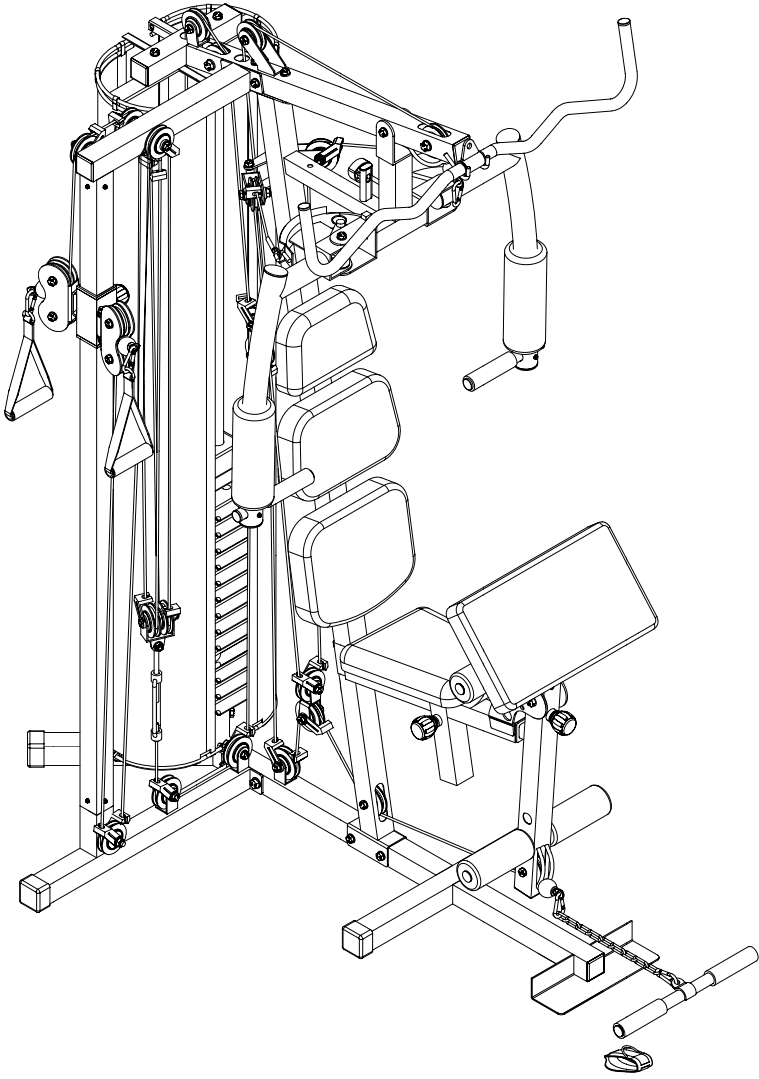


UNIT 6



FOCUS
F I T N E S S

UNIT 6

Index

1. Onderdelenlijst.....	3
2. Controlelijst.....	5
3. Explosietekening.....	7
4. Veiligheidsinstructies.....	8
5. Montage.....	10
6. Trainingsinstructies.....	23
7. Trainingsadvies.....	24

Onderdelenlijst

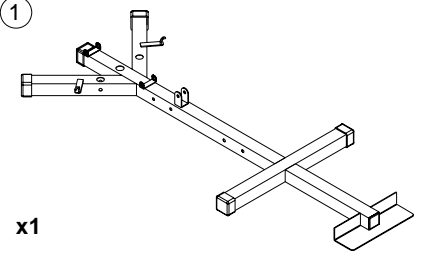
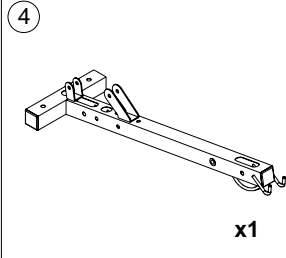
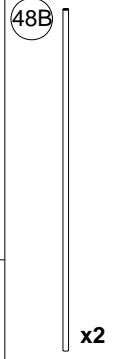
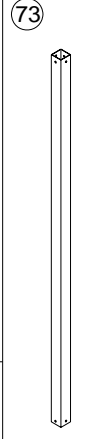
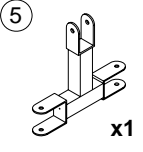
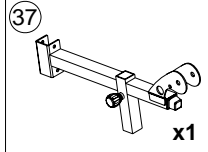
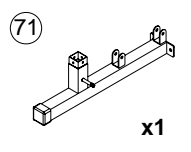
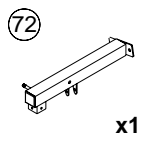
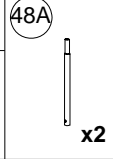
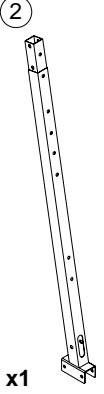
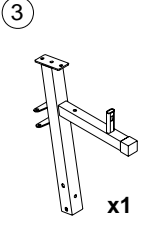
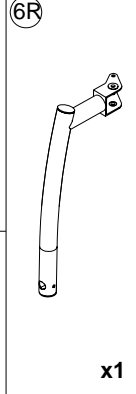
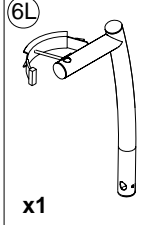
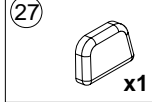
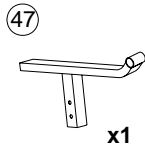
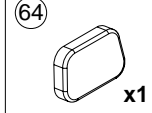
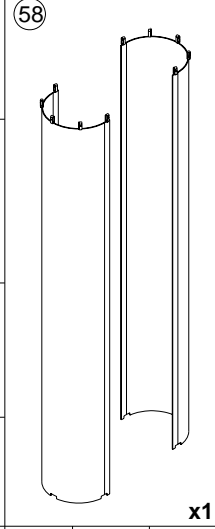
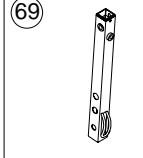
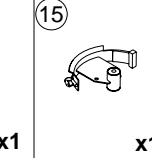
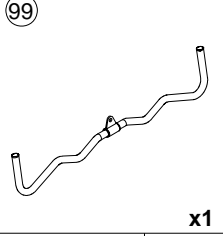
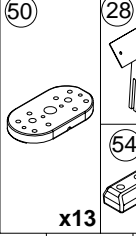
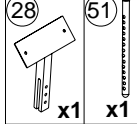
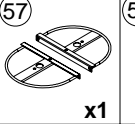
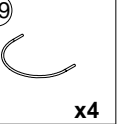

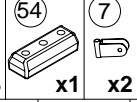
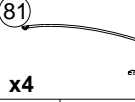
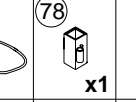

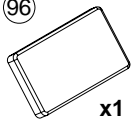
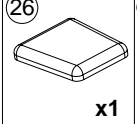
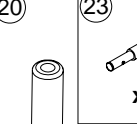
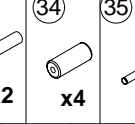
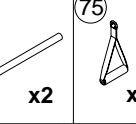
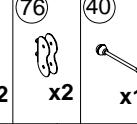
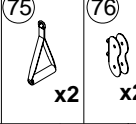
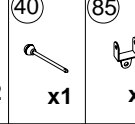
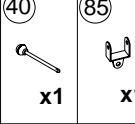

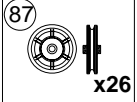
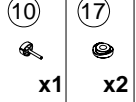
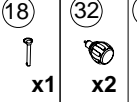
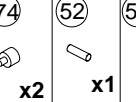

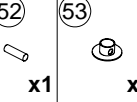
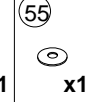


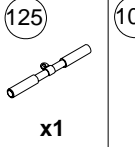
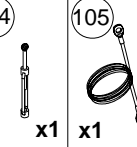
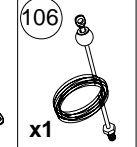
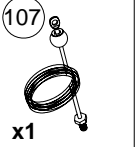
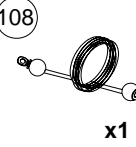
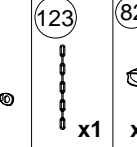
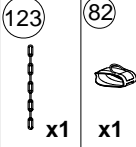
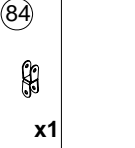

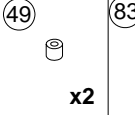
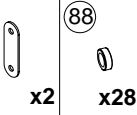
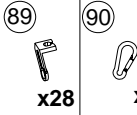
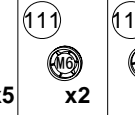
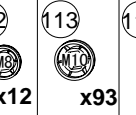
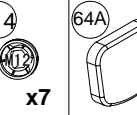



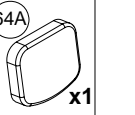
Part no	Description	Qty	Part no	Description	Qty
1	Main frame	1	60	Hex bolt	2
2	Lower part for the front upright	1	61	Hex bolt	6
3	Front upright	1	62	Hex bolt	6
4	Top frame	1	63	Cone shaped cap	1
5	Press arm	1	64	Lower backseat	1
6L	Butterfly arm ,left side	1	64A	Middle backseat	1
6R	Butterfly arm ,right side	1	65	Hex bolt	1
7	Pulley bracket	2	66	Buffer	1
8	Ladder bolt	2	67	Anti-loosen nut	2
9	Round cap	1	68	Hex bolt	1
10	Tri-angle knob	1	69	Leg curler	1
11	Square cap	1	70	Bushing	8
12	Round cap	5	71	Lower horizontal tube	1
13	Bushing	2	72	Upper horizontal tube	1
14	Bushing	2	73	Sliding beam	1
15	Butterfly arm adjustment	1	74	Buffer	2
16	Buffer	2	75	strap	2
17	Bushing	2	76	Pulley bracket	2
18	Pin	1	77	Busing	4
19	Hex bolt	1	78	Sliding bracket	1
20	Foam	2	79	Hollow cap	2
21	Flat washer	12	80	Hex bolt	2
22	Hex bolt	2	81	Weight net support bar(3)	4
23	Hand grip	2	82	Ankle strap	1
24	Foam	4	83	Pulley board	2
25	Round cap	12	84	Pulley bracket, double	1
26	Seat	1	85	Pulley bracket, single	1
27	Upper Backrest	1	87	Raised pulley	22
28	Arm cushion support	1	88	Pulley inner sleeve	28
29	Foam	2	89	Pulley guidance	28
30	Hollow cap	1	90	Hook	5
31	Bushing	4	96	Arm support cushion	1
32	Knob	3	99	Upper Lat bar	1
34	Foam	4	100	Hex bolt	2
35	Roller bar	2	101	Anti-loosen nut	2
36	Square cap	6	102	Allen screw	1
37	Seat post tube	1	103	Hex bolt	1

UNIT 6


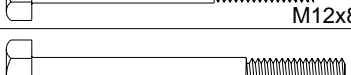
38	Ladder bolt	1	104	Cable adjustment	1
39	Flat washer	5	105	Cable (3)	1
40	Pin	1	106	Cable (2)	1
41	Anti-loosen nut	43	107	Cable (2)	1
42	Hex bolt	2	108	Cable (4)	1
43	Flat washer	2	109	Reinforce plate	1
44	Hex bolt	4	110	Cross bolt	4
45	Square foot cap	6	111	Screw cover	2
46	Flat washer	94	112	Screw cover	12
47	Seat post	1	113	Screw cover	93
48A	Lower part of guide rod	2	114	Screw cover	7
48B	Guide rod	2	115	Hex bolt	14
49	Buffer	2	116	Hex bolt	2
50	Lower weight plate	13	117	Hex bolt	8
51	Weight selecting rod	1	118	Hex bolt	8
52	Pin	1	119	Flat washer	2
53	Cover for weight selection rod	1	120	Hex bolt	1
54	upper weight plate	1	121	Hex bolt	1
55	Flat washer	1	123	Chain(9 links)	1
56	Allen bolt	4	124	Pulling ring (A)	1
57	Weight protector board(2)	2	125	Lower Curl bar	1
58	Shroud	2	129	Ankle strap	8
59	Weight net support bar	4			

UNIT 6

Controlelijst

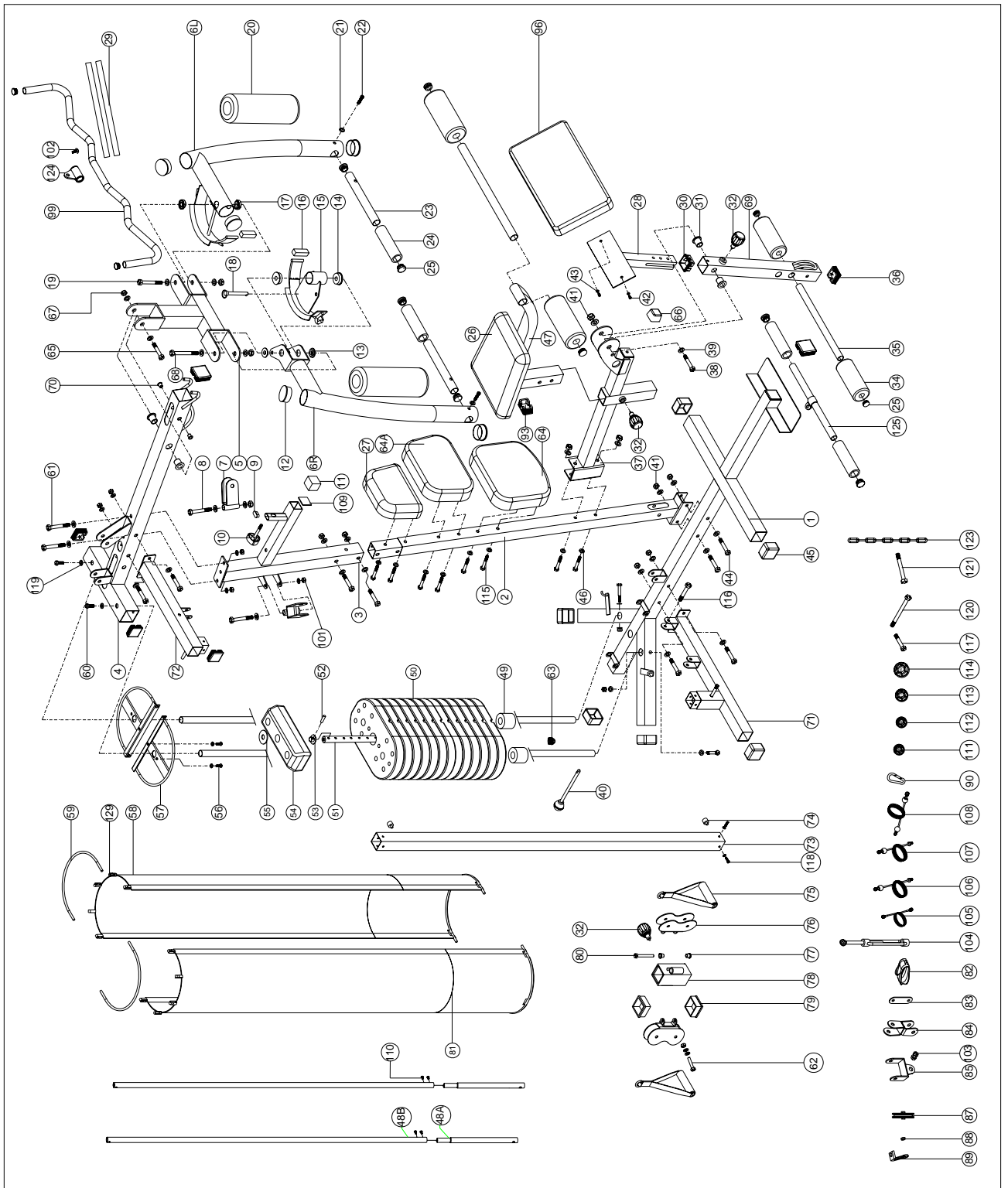
 <p>1 x1</p>		 <p>4 x1</p>		 <p>48B x2</p>	 <p>73 x1</p>
 <p>5 x1</p>	 <p>37 x1</p>	 <p>71 x1</p>	 <p>72 x1</p>	 <p>48A x2</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>3 x1</p>	 <p>6R x1</p>	 <p>6L x1</p>	 <p>27 x1</p>	
	 <p>47 x1</p>		 <p>64 x1</p>		 <p>58 x1</p>
			 <p>69 x1</p>	 <p>15 x1</p>	
 <p>99 x1</p>	 <p>50 x13</p>	 <p>28 x1</p>	 <p>51 x1</p>	 <p>57 x1</p>	 <p>59 x4</p>
		 <p>54 x1</p>	 <p>7 x2</p>	 <p>81 x4</p>	 <p>78 x1</p>
 <p>96 x1</p>	 <p>26 x1</p>	 <p>20 x2</p>	 <p>23 x2</p>	 <p>34 x4</p>	 <p>35 x2</p>
				 <p>75 x2</p>	 <p>76 x2</p>
				 <p>40 x1</p>	 <p>85 x1</p>
	 <p>87 x26</p>		 <p>10 x1</p>	 <p>17 x2</p>	 <p>18 x1</p>
			 <p>32 x2</p>	 <p>74 x2</p>	 <p>52 x1</p>
				 <p>53 x1</p>	 <p>55 x1</p>
 <p>125 x1</p>	 <p>104 x1</p>	 <p>105 x1</p>	 <p>106 x1</p>	 <p>107 x1</p>	 <p>108 x1</p>
				 <p>123 x1</p>	 <p>82 x1</p>
				 <p>84 x1</p>	
 <p>49 x2</p>	 <p>83 x2</p>	 <p>88 x28</p>	 <p>89 x28</p>	 <p>90 x5</p>	 <p>111 x2</p>
				 <p>112 x12</p>	 <p>113 x93</p>
				 <p>114 x7</p>	 <p>64A x1</p>

UNIT 6

60		1/2"-13UNC*25L	x2	103		M10x30	x1
62		M10x50	x6	42		M6x1x15	x2
116		M10x55	x2	118		M8x1.25x15	x8
117		M10x60	x8	22		M8x1.25x25	x2
115		M10x65	x14	43		D14*D6.5*0.8T	x2
61		M10x70	x6	21		D18*D8.5*1.2T	x12
44		M10x75	x4	46		D20*D11*2T	x94
8		M8x75	x2	39		D24*D13.5*2.5T	x5
38		M10x78	x1	119		D28*D14*2T	x2
80		M10x80	x2	41		M10*1.5*10T	x43
19		M10x85	x1	67		M12*1.75*12T	x2
121		M10x90	x1	70		D18*D10*12.5T	x8
120		M10x150	x1	17		D29*D10.2*D21.5*9T	x2
65		M12x85	x1	101		M8*1.25*8T	x2
68		M12x100	x1	110		M5x10	x4
56		M8x15	x4	100		M10x40	x2

UNIT 6

Explosietekening





Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis de Unit 6 te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.

- Als eigenaar van de Unit 6 bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van deze Home Gym van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.
- De Unit 6 dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om de Unit 6 te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed. Denk eraan dat door de natuurlijke speelbehoefte resp. het temperament van kinderen in de omgang met dit apparaat onvoorziene situaties en gevaren kunnen optreden, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom de Unit 6, tijdens de installatie en gebruik.

UNIT 6

- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale ondervloer voor plaatsing van de machine.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kunnen komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed.
- De Unit 6 dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten gebruik altijd een onderlegmat
- Hou lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van de Unit 6 tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen versteld, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Stop direct met de workout indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.

UNIT 6

Montage

Voor een optimale en veilige installatie dient u dit apparaat met 2 personen te installeren.

Stap 1

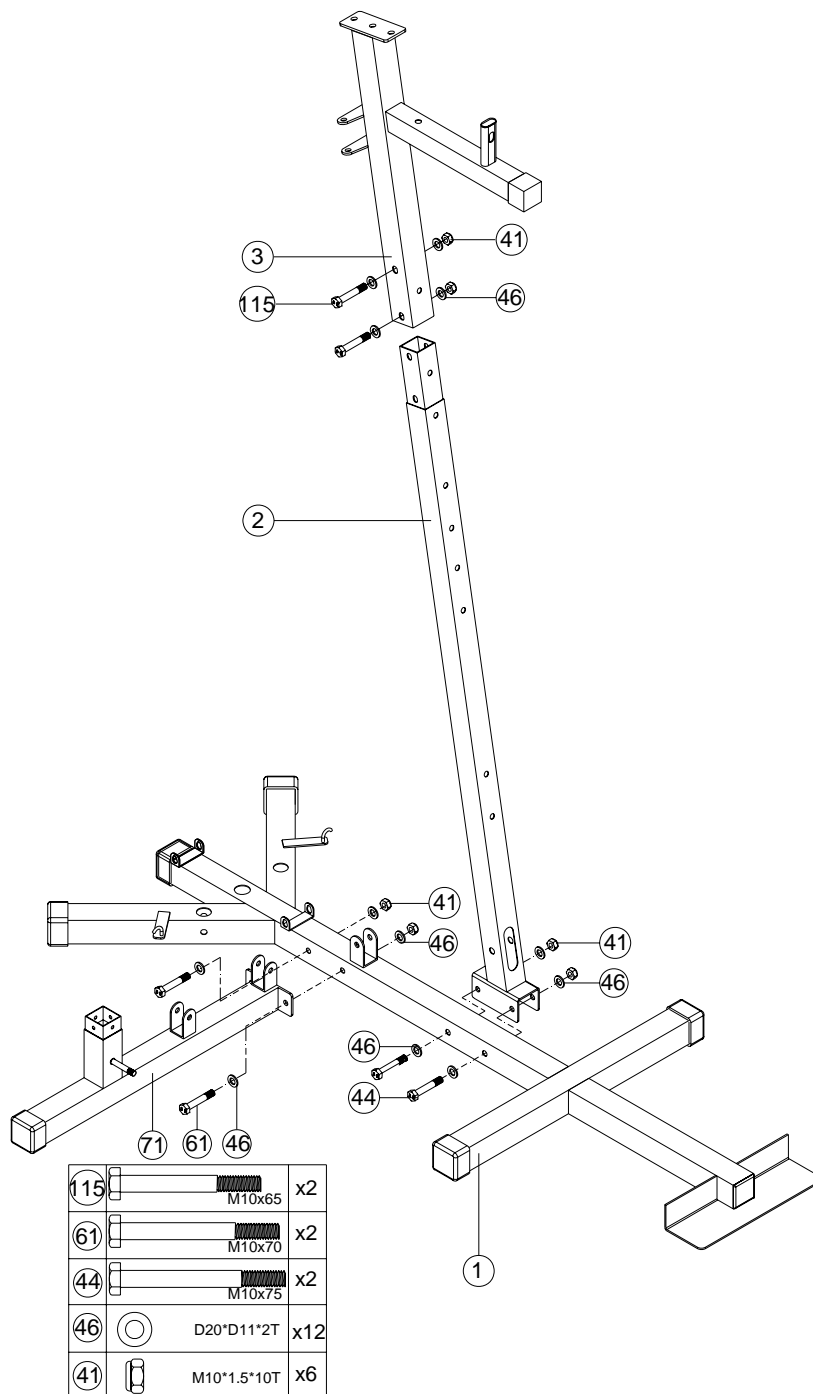


FIG.1

UNIT 6

Stap 2

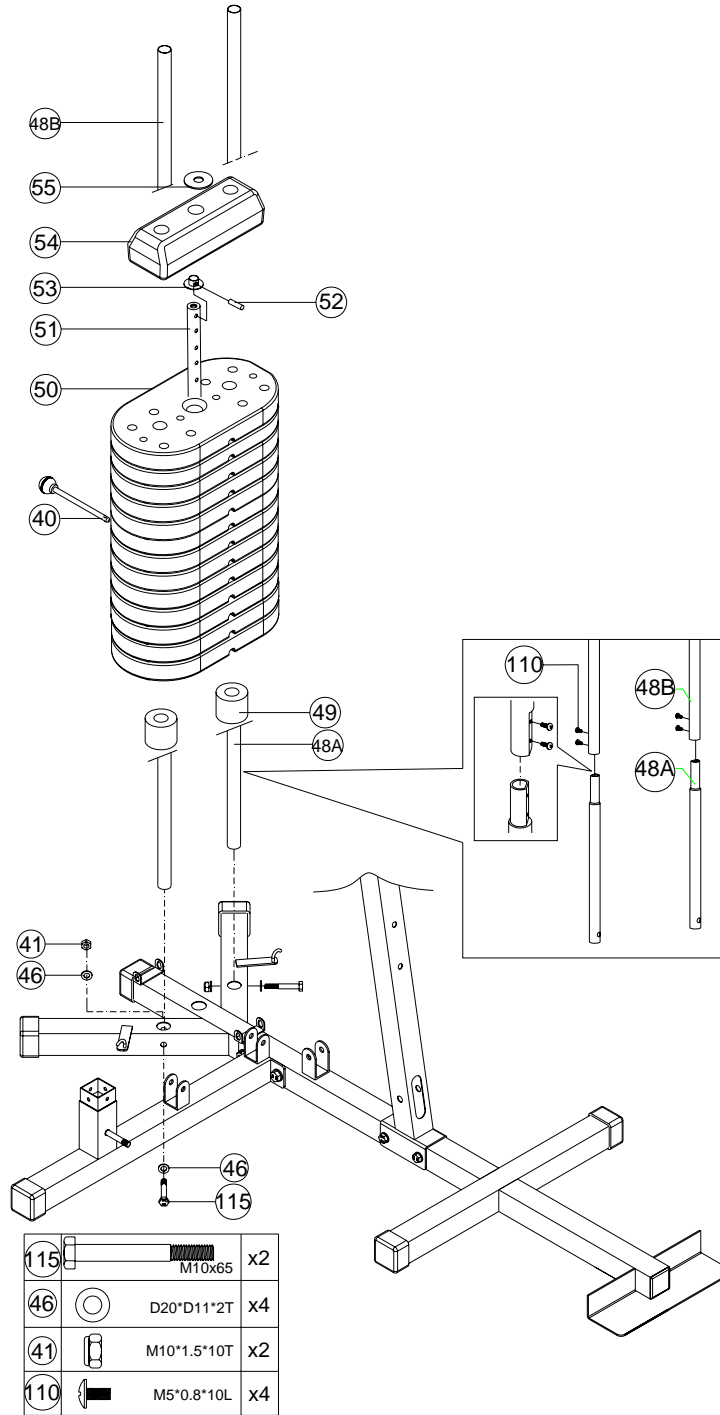


FIG.2

UNIT 6

Stap 3

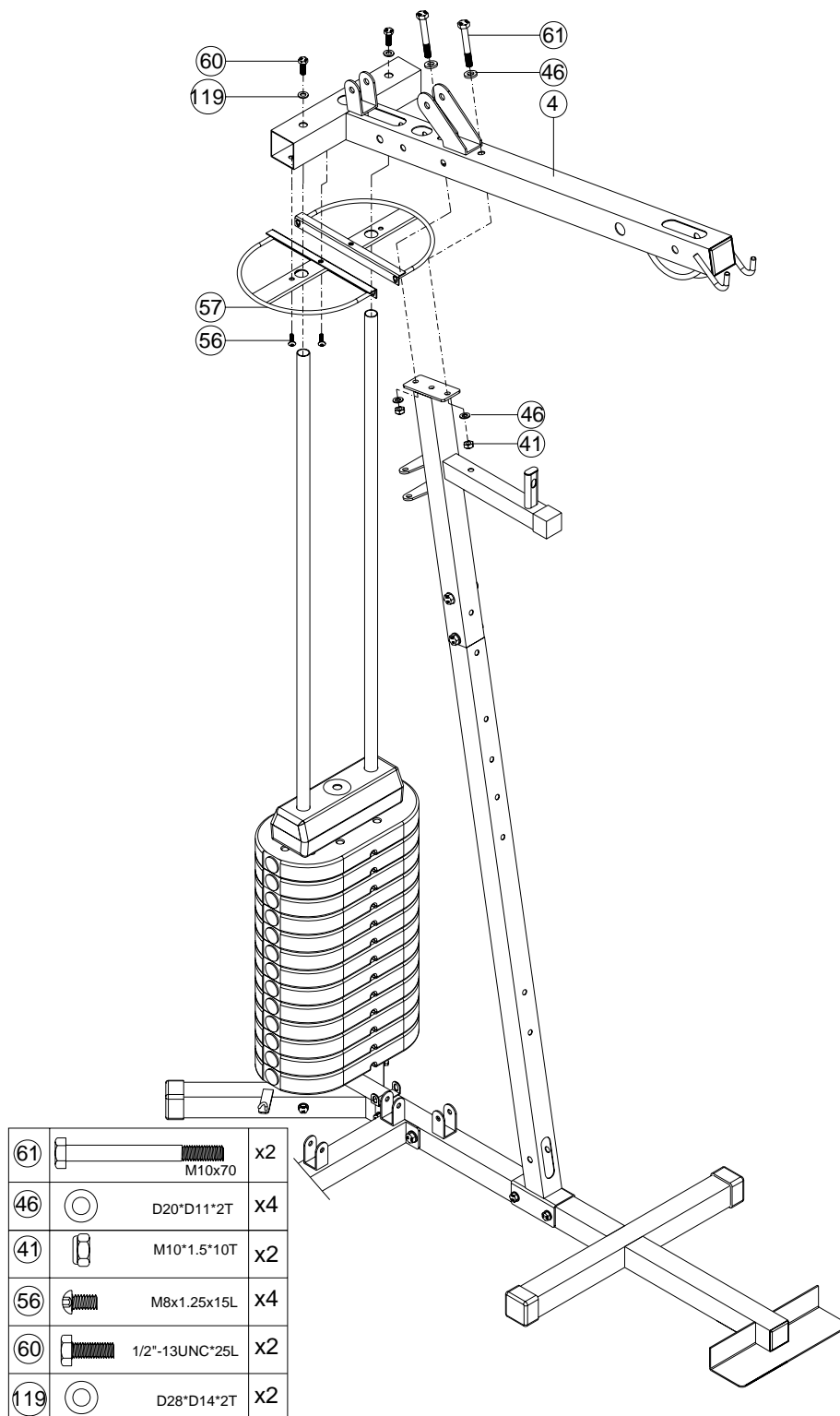
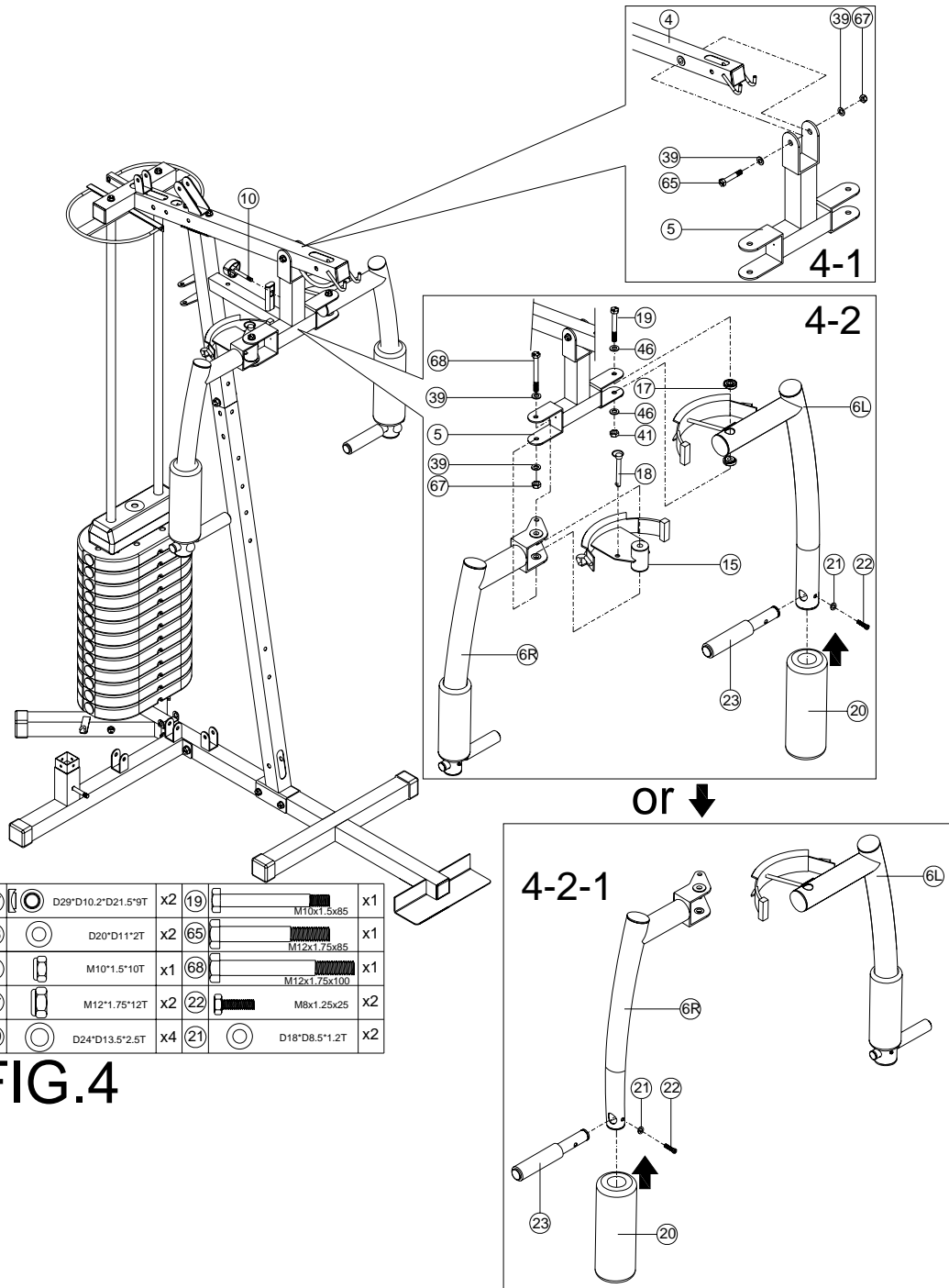


FIG.3

UNIT 6

Step 4



UNIT 6

Step 5

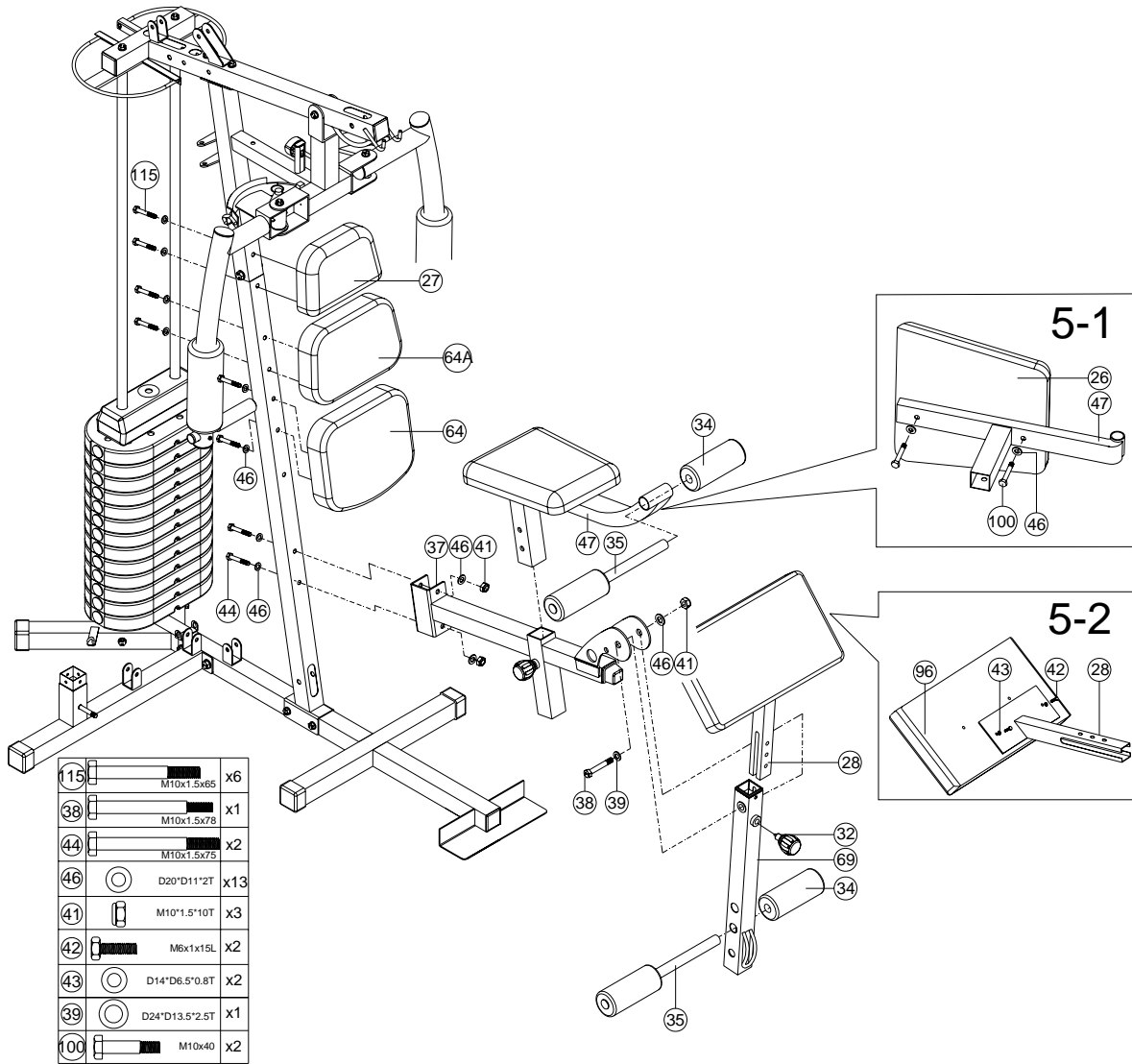
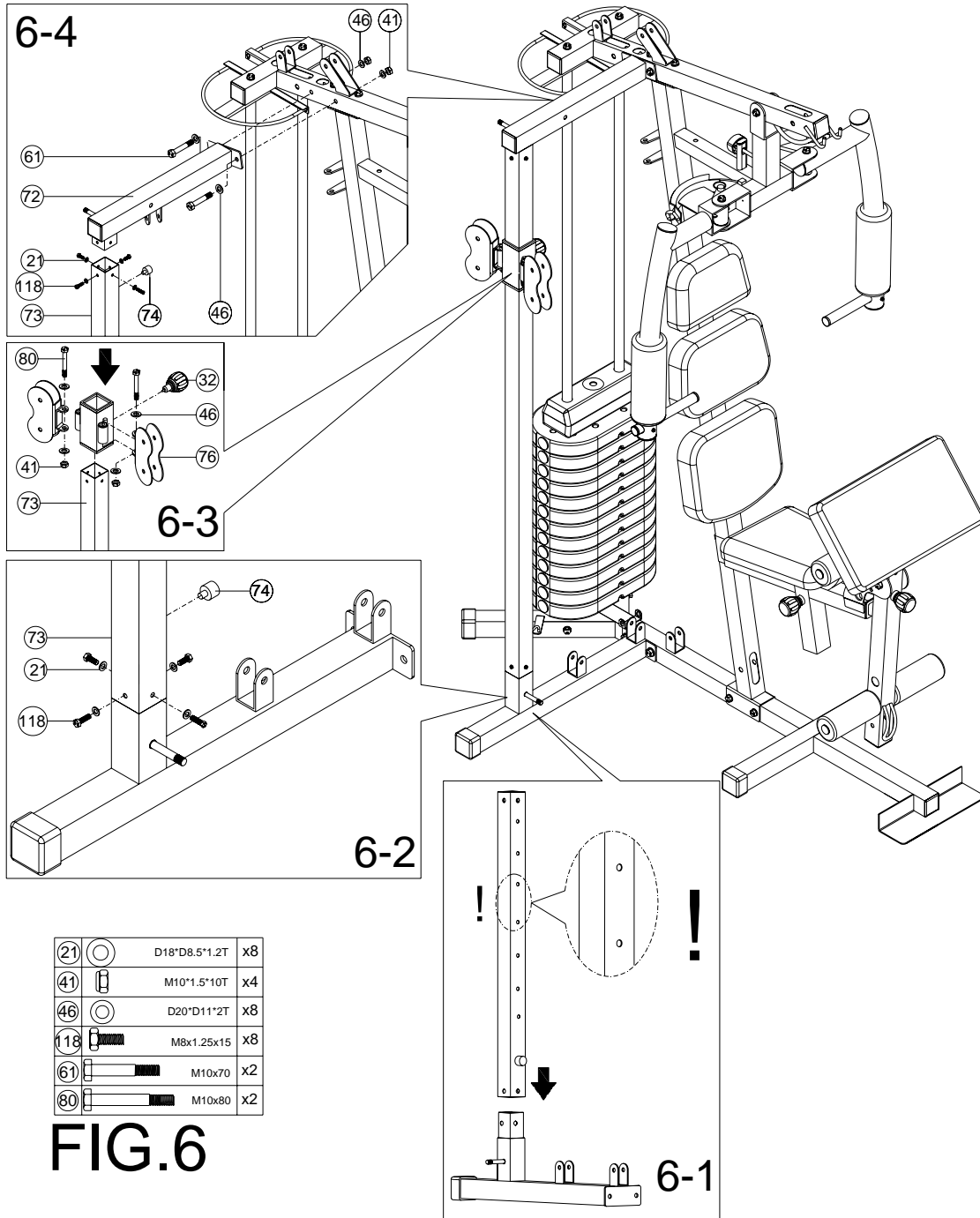


FIG.5

UNIT 6

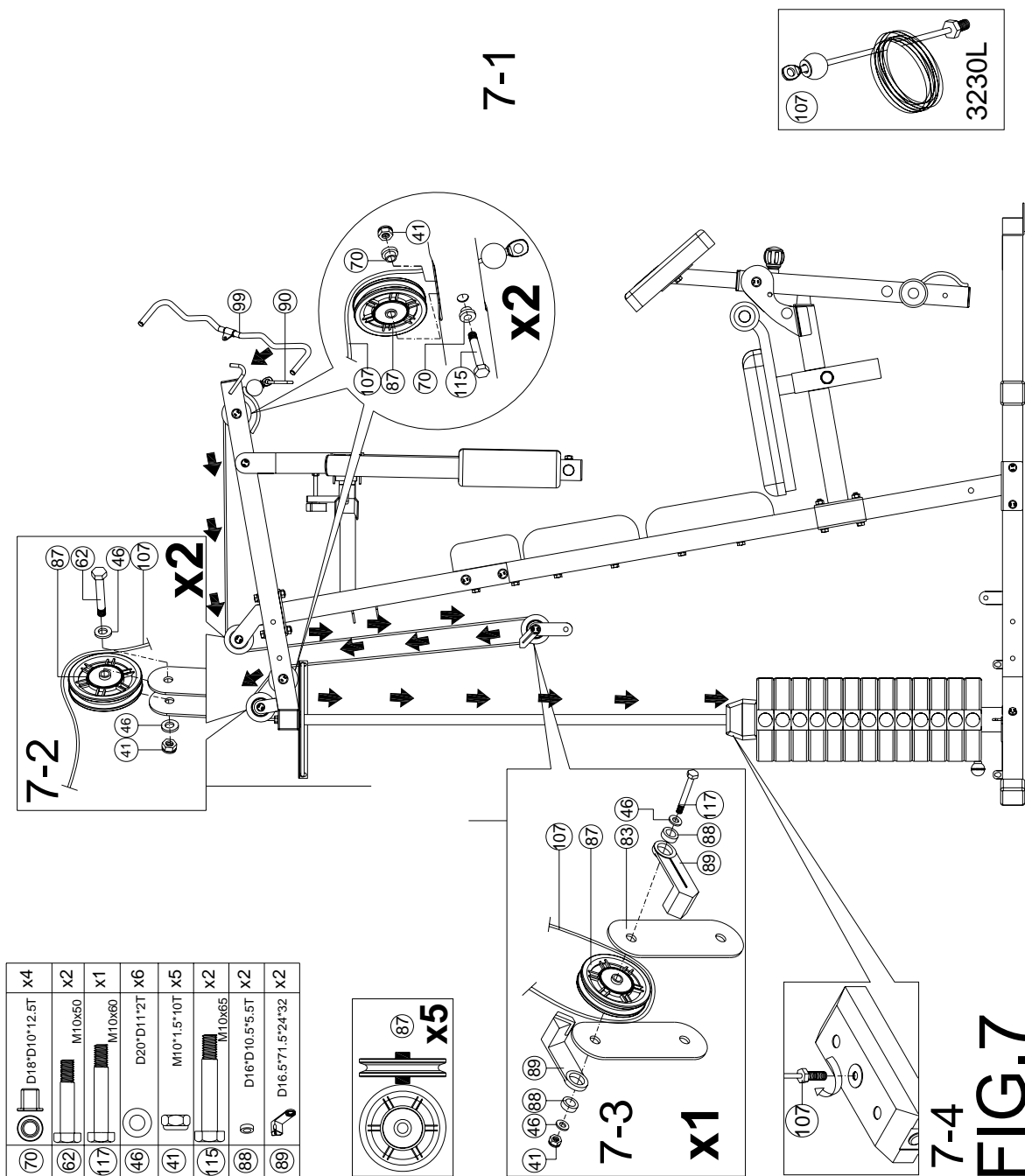
Stap 6



UNIT 6

Stap 7

De kabel met nummer 107 dient u te geleiden over de diverse pulleys, hierbij dient u te beginnen bij de bovenste pulley aan de voorkant van de machine. Volg daarna onderstaande pijlen voor de montage van de kabel in de juiste richting. Let op als de pulley reeds gemonteerd is kunt u de kabel niet meer doorhalen. De schroef op afbeelding 7-4 hoeft niet volledig te worden aangedraaid. Let er tevens op dat de “weight selector pin” in alle blokken past.

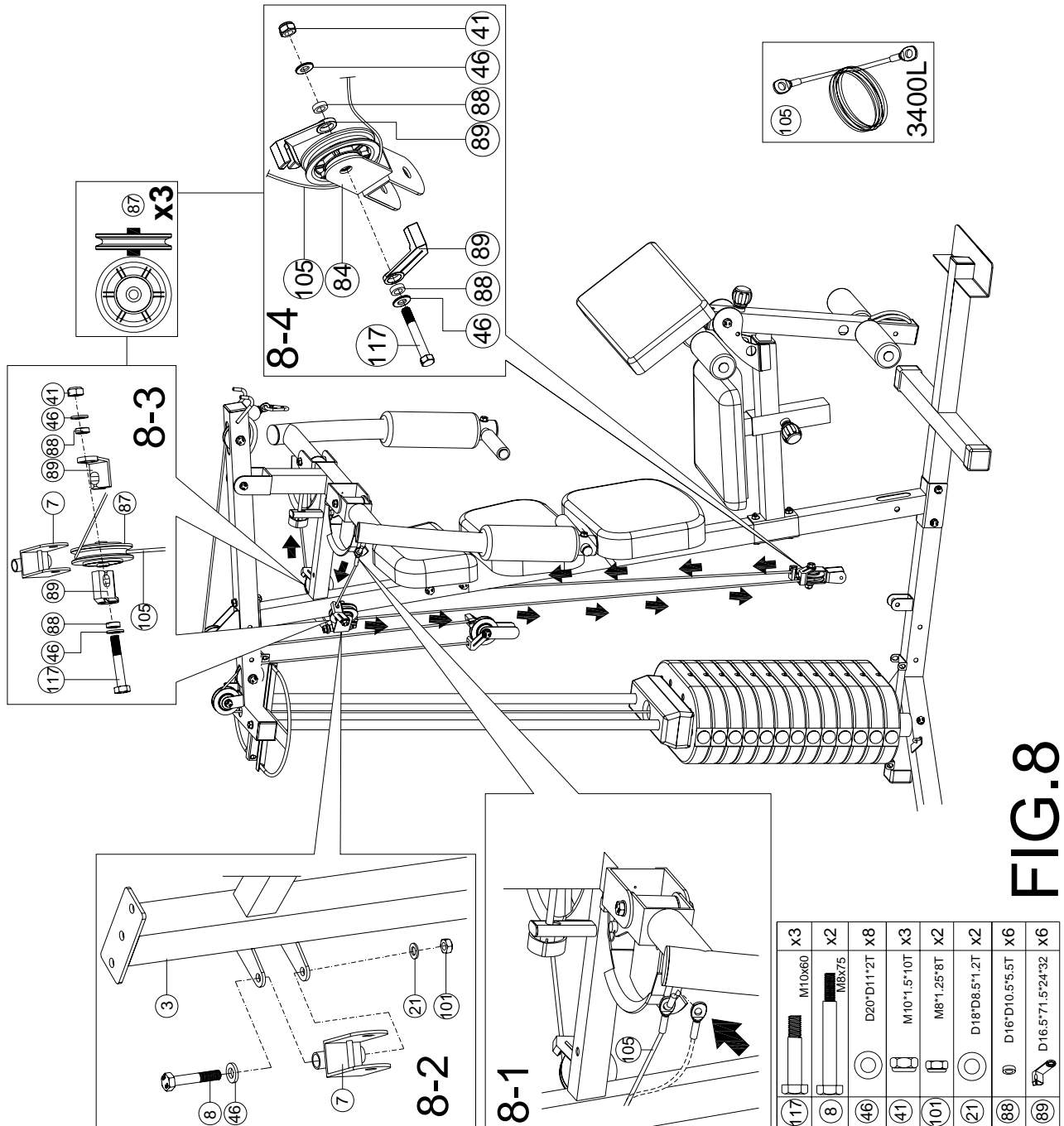


7-4
FIG.7

UNIT 6

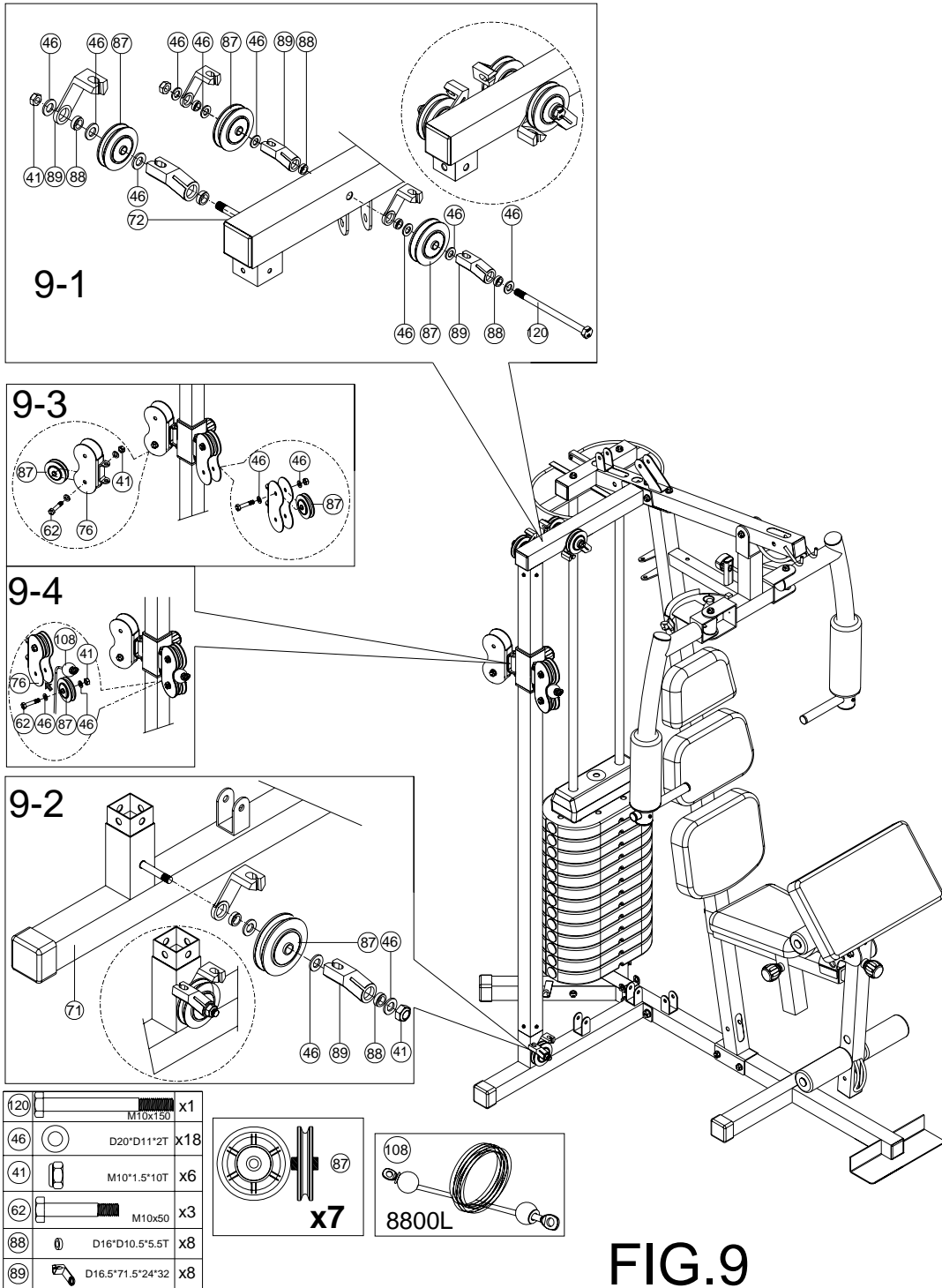
Stap 8

De kabel met nummer 105 dient u te geleiden over de diverse pulleys hierbij dient u te beginnen bij de onderste pulley aan de voorkant van de machine. Volg daarna onderstaande pijlen voor de montage van de kabel in de juiste richting. Een duidelijk overzicht van de looprichting van de kabel kunt u vinden op pagina 19



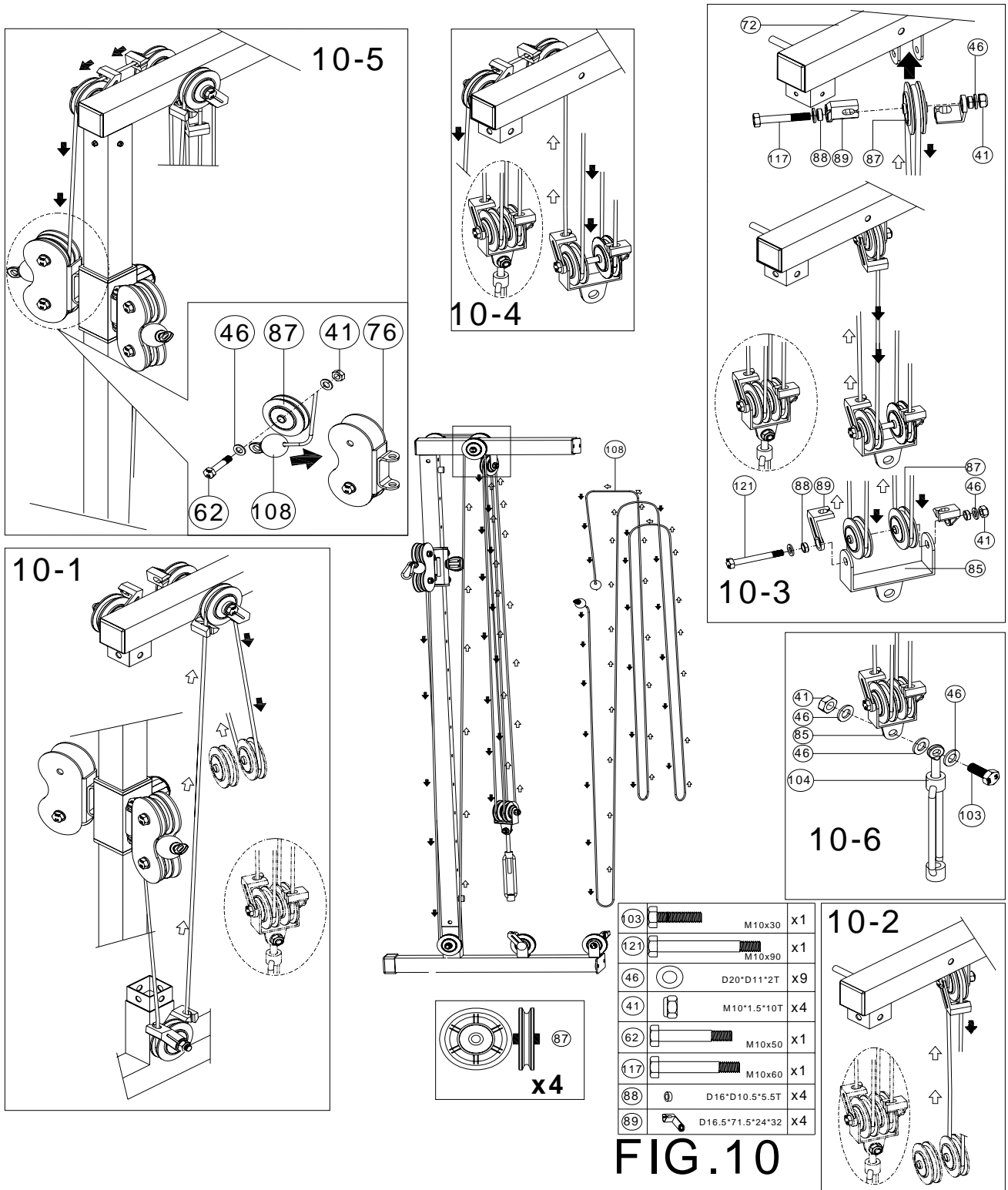
UNIT 6

Stap 9



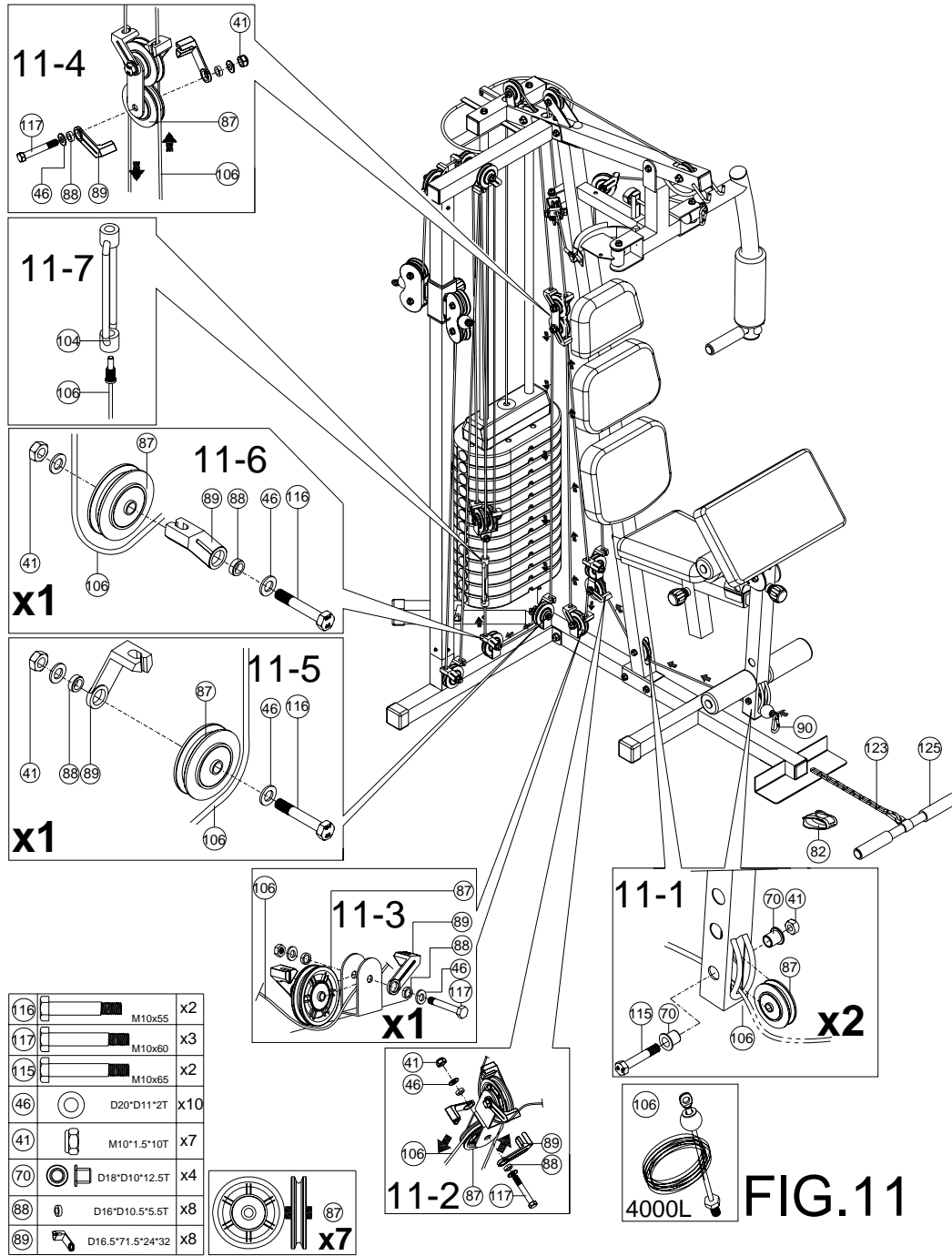
UNIT 6

Step 10



UNIT 6

Step 11



UNIT 6

Stap 12

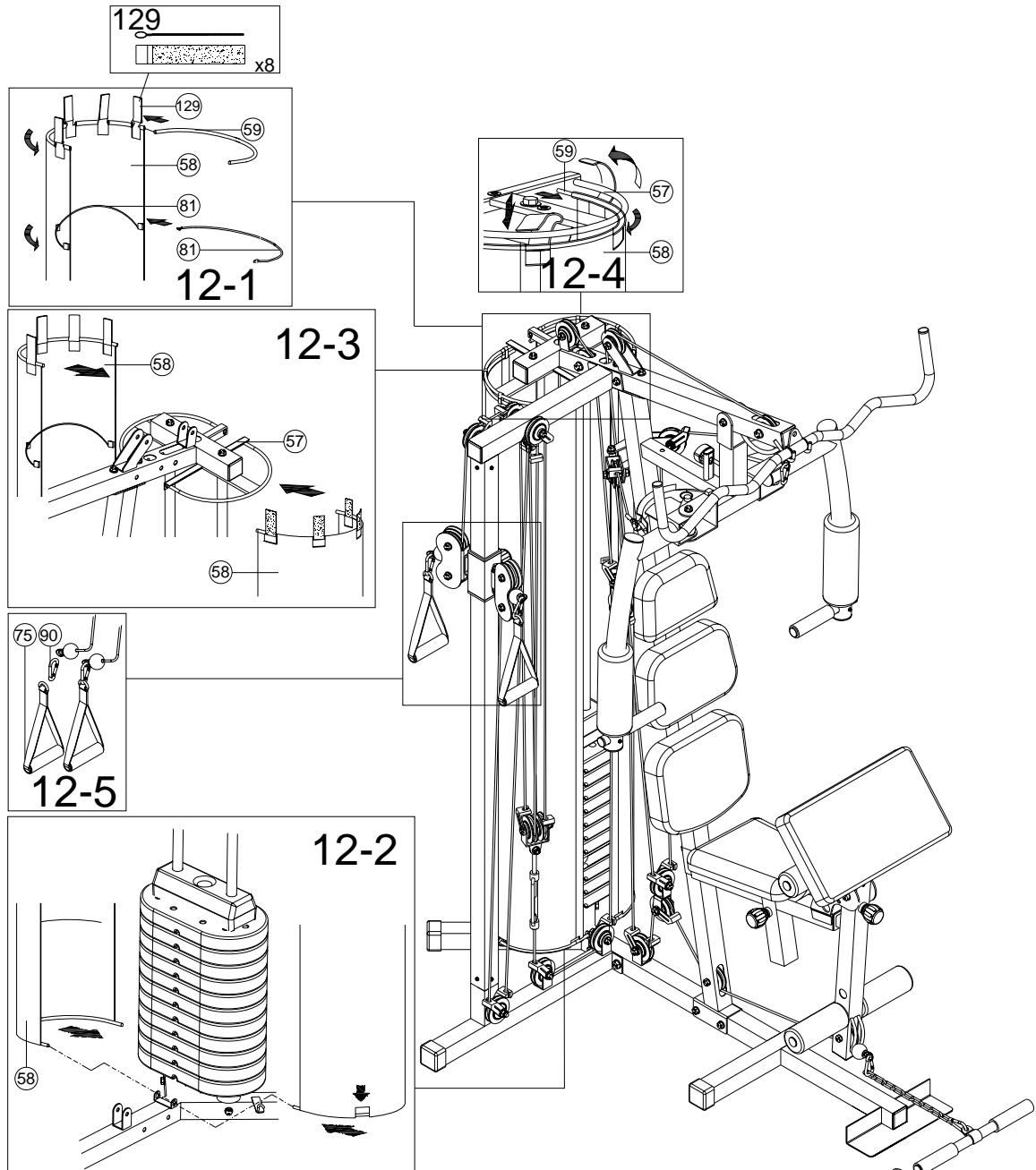


FIG.12

UNIT 6

Stap 13

Plaats de afdekdopjes

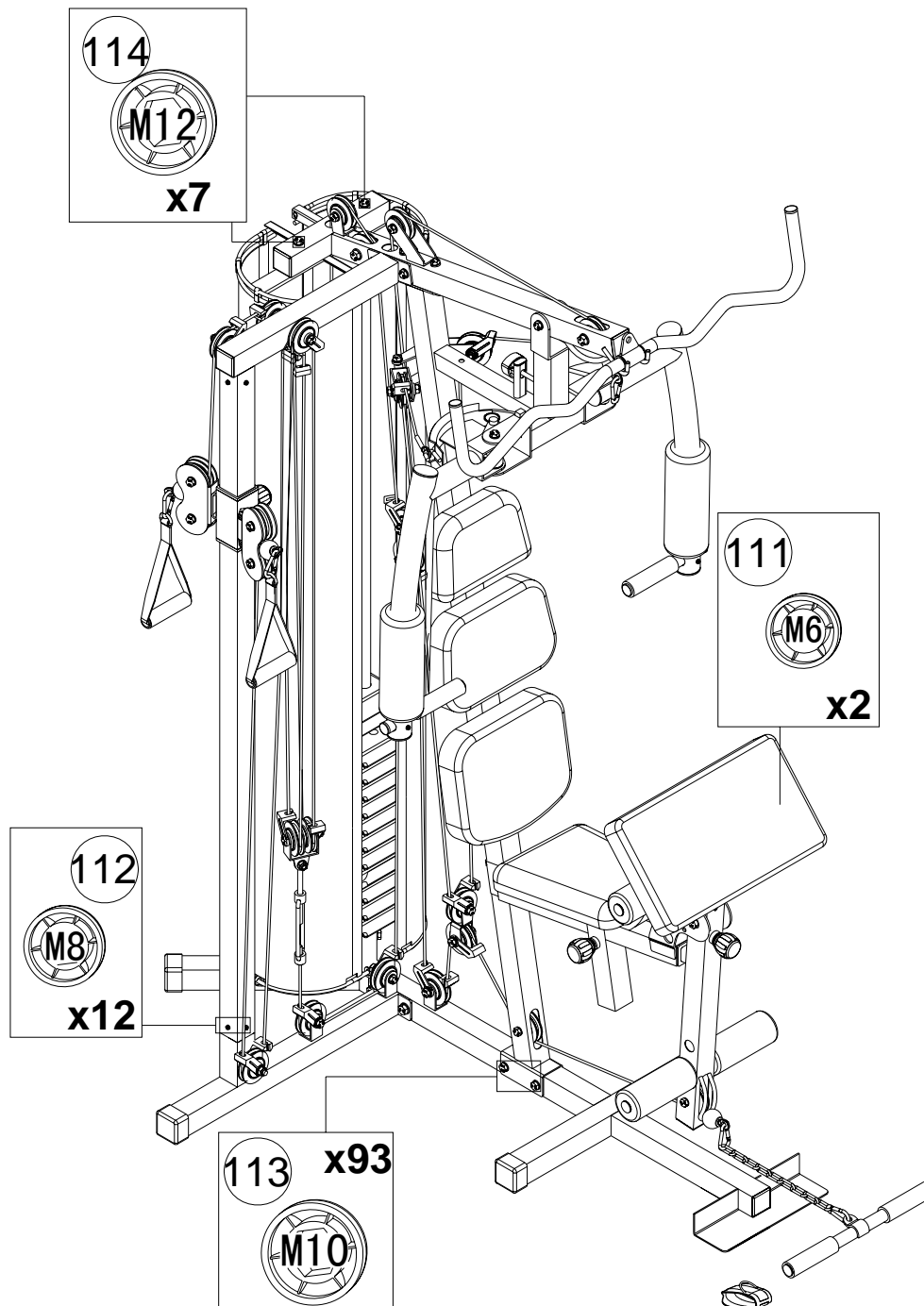


FIG.13

Trainingsinstructies

De Focus Fitness Unit 6 Home Gym is geschikt voor krachttraining van het gehele lichaam. Echter zijn er een paar punten die van belang zijn voor een effectief maar veilig gebruik.

1. Voordat u aan een trainingssessie begint is het van belang dat uw spieren opgewarmd zijn. Dit kan door middel van een cardio warming-up (fietsen, rennen enz.) of met behulp van een warming-up door middel van bijvoorbeeld touwtjes springen, core training of door het uitvoeren van vele herhalingen met minimaal gewicht op de Unit 6.

Nadat u bent opgewarmd kunt u beginnen aan een trainingssessie. Naast voldoende training is rust ook van belang. Zorg ervoor dat de belaste spiergroep minimaal 24 uur rust heeft voordat u deze weer gaat belasten.

2. Vermijdt als beginner een training met te zware gewichten ter voorkoming van blessures.

3. Begin tijdens de eerste trainingssessie met een totaal gewicht dat u moeiteloos 15 keer in 3 series kunt herhalen. Houd tijdens de series minimaal 1 minuut rust. In de rustperiode kunt u uw spieren soepel houden.

Bouw het gewicht stapsgewijs op naarmate u merkt dat u het eenvoudig aankan.

4. Let op uw ademhaling tijdens uw work-out. Bij uitstoten van het gewicht ademt u uit. Bij toegeven ademt u in. Tip: Tel het aantal herhalingen tijdens het uitstoten.

5. Voer alle bewegingen gelijkmatig uit.

6. Om inkorten van de spieren te voorkomen dient het volledige bewegingsbereik uitgevoerd te worden. Let bij de buig- en strekposities op dat u voldoende spierspanning heeft om belastingen op de gewrichten te minimaliseren. Let er wel op dat de gewrichten niet overrekt worden. Dit doe je door de gewrichten licht gebogen te houden.

7. Besteed altijd aandacht aan de rug stabiliteit.

8. Bedenk altijd dat uw spieren en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassingen van uw banden, pezen en gewrichten.

Samenvatting: de belastingweerstand in het lopende trainingsproces langzaam opvoeren. Voer uw training daarom in onderstaande volgorde op:

- I. Verhoog het aantal trainingssessies per week
- II. Verhoog het aantal sets per oefening
- III. Verhoog de intensiteit

UNIT 6

Belangrijke aanwijzing

Raadpleeg voordat u met de work-out begint uw huisarts of specialist. Deze adviseert u of uw gezondheid een training met de Unit 6 toelaat. Het advies van de specialist dient als basis voor een juiste opbouw van uw trainingsprogramma.

Wanneer u de cable cross unit gebruikt, dient u met minimaal 10kg te trainen. Doet u dat niet, dan heeft deze unit onvoldoende contra gewicht waardoor het gewichtsblok niet voldoende omlaag komt. Hierdoor kunnen de kabels uit een katrol lopen waardoor u bij het eerst volgende gebruik de betreffende kabel kunt beschadigen.

Bovengenoemde en onderstaande trainingsaanwijzingen gelden voor gezonde personen.

Trainingsadvies

Voor een krachttrainingssessie of specialistisch geadviseerde training zijn kracht/uthoudingsvermogen of spieropbouw het meest geschikt.

Bij een kracht/uthoudingstraining wordt met licht gewicht (ca. 40-50% van de maximale kracht*) een snelle maar gecontroleerde beweging uitgeoefend. Het aantal herhalingen varieert tussen de 15 en 20 keer.

Tijdens de spieropbouw wordt met zwaarder gewicht (ca. 60-80% van de maximale kracht*) een rustige en gecontroleerde beweging uitgeoefend. Het aantal herhalingen varieert tussen de 8 en 12 keer.

Bent u een minder ervaren krachtspporter begin dan met de kracht/uthoudingstraining. Na een training van ca. 4 weken, is het mogelijk om over te stappen naar spieropbouw.

*Met maximale kracht wordt bedoeld, de maximale persoonlijke kracht die opgebracht kan worden om een zwaar gewicht een keer te liften.