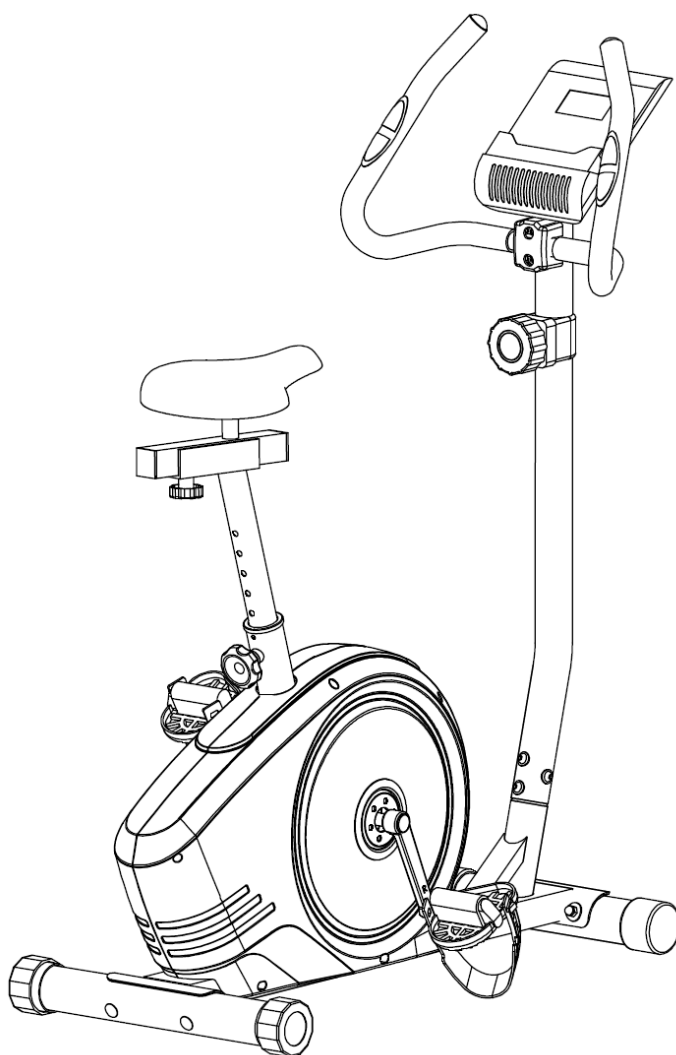




D.C. ATHLETICS®

GOLF A.C.C. HOMETRAINER

GEBRUIKERSHANDLEIDING



BELANGRIJK !

Gelieve de instructies aandachtig te lezen alvorens het toestel te gebruiken.

Hou deze handleiding bij als referentie voor later.

De kenmerken van dit product kunnen lichtjes afwijken van de afbeeldingen en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden.

Voor het starten

Bedankt voor de aankoop van deze magnetische hometrainer! Lees voor je eigen veiligheid eerst deze handleiding alvorens het toestel te gebruiken.

Alvorens het toestel te monteren, neem alle onderdelen uit de verpakking en controleer of alle opgesomde onderdelen meegeleverd werden. De montage-instructies worden beschreven in de stappen en afbeeldingen die volgen.

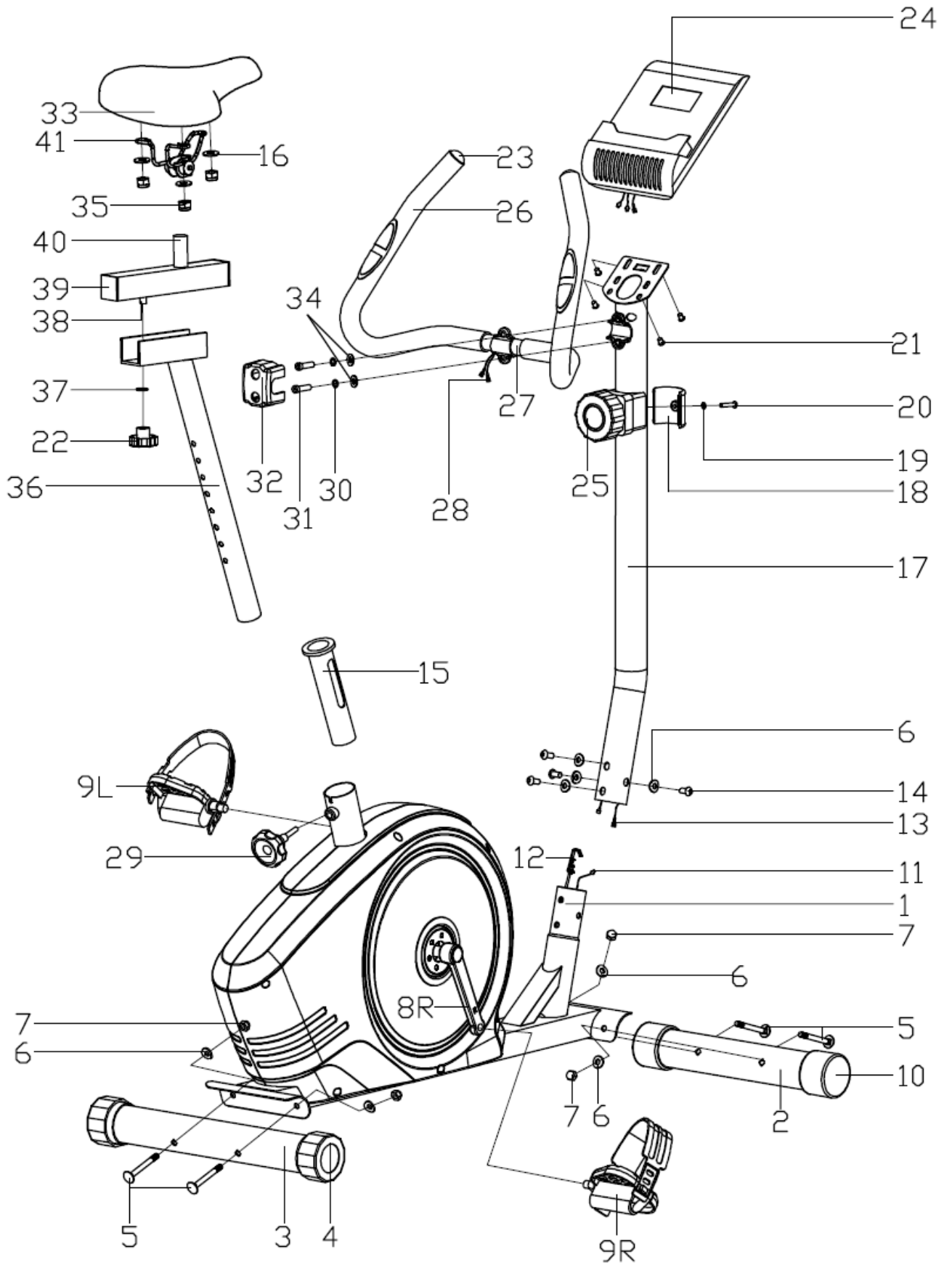
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

VOORZORGEN

LEES EERST DE VOLLEDIGE HANDLEIDING ALVORENS HET TOESTEL TE MONTEREN OF TE GEBRUIKEN. GELIEVE ZEKER DE VOLGENDE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES IN ACHT TE NEMEN:

- 1、 Controleer alle schroeven, bouten en andere verbindingen alvorens het toestel voor de eerste keer te gebruiken en zorg ervoor dat het toestel veilig voor gebruik is.
- 2、 Stel het toestel op een droge, vlakke plaats op en zorg ervoor dat er geen water of vocht bij kan.
- 3、 Leg voor de montage een geschikte ondergrond onder het toestel (bv. rubberen mat, houten plaat) om vuil enz. te vermijden
- 4、 Alvorens met de training te starten, verwijder alle objecten die in een radius van 2 meter van het toestel staan.
- 5、 GEBRUIK GEEN agressieve schoonmaakmiddelen om het toestel te reinigen. Gebruik enkel de meegeleverde gereedschap of je eigen, geschikte gereedschap om het toestel te monteren of onderdelen van het toestel te herstellen. Verwijder direct na het trainen het zweet van het toestel
- 6、 Verkeerde of overdreven training kan je gezondheid aantasten. Gelieve een arts te raadplegen alvorens een trainingsprogramma op te starten. Hij kan de maximuminstellingen bepalen voor de training (hartslag, wattage, duur van de training, enz.) en precieze informatie verkrijgen gedurende de training. Dit toestel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- 7、 Train enkel met het toestel wanneer het correct functioneert. Gebruik enkel originele vervangstukken om herstellingen uit te voeren.
- 8、 Dit trainingstoestel kan maar door een persoon per keer gebruikt worden.
- 9、 Draag sportkledij en-schoenen wanneer je traint op het toestel. De sportschoenen moeten geschikt zijn voor het toestel.
- 10、 Als je duizelig bent of andere abnormale symptomen vertoont, stop met trainen en raadpleeg onmiddellijk een arts.
- 11、 Kinderen en personen met een handicap mogen enkel het toestel gebruiken wanneer er iemand aanwezig is die hen kan helpen en bijstaan.
- 12、 De impact van het toestel verhoogt met het verhogen van de snelheid en vice versa. Het toestel is uitgerust met een regelbare knop waarmee je de weerstand kan bijstellen. Verminder de weerstand door de regelbare knop voor de weerstand op stand 1 te draaien. Verhoog de weerstand door de regelbare knop voor de weerstand op stand 8 te draaien.
- 13、 Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

OVERZICHTSTEKENING



ONDERDELENLIJST

Nr.	BESCHRIJVING	Aantal	Nr.	BESCHRIJVING	Aantal
1	Hoofdframe	1	22	Schroefknop	1
2	Voorste stabilisator	1	23	Ronde afsluitkap	1
3	Achterste stabilisator	1	24	Computer	1
4	Achterste afsluitkap	2	25	Weerstandknop	1
5	Slotbout M8xL74	4	26	Schuimrubberen greep	2
6	Boogring ø8.5*1.5*ø25*R33.	8	27	Handgreep	1
7	Dopmoer M8	4	28	Hartslagkabel	2
8 L/R	Krukas	1 pr.	29	Knop	1
9L/R	Pedaal	1 pr.	30	Veerring D8	2
10	Voorste afsluitkap	2	31	Zeskant inbusbout M8x30	2
11	Sensorkabel	1	32	Afdekklem handgreep	1
12	Weerstandkabel	1	33	Zadel	1
13	Verlengdraad	1	34	Platte sluitring D8	2
14	Zeskant inbusbout M8x16	4	35	Nylon moer M8	3
15	Zadelmof	1	36	Zadelstang	1
16	Platte sluitring D8		37	Platte sluitring D10	1
17	Handgreepstang	1	38	U-vormige zadelas	1
18	Achterste afsluitkap weerstandknop	1	39	Vierkanten afsluitkap	2
19	Platte sluitring	1	40	Horizontale zadelbalk	1
20	Bolle kruiskopschroef	1	41	Verbindingsstuk zadel	1
21	Bolle kruiskopschroef M4x10	4			

OPMERKING:

Het merendeel van de opgesomde montage-onderdelen werd afzonderlijk ingepakt, maar sommige onderdelen werden al bevestigd aan de te monteren onderdelen. Gelieve ze in dat geval eerst te verwijderen en dan te installeren volgens de montage-instructies.

Gelieve alle montagestappen te volgen en de vooraf geplaatste onderdelen te gebruiken.

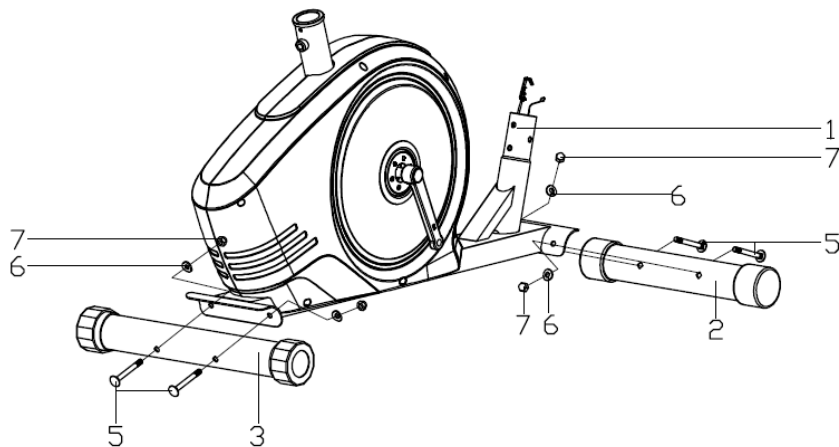
VOORBEREIDING: Alvorens over te gaan tot de montage, gelieve voldoende ruimte rond het toestel te voorzien. Gebruik de beschikbare gereedschappen voor de montage. Controleer voor de montage of alle onderdelen aanwezig zijn.

Het is sterk aanbevolen om dit toestel met twee of meer personen te monteren om ongevallen te vermijden.

MONTAGE-INSTRUCTIES

STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (2) en de achterste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met de slotbouten (5), de boogringen (6) en de dopbouten (7) zoals afgebeeld.

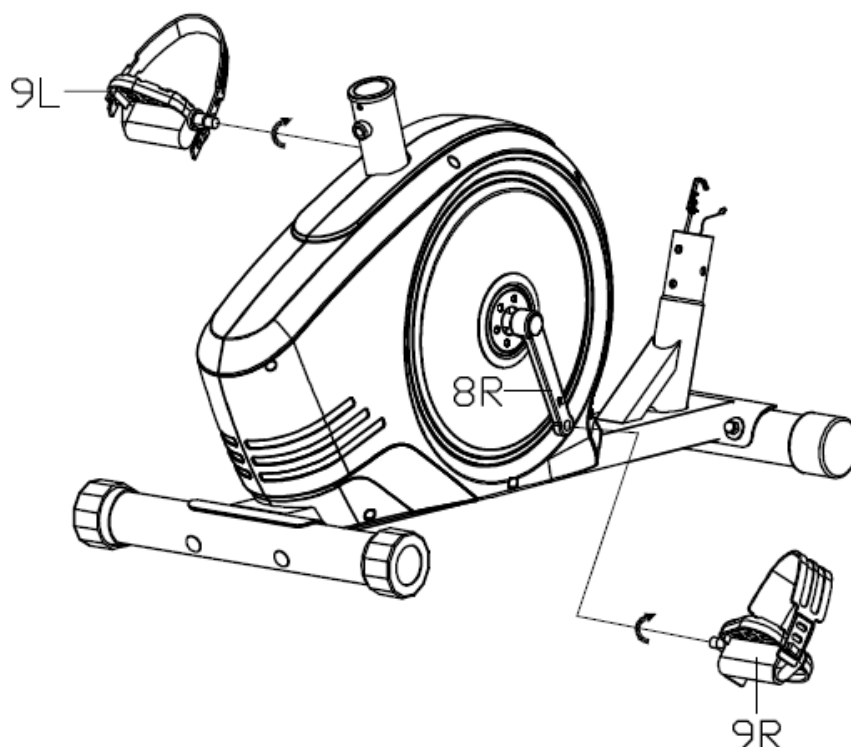


STAP 2

Bevestig de pedalen (9L/R) aan de respectievelijke krukas (8L/R) gezien vanuit de trainingspositie van de sporter.

Controleer voor het trainen steeds of de pedalen goed vastzitten.

Opmerking: Beide pedalen zijn gelabeld L VOOR LINKS en R VOOR RECHTS.
Bevestig de linkerpedaal in TEGENWIJZERZIN en de rechterpedaal in WIJZERZIN.



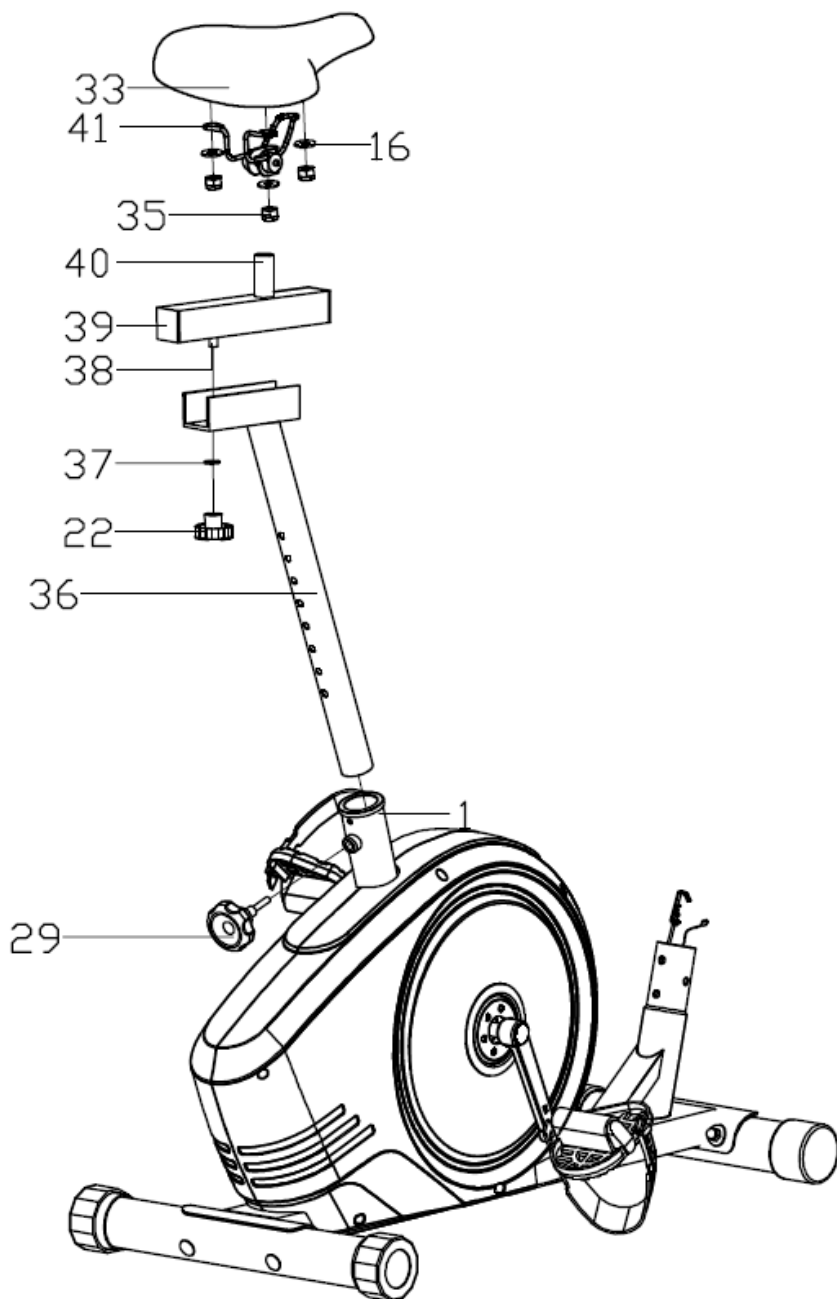
STAP 3

A: Bevestig het verbindingsstuk van het zadel (41) aan het zadel (33) met de nylon moer (35) en de platte sluitring (16) zoals afgebeeld.

B: Bevestig het zadel (33) aan het rechtstaande stuk van de horizontale zadelbalk (40) met een steeksleutel, bevestig vervolgens de horizontale zadelbalk (40) aan de zadelstang (36) met de platte sluitring (37) en de schroefknop (22) zoals afgebeeld.

C: Glijd de zadelstang (36) in de rechtstaande stang van het hoofdframe (1), zorg ervoor dat hij in de juiste positie staat en draai vast met de knop (29) zoals afgebeeld.

Opmerking: Controleer voor het trainen of het zadel (33) stevig vastgemaakt is aan de horizontale zadelbalk (40).

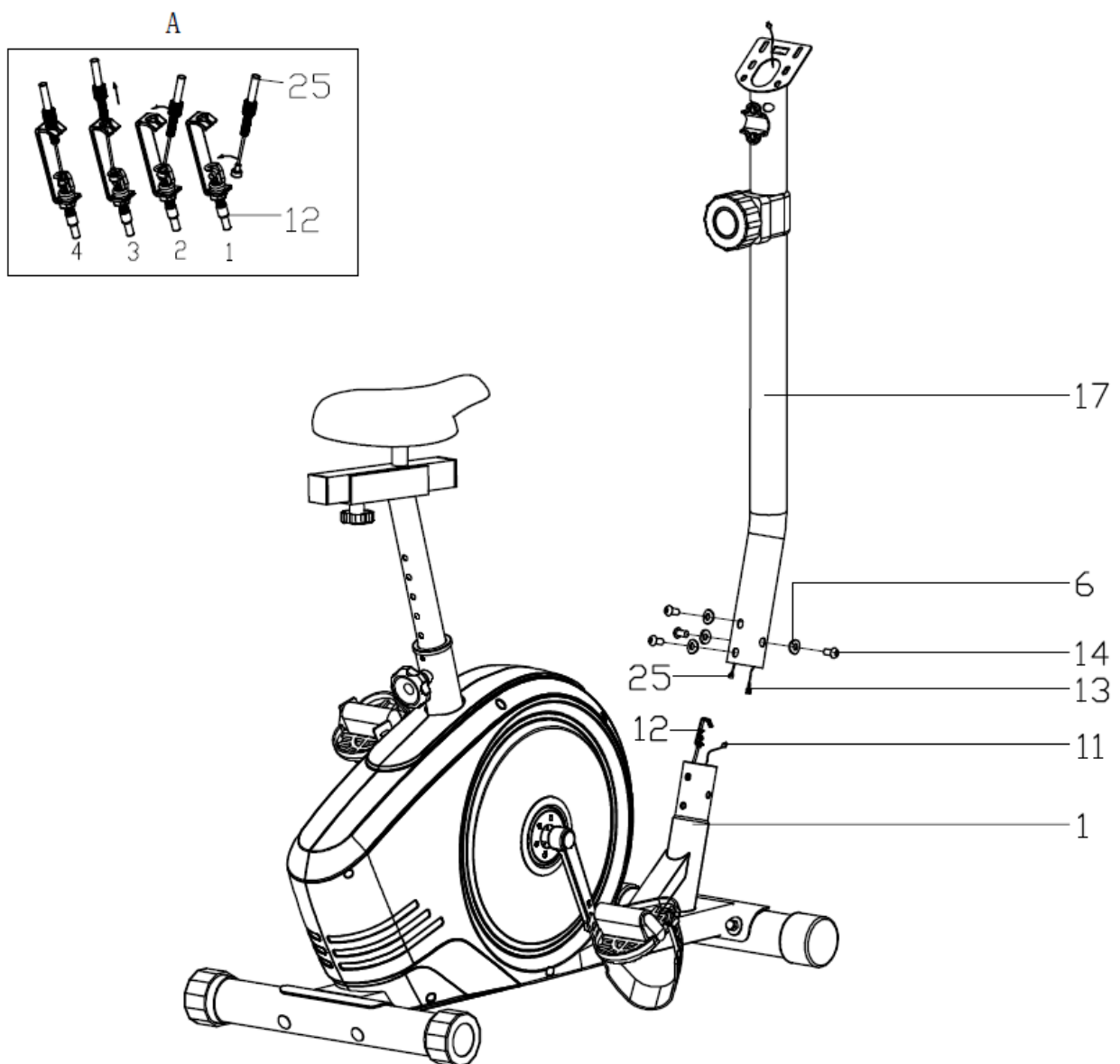


STAP 4

A: Verbind de verlengdraad (13) met de sensorkabel (11);

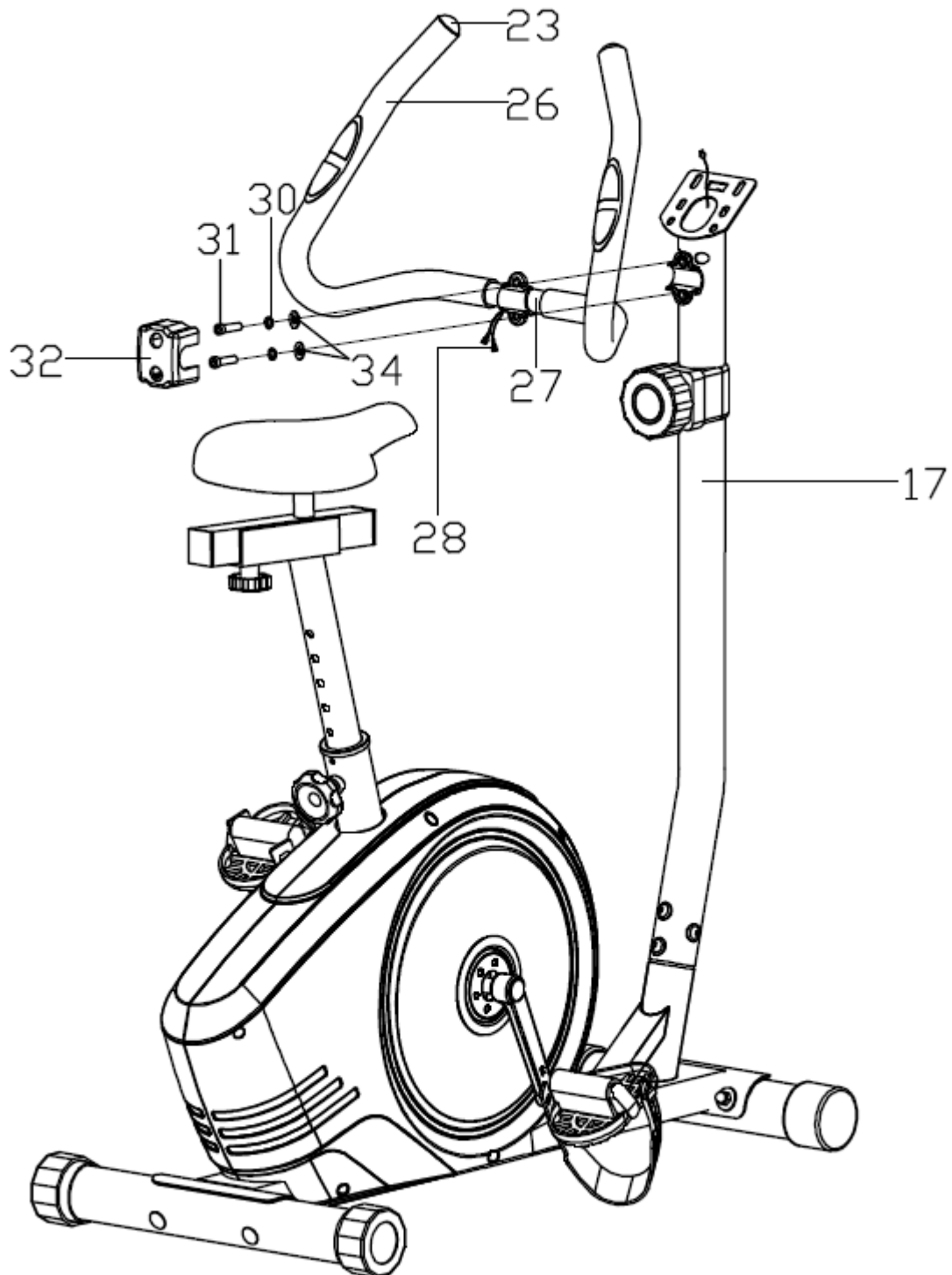
B: Verbind de weerstandkabel (12) en de weerstandsknop (25) zoals afgebeeld in afbeelding A.

C: Bevestig de handgreepstang (17) aan de voorste rechtstaande stang van het hoofdframe (1) met de zeskant inbusbout (14) en de boogring (6).



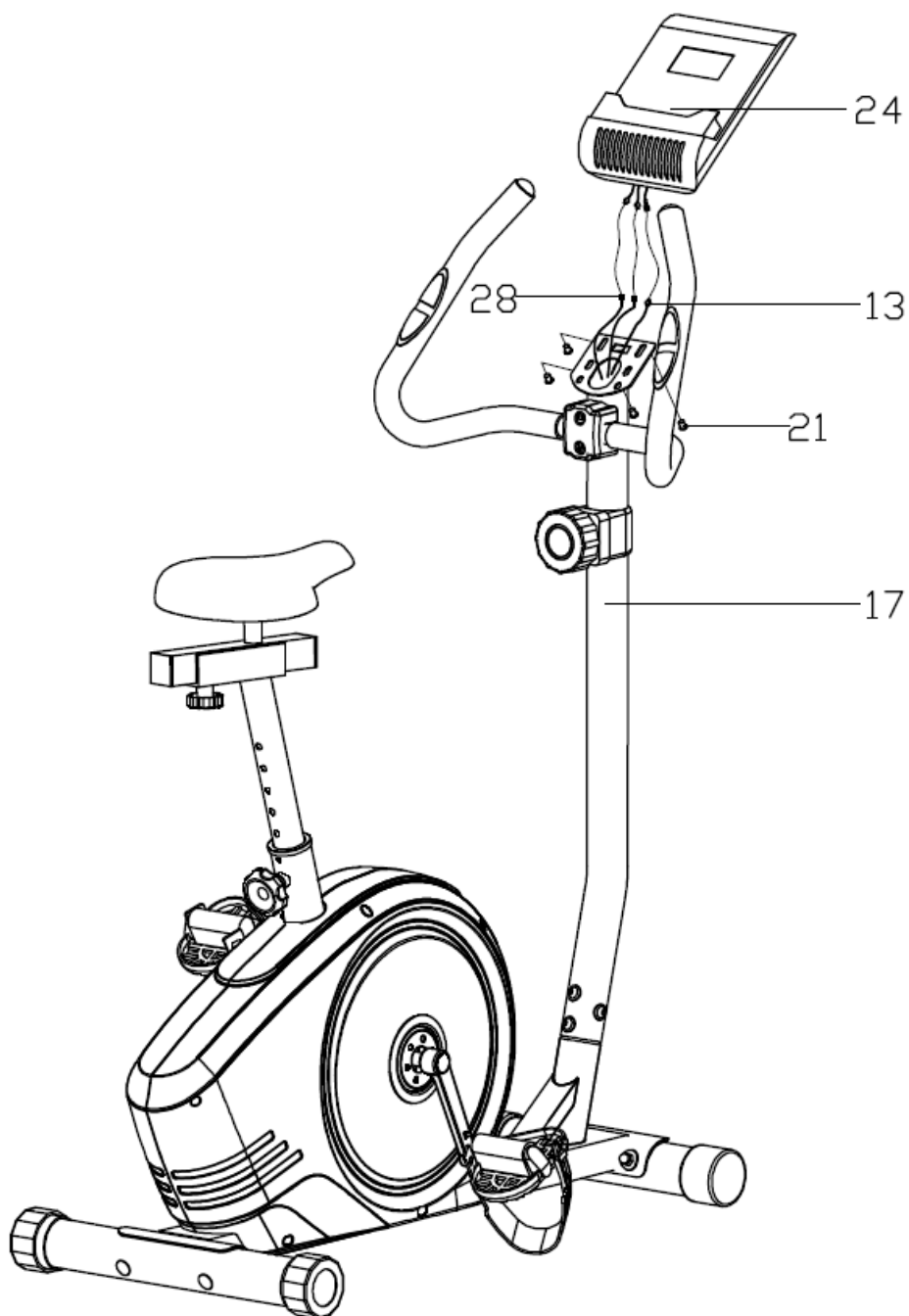
STAP 5

1. Voer de hartslagkabel (28) door de handgreepstang (17) naar het uiteinde van de computerplaat.
2. Bevestig de handgreep (27) aan de handgreepstang (17) met de zeskant inbusbout (31), de veerring (30) en de platte sluitring (34), en dek af met de afdekklem (32) zoals afgebeeld.



STAP 6

Verbind de verlengdraad (13) en hartslagkabel(28) aan de computer (24). Bevestig de computer (24) aan de computerplaat bovenaan de handgreepstang (17) met de bolle kruiskopschroef (21) zoals afgebeeld.



OPWARMING en AFKOELING

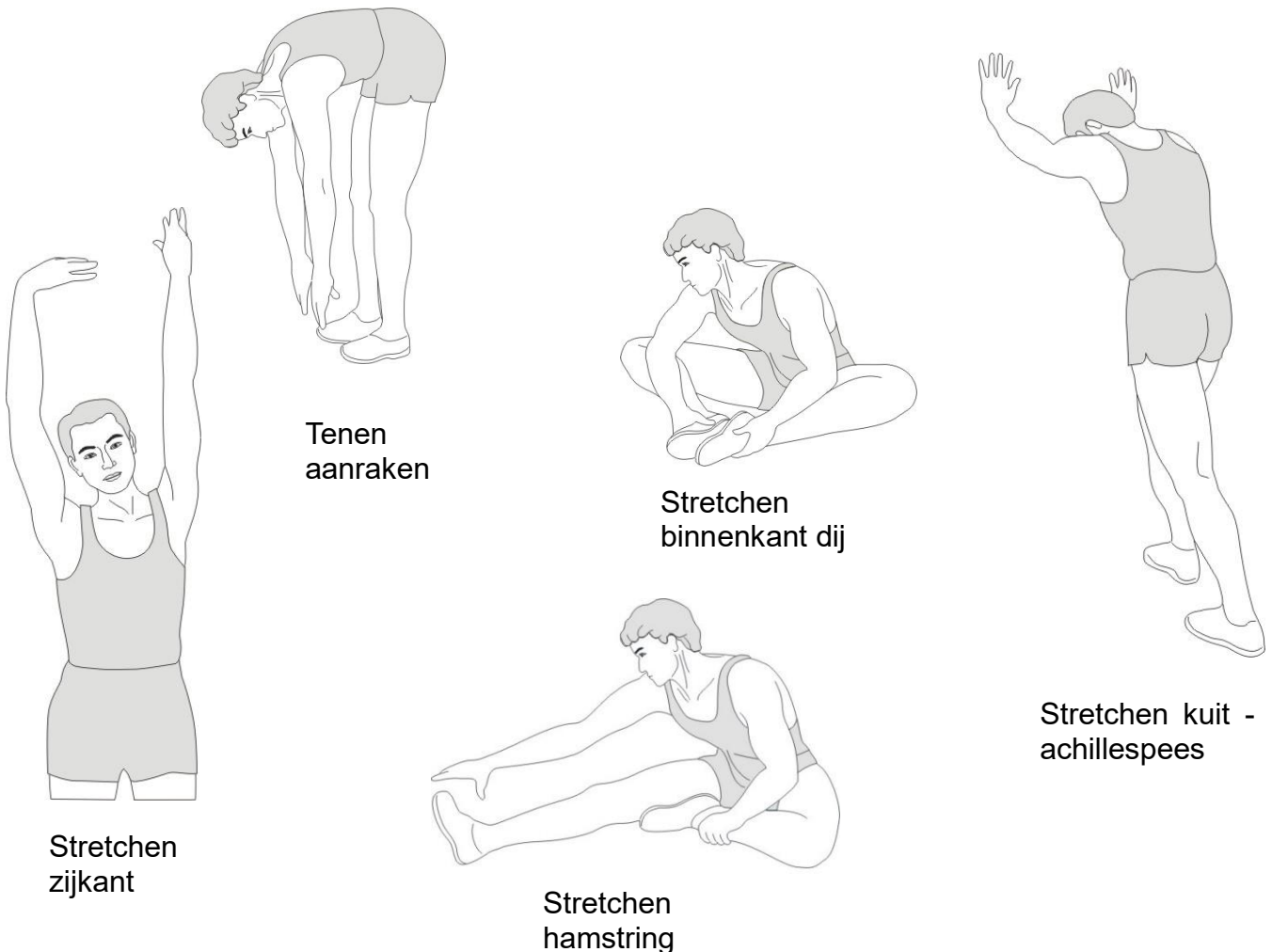
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een opwarming, aerobe training en een afkoeling. Doe het volledige programma minstens twee en bij voorkeur drie keer per week en las een rustdag in tussen twee sessies. Na enkele maanden kan je het tempo opdrijven naar vier tot vijf keer per week.

OPWARMING

Het doel van opwarmen is je lichaam voor te bereiden op de lichaamsbeweging en letsels te beperken. Warm gedurende twee tot vijf minuten op alvorens aan krachttraining of aerobe training te doen. Voer activiteiten uit die je hartslag opdrijven en de spieren opwarmen. Dat kan snel wandelen zijn, joggen, jumping jacks, touwspringen en ter plaatse lopen.

STRETCHING

Stretchen terwijl je spieren nog warm zijn na een goede opwarming en opnieuw na de krachttraining of aerobe training is uiterst belangrijk. De spieren rekken gemakkelijker door de hoge temperatuur, waardoor het risico op letsel veel kleiner wordt. Houd de stretchhouding 15 tot 30 seconden aan. NIET NAVEREN.



AFKOELING

Het doel van het afkoelen is om het lichaam terug naar zijn normale rusttoestand te brengen op het einde van elke trainingssessie. Een goede afkoeling vertraagt de hartslag langzaam en laat het bloed terug naar het hart stromen.