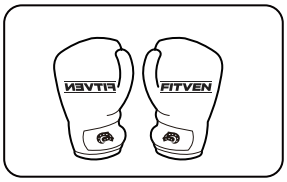
Freestanding Punching Bag



USER MANUAL

Reminder: This product is split into **two packages** for delivery. One package contains sandbags, boxing gloves, instructions, and the other package contains base, small wrench, screws, suction cups, and red water cap.

Customer Service Email: **support@fedfitness.com**

CONTENTS

Notice Before Using 01
Package Contents 02
Installation Instructions 03
Possible Situations 05
Maintenance 06

INHALT

Hinweise Vor Der Nutzung 07
Lieferumfang 08
Montageanleitung 09
Mögliche Probleme & Hinweise 11
Pflegehinweise 12

CONTENU

Consignes Avant Utilisation 13
Contenu De L'emballage 14
Instructions D'installation 15
Situations Possibles 17
Entretien 18

CONTENIDO

Avisos Antes Del Uso 19
Contenido Del Paquete 20
Instrucciones De Instalación 21
Situaciones Posibles 23
Mantenimiento 24

CONTENUTI

Avvertenze Prima Dell'utilizzo 01
Contenuto Della Confezione 02
Istruzioni Di Montaggio 03
Situazioni Possibili 05
Manutenzione 06

Notice Before Using

EN

- To ensure you get the best experience with this product, we recommend filling the base with a mixture of water and sand for increased stability. (Attention: Please stop injecting the filler when it is 5 cm away from the red cap.)
- Suction cups placed on a smooth floor will produce strong suction, such as tile floors or wooden floors.
- The inlet is relatively small, and the process of filling water and sand will take some time, please be patient. Don't forget to close the lid when finished.
- Recommends some warm-up exercise before using heavy objects to avoid spraining your wrist and arm.
- To avoid accidental injury, make sure no one or other objects within 3 meters before using heavy damage.
- To protect your fingers and wrists, we recommend wearing gloves to hit heavy sandbags.
- When you need to move the stand, please insert something thin and hard like playing cards into one cup to dissipate suctions for easy rolling away. Please do not pull up by force!
- Kids should play under adults' care.

EN

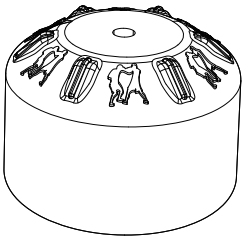
Package Contents

Package 1

Sandbag*1

Boxing gloves*1

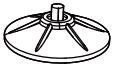
Package 2



Base*1

Small wrench*1

Red water cap*1



Suction cups*12

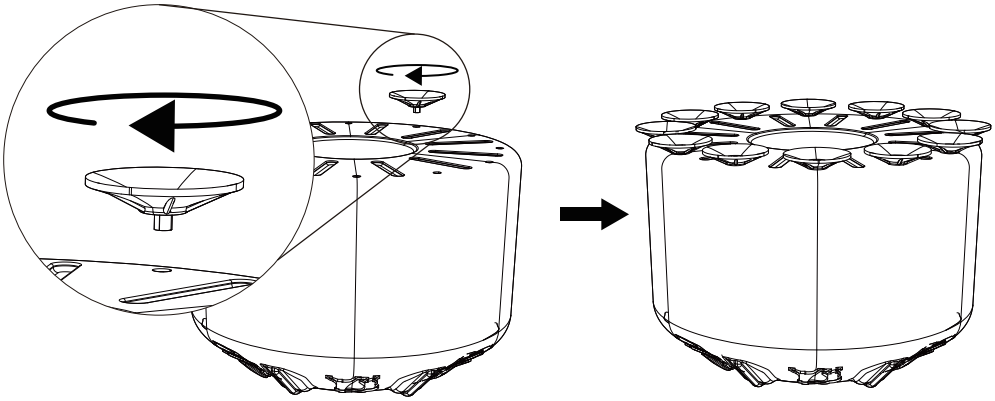
Screws*15

Installation Instructions

EN

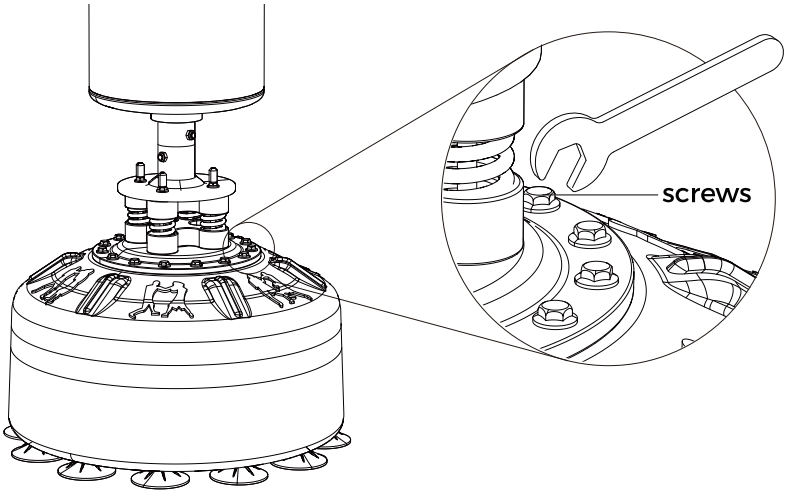
Step 1

- Install the rubber suction cup on the base. The rubber suction cup under the base can guarantee the more stable adsorption ground (such as wooden or tiled floors), making it more assured to use.



Step 2

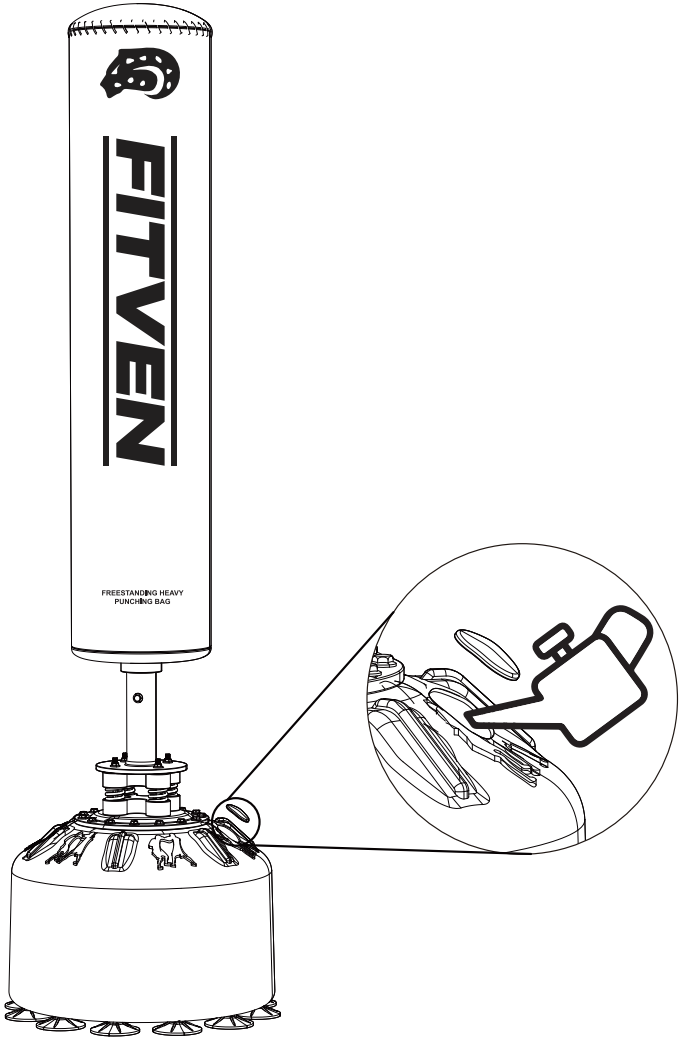
- Please check whether the 4 nuts on the back of the base plate are tightened. After tightening the 4 nuts, use M8 screws to fix the sandbag to the base.



Installation Instructions

Step 3

- Fill base with sand or water. To ensure you get the best experience with this product, we recommend filling the base with a **mixture of water and sand for** increased stability. (Attention: Please stop injecting the filler when it is 5 cm away from the red cap.)



Possible Situations

Before hitting, please make sure that the nuts on the front of the baseplate are tightened and the bolt tightening length should be consistent. During the hitting, the nuts may loosen. Because when you hit in one direction, the spring in this direction is compressed, and the nut in this direction will also be loosen at this time. It is normal for the nuts to loosen during hitting.

In the process of hitting, if the nut is loose when the sandbag rebounds back to the center point, please tightening the nuts before use.

EN

Maintenance

1. Not applicable to watery orundulant surface;
2. Punching bag cover should be cleaned regularly with leather care solution;
3. Regularly change punching spots,do not always hit the same area;
4. Wipe off dirt with wet cloth(no hotter than 40˚C), then dry it;
5. For long term non use, please collapse and wrap into plastic bag or other dirt proof packing. Store it in cool dry places, avoid over exposure to sunlight causing discolor or aging.

Hinweise Vor Der Nutzung

DE

- Um das beste Nutzungserlebnis mit diesem Produkt zu gewährleisten, empfehlen wir, die Basis mit einer Mischung aus Wasser und Sand zu füllen, um die Stabilität zu erhöhen. (Achtung: Bitte hören Sie auf, das Füllmaterial einzufüllen, wenn noch 5 cm bis zum roten Verschlussdeckel verbleiben.)
- Auf einer glatten Bodenfläche platziert, erzeugen die Saugnäpfe eine starke Saugkraft – z. B. auf Fliesen- oder Holzböden.
- Die Einfüllöffnung ist relativ klein, daher dauert das Befüllen mit Wasser und Sand etwas Zeit. Bitte haben Sie Geduld. Vergessen Sie nicht, den Deckel nach dem Befüllen zu schließen.
- Wir empfehlen einige Aufwärmübungen vor der Nutzung des schweren Geräts, um eine Verstauchung von Handgelenken und Armen zu vermeiden.
- Um eine unfreiwillige Verletzung zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass sich innerhalb eines Umkreises von 3 Metern keine Personen oder anderen Gegenstände befinden, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Um Ihre Finger und Handgelenke zu schützen, empfehlen wir Ihnen, Handschuhe zu tragen, wenn Sie auf den schweren Sandsack schlagen.
- Wenn Sie den Standfuß verschieben müssen, stecken Sie einen dünnen, harten Gegenstand wie eine Spielkarte in einen Saugnapf, um die Saugkraft aufzuheben – dann lässt er sich leicht verschieben. Bitte ziehen Sie ihn nicht gewaltsam hoch!
- Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

DE

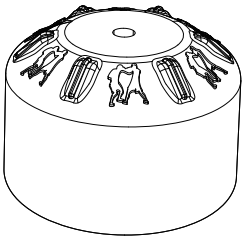
Lieferumfang

Paket 1

Sandsack*1

Boxhandschuhe*1

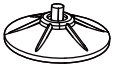
Paket 2



Basis*1

Kleiner Schrauben-schlüssel*1

Roter Wasserstopfen*1



Saugnäpfe*12

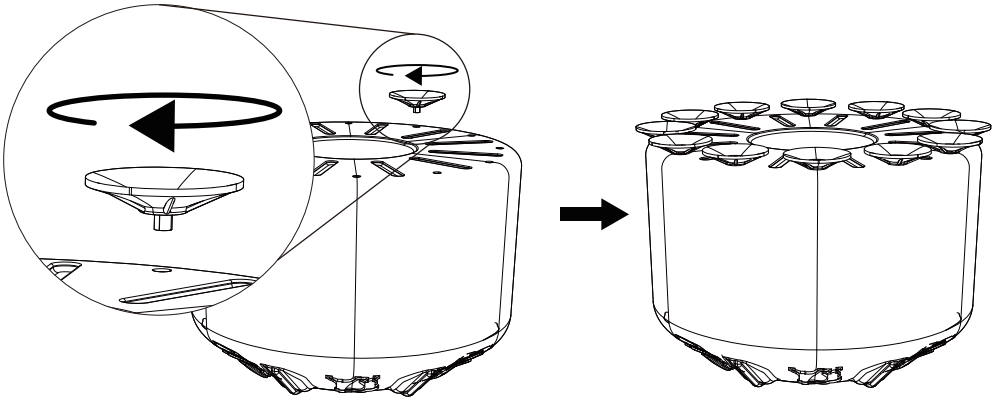
Schrauben*15

Montageanleitung

DE

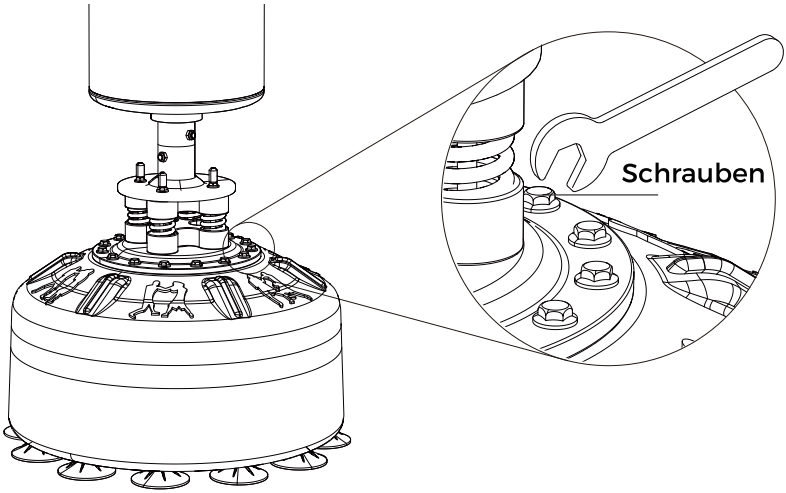
Schritt 1

- Befestigen Sie die Gummisaugnäpfe an der Basis. Die Gummisaugnäpfe unter der Basis sorgen für eine stabilere Auflage auf dem Boden (z. B. Holz- oder Fliesenböden) und machen die Nutzung sicherer.



Schritt 2

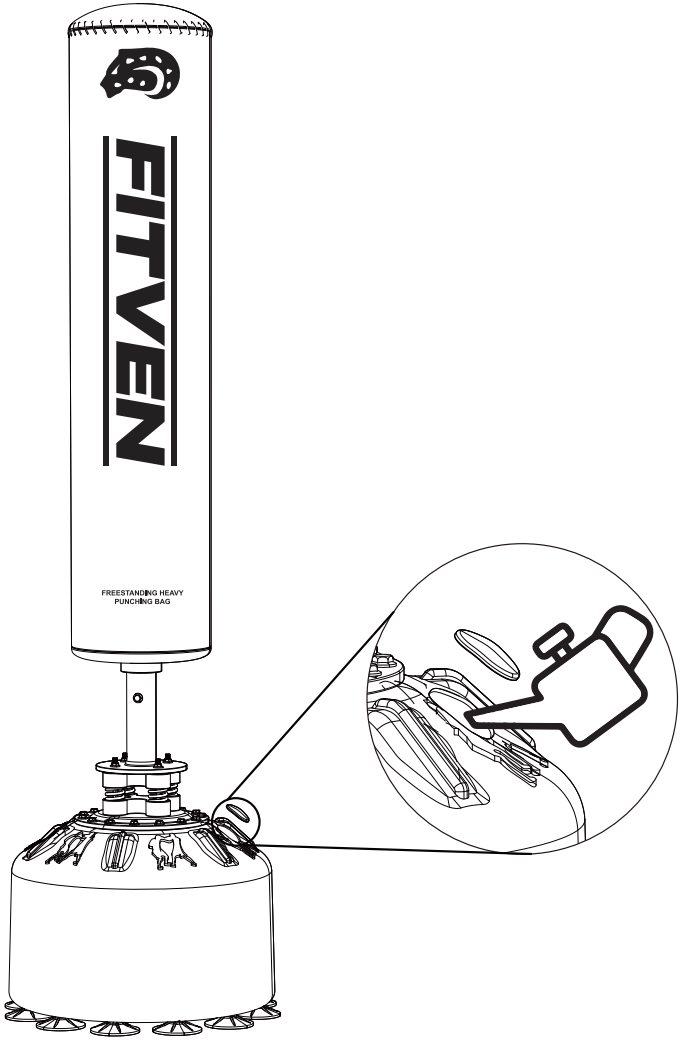
- Überprüfen Sie bitte, ob die 4 Muttern an der Rückseite der Basisplatte angezogen sind. Nach dem Anziehen der 4 Muttern befestigen Sie den Sandsack mit den M8-Schrauben an der Basis.



Montageanleitung

Schritt 3

- Füllen Sie die Basis mit Sand oder Wasser. Um das beste Nutzungserlebnis mit diesem Produkt zu gewährleisten, empfehlen wir, die Basis mit einer Mischung aus Wasser und Sand zu füllen, um die Stabilität zu erhöhen. (Achtung: Bitte hören Sie auf, das Füllmaterial einzufüllen, wenn noch 5 cm bis zum roten Verschlussdeckel verbleiben.)



Mögliche Probleme & Hinweise

Vor dem Anschlagen stellen Sie bitte sicher, dass die Muttern an der Vorderseite der Basisplatte fest angezogen sind und die Anzugsweite der Bolzen einheitlich ist. Während des Anschlagens können sich die Muttern lösen. Denn wenn Sie in eine Richtung schlagen, wird die Feder in dieser Richtung zusammengedrückt, sodass sich die Mutter in dieser Richtung ebenfalls lösen kann.Es ist normal, dass sich die Muttern beim Anschlagen lockern.

Wenn sich die Muttern lösen und der Sandsack zum Mittelpunkt zurückfedert, ziehen Sie diese bitte vor weiterer Nutzung erneut fest an.

DE

Pflegehinweise

1. Nicht für nasse oder unebene Böden geeignet.
2. Die Außenhülle des Sandsacks sollte regelmäßig mit einer Lederpflegelösung gereinigt werden.
3. Wechseln Sie regelmäßig die Anschlagstellen, schlagen Sie nicht stets auf denselben Bereich.
4. Verschmutzungen mit einem feuchten Tuch entfernen (Max. Temperatur 40˚C), anschließend trocknen lassen.
5. Bei längerer Nichtbenutzung zusammenfalten, in einen Plastiksack oder eine andere staubdichte Verpackung einwickeln. An einem kühlen, trockenen Ort lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, um Verfärbung oder Alterung zu verhindern.

Consignes Avant Utilisation

- Pour garantir la meilleure expérience d'utilisation de ce produit, nous vous recommandons de remplir la base avec un mélange d'eau et de sable afin d'améliorer sa stabilité. (Attention: Veuillez arrêter d'injecter le remplissage lorsqu'il reste 5 cm jusqu'à la capsule rouge.)
- Les ventouses placées sur un sol lisse génèrent une forte force d'aspiration, par exemple sur les sols en carrelage ou en bois.
- L'orifice de remplissage est relativement petit, le processus de remplissage d'eau et de sable prendra donc un peu de temps, veuillez être patient. N'oubliez pas de fermer le couvercle après remplissage.
- Nous vous recommandons de faire quelques exercices d'échauffement avant d'utiliser cet équipement lourd, afin d'éviter de vous foulé le poignet et le bras.
- Pour éviter toute blessure accidentelle, assurez-vous qu'il n'y ait personne ni aucun objet dans un rayon de 3 mètres avant de commencer votre entraînement.
- Pour protéger vos doigts et poignets, nous vous recommandons de porter des gants lors des frappes sur le sac de boxe lourd.
- Si vous devez déplacer le socle, insérez un objet fin et dur (comme une carte à jouer) dans une ventouse pour annuler l'aspiration et faciliter son déplacement. Merci de ne pas tirer violemment vers le haut!
- Les enfants doivent utiliser le produit sous la surveillance d'un adulte.

FR

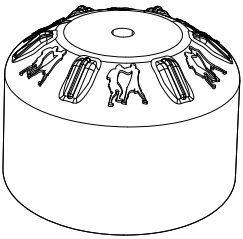
Contenu De L'emballage

Colis 1

Sac de sable*1

Gants de boxe*1

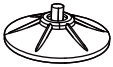
Colis 2



Base*1

Petite clé à molette*1

Bouchon d'eau rouge*1



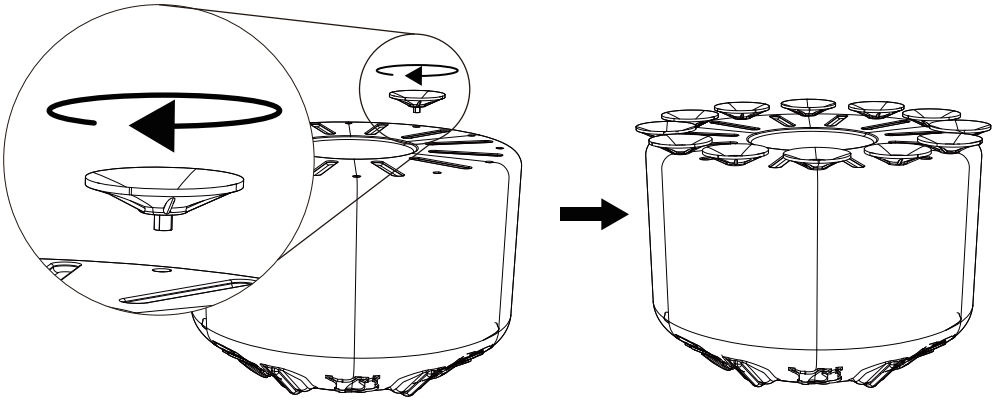
Ventouses*12

Vis*15

Instructions D'installation

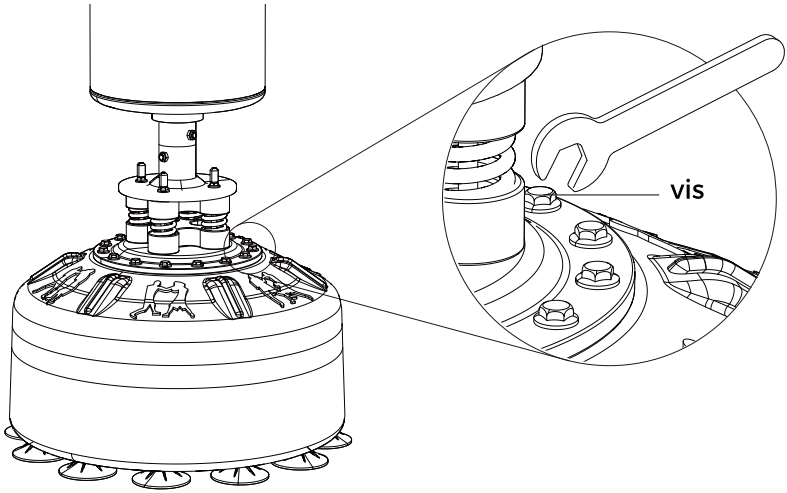
Étape 1

- Installez les ventouses en caoutchouc sur la base. Les ventouses en caoutchouc sous la base assurent une adsorption plus stable sur le sol (par exemple sols en bois ou en carrelage) pour une utilisation plus sûre.



Étape 2

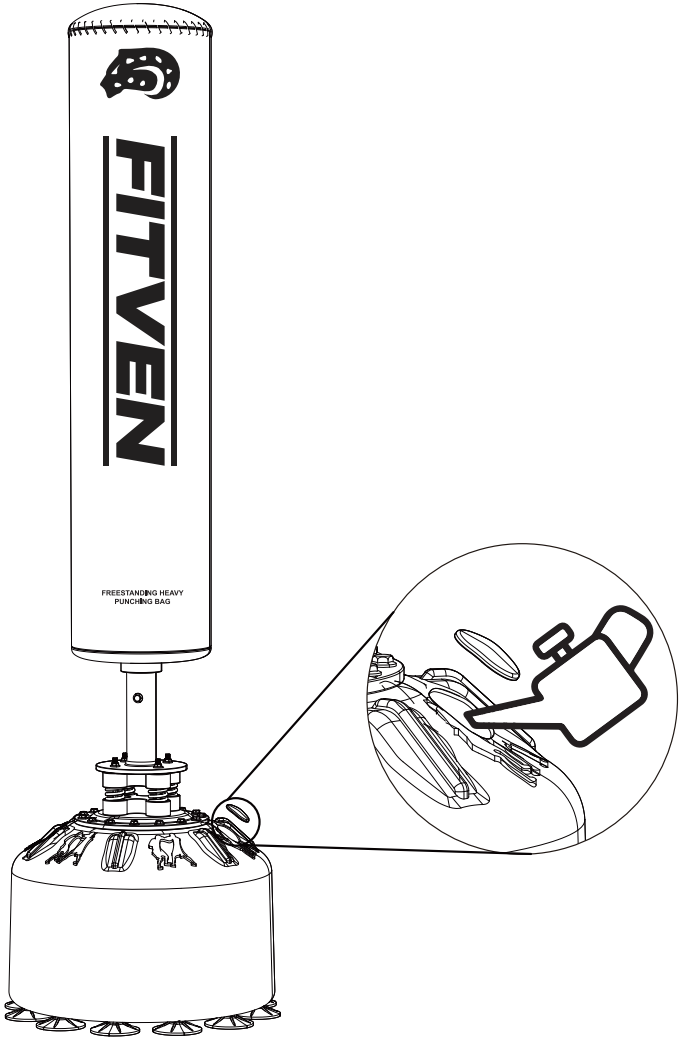
- Vérifiez si les 4 écrous au dos de la plaque de base sont bien serrés. Après avoir serré les 4 écrous, fixez le sac de sable à la base avec les vis M8.



Instructions D'installation

Étape 3

- Remplissez la base de sable ou d'eau. Pour garantir la meilleure expérience d'utilisation de ce produit, nous vous recommandons de remplir la base avec un mélange d'eau et de sable afin d'améliorer sa stabilité. (Attention: Veuillez arrêter d'injecter le remplissage lorsqu'il reste 5 cm jusqu'à la capsule rouge.)



Situations Possibles

Avant de frapper, veuillez vous assurer que les écrous sur la face avant de la plaque de base sont bien serrés et que la longueur de serrage des boulons est uniforme. Les écrous peuvent se desserrer pendant les frappes. Car lorsque vous frappez dans une direction, le ressort de cette direction est comprimé, et l'écrou de cette direction se desserre également à ce moment-là.Il est normal que les écrous se desserrent pendant les frappes.

Si l'écrou se desserre lorsque le sac de sable rebondit au point central pendant la frappe, veuillez resserrer les écrous avant utilisation.

Entretien

1. Non adapté aux surfaces humides ou inégales.
2. La housse du sac de boxe doit être nettoyée régulièrement avec une solution d'entretien du cuir.
3. Changer régulièrement les points de frappe, ne pas frapper constamment la même zone.
4. Essuyer les saletés avec un chiffon humide (température max. 40°C), puis sécher.
5. En cas de non-utilisation prolongée, plier et envelopper dans un sac plastique ou une autre emballage anti-poussière. Conserver dans un endroit frais et sec, éviter une exposition excessive au soleil pouvant causer une décoloration ou un vieillissement prématuré.

Avisos Antes Del Uso

- Para garantizar la mejor experiencia de uso con este producto, recomendamos llenar la base con una mezcla de agua y arena para aumentar la estabilidad. (Atención: Por favor, deja de introducir el material de relleno cuando queden 5 cm hasta la tapa roja.)
- Las ventosas colocadas en un suelo liso generarán una fuerte succión, como suelos de baldosas o suelos de madera.
- La entrada de relleno es relativamente pequeña, y el proceso de llenado de agua y arena llevará algo de tiempo, por favor sea paciente. No olvide cerrar la tapa cuando termine.
- Recomendamos hacer algunos ejercicios de calentamiento antes de usar el objeto pesado, para evitar torcerse la muñeca y el brazo.
- Para evitar lesiones accidentales, asegúrese de que no haya personas ni otros objetos dentro de los 3 metros antes de comenzar el entrenamiento.
- Para proteger sus dedos y muñecas, recomendamos usar guantes al golpear el saco de arena pesado.
- Cuando necesite mover la base, inserte un objeto delgado y duro como una carta de juego en una ventosa para eliminar la succión y facilitar el desplazamiento. ¡Por favor, no tire con fuerza hacia arriba!
- Los niños deben jugar bajo la supervisión de adultos.

ES

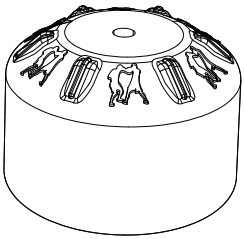
Contenido Del Paquete

Paquete 1

Saco de arena*1

Guantes de boxeo*1

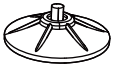
Paquete 2



Base*1

Pequeña llave inglesa*1

Tapón de agua rojo*1



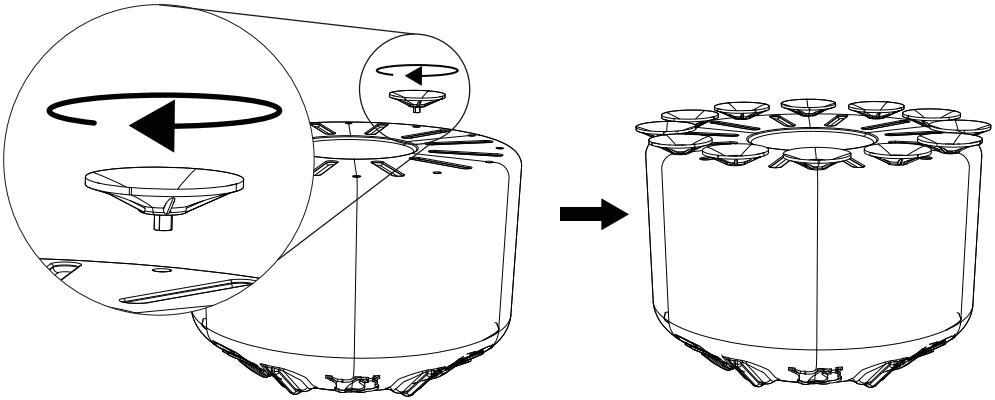
Ventosas*12

Tornillos*15

Instrucciones De Instalación

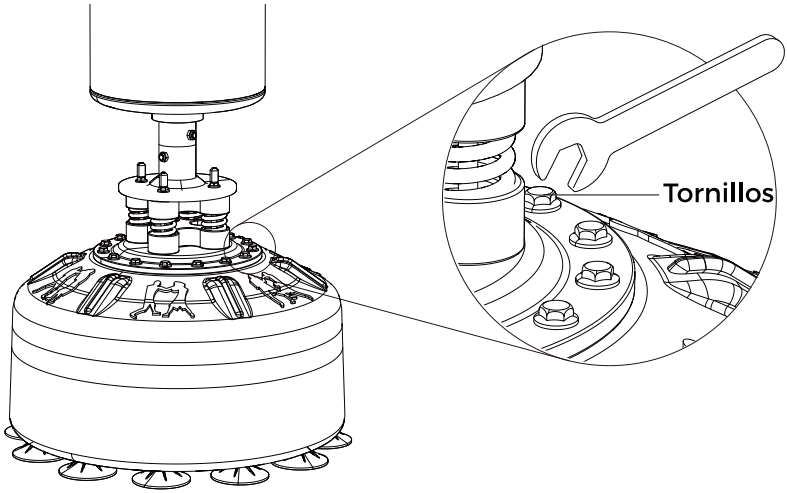
Paso 1

- Instale las ventosas de goma en la base. Las ventosas de goma debajo de la base garantizan una succión más estable en el suelo (como suelos de madera o baldosas), lo que hace que el uso sea más seguro.



Paso 2

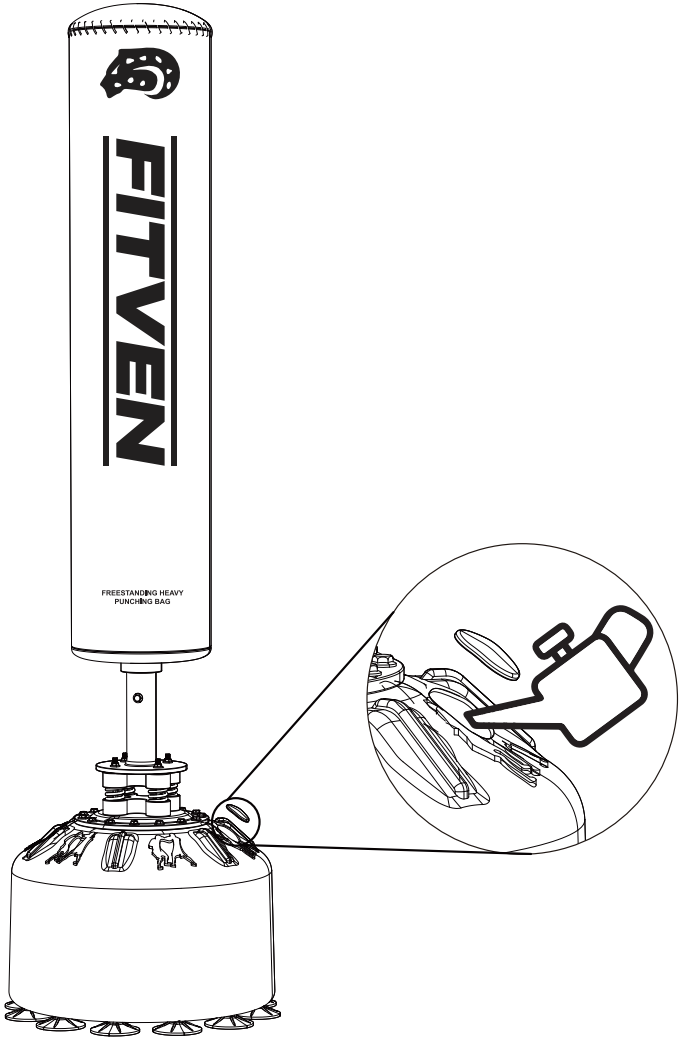
- Compruebe si las 4 tuercas en la parte posterior de la placa de base están apretadas. Después de apretar las 4 tuercas, fije el saco de arena a la base con los tornillos M8.



Instrucciones De Instalación

Paso 3

- Llene la base con arena o agua. Para garantizar la mejor experiencia de uso con este producto, recomendamos llenar la base con una mezcla de agua y arena para aumentar la estabilidad. (Atención: Por favor, deje de introducir el material de relleno cuando queden 5 cm hasta la tapa roja.)



Situaciones Posibles

Antes de golpear, asegúrese de que las tuercas de la parte frontal de la placa de base estén bien apretadas y que la longitud de apriete de los bulones sea uniforme. Las tuercas pueden aflojarse durante los golpes. Porque al golpear en una dirección, el resorte de esa dirección se comprime, y la tuerca de esa dirección también se aflojará en ese momento.Es normal que las tuercas se aflojen durante los golpes.

Durante el golpeo, si la tuerca se afloja cuando el saco de arena rebota hasta el punto central, apriete las tuercas antes de usar el producto.

Mantenimiento

1. No apto para superficies húmedas o irregulares.
2. La funda del saco de boxeo debe limpiarse periódicamente con una solución de cuidado para cuero.
3. Cambiar periódicamente los puntos de golpe, no golpear siempre la misma zona.
4. Limpiar la suciedad con un paño húmedo (temperatura máxima 40°C), luego secar.
5. En caso de no uso prolongado, doblar y envolver en una bolsa de plástico u otro empaque a prueba de polvo. Almacenar en lugares frescos y secos, evitar la exposición excesiva al sol que cause decoloración o envejecimiento.

Avvertenze Prima Dell'utilizzo

- Per garantire la migliore esperienza d'uso di questo prodotto, consigliamo di riempire la base con una miscela di acqua e sabbia per aumentarne la stabilità. (Attenzione: Si prega di interrompere il riempimento quando mancano 5 cm fino al tappo rosso.)
- Le ventose posizionate su un pavimento liscio generano una forte aspirazione, ad esempio su pavimenti in piastrelle o in legno.
- L'orifizio di riempimento è relativamente piccolo, quindi il processo di riempimento con acqua e sabbia richiederà qualche minuto, si prega di avere pazienza. Non dimenticare di chiudere il coperchio dopo il completamento.
- Consigliamo di fare alcuni esercizi di riscaldamento prima dell'utilizzo dell'attrezzo pesante, per evitare distorsioni al polso e al braccio.
- Per evitare lesioni accidentali, assicurarsi che non ci siano persone o altri oggetti entro un raggio di 3 metri prima dell'utilizzo.
- Per proteggere dita e polsi, consigliamo di indossare i guanti quando si colpisce il sacco da boxe pesante.
- Quando è necessario spostare il supporto, inserire un oggetto sottile e duro come una carta da gioco in una ventosa per annullare l'aspirazione, facilitando così lo spostamento. Si prega di non tirare con forza verso l'alto!
- I bambini devono utilizzare il prodotto sotto la supervisione di un adulto.

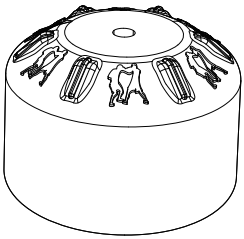
Contenuto Della Confezione

Pacco 1

Sacco di sabbia*1

Guantoni da boxe*1

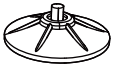
Pacco 2



Base*1

Piccola chiave inglese*1

Tappo dell'acqua rosso*1



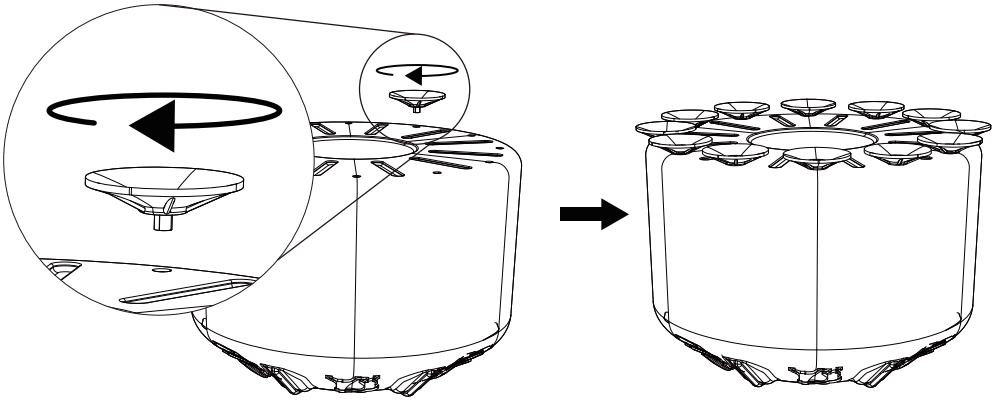
Ventose*12

Viti*15

Istruzioni Di Montaggio

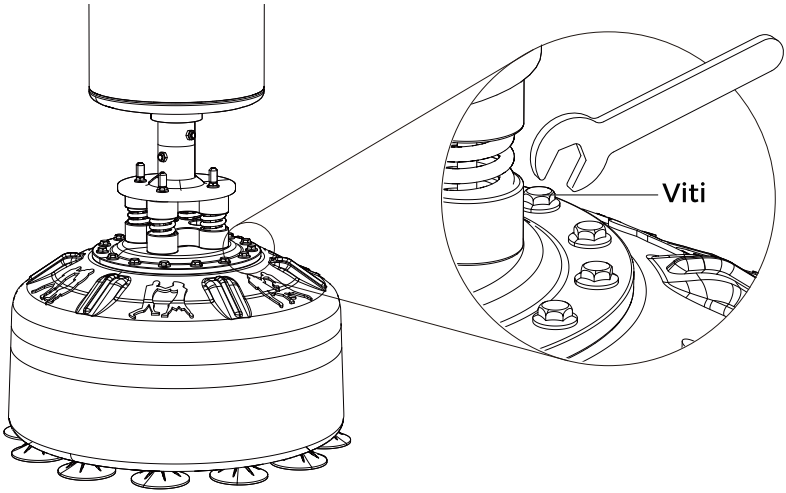
Passaggio 1

- Installare le ventose in gomma sulla base. Le ventose in gomma sotto la base garantiscono un'adesione più stabile al pavimento (es. pavimenti in legno o piastrelle), rendendo l'utilizzo più sicuro.



Passaggio 2

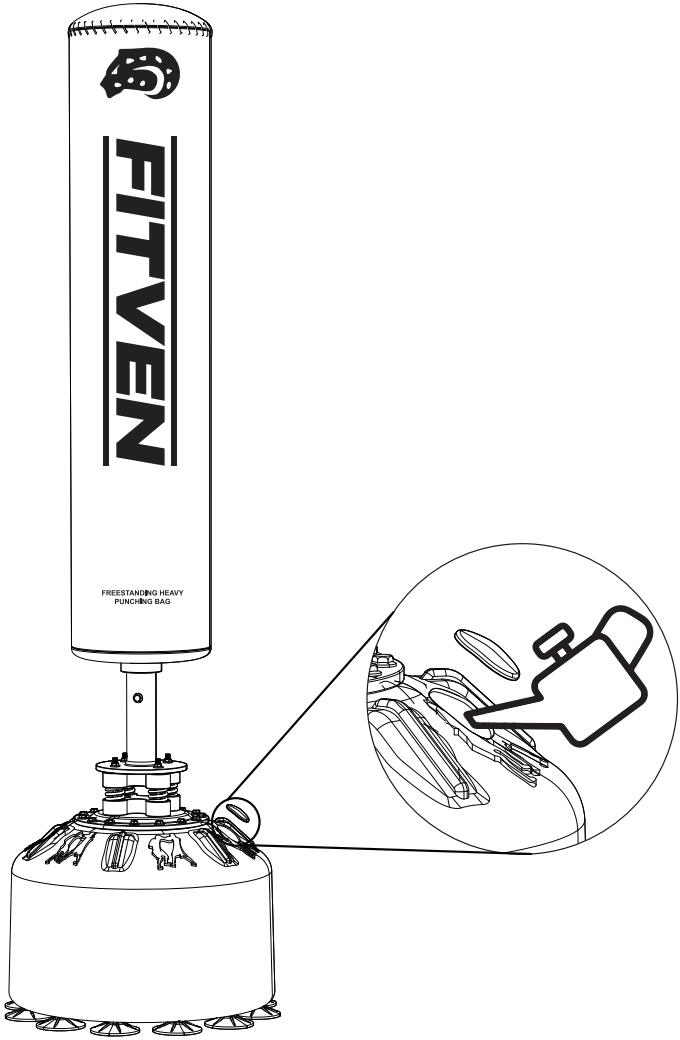
- Verificare che le 4 dadi sul retro della piastra di base siano serrati. Dopo aver serrato i 4 dadi, fissare il sacco di sabbia alla base con le viti M8.



Istruzioni Di Montaggio

Passaggio 3

- Riempire la base con sabbia o acqua. Per garantire la migliore esperienza d'uso di questo prodotto, consigliamo di riempire la base con una miscela di acqua e sabbia per aumentarne la stabilità. (Attenzione: Si prega di interrompere il riempimento quando mancano 5 cm fino al tappo rosso.)



Situazioni Possibili

Prima di colpire, assicurati che i dadi sulla parte anteriore della piastra di base siano ben serrati e che la lunghezza di serraggio dei bulloni sia uniforme. Durante i colpi, i dadi potrebbero allentarsi. Perché quando colpisci in una direzione, la molla di quella direzione viene compressa e il dado di quella direzione si allenta anch'esso in questo momento.È normale che i dadi si allentino durante i colpi.

Nel corso dei colpi, se il dado si allenta quando il sacco di sabbia rimbalza fino al punto centrale, serrare i dadi prima dell'uso.

Manutenzione

1. Non adatto per superfici bagnate o irregolari.
2. La copertura del sacco da boxe deve essere pulita regolarmente con una soluzione di cura per la pelle.
3. Cambiare regolarmente i punti di impatto, non colpire sempre la stessa zona.
4. Pulire le macchie con un panno umido (temperatura max. 40˚C), quindi asciugare.
5. In caso di non utilizzo prolungato, ripiegare e avvolgere in un sacchetto di plastica o altra confezione antipolvere. Conservare in un luogo fresco e asciutto, evitare l'esposizione eccessiva al sole che causa sbiadimento o invecchiamento.

support@fedfitness.com