certaines personnes. Cette précaution est particulièrement importante pour les personnes âgées de 35 ans et plus, les femmes enceintes et les personnes ayant des problèmes de santé préexistants, des problèmes orthopédiques ou des problèmes de déséquilibre. Aussi, vous devez absolument demander l'avis d'un médecin si vous prenez des médicaments qui risquent d'influencer votre fréquence cardiaque.
- 5) **Commencez lentement et progressez prudemment**, à un rythme qui vous convient. L'entraînement avec le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} est conçu pour vous permettre de commencer par les exercices de niveau débutant et de passer à des exercices plus difficiles quand vous êtes prêt à le faire.
- 6) **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.
- 7) **Faites un réchauffement** avant votre séance d'entraînement, en effectuant des exercices rythmiques modérés pendant 5 à 10 minutes, suivi d'étirements (détails à la page 40).
- 8) **Inspectez toujours le ballon** avant de l'utiliser pour vous assurer qu'il ne présente pas de signe d'usure ni de dommages causés par un corps étranger. Remplacez le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} dès qu'il présente des fissures, des coupures ou des zones usées. N'utilisez jamais le ballon s'il est endommagé ou qu'il ne fonctionne pas correctement.

- 9) **Soyez prudent lorsque vous montez sur le ballon ou en descendez. Ne tentez jamais de vous tenir debout sur le Ballon Lesté^{MD}**, car vous pourriez subir des blessures sérieuses ou mortelles.
- 10) **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.
- 11) **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.
- 12) **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.
- 13) **La supervision d'un adulte est nécessaire.** Afin de prévenir toute blessure, tout équipement d'exercice doit demeurer hors de la portée d'enfants non surveillés.
Voici quelques suggestions à ce sujet :
- Rangez les exercices dans une pièce qui peut être verrouillée.
 - Assurez-vous de savoir où sont vos enfants lorsque vous vous entraînez.
 - Si vous avez de jeunes enfants à la maison, ne portez pas d'écouteurs durant l'entraînement.
 - Discutez avec vos enfants des dangers que présentent les exercices.
- 14) **Respirez normalement durant l'entraînement**, et ne retenez jamais votre souffle. Évitez les efforts excessifs; vous devriez pouvoir tenir une conversation normale durant l'entraînement.
- 15) **Prévoyez une période de récupération après votre séance d'entraînement**, soit 3 à 5 minutes d'exercice léger suivi d'étirements (plus de détails à la page 40).
- 16) **Les personnes handicapées doivent obtenir l'approbation de leur médecin** avant d'utiliser cet exerciceur, et devraient être surveillées de près lorsqu'elles utilisent tout appareil de conditionnement physique.
- 17) **Suivez les techniques d'exercice présentées dans le présent guide et la vidéo qui l'accompagne.** En faisant appel aux bonnes techniques d'entraînement, vous serez en mesure d'obtenir les résultats escomptés tout en assurant votre sécurité durant l'entraînement. N'utilisez pas le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} tant que vous n'avez pas lu le présent guide au complet.
- 18) **La charge multidimensionnelle (Charge multidimensionnelle ou MDL) à l'intérieur du ballon est conçue pour en accroître la stabilité**, mais le ballon demeure tout de même plutôt instable. Assurez-vous de toujours suivre les instructions et n'effectuez jamais d'exercices qui vous rendent inconfortable. Si vous êtes incertain, soyez prudent et optez pour un exercice moins exigeant.
- 19) **Essuyer la sueur de la surface du Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}.** Assurez-vous que la surface du ballon demeure sèche pour éviter qu'elle soit glissante.
- 20) **Ne tentez jamais de retirer le bouchon lorsque le ballon est proche de votre visage.**
- 21) **Ne rangez jamais le ballon dans une voiture exposée au soleil.**

Pour obtenir un guide ou une vidéo de rechange, ou si vous avez des questions, visitez www.bosu.com, composez le 1-800-810-6528 ou envoyez un courriel à info@hedstromfitness.com.

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir acheté le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} ! Vous êtes sur le point d'entreprendre avec cet article un périple captivant et motivant vers une meilleure condition physique.

Le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} permet un entraînement unique et efficace qui sollicite tout le corps et qu'on peut facilement faire à la maison ou au gym. Les exercices sont conçus pour vous aider à vous mettre en forme de façon à faciliter les mouvements du corps dans la vie de tous les jours. L'entraînement régulier avec le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} aide à améliorer l'équilibre, la coordination et la force musculaire. Que ce soit pour les sports, les activités récréatives ou la condition physique, le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} peut vous aider à paraître, vivre et performer mieux.

Le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} est facile d'emploi, peu importe votre condition physique actuelle. Il a été conçu pour vous permettre de commencer avec des exercices faciles, et de passer graduellement à des exercices plus exigeants à mesure que votre condition physique et votre équilibre s'améliorent. Que vous soyez un novice ou un athlète expérimenté, le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} est assez polyvalent pour permettre un entraînement qui est à la fois efficace et amusant!

Il est important de lire le présent guide au complet. On y présente des consignes de sécurité, et on explique comment effectuer correctement les exercices avec le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} et comment intégrer le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} à votre programme d'entraînement global. Familiarisez-vous avec les exercices présentés dans le guide et assurez-vous d'effectuer chaque exercice avec les techniques préconisées. C'est en améliorant la qualité de vos mouvements corporels que vous obtiendrez les meilleurs résultats.

Si vous avez des questions concernant l'entraînement avec le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}, n'hésitez pas à communiquer avec le service à la clientèle, dont les coordonnées figurent ci-dessous. Nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires et suggestions. Comme toujours, nous voulons absolument que vous soyez entièrement satisfait, car votre succès mène à notre succès.

Bon entraînement !
Le service à la clientèle

Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}
Service à la clientèle
1 Hedstrom Drive, Ashland, OH 44805

Tél. : 1-800-810-6528
Courriel : info@hedstromfitness.com
Lundi au vendredi, 9 h à 17 h, Heure normale de l'Est
www.bosu.com

Commande de pièces de rechange à la page 38.

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

UN MOT DE L'INVENTEUR



J'ai découvert l'entraînement avec les ballons d'exercices en 1987, quand mon père s'en est procuré un, mais c'est en 1998 que j'ai commencé à m'entraîner sérieusement avec ce type d'exerciseur. Ce virage m'a permis de me concentrer sur les exercices d'équilibre pour améliorer ma force musculaire.

Mes expériences avec les ballons d'exercices traditionnels m'ont d'abord permis d'inventer un nouvel article d'entraînement appelé l'exerciseur d'équilibre BOSU^{MD}. Cet exerciseur a permis la création de nombreux nouveaux exercices d'équilibre, et a remporté un franc succès dans le monde entier.

Aujourd'hui, je suis fier de vous présenter ce ballon d'exercice novateur. Je crois sincèrement que cette simple innovation constitue une étape importante de l'évolution de l'entraînement au ballon d'exercice. Le présent guide contient tous les renseignements dont vous avez besoin pour utiliser ce ballon unique et tirer profit d'un entraînement encore plus efficace.

Le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} offre de nouveaux avantages, notamment divers degrés d'instabilité et une résistance accrue pour les exercices de soulèvement. La charge multidimensionnelle à l'intérieur du ballon aide non seulement à stabiliser le ballon pour le rendre plus facile à utiliser, mais aussi à accroître sa polyvalence.

J'ai moi-même fait appel à des ballons lestés BOSU^{MD} pour l'entraînement d'athlètes professionnels et de débutants. Dans tous les cas, le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} a permis à ces gens de progresser plus rapidement qu'avec un ballon d'exercice non lesté.

Si vous vous êtes déjà entraîné avec un ballon d'exercice non lesté, il se peut que vous reconnaissiez certains exercices de la vidéo. Vous constaterez toutefois que ces exercices sont bel et bien différents en raison de la charge multidimensionnelle, de l'effet stabilisateur du ballon et de sa résistance accrue pour les exercices de soulèvement. Au lieu d'effectuer vos exercices sans trop y penser, vous serez en mesure de vous concentrer sur le contrôle des mouvements et sur la façon dont vous effectuez les exercices. Certains exercices que vous ne pouviez effectuer ou qui semblaient trop intimidants seront alors à votre portée.

Il me fait plaisir de vous faire découvrir la sensation incroyable de contrôle du corps que cette nouvelle approche favorise. Je crois fermement que nous vivons mieux lorsque nous bougeons mieux.

▲ MISE EN GARDE

NE JAMAIS ESSAYER DE SE TENIR DEBOUT SUR UN BALLON BALLAST® OU SUR TOUT AUTRE BALLON DE STABILITÉ, CAR CELA POURRAIT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES OU LA MORT.

L'ÉVOLUTION DE L'ENTRAÎNEMENT À L'AIDE D'UN BALLON DE STABILITÉ

Le ballon de stabilité est l'un des éléments les plus polyvalents de l'équipement d'exercice utilisé aujourd'hui, et peut se trouver dans la plupart des gymnases et centres de rééducation physique à travers le monde. La popularité du ballon de stabilité ne s'est pas faite en une nuit. Sa progression s'est plutôt faite de manière progressive pendant une période s'étendant sur plus de 40 ans.

Les séances d'entraînement physique avec un ballon de stabilité comme nous les connaissons aujourd'hui ont débuté dans les années 60 en Suisse. À ce moment-là, Aquilino Cosani, un fabricant de jouets italien, a commencé à fabriquer de grands ballons en vinyle pour des physiothérapeutes suisses pour remplacer l'ancêtre du ballon de stabilité, le ballon léger de plage. Les nouveaux ballons en vinyle constituaient un meilleur outil d'entraînement physique et facilitaient des types de réactions et de mouvements comportant un meilleur équilibre par rapport aux anciens ballons de plage.

Au fil des années, plusieurs tentatives ont été faites dans le but d'augmenter la stabilité du ballon. Il y a même eu des ballons fabriqués au moule avec des pieds en caoutchouc « stabilisants ». De nombreux fabricants ont créé tout un lot d'articles avec des bases stabilisantes sur lesquelles poser le ballon. Toutes ces différentes solutions avaient cependant en commun un problème : le ballon devait toujours conserver la même position afin de maintenir sa stabilité. Une stabilité accrue tend à être une solution du genre « tout ou rien », remettant en cause la plupart des avantages procurés par l'instabilité du ballon. Ces solutions étaient loin d'être idéales et c'est pourquoi elles sont très peu utilisées pour des séances d'entraînement physique.

Le Ballon Ballast® marque d'une croix blanche l'étape suivante qui s'avère primordiale dans l'évolution des séances d'entraînement physique avec des ballons de stabilité. MDL (la **charge multidimensionnelle**) offre des avantages uniques par rapport à tous les autres ballons de stabilité. Cette innovation, à la fois simple et complexe, en plus de faciliter l'utilisation du ballon, lui procure de nombreuses nouvelles applications.

CARACTÉRISTIQUES ET FICHE TECHNIQUE

Le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} comprend 1,14 kg (2½ lb) de matériau MDL (dans le ballon), une pompe, un bouchon, un DVD didactique et un guide d'utilisation.

Le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} est un tout nouveau type de ballon d'exercice qui est fabriqué avec un matériau de haute qualité qui résiste à l'éclatement. Sa charge multidimensionnelle aide à rendre l'entraînement plus efficace, plus facile et plus polyvalent.

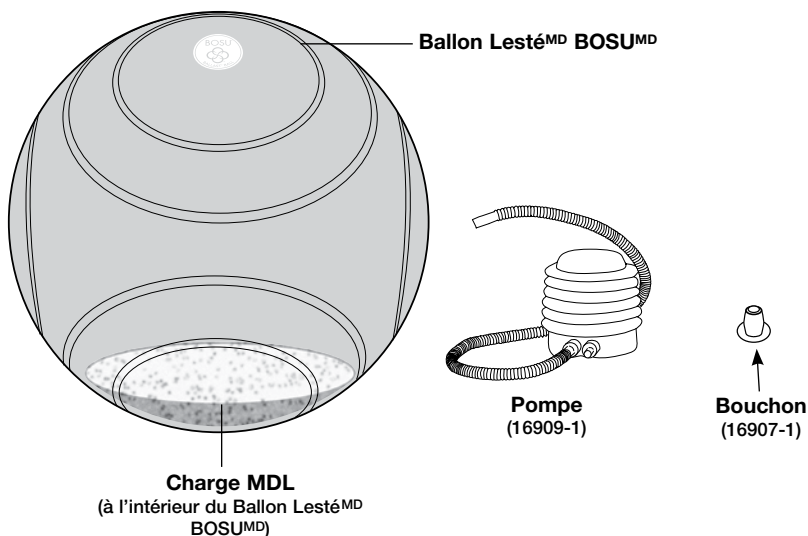
La charge de 1,14 kg (2½ lb) est composée d'un mélange spécial de matériaux dynamiques qui favorise son déplacement à l'intérieur du ballon et produit des sons relevés pour les exercices de soulèvement et de déplacement. Bref, la charge MDL vous permet d'accroître considérablement

la qualité de vos mouvements.

L'enveloppe du Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} comporte six sections, ce qui facilite le positionnement du ballon pour de nombreux exercices.

⚠ MISE EN GARDE

ASSUREZ-VOUS DE LIRE ET DE SUIVRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ DU GUIDE D'UTILISATION ET DE LA VIDÉO, SANS QUI 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.



PIÈCES DE RECHANGE

Visitez www.bosu.com ou composez le 1-800-810-6528, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h (HE).

IMPORTANT : Assurez-vous d'avoir le guide d'utilisation sous la main au moment d'appeler.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

Le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} a été conçu pour nécessiter un entretien minimal. Procédez comme suit pour le garder en bon état :

Traitez le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} avec soin et évitez le contact avec les objets pointus, tranchants ou abrasifs qui pourraient endommager sa surface en vinyle. Vérifiez toujours la zone d'entraînement pour vous assurer qu'elle ne présente pas de tels objets.

Gardez le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} propre. Après chaque utilisation, essuyez la sueur, la poussière et tout autre résidu de la surface du ballon avec une serviette. Vous pouvez aussi nettoyer la surface avec de l'eau et du savon doux.

MISE EN GARDE

LORSQUE LE BALLON EST GONFLÉ, ASSUREZ-VOUS DE NE JAMAIS LE LAISSER EXPOSÉ À LA LUMIÈRE DU SOLEIL (À L'EXTÉRIEUR, PRÈS D'UNE FENÊTRE OU DANS UN VÉHICULE STATIONNÉ) NI PRÈS D'UNE SOURCE DE CHALEUR, SANS QUOI IL POURRAIT SE DÉFORMER.

MISE EN GARDE

NE GONFLEZ PAS LE BALLON EXCESSIVEMENT. NE JAMAIS GONFLER LE BALLON AU-DELÀ DE LA TAILLE MAXIMALE DE GONFLAGE INDIQUÉE À LA PAGE 39.

AVANTAGES UNIQUES DE LA CHARGE MULTIDIMENSIONNELLE (MDL)

Comme nous l'avons déjà dit, la charge multidimensionnelle accroît la stabilité du ballon, mais c'est la nature de la stabilité qui constitue l'un des principaux avantages de la MDL. Le facteur de stabilisation est à son minimum durant les mouvements initiaux du ballon, lorsque le matériau de la charge est au fond du ballon. Les exercices sont alors relativement plus exigeants et favorisent le développement de l'équilibre, de la stabilité du tronc et de la coordination. Le facteur de stabilisation augmente progressivement jusqu'à son maximum, lorsque le ballon roule et que la charge se met à bouger à l'intérieur. Vous tirez profit d'un entraînement en milieu instable ainsi que de la stabilisation entraînée par la charge multidimensionnelle à l'intérieur du ballon.

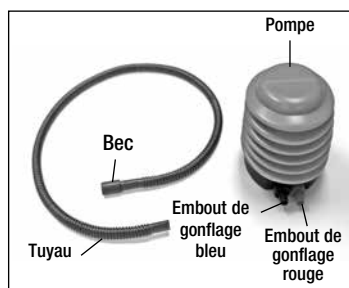
⚠ MISE EN GARDE

VOUS RISQUEZ DE VOUS BLESSER SÉRIEUSEMENT SI VOUS NE SUIVEZ PAS LES INSTRUCTIONS DE GONFLAGE ET DÉGONFLAGE. LE BALLON POURRAIT ÉCLATER ET ENTRAÎNER UNE CHUTE DANGEREUSE.

PRÉPARATIFS

Gonflage du Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}

1. Retirez le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{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. Insérez le bout de tuyau qui ne comporte pas de buse dans le raccord noir de la pompe (fig. A).
4. Enlevez le bouchon du Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}, en vous assurant de ne pas laisser de matériau s'échapper par le trou. S'il y a du matériau qui sort du ballon, remettez-le dans le ballon avant de gonfler ce dernier.
5. Insérez la buse du tuyau dans la valve du ballon et 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 Lesté^{MD} BOSU^{MD} (fig. B).
6. Assurez-vous de ne pas trop gonfler le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}. Le diamètre vertical du ballon de 65 cm ne doit jamais dépasser 65 cm (25 po). Le diamètre vertical du ballon de 45 cm ne doit jamais dépasser 45 cm (18 po).



Installation

Assurez-vous de placer le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} sur une surface antidérapante de niveau, et prévoyez assez d'espace pour effectuer les exercices. Si vous vous entraînez sur un plancher en bois ou toute autre surface dure, coussinez la zone d'entraînement en étendant une serviette ou un tapis pour les exercices où les genoux et les mains doivent entrer en contact avec le plancher. Vous ne devriez pas avoir besoin de coussiner la zone si le plancher est couvert de tapis.

Réchauffement et récupération

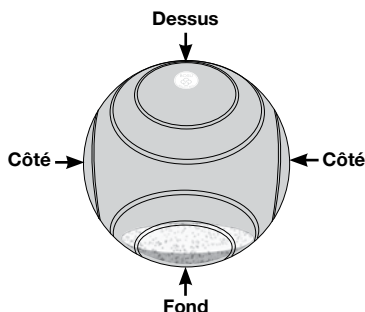
Le réchauffement est un élément important de l'entraînement au Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}. Il permet aux muscles et aux nerfs de s'acclimater aux contraintes, ce qui accroît les capacités et les performances, et peut aider à réduire les risques de blessure. Pour un réchauffement sûr et efficace, il faut de 5 à 10 minutes d'exercices rythmiques légers qui sollicitent les grands muscles. Un réchauffement avec le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} pourrait comprendre de légers rebondissements assis (tel que présenté dans le DVD), suivis de rebondissements dynamiques en pivotant autour du ballon. Pratiquez des accroupis à partir de la position assise, et alternez des fentes en avant avec des exercices de soulèvement pour faire augmenter votre température corporelle et préparer les membres inférieurs et supérieurs pour les exercices plus exigeants à venir. Ce réchauffement dynamique peut être suivi d'étirements légers, tel qu'illustré aux pages 45 et 46 du présent guide.

Une période de récupération à la fin de la séance d'entraînement est tout aussi importante. Durant la période de récupération, vous continuez à faire des exercices, mais qui sont moins intenses que durant la période d'entraînement, ce qui favorise la circulation sanguine. Des étirements légers (tel qu'illustré aux pages 45 et 46 du présent guide) en fin de séance aideront le corps à retourner à son état de repos.

Techniques d'entraînement

POSITION NEUTRE DU BALLON

Le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} comporte 6 jeux de cercles concentriques pour aider à en identifier le dessus, le fond et les 4 côtés. Les cercles qui ont un logo au centre sont sur le dessus du ballon, et ceux qui ont la valve de gonflage sont sur le fond. Ces cercles permettent d'identifier trois **positions neutres du ballon (PNB)** qui peuvent accroître l'efficacité de nombreux exercices en vous aidant à mieux placer votre corps sur le ballon au début et à la fin des exercices.



PNB debout

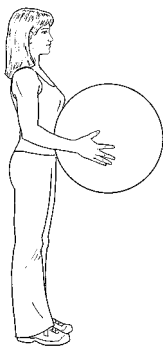


FIG. A

Pour soulever le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} en position neutre (PNB), placez les mains au centre des cercles latéraux et soulevez le ballon jusqu'à ce que vous ayez les coudes à angle droit. Rappelez-vous de faire l'effort avec les jambes en fléchissant les genoux. Ensuite, rapprochez le ballon de votre corps de façon que les cercles touchent légèrement votre abdomen. Assurez-vous de garder les épaules en position neutre en serrant les omoplates. Éviter de voûter les épaules vers l'avant, car cela vous donnera une mauvaise posture. Évitez aussi de vous pencher vers l'arrière. Maintenez une bonne posture en alignant les épaules avec les hanches et les chevilles et en gardant les genoux légèrement fléchis (fig. A.).

PNB assise

Assoyez-vous bien droit sur le ballon, les pieds sur le sol écartés à la largeur des hanches. Gardez les épaules alignées avec les hanches, et les genoux alignés avec les chevilles. Assurez-vous de garder les épaules en position neutre en serrant les omoplates. Contractez légèrement les abdominaux et gardez le corps bien droit (fig. B).

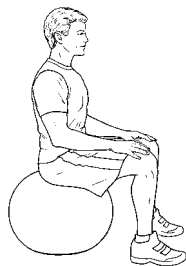


FIG. B

PNB sur le plancher

Pour mettre le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} en position neutre (PNB) sur le sol, déposez-le sur le plancher avec un jeu de cercles directement sur le dessus, un autre jeu de cercles à l'avant, et les cercles latéraux sur les côtés. Il se peut que vous deviez incliner ou secouer légèrement le ballon pour déplacer la charge afin de garder le ballon en position neutre (fig. C).



FIG. C

EXERCICES DE SOULÈVEMENT ET DE MOUVANCE

Ces exercices consistent à faire déplacer la charge MDL à l'intérieur du Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}. Lisez les lignes qui suivent et pratiquez chacun de ces exercices avant de commencer l'entraînement. Ces techniques sont présentées dans les séances d'entraînement du DVD.

Mouvance fluide

La mouvance fluide est caractérisée par le déplacement continu de la charge MDL à l'intérieur du ballon. Faites tourner le ballon dans toutes les directions en vous assurant que la charge MDL demeure au fond du ballon. Cet exercice devrait produire un son continu.

Mouvance circulaire

Tenez le ballon en position neutre et faites-le tourner rapidement en petits cercles. La charge MDL devrait se déplacer continuellement à l'intérieur du ballon, le long de la circonférence.

Mouvance axiale

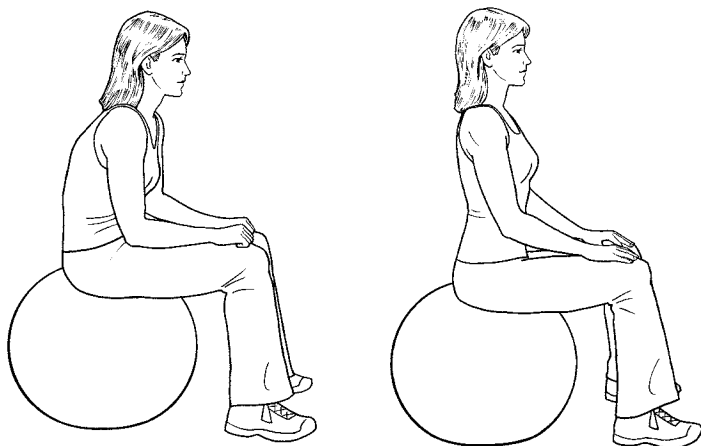
Bougez le ballon de façon que la charge tombe soudainement du haut au fond du ballon, ou vice versa. Cet exercice devrait produire un son bref suivi d'une pause silencieuse.

Mouvance nulle

Bougez le ballon de façon que la charge MDL ne se déplace pas du tout à l'intérieur du ballon. Cet exercice devrait ne produire aucun son.

COMMENT TROUVER LA POSTURE OPTIMALE SUR LE BALLON

On croit souvent que le simple fait de s'asseoir sur un ballon améliorera la posture d'un individu. Cela est généralement vrai, mais pas forcément dans tous les cas. En vérité, comme le montrent les illustrations ci-dessous, le fait de simplement s'asseoir sur un ballon ne veut pas nécessairement dire que la posture est idéale; cela dépendra des habitudes de chacun. Une façon vraiment efficace de trouver la posture optimale en position assise sur le ballon est de faire des petits bonds tout en douceur. Le fait de faire des bonds sur la balle forcera la tenue d'une posture idéale. Votre corps, cherchant la position la plus confortable pour faire des bonds, tendra naturellement à faire adopter à votre colonne un alignement optimal.



La réalisation de bonds sur le ballon Ballast® peut être accomplie à des degrés variés d'intensité en fonction de votre niveau de confort. **Ne gardez pas la colonne vertébrale en position arrondie ou en position fléchie lorsque vous faites des rebondissements.**

CONSIGNES GÉNÉRALES CONCERNANT LES EXERCICES

Si vous entamez un programme d'entraînement avec le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD}, choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux. Optez pour un moment où vous avez de l'énergie et ne risquez pas d'être dérangé, environ deux heures après un repas

Effectuez tous les exercices jusqu'à ce que vous maîtrisiez bien les techniques. Si vous utilisez le DVD, commencez par la version la plus facile et passez aux versions plus difficiles seulement lorsque vous vous sentez prêt.

Vous pouvez augmenter le nombre de répétitions jusqu'à un total que vous pouvez compléter confortablement et correctement. Il est plus important d'effectuer les exercices correctement que de compléter le nombre suggéré de répétitions.

Commencez votre programme avec deux séances d'entraînement par semaine. Si vous souhaitez ajouter des séances, ajoutez-les progressivement jusqu'à ce que vous vous entraîniez un jour sur deux. Il est important de maintenir un jour de repos entre des séances d'entraînement.

UN PEU DE MOTIVATION

Voici quelques conseils qui vous aideront à rester motivé :

Fixez-vous des objectifs qui sont à la fois stimulants et réalistes.

Vous pouvez séparer vos objectifs principaux en plusieurs étapes. Par exemple, votre objectif pour la première semaine pourrait être de vous familiariser avec le Ballon Lesté^{MD} BOSU^{MD} et de compléter à 2 ou 3 reprises les exercices de réchauffement présentés sur le DVD. Durant la deuxième semaine, essayez de compléter les exercices de réchauffement et le premier segment. Au bout de quelques semaines, vous serez en mesure de compléter tous les exercices durant votre séance d'entraînement.

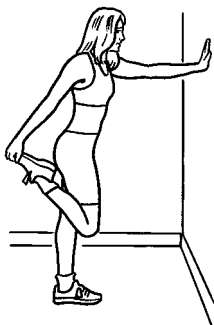
Célébrez vos réussites, même les plus petites! Si vous atteignez vos objectifs toutes les semaines, offrez-vous des récompenses santé qui soulignent les efforts que vous déployez pour améliorer votre santé et votre condition physique.

Ne vous découragez pas. Si vous omettez une séance ou que vous n'atteignez pas vos objectifs, ne vous en faites pas. Examinez votre programme pour vous assurer que vos objectifs sont réalistes, et apportez les modifications que vous croyez nécessaires.

EXERCICES D'ÉTIREMENT POUR LES SÉANCES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION

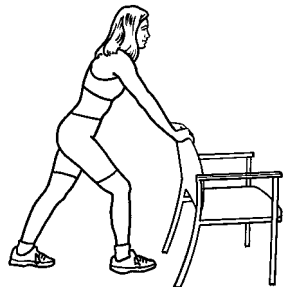
Lorsque vous accomplissez les exercices d'étirement, vos mouvements doivent être lents et réalisés en douceur, sans bonds ni secousses. Poussez l'étirement jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, mais pas une souffrance, et gardez la position d'étirement pendant 20 à 30 secondes. Respirez lentement et de manière régulière. Assurez-vous de ne pas bloquer votre respiration. N'oubliez pas que tout exercice d'étirement doit être accompli de chaque côté de votre corps.

1. Étirement des quadriceps



Tenez-vous debout à proximité d'un mur, d'une chaise ou de tout objet solide. Servez-vous d'une main pour maintenir votre équilibre. Pliez le genou à cette main et, soulevez votre pied vers l'arrière et, en vous servant de votre main libre, agrippez le dessus de ce pied. En gardant les cuisses collées ensemble, tirez lentement votre pied en direction de vos fesses jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement sur le devant de votre cuisse. Il n'est pas nécessaire que votre talon touche vos fesses. Cessez de tirer lorsque vous sentez l'étirement. Gardez votre rotule pointée directement vers le bas et maintenez vos genoux collés ensemble (ne laissez pas le genou pivoter vers l'extérieur). Restez en position d'étirement pendant 20 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe.

2. Étirement des mollets et des tendons d'Achille



Tenez-vous à un bras de distance d'un mur ou d'une chaise, en ayant les pieds écartés d'une distance égale à la largeur de vos hanches. En gardant les orteils pointés vers l'avant, rapprochez une jambe de la chaise tout en tendant l'autre jambe en extension derrière vous. En pliant la jambe la plus près de la chaise tout en gardant l'autre jambe tendue, placez vos mains sur la chaise. Gardez au sol votre talon de la jambe arrière et penchez vos hanches vers l'avant. Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la cheville, en gardant votre jambe arrière droite jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans les muscles de votre mollet. Restez dans cette position pendant 20 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe.

3. Étirement des triceps au-dessus de la tête



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés. Soulevez un bras au-dessus de la tête, pliez votre coude et, en faisant passer votre main derrière la tête, tentez d'atteindre l'omoplate du côté opposé. Essayez de vous rendre le plus loin possible. Gardez cette position. En vous servant de la main opposée, agrippez votre coude plié. Forcez un peu, tout en douceur, l'étirement en tirant sur le coude. Gardez la position durant 20 à 30 secondes. Recommencez avec le bras opposé.



4. Étirement du dos

Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés. Penchez-vous vers l'avant à partir de la taille les bars droits, détendus, devant le corps. Penchez-vous doucement en descendant les mains le plus près possible des pieds. Maintenez cette position durant 20 à 30 secondes. Redressez-vous et recommencez.



5. Étirement des muscles ischio-jambiers en position debout

Tenez-vous debout les jambes écartées à la largeur des hanches. Tendez une jambe en avant et gardez ce pied à plat au sol. Avec vos mains reposant légèrement sur vos cuisses, inclinez votre jambe arrière et penchez-vous légèrement vers l'avant à partir de vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière votre cuisse. Assurez-vous bien de vous pencher vers l'avant à partir de votre articulation de la hanche plutôt que de vous pencher à partir de la taille. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Recommencez avec la jambe opposée.

6. Étirements des hanches et des muscles fessiers



Étendez-vous à plat sur le dos les hanches détendues sur le sol. Pliez une jambe au niveau du genou. En gardant les deux épaules à plat sur le sol, agrippez doucement le genou plié avec vos mains et tirez-le par-dessus votre corps en direction du sol. Vous devriez sentir un étirement au niveau des hanches, des abdominaux et de la partie inférieure du dos. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes, puis relâchez. Recommencez avec l'autre côté.



7. Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous par terre et pliez vos jambes de manière à réunir la plante de vos pieds. Placez vos mains sur vos chevilles. Penchez-vous en avant à partir de la taille et exercez une légère sur la partie intérieure de vos genoux. Vous devriez sentir un étirement dans les muscles intérieurs de votre cuisse. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes, puis relâchez.



8. Étirement des bras

Tenez-vous debout les pieds écartés à la largeur des épaules, les orteils pointés vers l'avant et les genoux légèrement pliés. Laissez vos bras détendus de chaque côté de votre corps. Gonflez votre poitrine et tirez vos épaules vers l'arrière. Pliez légèrement les coudes et joignez les mains derrière le dos. Redressez lentement les bras en soulevant les mains vers le haut. Soulevez-les jusqu'à ce que vous sentiez une légère tension dans l'épaule et dans la poitrine. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Abaissez vos bras dans leur position initiale et pliez vos coudes. Lâchez vos mains et remettez-les de chaque côté de votre corps.

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE BALLON BOSU® BALLAST®

FLEXIONS ABDOMINALES

Commencez en PNB en position assise. En plaçant vos mains sur les côtés du ballon, faites avancer vos pieds vers l'avant à petits pas tout en vous penchant légèrement vers l'arrière. Laissez le ballon rouler jusqu'au haut de votre dos. Continuez jusqu'à ce que la partie inférieure et intermédiaire de votre dos reposent entièrement sur le ballon. Arrêtez-vous lorsque votre torse est en position légèrement inclinée ou allongée. Placez vos mains à l'arrière de votre tête comme support (voir FIG. 1a). Courbez lentement votre tronc de sorte que vos épaules et le haut de votre dos ne touchent plus au ballon. Tirez le bas de vos côtes vers le bas en direction de la partie supérieure du bassin (voir FIG. 1b). Faites une pause à la fin du mouvement. Puis, abaissez lentement votre dos dans sa position initiale. Gardez votre cou aligné avec votre colonne vertébrale pendant toute la durée du mouvement et évitez de tirer la tête ou le cou. Répétez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à épuisement. Pour revenir en position assise, courbez votre tronc légèrement vers l'avant et faites des pas vers l'arrière en direction du ballon jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position assise le dos à la verticale.

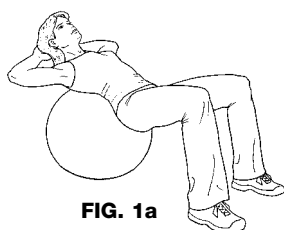


FIG. 1a



FIG. 1b

ROULEMENT EN PLAN INCLINÉ D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

Commencez en PNB en position assise. En plaçant vos mains sur les côtés du ballon, faites des petits pas vers l'avant tout en vous penchant légèrement vers l'arrière. Laissez le ballon rouler jusqu'au haut de votre dos. Continuez jusqu'à ce que la partie inférieure et intermédiaire de votre dos reposent entièrement sur le ballon. Arrêtez-vous lorsque votre torse est en position légèrement inclinée et vos pieds sont écartés à la largeur de vos hanches. Joignez vos mains au-devant de votre poitrine, les coudes droits, les bras en extension (voir FIG. 2a). En gardant les pieds à plat sur le sol, faites rouler votre corps d'un côté à l'autre, en vous guidant avec vos bras. Pendant que vous roulez, une hanche et une épaule sont censées ne plus toucher au ballon (voir FIG. 2b). Faites une pause à la fin du mouvement, puis roulez doucement en passant par le centre pour atteindre le côté opposé. Exécutez votre mouvement tout en douceur lorsque vous roulez d'un côté à l'autre. Contractez vos abdominaux afin de stabiliser votre torse. Répétez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à ce que vous soyez fatigué(e). Pour revenir en position assise, placez-vous en position centrale, courbez votre tronc légèrement vers l'avant et faites des pas vers l'arrière avec vos pieds en direction du ballon jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position assise le dos à la verticale.

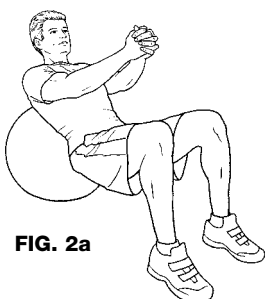


FIG. 2a

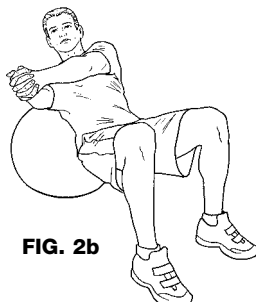


FIG. 2b

DE LA POSITION ACCROUPIE À LA POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

Commencez avec le BNP sur le sol. Tenez-vous debout devant le ballon, les pieds écartés à la largeur des hanches et avec les talons à quelques centimètres du ballon (voir FIG. 3a). Étendez vos bras vers l'avant au niveau de la poitrine, les paumes tournées vers le bas. Pliez les genoux, en abaissant vos hanches jusqu'à ce que vos fesses touchent fermement au ballon (voir FIG. 3b). En gardant les pieds à plat sur le sol, pliez les coudes et amenez les mains vers votre poitrine. Vous devez sentir le ballon sous vos hanches. Penchez-vous vers l'arrière jusqu'à ce que votre torse soit en position inclinée (débutant) ou pratiquement parallèle au sol (avancé) (voir FIG. 3c.). Faites une pause à la fin du mouvement et roulez vers le haut pour vous retrouver en position assise les bras étendus à la hauteur de la poitrine. Étendez les jambes tout en poussant vers le bas à l'aide des bras pour revenir à la position initiale. Pour obtenir plus de stabilité, étirez un bras derrière le corps et placez la main sur le ballon pendant que vous vous accroupissez. Gardez une main sur le côté du ballon lorsque vous vous penchez vers l'arrière. Répétez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à épuisement.

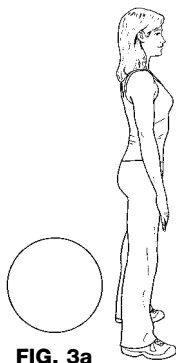


FIG. 3a

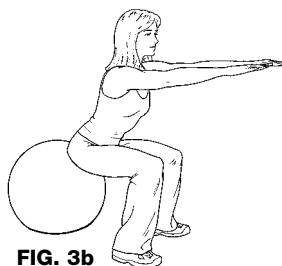


FIG. 3b

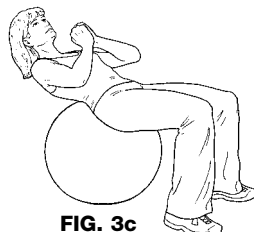


FIG. 3c

CERCLES INFINIS

Commencez en PNB en position assise. Placez vos bras droits devant vous en ayant les paumes des mains face à face, sans qu'elles se touchent (voir FIG. 4a). En vous orientant d'un côté, commencez à effectuer une rotation du torse dans le sens des aiguilles d'une montre (voir FIG. 4b). Continuez les rotations et pliez vos coudes le long de votre corps tout en vous penchant légèrement vers l'arrière jusqu'à ce que votre torse soit en position inclinée (débutant) ou pratiquement parallèle au sol (avancé) (voir FIG. 4c). Faites une pause à la fin du mouvement, puis redressez-vous vers l'avant pour revenir en position assise, les bras étendus vers l'avant à la hauteur de la poitrine. Refaites l'exercice de l'autre côté. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à épuisement.

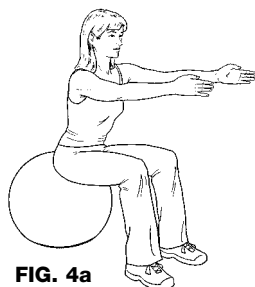


FIG. 4a

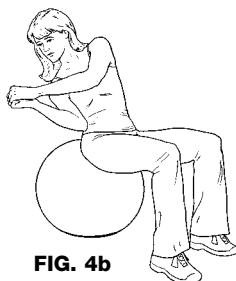


FIG. 4b

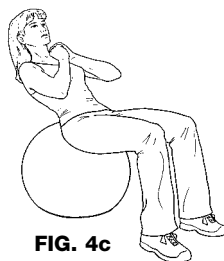


FIG. 4c

LE PONT

Commencez en PNB en position assise (voir FIG. 5a). Placez vos mains sur les côtés du ballon, faites de petits pas vers l'avant, tout en vous penchant légèrement vers l'arrière. Laissez le ballon rouler le long de votre dos vers le haut. Continuer à le faire rouler sous votre dos jusqu'à ce qu'il se retrouve sous votre tête et vos épaules, et que votre torse soit parallèle au sol, comme le dessus d'une table. Gardez vos hanches soulevées et contractez vos muscles fessiers. Placez le bout de vos doigts sur le sol de chaque côté afin de vous aider à garder l'équilibre (débutant) ou placez vos mains sur les hanches pour une prise d'équilibre plus difficile (avancé) (voir FIG. 5b). Maintenez cette position durant 6 à 10 secondes. Pour revenir en position assise, laissez vos hanches s'abaisser légèrement vers le bas, courbez votre tronc vers et faites des petits pas vers l'arrière en direction du ballon jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position assise, le dos à la verticale. Pour une variante plus avancée, maintenez la position du pont, soulevez un pied du sol et étendez cette jambe à la hauteur des hanches (voir FIG 5c). Maintenez cette position durant 6 à 10 secondes. Remettez le pied levé sur le sol, puis levez le pied opposé. Une fois que vous aurez tenu de 6 à 10 secondes, placez ce pied à nouveau sur le sol, et faites des pas vers l'arrière jusqu'à ce que vous reveniez en position assise.



FIG. 5a

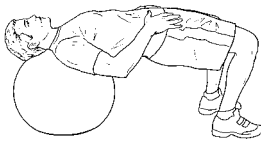


FIG. 5b

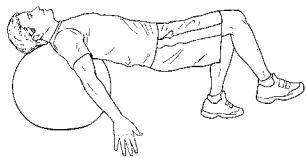


FIG. 5c

SUPERMAN

Commencez en PNB sur le sol. Après vous être agenouillé sur le sol derrière le ballon, penchez-vous en avant et placez votre abdomen sur le ballon. Roulez vers l'avant jusqu'à ce que vos genoux aient quitté le sol, en vous poussant à l'aide de vos orteils. Placez vos mains sur le sol juste en face du ballon pour un meilleur équilibre (débutant) ou en prenant le ballon dans vos bras (avancé) (FIG. 6a). Respirez, faites rouler le ballon légèrement vers l'avant en redressant vos jambes, et mettez les bras en l'air (voir FIG. 6b). Avec le ballon centré sous votre abdomen, maintenez et gardez l'équilibre dans cette position de « superman » pendant 6 à 10 secondes. Expirez, pliez les genoux et roulez vers l'arrière pour retrouver votre position de départ. Contractez vos abdominaux pour renforcer le centre de votre corps et respirez tout en maintenant cette position. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à ce que vous soyez fatigué(e). Afin de revenir à votre position de départ, roulez vers l'arrière sur le ballon, abaissez vos genoux jusqu'au sol, puis redressez-vous.

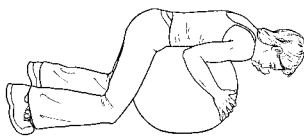


FIG. 6a

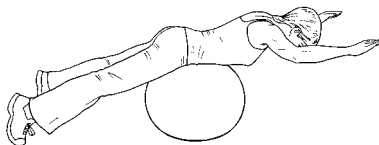


FIG. 6b

SOULÈVEMENT DU BRAS ET DE LA JAMBE OPPOSÉE

Commencez avec la PNB sur le sol. Après vous être agenouillé sur le sol derrière le ballon, penchez-vous vers l'avant et placez votre abdomen sur le ballon. Placez vos mains sur le sol en face du ballon et marchez vers l'avant jusqu'à ce que vos jambes soient bien droites, avec les doigts de pied touchant le sol. Centrez le ballon sous votre bassin afin que votre poids soit distribué de manière égale entre la partie supérieure et inférieure de votre corps (voir FIG. 7a). Respirez et levez votre jambe droite jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol ou plus basse. Levez ensuite votre bras gauche jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol ou plus bas (voir FIG 7b). Maintenez et gardez l'équilibre dans cette position pour 3 à 5 secondes. Expirez et rabaissez votre bras et votre jambe jusqu'au sol de manière simultanée. Recommencez ce mouvement de soulèvement de bras et de jambe avec la jambe et le bras opposé. Exécutez le mouvement 8 à 20 fois jusqu'à épuisement (le soulèvement d'un bras et d'une jambe correspond à une répétition du mouvement). Pour une variante plus avancée, levez le bras et la jambe simultanément jusqu'à la position d'équilibre. Pour revenir à la position de départ, roulez vers l'arrière sur le ballon, abaissez vos genoux jusqu'au sol, puis redressez-vous.

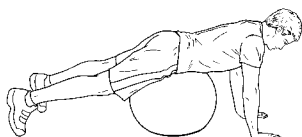


FIG. 7a

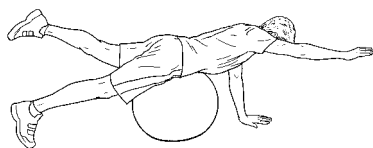


FIG. 7b

SOULÈVEMENT DU BALLON EN POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

Commencez avec la PNB sur le sol. Asseyez-vous par terre et agrippez le ballon entre vos chevilles. Allongez-vous sur le dos en plaçant vos coudes sur le sol, tout en gardant la partie inférieure de votre dos en position neutre (ni arrondie, ni arquées) (voir FIG. 8a). En maintenant le ballon entre vos chevilles, soulevez vos pieds du sol de quelques centimètres (voir FIG. 8b). Gardez le dos bien droit et servez-vous de vos muscles abdominaux pour stabiliser votre tronc avant de soulever les jambes. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à épuisement. Pour revenir à la position de départ, abaissez vos pieds jusqu'au sol.



FIG. 8a



FIG. 8b

SOULÈVEMENT DES HANCHES EN POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

Commencez avec la PNB sur le sol. Allongez-vous par terre sur le dos et soulevez les deux jambes à la largeur des hanches pour les placer sur le dessus du ballon. Placez vos mains de chaque côté de vous sur le sol, les paumes face au sol. Gardez les genoux pliés et le ballon près de vos hanches (débutant) ou tendez les jambes complètement (avancé) (Voir FIG. 9a). Contractez vos muscles fessiers et soulevez les hanches du sol (voir FIG. 9b). Faites une pause à la fin du mouvement, puis rabaissez de nouveau les hanches sur le sol. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à ce que vous soyez fatigué(e). Gardez le poids de la partie supérieure de votre corps sur vos épaules. Ne supportez pas de poids derrière le cou. Pour de revenir à votre position de départ, placez les pieds sur le sol, l'un après l'autre. Relevez-vous à l'aide de vos coudes et ramenez-vous, en roulant, en position assise.

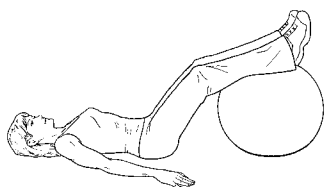


FIG. 9a

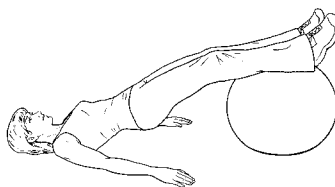


FIG. 9b

FENTES AVANT ALTERNÉES EN SOULEVANT LE BALLON

Commencez avec la PNB sur le sol en vous tenant debout les pieds à la largeur de vos hanches. Tenez le ballon en face de votre torse, les coudes pliés à 90 degrés (voir FIG. 10a). Avancez une jambe en position de fente avant en alignant votre genou avec la cheville. Continuez à plier les genoux, en abaissant vos hanches vers le sol et en soulevant votre talon de la jambe arrière. Gardez le ballon sur la cuisse avant (voir FIG. 10b). En maintenant la position de fente avant, soulevez le ballon au dessus de votre tête et légèrement en avant par rapport à votre corps (voir FIG. 10c). Abaissez le ballon et déposez-le sur votre cuisse, puis poussez sur votre pied avant pour retourner à votre position de départ. Lorsque vous soulevez et abaissez le ballon, contractez les muscles abdominaux pour vous stabiliser et maintenir votre équilibre. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à ce que vous soyez fatigué(e) (un mouvement vers l'avant des deux côtés correspond à une répétition).

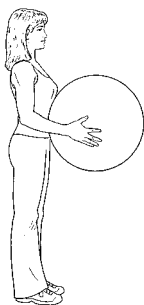


FIG. 10a

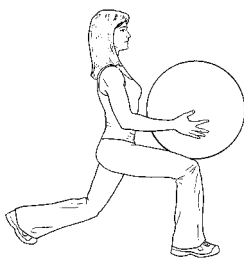


FIG. 10b

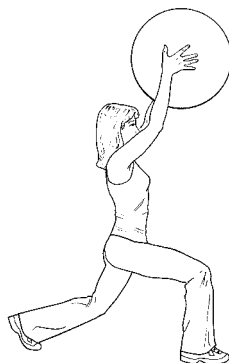


FIG. 10c

DÉPLACEMENT DU BALLON SUR LE CÔTÉ

Commencez avec la PNB sur le sol. Tenez-vous debout, le ballon près de vous à la droite de votre jambe droite. Trouvez l'équilibre sur votre jambe gauche et soulevez votre jambe droite, en plaçant la partie extérieure de votre pied droit contre le côté du ballon (voir FIG. 11a). En contractant les abdominaux pour vous aider à garder l'équilibre, poussez le ballon vers la droite en laissant votre pied glisser le long de la partie arrière du ballon (voir FIG. 11b). Enlevez votre pied du ballon et faites un pas latéral vers la droite avec votre pied droit, puis faites de même avec votre pied gauche de sorte à avoir les pieds côte à côte et que le ballon soit maintenant près de vous à la gauche de votre jambe gauche (voir FIG. 11c). Vous pouvez bouger les bras librement pendant l'exercice ou les mettre sur vos hanches. Recommencez la poussée latérale sur le côté opposé. Répétez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à ce que vous soyez fatigué(e) (les deux côtés complétés correspondent à une répétition).

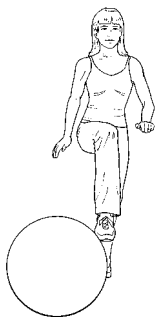


FIG. 11a

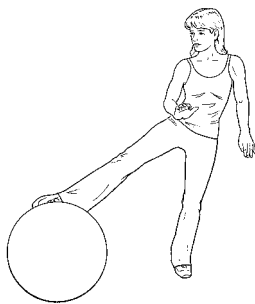


FIG. 11b



FIG. 11c

TRACTIONS AVANT DES TRICEPS PAR ROULEMENT

Commencez avec la PNB sur le sol. Tenez-vous debout derrière le ballon, les pieds à la largeur de vos hanches et les genoux pliés légèrement. Penchez-vous vers l'avant en pliant votre corps au niveau des hanches et placez vos poings à l'extérieur des cercles concentriques se trouvant sur le dessus du ballon (voir FIG. 12a). Faites rouler le ballon vers l'avant en faisant passer votre support sur le ballon de vos poings à vos avant-bras et vos coudes (voir FIG. 12b). En gardant les abdos contractés, faites une pause à la fin de chaque mouvement. Ensuite, roulez vers l'arrière jusqu'à ce que votre poids soit centré entre vos pieds et vos avant-bras (voir FIG. 12c). Tendez les bras et poussez vers l'arrière pour revenir à votre position de départ. Exécutez ce mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à ce que vous soyez fatigué(e). Lorsque vous roulez vers l'avant sur le ballon, posez votre abdomen sur le ballon (débutant) ou gardez votre torse redressé au-dessus du ballon sans qu'il n'y touche (avancé).

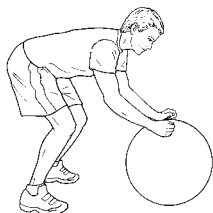


FIG. 12a

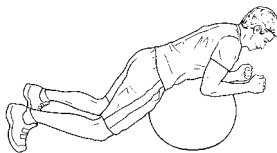


FIG. 12b

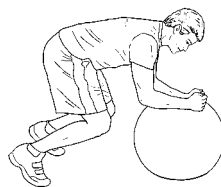


FIG. 12c

POMPES TRICEPS

Commencez avec la PNB sur le sol. Après vous être agenouillé sur le sol derrière le ballon, penchez-vous vers l'avant et placez votre abdomen sur le ballon. Placez vos mains sur le sol en face du ballon et marchez sur les mains vers l'avant jusqu'à ce que le ballon commence à rouler sous vos hanches. Laissez vos orteils toucher le sol, gardez les genoux pliés (débutant) ou avancez plus sur vos mains jusqu'à ce que vos pieds quittent le sol (avancé) (voir FIG. 13a). En gardant sur le sol à la largeur des épaules, pliez les coudes et baissez vos avant-bras jusqu'à ce qu'ils soient sur le sol (voir FIG. 13b). Pressez les paumes de vos mains contre le sol et étendez les bras pour vous retrouver en position de départ. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à épuisement. Contractez les muscles du centre de votre corps et gardez le cou bien droit pendant tout l'exercice.

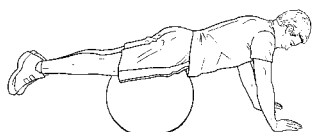


FIG. 13a

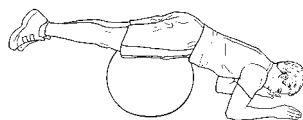


FIG. 13b

FLEXION DES JAMBES À PARTIR D'UNE POSITION ASSISE

Commencez en PNB en position assise. Tendez les bras vers l'avant avec les paumes vers le bas (voir FIG 14a). Étendez lentement les jambes et les hanches, en passant de la position assise à la position debout. En même temps que vous étendez les jambes pour vous redresser, abaissez les bras de chaque côté du corps (voir FIG. 14b). Fléchissez légèrement les genoux et les hanches, en vous accroupissant jusqu'à ce que vous soyez assis sur le ballon. Pour plus de stabilité, placez une main sur le ballon derrière vous pendant que vous réalisez la flexion des jambes. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois, jusqu'à ce que la fatigue se fasse sentir. Pour une variante plus avancée de cet exercice, amenez un pied légèrement en avant de l'autre, en position décalée, quand vous êtes en position assise (voir FIG. 14c). En vous servant principalement de votre jambe de derrière, levez-vous en position debout, puis retournez en position assise (voir FIG. 14d). Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois en alternant les côtés jusqu'à épuisement.

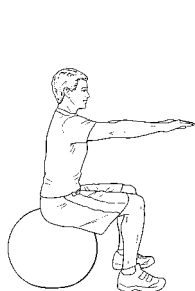


FIG. 14a

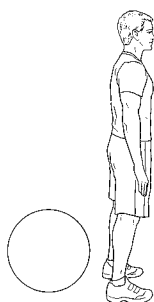


FIG. 14b

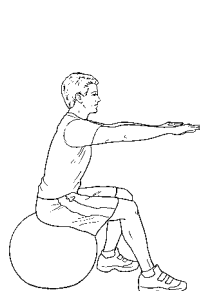


FIG. 14c

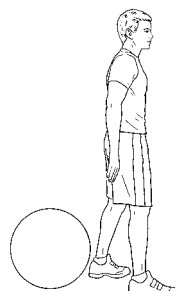


FIG. 14d

FLEXION DES JAMBES AVEC ROTATION DU TORSE

Commencez avec la PNB sur le sol. Tenez-vous debout devant le ballon, les pieds à la largeur des épaules et les talons à quelques centimètres du ballon (voir FIG. 15a). Étendez les bras en face de vous à la hauteur de votre poitrine, les paumes vers le bas. Pliez les genoux et accroupissez-vous jusqu'à ce que vos hanches « flottent »

au-dessus du ballon (voir FIG. 15b). Continuez à vous abaisser jusqu'à ce que vous touchiez le ballon. De manière simultanée, exécutez une rotation de votre torse et de vos bras sur un côté. Finissez la rotation en position assise sur le ballon (voir FIG. 15c). Faites une rotation de votre torse pour revenir au centre, les bras tendus devant votre poitrine. Redressez-vous pour vous retrouver dans la position initiale en abaissant les bras de chaque côté de votre corps. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à épuisement.

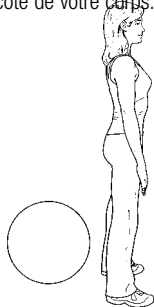


FIG. 15a

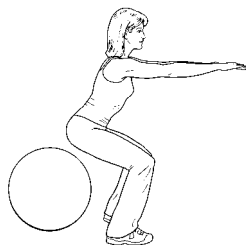


FIG. 15b



FIG. 15c

MOUVEMENTS CIRCULAIRES DU BALLON AVEC FENTES AVANT

Commencez en PNB. Séparez vos pieds d'une distance égale ou légèrement supérieure à la largeur de vos épaules. Pliez le genou droit, en gardant la jambe gauche bien droite et le genou droit aligné sur les orteils. En même temps que vous réalisez une fente avant sur votre droite, effectuez un mouvement circulaire du ballon sur votre droite en faisant une rotation des bras de sorte que votre main droite se retrouve dessus le ballon et votre main gauche, dessous (voir FIG. 16a). Redressez les jambes pendant l'exécution du mouvement circulaire au-dessus de votre tête, en gardant les mains sur les côtés du ballon (voir FIG. 16b). Complétez le mouvement en effectuant une fente avant avec le genou gauche, en gardant le genou droit tendu et en effectuant un cercle à gauche avec le ballon. En même temps que vous effectuez la fente avant, faites une rotation des bras de sorte que votre main droite se retrouve dessous le ballon et votre main gauche, dessus (voir FIG. 16c). Pliez les genoux tout en continuant à réaliser des mouvements circulaires du ballon vers le bas, puis vers le centre de votre corps. Refaites ensuite le mouvement de fente avant sur votre droite. Gardez les bras pliés (débutant) ou tendus (avancé), selon votre niveau de confort. Exécutez le mouvement de 8 à 20 fois jusqu'à ce que vous soyez fatigué(e), en effectuant des mouvements circulaires du ballon dans une direction, puis en répétant les mouvements circulaires et les fentes avant dans la direction opposée.

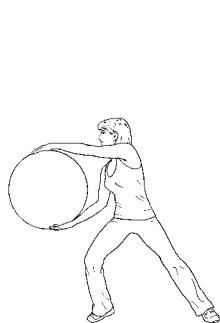


FIG. 16a



FIG. 16b

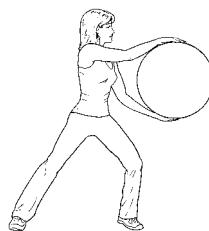


FIG. 16c

VOTRE PROGRAMME COMPLET DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Un programme complet de conditionnement physique représente plus qu'un simple exercice. Il s'agit d'un plan de « conditionnement physique pour la vie » qui s'accompagne d'un mode de vie sain à tous les niveaux. Cela comprend des examens de santé réguliers, de bonnes habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques pour le restant de votre vie.

Un programme complet de conditionnement physique se compose de quatre parties :

1. Des exercices aérobiques ou cardiovasculaires pour brûler des calories.
2. Des exercices de conditionnement musculaire pour modeler et former les muscles, augmenter le taux métabolique et renforcer les os.
3. Des exercices d'étirement pour assurer une bonne motricité et prévenir les blessures.
4. Un régime sain, équilibré et sécuritaire.

La recherche actuelle sur le conditionnement physique recommande de faire des exercices aérobiques et de conditionnement musculaire pour obtenir de meilleurs résultats et un conditionnement physiques équilibré. En améliorant vos mouvements aérobiques, vous renforcerez votre cœur et vos poumons tout en améliorant votre résistance et votre endurance. Le conditionnement musculaire ajoutera de la masse musculaire maigre à votre corps. Cela aura pour résultat d'augmenter la capacité de votre corps à brûler des calories tout en augmentant votre métabolisme. Par conséquent, votre corps brûlera plus de calories, même au repos. Lorsque vous combinez des exercices aérobiques à des exercices de conditionnement musculaires, vous brûlez plus de graisses et de calories que lorsque vous ne pratiquez que des exercices aérobiques.

Le conditionnement physique à l'aide du Ballon BOSU® Ballast® peut améliorer votre programme complet de conditionnement physique en intégrant l'entraînement de votre équilibre à vos exercices aérobiques, de conditionnement musculaire et d'étirement. Vous devriez aussi accorder une très grande importance à votre régime alimentaire en vous nourrissant d'aliments sains et faibles en gras.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN pour obtenir un plan de nutrition qui vous convienne. De bonnes habitudes alimentaires et le fait de faire de l'exercice vous permettront d'atteindre votre objectif. Nous vous suggérons de suivre les recommandations diététiques du Guide alimentaire canadien de Santé Canada.

DATE _____

REPETITIONS

DATE _____

REPETITIONS

Remueva su Bola BOSU® Ballast® de la caja, separándola de todo el material de empaquetamiento, y deje que bola repose en una posición plana por unas 2 ó 3 horas antes de inflarla.

Advertencia: No infle su Bola BOSU® Ballast® si la temperatura supera 90°F/18°C o es inferior a 65°/18°.



BOLA BALLAST®

65cm y 45cm



MANUAL DEL DUEÑO



Para una eficacia y seguridad máxima, lea el manual de instrucciones antes de usar su Bola BOSU® Ballast®.

Vaya a
www.bosu.com
para todas sus necesidades con BOSU®



TABLA DE CONTENIDOS

Información Importante de Seguridad.....	62
Introducción.....	64
Un Mensaje del Inventor.....	65
La Evolución del Entrenamiento con Bolas de Estabilidad.....	66
Especificaciones y Piezas.....	67
Cuidado y Almacenamiento.....	68
Factor de Estabilización y las Ventajas Exclusivas de la MDL.....	69
Para Comenzar.....	69
Lineamientos Generales de los Ejercicios.....	74
Mantener la Motivación Durante la Rutina de Ejercicios.....	74
Ejercicios para Calentarse y Enfriarse.....	75
La Rutina de Entrenamiento de Bola BOSU® Ballast®.....	77
Su Programa de Acondicionamiento Total.....	85
Cuadros de Rutinas de Entrenamiento.....	86

©BOSU Fitness, LLC. Todos los derechos reservados.

BOSU®, el logotipo BOSU, y Ballast® son marcas registradas de BOSU Fitness, LLC.

Ninguna parte de este folleto puede ser reproducido o utilizado de forma alguna, o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, u otro, sin el consentimiento expreso por escrito del titular del derecho de autor.

11/23/15

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

⚠ 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

PUEDEN 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) Saque el balón de la caja, separe el balón de todo el material de embalaje y deje el balón sobre una superficie plana durante 2 a 3 horas antes de inflarlo. **Advertencia: No infle el balón de ejercicios cuando la temperatura es superior a 32 °C (90 °F) o inferior a 18 °C (65 °F).**
- 2) **Nunca infle el balón de ejercicios por sobre el tamaño de inflado máximo que aparece en la etiqueta. Siempre espere 24 horas después de inflar el balón y vuelva a medirlo antes de su uso. No use el balón de ejercicios si supera el tamaño de inflado máximo que aparece en la etiqueta. No infle el balón de ejercicios cuando la temperatura es superior a 32 °C (90 °F) o inferior a 18 °C (65 °F).**
- 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.** Su médico debe ayudarlo a determinar la zona de ritmo cardíaco objetivo adecuada para su edad y su condición física. Ciertos programas de ejercicios o tipos de equipo podrían no ser adecuados para todas las personas. Esto tiene importancia especial para personas mayores de 35 años, mujeres embarazadas o quienes tengan problemas de salud preexistentes, problemas con la columna o impedimentos en su equilibrio. Si toma algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, es absolutamente esencial contar con el asesoramiento de su médico.
- 5) **Comience despacio y avance sensatamente.** Avance a un ritmo que sea cómodo para usted. Los ejercicios con el balón Ballast® se diseñaron para que usted pueda comenzar con la variación más fácil de cada ejercicio y avanzar a las variaciones más difíciles cuando esté listo.
- 6) **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.
- 7) **Haga calentamiento** antes de cualquier programa de ejercicios, realizando 5 a 10 minutos de ejercicio aeróbico suave como caminar, seguido de un estiramiento, tal como se explica en la página 70 de este manual.
- 8) **Inspeccione el equipo.** Antes de CADA uso, inspeccione visualmente el equipo, incluso la ropa y los objetos externos integrados. Reemplace de inmediato su balón Ballast® si presenta alguna rajadura, hendidura o áreas desgastadas en la superficie. Nunca use el equipo si está dañado o si no funciona correctamente.
- 9) **Tenga cuidado cuando suba o baje del equipo. Nunca intente permanecer de pie sobre el balón Ballast®,** ya que puede arriesgarse a sufrir lesiones graves y hasta la muerte si lo hace.

- 10) **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.
- 11) **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 (3 pies), delante y detrás del equipo.
- 12) **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.
- 13) **Se requiere la supervisión de un adulto.** Para evitar lesiones, mantenga todo el equipo de entrenamiento fuera del alcance de niños sin supervisión. Siga estas reglas simples:
 - Guarde el equipo para hacer ejercicio en una habitación que pueda cerrar con llave.
 - Sepa exactamente dónde están sus hijos cuando se ejercite.
 - Si tiene niños pequeños en casa, no use audífonos cuando se ejercite.
 - Hable con sus hijos acerca de los peligros del equipo para hacer ejercicio.
- 14) **Respire de manera natural**, nunca aguante la respiración durante un ejercicio. Evite entrenar en exceso; debe ser capaz de llevar una conversación mientras hace ejercicio.
- 15) **Enfriese después de una sesión de ejercicios**, realice 5 a 10 minutos de ejercicio suave, como caminar, seguido de un estiramiento, como se explica con más detalles en la página 70 de este manual.
- 16) **Las personas minusválidas o discapacitadas deben contar con autorización médica antes de usar este equipo** y deben tener una supervisión estricta cuando usen cualquier equipo para hacer ejercicio.
- 17) **Siga los lineamientos de técnicas de ejercicios que aparecen en este manual y en el video que lo acompaña.** Corregir la técnica del ejercicio lo ayudará a obtener los resultados que desea y a mantenerse haciendo ejercicio de manera segura. No use su balón Ballast® hasta que haya leído este manual en su totalidad.
- 18) **La carga multidimensional (MDL, por sus siglas en inglés) dentro del balón proporciona mayor estabilidad.** Sin embargo, el balón Ballast® es aún inestable. Asegúrese de seguir las instrucciones de los ejercicios y nunca realice un ejercicio o movimiento con el que no se sienta cómodo. Si tiene alguna duda, sea cuidadoso y prefiera una modificación de menor dificultad.
- 19) **Limpie el sudor del balón Ballast®.** Asegúrese de mantener la superficie de su balón seca para prevenir resbalones.
- 20) **Nunca saque el tapón del balón cerca de su rostro.**
- 21) **No guarde su balón BOSU® Ballast® dentro de un auto caliente.**

Para obtener manuales de reemplazo, videos o si tiene preguntas, visite www.bosu.com, llame al 1-800-810-6528 o envíe un correo electrónico a info@hedstromfitness.com

INTRODUCCIÓN

¡Felicidades, y gracias por comprar el balón BOSU® Ballast®! Está a punto de embarcarse en un viaje entretenido y satisfactorio hacia una mejor salud y condición física con este maravilloso producto.

El balón Ballast® le proporcionará un ejercicio físico único y efectivo, que puede realizar fácilmente en casa o en el gimnasio. Los ejercicios están diseñados para ayudarlo a ponerse en forma rápidamente y lo prepara para mejorar sus capacidades de movimiento en la vida diaria. El ejercicio regular con el balón Ballast® lo ayudará a mejorar su equilibrio, coordinación y la fortaleza funcional. Ya sea para deportes, actividades recreativas o acondicionamiento físico general, el balón Ballast® lo puede ayudar a verse, sentirse y desempeñarse mejor.

El balón Ballast® es 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 y equilibrio mejoren. No importa si usted es principiante o atleta experimentado, el balón Ballast® es lo suficientemente versátil como para entregarle una sesión de ejercicios eficaz y divertida.

Es importante que se tome algunos minutos y lea este manual del propietario por completo. Obtendrá algunos consejos de seguridad sobre cómo realizar correctamente los ejercicios con el balón Ballast® y cómo integrar la sesión de ejercicios con el balón Ballast® a su programa de acondicionamiento físico completo. A medida que se familiariza con los ejercicios de este manual, céntrese en realizar cada ejercicio con precisión y la técnica adecuada. Mejorar la calidad de sus movimientos le hará obtener mejores resultados.

Si durante el uso del balón Ballast® usted tiene alguna pregunta sobre el programa, comuníquese con los especialistas de Servicio al Cliente al número de teléfono, dirección de correo electrónico o dirección web que se indican a continuación. Lo instamos a escribirnos sus comentarios y sugerencias. Como siempre, nuestro objetivo es brindarle total satisfacción. Después de todo, su éxito también es nuestro éxito.

Atentamente,
Servicio al Cliente

Balón BOSU® Ballast®, Departamento de Servicio al Cliente
1 Hedstrom Drive, Ashland, Ohio 44805

Llame al: 1-800-810-6528

Correo electrónico: sbrown@hedstrom.com

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. hora estándar del Este

www.bosu.com

Consulte la página 68 para obtener información sobre la solicitud de piezas de repuesto.

IMPORTANTE: Este manual del propietario es la fuente autorizada de información sobre su balón BOSU® Ballast®. Léalo detenidamente y siga todas las instrucciones.

UN MENSAJE DEL INVENTOR



Comencé a entrenar extensamente por primera vez con balones de estabilidad en 1998. En realidad, comencé a entrenar (o quizás “jugar” es el término más adecuado) con un balón de estabilidad en 1987, cuando mi padre me compró mi primer balón. El balón de estabilidad en realidad me animó a centrarme en el entrenamiento de equilibrio para mejorar la fortaleza funcional.

Mis experiencias con el balón de estabilidad tradicional fueron mi primera inspiración para inventar un nuevo dispositivo de entrenamiento llamado ejercitador para el equilibrio BOSU®. El ejercitador para el equilibrio BOSU® (que, como ningún otro balón de estabilidad, es seguro mantenerse de pie*) abrió las puertas para muchas aplicaciones de ejercitación de equilibrio y ha tenido gran éxito en todo el mundo.

Hoy me siento orgulloso de lanzar esta innovación en la ejercitación con un balón de estabilidad. Creo firmemente que esta sencilla innovación marca el siguiente paso importante en la evolución de la ejercitación con un balón de estabilidad. Este manual le proporciona la información que necesita para comenzar a utilizar este desarrollo emocionante y llevar su acondicionamiento físico a un nivel mayor.

El balón Ballast® entrega algo nuevo y diferente, un balón de estabilidad con distintos grados de inestabilidad y mayor resistencia cuando se levanta. La carga multidimensional (MDL) dentro del balón proporciona lo que llamamos el factor de estabilización, que no solo hace que el balón de ejercitación de estabilidad sea más sencillo de usar y más cómodo, sino que además aumenta la utilidad del balón de estabilidad como una herramienta de ejercicios.

Personalmente, he usado los balones Ballast® para trabajar de forma profesional con atletas y con personas que realizan ejercicio por primera vez. En todos los casos, el balón Ballast® ha permitido a estas personas lograr avances mayores de los que hubiesen logrado con un balón de estabilidad no ponderado.

Algunos ejercicios en el video pueden parecerle familiares si ha ejercitado anteriormente con un balón de estabilidad no ponderado. Sin embargo, notará que, de hecho, ahora son distintos debido a la MDL en el balón, el factor de estabilización y la resistencia adicional que proporciona. En lugar de hacer ejercicios al azar, usted será capaz de centrarse más en el control de sus movimientos y en CÓMO realiza cualquier ejercicio. Ciertos ejercicios que sencillamente eran imposibles de hacer o parecían demasiado intimidantes, ahora estarán dentro de su alcance.

Es un agrado compartir con usted la increíble sensación de conciencia y control del cuerpo que este nuevo enfoque proporciona. Creo firmemente que cuando nos movemos mejor, vivimos mejor.

ADVERTENCIA

NUNCA INTENTE PARARSE SOBRE EL BALÓN BALLAST® NI SOBRE NINGÚN BALÓN DE ESTABILIDAD, YA QUE EXISTE EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES GRAVES Y POSIBLEMENTE LA MUERTE SI LO HACE.

LA EVOLUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON BOLAS DE ESTABILIDAD

La bola de ejercicio es una de las piezas de quipo de ejercicio más versátiles usadas en el mundo hoy día, y se puede encontrar en la mayoría de los gimnasios y centros de rehabilitación física en todo el mundo. Sin embargo, la popularidad de la bola de ejercicio no fue cosa de la noche a la mañana; más bien, ha ido creciendo paulatinamente por más de cuarenta años.

El entrenamiento con la bola de ejercicio tal como lo hacemos hoy día comenzó durante la década de los 1960 en Suiza. En ese tiempo, un fabricante Italiano de juguetes llamado Aquilino Cosani comenzó a fabricar bolas grandes de vinilo para el uso de terapeutas físicos suizos; estas reemplazaron al antecesor de la bola de ejercicio, la bola de playa blanda. Las nuevas bolas de vinilo ofrecieron un instrumento mejorado para el entrenamiento, y facilitaron mejores reacciones de equilibrio y patrones de movimiento que las antiguas bolas de playa.

Con el pasar de los años, se han hecho muchos esfuerzos diversos para aumentar la estabilidad de la bola. Las bolas se han moldeado con patas de hule “estabilizantes”. Muchos fabricantes han creado una variedad de unidades de base para reposar la bola. Sin embargo todas estas soluciones, tienen un problema inherente. La bola debe permanecer fija en una posición determinada para que permanezca estable. La estabilidad incrementada tiende a ser una solución “todo o nada”, negando muchos de los beneficios ofrecidos en primera instancia por la bola de estabilidad. Estas soluciones han sido menos que lo ideal, por lo que no se usan extensamente en el entrenamiento.

La Bola Ballast® marca el próximo paso importante en la evolución del entrenamiento con la bola de ejercicio. La Pesa Multi-Dimensional (o MDL, por las siglas en inglés de **Multi-Dimensional Load**, ofrece ventajas únicas que no ofrece ninguna otra bola de ejercicio. Esta innovación, tan sencilla pero tan profunda, no solamente aumente la conveniencia de usar la bola, sino que también ayuda a multiplicar sus aplicaciones útiles.

ESPECIFICACIONES Y PIEZAS

Su balón Ballast® viene completo con 1,13 kg (2,5 libras) de material de MDL (incluido en su balón Ballast®), bomba, tapón grande, DVD con instrucciones y manual del propietario.

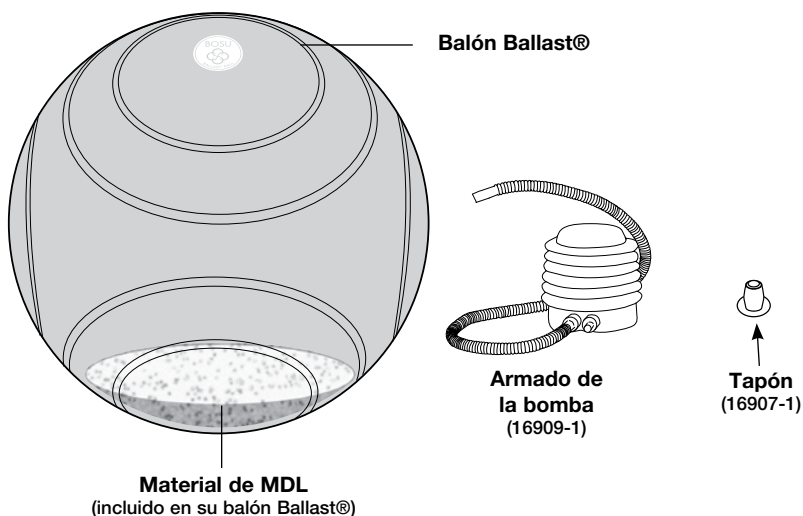
El balón Ballast® es un nuevo tipo de balón de estabilidad fabricado con materiales resistentes a roturas de alta calidad. MDL se refiere a carga multidimensional. La incorporación de la carga multidimensional (MDL) dentro del balón mejora la comodidad, la sencillez y la utilidad del acondicionamiento físico con el balón de estabilidad.

El material de MDL de 1,13 kg (2,5 libras) consta de una mezcla formulada especialmente de materiales dinámicos que optimizan la tasa de flujo (variación interna de la MDL) dentro del balón y proporciona retroalimentación audible mejorada para los ejercicios de levantamiento y variación. El material de MDL le permite mejorar drásticamente la calidad de sus movimientos.

El diseño exclusivo de seis lados del balón Ballast® además mejora su funcionalidad, ya que le permite preparar fácilmente la alineación y la posición adecuada para muchos ejercicios.

! 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 (300 LIBRAS). 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.



SOLICITUD DE PIEZAS DE REPUESTO

Visítenos en www.bosu.com o llame a Servicio al Cliente al 1-800-810-6528, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., hora estándar del Este.

IMPORTANTE: Tenga este manual del propietario como referencia cuando llame para solicitar piezas.

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

Su balón Ballast® ha sido diseñado cuidadosamente para que requiera un mantenimiento mínimo. Con el fin de garantizar esto, le recomendamos lo siguiente:

Trate su balón Ballast® con cuidado y evite los objetos afilados o abrasivos que pueden raspar o perforar el material de vinilo. Siempre revise el área que rodea el balón para asegurarse de que no hay nada afilado antes de usar el balón Ballast®.

Mantenga su balón Ballast® limpio. Limpie con una toalla el sudor, el polvo u otros residuos del balón después de cada uso. También puede usar jabón suave y agua para limpiar su balón Ballast®.

ADVERTENCIA

NO GUARDE SU BALÓN BALLAST® INFLADO BAJO LA LUZ DIRECTA DEL SOL (COMO EN EXTERIORES O CERCA DE UNA VENTANA) O CERCA DE FUENTES DE CALOR (COMO DENTRO DE UN AUTO ESTACIONADO). LA LUZ DIRECTA DEL SOL O EL CALOR EXCESIVO PUEDEN CAUSAR DEFORMACIONES EN SU BALÓN.

ADVERTENCIA

NO INFLE SU BALÓN BALLAST® EN EXCESO. EL INFLADO DE LA BOLA NO DEBE SUPERAR EL TAMAÑO ESPECIFICADO EN LA PÁGINA 69.

FACTOR DE ESTABILIZACIÓN Y LAS VENTAJAS EXCLUSIVAS DE LA MDL

La mayor estabilidad creada por la carga multidimensional se denomina factor de estabilización. Una de las ventajas principales de la MDL es la naturaleza de la estabilidad que proporciona. El factor de estabilización está al mínimo durante los movimientos iniciales del balón, cuando el material de MDL está prácticamente plano. Esto le proporciona un nivel relativamente alto de dificultad que estimula el equilibrio, la estabilidad del centro y la coordinación. El factor de estabilización aumenta de forma continua hasta su valor máximo a medida que el balón se aleja de su centro y la MDL comienza a inclinarse y cambiar dentro del balón. Desde un punto de vista de la ejercitación, esta es una situación ideal. Usted tiene los beneficios de ejercitar en un entorno inestable con la mayor comodidad y utilidad del factor de estabilización creado a partir de la MDL dentro del balón.

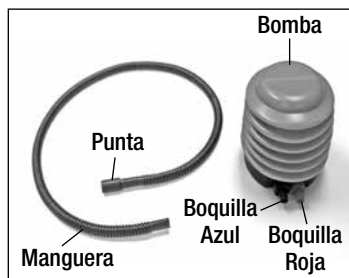
ADVERTENCIA

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.

PARA COMENZAR

Inflado de su balón Ballast® prellenado

1. Saque el balón BOSU® Ballast® de la caja, separe el balón de todo el material de embalaje y deje el balón sobre una superficie plana durante 2 a 3 horas antes del inflado.
2. Saque la bomba de su envoltura.
3. Inserte el extremo de la manguera sin la punta en la boquilla negra de la bomba. Fig. A.
4. Saque el tapón del balón Ballast®. TENGA CUIDADO y no deje que el material de MDL escape del balón. Si parte del material escapa por accidente, vuelva a insertarlo en el balón a través de la válvula antes de inflarlo.
5. Inserte la punta en el balón e infle su balón Ballast® hasta aproximadamente el 80 % de su tamaño total de inflado. En un 80 % de inflado, el balón debería estar blando. Permita que se asiente durante la noche o durante varias horas en este nivel de inflado antes de inflarlo por completo. Esto garantizará la máxima calidad de resistencia contra roturas del balón Ballast®. Fig. B.
6. El diámetro vertical de la bola de 65 cm nunca debe superar los 65 cm (25 pulgadas). El diámetro vertical de la bola de 45 cm nunca debe superar los 45 cm (18 pulgadas).



Instalación

Asegúrese de que su balón Ballast® se encuentre sobre una superficie antideslizante, nivelada y con espacio suficiente a su alrededor. Si trabaja sobre madera o sobre otra superficie dura, una esterilla o una toalla doblada pueden proporcionar protección para los ejercicios que se realizan con las rodillas o las manos en contacto con el suelo. Cuando ejercite en una superficie alfombrada, no es necesario protección adicional.

Calentamiento y Enfriamiento

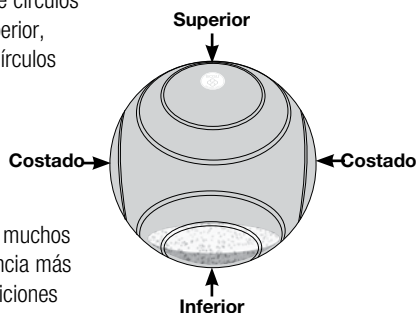
Un calentamiento es una parte importante y productiva del ejercicio con el balón Ballast®. Le otorgará a sus nervios y músculos una oportunidad de aclimatarse, lo que mejorará las habilidades, el rendimiento y la percepción del éxito personal y puede reducir el riesgo de lesiones. Cinco a diez minutos de calentamiento gradual, de nivel bajo, rítmico y que involucre los músculos grandes es fundamental para un calentamiento seguro y efectivo. Un calentamiento simple para el ejercicio con el balón Ballast® puede ser, por ejemplo, un rebote suave en posición sentada (como se muestra en el DVD de ejercicios) y avanzar gradualmente a un rebote más dinámico con un cambio direccional de posición alrededor del balón. Ensaye la mecánica de ponerse en cuclillas desde la posición sentada y las estocadas hacia adelante alternadas con ejercicios de levantamiento del balón para aumentar la temperatura interna y preparar la parte superior e inferior del cuerpo para la dificultad de la rutina de ejercicios que va a comenzar. Este calentamiento dinámico puede ser seguido por 5 a 10 minutos de estiramiento suave, como se muestra en las páginas 75 y 76 de este manual.

Un enfriamiento de 3 a 5 minutos después de la rutina de ejercicios permitirá que su cuerpo vuelva de forma segura a un estado previo al ejercicio. Un enfriamiento activo de intensidad moderada a suave significa que usted sigue ejercitándose a un nivel menor que los de los segmentos de intensidad mayor de la rutina de ejercicios. Este nivel facilitará que la sangre fluya por el sistema vascular (que incluye el corazón) durante la recuperación. Un estiramiento suave durante 5 a 10 minutos después de la rutina de ejercicios es una gran forma para que su cuerpo regrese al estado previo al ejercicio. Siga las rutinas de estiramiento que se muestran en las páginas 75 y 76 de este manual.

Términos y Técnicas

POSICIÓN NEUTRAL DEL BALÓN

El balón Ballast® está diseñado con 6 conjuntos de círculos concéntricos para ayudar a determinar la parte superior, inferior y los 4 costados del balón. El conjunto de círculos con el logo en el medio define la parte superior del balón y el conjunto de círculos con el tapón en el medio define la parte inferior del balón. Puede usar este diseño para identificar tres posiciones neutrales del balón (NBP, por sus siglas en inglés) diferentes, las que pueden aumentar la eficacia de muchos ejercicios, ya que proporcionan un punto de referencia más preciso para la ubicación del cuerpo y para las posiciones iniciales y finales de los ejercicios.



NBP de pie

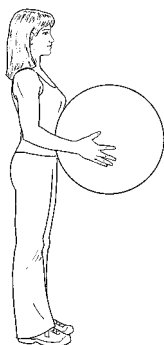


FIG. A

Para levantar el balón Ballast® en la posición neutral del balón (NBP), coloque sus manos en el centro de los pares opuestos de los círculos de los costados y levante el balón hasta que sus codos estén doblados en aproximadamente 90 grados. Recuerde siempre doblar las rodillas y usar las piernas cuando levante el balón. Ahora, jale suavemente el balón hacia su cuerpo para que los círculos más cercanos a usted presionen ligeramente el abdomen. Para asegurarse de que los hombros mantengan una posición neutral, tire de los omóplatos hacia atrás o retráigalos. Evite encorvar los hombros o estirar los omóplatos, ya que esto puede provocar una postura deficiente. Además, evite inclinarse hacia atrás. Mantenga una buena postura del cuerpo, con los hombros alineados con las caderas y tobillos, y mantenga las rodillas ligeramente dobladas. Consulte la Fig. A.

NBP sentada

Siéntese con las caderas directamente sobre el balón y con los pies aproximadamente a una cadera de distancia sobre el suelo. Mantenga los hombros alineados con las caderas y las rodillas con los talones. Para asegurarse de que los hombros mantengan una posición neutral, tire de los omóplatos hacia atrás o retráigalos. Mantenga los abdominales ligeramente contraídos y evite inclinarse hacia delante o hacia atrás. Consulte la Fig. B.

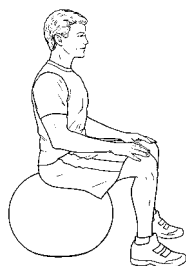


FIG. B

NBP en el suelo

Para colocar su balón Ballast® en la posición neutral del balón sobre el suelo, instálelo con uno de los conjuntos de círculos hacia el suelo, otro hacia delante y los círculos de los costados en posición recta con su cuerpo. Es posible que tenga que inclinar o sacudir levemente el balón Ballast® y cambiar la carga para ajustarla para que el balón quede en posición neutral. Consulte la Fig. C.



FIG. C

TÉCNICAS DE LEVANTAMIENTO Y VARIACIÓN

Las técnicas de levantamiento y variación son sostener el balón Ballast® mientras se manipula intencionalmente el movimiento de la MDL dentro del balón. Lea detenidamente y ensaye cada levantamiento y variación antes de comenzar la rutina de ejercicios. Estas técnicas de levantamiento y variación se muestran durante las rutinas de ejercicios en el DVD de ejercicios.

Variación suave

Una variación suave se caracteriza por el flujo continuo de MDL dentro del balón. Mueva constantemente el balón en distintas direcciones mientras mueve suavemente la MDL en el fondo del balón. La retroalimentación audible debería ser continua y suave.

Variación en onda

Sostenga el balón en la posición neutral y muévalo rápidamente en círculos pequeños. Mantenga la MDL en continuo movimiento alrededor del perímetro interior del balón sin detenerse, hacer pausas ni interrumpir su flujo.

Variación de impacto

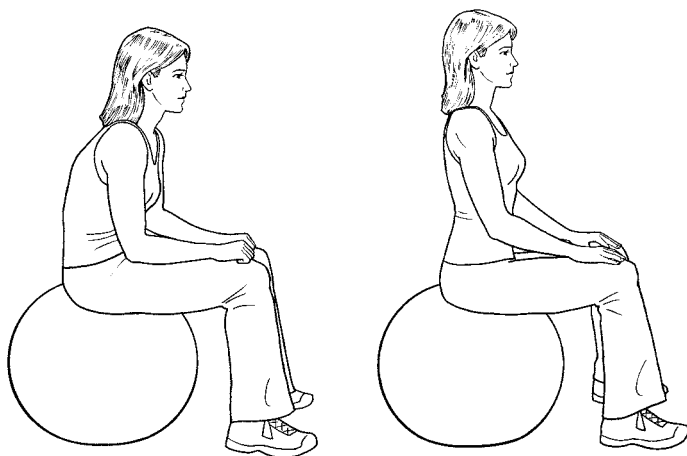
Una variación de impacto involucra movimiento del balón que provoca que la MDL caiga de forma abrupta desde la parte superior a la inferior o viceversa. La retroalimentación audible debería ser interrumpida por una pausa o una detención del movimiento de la MDL.

Sin variación

Esta técnica incluye cualquier movimiento que evite que la MDL se mueva en cualquier dirección dentro del balón. No debería escuchar ninguna retroalimentación audible detectable.

COMO HALLAR LA POSTURA ÓPTIMA SOBRE LA BOLA

Es muy común pensar que sentarse sobre una bola llevará a una postura mejor u óptima. De hecho, eso bien puede ser cierto, pero tampoco es algo garantizado. Como lo muestran las ilustraciones, meramente sentarse sobre una bola no necesariamente requiere tener una postura ideal, ya que fácilmente se puede acudir a malos hábitos. Una forma efectiva de encontrar la postura óptima es la de rebotar gentilmente sobre la bola. Rebotar sobre la bola tiende a promover la postura ideal. Su cuerpo naturalmente buscará el alineamiento óptimo de la columna vertebral, cosa que lo lleva a la posición más cómoda para rebotar.



Se puede rebotar sobre la Bola Ballast® con diversos grados de intensidad, dependiendo de su nivel de confort. **No se jorobe ni doble su columna vertebral mientras está rebotando.**

LINEAMIENTOS GENERALES DE LOS EJERCICIOS

Si apenas comienza un programa de ejercicios con su balón Ballast®, elija una hora del día que sea buena para usted y luego cumpla el horario puntualmente. Debería elegir una hora en que se sienta con energía, tenga pocas interrupciones y no haya comido en aproximadamente dos horas.

Practique cada ejercicio hasta que tenga muy clara la técnica correcta. Cuando siga alguno de los DVD de ejercicios, comience con la variación más fácil de cada ejercicio y avance hacia las variaciones más desafiantes únicamente cuando se sienta listo.

Utilice la fatiga muscular y la técnica adecuada como guías, comience con pocas repeticiones y aumente las repeticiones cuando pueda completarlas de manera cómoda y correcta. Es más importante realizar los ejercicios con una técnica adecuada que completar el número de repeticiones sugerido.

Comience su programa con dos rutinas con el balón Ballast® por semana. Si desea agregar rutinas de ejercicios, hágalo paulatinamente día por medio. Es importante tener un día de descanso entre rutinas de ejercicios de mayor dificultad.

MANTENER LA MOTIVACIÓN DURANTE LA RUTINA DE EJERCICIOS

Usted puede mantener la motivación y el interés altos si recuerda estos sencillos consejos:

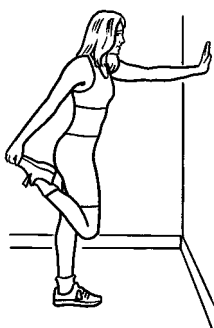
Establezca metas desafiantes y realistas. Le recomendamos que divida sus metas más grandes en metas más pequeñas y medibles. Por ejemplo, su meta para la primera semana puede ser aclimatarse al balón BOSU® Ballast® y completar los ejercicios de calentamiento, que se demuestran en el DVD de rutina de ejercicios, 2 a 3 veces. Durante la segunda semana, usted puede avanzar y completar el calentamiento y el segmento I. Semana a semana usted avanzará hacia la meta de completar todos los segmentos de la rutina de ejercicios.

Celebre sus éxitos, ¡incluso los más pequeños! Si cumple sus metas cada semana, prémiese con algo saludable que reconozca cada hito del camino hacia una mejor salud y condición física.

Tómese los contratiempos con resolución Si no cumple el programa o no cumple las metas que se estableció, no se preocupe, solo retome el ritmo. Revise su programa para asegurarse de que sus metas son realistas y realice cualquier ajuste que considere necesario.

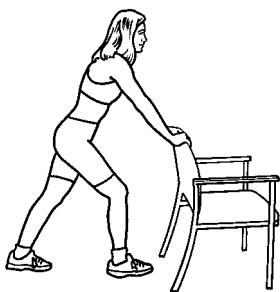
EJERCICIOS PARA CALENTARSE Y ENFRIARSE

Al efectuar estos estiramientos, sus movimientos deben ser lentos y fluidos, sin rebotar ni sacudirse. Comience a estirar hasta sentir una tensión leve (no dolor) en el músculo, y sostenga el estiramiento unos 20 a 30 segundos. Respire de forma lenta y rítmica. Asegúrese de no contener el aliento. Recuerde que todos los estiramientos deben hacerse para ambos lados de su cuerpo.



1. Estirando los Cuádriceps

Párese cerca de una pared, una silla, u otro objeto sólido. Use una mano para asegurar el equilibrio. Doble la rodilla opuesta, y levante su talón hacia sus glúteos. Alcance hacia atrás, y agarre la parte superior de su pie con la mano del mismo costado. Manteniendo el interior de sus muslos bastante juntos, lentamente jale su pie hacia los glúteos hasta sentir un estiramiento gentil en el frente del muslo. No es necesario que su talón toque los glúteos. Deje de jalar una vez que sienta el estiramiento. Mantenga la rótula (el frente de la rodilla) apuntada hacia abajo y mantenga las rodillas juntas. (No deje la rodilla levantada mecerse hacia fuera). Sostenga el estiramiento por 20 a 30 segundos. Repita para la otra pierna.



2. Estirando la Pantorrilla y el Talón de Aquiles

Párese aproximadamente a una distancia de un brazo de la pared o una silla con sus pies separados por la distancia de sus caderas. Manteniendo los dedos de los pies apuntando hacia delante, mueva una pierna hacia la silla, mientras extiende la otra pierna hacia atrás. Doblando la pierna más cercana a la silla y manteniendo la otra pierna recta, coloque las manos sobre la silla. Mantenga el talón de la pierna trasera sobre el piso, y mueva sus caderas hacia delante. Lentamente inclínese hacia delante desde el tobillo, manteniendo su pierna trasera derecha hasta sentir que los músculos de su pantorrilla se extienden. Sostenga por 20 a 30 segundos. Repita para la pierna opuesta.



3. Estirando los Brazos Sobre de la Cabeza/Tríceps

Párese con los pies separados por la distancia de los hombros, y con las rodillas ligeramente dobladas. Levante un brazo por encima de la cabeza y doble el codo, agarrándolo por detrás de la cabeza con la mano hacia la escápula del hombro opuesto. Marche las puntas de los dedos hacia la parte inferior de la espalda, la máxima distancia que pueda. Sostenga esta posición. Alcance hacia arriba con la mano opuesta, y agarre su codo doblado. Jale su codo, y gentilmente ayude con estirar el brazo. Sostenga por 20 a 30 segundos. Repita para el brazo opuesto.



4. Estirar la Espalda

Párese con sus piernas separadas por la distancia de sus hombros, con las rodillas ligeramente dobladas. Inclínese hacia delante, desde la cintura, con los brazos extendiéndose con soltura en frente del cuerpo. Gentilmente inclínese desde la cintura, doblando el cuerpo hacia delante lo máximo posible. Sostenga la posición por 20 a 30 segundos. Enderezarse y repetir.



5. Estirar la Corva

Párese con sus piernas separadas por la distancia de sus caderas. Extienda una pierna por delante y mantenga ese pie plano pisando el suelo. Con sus manos descansando levemente sobre los muslos, doble la pierna trasera e inclínese levemente desde sus caderas hasta sentir un estiramiento en la parte trasera del muslo. Asegúrese de inclinarse hacia delante desde la coyuntura de la cadera, en vez de doblarse desde la cintura. Sostenga la posición por 20 a 30 segundos. Repetir para la pierna opuesta.



6. Estirar los Glúteos y Caderas

Acuéstese de espalda, con las caderas relajadas contra el piso. Doble una pierna desde la rodilla. Manteniendo ambos hombros planos en el piso, gentilmente sostenga la rodilla doblada con las manos jálalo sobre su cuerpo y hacia el piso. Usted debería sentir que sus caderas, abdominales, y espalda inferior se están estirando. Sostenga la posición por 20 a 30 segundos. Repetir para la pierna opuesta.



7. Estirar el Interior del Muslo

Siéntese en el piso, y doble las piernas para que las suelas de sus pies estén tocando. Coloque sus manos sobre los tobillos. Inclínese hacia delante desde la cintura, y presione levemente sobre el interior de sus rodillas. Sostenga la posición por 20 a 30 segundos y suéltelo.



8. Brazos Hacia Atrás

Párese con sus pies separados a la distancia de los hombros, y con los dedos apuntando hacia delante, y con las rodillas ligeramente dobladas. Deje que los brazos cuelguen relajados a sus costados. Expanda su pecho, y retraiga los hombros hacia atrás. Doble los codos ligeramente y entrelace las manos detrás de su espalda. Lentamente enderezar los brazos mientras va levantando las manos hacia arriba. Sostenga la posición por 20 a 30 segundos. Baje los brazos a su posición original y doble los codos. Suelte las manos, y deje que vuelvan a sus costados.

LA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE BOLA BOSU® BALLAST®

ROSCA (CURL) ABDOMINAL

Comience en la Posición Neutral de la Bola Sentada. Colocando sus manos sobre los costados de la bola, marche sus pies hacia delante con pasitos pequeños, a la vez inclinándose hacia atrás ligeramente. Deje que la bola suba su espalda rodando. Continúe hasta que su espalda inferior y media estén plenamente apoyados por la bola. Deténgase cuando su torso está en una posición levemente inclinada o acostada. Coloque las manos detrás de su cabeza para apoyarse. Ver FIG. 1a. Lentamente enrosque su tronco (el movimiento de "curl"), dejando que sus hombros y espalda superior se levanten de la bola. Arrastre la parte superior de sus costillas hacia la parte inferior de sus caderas. Ver FIG. 1b. Haga una pausa al final del movimiento. Luego, lentamente baje de vuelta a la posición inicial. Mantenga su cuello en línea con la columna vertebral a lo largo del movimiento, y evite jalar su cuello o la cabeza. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar. Para regresar a una posición sentada, enrosque su tronco levemente hacia delante (el movimiento del "curl") y marche los pies hacia atrás, hacia la bola, hasta que esté sentado y erguido una vez más.

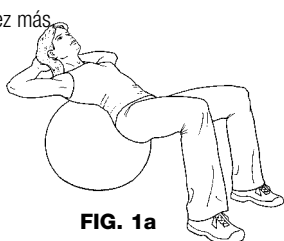


FIG. 1a

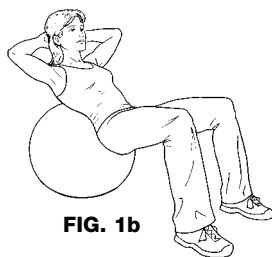


FIG. 1b

RODANDO DE LADO A LADO ESTANDO INCLINADO

Comience en la Posición Neutral de la Bola Estando Sentado. Colocando sus manos sobre los costados de la bola, marche sus pies hacia delante con pasitos pequeños, a la vez inclinándose hacia atrás ligeramente. Deje que la bola ruede y vaya subiendo su espalda. Continúe hasta que su espalda inferior y media están plenamente apoyados por la bola. Entrelace sus manos en frente del pecho con los codos extendidos. Ver FIG. 2a. Manteniendo los pies planos sobre el piso, ruede el cuerpo hacia un lado, dirigiendo el movimiento con los brazos. Mientras está rodando, una cadera y un hombro se levantarán un poquito de la bola. Ver FIG. 2b. Haga una pausa al final del movimiento, y luego ruede, pasando el centro hasta llegar al lado opuesto. Mantenga la moción de rodar de lado-a-lado fluido y lento. Contraiga las abdominales para estabilizar el tronco. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar. Para regresar a una posición sentada, vuelva a una posición centrada, enrosque su tronco levemente hacia delante (el movimiento del "curl") y marche los pies hacia atrás, hacia la bola, hasta que este sentado y erguido una vez más.

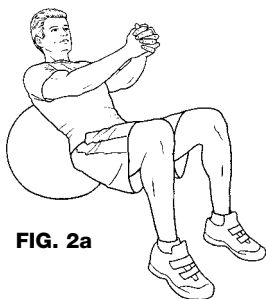


FIG. 2a

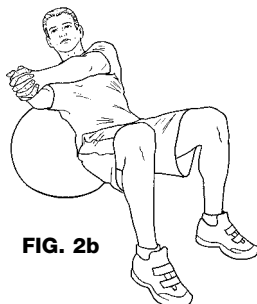


FIG. 2b

DE CUCLILLAS A ACOSTADO

Comience con la bola en Posición Neutral de la Bola sobre el Piso. Párese en frente de la bola con sus pies separados aproximadamente a la misma distancia que las caderas, y con los talones a unos cuantos centímetros de la bola. Ver FIG. 3a. Extienda los brazos en frente suyo a nivel de pecho, con las palmas de la mano hacia abajo. Doble las rodillas, bajando las caderas hasta que los glúteos toquen la bola firmemente. Ver FIG. 3b. Manteniendo los pies planos sobre el piso, doble los codos y traiga las manos hacia el pecho. Sienta la bola debajo de sus caderas. Inclínese hacia atrás hasta que tenga el tronco en una posición levemente inclinada (principiante) o casi paralelo con el piso (avanzado). Ver FIG. 3c. Haga una pausa al final del movimiento, y luego ruede a una posición sentada con los brazos extendidos a nivel de pecho. Extienda las rodillas, simultáneamente presionando hacia abajo con los brazos, y regrese a la posición inicial. Para mayor estabilidad, alcance detrás de su cuerpo y coloque una mano sobre la bola mientras está efectuando la posición de cuclillas, y mantenga una mano sobre el costado de la bola mientras se está inclinando hacia atrás. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar.

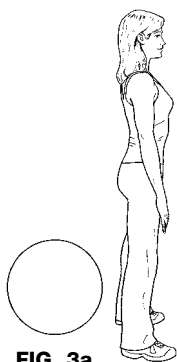


FIG. 3a

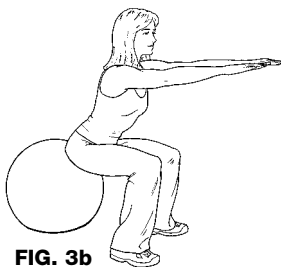


FIG. 3b

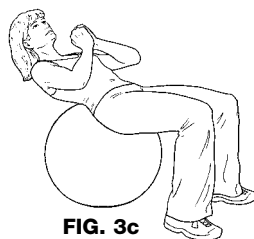


FIG. 3c

CÍRCULOS INFINITOS

Comience en la Posición Neutral de la Bola estando Sentado. Alcance hacia delante con sus brazos extendidos al frente, y las palmas de la mano un mirando hacia la otra. Ver FIG. 4a. Alcance hacia un lado, y comience a rotar su torso en la dirección del reloj. Ver FIG. 4b. Siga haciendo círculos, y doble los codos, acercándolos a su cuerpo, mientras su torso se inclina levemente (principiante) o casi paralelo con el piso (avanzado). Ver FIG. 4c. Pause al final del movimiento, y luego extienda los brazos hacia delante y siéntese erguido con los brazos extendidos al nivel del pecho. Repita el círculo, moviendo el tronco en el sentido contrario. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar.

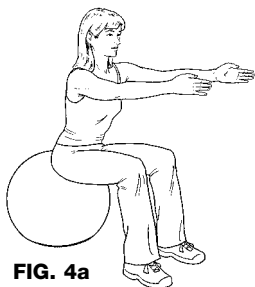


FIG. 4a

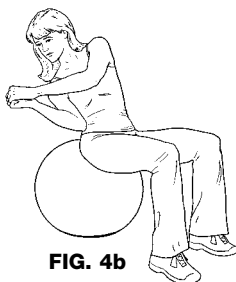


FIG. 4b

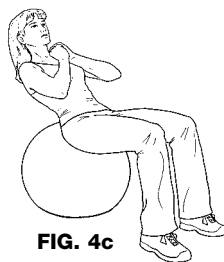


FIG. 4c

EL PUENTE

Comience en la Posición Neutral de la Bola Estando Sentado. Ver FIG. 5a. Colocando sus manos sobre los costados de la bola, marche los pies hacia delante con pasitos pequeños simultáneamente inclinandose hacia atrás levemente. Deje que la bola ruede por su espalda. Siga rodando hasta que tenga la bola debajo de su cabeza y hombros, y que su torso esté a nivel, como si fuera la superficie de una mesa. Mantenga las caderas levantadas y contraiga sus glúteos. Coloque las puntas de los dedos sobre el piso a sus costados para ayudarlo con el equilibrio (principiante) o coloque las manos sobre las caderas para mayores retos con el equilibrio (avanzado). Ver FIG. 5b. Sostenga esta posición por 6 a 10 segundos. Para regresar a una posición sentada, deje que sus caderas caigan levemente, enrosque el tronco hacia delante, y marche los pies hacia atrás, hacia la bola, hasta estar sentado recto otra vez. Para una variación más avanzada, sostenga la posición del puente, levante un pie del piso, y extienda la pierna al nivel de la cadera. Ver FIG. 5c. Sostenga por 6 – 10 segundos. Retorne el pie levantado al piso, y luego levante el pie opuesto. Después de sostener entre 6 – 10 segundos, coloque ese pie sobre el piso nuevamente, y marche sus pies hacia atrás hasta regresar a la posición sentada.



FIG. 5a

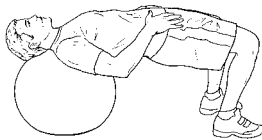


FIG. 5b

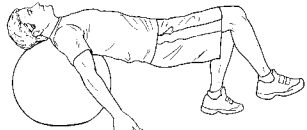


FIG. 5c

SUPERMAN

Comience en la Posición Neutral de la Bola sobre el Piso. Arrodílese en el piso detrás de la bola, inclínese hacia delante, y coloque su abdomen sobre la bola. Ruede hacia delante hasta que sus rodillas estén levantadas del piso, apoyándose con los dedos de los pies. Coloque las manos sobre el piso justo en frente de la bola para obtener mayor equilibrio (principiante) o abraza la bola (avanzado). Ver FIG. 6a. Inhale, ruede la bola ligeramente hacia adelante enderezando los pies, y alcance hacia arriba con los brazos. Ver FIG. 6b. Con la bola centrada bajo su abdomen, sostenga y balancee esta posición “Superman” por 6 – 10 segundos. Exhale, extienda las rodillas, y ruede de vuelta a la posición inicial. Contraiga sus músculos abdominales para fortalecer el tronco, y respire mientras sostiene esta posición. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar. Para regresar a la posición inicial, ruede de vuelta sobre la bola, baje las rodillas al piso, y párese derecho.

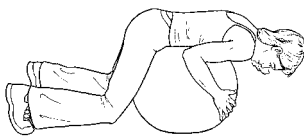


FIG. 6a

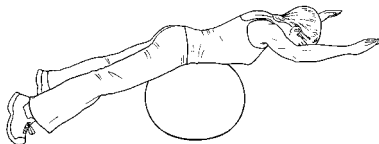


FIG. 6b

LEVANTAR BRAZO/PIERNA OPUESTA

Comience con la bola en Posición Neutral sobre el Piso. Arrodílese sobre el piso detrás de la bola sobre el piso, inclínese hacia adelante, y coloque su abdomen sobre la bola. Coloque las manos sobre el piso en frente de la bola, y camine hacia delante hasta que tenga las piernas rectas con los dedos del pie tocando el piso. Centre la bola debajo de su región pélvica para que su peso esté distribuido igualmente entre las partes superior e inferior del cuerpo. Ver FIG. 7a. Inhale, y levante su pierna derecha hasta que esté paralelo con el piso, o más bajo. Luego levante el brazo izquierdo hasta que esté paralelo con el piso, o más abajo. Ver FIG. 7b. Sosténgase y equilibre en esta posición por 3 a 5 segundos. Exhale, y baje su brazo y pierna al piso simultáneamente. Repita este levantamiento de brazo/pierna con el brazo/pierna opuesto. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar (un levantamiento en cada lado es igual a una repetición). Para una variación más avanzada, levante el brazo y la pierna simultáneamente a la posición de equilibrio. Para regresar a la posición inicial, ruede de vuelta para estar encima de la bola, baje sus rodillas al piso, y luego párese erguido.

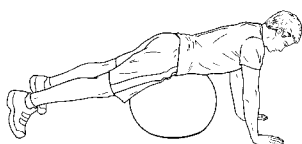


FIG. 7a

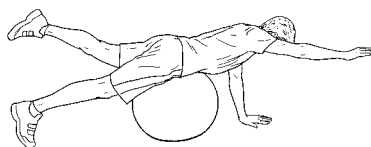


FIG. 7b

LEVANTAR LA BOLA ESTANDO ACOSTADO

Comience con la bola en Posición Neutral de la Bola sobre el Piso. Siéntese en el piso y agarre la bola entre los tobillos. Inclínese hacia atrás y coloque los codos sobre el piso, sosteniendo la parte inferior de la espalda en posición neutra, ni jorobado ni arqueado. Ver FIG. 8a. Sosteniendo la bola entre los tobillos, levante sus pies del suelo unos pocos centímetros. Ver FIG. 8b. Mantenga la espalda recta, y use sus músculos abdominales para estabilizarse, apuntalando el tronco antes de levantar las piernas. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar. Para regresar a la posición inicial, baje los pies de vuelta al suelo.

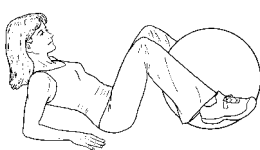


FIG. 8a

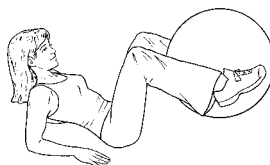


FIG. 8b

LEVANTAR LAS CADERAS ESTANDO ACOSTADO

Comience con la bola en la Posición Neutral de la Bola sobre el Piso. Acuéstese con su espalda en el piso y coloque las piernas encima de la bola, separados por aproximadamente la distancia de sus caderas. Coloque las manos encima del piso a su lado, con las palmas hacia abajo. Mantenga las rodillas separadas y la bola cerca de sus caderas (principiante) o extienda la piernas por completo (avanzado). Ver FIG. 9a. Contraiga los músculos del glúteo y levante las caderas del piso. Ver FIG. 9b. Pause al final del movimiento, y baje las caderas al piso. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar. Mantenga el peso de la parte superior del cuerpo centrado sobre los hombros. No coloque su peso sobre la nuca. Para regresar a la posición inicial, coloque sus piernas sobre el piso, una a la vez, apóyese con los codos, y ruede hasta llegar a una posición sentada.

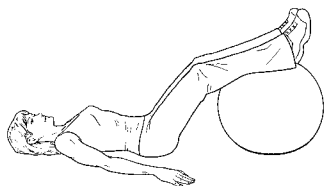


FIG. 9a

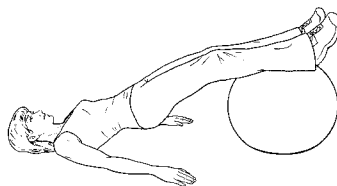


FIG. 9b

ARREMETIDAS HACIA DELANTE LEVANTANDO LA BOLA

Comience con la Bola en Posición Neutral Parada con sus pies separados aproximadamente a la distancia de sus caderas. Sostenga la bola en frente de su torso con los codos doblados aproximadamente a 90 grados. Ver FIG. 10a. Sosteniendo la posición de arremetida, levante la bola sobre su cabeza y ligeramente en frente de su cuerpo. Ver FIG. 10b. Sostenga esta posición de desplante, levante la bola ligeramente sobre la cabeza y un poco por delante del cuerpo Ver FIG. 10c. Baje la bola para que descansa sobre su muslo, y luego, apoyado en su pie delantero empuje y tome un paso hacia atrás a la posición inicial. Mientras va levantando y bajando la bola, contraiga sus músculos abdominales, apuntalando el tronco para obtener estabilidad y equilibrio. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar (una arremetida equivale a una repetición).

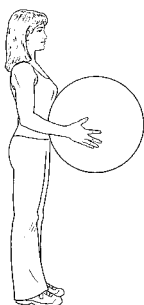


FIG. 10a

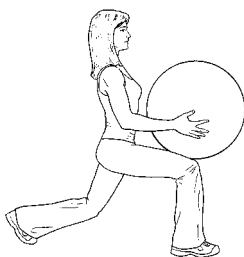


FIG. 10b

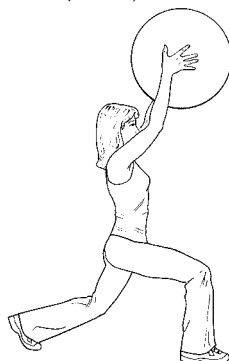


FIG. 10c

EMPUJE LATERAL DE LA BOLA

Comience con la bola en Posición Neutral de la Bola sobre el Piso. Párese con la bola justo a la derecha de su pierna derecha. Balancéese sobre su pierna izquierda y levante la pierna derecha del piso, colocando el costado externo de su pie derecho contra el lado de la bola. Ver FIG. 11a. Contrayendo sus abdominales para ayudar con el equilibrio, empuje la bola hacia la derecha, dejando que su pie recorra el dorso de la bola. Ver FIG. 11b. Remueva su pie de la bola y tome un paso lateral sobre el piso con el pie derecho, y luego junte el pie izquierdo con el pie derecho, para que esté parado con la bola justo al lado de su pierna izquierda. Ver FIG. 11c. Use sus brazos, moviéndose libremente con un empuje lateral, o mantenga sus manos sobre sus caderas. Repita el empuje lateral, esta vez del otro lado. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar (dos lados equivalen a una repetición).

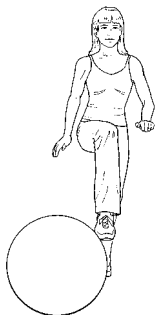


FIG. 11a

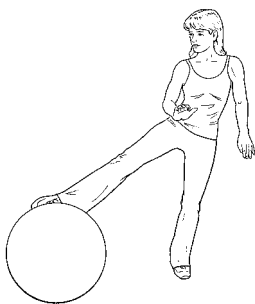


FIG. 11b



FIG. 11c

ESTIRAR MÚSCULOS LATERALES Y LAGARTIJA CON TRÍCEPS

Comience con la bola en Posición Neutral sobre el Piso. Párese detrás de la bola con los pies separados aproximadamente al nivel de las caderas, y con las rodillas ligeramente dobladas. Inclínese de la cadera hacia delante y coloque sus puños sobre la bola, afuera del conjunto superior de aros concéntricos. Ver FIG. 12a. Ruede la bola hacia delante, moviéndose desde los puños hacia sus antebrazos y codos. Ver FIG. 12b. Mantenga las abdominales contraídas, y haga una pausa al final del movimiento. Luego, ruede hacia atrás hasta que su peso esté centrado entre sus pies y sus antebrazos. Ver FIG. 12c. Siga extendiendo los brazos, presionando de vuelta a la posición inicial. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar. En la medida que va rodando hacia delante sobre la bola, descance su abdomen sobre la bola (principiante) o siga con su torso levantado por encima de la bola (avanzado).

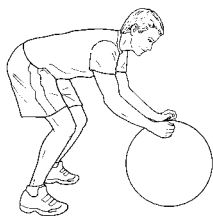


FIG. 12a

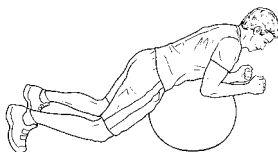


FIG. 12b

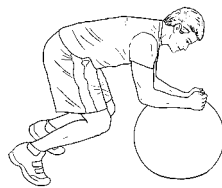


FIG. 12c

LAGARTIJA CON TRÍCEPS

Comience con la bola en Posición Neutral sobre el Piso. Arrodílese detrás de la bola en el piso, inclínese hacia delante, y coloque su abdomen sobre la bola. Coloque las manos sobre el piso en frente de la bola, y vaya marchando las manos hacia delante hasta que la bola ruede debajo de sus caderas. Deje que los dedos de sus pies toquen el piso, con las rodillas dobladas (principiante) o siga caminando con las manos hacia delante hasta que sus pies se levanten del suelo (avanzado). Ver FIG. 13a. Siga manteniendo sus manos sobre el piso, separados por una distancia aproximadamente en línea con sus hombros, y luego doble sus codos y baje los antebrazos al piso. Ver FIG. 13b. Presione las palmas de las manos contra el piso, y extienda los codos hasta la posición inicial. Haga 8 – 20 repeticiones hasta fatigar. Mantenga el torso apuntalado y el cuello recto durante todo el ejercicio.

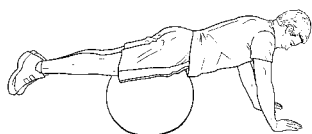


FIG. 13a

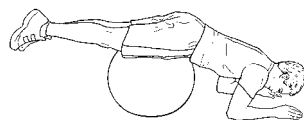


FIG. 13b

DE SENTADO A CUCLILLAS

Comience con la Bola en Posición Neutral Sentada. Extienda los brazos al frente suyo, con las palmas hacia abajo. Ver FIG. 14a. Lentamente extienda las rodillas y las caderas, moviéndose desde una posición sentada a una posición parada. En la medida que se extienden sus piernas, simultáneamente baje los brazos a sus costados. Ver FIG. 14b. Lentamente flexione las rodillas y las caderas, bajándose de vuelta a una posición sentada sobre la bola. Para mayor estabilidad, alcance con la mano detrás de su cuerpo, y coloque una mano sobre la bola mientras efectúa el movimiento de cuclillas. Haga 8 – 20 repeticiones hasta fatigar. Para una variación más avanzada de este ejercicio, coloque un pie un poquito delante del otro, en una posición escalonada, mientras está en la posición sentada. Ver FIG. 14c. Presione hasta llegar a la posición sentada, y de vuelta a la posición sentada de cuclillas, con mayor peso centrado sobre la pierna trasera. Ver FIG. 14d. Haga 8 - 20 repeticiones hasta fatigar, alternando de lados.

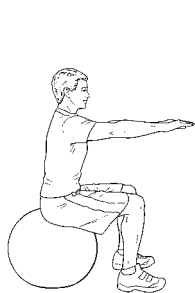


FIG. 14a

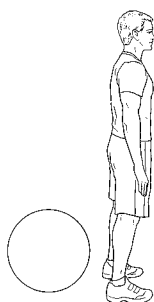


FIG. 14b

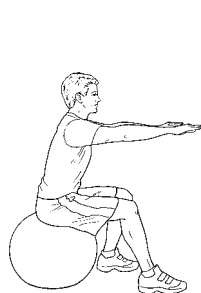


FIG. 14c

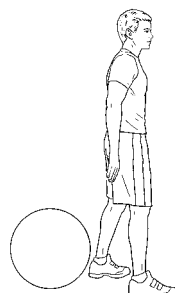


FIG. 14d

CUCILLAS CON ROTACIÓN DE TORSO

Comience con la Bola en la Posición Neutral sobre el piso. Párese en frente de la bola con sus pies separados aproximadamente el ancho de sus caderas, y con sus talones a unos cuantos centímetros de distancia de la bola. Ver FIG. 15a. Extienda sus brazos al frente, a nivel de pecho, con las palmas de la mano hacia abajo. Doble las caderas y rodillas, bajando las caderas hasta que estén "flotando" sobre la bola. Ver FIG. 15b. Siga bajando hasta que las caderas hagan contacto con la bola. Simultáneamente, haga una rotación de su torso y brazos hacia un lado. Termine con rotación en la posición sentada sobre la bola. Ver FIG. 15c. Rote su torso de vuelta al centro, con los brazos extendidos sobre el pecho. Presione para arriba hasta la posición inicial, bajando los brazos hasta sus costados. Haga 8 – 20 repeticiones hasta fatigar.

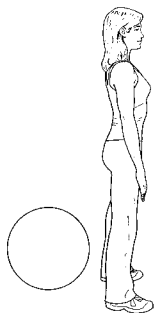


FIG. 15a

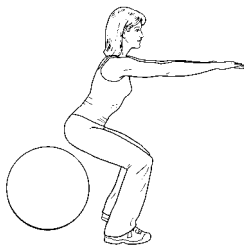


FIG. 15b



FIG. 15c

VUELTA AL MUNDO - CÍRCULOS CON ARREMETIDAS

Comience con la Bola en Posición Neutral Parada. Separe los pies, aproximadamente a la distancia de los hombros o un poquito más. Doble la rodilla derecha, manteniendo la pierna izquierda recta, y la rodilla derecha alineada con los dedos del pie. Al arremeter hacia la derecha, haga un círculo con la bola hacia la derecha, rotando sus brazos para que la mano derecha esté encima de la bola y la mano izquierda esté debajo de la bola. Ver FIG. 16a. Extienda ambas piernas mientras hace un círculo con la bola levantada sobre la cabeza, manteniendo las manos sobre los costados de la bola. Ver FIG. 16b. Complete el movimiento arremetiendo con la rodilla izquierda, manteniendo la rodilla derecha recta y haciendo un círculo con la bola hacia la izquierda. Al hacer este movimiento, rote la mano izquierda a la parte superior de la bola, y la mano derecha a la parte inferior de la bola. Ver FIG. 16c. Doble ambas rodillas mientras sigue haciendo un círculo con la bola hacia abajo y de vuelta al centro de su cuerpo. Luego, inicie la arremetida una vez más hacia su derecha. Mantenga sus brazos doblados (principiante) o rectos (avanzado) según su nivel de comodidad. Haga 8 – 20 repeticiones hasta fatigar, haciendo círculos con la bola en una dirección, y luego repita los círculos, con arremetidas en la dirección contraria.

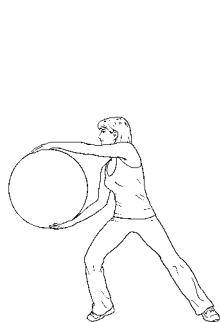


FIG. 16a



FIG. 16b

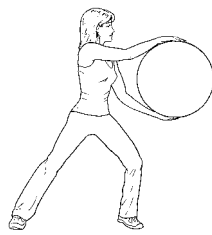


FIG. 16c

SU PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO TOTAL

Un programa de acondicionamiento total abarca mucho más que el ejercicio. Es un plan de “Acondicionamiento para la Vida” que va de la mano con un estilo de vida integral y saludable. Esto incluye chequeos de salud regulares, hábitos de comer saludables, y ejercicio por el resto de su vida.

Un programa total de acondicionamiento consiste de cuatro partes:

1. Ejercicio aeróbico o cardiovascular para quemar calorías.
2. Ejercicios de acondicionamiento de fuerza para darle tono a sus músculos y formarlos, incrementar su tasa metabólica y fortalecer sus huesos.
3. Ejercicios de estiramiento para ayudarlo a moverse fluidamente y evitar heridas.
4. Una dieta segura, sensata, y saludable.

Hoy día, la investigación sobre el acondicionamiento recomienda tanto el ejercicio aeróbico como el acondicionamiento de fuerza para obtener los mejores resultados y alcanzar un bienestar equilibrado. Al mejorar su acondicionamiento aeróbico usted fortalecerá su corazón y sus pulmones, y mejorará su resistencia y rendimiento físico. El acondicionamiento de fuerza le ayuda a agregar músculo. Esto aumenta la capacidad de su cuerpo para quemar calorías al incrementar su metabolismo. Como resultado, su cuerpo quema más calorías, inclusive cuando usted está descansando. Cuando usted combina rutinas aeróbicas con el acondicionamiento de fuerza, puede quemar más grasa y calorías de lo que quemaría en comparación con el ejercicio aeróbico solamente.

La rutina de entrenamiento de Bola BOSU® Ballast® puede fortalecer su programa de acondicionamiento total al integrar el entrenamiento de equilibrio con ejercicios aeróbicos y de fuerza, así como los de estiramiento. Usted también debe hacer que una dieta saludable y baja en grasa sea una prioridad importante.

CONSULTE CON SU MÉDICO sobre un plan de comidas que sea lo correcto para usted. Los hábitos saludables de alimentación y ejercicio lo ayudarán a alcanzar su meta. Recomendamos que siga las pautas dietéticas aprobadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

CUADRO DE RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

FECHA												
												Roscas Abdominales
												Rodar de Lado a Lado Estando Inclinado
												De Cucilllas a Acostado
												Círculos Infinitos
												El Puente
												Superman
												Levantar Brazo/ Pierna Opuesta
												Levantar la Bola Estando Acostado
												Levantar con Caderas Estando Acostado
												Arremetidas Alternantes Levantando la Bola
												Empuje Lateral de la Bola
												Empuje Lateral Rodando y Presión Triceps
												Lagartijas con Triceps
												De Sentado a Cucilllas
												Cucilllas con Rotación del Torso
												Vuelta al Mundo con la Bola

FECHA

REPETICIONES

Go to
www.bosu.com
for all of your BOSU® needs



