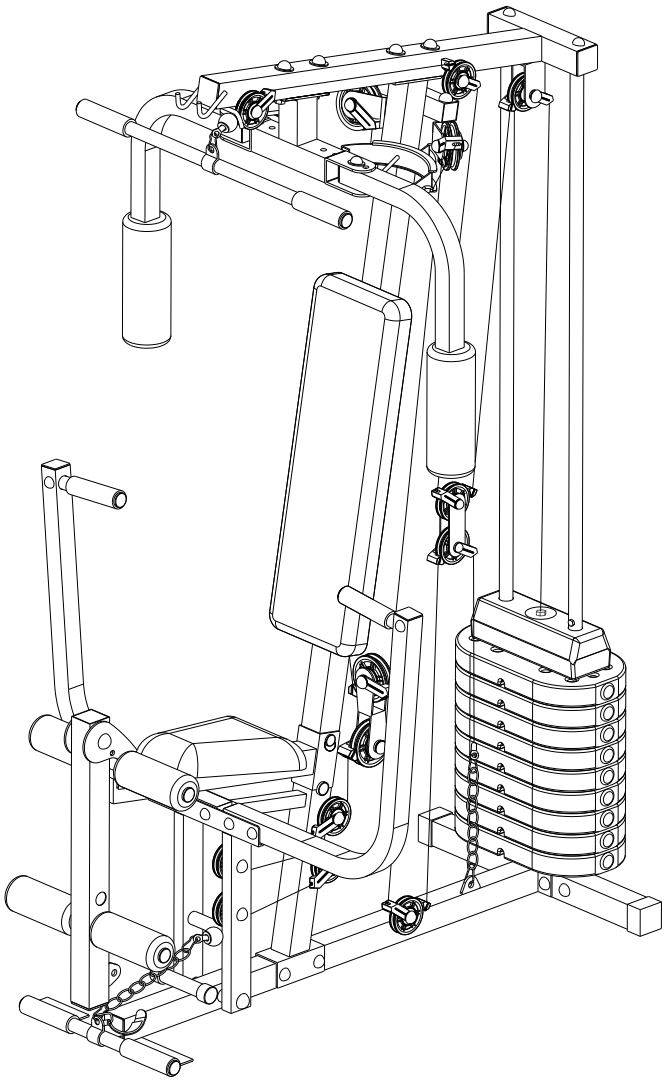
UNIT 2



FOCUS
FITNESS

Index

1. Onderdelenlijst.....3

2. Controlelijst.....5

3. Explosietekening.....6

4. Veiligheidsinstructies.....7

5. Montage.....9

6. Trainingsinstructies.....21

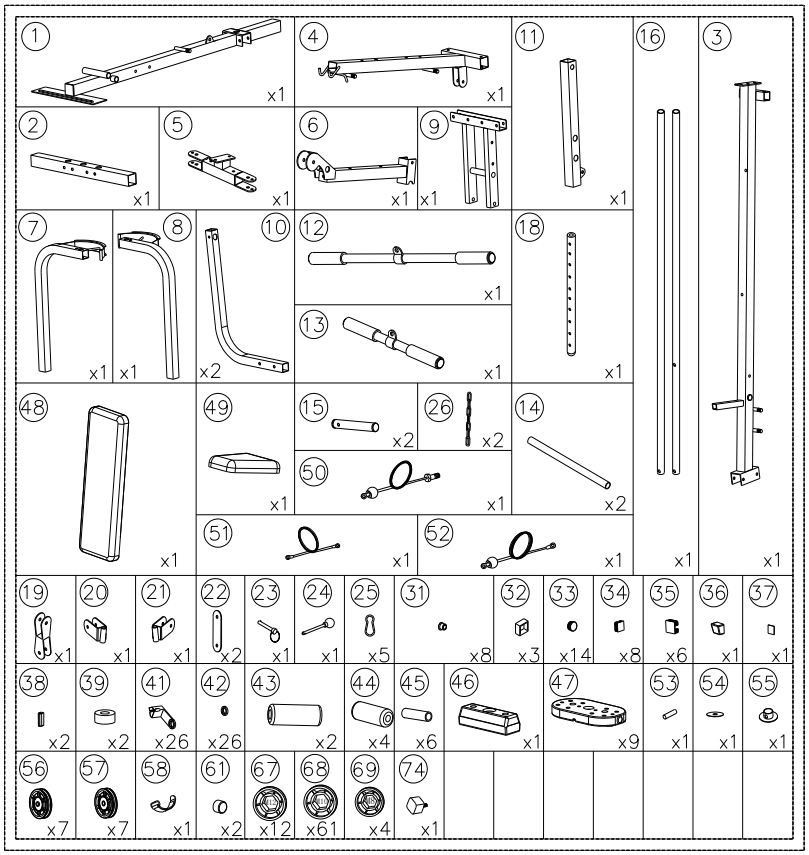
7. Trainingsadvies.....22

UNIT 2

Onderdelenlijst

PART NO	DESCRIPTION	QTY	PART NO	DESCRIPTION	QTY
1	Main base	1	44	foam	4
2	rear Stabilizer	1	45	foam	6
3	Front vertical tube	1	46	upper selector	1
4	Upper frame	1	47	Lowerselector	9
5	upper push tube	1	48	backrest	1
6	Seat support	1	49	seat	1
7	Right butterfly arm	1	50	cable（2）	1
8	Left butterfly arm	1	51	cable（3）	1
9	push tube set	1	52	cable（1）	1
10	press arm	2	53	pin	1
11	Leg press tube	1	54	flat washer D47.5xD13x3T	1
12	upper pull bar	1	55	selector fixing cover	1
13	lower pull bar	1	56	raised pulley	7
14	Roller tube	2	57	flat pulley	7
15	Metal grip (3)	2	58	strap	1
16	weight guide tube	2	61	buffer D35*D25.5*24	2
18	Weight selector tube	1	67	screw cover	12
19	double pulley bracket	1	68	screw cover	61
20	Right pulley bracket	1	69	screw cover	4
21	Left pulley bracket	1	74	buffer 35*35*25	1
22	Pulley plate	2	100	hex bolt M10*1.5*75L	5
23	security Pin	1	101	flat washer D20*D11*2T	66
24	Weight selector pin	1	102	an-ti loosen nut M10*1.5*10T	30
25	hook	5	103	hex bolt M10*1.5*65L	10
26	Chain (7links)	2	104	hex bolt M10*1.5*70L	5
30	end cap D26*32L	1	105	hex bolt M12*1.75*80L	1
31	bushing D29*D12.1*9T	8	106	flat washer D24*D13.5*2.5T	14
32	Square foot cap	3	107	anti-loosen nut M12*1.75*12T	6
33	round cap D1"x17.5	14	108	hex bolt M8*1.25*45L	2

PART NO	DESCRIPTION	QTY	PART NO	DESCRIPTION	QTY
34	Square cap 38x38x15	8	109	flat washer D19xD8.3x1.6T	4
35	Square cap 50x50x18.5	6	110	anti-loosen nut M8*8T	3
36	buffer 31*31*3T	1	111	hex bolt M12*1.75*70L	2
37	washer 25*25*2T	1	112	hex bolt M10*1.5*60L	7
38	buffer 49*19*14	2	113	hex bolt M12*1.75*170L	1
39	round buffer D60xD26x26T	2	114	hex bolt M12*1.75*115L	2
41	pulley guide plate	26	115	hex bolt M10*1.5*25L	4
42	pulley inner circle	26	119	flat washer D38xD10.5x3t	4
43	foam（3）	2	120	hex bolt M8*1.25*60L	1



113 M12*1.75*170L ×1

114 M12*1.75*115L ×2

105 M12*1.75*80L ×1

100 M10*1.5*75L ×5

111 M12*1.75*70L ×2

104 M10*1.5*70L ×5

103 M10*1.5*65L ×10

112 M10*1.5*60L ×7

115 M10*1.5*25L ×4

110 M8*8T ×3

102 M10*1.5*10T ×30

107 M12*1.75*12T ×6

108 M8*45L ×2

120 M8*60L ×1

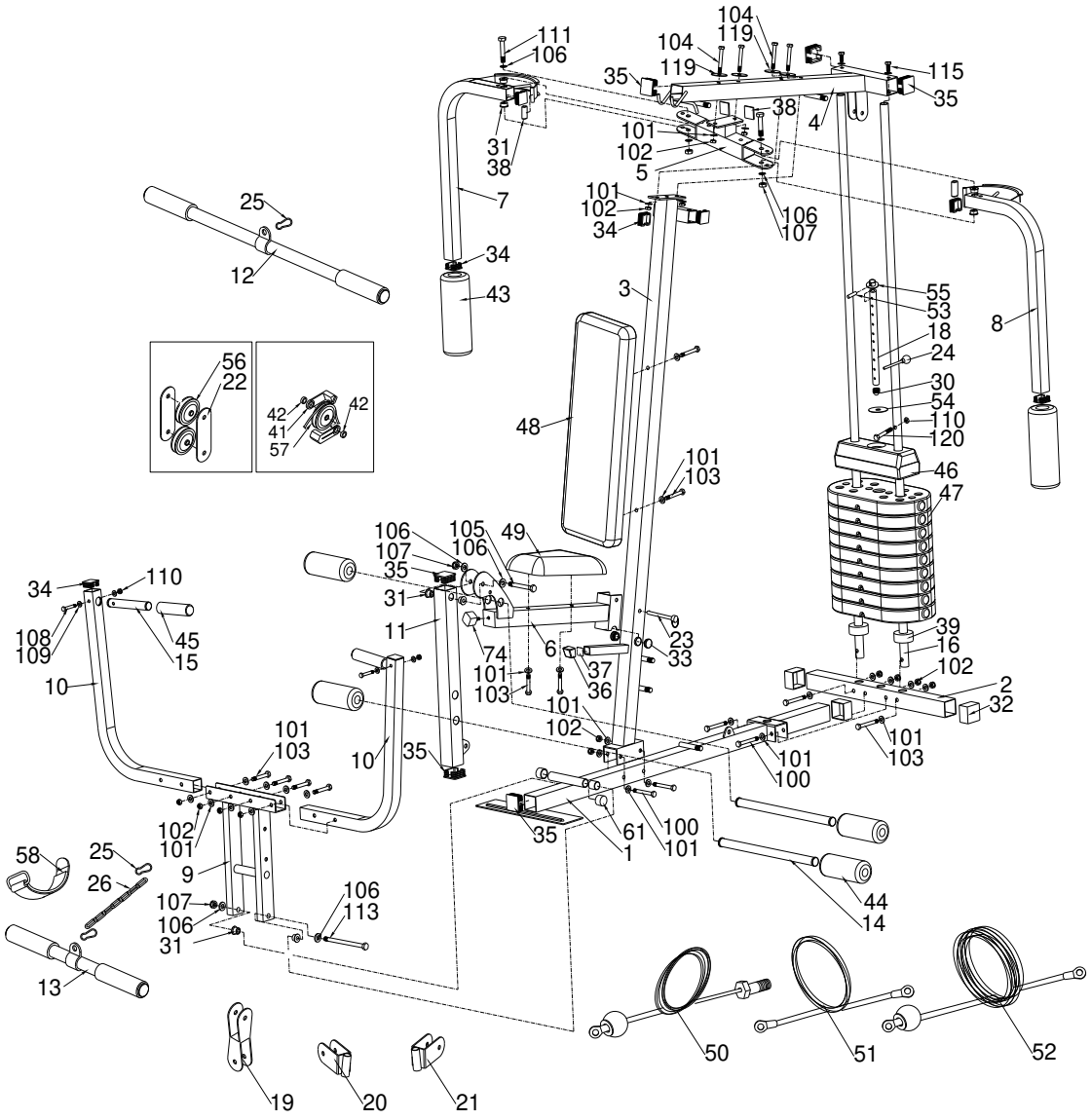
101 D20*D11*2T ×66

109 D19*D8.3*1.6T ×4

106 D24*D13.5*2.5T ×14

119 D38*D10.5*3T ×4

Explosietekening



Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis de Unit 2 te contoleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.

- Als eigenaar van de Unit 2 bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van deze Home Gym van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.

- De Unit 2 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 1à 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 2 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 kunnenoptreden, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen.

- Zorg voor voldoende ruimte rondom de Unit 2 , tijdens de installatie en gebruik.

- 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 2 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 2 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.

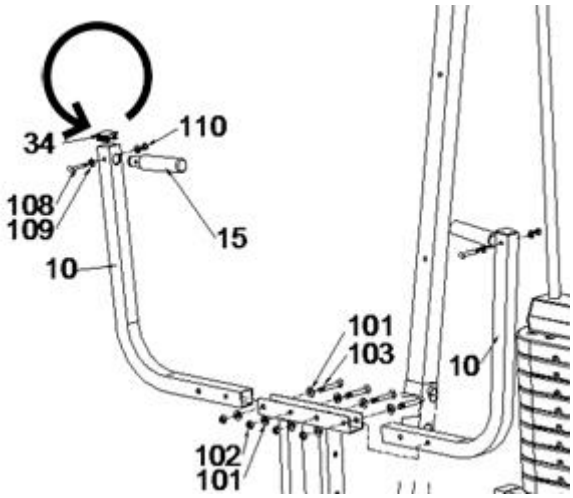
- Stop direct met de workout indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.

BELANGRIJKE INFORMATIE

Aanvulling op de meegeleverde handleiding. Lees deze informatie goed alvorens u begint met het monteren en gebruiken van de UNIT 2.

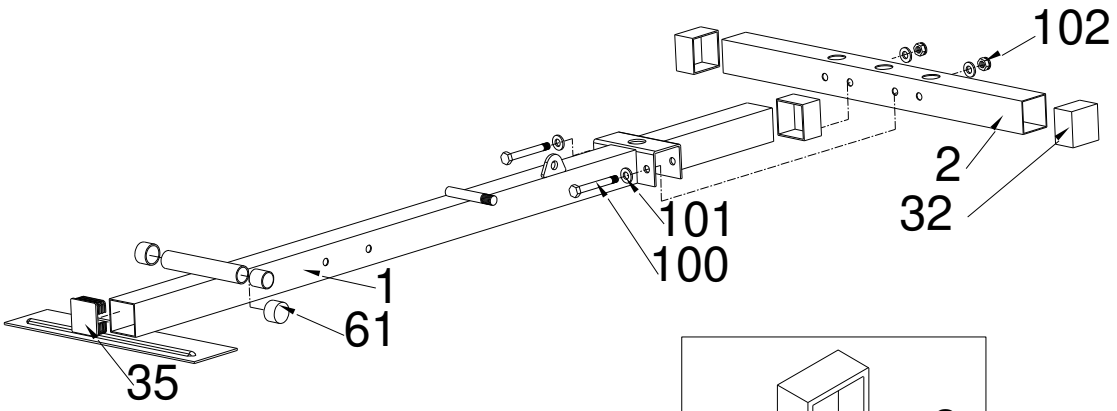
1. **Katrollen:**
   In de handleiding wordt gesproken over 2 soorten katrollen nummer [56] en nummer [57]. Het uiterlijke verschil tussen deze 2 katrollen is echter in de handleiding niet goed te zien. Katrol [56] is de platte katrol en katrol [57] heeft een klein opstaand randje in het midden. Zie hieronder een foto van beide katrollen.

2. **Pagina 13 - handgreep [15]**
   In de handleiding worden de handgrepen [15] aan de binnenkant van beugel [10] gemonteerd. Geheel naar wenst kunt u deze ook aan de buitenkant van beugel [10] monteren. Wenst u meer bewegingsruimte, terwijl u plaats neemt op de zitting, dan kiest u voor deze variant.



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

Stap 1

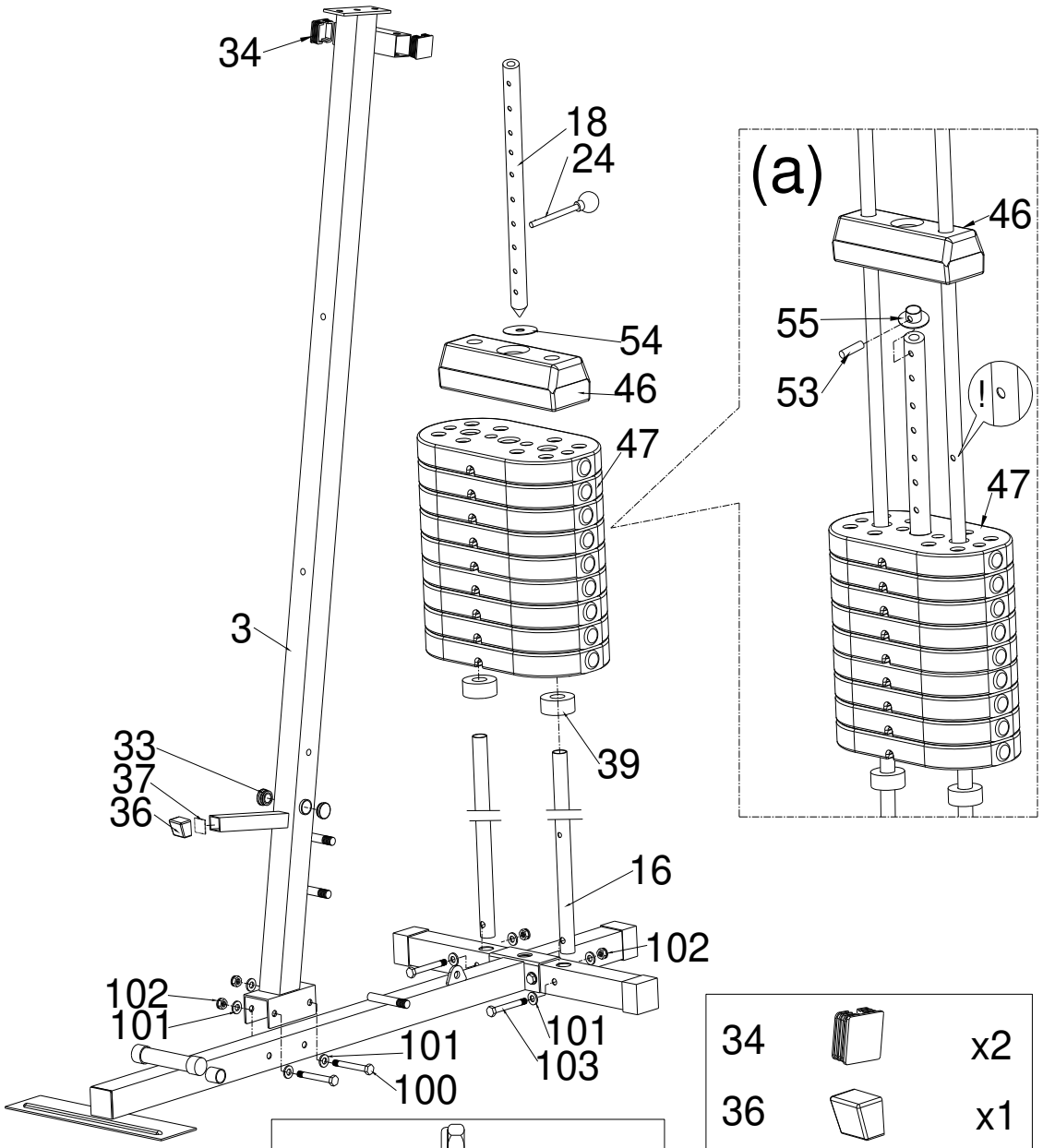


102	M10*1.5*10T	x2
101	D20*D11*2T	x4
100	M10*1.5*75L	x2

32		x3
61		x2
35		x1

FIG.1

Stap 2

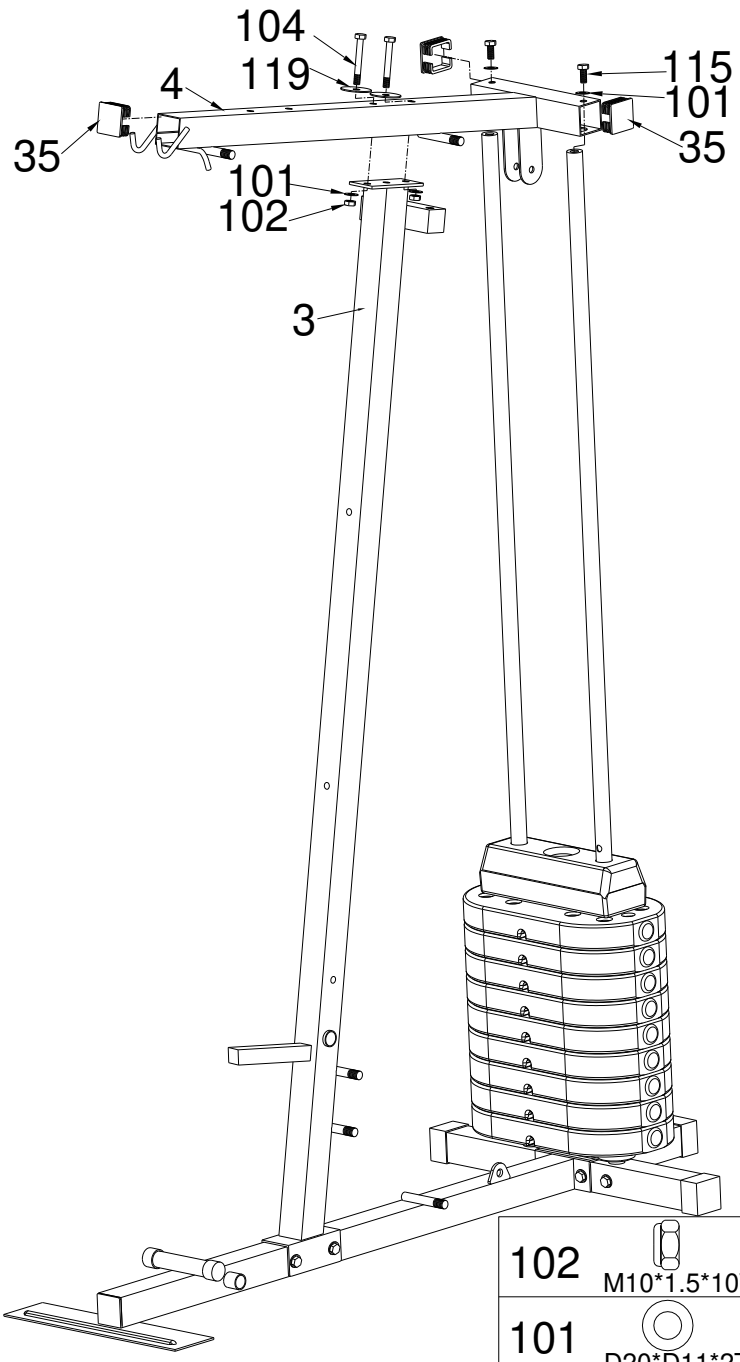


102	M10*1.5*10T	x4
101	D20*D11*2T	x8
103	M10*1.5*65L	x2
100	M10*1.5*75L	x2

34		x2
36		x1
37		x1
39		x2
24		x1
33		x2

FIG.2

Stap 3



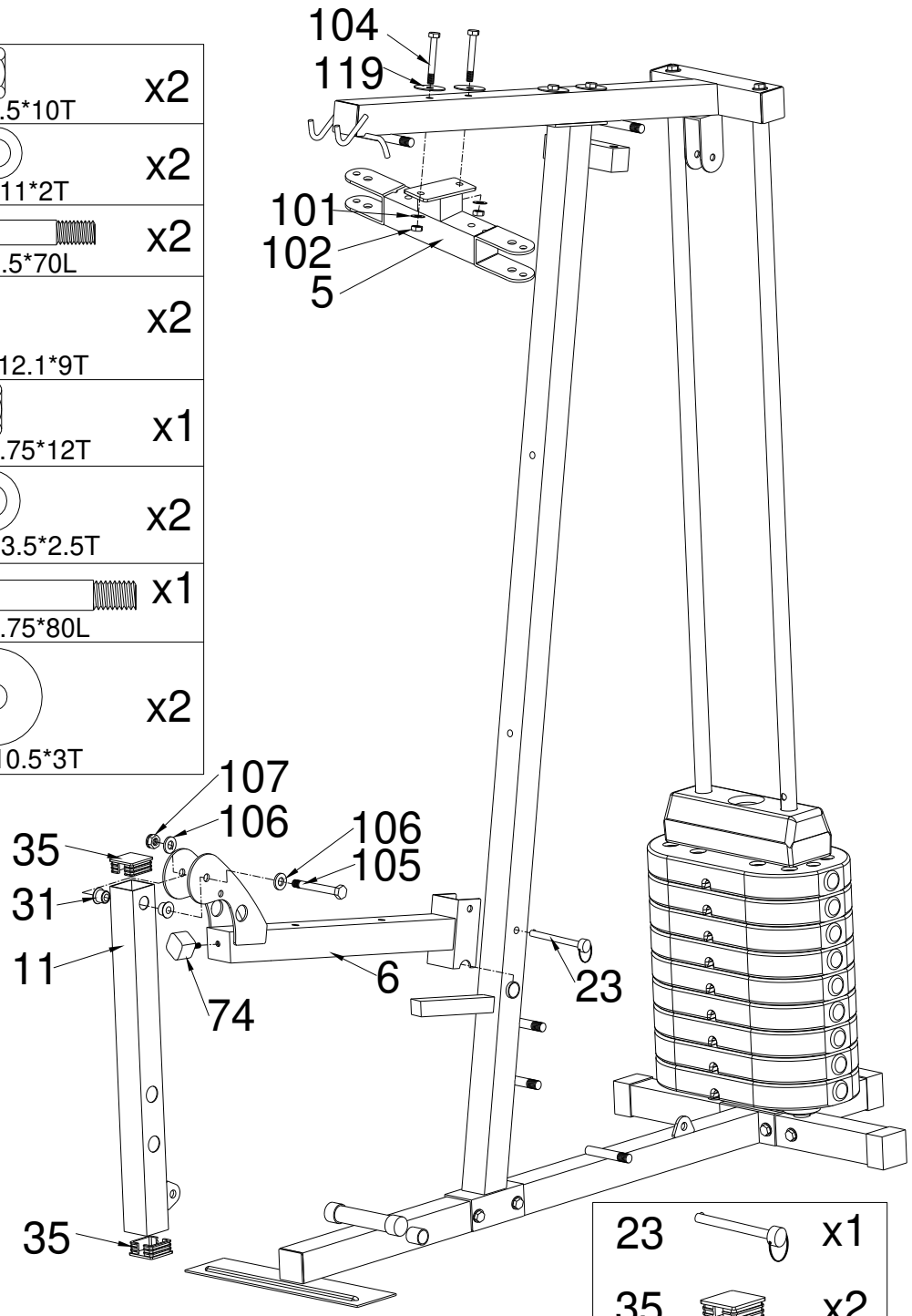
102	M10*1.5*10T	x2
101	D20*D11*2T	x4
119	D38*D10.5*3T	x2
115	M10*1.5*25L	x2
104	M10*1.5*70L	x2

35		x3

FIG.3

Stap 4

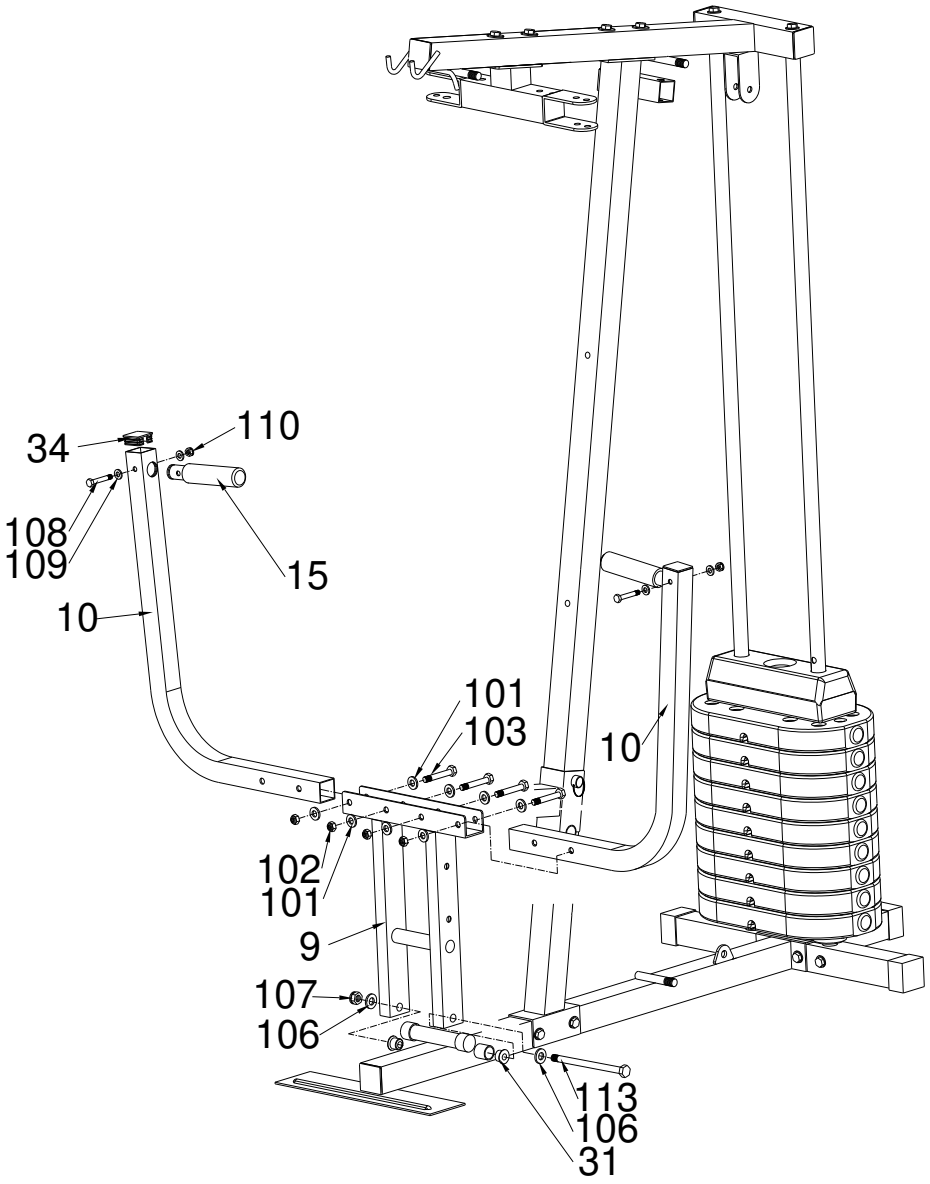
102	M10*1.5*10T	x2
101	D20*D11*2T	x2
104	M10*1.5*70L	x2
31	D29*D12.1*9T	x2
107	M12*1.75*12T	x1
106	D24*D13.5*2.5T	x2
105	M12*1.75*80L	x1
119	D38*D10.5*3T	x2



23		x1
35		x2
74		x1

FIG.4

Stap 5 Let op! Nr. 15 kunt u aan de binnen of buitenkant bevestigen.

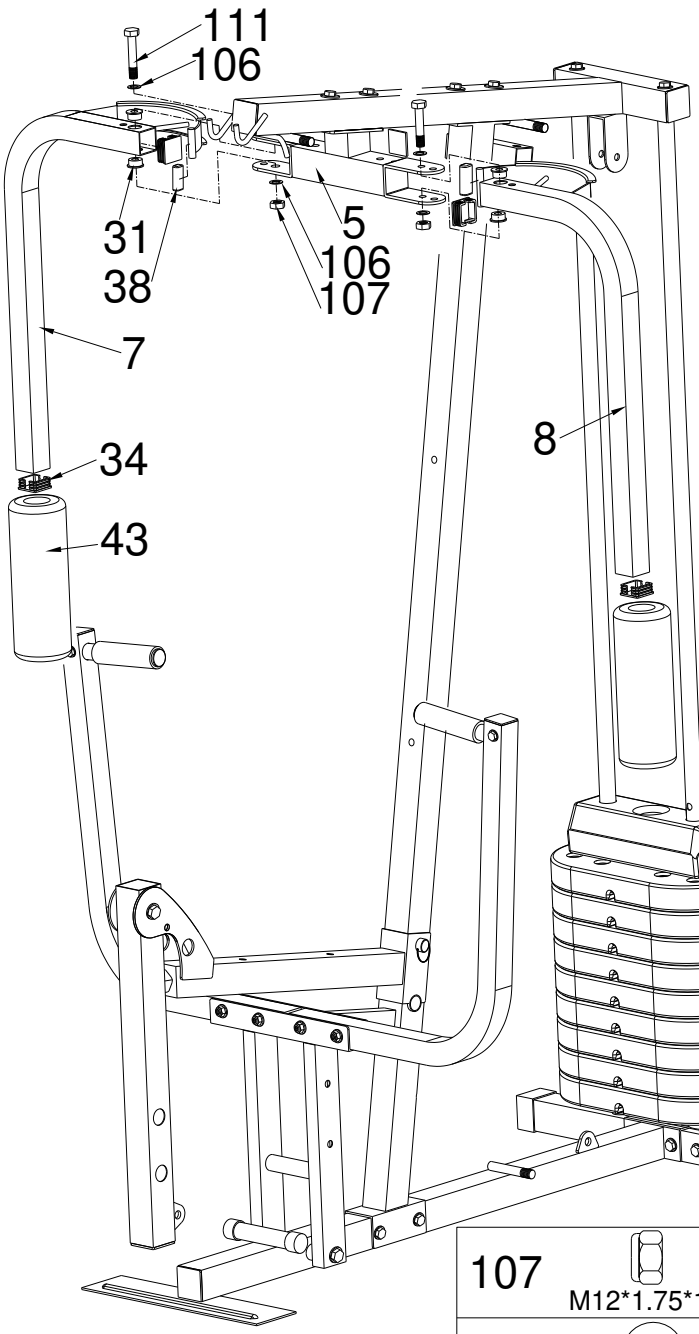


107	M12*1.75*12T	x1
106	D24*D13.5*2.5T	x2
113	M12*1.75*170L	x1
31	D29*D12.1*9T	x2
34		x2

102	M10*1.5*10T	x4
101	D20*D11*2T	x8
103	M10*65L	x4
108	M8*1.25*45L	x2
110	M8*8T	x2
109	D19*D8.3*1.6T	x4

FIG.5

Stap 6



34		x4
38		x2

107	M12*1.75*12T	x2
106	D24*D13.5*2.5T	x4
111	M12*1.75*70L	x2
31	D29*D12.1*9T	x4

FIG.6

Stap 7

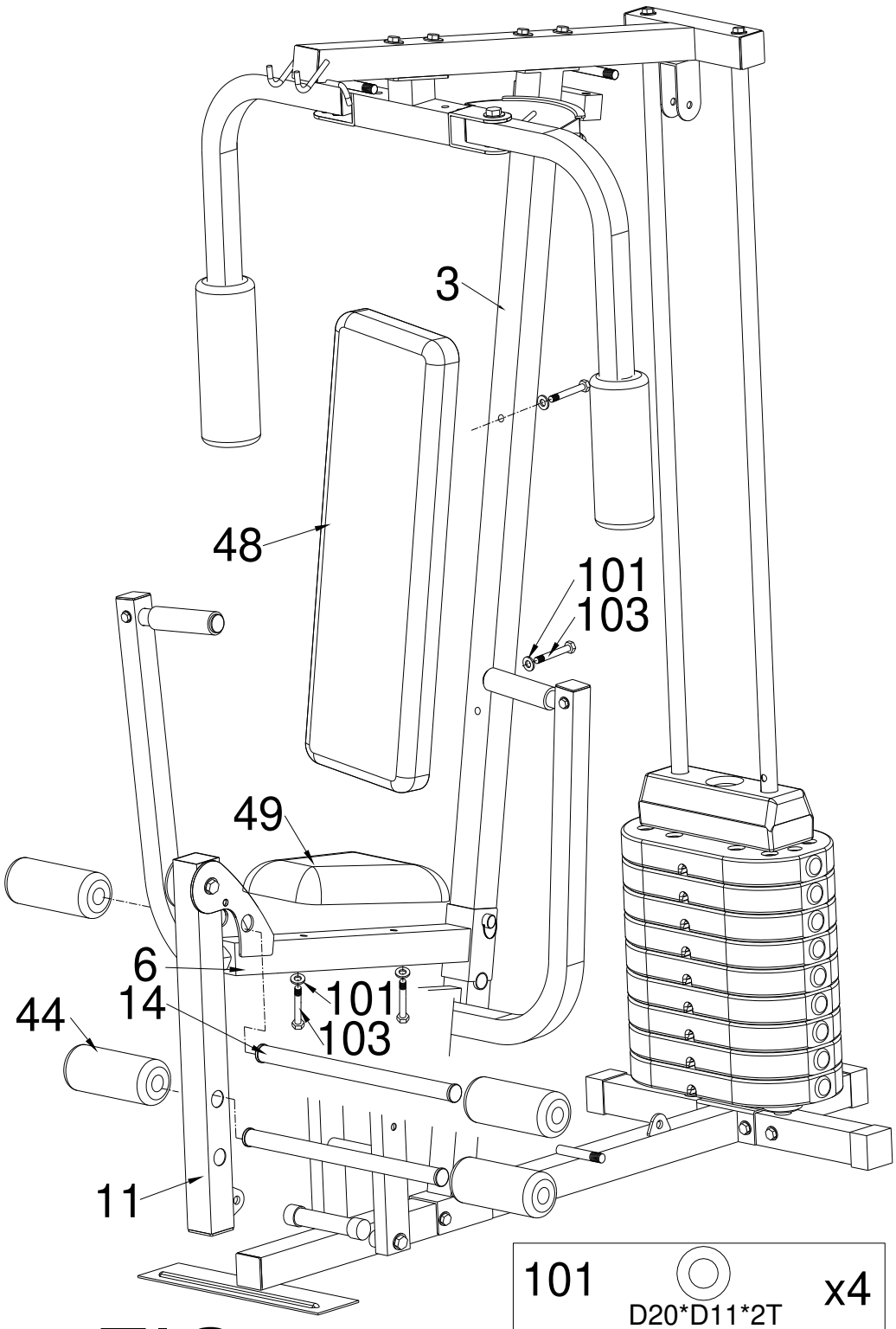
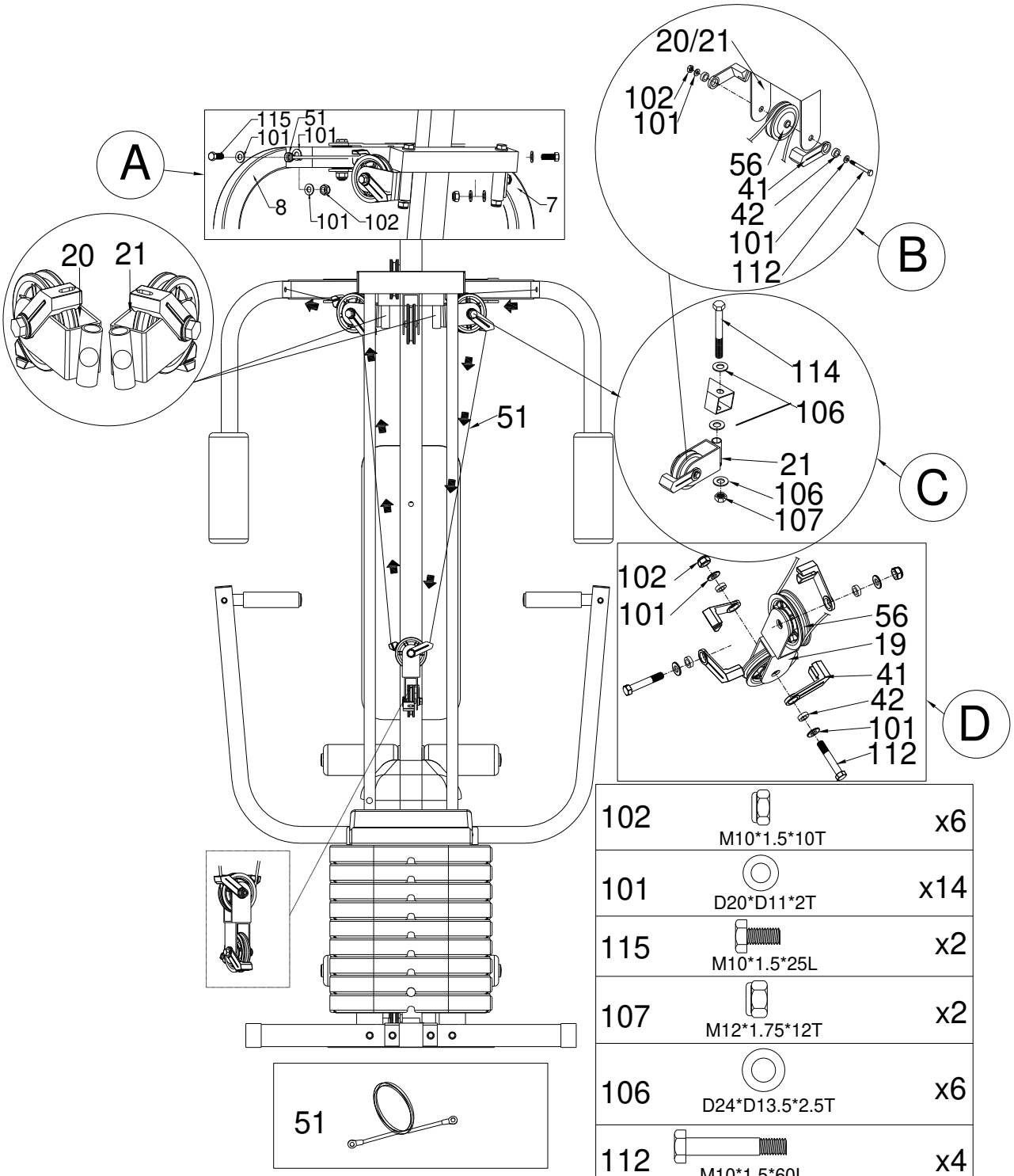


FIG.7

Stap 8

Onderstaande afbeelding is geïllustreerd vanuit de achterkant van de machine.

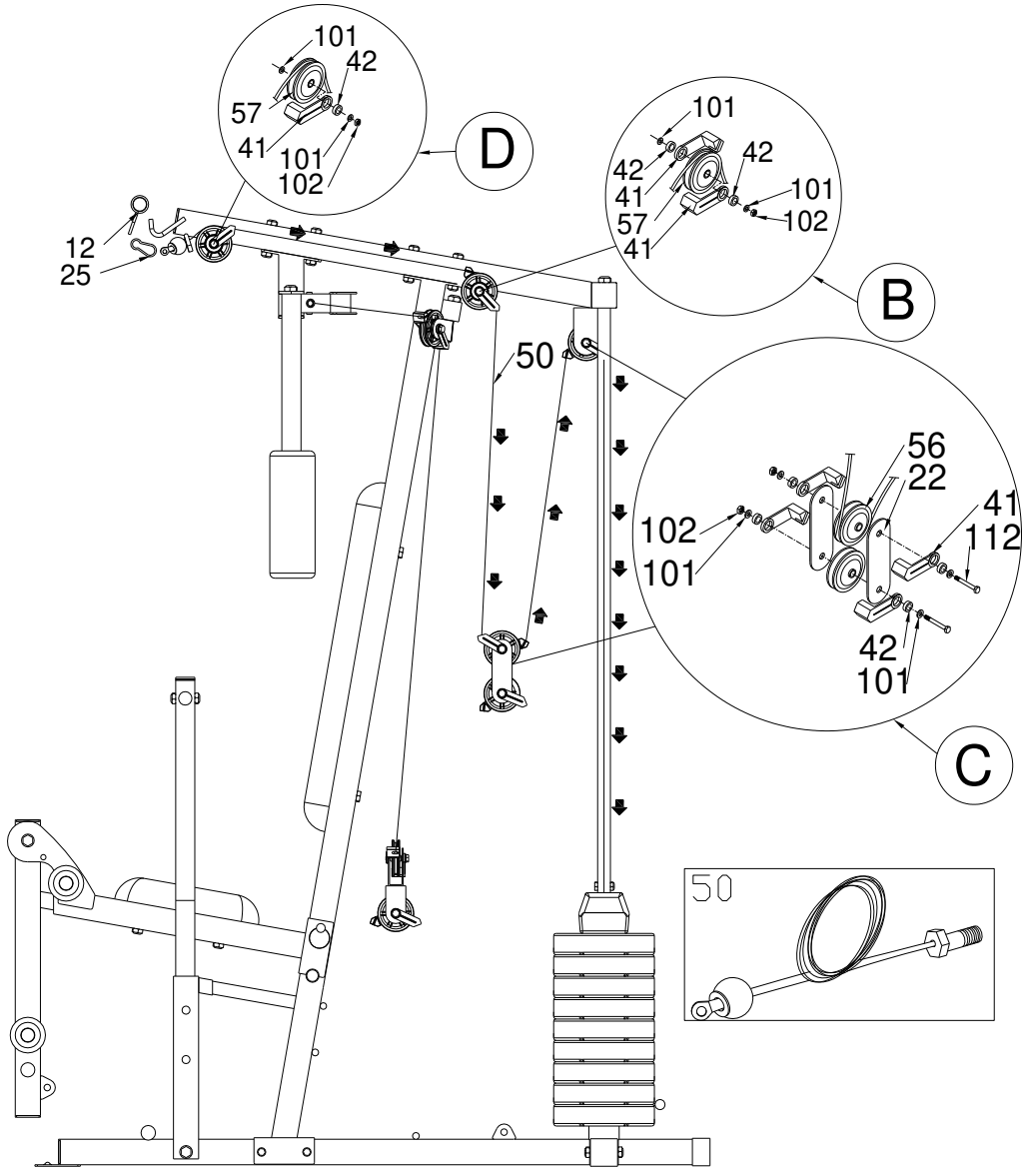


102	M10*1.5*10T	x6
101	D20*D11*2T	x14
115	M10*1.5*25L	x2
107	M12*1.75*12T	x2
106	D24*D13.5*2.5T	x6
112	M10*1.5*60L	x4
114	M12*1.75*115L	x2

FIG.8

Stap 9

De kabel met nummer 50 dient u te geleiden over de diverse pulleys, hierbij dient u te beginnen bij de bovenste pulley aan de voorkant van de machine zie tekening 50-A. Volg daarna onderstaande pijlen voor de montage van de kabel in de juiste richting. Let op als de pully reeds gemonteerd is kunt u de kabel niet meer doorhalen. De schroef van onderdeel 50 hoeft niet volledig te worden aangedraaid. Let er tevens op dat de “weight selector pin” in alle blokken past.



102	M10*1.5*10T	x5
101	D20*D11*2T	x10
112	M10*1.5*60L	x3

FIG.9

Stap 10

De kabel met nummer 52 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. Voor een gedetailleerde geleiding van de kabel zie tekening 52 op deze pagina.

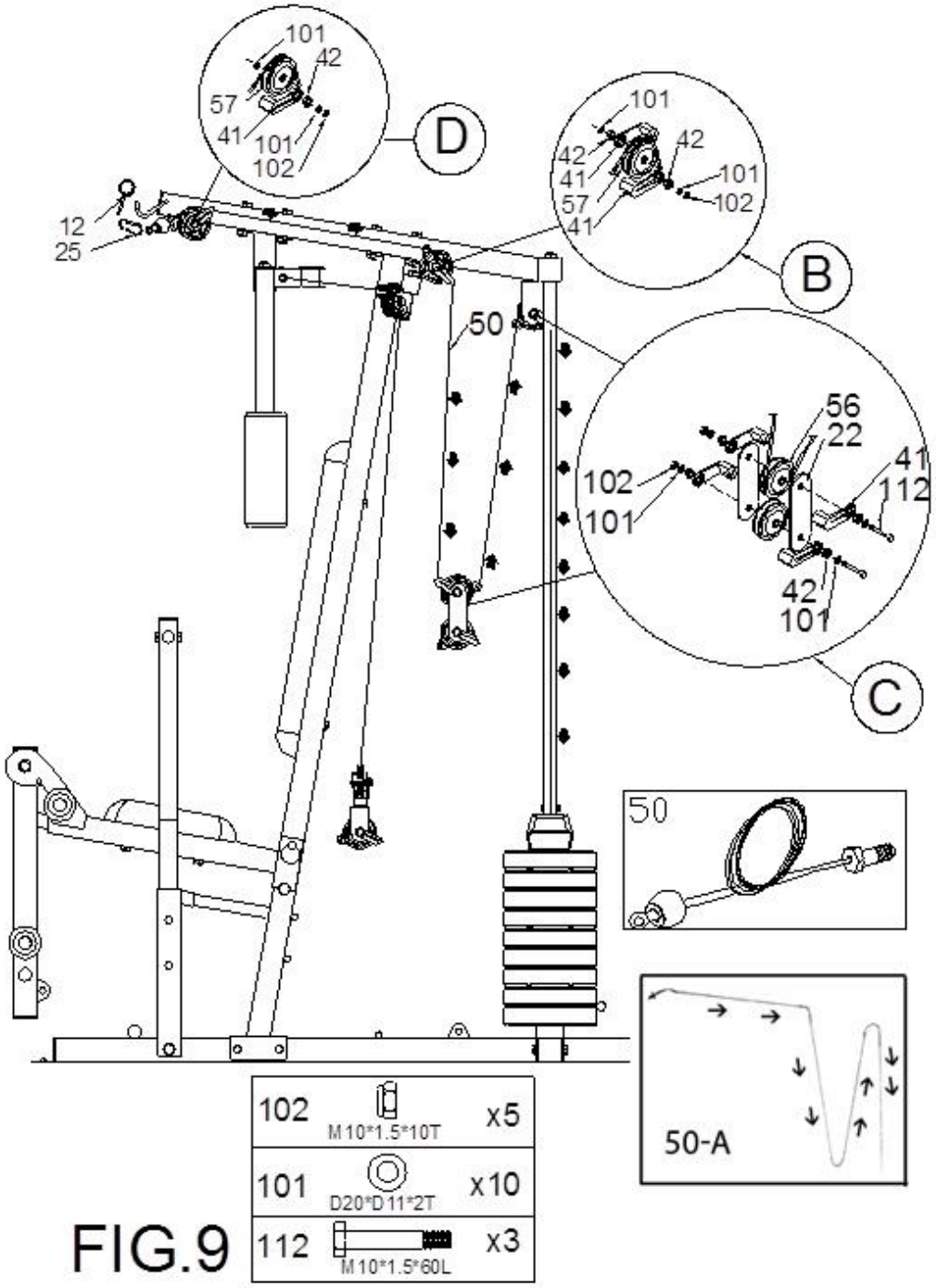


FIG.9

Stap 11

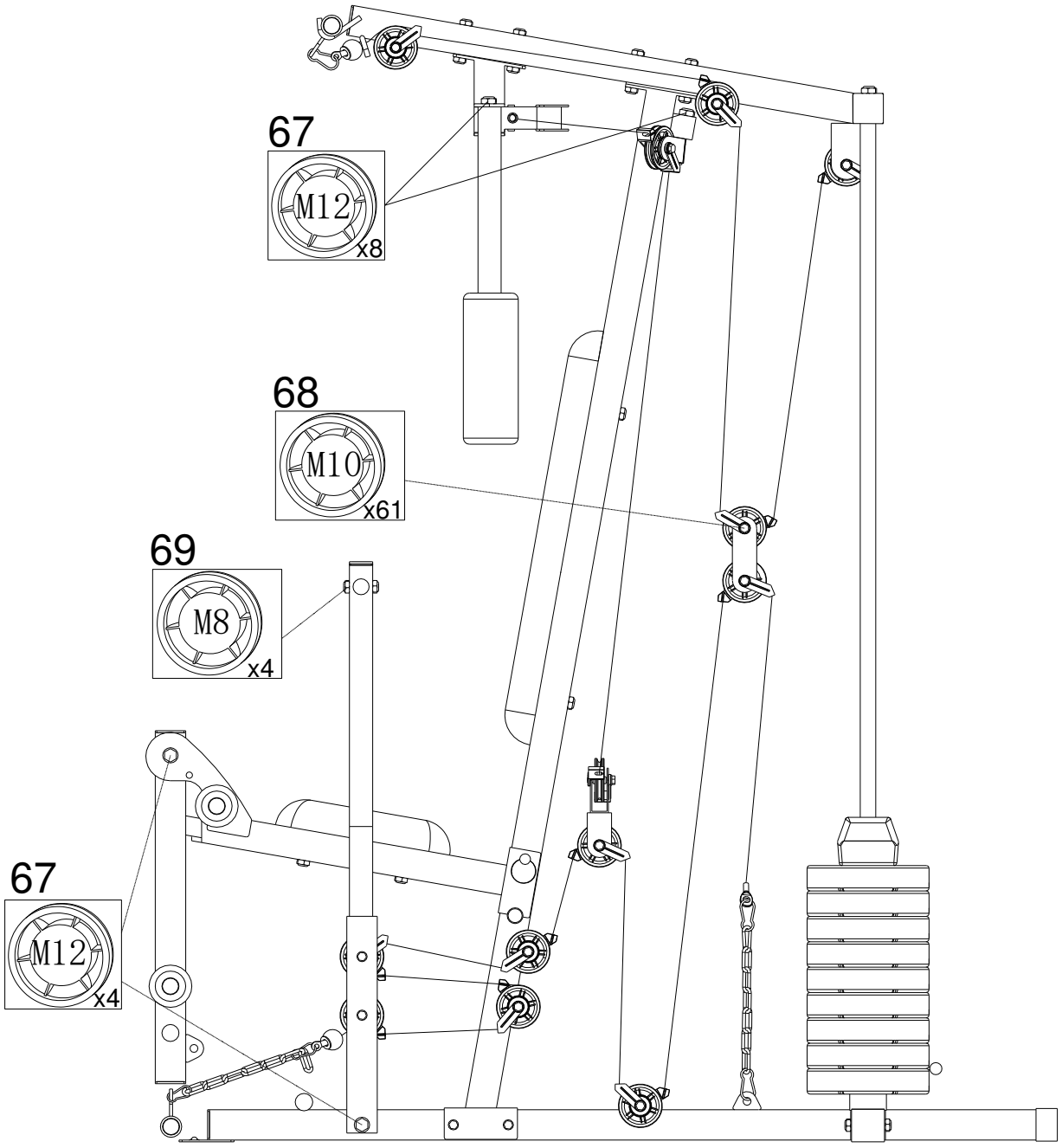


FIG.11

Stap 12

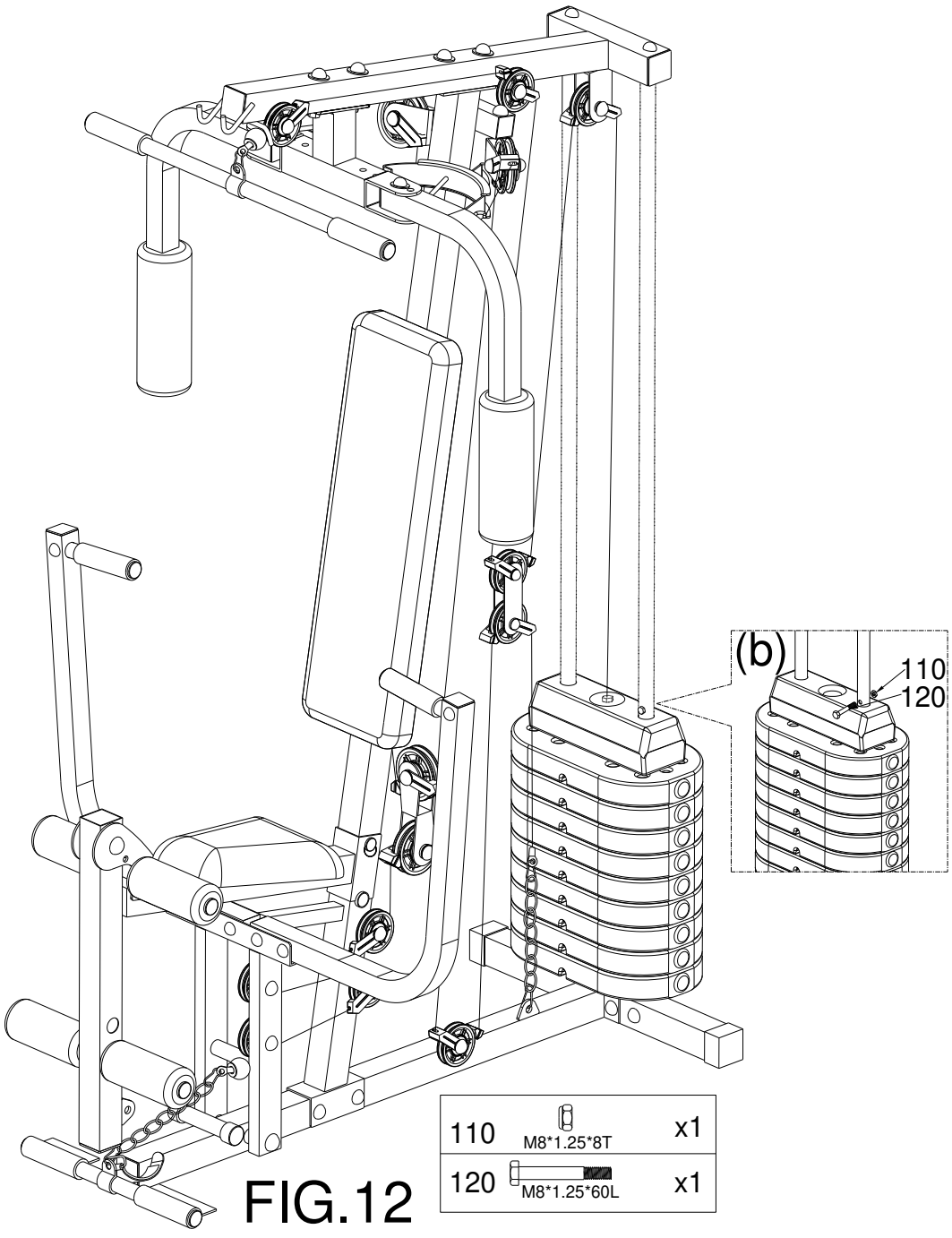


FIG.12

De Focus Fitness Unit 2 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 2.

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

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 2 toelaat. Het advies van de specialist dient als basis voor een juiste opbouw van uw trainingsprogramma.

Bovengenoemde en onderstaande trainingsaanwijzingen gelden voor gezonde personen.

Trainingsadvies

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

Bij een kracht/uithoudingstraining 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 krachtsporter begin dan met de kracht/uithoudingstraining. 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.