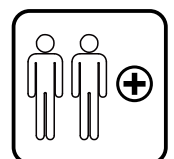
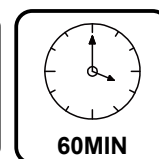
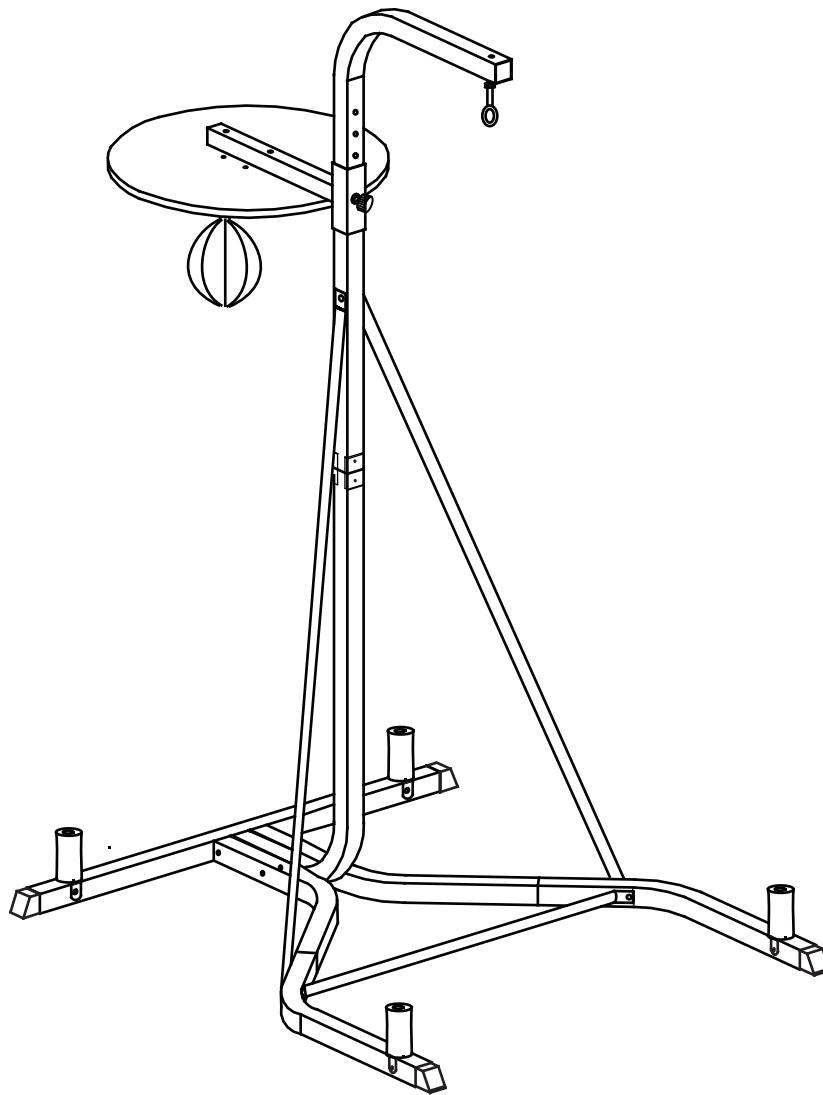


# Soozier

IN220800272V02\_US\_CA

**A91-116**



**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.**

**ES\_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

**DE\_, WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN."**

**IT\_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

**EN**

**Dear customer,**

Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

**FR**

**Cher client,**

Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Afin que vous puissiez profiter pleinement de votre appareil, veuillez lire toutes les instructions de ce manuel d'utilisation. Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

**DE**

**Sehr geehrter Kunde,**

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt erworben haben. Damit Ihr Gerät Ihnen gute Dienste leistet, lesen Sie bitte alle Hinweise in diesem Benutzerhandbuch. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

**ES**

**Queridos clientes,**

Gracias por comprar este producto. Para que su electrodoméstico le sirva mejor, lea todas las instrucciones de este manual del usuario. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

**IT**

**Caro Cliente,**

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Per servirti meglio con questo apparecchio ti prego di leggere tutte le istruzioni in presente manuale utente. In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.



**EN\_Our contact details are below:**

**FR\_Nos coordonnées sont les suivantes:**

**DE\_Unsere Kontaktdaten stehen unten:**

**ES\_Nuestros datos de contacto son los siguientes:**

**IT\_I nostri dettagli di contatto sono di seguito:**

Country	 Phone	 Email
US	001-877-644-9366	customerservice@aosom.com
CA	416-792-6088	customerservice@aosom.ca

**WARNING:**

- Before using your freestanding boxing ball, you are urged to contact a physician to be sure that your hands, wrists, elbows, shoulders and back are suitably conditioned to withstand the rigors of punching this equipment.
- When using this equipment be sure that you are in good physical condition and under expert supervision. Before each and every use be sure that the equipment is in good condition and properly fastened.
- It is recommended that you use well-padded leather bag gloves together with hand wraps. They provide a degree of protection but it is not warranted that this will avoid any injury.
- Don't always hit the same one point. So that the boxing stand will not tilt to one side. For safety reasons, we recommend that sand be used instead of water to fill the Base. If a leak develops, water could run out unnoticed, allowing the system to fall over, resulting in serious personal injuries, or property damage.
- If using Water, check the Base carefully for leaks. If a leak is found, lay the system down on the ground and call Customer Service. Do not use, stand up, or play on a leaking system.

**MAINTENANCE AND CARE**

- Keep all instructions and parts relating to this product for future reference.
- Inspect the boxing stand before each use and replace any worn, defective or missing parts.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

**AVERTISSEMENT:**

- Avant d'utiliser votre ballon de boxe autoportant, nous vous conseillons vivement de contacter un médecin afin de vous assurer que vos mains, vos poignets, vos coudes, vos épaules et votre dos sont convenablement conditionnés pour supporter les rigueurs de la frappe de cet équipement.
- Lorsque vous utilisez cet équipement, assurez-vous d'être en bonne condition physique et sous la surveillance d'un expert. Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'équipement est en bon état et correctement fixé.
- Il est recommandé d'utiliser des gants en cuir bien rembourrés ainsi que des enveloppes pour les mains. Ils offrent un certain degré de protection mais il n'est pas garanti que cela évite toute blessure.
- Ne frappez pas toujours le même point. Afin que le support de boxe ne bascule pas d'un côté. Pour des raisons de sécurité, nous recommandons d'utiliser du sable plutôt que de l'eau pour remplir le socle. En cas de fuite, l'eau pourrait s'écouler sans qu'on s'en aperçoive, ce qui entraînerait la chute du système et provoquerait des blessures graves, ou des dommages matériels.
- Si vous utilisez de l'eau, vérifiez soigneusement que la Base ne présente pas de fuites. Si vous constatez une fuite, posez le système sur le sol et appelez le service clientèle. N'utilisez pas, ne redressez pas et ne jouez pas sur un système qui fuit.

## **MAINTENANCE ET ENTRETIEN**

- Conservez toutes les instructions et pièces relatives à ce produit pour vous y référer ultérieurement.
- Inspectez le support de boîte avant chaque utilisation et remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
- Veillez à éviter une exposition aux températures élevées, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque le produit a été accidentellement mouillé, utilisez un chiffon sec pour prévenir tout dérapage.
- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau pour essuyer le chiffon soigneusement l'huile, puis séchez avec un chiffon sec.

---

**DE**

## **WARNUNG:**

- Bevor Sie Ihren freistehenden Boxball benutzen, sollten Sie sich an einen Arzt wenden, um sicherzugehen, dass Ihre Hände, Handgelenke, Ellbogen, Schultern und Ihr Rücken für die Belastungen des Boxens mit diesem Gerät geeignet sind.
- Vergewissern Sie sich bei der Verwendung dieses Geräts, dass Sie in guter körperlicher Verfassung sind und unter fachkundiger Aufsicht stehen. Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass das Gerät in gutem Zustand und richtig befestigt ist.
- Es wird empfohlen, gut gepolsterte Ledersackhandschuhe zusammen mit Handschützern zu verwenden. Sie bieten einen gewissen Schutz, aber es kann nicht garantiert werden, dass dadurch Verletzungen vermieden werden.
- Schlagen Sie nicht immer auf denselben Punkt. Damit der Boxständer nicht zu einer Seite kippt.

Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir, Sand statt Wasser zum Befüllen des Bodens zu verwenden. Bei einer Undichtigkeit könnte unbemerkt Wasser auslaufen und das System umfallen, was zu schweren Personen- oder Sachschäden führen kann.

- Wenn Sie Wasser verwenden, prüfen Sie den Boden sorgfältig auf Lecks. Wenn ein Leck gefunden wird, legen Sie das System auf den Boden und rufen Sie den Kundendienst an. Verwenden Sie ein undichtes System nicht, stellen Sie sich nicht darauf und spielen Sie nicht darauf.

## **WARTUNG UND PFLEGE**

- Bewahren Sie alle Anweisungen und Teile, die sich auf dieses Produkt beziehen, zum späteren Nachschlagen auf.
- Überprüfen Sie den Boxenständer vor jeder Verwendung und ersetzen Sie verschlissene, defekte oder fehlende Teile.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
- Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.



**ADVERTENCIA:**

- Antes de utilizar su bola de boxeo de pie, se le recomienda que se consulte con un médico para asegurarse de que sus manos, muñecas, codos, hombros y espalda sean adecuados para soportar el impacto rigor al golpear la bola de boexo.
- Cuando utilice la bola de boxeo, asegúrese de estar en buenas condiciones físicas y bajo la supervisión de un experto. Antes de utilizarla cada vez, asegúrese de que la bola de boxeo esté en buenas condiciones y fijada apropiadamente.
- Se recomienda que use los guantes de cuero bien acolchados junto con vendas para manos que proporcionan una cierta protección, sin embargo, no se garantiza que pueda evitar todas las lesiones.
- No siempre golpee al mismo punto para que el soporte de boxeo no se incline hacia un lado.

Considerando las razones de seguridad, se recomienda utilizar arena en lugar de agua para llenar la base. Si hay una fuga, el agua podría agotarse de manera desapercibida, lo que causara que el sistema de bola de boxeo se cayera y resultara en lesiones personales graves o daños a la propiedad.

- Si no tiene otro remedio que llenar agua en la base, inspeccione la base cuidadosamente para ver si hay fugas. Si encuentra alguna fuga, coloque el sistema de bola de boxeo sobre el piso y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente. No utilice, ni se pare de pie, ni juegue con el sistema de bola de boxeo con problema de fugas.

**MANTENIMIENTO Y CUIDADO**


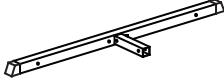



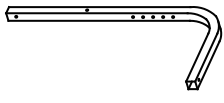
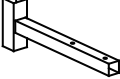

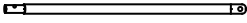
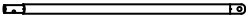
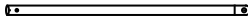


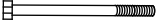










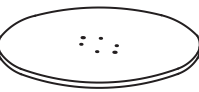




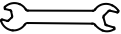



- Guarde todas las instrucciones y piezas relacionadas juntas con este producto para las referencias futuras.
- Inspeccione el soporte de boxeo antes de utilizarlo cada vez y reemplace las piezas desgastadas, defectuosas o faltantes inmediatamente.
- Evite utilizar el sistema de bola de boxeo en los ambientes con altas temperaturas, húmedos o la bajo luz solar directa; siempre colóquelo en un lugar bien ventilado.
- Cuando moje el sistema de bola de boxeo accidentalmente, utilice un paño seco para evitar patinar.
- Puede utilizar el agua de dilución de detergente neutro y un paño para limpiar las manchas de aceite y luego secarlo con otro paño seco.

**AVVERTENZA:**

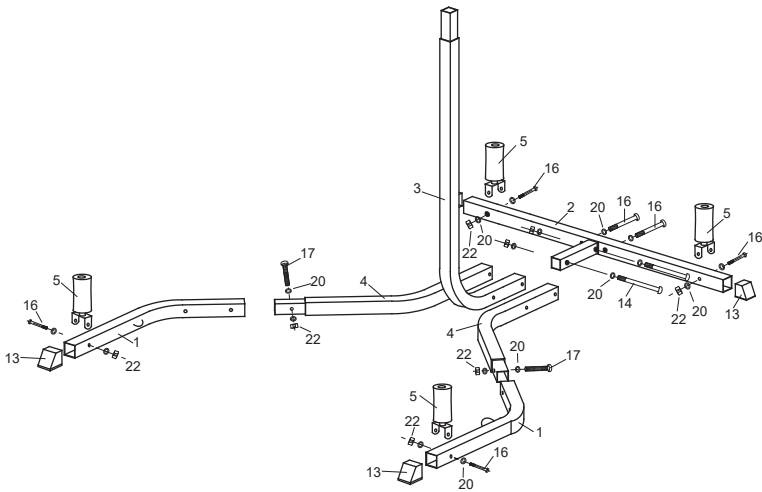
- Prima di utilizzare la pera veloce da boxe, si consiglia di contattare un medico per assicurarsi che le vostre mani, polsi, gomiti, spalle e schiena siano adeguatamente preparati per resistere agli urti dei pugni a questa attrezzatura.
- Quando si utilizza questa attrezzatura, assicurarsi di essere in buone condizioni fisiche e sotto la supervisione di un esperto. Prima di ogni utilizzo assicurarsi che l'attrezzatura sia in buone condizioni e saldamente fissata in posizione.
- Si consiglia di utilizzare guanti da boxe in pelle ben imbottiti insieme a fasce per le mani. Essi forniscono un alto grado di protezione, ma non è garantito che ciò eviti lesioni personali.
- Non colpire sempre lo stesso punto. In modo che il supporto non si inclini su un lato. Per motivi di sicurezza, si consiglia di utilizzare la sabbia al posto dell'acqua per zavorrare la base. Qualora si verificasse una perdita, l'acqua potrebbe fuoriuscire inosservata, provocando la caduta dell'impianto, con conseguenti lesioni personali gravi o danni materiali.
- Se si utilizza acqua, controllare regolarmente la base per rilevare eventuali perdite. Se viene rilevata una perdita, adagiare il sistema a terra e chiamare il servizio clienti. Non utilizzare, salire su o giocare con un sistema che perde.

**MANUTENZIONE E CURA**

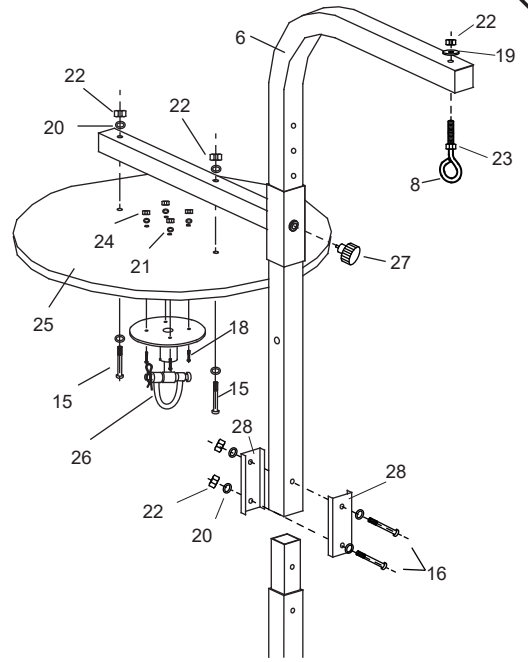
- Conservare tutte le istruzioni e le parti relative a questo prodotto per riferimenti futuri.
- Ispezionare il supporto prima di ogni uso e sostituire eventuali parti usurate, difettose o mancanti.
- Evitare temperature elevate, umidità o luce solare diretta, posizionare in un luogo ben ventilato.
- Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo scivolamento.
- È possibile utilizzare un detergente neutro per diluire l'acqua per inzuppare il panno, passare accuratamente l'olio, quindi asciugare con un panno asciutto.

<p><b>1</b></p>  <p>x 2</p>	<p><b>2</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>3</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>4</b></p>  <p>x 2</p>	
<p><b>5</b></p>  <p>x 4</p>	<p><b>6</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>7</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>8</b></p>  <p>x 1</p>	
<p><b>9</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>10</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>11</b></p>  <p>x 2</p>	<p><b>12</b></p>  <p>x 1</p>	
<p><b>13</b></p>  <p>x 4</p>	<p><b>14</b></p>  <p>x 2 M10x150mm</p>	<p><b>15</b></p>  <p>x 2 M10x80mm</p>	<p><b>16</b></p>  <p>x 11 M10x65mm</p>	<p><b>17</b></p>  <p>x 2 M10x60mm</p>
<p><b>18</b></p>  <p>x 4 M6x40mm</p>	<p><b>19</b></p>  <p>x 1 M10 thicker</p>	<p><b>20</b></p>  <p>x 32 M10</p>	<p><b>21</b></p>  <p>x 4 M6</p>	<p><b>22</b></p>  <p>x 16 M10 nylon nut</p>
<p><b>23</b></p>  <p>x 1 M10 nut</p>	<p><b>24</b></p>  <p>x 4 M6</p>	<p><b>25</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>26</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>27</b></p>  <p>x 1</p>
<p><b>28</b></p>  <p>x 2</p>	<p><b>29</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>30</b></p>  <p>x 2</p>	<p><b>31</b></p>  <p>x 1</p>	<p><b>32</b></p>  <p>x 1</p>
<p><b>33</b></p>  <p>x 1</p>				

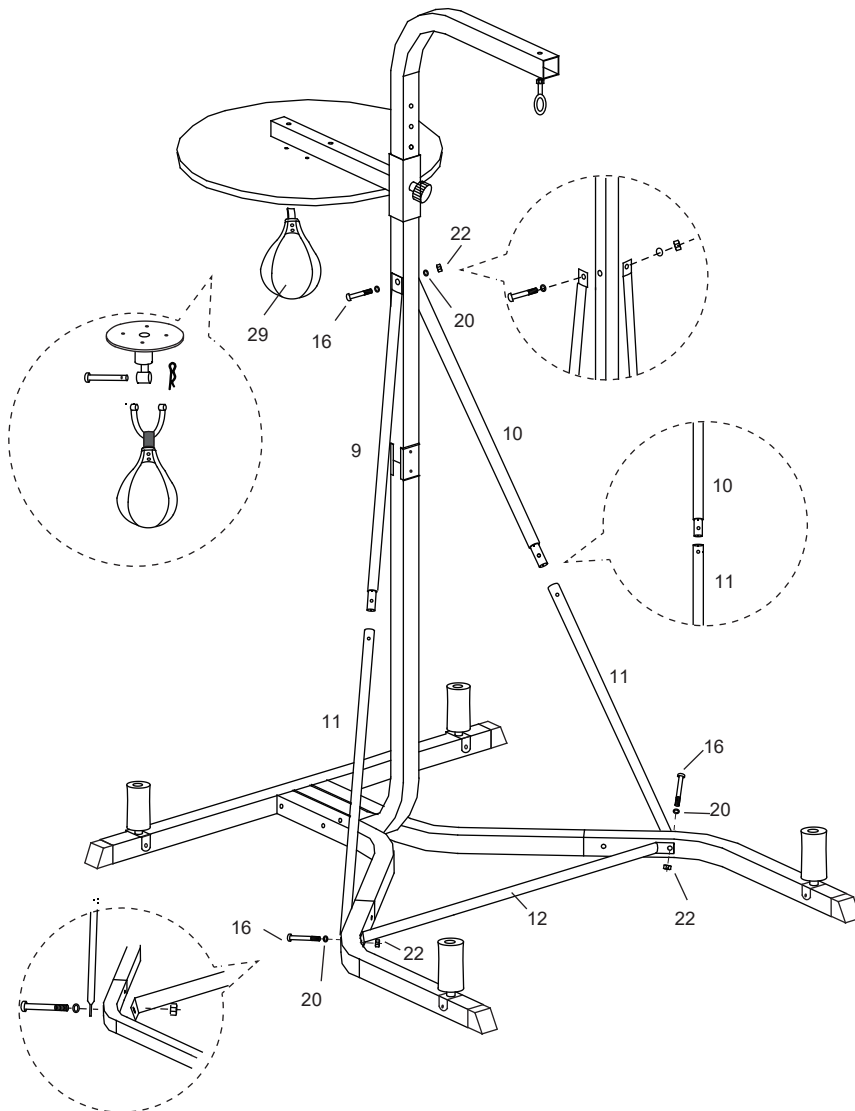
01



02



03



Done

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

### 1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

### 2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 3. Calf and Foot Stretching

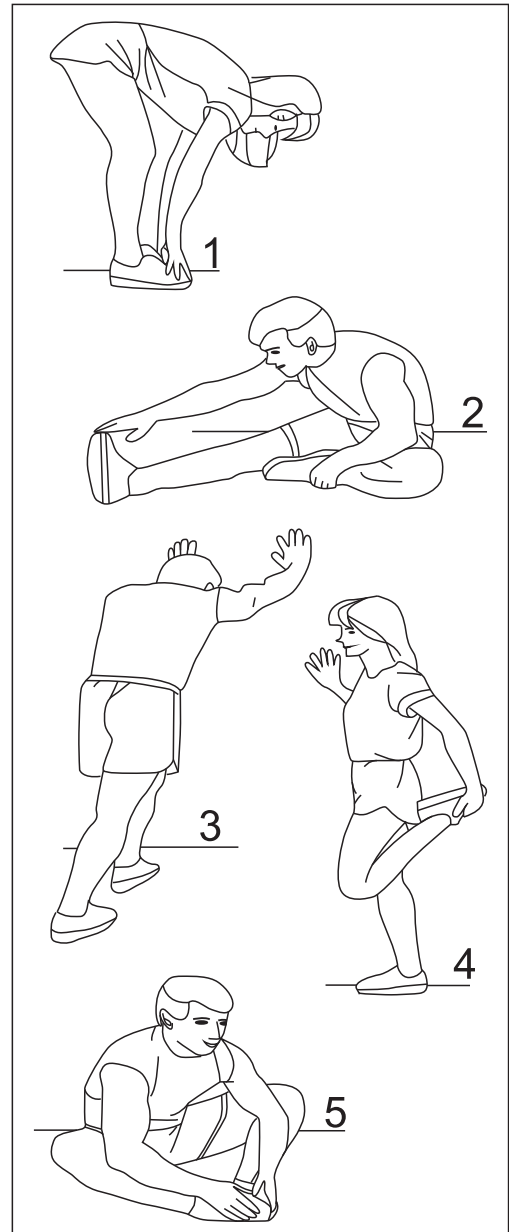
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

### 1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

### 2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 3. Etirement du mollet et du pied

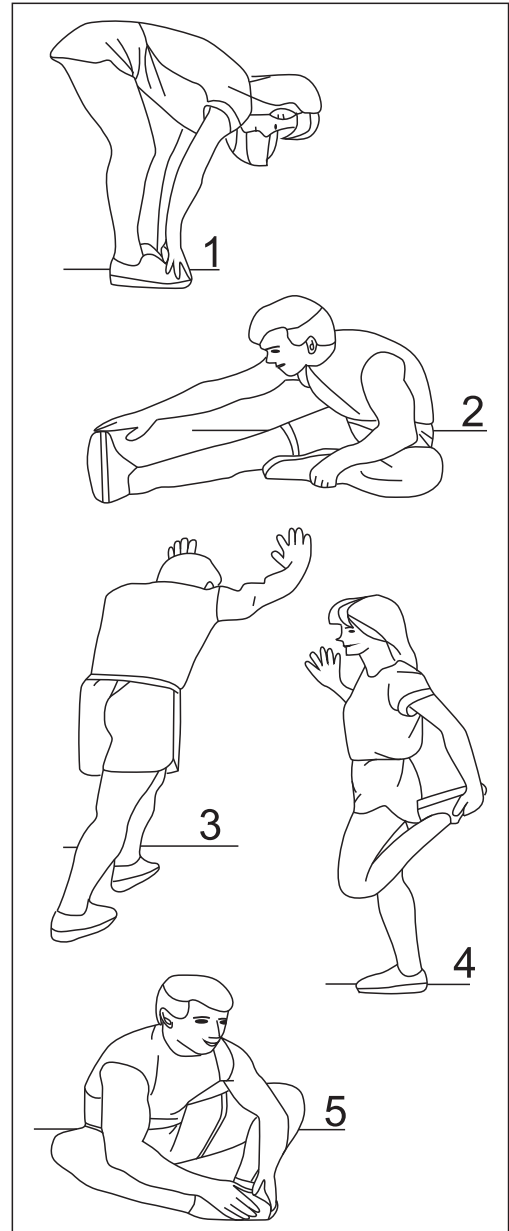
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

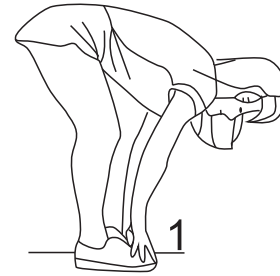




Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

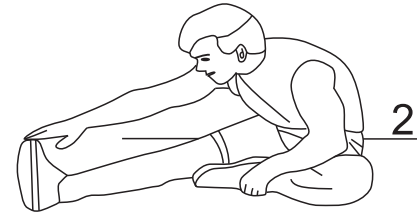
### 1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



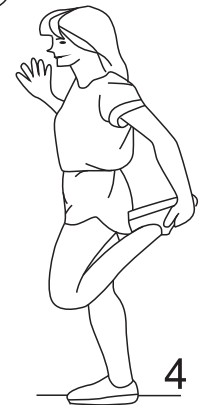
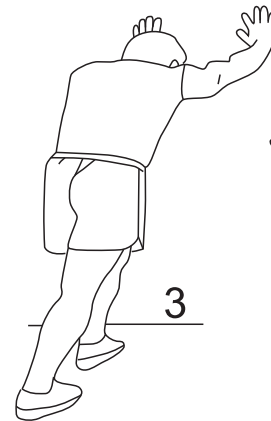
### 2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.



### 3. Waden- und Fußdehnung

Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.



### 4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.



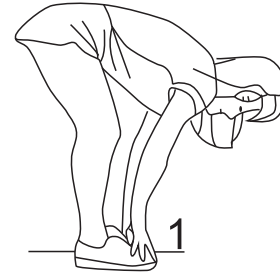
### 5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

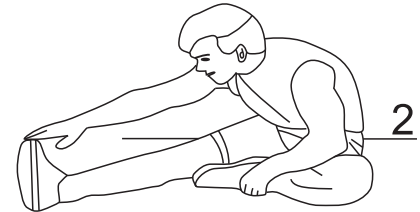
### 1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



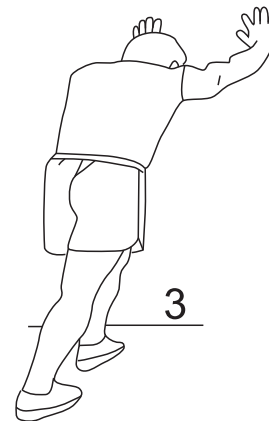
### 2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



### 3. Estiramiento de pantorrillas y pies

Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



### 4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



### 5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

### 1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

### 2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

### 3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

### 4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

### 5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

