

# BOSU® ELITE

By ↕ WeckMethod



## HANDLEIDING

**VOOR EEN VEILIG EN CORRECT GEBRUIK, LEES DE GEBRUIKERSHANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR  
VOORDAT U UW BOSU® ELITE VAN WECKMETHOD GEBRUIKT.  
HET NIET NALEVEN VAN DE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES KAN LEIDEN TOT MOGELIJK LETSEL.**

# BOSU<sup>®</sup> ELITE

By ↻ WeckMethod

## GET STARTED BOSU<sup>®</sup> ELITE EXERCISE VIDEOS

BEZOEK [WECKMETHOD.COM/VIDEOS](http://WECKMETHOD.COM/VIDEOS) VOOR EEN  
UITGEBREIDE, GRATIS VIDEOBIBLIOTHEEK MET:  
**OEFENINGEN** | **OPPOMPEN** | **ONDERHOUD EN OPSLAG**



## NIEUWE PRODUCTEN



VOOR MEER WECKMETHOD-PRODUCTEN,  
INCLUSIEF DE NIEUWE RMT<sup>®</sup> CLUB,  
BEZOEK [WECKMETHOD.COM](http://WECKMETHOD.COM)

**INHOUDSOPGAVE**

Belangrijke veiligheidsinstructies.....	4
Waarschuwingslabels op het apparaat.....	7
Inleiding.....	8
Kenmerken en specificaties.....	9
Oppompen.....	10
Onderhoud en opslag.....	11
Wennen.....	12
Garantie en retourzendingen.....	14

**Contact**

5485 Gaines St  
San Diego, CA 92110 USA  
(619)222-2604  
info@weckmethod.com

© **BOSU Fitness, LLC. 2014-2017** All rights reserved. BOSU®, WeckMethod™, Power Zone™, Power Line™ are all trademarks of BOSU Fitness, LLC dba WeckMethod. U.S Patent Nos. 6,422,983; 6,575,885; 6,554,753; 7,344,488; D735,822 and 7,494,446.

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

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

**WAARSCHUWING: HET NIET LEZEN EN OPVOLGEN VAN DE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES OP HET APPARAAT EN IN DEZE HANDLEIDING KAN LEIDEN TOT ERNSTIG LETSEL OF DE DOOD.**

1. **Raadpleeg vóór de start van dit of een ander trainingsprogramma altijd uw arts.** Uw arts kan u helpen om de juiste hartslagzone te bepalen op basis van uw leeftijd en fysieke gesteldheid. Ook kan hij of zij vaststellen of u lichamelijke beperkingen heeft die een gezondheidsrisico vormen of het veilig gebruik van dit apparaat in de weg staan. **Niet alle trainingsprogramma's of fitnessapparaten zijn geschikt voor iedereen. Dit geldt met name voor personen ouder dan 35 jaar, zwangere vrouwen of mensen met bestaande gezondheidsproblemen, orthopedische klachten of evenwichtsstoornissen. Als u medicijnen gebruikt die uw hartslag kunnen beïnvloeden, is medisch advies absoluut noodzakelijk.**
2. Mensen met een beperking mogen dit apparaat alleen gebruiken met medische toestemming en onder toezicht.
3. **Forceer jezelf niet tijdens dit of een ander trainingsprogramma.** Luister naar je lichaam en let goed op signalen. Leer het verschil tussen 'goede' pijn, zoals vermoeidheid, en 'slechte' pijn die echt pijn doet. **Bij pijn op de borst, onregelmatige hartslag, duizeligheid, misselijkheid of kortademigheid stop je direct en neem je contact op met je arts.**
4. **Adem natuurlijk** en houd je adem nooit in tijdens het oefenen. Voorkom overbelasting; je moet tijdens het trainen nog een gesprek kunnen voeren.
5. **Inspecteer het apparaat visueel, vóór elk gebruik.** Gebruik het nooit als er onderdelen ontbreken of het apparaat niet goed werkt.
6. Controleer vóór elk gebruik of de dome correct is opgeblazen. Overmatig oppompen kan ervoor zorgen dat de dome loskomt van het platform. Stop onmiddellijk met het gebruik en neem contact op met de klantenservice als dit gebeurt.

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

7. **Draag geschikte kleding tijdens het sporten.** Kies voor comfortabele, lichte sportkleding die voldoende bewegingsvrijheid biedt. Draag stevige sportschoenen met goede ondersteuning en antislipzolen, zoals cross-trainings- of aerobic schoenen. Bij sommige oefeningen wordt aangeraden om op blote voeten te trainen. Oefen nooit op sokken of kousen.
8. **Gebruik dit apparaat alleen zoals bedoeld door de fabrikant.** Wijzig het apparaat niet en gebruik geen toebehoren die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
9. **Lees en volg de richtlijnen in deze handleiding voordat je een van de BOSU® Elite-oefeningen uitvoert die in video's of andere content worden getoond.** Een correcte uitvoering van de oefeningen helpt je om resultaat te behalen en op een veilige manier te trainen.
10. **Begin rustig en bouw je training geleidelijk op.** Voordat je met een workout start, wen eerst aan het dynamische oppervlak van de BOSU® Elite door langzaam op en af de dome te stappen, en te oefenen met staan in de Power Zone™, totdat je je zeker voelt. Begin daarna met het beginnersprogramma en raak vertrouwd met alle oefeningen voordat je doorgaat naar meer gevorderde workouts of oefeningen.
11. **OP DE PLATFORMZIJDE VAN DE BOSU® ELITE STAAN WORDT NIET AANBEVOLEN. DIT IS EEN GEVORDERDE OEFENING EN VERGROOT HET RISICO OP VALLLEN, WAT ERNSTIG LETSEL KAN VEROORZAKEN. ALS JE ERVOOR KIEST OM OP DEZE ZIJDE TE STAAN, DOE JE DAT VOLLEDIG OP EIGEN RISICO. STA NIET OP DE PLATFORMZIJDE ALS JE HET VERHOOGDE RISICO OP VALLLEN EN LETSEL NIET WILT LOPEN.**
12. De dynamische ondergrond van de BOSU® Elite kan je training op verschillende manieren versterken, maar het is belangrijk te beseffen dat deze ondergrond erg instabiel blijft en dat er altijd een risico op vallen en letsel bestaat. Beweeg daarom langzaam en gecontroleerd tijdens het trainen. **Als je op enig moment merkt dat je je evenwicht verliest, stap dan rustig en veilig van de BOSU® Elite af.**

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

13. **Zorg ervoor dat de BOSU® Elite op een vlakke, antislip ondergrond staat met voldoende vrije ruimte om je heen.** Er moet genoeg plaats zijn om op de dome te liggen (rug, buik of zijwaarts) en om veilig in elke richting af te stappen. **Zorg dat je bij een val niets in de buurt raakt. Leg op houten of andere harde vloeren een mat of oefenpad om het risico op letsel bij een val te verkleinen.**
14. **Veeg vóór elk gebruik en indien nodig tijdens het trainen het zweet van het vinyloppervlak van de BOSU® Elite-dome.** Net als een natte basketbalvloer kan zweet het oppervlak glad maken. Gebruik een handdoek om de koepel droog te maken. Een droge BOSU® Elite zorgt voor een veiligere en effectievere training.
15. **Warming up** is belangrijk: doe 5 tot 10 minuten lichte aerobe oefeningen, zoals wandelen, gevolgd door rekoefeningen.
16. **Koel na een training af** met 5 tot 10 minuten lichte oefeningen, zoals wandelen, gevolgd door rekoefeningen.
17. **De BOSU® Elite is geen speelgoed. Kinderen moeten onder toezicht staan van een volwassene die bekend is met het juiste gebruik van dit product. Om verwondingen te voorkomen, houd dit en alle fitnessapparatuur buiten het bereik van onbeheerde kinderen. Volg deze eenvoudige regels:**
  - Houd kinderen zonder toezicht uit ruimtes waar fitnessapparatuur staat.
  - Berg fitnessapparatuur op in een ruimte die afgesloten kan worden.
  - Weet waar je kinderen zijn tijdens het trainen.
  - Draag geen koptelefoon tijdens het trainen als je kleine kinderen thuis hebt.
  - Praat met je kinderen over de gevaren van fitnessapparatuur.
18. **Bij het opbergen van de BOSU® Elite mag de dome geen direct contact hebben met andere oppervlakken.** De dome moet kunnen ademen om 'zweeten' (bijvoorbeeld een vette laag) te voorkomen. Dit kan het oppervlak glad maken en de kans op vallen en blessures vergroten. Als de dome toch gaat zweten, volg dan de schoonmaakinstructies in deze handleiding.

## WAARSCHUWINGSLABELS OP HET APPARAAT

ZIE PAGINA 9 VOOR DE PLAATS VAN DE WAARSCHUWINGSLABELS OP HET APPARAAT.

### LABEL 1

#### **WAARSCHUWING**

OM RISICO OP ERNSTIG LETSEL OF OVERLIJDEN TE VERKLEINEN, LEES ALLE VEILIGHEIDSLABELS EN DE GEBRUIKSAANWIJZING, OF LAAT U INSTRUEREN DOOR EEN GEKWALIFICEERDE TRAINER OF FYSIOTHERAPEUT.

- RAADPLEEG UW ARTS VOORDAT U DE BOSU® ELITE GEBRUIKT.
- OVERBELAST UZELF NIET; STOP BIJ DUIZELIGHEID OF FLAUWVALLEN.
- KINDEREN ALLEEN ONDER TOEZICHT VAN EEN VOLWASSENE.
- CONTROLEER HET APPARAAT VOOR GEBRUIK; NIET GEBRUIKEN BIJ SCHADE.

#### **WAARSCHUWING**

DIT APPARAAT DAAGT JE EVENWICHT UIT. JE KUNT VALLEN.  
ZORG VOOR VOLDOENDE RUIMTE RONDOM, VOOR HET GEVAL JE VALT.



OP DE PLATFORMZIJDE STAAN, VERHOOGT JE VALRISICO. BIJ VERLIES VAN BALANS KANTELT HET PLATFORM SNEL. ALS JE TOCH OP DE PLATFORMZIJDE STAAT:

- NEEM EXTRA VOORZORGSMAATREGELEN, ZOALS VASTHOUDEN AAN EEN HANDGREEP, GEEN GEWICHTEN OF VOORWERPEN VASTHOUDEN, ZORGEN VOOR TOEZICHT, EN MATTEN OP DE VLOER LEGGEN.
- WEES VOORBEREID OM TE VALLEN. ONDANKS DEZE VOORZORGSMAATREGELEN KAN DEZE GEVORDERDE OEFENING LEIDEN TOT LETSEL OF ERGER.

MAXIMAAL GEWICHTSLIMIET VAN 181 KG

WECKMETHOD

5485 GAINES ST - SAN DIEGO, CA 92110

(619) 222 - 2604 - INFO@WECKMETHOD.COM

BOSU®, BOSU® LOGO, WECKMETHOD™, POWER ZONE™, AND POWER LINE™ ARE ALL TRADEMARKS OF BOSU FITNESS, LLC DBA WECKMETHOD. US PATENT NOS. 6,422,983; 6,554,753; D735,822 AND 7,494,446. ©BOSU FITNESS, LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

MADE IN THE USA

### LABEL 2

#### **WAARSCHUWING**

OP DEZE KANT STAAN, (PLATFORMZIJDE BOVEN)  
VERGROOT HET VALRISICO. ZIE LABEL AAN DE ZIJKANT.

### LABEL 3

#### **WAARSCHUWING**

VERHOOGD VALRISICO (PLATFORMZIJDE BOVEN)  
ZIE LABEL AAN DE ZIJKANT.

## INLEIDING

Gefeliciteerd en bedankt voor uw aankoop van de BOSU® Elite van WeckMethod. U heeft gekozen voor een van de meest effectieve en veelzijdige trainingshulpmiddelen om atletisch vermogen en totale lichaamstraining te ontwikkelen. De BOSU® Elite stelt u in staat om de juiste techniek te combineren met volledige lichaamstraining door de functionele voordelen van de originele BOSU® Balance Trainer te verenigen met de WeckMethod™ trainingsprincipes van optimale lichaamshouding, totale lichaamsbalans en bewegings-efficiëntie.

De BOSU® Elite heeft een stevigere dome voor meer stabiliteit tijdens oefeningen met hoge impact, meer instabiliteit bij oefeningen met de platformzijde naar boven, en verhoogde weerstand die uw lichaam veerkrachtig belast. Daarnaast bevat het specifieke visuele en tactiele ontwerpkenmerken om een betere atletische basis op te bouwen.

U zult zien dat het een Power Line™ en Power Zone™ bevat. De Power Line™ helpt u de beste atletische positie in te nemen en zorgt voor een correcte uitlijning van hoofd tot tenen. Trainen in de Power Zone™ zorgt ervoor dat u het maximale uit elke oefening haalt, terwijl u uw balans en controle over uw zwaartepunt behoudt. De numerieke referentiepunten van de BOSU® Elite bieden visuele aanwijzingen voor gerichte oefeningen.

Om ervoor te zorgen dat u de BOSU® Elite veilig en effectief gebruikt, raden we u aan deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door te lezen. Hierin vindt u een veiligheidssectie, instructies voor onderhoud en gebruik, en handige tips om vertrouwd te raken met uw BOSU® Elite.

Voor een complete videobibliotheek met instructies over onderhoud en veiligheid, individuele oefeningen, specifieke technieken, aanwijzingen en een volledige lichaamstraining, bezoek [WeckMethod.com/videos](http://WeckMethod.com/videos) en kies de BOSU® Elite videosectie.

Heeft u vragen of opmerkingen over de BOSU® Elite, neem dan gerust contact met ons op via [info@weckmethod.com](mailto:info@weckmethod.com) of bel (619) 222-2604.

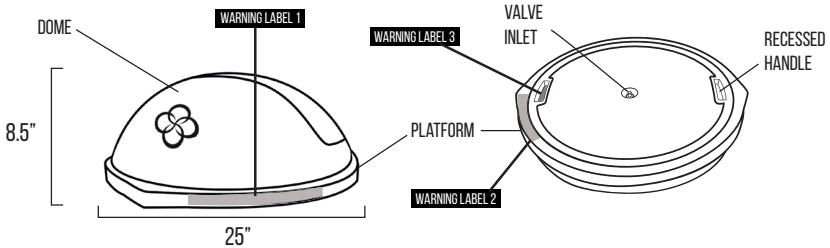
Nogmaals gefeliciteerd met uw aankoop van de BOSU® Elite van WeckMethod! U bent goed op weg naar een betere atletische basis en verbeterde kracht en conditie!

## KENMERKEN EN SPECIFICATIES

De BOSU® Elite is een veelzijdig trainingshulpmiddel dat is ontworpen om uw atletisch vermogen, conditie, kracht, lichaamshouding en balans te verbeteren. Het kan met de platformzijde omhoog of omlaag worden gebruikt om specifieke delen van het lichaam te trainen en diverse oefeningen uit te voeren.

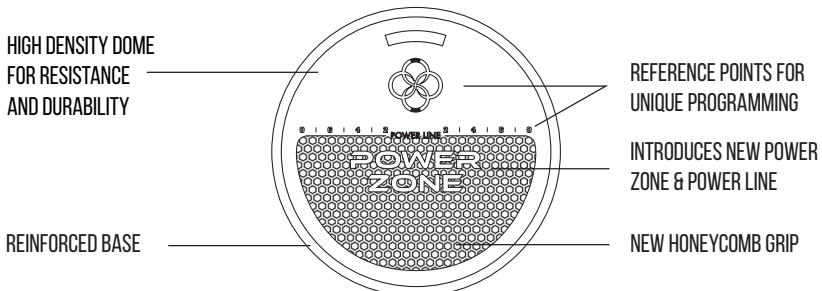
### SPECIFICATIES

Het stevige platform heeft een diameter van 25 inch (ongeveer 63,5 cm) en de dome moet worden opgepompt totdat deze stevig is (zie volgende pagina). Aan de onderkant, aan de zijkanten van het platform, bevinden zich twee verzonken handvatten die het gemakkelijk maken om het om te draaien of te dragen.



### EIGENSCHAPPEN

De BOSU® Elite heeft een sterke, duurzame dome voor maximale weerstand en meer stabiliteit bij intensieve bewegingen. Hij bevat een Power Line™ en Power Zone™ om de juiste lichaamshouding en maximale prestaties te bevorderen. De dome biedt specifieke referentiepunten voor correcte aanwijzingen en gevarieerde dynamische oefeningen.



8

# BOSU® ELITE

By  $\phi$ WeckMethod

## OPPOMPEN

7

### INSTRUCTIES VOOR HET OPPOMPEN

Pomp de BOSU® Elite eerst op tot 20 cm (8 inch).

Laat de BOSU® Elite een dag wennen aan de interne druk. Wil je een steviger gevoel, pomp dan maximaal tot 21,5 cm (8,5 inch).

6

### NIET HOGER DAN 21,5 cm OPBLAZEN! (FIG. C)

Gebruik deze pagina om de hoogte te meten met de platformzijde naar boven. (FIG. B) De volledige hoogte van de pagina is 21,5 cm (8,5 inch). Zorg dat het platform vlak ligt bij het meten.

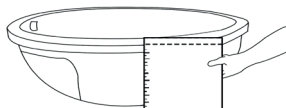
Te hard oppompen kan schade veroorzaken en ervoor zorgen dat de dome loskomt of het apparaat instabiel wordt. (FIG. E)

5

A

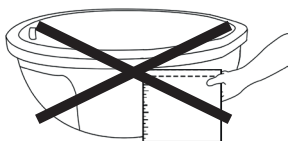


B



4

C



D



3

E



2

## NIET TE HARD OPPOMPEN

### Veiligheidsadvies:

Zorg dat je BOSU® Elite op een antislip, vlakke ondergrond staat met voldoende ruimte eromheen. Je moet vrij kunnen liggen en veilig kunnen afstappen.

1

Zorg dat je bij een val niet tegen objecten stoot. Gebruik bij harde vloeren een mat om blessures te voorkomen.

## ONDERHOUD EN OPSLAG

Je BOSU® Elite is zorgvuldig ontworpen en vereist minimaal onderhoud voor langdurig en prettig gebruik. Om dit te waarborgen, raden we het volgende aan:

- **NIET TE HARD OPPOMPEN** (zie pagina 10).
- Houd je BOSU® Elite schoon. Veeg na elk gebruik zweet, stof of ander vuil weg met een handdoek. Je kunt ook water met milde zeep gebruiken om het platform en de dome schoon te maken.
- Berg je BOSU® Elite na gebruik op. Je kunt hem zowel opgeblazen als leeg opbergen. **BEWAAR DE BOSU® ELITE NIET IN DIRECT ZONLICHT (zoals buiten of bij een raam) OF NABIJ WARMTEBRONNEN.** Hoge temperaturen kunnen de dome vervormen. De BOSU® kan dan nog wel gebruikt worden, maar de balans zal anders aanvoelen.
- **Zorg ervoor dat de dome bij het opbergen geen direct contact maakt met andere oppervlakken.** Deze moet kunnen “ademen” om zweten (olieachtige laag) te voorkomen, **wat gladheid kan veroorzaken en het risico op vallen vergroot.** Is de dome vochtig? Reinig deze dan met water en milde zeep.
- Vermijd contact met scherpe of schurende objecten. Deze kunnen het oppervlak beschadigen. Controleer altijd je schoenzolen op steentjes, glas of andere scherpe voorwerpen voor je op de BOSU® Elite stapt.
- Bij het leeg laten lopen van de BOSU® Elite moet je soms stevig trekken om de plug te verwijderen. Dit beschadigt het product niet.

## WENNEN

Het is belangrijk om te wennen aan het dynamische oppervlak van de BOSU® Elite. Oefen dit door rustig op en af de dome te stappen en te oefenen met staan in de Power Zone™, totdat je je stabiel en zeker voelt.

Voor beginners kan het helpen om een muur of ander stabiel oppervlak vast te houden tijdens het oefenen. Voer de gewenningsoefeningen in dit hoofdstuk eerst uit voordat je doorgaat met andere oefeningen.

**Als je merkt dat je je balans verliest terwijl je op de koepel staat, stap dan rustig en veilig van de BOSU® Elite af.**

---

### VOET NAAR DE VLOER

1. Ga op de BOSU® Elite staan met de bal van je voeten op of net vóór de Power Line™.
2. Oefen met afstappen, eerst met het ene, dan met het andere been.
3. Herhaal dit tot je comfortabel op- en afstapt.
4. Gebruik deze techniek altijd om veilig van de BOSU® Elite af te stappen.



## WENNEN

### IN DE POWER ZONE STAAN

1. Ga op de BOSU® Elite staan met je voeten recht naar voren, tenen net vóór de Power Line™.
  2. Zet één voet terug en plaats deze in de Power Zone™, met je grote teen op de Power Line™, tussen #2 en #4, waar dit voor jou het prettigst voelt.
  3. Breng vervolgens je andere voet in de Power Zone™ op dezelfde manier.
  4. Zoek je balans en raak vertrouwd met het staan in de Power Zone™, met je voeten recht vooruit.
- Let op: je hielen staan nu lager dan de bal van je voeten.
  - Verplaats je gewicht rustig van rechts naar links om te wennen aan de Power Zone™.



## **GARANTIE EN RETOURZENDINGEN**

### **BOSU® ELITE – BEPERKTE GARANTIE**

Gedurende een periode van 2 jaar vanaf de aankoopdatum garandeert WeckMethod dat het product vrij is van materiaal- en fabricagefouten. Deze garantie geldt alleen bij gebruik van het product volgens de richtlijnen voor onderhoud en gebruik zoals beschreven in deze handleiding. De garantie is uitsluitend van toepassing op aankopen via een erkende dealer en bij persoonlijk, huishoudelijk of commercieel gebruik voor fitnessdoeleinden. Een aankoopbewijs is vereist. Deze garantie is niet overdraagbaar en geldt alleen binnen de Verenigde Staten. **BEHALVE DE HIER VERMELDE BEPERKTE GARANTIE WIJST WECKMETHOD ALLE ANDERE UITDRUKKELIJKE EN IMPLICIETE GARANTIES VAN DE HAND. DAARONDER VALLEN ONDER ANDERE IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN SPECIFIEK DOEL. SOMMIGE STATEN STAAN GEEN BEPERKINGEN TOE OP DE DUUR VAN EEN IMPLICIETE GARANTIE (ZOALS VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL), WAARDOOR DE BOVENSTAANDE BEPERKING MOGELIJK NIET OP JOU VAN TOEPASSING IS.** WeckMethod is niet aansprakelijk voor enig verlies of schade, inclusief incidentele of gevolgschade van welke aard dan ook, ongeacht of deze gebaseerd is op garantie, contract of nalatigheid, en voortvloeit uit de verkoop, het gebruik of de reparatie van het product. **SOMMIGE STATEN STAAN HET UITSLUITEN OF BEPERKEN VAN INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE NIET TOE, DUS BOVENSTAANDE BEPERKING OF UITSLUITING IS MOGELIJK NIET OP U VAN TOEPASSING. DEZE GARANTIE GEEFT U SPECIFIEKE WETTELIJKE RECHTEN, EN U KUNT DAARNAAST ANDERE RECHTEN HEBBEN DIE PER STAAT KUNNEN VERSCHILLEN.** Als dit product tijdens de garantieperiode niet aan de voorwaarden voldoet, dient u het op eigen kosten terug te sturen naar het hieronder vermelde adres, tenzij vooraf anders is overeengekomen. WeckMethod zal het product of het betreffende onderdeel naar eigen inzicht repareren of vervangen. Deze garantie dekt geen schade door ongeluk (inclusief transport), reparaties door onbevoegden, vandalisme, misbruik, overinflatie of aanpassingen.

Voor het aanvragen van garantie volgt u de onderstaande stappen:

Neem contact op met de klantenservice via (619) 222-2604 of [info@weckmethod.com](mailto:info@weckmethod.com)  
Geef de volgende informatie door:

- Retouradres
- Telefoonnummer
- E-Mail adres
- Korte omschrijving van het probleem
- Uw bestelnummer van Weckmethod, of kopie aankoopbewijs.

Noteer hier je bestelgegevens voor later gebruik:

Aankoopplaats: .....

Aankoopdatum: .....

Ordernummer:.....

Serienummer: .....

(te vinden in het handvat)

