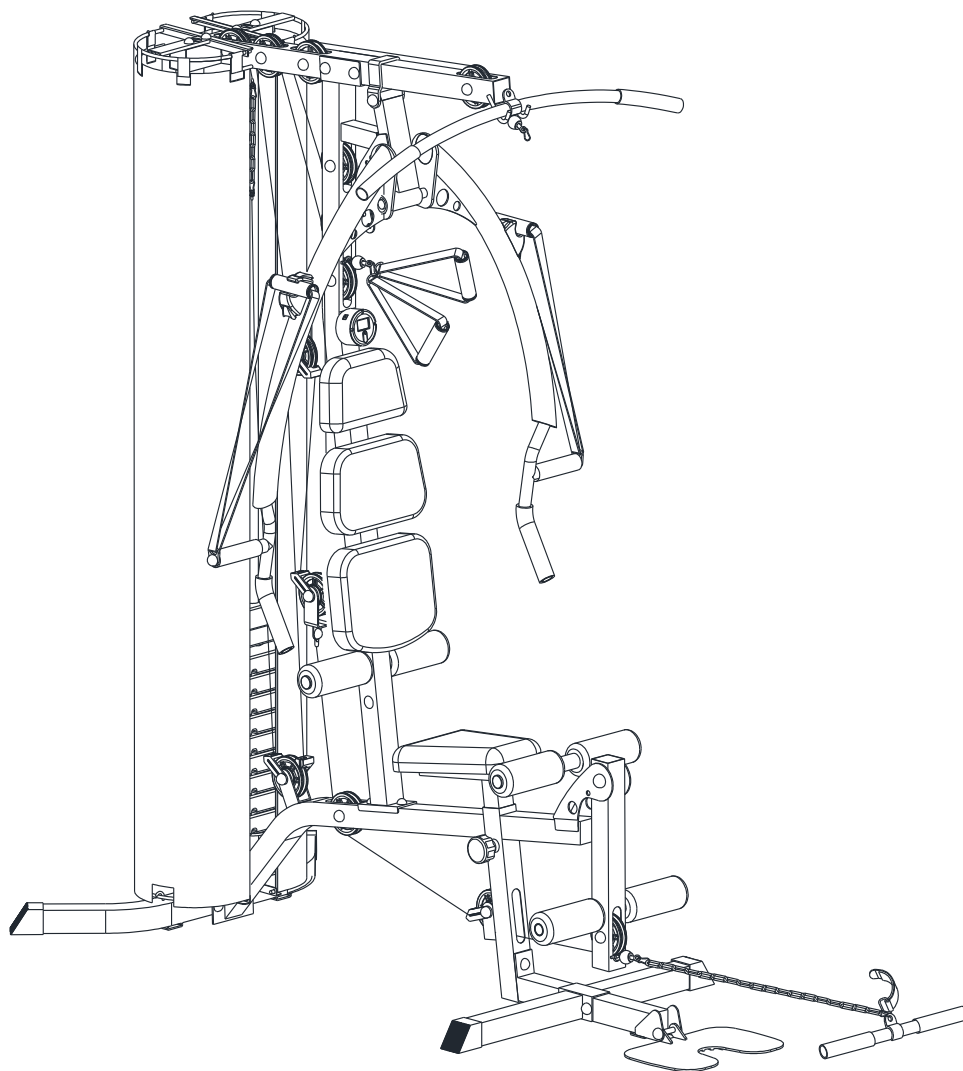


# UNIT 4



**FOCUS**  
FITNESS

# UNIT 4

## Index

1. Onderdelenlijst.....	3
2. Controlelijst.....	5
3. Explosietekening.....	7
4. Veiligheidsinstructies.....	8
5. Montage.....	10
6. Trainingsinstructies.....	22
7. Trainingsadvies.....	23

# UNIT 4

## Onderdelenlijst

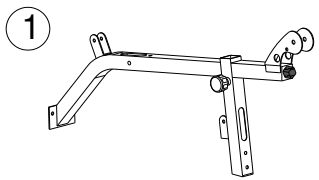
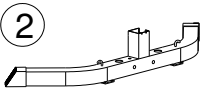
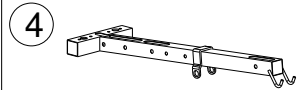
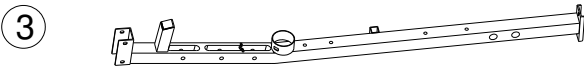






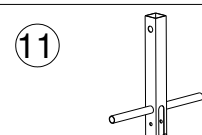
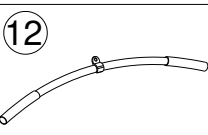
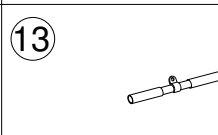
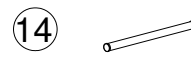

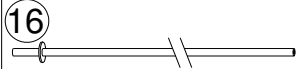
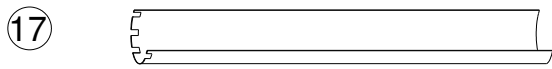
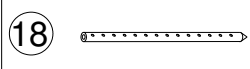





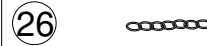
































NO	DESCRIPTION	QTY	NO	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	50	Cable (III) 3270L	
2	Middlefloorframe	1	51	Cable (IV) 1390L	1
3	Front verticalsupport	1	52	Cable (II) 2940L	1
4	Top frame	1	52A	Cable (I) 1535L	1
5	Front floorframe	1	53	Pin	1
6	Seat support	1	54	Flat washer D47.5*D13*3T	1
7	Leftbutterfly arm	1	55	Upperweightselector socket	1
8	Rightbutterfly arm	1	56	Raisedpulley	5
9	Butterfly arm support	1	57	Flat pulley	9
10	Plate forfoot	1	58	strap 295*95	1
11	Leg extensiontube	1	59	Head pad	1
12	Upperpulling bar	1	60	Bushing D18*D10*14.5	18
13	Lowerpulling bar	1	61	Screwcap D28*17*(M10)	66
14	Foamrolleraxle	2	62	Screwcap D30*17*(M12)	2
15	Belt (fabric)	2	63	Spring pin	1
16	Chrome guidance	2	64	Bushing D29*D21.5*D10.2*7.5t	4
17	shroud	2	65	Fixing plate (4)	2
18	Weightselectortube	1	66	Computer BC-80258	1
19	connectingplate	1	67	Uppercomputercable 720L	1
20	Single pulley bracket	2	68	Middlecomputercable 550L	1
21	Belt (fabric)	2	69	Lowercomputercable 400L	1
22	Cover	2	70	Sensor cable 110L	1
23	Knob	1	71	Plug D4*D12*13	2
24	Pin	1	72	Nipforcomputercable	3

# UNIT 4

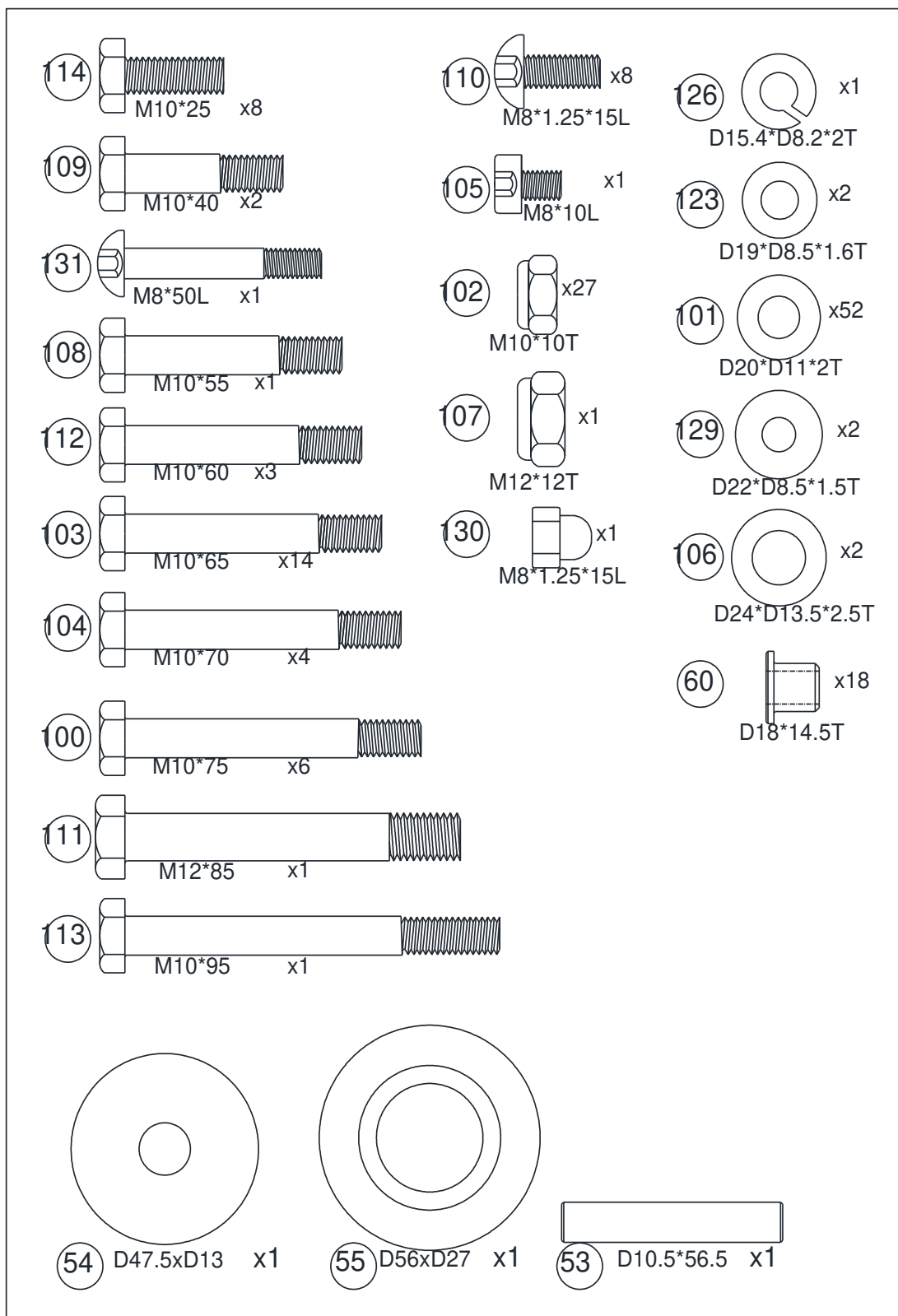
25	Hook	6	73	Front stabilizer	1
26	Chain (7links)	1	86	stoptube	1
27	coverplate	1	87	Hollowcap	1
28	coverplate (2)	2	88	knob	1
29	shroudsupport (3)	4	94	shroudsupport	4
30	Chain (18 links)	1	100	hex bolt M10*1.5*75L	6
31	Bushing D10*D12*5T	2	101	flat washer D20*D11*2T	52
32	Foot cap	4	102	anti-loosennut M10*1.5*10T	27
33	Round cap D1''*17.5	12	103	hex bolt M10*1.5*65L	14
34	Spanner	2	104	hex bolt M10*1.5*70L	4
35	Square cap 50*50*20L	6	105	Allen bolt M8*1.25*10L	1
36	Square cap 25*50*14	1	106	flat washer D24*D13.5*2.5T	2
37	Buffer 35*35*25	1	107	anti-loosennut M12*1.75*12T	1
38	Square buffer 35*35	1	108	hex bolt M10*1.5*55L	1
39	Buffer 60*60xD24.8*26L	4	109	hex bolt M10*1.5*40L	2
40	Allen spanner M6	1	110	Allen bolt M8*1.25*15L	8
41	Pulleyguideplate	7	111	hex bolt M12*1.75*85L	1
42	innertubeofpulley	7	112	hex bolt M10*1.5*60L	3
43	Bushing D38*D35.2*32	2	113	hex bolt M10*1.5*95L	1
44	Foam	6	114	hex bolt M10*1.5*25L	8
45	Foam	8	123	flat washer D19*D8.5*1.6T	2
46	Upperweightplate	1	126	spring washer D15.4*D8.2*2T	1
47	Lowerweightplate	13	129	curved washer D22*D8.5*1.5T	2
48	Lowerbackrest	1	130	domednut M8x1.25x15L	1
48A	Middlebackrest	1	131	Allen bolt M8x1.25x50L	1
49	Seat	1			

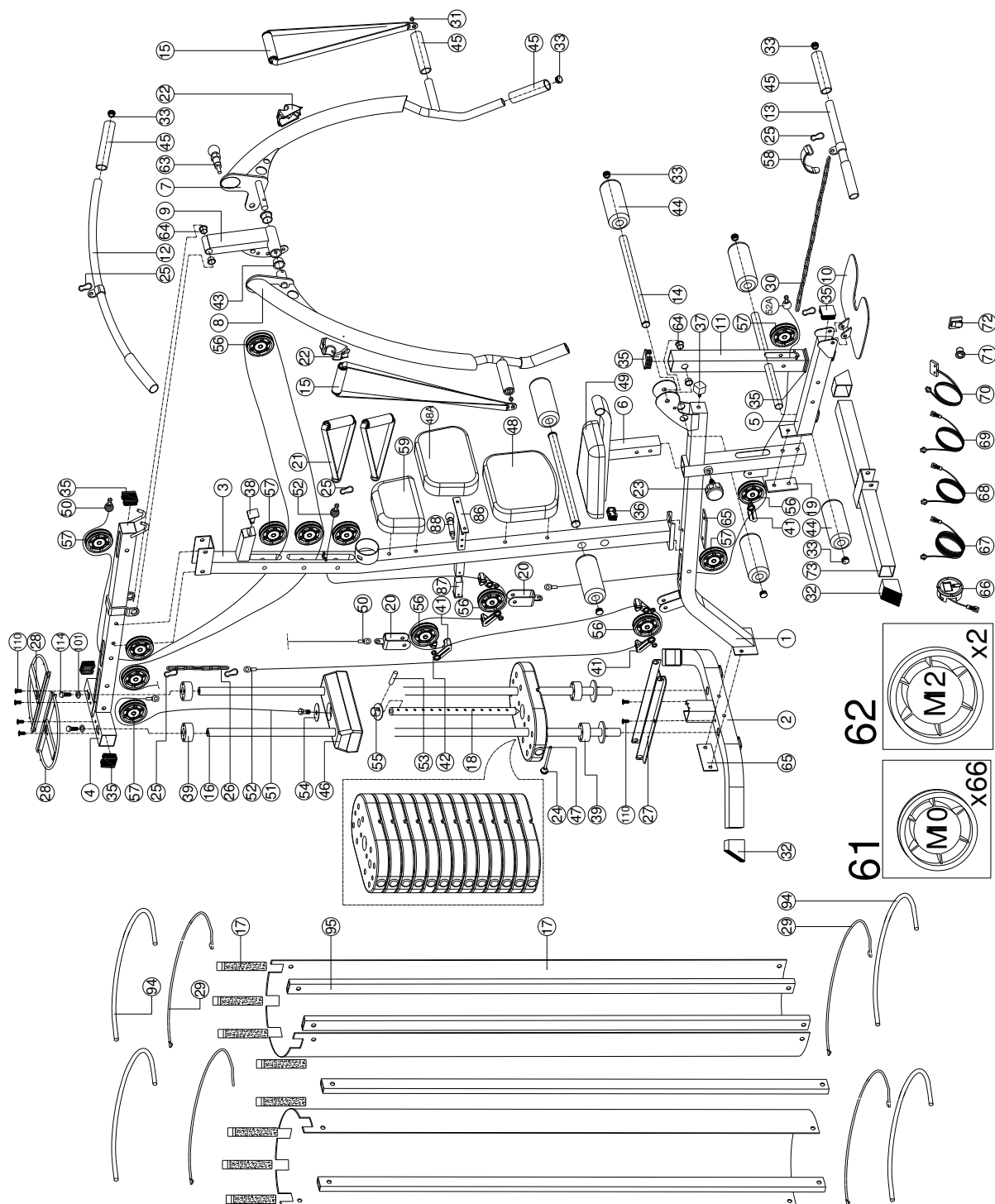
# UNIT 4

## Controlelijst

	x1		x1		x1
					x1
	x1		x1		x1
	x1		x1		x1
	x1		x1		x1
	x2		x2		x2
		x2		x1	
	x1		x2		x2
	x1		x6		x1
	x1		x2		x1
	x2		x2		
	x4		x1		x7
	x7		x6		x1
	x13		x1		x1
	x1		x1		x1
	x1		x5		x9
	x1		x1		x68
	x2		x2		x1
	x1		x1		x1
	x4		x4		x1

# UNIT 4







Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis de Unit 4 te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.

- Als eigenaar van de Unit 4 bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van deze Home Gym van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.
- De Unit 4 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 veiligheid niveau 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 4 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 4, tijdens de installatie en gebruik.



# UNIT 4

- 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 4 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 4 tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen verstelt, 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.

## Montage

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

### Stap 1

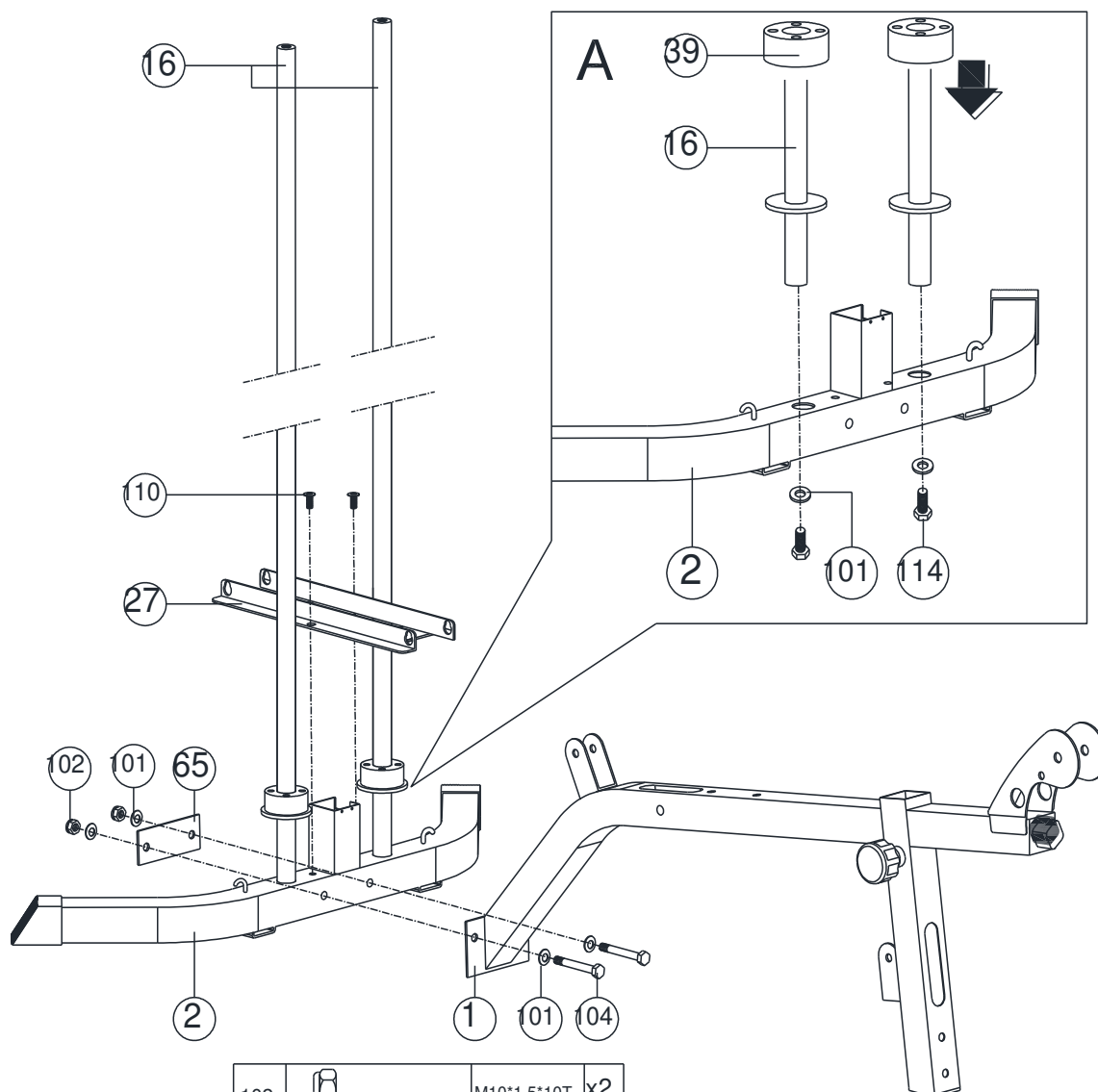







FIG1

102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x8
110		M8*1.25*15L	x2
114		M10*1.5*25L	x2
104		M10*1.5*70L	x2

# UNIT 4

Step 2

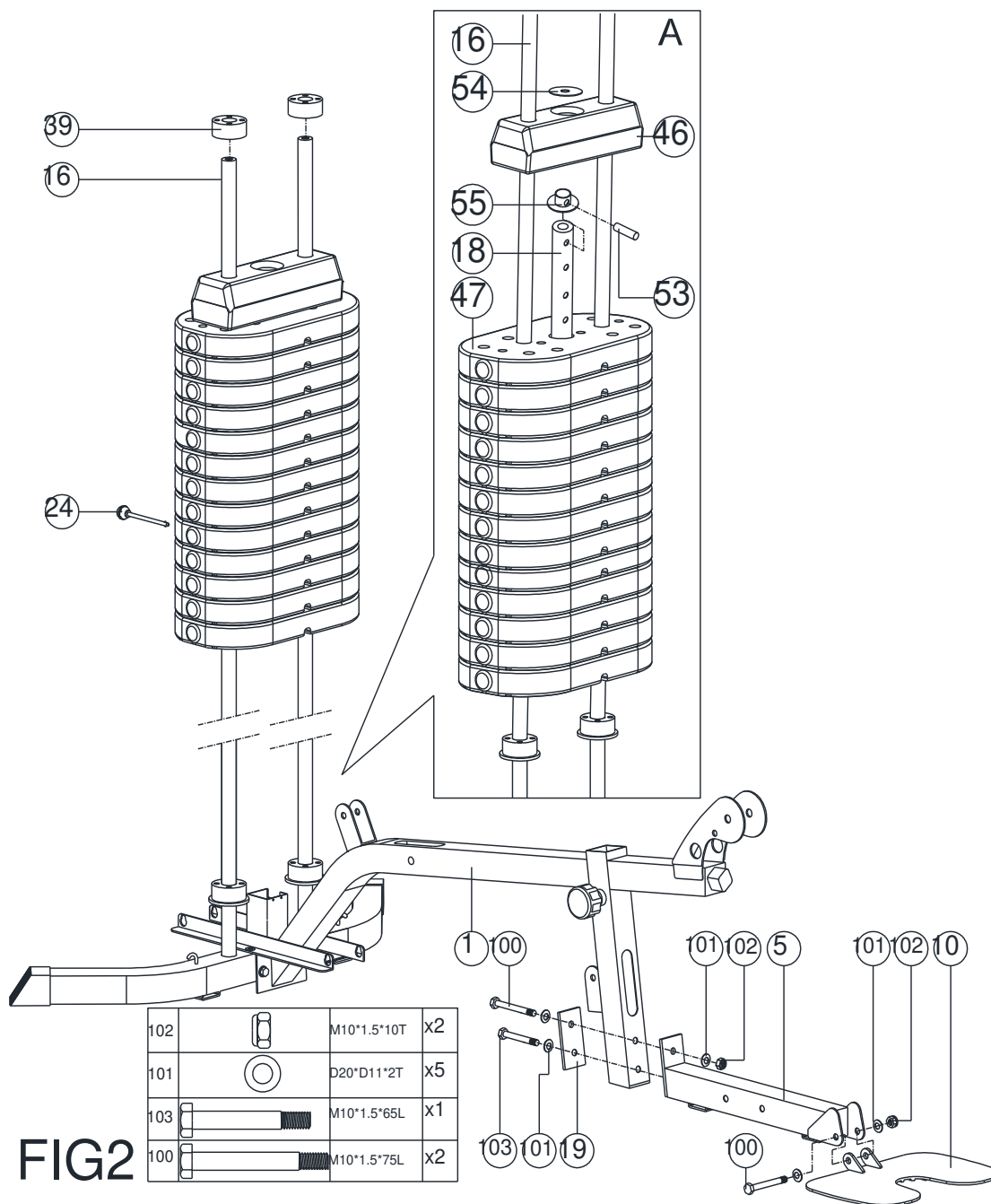


FIG2

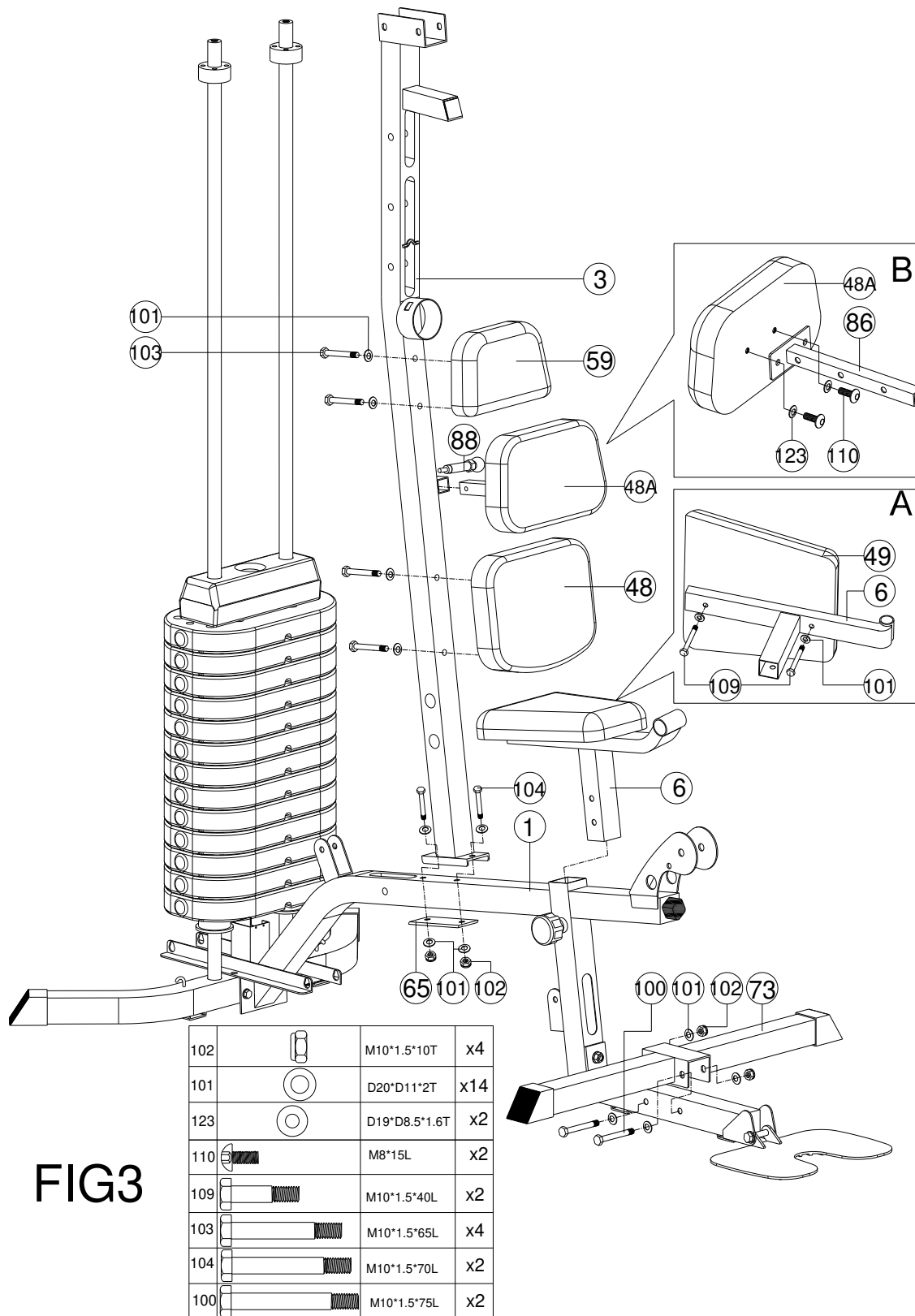


FIG3

## Stap 4

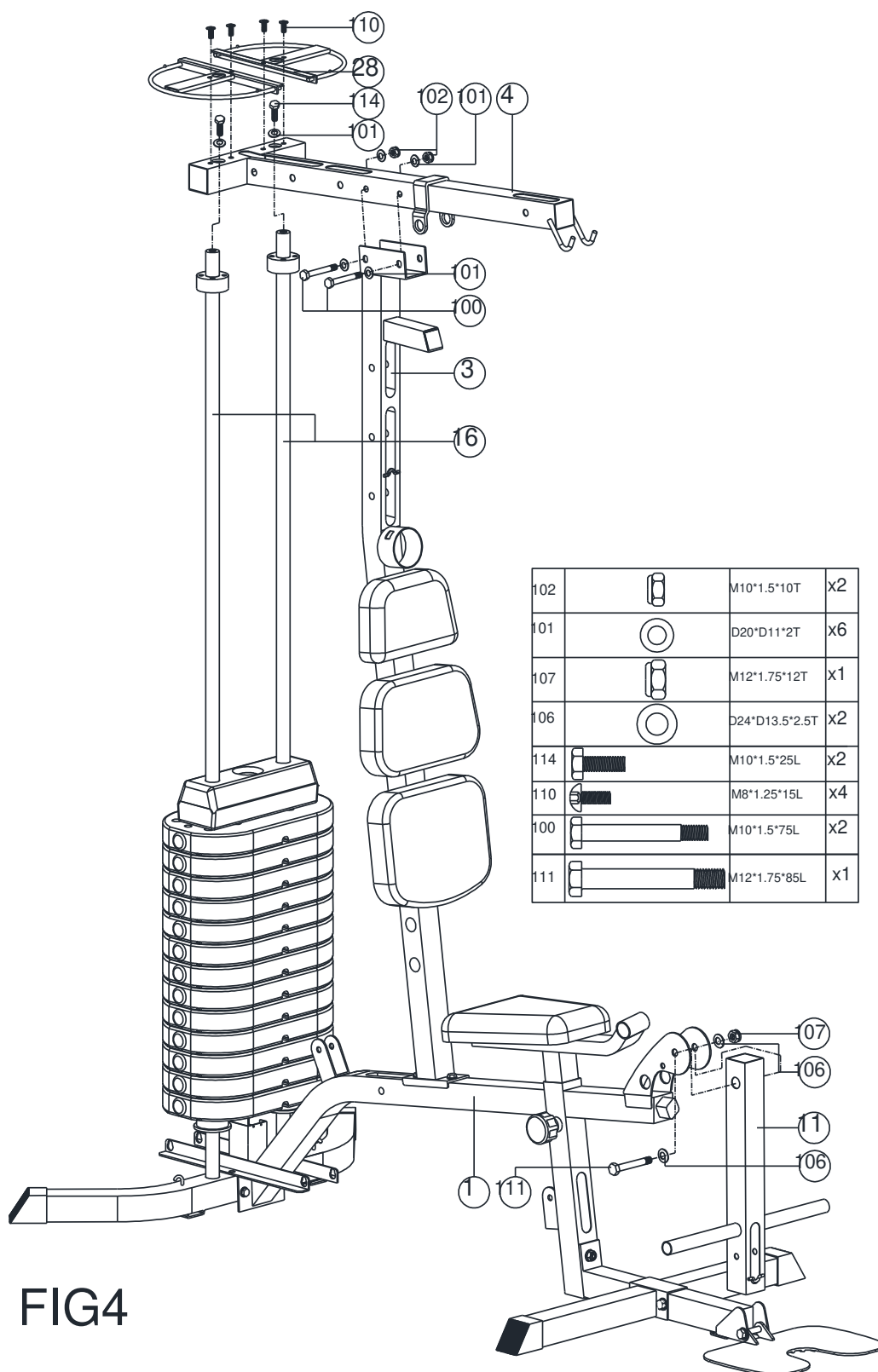


FIG4

## Stap 5

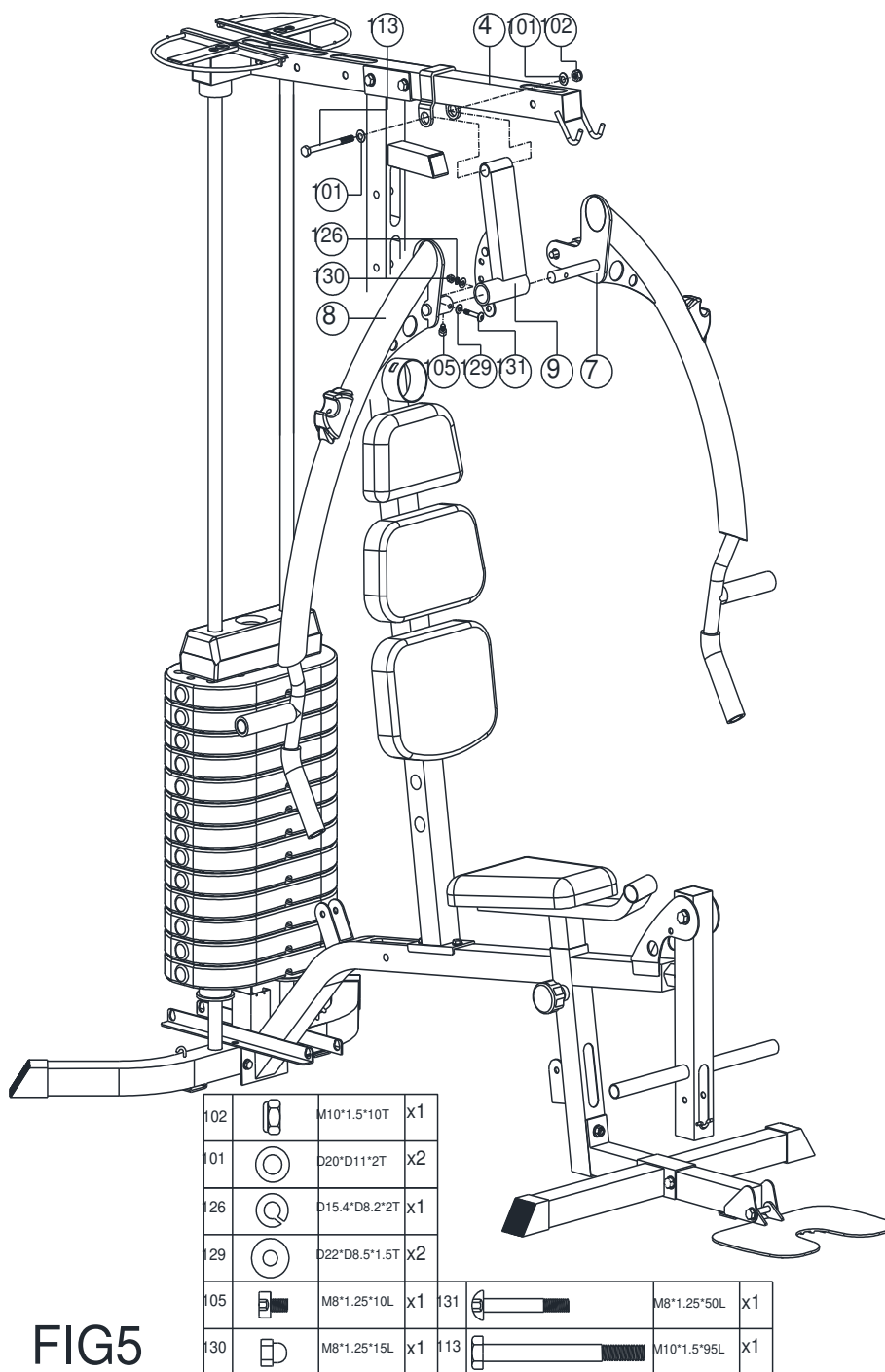
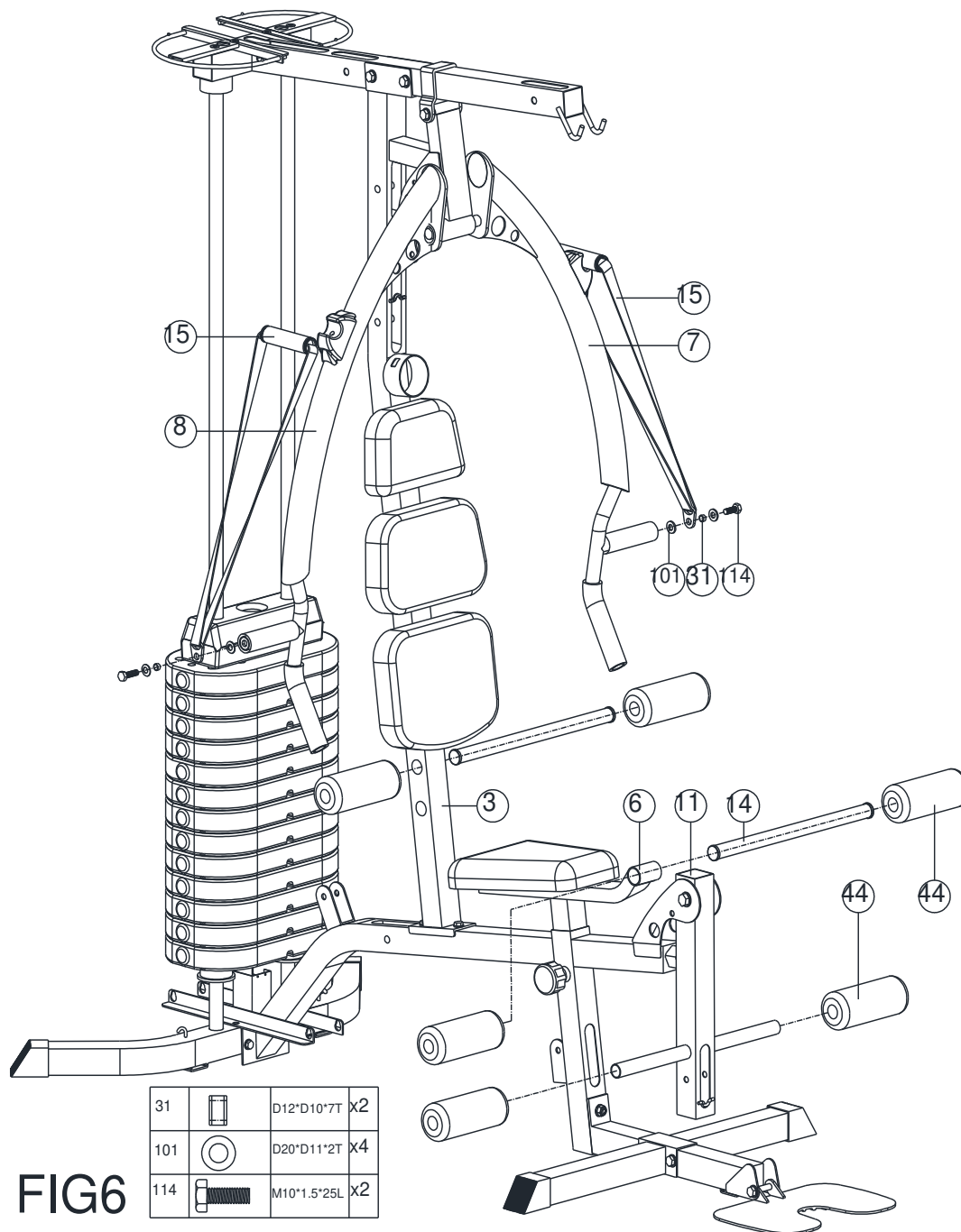


FIG5

## Stap 6



## Stap 7

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. 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 van onderdeel 50 hoeft niet volledig te worden aangedraaid. Let er tevens op dat de "weightselector pin" in alle blokken past.

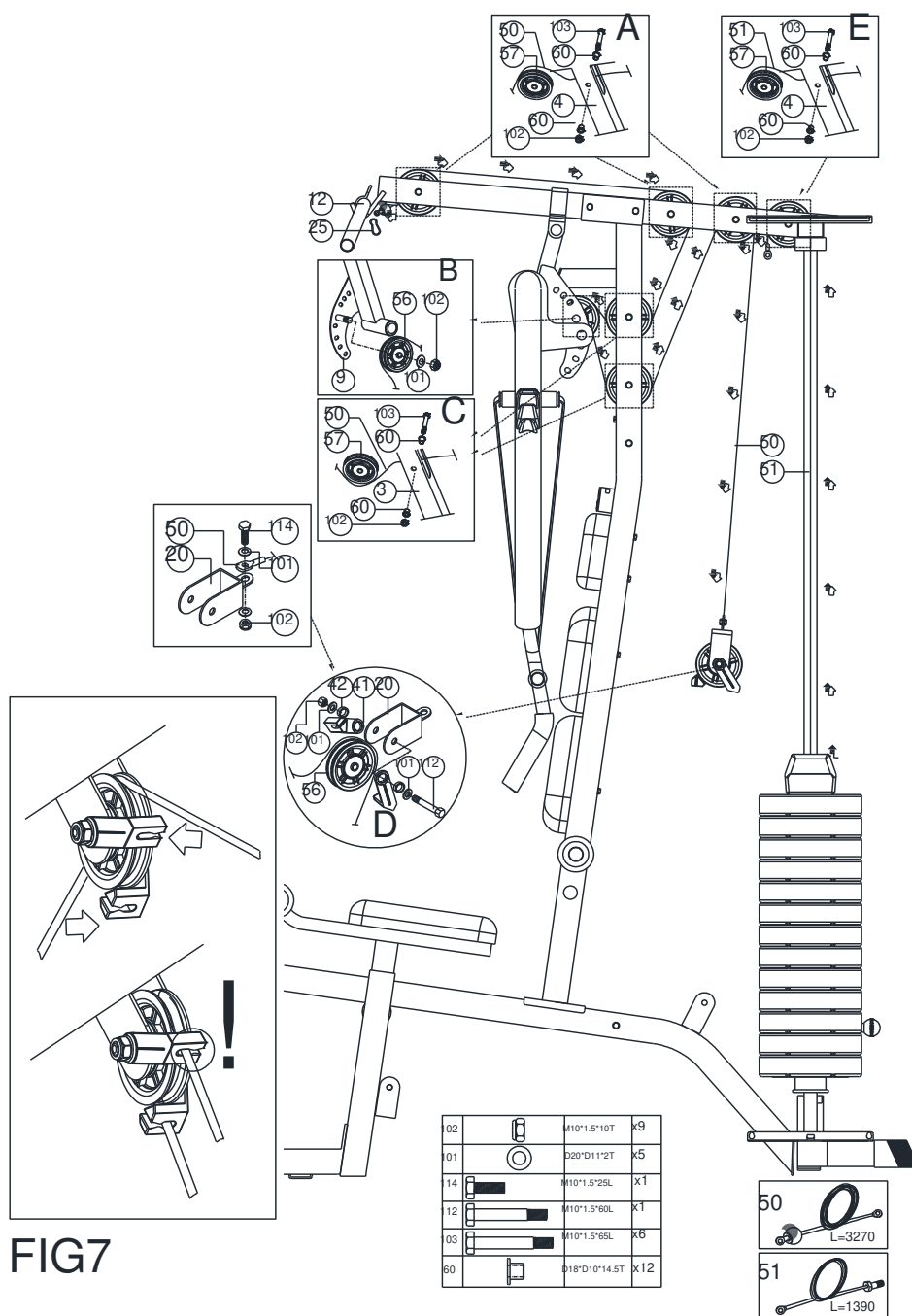


FIG7



# UNIT 4

## Stap 8

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.

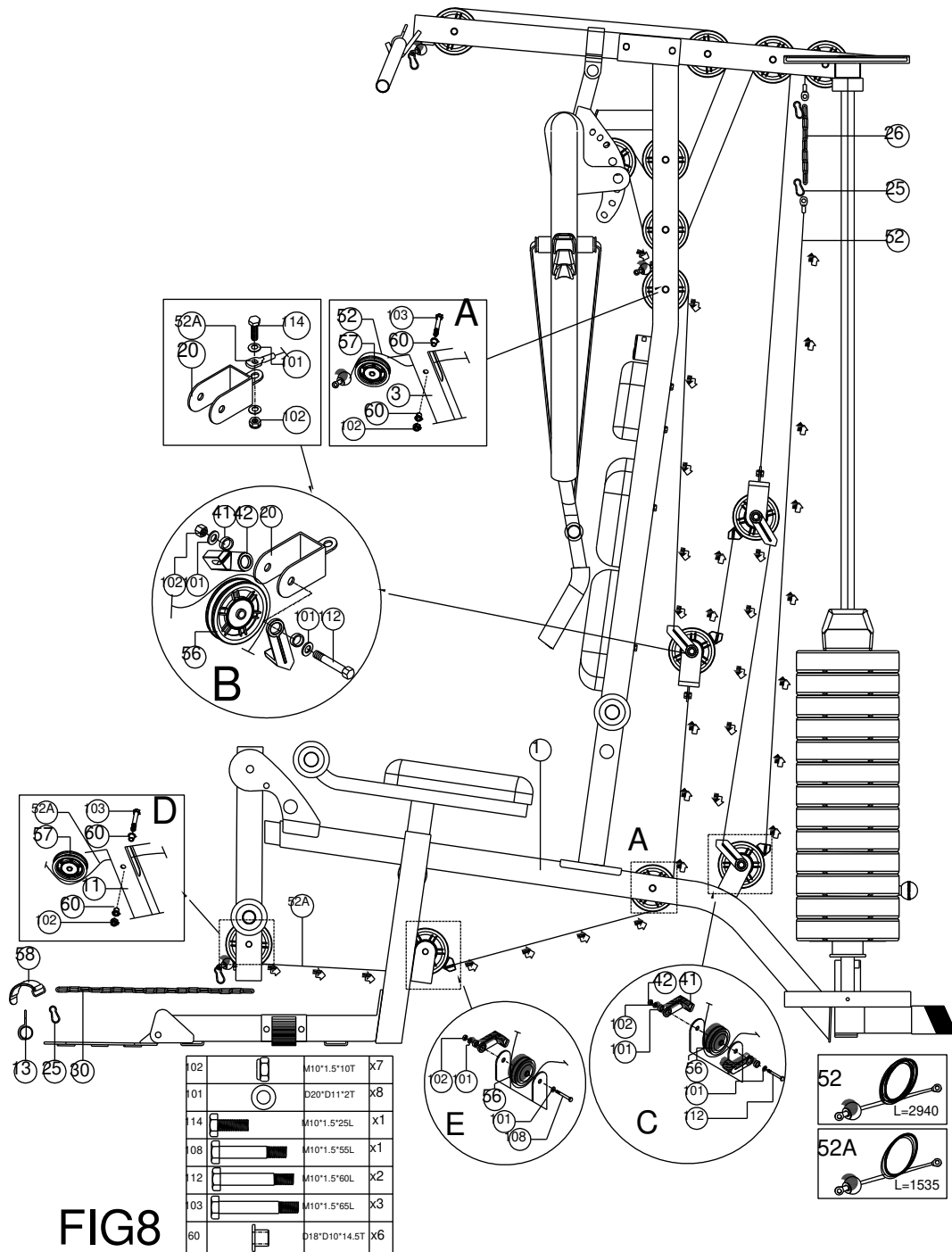


FIG8

# UNIT 4

Stap 9

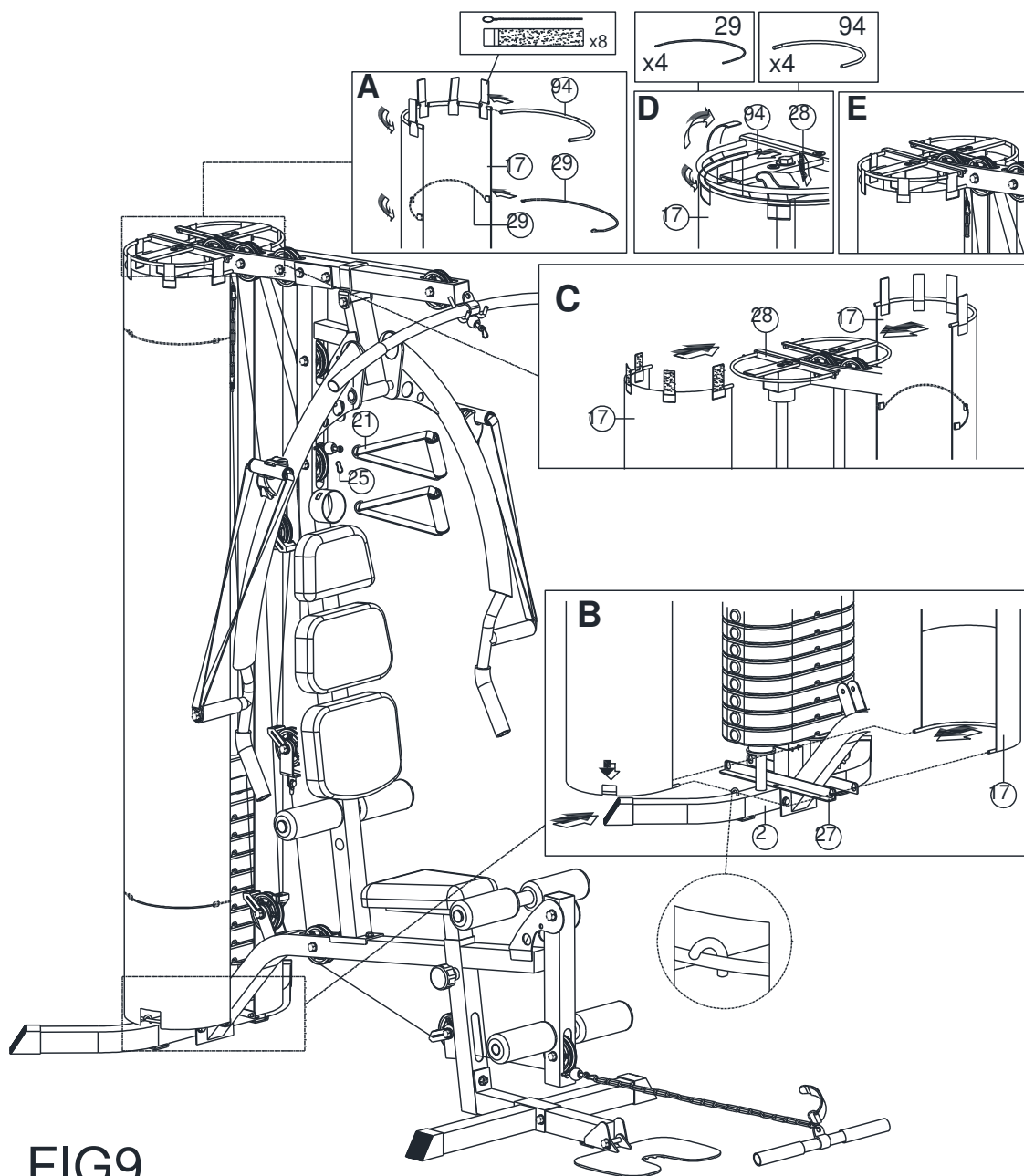
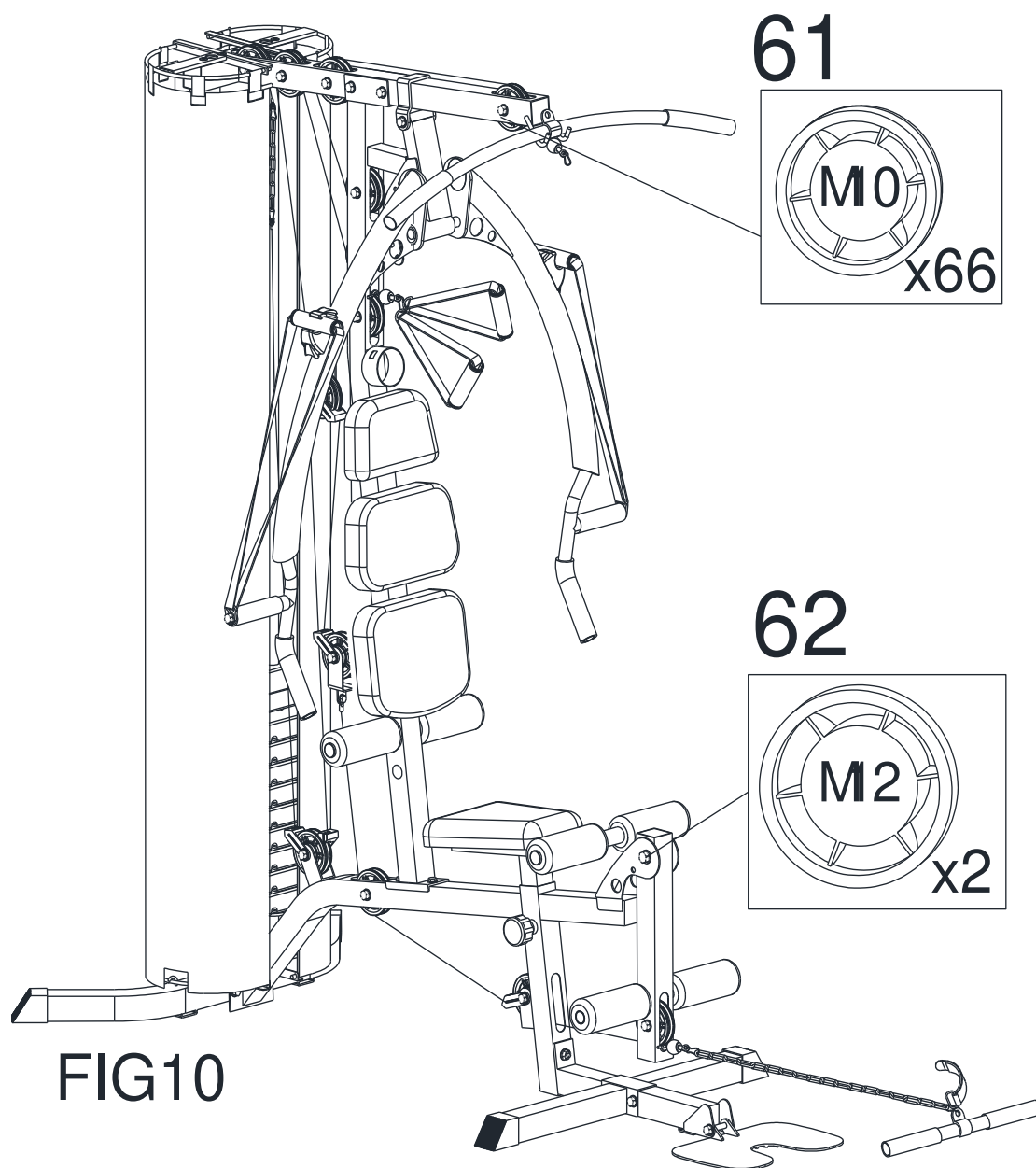


FIG9

## Stap 10

Plaats de afdekdopjes met nummer 61 en 62.



# UNIT 4

Stap 11

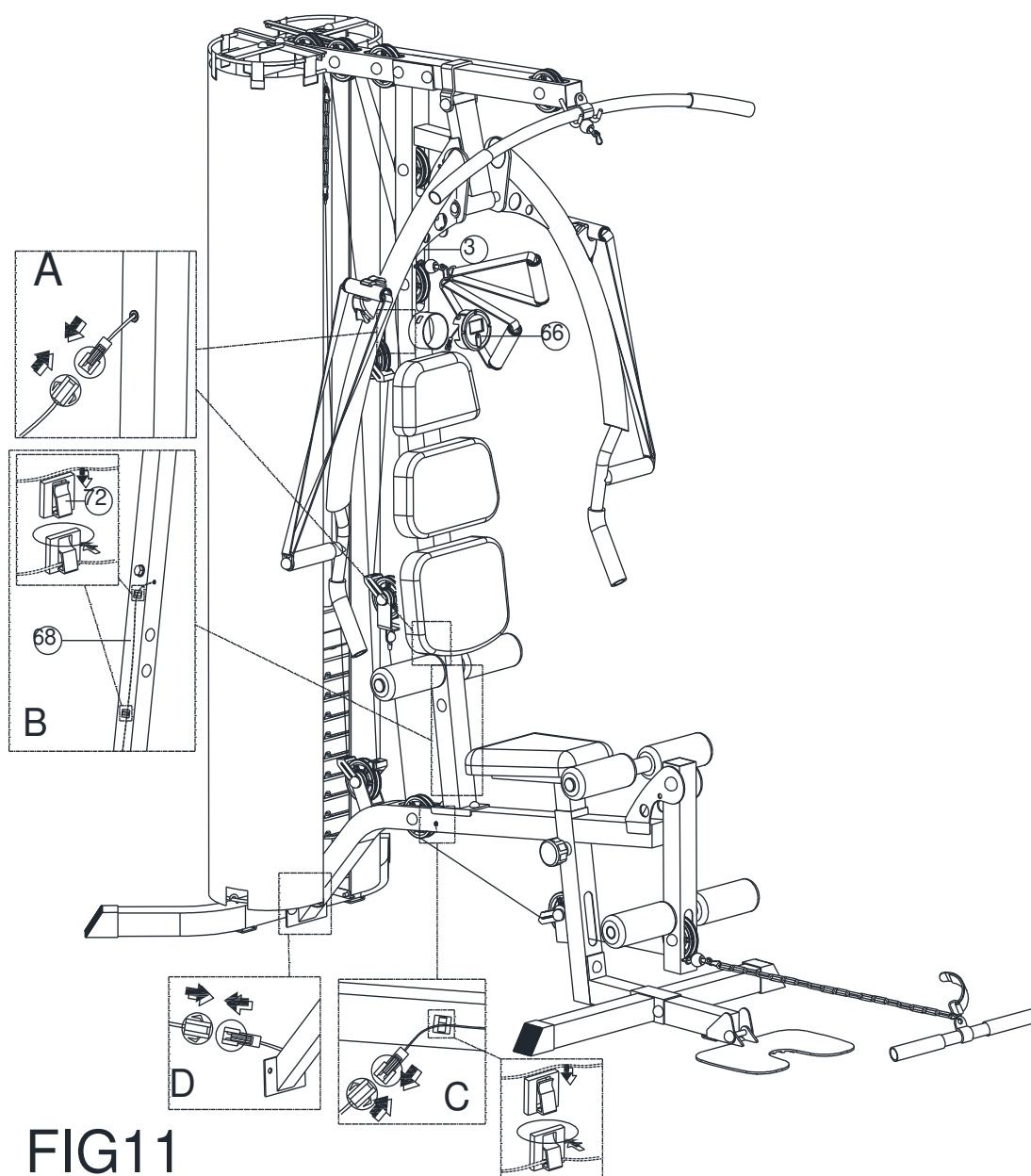
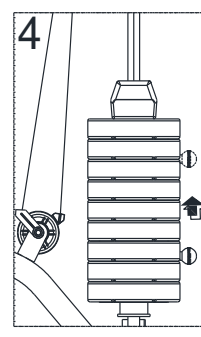
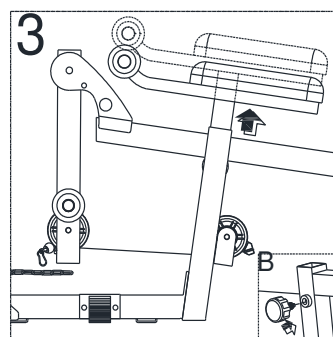
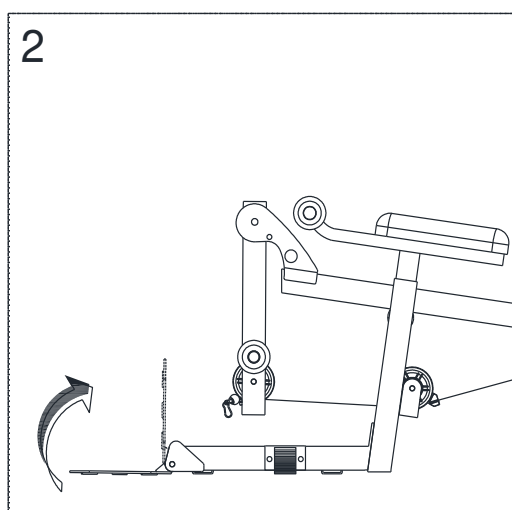
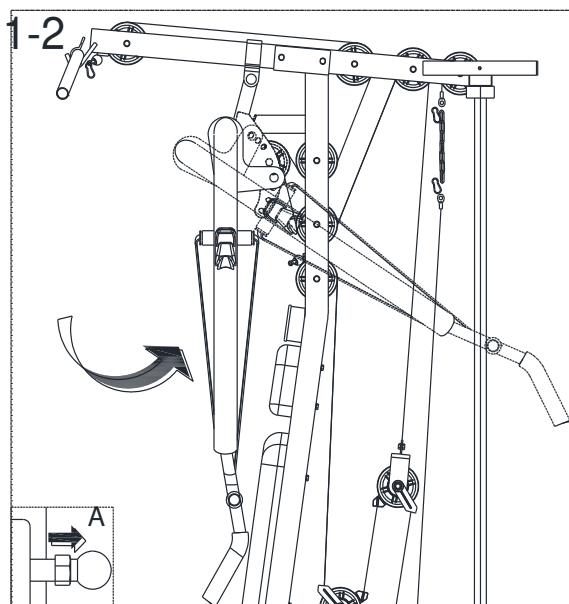
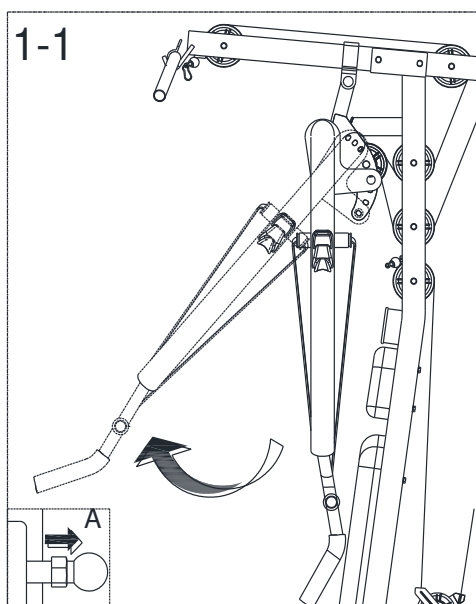


FIG11

# UNIT 4



De Focus Fitness Unit 4 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 4.

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 overstrekt 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 4 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/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 krachtsporter 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.