



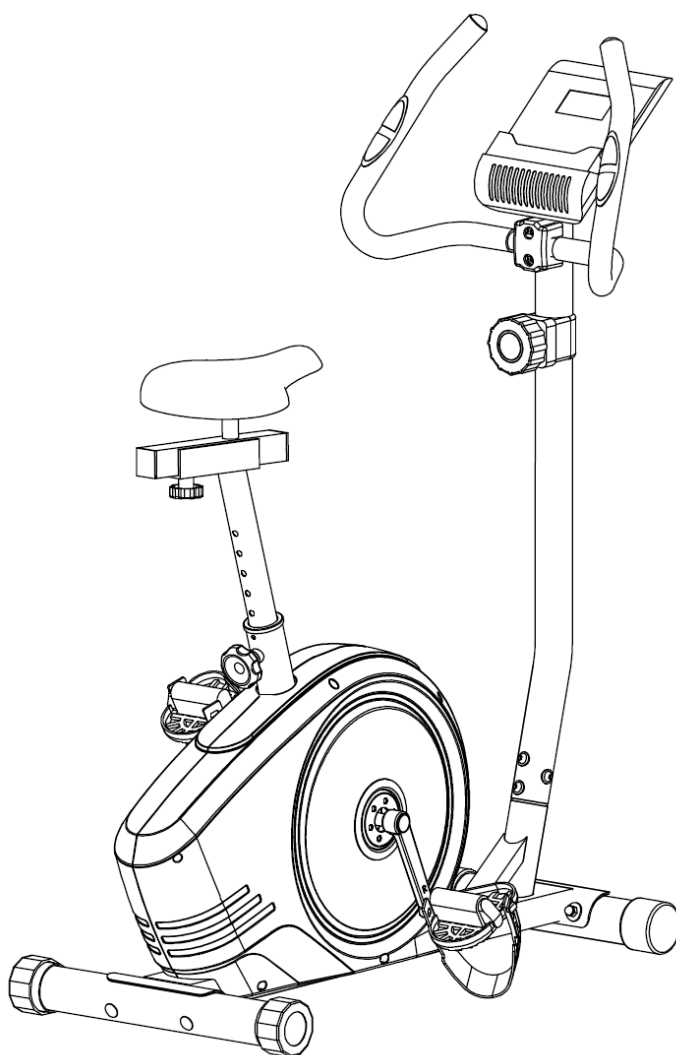
# **D.C. ATHLETICS®**

## **ACC GOLF.C.**

### **ENTRAÎNEUR À DOMICILE**

---

## **MANUEL DE L'UTILISATEUR**



### **IMPORTANT !**

---

*Veillez lire attentivement les instructions avant d'utiliser l'appareil. Conservez ce manuel comme référence pour plus tard.*

*Les caractéristiques de ce produit peuvent différer légèrement des illustrations et peuvent être modifiées sans préavis.*

## **Avant de commencer**

Merci d'avoir acheté ce vélo d'exercice magnétique ! Pour votre propre sécurité, lisez ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

Avant d'assembler l'appareil, retirez toutes les pièces de l'emballage et vérifiez que toutes les pièces répertoriées sont incluses. Les instructions de montage sont décrites dans les étapes et les images qui suivent.

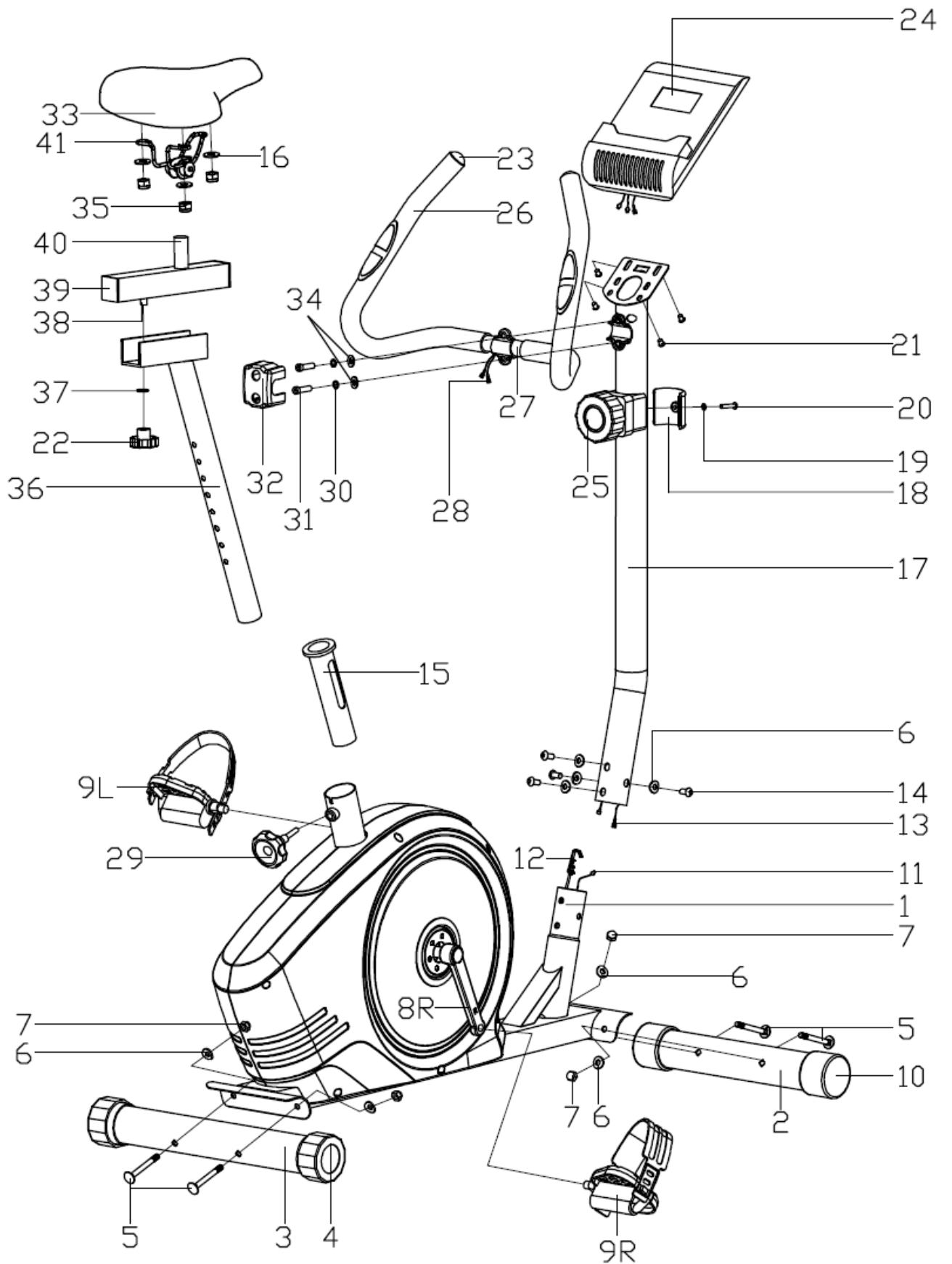
# **CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

## **PRÉCAUTIONS**

**LISEZ TOUT LE MANUEL AVANT D'ASSEMBLER OU D'UTILISER L'APPAREIL. VEUILLEZ VOUS ASSURER DE RESPECTER LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUIVANTES :**

- 1、 Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, vérifiez toutes les vis, boulons et autres connexions et assurez-vous que l'appareil peut être utilisé en toute sécurité.
- 2、 Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et assurez-vous qu'aucune eau ou humidité ne puisse l'atteindre.
- 3、 Avant le montage, placez une surface appropriée sous l'appareil (par exemple, un tapis en caoutchouc, une plaque en bois) pour éviter la saleté, etc.
- 4、 Avant de commencer la formation, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres de l'appareil.
- 5、 **N'UTILISEZ PAS** de détergents agressifs pour nettoyer l'appareil. Utilisez uniquement les outils fournis ou vos propres outils appropriés pour assembler l'appareil ou réparer des pièces de l'appareil. Enlevez la sueur de l'appareil immédiatement après l'entraînement
- 6、 Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé. Veuillez consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Il peut déterminer les paramètres maximaux pour l'entraînement (fréquence cardiaque, puissance, durée de l'entraînement, etc.) et obtenir des informations précises pendant l'entraînement. Cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- 7、 Entraînez-vous uniquement avec l'équipement lorsqu'il fonctionne correctement. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine pour les réparations.
- 8、 Ce dispositif d'entraînement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- 9、 Portez des vêtements et des chaussures de sport lorsque vous vous entraînez sur l'équipement. Les chaussures de sport doivent être adaptées à l'appareil.
- dix、 Si vous vous sentez étourdi ou si vous présentez d'autres symptômes anormaux, arrêtez de faire de l'exercice et consultez immédiatement un médecin.
- 11、 Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser l'appareil que si quelqu'un est présent pour les aider et les assister.
- 12、 L'impact de l'appareil augmente avec l'augmentation de la vitesse et vice versa. L'appareil est équipé d'un bouton réglable avec lequel vous pouvez régler la résistance. Diminuez la résistance en tournant le bouton de réglage de la résistance sur la position 1. Augmentez la résistance en tournant le bouton de réglage de la résistance sur le réglage 8.
- 13、 Poids maximum utilisateur : 100 kg

# DESSIN D'ENSEMBLE



## LISTE DES PIÈCES

Non.	DESCRIPTION	Nombre	Non.	DESCRIPTION	Nombre
1	cadre principal	1	22	Bouton à vis	1
2	Stabilisateur avant	1	23	Bouchon rond	1
3	Stabilisateur arrière	1	24	ordinateur	1
4	Capuchon de fermeture arrière	2	25	Bouton de résistance	1
5	Boulon de carrosserie M8xL74	4	26	Poignée en mousse	2
6	Anneau d'arc ∅8,5*1,5*∅25*R33.	8	27	Gérer	1
7	Ecrou borgne M8	4	28	Câble de fréquence cardiaque	2
8 G/D	Vilebrequin	1 pr.	29	Bouton	1
9L/R	Pédale	1 pr.	30	Rondelle élastique D8	2
dix	Capuchon de fermeture avant	2	31	Boulon à tête à six pans creux M8x30	2
11	Câble du capteur	1	32	Pince de couverture de poignée	1
12	Câble de résistance	1	33	Selle	1
13	Fil d'extension	1	34	Rondelle plate D8	2
14	Boulon à tête à six pans creux M8x16	4	35	Ecrou nylon M8	3
15	Manchon de selle	1	36	Barre de selle	1
16	Rondelle plate D8		37	Rondelle plate D10	1
17	Guidon	1	38	Axe de selle en U	1
18	Capuchon de fermeture arrière	1	39	Bouchon carré	2
19	Rondelle plate	1	40	Barre de selle horizontale	1
20	Vis à tête cruciforme convexe	1	41	Connecteur de selle	1
21	Vis à tête cruciforme convexe M4x10	4			

### REMARQUE:

*La plupart des pièces d'assemblage répertoriées étaient emballées séparément, mais certaines pièces étaient déjà attachées aux pièces à assembler. Dans ce cas, veuillez d'abord les retirer, puis les installer conformément aux instructions d'installation.*

*Veuillez suivre toutes les étapes de montage et utiliser les pièces préinstallées.*

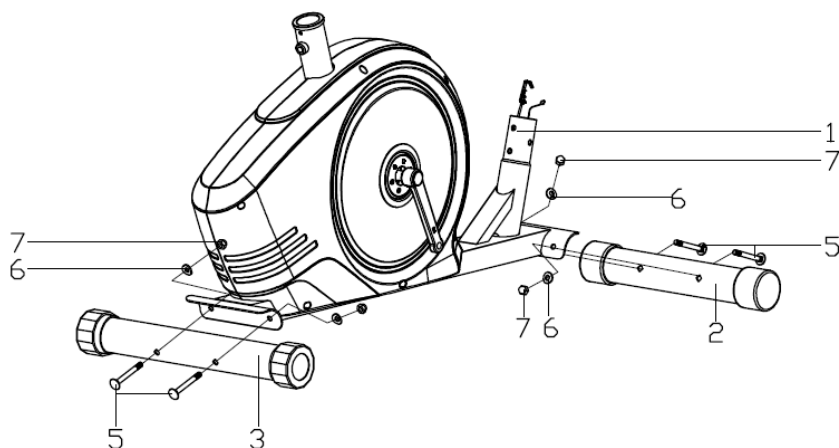
**PRÉPARATION:** Avant de procéder à l'installation, veuillez laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil fournir. Utilisez les outils disponibles pour le montage. Avant le montage, vérifiez que toutes les pièces sont présentes.

Il est fortement recommandé d'assembler cet appareil avec deux personnes ou plus pour éviter les accidents.

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 1

Fixez le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) avec les boulons de carrosserie (5), les rondelles arquées (6) et les boulons à capuchon (7) comme illustré.

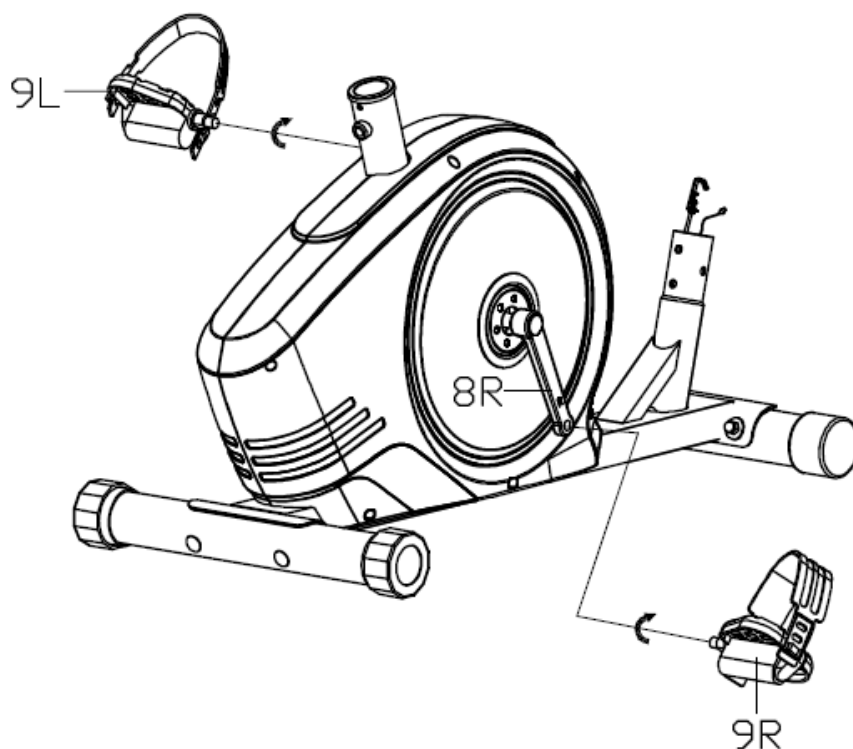


## ÉTAPE 2

Fixez les pédales (9L/R) au vilebrequin respectif (8L/R) vu depuis la position d'entraînement de l'utilisateur.

Avant de vous entraîner, vérifiez toujours que les pédales sont bien serrées.

**Remarque:** Les deux pédales sont étiquetées L POUR LA GAUCHE et R POUR LA DROITE. Fixez la pédale gauche DANS LE SENS ANTIHORAIRE et la pédale droite DANS LE SENS HORAIRE.



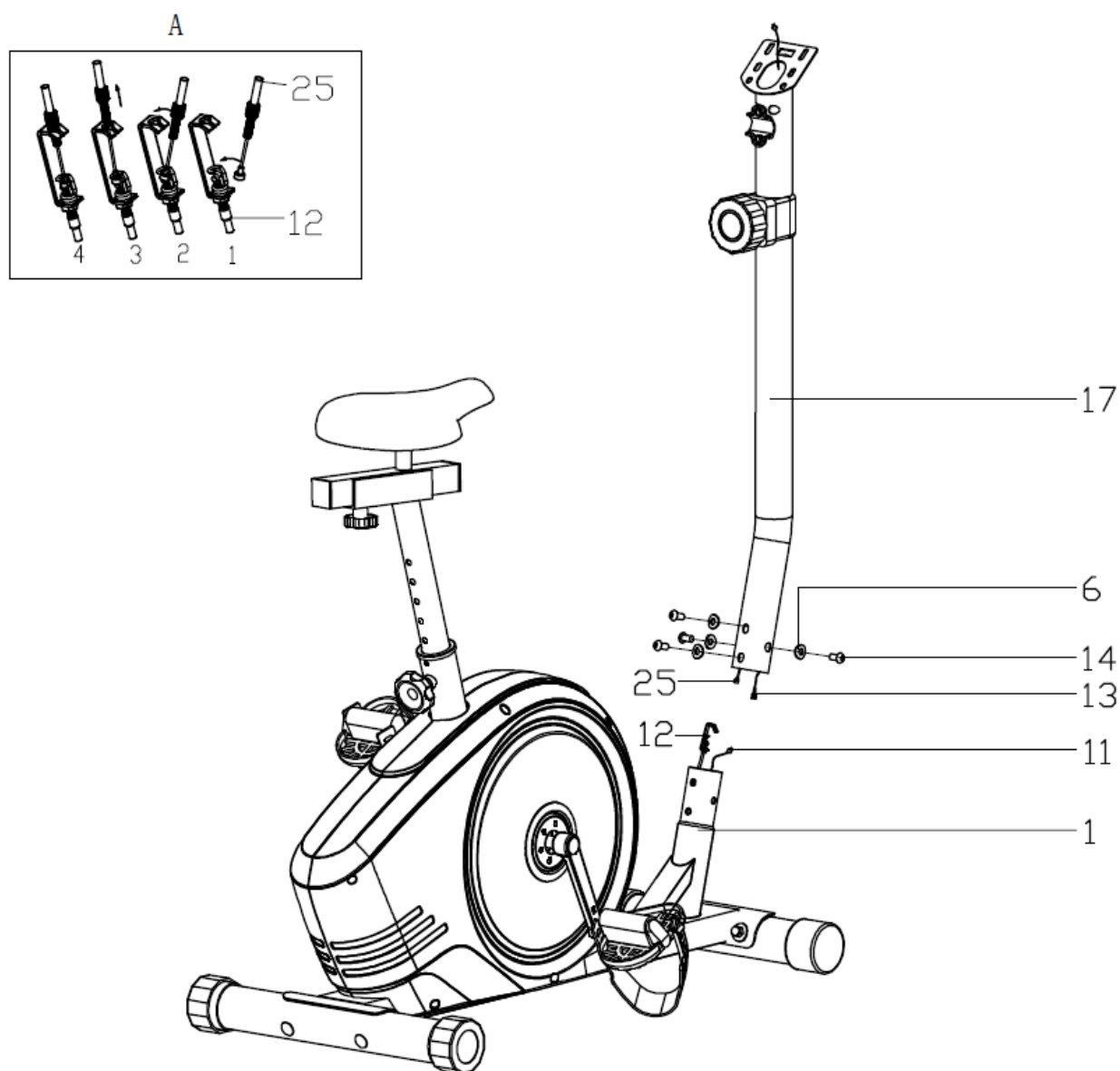


#### ÉTAPE 4

A : Connectez le fil d'extension (13) au câble du capteur (11) ;

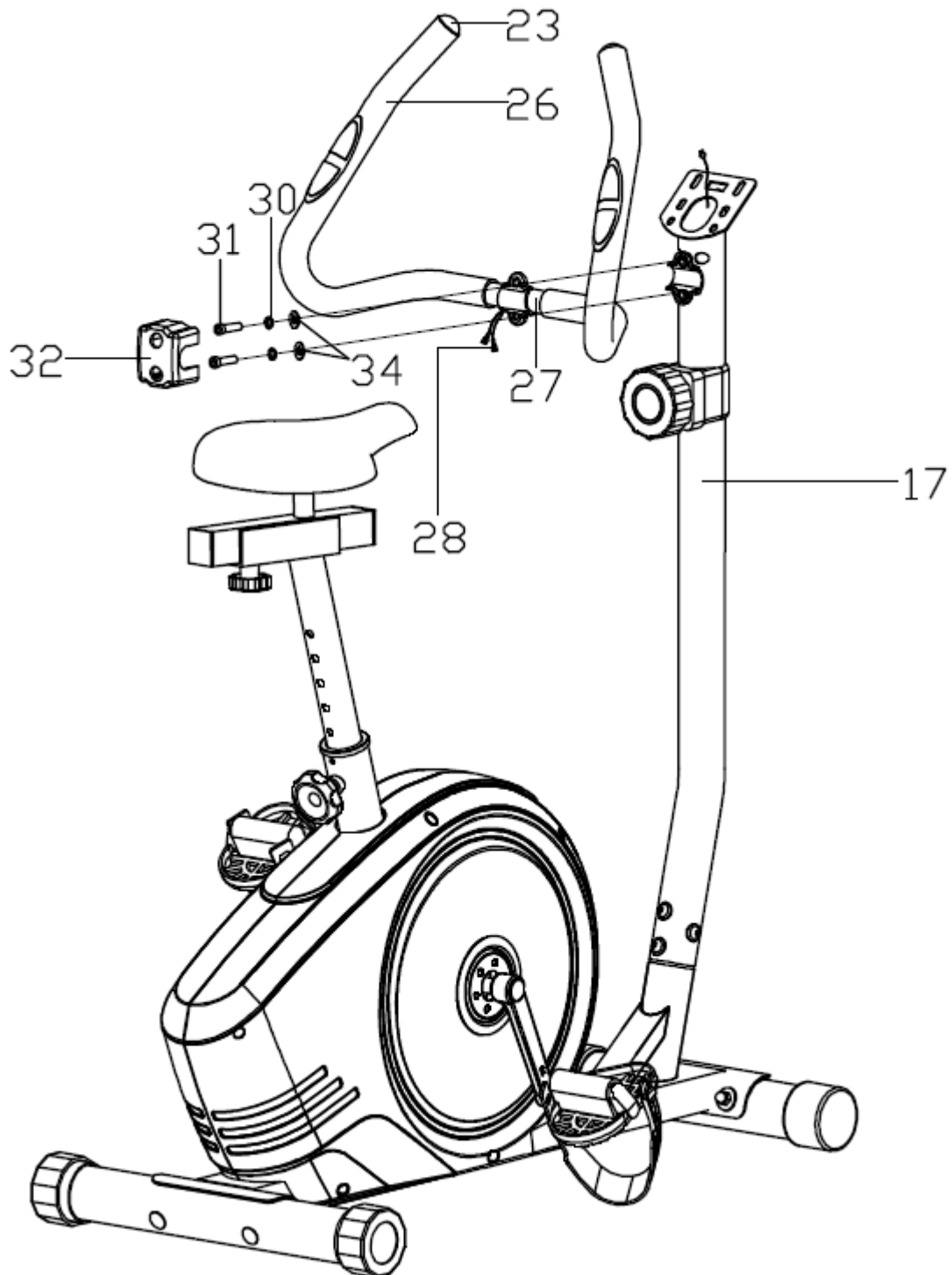
B : Connectez le câble de résistance (12) et le bouton de résistance (25) comme indiqué sur la figure A.

C : Fixez le guidon (17) à la barre verticale avant du cadre principal (1) avec la vis à tête creuse hexagonale (14) et la rondelle arquée (6).



## ÉTAPE 5

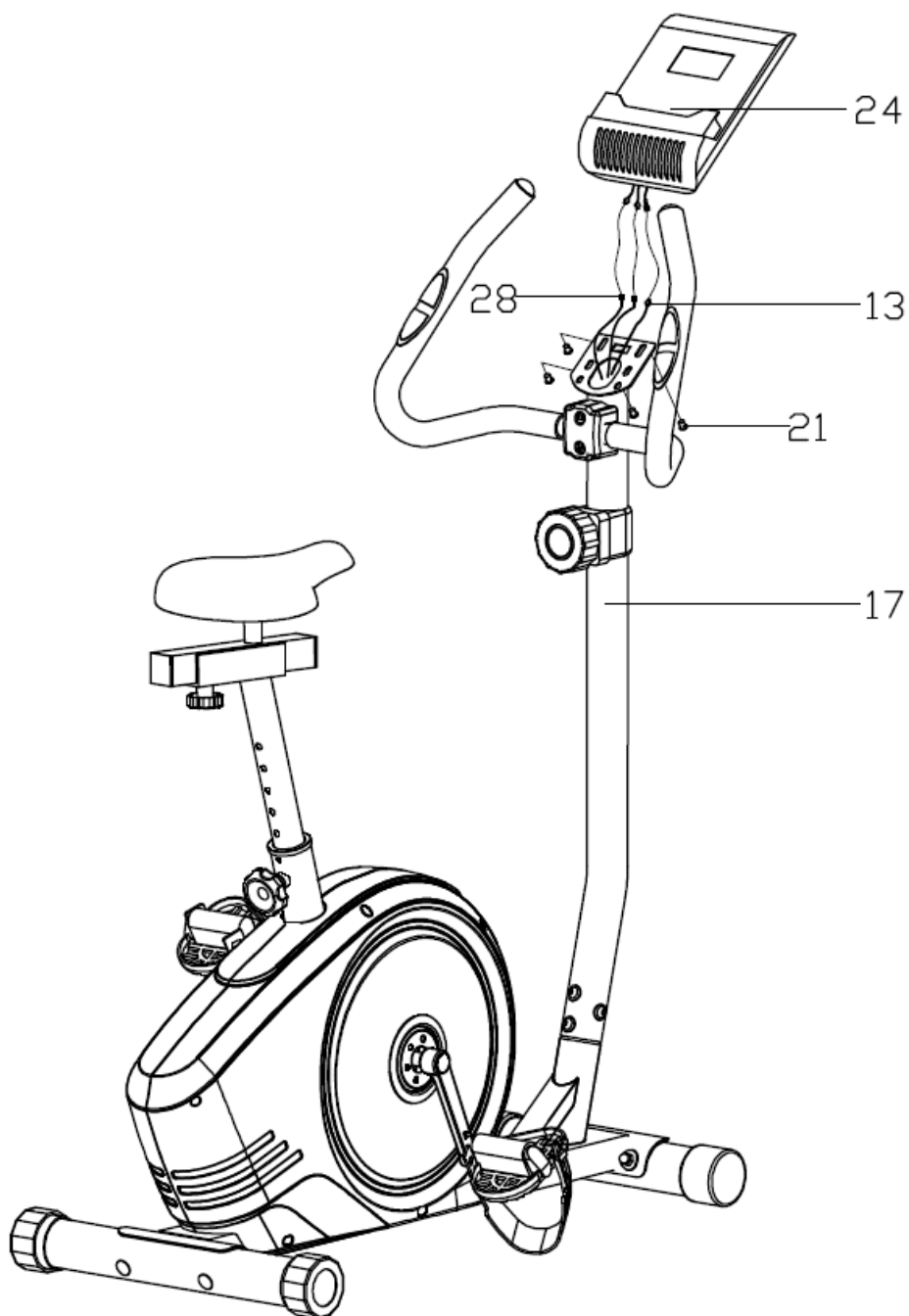
1. Faites passer le câble de fréquence cardiaque (28) à travers la poignée (17) jusqu'à l'extrémité de la carte d'ordinateur.
2. Fixez la poignée (27) au guidon (23) avec une vis à tête cylindrique à six pans creux (31), une rondelle élastique (30) et une rondelle plate (34), et couvrez avec une pince de couvercle de poignée (32) comme illustré.





## MARCHER6

Connectez le câble d'extension (13) et le câble de fréquence cardiaque (28) à l'ordinateur (24).  
Fixez l'ordinateur (24) à la plaque d'ordinateur en haut du guidon (17) avec la vis cruciforme à tête cylindrique (21) comme illustré.



## RÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

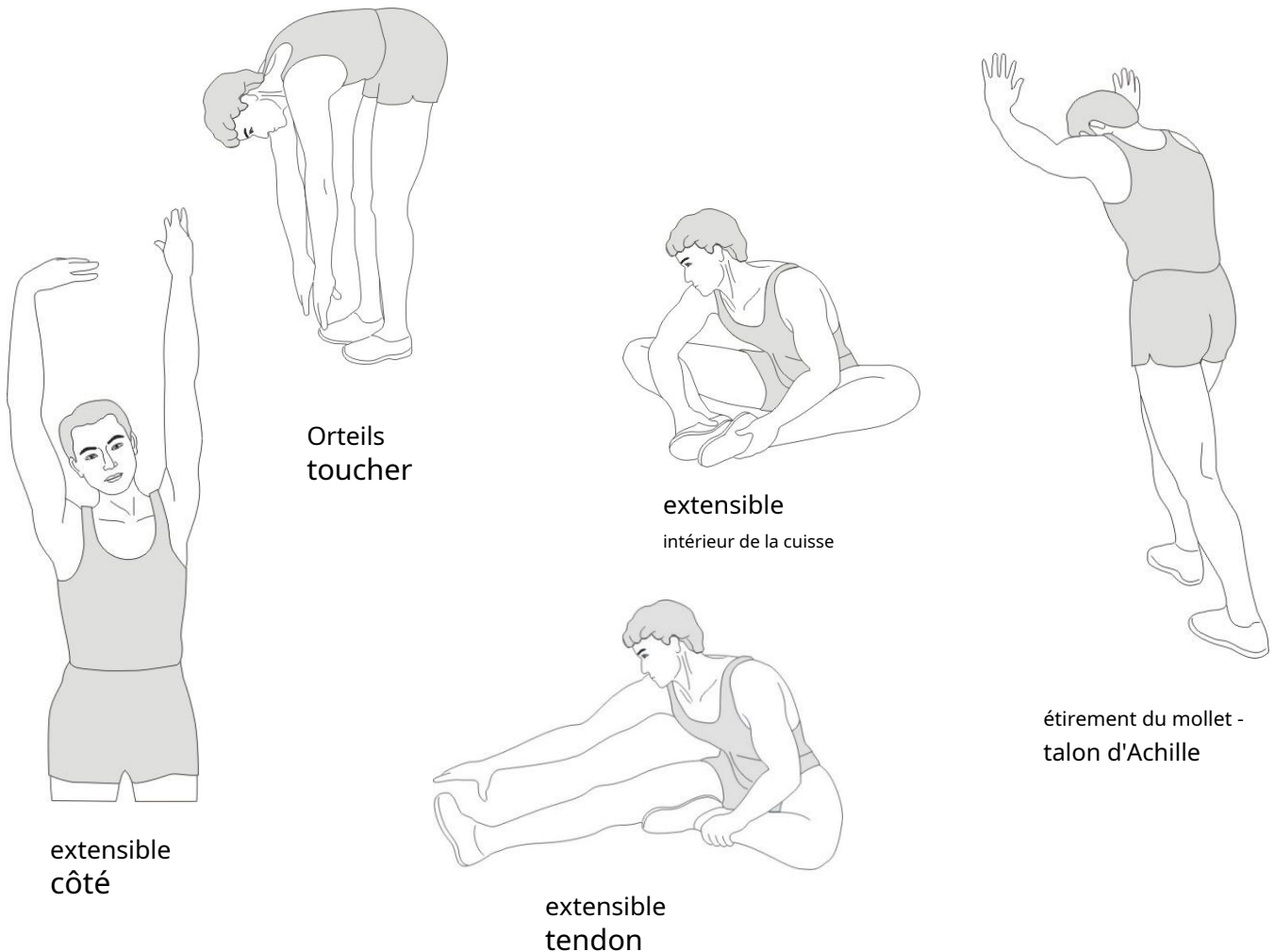
Un programme d'entraînement réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et un retour au calme. Faites l'ensemble du programme au moins deux et de préférence trois fois par semaine et prenez une journée de repos entre deux séances. Après quelques mois, vous pouvez augmenter le rythme à quatre à cinq fois par semaine.

### PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant l'entraînement en force ou l'exercice aérobique. Faites des activités qui accélèrent votre rythme cardiaque et réchauffent vos muscles. Cela peut inclure la marche rapide, le jogging, les sauts avec écart, le saut à la corde et la marche sur place.

### ÉLONGATION

Il est extrêmement important de s'étirer pendant que vos muscles sont encore chauds après un bon échauffement et de nouveau après un entraînement en force ou un exercice aérobique. Les muscles s'étirent plus facilement en raison de la température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. Maintenez la position d'étirement pendant 15 à 30 secondes. NE PAS RETOURNER.



### REFROIDISSEMENT

Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos normal à la fin de chaque séance d'entraînement. Un bon refroidissement ralentit lentement le rythme cardiaque et permet au sang de refluer vers le cœur.