



ENG • NED • DEU • FRA

Catalog
Catalogus
Katalog
Catalogue

- **KYNETT**
Flywheel trainings equipment

Welcome
Welkom
Willkommen
Bienvenue



Origin & development

ENG • Based on techniques that have been known since the late 1800s, Kynett B.V. developed ever since 2018, various flywheel training equipment as the Kynett HOME, FIT, PRO and ULTIMATE in collaboration with physio-therapists, movement scientists and fitness trainers.

The first years were mainly dominated by improvement and further development. A lot of work has been done to improve functionality, quality and durability. By making use of the laws of physics, we have succeeded, on the one hand, in using high-quality materials and, on the other hand, in designing the axle in such a way that optimum training results can be achieved with relatively little weight.

By listening carefully to the wishes of the customer and by gaining more in-depth knowledge about everything concerning flywheel training, Kynett B.V. has expanded its range with various devices and accessories which make training with Kynett even more fun, more intensive and more challenging.

The production and assembly is all carried out inhouse and is entirely located in the Netherlands.

Ontstaan & ontwikkeling

NED • Op basis van technieken die al sinds eind 1800 bekend zijn heeft Kynett B.V. in 2018, in samenwerking met fysiotherapeuten, bewegingswetenschappers en fitnessstrainers diverse vliegwielttrainingsapparatuur ontwikkeld zoals de Kynett HOME, FIT, PRO en ULTIMATE.

Een van de grootste uitdagingen die overwonnen moest worden was het totale gewicht zo beperkt mogelijk houden en de functionaliteit zo groot mogelijk. Door gebruik te maken van natuurkundige wetten is het gelukt om, enerzijds door het gebruik van hoogwaardige materialen, en anderzijds door de verhouding tussen de diameters van de gewichten, de as zo te ontwerpen dat met relatief gering gewicht optimale trainings- resultaten zijn te behalen.

Door goed te luisteren naar wensen van de klant en nog verder te verdiepen in alles rondom vliegwielttraining heeft Kynett B.V. zijn assortiment inmiddels uitgebreid met de Kynett diverse producten accessoires die het trainen met Kynett nog leuker, intensiever en uitdagender maken.

De productie en assemblage wordt allemaal in eigen beheer verricht en zijn volledig in Nederland ondergebracht.

Herkunft & Entwicklung

DEU • Basierend auf Techniken, die seit dem späten 19. Jahrhundert bekannt sind, entwickelte die Kynett B.V. seit 2018, in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Bewegungswissenschaftler und Fitnesstrainer verschiedene Schwungrad-Trainingsgeräte einschließlich Kynett HOME, FIT, PRO und ULTIMATE.

Die ersten Jahre waren vor allem von Verbesserungen und Weiterentwicklungen geprägt. Es wurde viel harte Arbeit in die Verbesserung von Funktionalität, Qualität und Haltbarkeit gesteckt. Durch die Gesetze der Physik anzuwenden war es möglich, mit hochwertigen Materialien und durch das Verhältnis zwischen den Durchmesser von die Gewichte und die Achse so zu konstruieren, dass mit relativ geringes Gewicht optimale Trainings-ergebnisse erreicht werden kann.

Weil die Kynett B.V. den Wünschen der Kunden genau zuhört und sich noch weiter mit dem Thema Schwungradtraining befasst, hat sie ihr Sortiment jetzt mit verschiedene Produkte und Zubehör erweitert die das Training mit Kynett noch mehr Spaß, intensiver und anspruchsvoller machen.

Die Produktion und Zusammenbau erfolgt im eigenen Werk und findet vollständig in den Niederlanden statt.

MADE IN
HOLLAND

Origine & développement

FRA • Basé sur des techniques qui ont été Connus depuis la fin des années 1800, Kynett B.V. a développé depuis 2018 divers équipements d'entraînement au volant d'inertie comme le Kynett HOME, FIT, PRO et ULTIMATE en collaboration avec des physiothérapeutes, des scientifiques du mouvement et des entraîneurs de fitness.

Les premières années ont été principalement dominées par l'amélioration et le développement. Beaucoup de travail a été fait pour améliorer la fonctionnalité, la qualité et la durabilité. En utilisant les lois de la physique, nous avons réussi, d'une part, à utiliser des matériaux de haute qualité et, d'autre part, à concevoir l'essieu de telle sorte que les résultats de l'entraînement opérationnel puissent être obtenus avec relativement peu de poids.

En écoutant attentivement les souhaits du client et en acquérant une connaissance plus approfondie de tout ce qui concerne la formation au volant d'inertie, Kynett B.V. a élargi sa gamme avec divers appareils et accessoires qui rendent l'entraînement avec Kynett encore plus amusant et stimulant.

La production et l'assemblage sont entièrement réalisés en interne et sont entièrement situés aux Pays-Bas.

*Your well-being is an investment.
Not an expense.*

Rian.

Index • Inhoudsopgave Inhaltsverzeichnis • Index

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 5. | What is flywheel training?
Wat is vliegwiel training?
Was ist Schwungradtraining?
Qu'est-ce que l'entraînement au volant d'inertie? | 27. | Rack mount • Rack support • Rahmen Adapter • Supports de Cadre |
| 6. | Eccentric training and overload
Excentrische training en overbelasting
Exzetrisches Training und Überbelastung
Formation excentrique et surcharge | 29. | Harness • Harnas • Schultergurt • Harnais |
| 8. | KYNETT HOME | 30. | Crossfithandles • Crossfithandles
Crossfit-Griffe • Poignées Crossfit
Exercise sticks • Exercise sticks
Übungsstöcke • Bâtonnets d'exercice |
| 10. | KYNETT FIT | 31. | Standard handle • Standaard handgreep
Standard-handgriff • Poignée standard
Force extender • Force extender
Extendeur de force |
| 12. | KYNETT PRO | 32. | Carbiner • Karabijnhaak
Karabinerhaken • Mosqueton
Head harness • Hoofd harnas
Kopfgurt • Harnais de tête |
| 14. | KYNETT ULTIMATE | 33. | Multifunction handle • Multifunctionele handle
Multifunction griff • Poignée multifonction
ABS Harness • ABS harnas
ABS-Kabelbaum • Harnais ABS |
| 16. | KYNETT POLE | 34. | Triceps rope • Triceps touw
Trizepsseil • Corde triceps
Ankle cuff • Enkelband •
Knöchelband • Poignet de cheville |
| 18. | Disc set • Schijvenset
Scheibensatz • Jeu de disques | 35. | Strap adjust • Lint afsteller
Bandversteller • Réglage de la sangle
Webbing 2.5 meter • Lint 2.5 meter
Band 2,5 Meter • Sangle 2,5 mètres |
| 20. | Squatdeck | 36. | Back Pack • Rugzak • Rucksack • Sac à dos |
| 21. | Squatplate | 38. | Kynett APP |
| 22. | Pulley support | | |
| 24. | Wall adjust HOME • Muurstang HOME
Wandhaltestange HOME • Barre murale HOME | | |
| 25. | Wall adjust FIT • Muurstang FIT
Wandhaltestange FIT • Barre murale FIT | | |
| 26. | Rack adjust HOME • Wandrekstang HOME
Sprossenwand HOME • Barre de rack murale HOME | | |
| 26. | Bracket sets • Bracketsets
Halterungssätze • Jue de supports | | |

KYNETT



**Get
better
faster**

– KYNETIC

What is flywheel training? • Wat is vliegwiel training? • Was ist Schwungradtraining? Qu'est-ce que l'entraînement au volant d'inertie?

ENG • Flywheel training is a unique development in sports and physical therapy. Training with a flywheel is also called kinetic training. Instead of traditional weights, the training is done with a rotating disc. In the concentric phase, the flywheel starts and accelerates by means of pulling a webbing. When the webbing is completely unwound, so much kinetic energy has now been built up that the webbing will roll itself up again, just like the well-known yo-yo. The goal is to brake down the flywheel and then start it up again with a concentric movement.

So the resistance you experience is not caused by gravity, but by inertia, also called mass inertia or (rotational) kinetic energy. The harder you pull, the harder the flywheel will spin and the more inertia will occur. To then brake the flywheel you will need quite some (eccentric) force!

NED • Vliegwieltraining is een unieke ontwikkeling in de sport en fysiotherapie. Trainen met een vliegwiel wordt ook wel kinetische training genoemd. In plaats van traditionele gewichten wordt hier getraind met een schijf die ronddraait. In de concentrische fase wordt het vliegwiel door middel van trekken aan een lint op gang gebracht en versneld. Als het lint volledig is afgerold is er zoveel kinetische energie opgebouwd dat het lint zich vanzelf weer oprolt, net als bij de welbekende jojo. Het doel is om het vliegwiel af te remmen en vervolgens weer met een concentrische beweging op gang te brengen.

De weerstand die je ervaart komt dus niet door de zwaartekracht, maar door inertie, ook wel (massa) traagheid of (roterende) kinetische energie. Hoe harder je trekt, des te harder het vliegwiel zal gaan draaien en des te meer inertie er zal ontstaan. Om het vliegwiel vervolgens af te remmen zul je (excentrisch) behoorlijk wat kracht nodig hebben!

DEU • Das Schwungradtraining ist eine einzigartige Entwicklung im Sport und in der Physiotherapie. Das Training mit einem Schwungrad wird auch als kinetisches Training bezeichnet. Anstelle herkömmlicher Gewichte wird das Training mit einer rotierenden Scheibe durchgeführt. In der konzentrischen Phase wird das Schwungrad in Bewegung gesetzt und durch Ziehen eines Bandes beschleunigt. Wenn das Band vollständig abgewickelt ist, wurde so viel kinetische Energie aufgebaut, dass sich das Band wie beim bekannten Jo-Jo wieder aufwickelt. Ziel ist es, das Schwungrad ab zu bremsen und dann in einer konzentrischen Bewegung erneut zu starten.

Der Widerstand, den Sie erfahren, beruht daher nicht auf der Schwerkraft, sondern auf der (Massen-) Trägheit, die auch als (rotierende) kinetische Energie bezeichnet wird. Je stärker Sie ziehen, desto schneller dreht sich das Schwungrad und desto mehr Trägheitsmoment entsteht. Um das Schwungrad dann zu verlangsamen, benötigen Sie (exzentrisch) viel Kraft!

FRA • L'entraînement au volant d'inertie est un développement unique dans le sport et la physiothérapie. L'entraînement avec un volant d'inertie est également appelé entraînement cinétique. Au lieu des poids traditionnels, l'entraînement se fait avec un disque rotatif. Dans la phase concentrique, le volant d'inertie démarre et accélère au moyen de la traction d'une sangle. Lorsque la sangle est complètement déroulée, tellement d'énergie cinétique a maintenant été accumulée que la sangle s'enroulera à nouveau. Tout comme le yo-yo bien connu. L'objectif est d'amener le volant d'inertie à un arrêt, puis redémarrer-le avec un mouvement concentrique.

Ainsi, la résistance que vous ressentez n'est pas causée par la gravité, mais par l'inertie, également appelée inertie de masse ou énergie cinétique (rotationnelle). Plus vous tirez fort, plus le volant d'inertie tournera fort et plus l'inertie se produira. Pour freiner ensuite le volant d'inertie, vous aurez besoin d'une force (excentrique) !

Eccentric training and overload • Exentrische training en overbelasting • Exzentrisches Training und Überbelastung Formation excentrique et surcharge

ENG • Eccentric training improves strength, speed, power and performance related skills such as jump height and running speed to a greater extent than concentric or traditional training. But what do we mean by eccentric training and eccentric overload?

Lifting a weight with your biceps is a good example of a concentric movement. Your muscles become shorter and therefore lift the weight to the ceiling. As you lengthen your muscles again, the weight returns to the starting position. Lengthening the muscles and thus lowering the weight is called an eccentric movement.

It is possible to make an eccentric movement without much force. For example, by lowering a lightweight dumbbell. However, when we talk about eccentric overload, we are not talking about a movement with a light weight. A movement contains eccentric overload when you produce more force in the eccentric movement than you can produce concentrically. In practice, this often means that you lower more weight than you can lift (> 1RM). Therefore, lowering a

weight slowly causes no eccentric overload if you could also lift the weight. It should come as no surprise that slow eccentric movements don't produce the same positive results as true eccentric overload like flywheel training.

Flywheel training exercises are also more multifunctional, because at the beginning of the eccentric phase, you have to slow down and stay balanced. This will train more muscles (including your abdominal muscles) and improve your balance.

Training with Kynett is suitable for many target groups such as top sports, rehabilitation, physical therapy, personal training, fitness and sport specific training. Training can be both light and intensive, and focused on speed or power.

NED • Exentrische training verbetert kracht, snelheid, power en prestatie gerelateerde vaardigheden zoals spronghoogte en loopsnelheid in grotere mate dan concentrische of traditionele training. Maar wat bedoelen we met excentrisch trainen en excentrische overbelasting?

Een gewicht tillen met je biceps is een goed voorbeeld van een concentrische beweging. Je spieren worden korter en tillen daardoor het gewicht naar het plafond. Als je je spieren weer verlengt, gaat het gewicht terug naar de uitgangspositie. Het verlengen van de spieren en dus het verlagen van het gewicht wordt een excentrische beweging genoemd. Het is mogelijk om zonder veel kracht een excentrische beweging te maken. Bijvoorbeeld door een lichtgewicht dumbbell te laten zakken.

Als we het echter hebben over excentrische overbelasting, hebben we het niet over een bewegingen met een licht gewicht. Een beweging bevat excentrische overbelasting wanneer je meer kracht produceert in de

excentrische beweging dan je concentrisch kunt produceren. In de praktijk betekent dit vaak dat je meer gewicht laat zakken dan je kunt tillen (> 1RM). Daarom heeft het langzaam laten zakken van een gewicht geen excentrische overbelasting als je het gewicht ook zou kunnen tillen. Het mag geen verrassing zijn dat langzame excentrische bewegingen niet dezelfde positieve resultaten opleveren als echte excentrische overbelasting zoals bij vliegwielttraining.

Oefeningen bij vliegwielttraining zijn ook nog eens multifunctioneler omdat je aan het begin van de excentrische fase flink moet afremmen en in balans moet blijven staan. Daardoor train je meer spieren (o.a. je buikspieren) en verbetert je balans.

Trainen met Kynett is geschikt voor vele doelgroepen zoals topsport, revalidatie, fysiotherapie, personal training, fitness en sport specifieke trainingen. Er kan zowel licht als intensief getraind worden alsook op snelheid en kracht.

**Little space required • Weinig ruimte nodig •
Wenig Platz erforderlich • Peu d'espace requis**



**Multifunctional • Multifunctioneel
Multifunktional • Multifunctionnel**



**Mobile • Mobiel
Mobil • Mobile**



KYNETT

DEU • Exzentrisches Training verbessert Kraft, Geschwindigkeit sowie kraft- und leistungsbezogene Fähigkeiten wie Sprunghöhe und Laufgeschwindigkeit stärker als konzentrisches oder traditionelles Training. Aber was verstehen wir unter exzentrischem Training und exzentrischer Überbelastung?

Das Heben eines Gewichts mit dem Bizeps ist ein gutes Beispiel für eine konzentrische Bewegung. Ihre Muskeln verkürzen sich und heben so das Gewicht zur Decke. Wenn Sie Ihre Muskeln wieder verlängern, kehrt das Gewicht in die Ausgangsposition zurück. Das Verlängern der Muskeln und damit das Absenken des Gewichts wird als exzentrische Bewegung bezeichnet.

Es ist möglich, eine exzentrische Bewegung ohne viel Kraft auszuführen, zum Beispiel durch Absenken einer leichten Kurzhantel. Wenn wir jedoch von exzentrischer Überbelastung sprechen, sprechen wir nicht von einer Bewegung mit geringem Gewicht. Eine Bewegung enthält eine exzentrische Überbelastung, wenn Sie in der exzentrischen Bewegung mehr Kraft erzeugen, als

Sie konzentrisch erzeugen können. In der Praxis bedeutet dies oft, dass Sie mehr Gewicht senken, als Sie heben können (> 1 RM). Daher hat das langsame Absenken eines Gewichts keine exzentrische Überbelastung, wenn Sie das Gewicht auch anheben könnten.

Es sollte nicht überraschen, dass langsame exzentrische Bewegungen nicht die gleichen positiven Ergebnisse liefern wie echte exzentrische Überbelastungen wie beim Schwungradtraining.

Übungen beim Schwungradtraining sind auch multifunktionaler, weil man zu Beginn der exzentrischen Phase erheblich abbremst und im Gleichgewicht bleiben muss.

Infolgedessen trainieren Sie mehr Muskeln (einschließlich Ihrer Bauchmuskeln) und Ihr Gleichgewicht verbessert sich.

Das Training mit Kynett eignet sich für viele Zielgruppen wie Spitzensport, Rehabilitation, Physiotherapie, Personal Training, Fitness und sportpezifische Übungen. Sie können sowohl leicht als auch intensiv sowie Geschwindigkeit und Kraft trainieren.

FRA • L'entraînement excentrique améliore la force, la vitesse, la puissance et les compétences liées à la performance telles que la hauteur de saut et la vitesse de course dans une plus grande mesure que l'entraînement concentrique ou traditionnel. Mais qu'entendons-nous par entraînement excentrique et surcharge excentrique?

Soulever un poids avec vos biceps est un bon exemple de mouvement concentrique. Vos muscles deviennent plus courts et donc se soulèvent le poids au plafond. Au fur et à mesure que vous allongez vos muscles à nouveau, le poids revient à la position de départ. Allonger les muscles et ainsi abaisser le poids s'appelle un mouvement excentrique.

Il est possible de faire un mouvement excentrique sans trop de force. Par exemple, parabaissant un haltère léger. Cependant, lorsque nous parlons de surcharge excentrique, nous ne parlons pas d'un mouvement avec un poids léger. Un mouvement contient une surcharge excentrique lorsque vous produisez plus de force dans le mouvement excentrique que vous pouvez produire concentriquement.

En pratique, cela signifie souvent que vous abaissez plus de poids que vous ne pouvez soulever (> 1RM). Par conséquent, abaisser un poids lentement ne provoque pas de surcharge excentrique si vous pouviez également soulever le poids. Il n'est pas surprenant que les mouvements excentriques lents ne produisent pas les mêmes résultats positifs qu'une véritable surcharge excentrique comme l'entraînement au volant d'inertie.

Les exercices d'entraînement au volant d'inertie sont également plus multifonctionnels, car au début de la phase excentrique, il faut ralentir vers le bas et rester équilibré. Cela entraînera plus de muscles (y compris vos muscles abdominaux) et améliorera votre équilibre.

L'entraînement avec Kynett convient à de nombreux groupes cibles tels que les sports de haut niveau, réadaptation, physiothérapie, entraînement personnel, conditionnement physique et entraînement spécifique au sport. L'entraînement peut être à la fois léger et intensif, et axé sur la vitesse ou la puissance.

**Affordable • Betaalbaar
Erschwinglich • Abordable**



One machine for all muscle groups • Een apparaat voor alle spiergroepen • Ein Gerät für alle Muskelgruppen • Une machine pour tous les groupes musculaires

HOME



ENG • Multifunctional, Space and cost saving

The Kynett HOME makes flywheel training affordable and easy at home.

Due to the compact and durable design, the Kynett HOME takes up almost no space.

This innovative way of training offers the possibility to train all muscle groups within a range of 1.5 meters. This means you don't have to buy expensive fitness equipment and/or dumbbells.

Resistance discs

The weight of the resistance is determined by means of resistance discs. The Kynett HOME comes standard with two 4 mm thick discs. Lighter resistance discs of 3 mm or heavier discs of 5 mm can also be used. A maximum of one disc per side can be used. The discs can be combined, but you can also train with one disc. This way you determine the intensity of the training yourself.

The Kynett HOME comes standard with a mobile support that can be attached to a pole or tree by means of two included ratchet straps. With the included mounting set, the Kynett HOME can also be attached on the wall.

NOTE!

The resistance discs of the Kynett HOME have a different size than the resistance discs of the other Kynett devices. The resistance discs of the other Kynett devices do **not** fit in the Kynett HOME.

NED • Multifunctioneel, Ruimte- en kostenbesparend

De Kynett HOME maakt vliegwieltraining betaalbaar en eenvoudig voor thuis. Door het compacte en duurzame design, neemt de Kynett HOME vrijwel geen ruimte in beslag. Deze innovatieve manier van trainen biedt de mogelijkheid om binnen een range van 1,5 meter alle spiergroepen te trainen. Hierdoor hoef je geen dure fitnessapparaten, en /of dumbbells te kopen.

Weerstandschijven

De zwaarte van de weerstand wordt bepaald door middel van weerstandschijven. De Kynett HOME wordt standaard geleverd met twee schijven van 4 mm dikte. Er kunnen ook lichtere weerstandschijven van 3 mm of zwaardere schijven van 5 mm worden toegepast. Er kan maximaal één schijf per kant gebruikt worden. De schijven kunnen gecombineerd worden, maar er kan ook met één schijf getraind worden. Zo bepaal je zelf de intensiteit van het trainen.

De Kynett HOME wordt standaard geleverd met een mobiele steun die aan een paal of boom te bevestigen is door middel van twee bijgeleverde spanbanden.

Met de bijgeleverde montage set kan de Kynett HOME ook aan de muur worden opgehangen.

LET OP!

De weerstandschijven van de Kynett HOME hebben een andere afmeting dan de weerstandschijven van de andere Kynett apparaten. De weerstandschijven van de andere Kynett apparaten passen dus **niet** in de Kynett HOME.

DEU • Multifunktional, platz- und kostensparend

Das Kynett HOME macht das Schwungradtraining zu Hause erschwinglich und einfach. Durch das kompakte und langlebige Design nimmt das Kynett HOME fast keinen Platz ein. Diese innovative Trainingsform bietet die Möglichkeit, alle Muskelgruppen im Umkreis von 1,5 Metern zu trainieren. Das bedeutet, dass Sie keine teuren Fitnessgeräte und/oder Hanteln kaufen müssen.

Widerstandsscheiben

Das Gewicht des Widerstandes wird mittels Widerstandsscheiben bestimmt. Die Kynett HOME wird standardmäßig mit zwei 4 mm dicken Scheiben geliefert. Es können auch leichtere Widerstandsscheiben von 3 mm oder schwerere Scheiben von 5 mm verwendet werden. Pro Seite kann maximal eine Scheibe verwendet werden. Die Scheiben sind kombinierbar, man kann aber auch mit einer Scheibe trainieren. So bestimmen Sie selbst die Intensität des Trainings.

Der Kynett HOME wird standardmäßig mit einer mobilen Halterung geliefert, die mit zwei mitgelieferten Spanngurten an einer Stange oder einem Baum befestigt werden kann. Mit dem mitgelieferten Montageset kann das Kynett HOME auch an die Wand gehängt werden.

HINWEIS!

Die Widerstandsscheiben des Kynett HOME haben eine andere Größe als die Widerstandsscheiben der anderen Kynett Geräte. Die Widerstandsscheiben der anderen Kynett Geräte passen **nicht** in das Kynett HOME.

FRA • Multifonctionnel, Espace- et des économies de coûts

Le Kynett HOME rend l'entraînement au volant d'inertie abordable et facile à la maison. En raison de sa conception compacte et durable, le Kynett HOME ne prend presque pas de place. Cette méthode d'entraînement innovante offre la possibilité d'entraîner tous les groupes musculaires dans un rayon de 1,5 mètre. Cela signifie que vous n'avez pas besoin d'acheter des équipements de fitness coûteux et / ou des haltères.

Disques de résistance

Le poids de la résistance est déterminé au moyen de disques de résistance. Le Kynett HOME est livré en standard avec deux disques de 4 mm d'épaisseur. Des disques de résistance plus légers de 3 mm ou des disques plus lourds de 5 mm peuvent également être utilisés. Un maximum d'un disque par face peut être utilisé. Les disques peuvent être combinés, mais vous pouvez également vous entraîner avec un seul disque. De cette façon, vous déterminez vous-même l'intensité de l'entraînement.

Le Kynett HOME est livré en standard avec un support mobile qui peut être attaché à un poteau ou à un arbre au moyen de deux sangles à cliquet incluses. Avec le kit de montage inclus, le Kynett HOME peut également être accroché au mur.

REMARQUE!

Les disques de résistance du Kynett HOME ont une taille différente de celle des disques de résistance des autres appareils Kynett. Les disques de résistance des autres appareils Kynett ne rentrent **pas** dans le Kynett HOME.

Content • Inhoud contents • Contenu

Kynett HOME included two resistance discs thickness - 4 mm
Kynett HOME inclusief twee weerstandschijven - 4 mm
Kynett HOME mit zwei Widerstandsscheiben - 4 mm
Kynett HOME inclus deux disques de résistance - 4 mm

Mobile support • Mobiele steun
Mobile Halterung • Assistance mobile

Carabiner and handle • Karabijnhaak en handvat
Karabiner und Handgriff • Mousqueton et poignée

CrossFit handles • Crossfit handles
Crossfit-Griffe • Poignées CrossFit

Ankle cuff • Enkelband
Knöchelband • Poignet de cheville

Backpack • Rugtas
Rucksack • Sac à dos

Two ratchet straps
Twee spanbanden • Zwei Zurrgurte
Deux sangles d'arrimage

Strap adjust • Lint afsteller
Bandversteller
Réglage de la sangle

Manual • Manual
Handbuch
Manuelle



HOME



FE

ENG • Greater intensity and more training opportunities

The Kynett FIT is made from durable and sturdy materials and comes with a steel support and two ratchet straps, so you can train wherever you want! With this innovative way of training, all muscle groups can be trained within 1.5 square meters.

The Kynett FIT comes standard with two 4 mm thick resistance discs and offers the possibility to train with heavier resistance than the Kynett HOME. Resistance discs of 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 and 15 millimeters are compatible with the Kynett FIT!

The Kynett FIT can also be attached on the wall with the mounting set or to your rack with our universal rack mount!

NED • Grotere intensiteit en meer trainingsmogelijkheden

De Kynett FIT is gemaakt van duurzame en stevige materialen en wordt geleverd met een stalen steun en twee spanbanden, zo kun jij overal trainen waar je wilt! Met deze innovatieve manier van training zijn alle spiergroepen binnen 1,5 vierkante meter te trainen.

De Kynett FIT wordt standaard geleverd met 2 weerstandsschijven van 4 millimeter dikte en biedt de mogelijkheid om met zwaardere weerstanden dan de Kynett HOME te trainen. Weerstandschijven van 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 en 15 millimeter zijn compatibel voor de Kynett FIT!

Met de universele steun en de montage set kan de Kynett FIT ook aan de muur worden opgehangen of aan je rack met onze universele rack mount!

**Get
better
faster**

DEU • Höhere Intensität und mehr Trainingsmöglichkeiten

Der Kynett FIT besteht aus strapazier- fähigen und robusten Materialien und wird mit einer verhärteten Haterlung und zwei Spanngurten ausgeliefert, sodass Sie trainieren können, wo immer Sie wollen! Mit dieser innovativen Trainingsmethode können alle Muskelgruppen auf einer Fläche von 1,5 Quadratmetern trainiert werden.

Der Kynett FIT wird standardmäßig mit 2 Widerstandsscheiben mit einer Dicke von 4 Millimetern geliefert und bietet die Möglichkeit, mit schwereren Widerständen als beim Kynett HOME zu trainieren. Widerstandsscheiben mit 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 und 15 Millimetern Dicke sind für den Kynett FIT geeignet!

Mit einer Montagesatz kann der Kynett FIT auch an die Wand gehängt werden oder an Ihrem Rack mit unserer universellen Rahmen Adapter!



FRA • Plus d'intensité et plus de possibilités d'entraînement

Le Kynett FIT est fabriqué à partir de matériaux durables et robustes et est livré avec un support en acier, de sorte que vous pouvez vous entraîner quand vous le souhaitez! Avec cette méthode d'entraînement innovante, tous les groupes musculaires peuvent être entraînés dans un rayon de 1,5 mètre carré.

Le Kynett FIT est livré de série avec deux Disques de résistance de 4 mm d'épaisseur et offre la possibilité de s'entraîner avec une résistance plus lourde que le Kynett HOME. Les disques de résistance de 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 et 15 millimètres sont compatibles avec le Kynett FIT!

Le Kynett FIT peut également être fixé au mur avec le kit de montage ou sur votre cadre avec notre supports de cadre universel!

Content • Inhoud contents • Contenu

Kynett FIT including two resistance discs of 4 mm
Kynett FIT inclusief twee weerstandsschijven a 4 mm
Kynett FIT mit zwei Widerstandsscheiben von 4 mm
Kynett FIT comprenant deux disques de résistance de 4 mm

Universal bracket with two ratchet straps and mounting set
Universele bracket twee met spanbanden en montage set
Universelle Halterung mit zwei Spanngurten und Montagesatz
Support universel avec deux sangles à cliquet et kit de montage

Backpack • Rugtas • Rucksack • Sac à dos

Carabiner • Karabijnhaak • Karabiner • Mosqueton

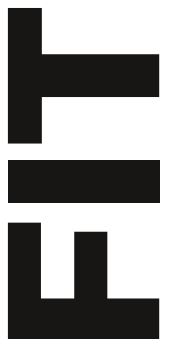
Multifunction handle • Multifunctionele handle • Multifunction griff
Poignée multifonction

CrossFit handles • Crossfit handles • Crossfit-Griffe • Poignées CrossFit

Strap adjust • Lint afsteller • Bandversteller • Réglage de la sangle

Ankle cuff • Enkelband • Knochelband • Poignet de cheville

Manual • Manual • Handbuch
Manual



PRO



ENG • Greater intensity and more training opportunities

The Kynett PRO is made from durable and sturdy materials and comes with a solid wall mount. This makes the Kynett PRO very easy to adjust to different heights and the possibilities are endless. With this innovative way of training, all muscle groups can be trained within 1.5 square meters.

The Kynett PRO comes standard with two 4 mm-thick resistance discs and offers the possibility to train with heavier resistance than the Kynett HOME. Resistance discs of 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 and 15 millimeters are compatible with the Kynett PRO!

Optional is the bracket set for the Kynett PRO. This set allows you to attach the Kynett PRO also on a pole or tree.

NED • Grotere intensiteit en meer trainingsmogelijkheden

De Kynett PRO is gemaakt van duurzame en stevige materialen en wordt geleverd met een solide muurstang. Hierdoor is de Kynett PRO heel eenvoudig in verschillende hoogtes verstelbaar en zijn de mogelijkheden oneindig. Met deze innovatieve manier van training zijn alle spiergroepen binnen 1,5 vierkante meter te trainen.

De Kynett PRO wordt standaard geleverd met 2 weerstandsschijven van 4 millimeter dikte en biedt de mogelijkheid om met zwaardere weerstanden dan de Kynett HOME te trainen. Weerstandschijven van 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 en 15 millimeter zijn compatibel voor de Kynett PRO!

Optioneel is de bracket set voor de Kynett PRO. Deze set biedt de mogelijkheid om de Kynett PRO ook op te hangen aan een paal of boom.

Get better faster

DEU • Höhere Intensität und mehr Trainingsmöglichkeiten

Der Kynett PRO besteht aus strapazier- fähigen und robusten Materialien und wird mit einer soliden Wandhalterstange geliefert. Dadurch lässt sich der Kynett PRO sehr einfach auf verschiedene Höhen einstellen und die Möglichkeiten sind endlos. Mit dieser innovativen Trainingsmethode können alle Muskelgruppen auf einer Fläche von 1,5 Quadratmetern trainiert werden.

Der Kynett PRO wird standardmäßig mit 2 Widerstandsscheiben mit einer Dicke von 4 Millimetern geliefert und bietet die Möglichkeit, mit schwereren Widerständen als beim Kynett HOME zu trainieren. Widerstandsscheiben mit 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 und 15 Millimetern Dicke sind für den Kynett Pro geeignet!

Der Halterungssatz für den Kynett PRO ist optional erhältlich. Dieser Satz bietet die Möglichkeit, den Kynett PRO auch an einer Stange oder an einem Baum aufzuhängen.

FRA • Plus d'intensité et plus de possibilités d'entraînement

Le Kynett PRO est fabriqué à partir de matériaux durables et robustes et est livré avec un montage mural. Cela rend le Kynett PRO très facile à ajuster à différentes hauteurs et les possibilités sont infinies. Avec cette méthode d'entraînement innovante, tous les groupes musculaires peuvent être entraînés dans un rayon de 1,5 mètre carré.

Le Kynett PRO est livré en standard avec deux Disques de résistance de 4 mm d'épaisseur et offre la possibilité de s'entraîner avec une résistance plus lourde que le Kynett HOME. Les disques de résistance de 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 et 15 millimètres sont compatibles avec le Kynett PRO!

En option est le jeu de supports pour le Kynett PRO. Cet ensemble vous permet d'attacher le Kynett PRO sur un poteau ou un arbre.



Content • Inhoud contents • Contenu

Wall mount with glider/suspension bracket
Muurstang met glider/ ophang beugel
Wandhalterstange mit Gleitschuh/Haltebügel
Barra de pared con elemento deslizando/ gancho para colgarlo

Kynett PRO included two resistance discs thickness 4 mm
Kynett PRO inclusief twee weerstandsschijven - 4 mm
Kynett PRO mit zwei Widerstandsscheiben - 4 mm
Kynett PRO que incluye dos discos de resistencia - 4 mm

Carabiner and handle • Karabijnhaak en handvat
Karabiner und Handgriff • Mosqueton y mango

Strap adjust • Lint afsteller • Bandversteller • Banda de tobillo

Ankle cuff • Enkelband • Knöchelband • Banda de tobillo

CrossFit handles • Crossfit handles • Crossfit-Griffe • Asas de crossfit

Screw set • Schroevenset • Schraubensatz • Juego de tornillos

Manual • Manual • Handbuch • Manual

PRO

ULTIMATE



ENG • All-in-one wall setup

The most complete and extensive set in our range!
With this multifunctional wall setup you have everything in one! The innovative design makes it possible to switch between upper and lower body in no time. The pulleys at the top and bottom make it possible to perform all exercises within a range of 1.5 meters, which results in an enormous space and cost saving compared to renting/purchasing expensive fitness equipment and large spaces.

In addition, the Kynett ULTIMATE offers the possibility to train with heavier resistances than the Kynett HOME. Resistance discs of 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 and 15 millimeters are compatible with the Kynett ULTIMATE!

NED • Alles in één muuropstelling

De meest complete en uitgebreide set in ons assortiment! Met deze multifunctionele muuropstelling heb je alles in één!
Het innovatieve design zorgt ervoor dat er in een handomdraai gewisseld kan worden tussen boven- en onderlichaam. De katrollen aan boven- en onderzijde maken het mogelijk dat alle oefeningen uitgevoerd kunnen worden binnen een range van 1,5 meter, wat resulteert in een enorme ruimte- en kostenbesparing ten opzichte van het huren/kopen van dure fitnessapparaten en grote ruimtes.

Daarnaast biedt de Kynett ULTIMATE de mogelijkheid om met zwaardere weerstanden dan de Kynett HOME te trainen. Weerstandschijven van 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 en 15 millimeter zijn compatibel voor de Kynett ULTIMATE!

Get better faster

**DEU • Alles in einem
Wandaufbau**

Der umfassendste und umfangreichste Satz in unserem Sortiment! Mit diesem multifunktionalen Wandaufbau haben Sie alles in einem! Das innovative Design stellt sicher, dass Sie sofort zwischen Ober- und Unter-körper wechseln können. Die Umlenkrollen oben und unten ermöglichen es Ihnen, alle Übungen in einem Bereich von 1,5 Metern auszuführen, was zu enormen Platz- und Kosteneinsparungen im Vergleich zum Mieten/Kaufen teurer Fitnessgeräte und größere Räume führt.

Darüber hinaus bietet der Kynett ULTIMATE die Möglichkeit, mit schwereren Widerständen als beim Kynett HOME zu trainieren. Widerstands-scheiben mit 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 und 15 Millimetern Dicke sind für den Kynett ULTIMATE geeignet!

**FRA • Configuration murale
tout-en-un**

¡L'ensemble le plus complet et le plus vaste dans notre rage! Avec cette configuration murale multifonctionnelle, vous avez tout en un! La conception innovante permet de basculer entre le haut et le bas du corps en un rien de temps. Les poulies en haut et en bas permettent d'effectuer tous les exercices dans un rayon de 1,5 mètre, ce qui se traduit par un énorme gain de place et de coûts par rapport à la location / achat d'équipements de fitness coûteux et de grands espaces.

De plus, le Kynett ULTIMATE offre la possibilité de s'entraîner avec des résistances plus lourdes que le Kynett HOME. Les disques de résistance de 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12 et 15 millimètres sont compatibles avec le Kynett ULTIMATE!



**Content • Inhoud
contents • Contenu**

Wall setup including fixing material
Muuropstelling inclusief bevestigingsmateriaal
Wandaufbau einschließlich Montagematerial
Configuration murale, y compris le matériel de fixation

Kynett ULTIMATE included two resistance discs thickness - 6 mm
Kynett ULTIMATE inclusief twee weerstandsschijven - 6 mm
Kynett ULTIMATE mit zwei Widerstandsscheiben - 6 mm
Kynett ULTIMATE comprenait deux disques de résistance - 6 mm

Harness • Harnas • Schultergurt • Harnais

Handle • Handvat • Handgriff • Manche

Triceps rope • Triceps touw
Trizepsseil • Corde triceps

CrossFitt handles • Crossfit handles
Crossfit-Griffe • Poignées Crossfit

Ankle cuff • Enkelband
Knöchelband • Poignet de cheville

Strap adjust • Lint afsteller
Bandversteller • Réglage de la sangle

Manual • Handleiding • Handbuch • Manuelle

ULTIMATE

POLE



ENG • All-in-one Kynett setup for group training

Especially for fitness clubs, physiotherapy practices or other companies where several people can train at the same time on a small surface, there is the Kynett POLE!

Also ideal for group training, circuit training or company fitness.

A maximum of 4 slide bars with a Kynett device can be attached to the Kynett POLE.

Choose from the three standard options or contact us and we'll put together your own combination (with accessories).

(NOTE: The Kynett POLE must be mounted to the floor or to a large parasol base (>120 kg)).

!! BASE NOT INCLUDED!!

NED • Alles in één Kynett opstelling voor groepstraining

Speciaal voor Fitnessclubs, Fysiotherapiepraktijken of andere bedrijven waar meerdere mensen tegelijk kunnen trainen op een kleine oppervlakte is er de Kynett POLE!

Ook ideaal voor groepstraining, circuit training of bedrijfsfitness.

Aan de Kynett POLE kunnen maximaal 4 stangen met een Kynett apparaat bevestigd worden.

Kies uit de twee standaard opties of mail ons en we stellen uw combinatie (met accessoires) samen.

(Let op: de Kynett POLE moet worden vastgeschroefd op de vloer of op een grote parasolvoet (>120 kg)).

!! VOET NIET MEEGELEVERD!!

Get better faster

**DEU • Alles in ein Kynett setup für Gruppen-
training**

Speziell für Fitnessclubs, Physiotherapiepraxen oder andere Unternehmen, in denen mehrere Personen gleichzeitig auf einer kleinen Fläche trainieren können, gibt es den Kynett POLE!

Ideal auch für Gruppentraining, Zirkeltraining oder Firmenfitness. Am Kynett POLE können maximal 4 Schieberegler mit einem Kynett Gerät befestigt werden.

Wählen Sie aus den drei Standardoptionen oder kontaktieren Sie uns und wir stellen Ihnen Ihre eigene Kombination (mit Zubehör) zusammen.

(HINWEIS: Die Kynett POLE muss auf den Boden oder auf einen großen Sonnenschirmfuß (>120 kg) geschraubt werden).

!!FUß NICHT IM LIEFERUMFANG!!

**FRA • Configuration Kynett tout-en-un pour la
formation en groupe**

Surtout pour les clubs de fitness, les cabinets de kinésithérapie ou autres entreprises où plusieurs personnes peuvent s'entraîner en même temps sur une petite surface, il y a le Kynett POLE!

Également idéal pour l'entraînement en groupe, l'entraînement en circuit ou le fitness d'entreprise. Un maximum de 4 barres coulissantes avec un Kynett appareil peuvent être fixées au Kynett POLE.

Choisissez parmi les trois options standard ou contactez-nous et nous créerons votre propre combinaison (avec accessoires).

(Remarque: Le Kynett Pole doit être vissé au sol ou à une grande base de parasol (>120 kg)).

!!BASE NON INCLUS!!

**Content • Inhoud
contents • Contenu**

Kynett POLE with mounting kit for floor or parasol (>120)
Kynett POLE met montageset voor voet van parasol (>120)
Kynett POLE mit Montagesatz für Boden von Sonnenschirm (>120)
Kynett POLE avec kit de montage pour sol ou parasol (>120)

2, 3 or 4 Kynett devices incl. set resistance discs
2, 3 of 4 Kynett apparaten incl. set weerstandschijven
2, 3 oder 4 Kynett Geräte enthalten Set Widerstandsscheiben
2, 3 ou 4 appareils Kynett inclus Disques de résistance

Handle • Handvat • Handgriff • Manche

Triceps rope • Triceps touw
Trizepsseil • Corde triceps

CrossFitt handles • Crossfit handles
Crossfit-Griffe • Poignées Crossfit

Ankle cuff • Enkelband
Knöchelband • Poignet de cheville

Strap adjust • Lint afsteller
Bandversteller • Réglage de la sangle

Manual • Handleiding • Handbuch • Manuelle



POLE

Disc set

Schijvenset

Scheibensatz

Jeu de disques

ENG • The resistance with which you train is not expressed in kilograms, but in a moment of inertia: kgm^2 . Every object that can rotate around a certain axis has a so-called moment of inertia. Based on the mass and dimensions of the rotating disc, the moment of inertia can be calculated.

NED • De weerstand waarmee getraind wordt, wordt niet uitgedrukt in kilogrammen maar in een traagheidsmoment kgm^2 . Elk voorwerp dat om een bepaalde as kan draaien heeft een zogenaamd traagheidsmoment. Op basis van de massa en de afmetingen van de ronddraaiende schijf kan het traagheidsmoment worden berekend.

DUI • Der zum Trainieren verwendete Widerstand wird nicht in Kilogramm ausgedrückt, sondern in einem Trägheitsmoment kgm^2 . Jedes Objekt, das sich um eine bestimmte Achse drehen kann, hat ein sogenanntes Trägheitsmoment. Das Trägheitsmoment kann anhand der Masse und der Abmessungen der rotierenden Scheibe berechnet werden.

FRA • La résistance avec laquelle vous vous entraînez n'est pas exprimée en kilogrammes, mais dans un moment d'inertie: kgm^2 . Chaque objet qui peut tourner autour d'un certain axe a ce qu'on appelle un moment d'inertie. Sur la base de la masse et des dimensions du disque rotatif, le moment d'inertie peut être calculé.

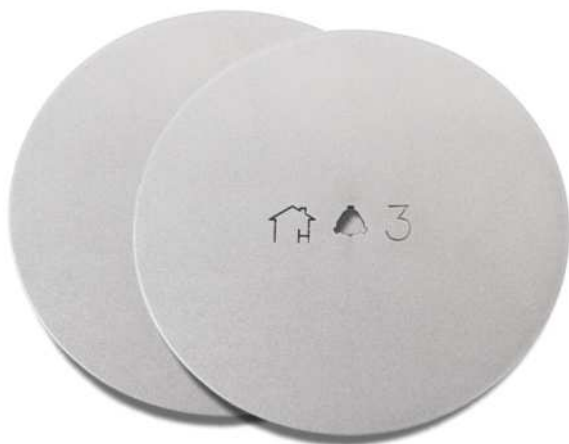
Kynett HOME:

ENG • Take note that the Kynett HOME comes with smaller discs especially marked with the HOME logo, other discs of the Kynett range are **not** interchangeable with the HOME.

NED • Houd er rekening mee dat de Kynett HOME wordt geleverd met kleinere schijven die speciaal zijn gemarkeerd met het HOME-logo, andere schijven van het Kynett-assortiment zijn **niet** uitwisselbaar met de HOME.

DUI • Beachten Sie, dass das Kynett HOME mit kleineren Scheiben geliefert wird, die speziell mit dem HOME-Logo gekennzeichnet sind, andere Scheiben der Kynett-Reihe sind **nicht** mit dem HOME austauschbar.

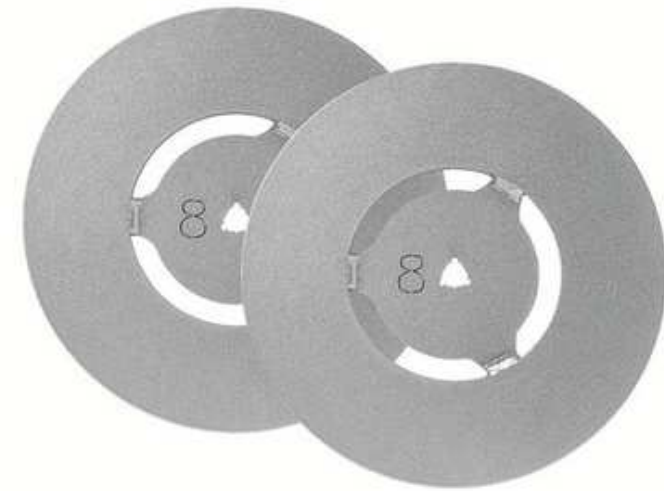
FRA • A noter que le Kynett HOME est livré avec des disques plus petits spécialement marqués du logo HOME, les autres disques de la gamme Kynett **ne** sont **pas** interchangeables avec le HOME.



Disc load Kynett HOME	Combination of discs	kgm^2	lbin^2
3 mm	2 x 3	0,015	52
4 mm	2 x 4	0,020	71
5 mm	2 x 5	0,026	84

Inertial load • Inertia
Trägheitslast • Charge d'inertie

Disc load	Combination of discs	kgm2	Ibin2
2 mm	1 x 2	0,06	21
3 mm	1 x 3	0,09	31
4 mm	1 x 4	0,012	42
6 mm	2 x 3	0,017	60
8 mm	2 x 4	0,023	79
10 mm	1 x 10	0,029	100
12 mm	2 x 6	0,035	147
16 mm	2 x 8	0,046	159
20 mm	2 x 10	0,058	198
24 mm	2 x 12	0,069	237
30 mm	2 x 15	0,087	296



**Get
better
faster**

Squatdeck

ENG • An indispensable accessory is the Squatdeck!

Squats and other exercises such as deadlifts, lunges, calf raises, upright row and bicep curls are possible with the Squatdeck.

This multifunctional squat deck is suitable for multiple purposes for within physiotherapy and fitness. The Squatdeck is made of steel and has anti-slip provisions on top and bottom. The strap adjust makes it possible to shorten the webbing. This allows the Squatdeck to always remain in the same place, regardless of the exercise. The strap adjust comes standard with the Kynett HOME, FIT, PRO and Kynett ULTIMATE.

For more intensive training sessions, we recommend the squatplate!

The Squatdeck comes standard with a harness.

NED • Een onmisbare accessoire is de Squatdeck!

Squats en andere oefeningen zoals deadlifts, lunges, calf raises, upright row, bicep curls zijn mogelijk met de Squatdeck.

Dit multifunctionele squatdeck is geschikt voor meerdere doeleinden binnen de fysiotherapie en fitness. De Squatdeck is gemaakt van staal en heeft antislip voorziening aan de boven- en onderkant. De lintafsteller, maakt het mogelijk om het lint te verkorten. Hierdoor kan de Squatdeck altijd op dezelfde plek blijven staan, ongeacht de oefening. De lintafsteller wordt standaard geleverd bij de Kynett HOME, FIT, PRO en Kynett ULTIMATE.

Voor meer intensieve trainingen adviseren wij de squatplate!

De Squatdeck wordt standaard geleverd met een harnas.

DEU • Ein unverzichtbares Zubehör ist die Squatdeck!

Kniebeugen und andere Übungen wie Kreuzheben, Ausfallschritte, Wadenheben, aufrechtes Rudern, BizepCurls sind mit der Squatdeck möglich.

Dieses multifunktionale Squatdeck eignet sich für verschiedene Zwecke in der Physiotherapie und im fitnessbereich. Die Squatdeck besteht aus Stahl und ist oben und unten rutschfest ausgeführt. Der Bandversteller ermöglicht das Kürzen des Bandes. Dadurch bleibt die Squatdeck unabhängig von der Übung immer am selben Ort. Die Gurtverstellung wird standardmäßig mit dem Kynett HOME, FIT, PRO und Kynett ULTIMATE geliefert.

Für ein intensiveres Training empfehlen wir die Squatplate!

Die Squatdeck wird standardmäßig mit einem Schultergurt ausgeliefert.

FRA • Un accessoire indispensable est le Squatdeck!

Les squats et autres exercices tels que les soulevés de terre, les fentes, les levées de mollets, les rangées verticales et les boucles de biceps sont possibles avec le Squatdeck.

Ce pont de squat multifonctionnel convient à de multiples fins pour la physiothérapie et le fitness. Le Squatdeck est en acier et dispose de dispositions antidérapantes en haut et en bas. Le réglage de la sangle permet de raccourcir la sangle. Cela permet au Squatdeck de rester toujours au même endroit, quel que soit l'exercice. Le réglage de la sangle est livré de série avec les Kynett HOME, FIT, PRO et Kynett ULTIMATE.

Pour des entraînements plus intensifs, nous recommandons le squatplate!

Le Squatdeck est livré en standard avec un harnais.

Length • Lengte • Länge • Longueur: 69 cm

Width • Breedte • Breite • Largeur: 48 cm

Height • Hoogte • Höhe • Hauteur: 16 cm

Total weight • Totale gewicht • Gesamtgewicht • Poids total: 18 kg

ENG • An indispensable accessory is the Squatplate!

You can use it to do squats and other exercises like deadlifts, lunges, upright row and bicep curls. The Squatplate is made of steel and has an anti-slip provision at the bottom. The included steel bar ensures that the Squatplate does not shift. The Squatplate is also provided with screw holes to fix it to the floor and wall. Screws and plugs are supplied for this. The strap adjust makes it possible to shorten the webbing. This allows the Squatplate to always remain in the same place, regardless of the exercise. The strap adjust comes standard with the Kynett HOME, FIT, PRO and Kynett ULTIMATE.

The Squatplate comes standard with a harness.

NED • Een onmisbare accessoire is de squatplate!

Hiermee kun je squats en andere oefeningen doen zoals deadlifts, lunges, upright row, bicep curls. De squatplate is gemaakt van staal en heeft aan de onderzijde antislip voorziening. De bijgeleverde stalen balk zorgt dat de squatplate niet verschuift. De squatplate is tevens voorzien van schroefgaten om hem indien gewenst aan de vloer- en muur vast te maken. Hiervoor worden schroeven en pluggen bijgeleverd. De lint-afsteller, maakt het mogelijk om het lint te verkorten. Hierdoor kan de Squatplate altijd op dezelfde plek blijven staan, ongeacht de oefening. De lintafsteller wordt standaard geleverd bij de Kynett HOME, FIT, PRO en Kynett ULTIMATE.

De Squatplate wordt standaard geleverd met een harnas.

DEU • Ein unverzichtbares Accessoire ist die Squatplate!

Auf diese Weise können Sie Kniebeugen und andere Übungen wie Kreuzheben, Ausfallschritte, aufrechtes Rudern und Bizep-Curls ausführen. Die Squatplate besteht aus Stahl und ist unten rutschfest. Die mitgelieferte Stahlstange sorgt dafür, dass sich die Squatplate nicht bewegt. Die Squatplate ist außerdem mit Schraubenlöchern versehen, um sie am Boden und an der Wand zu befestigen. Dazu sind Schrauben und Dübel im Lieferumfang enthalten. Der Bandversteller ermöglicht das Kürzen des Bandes. Dadurch bleibt die Squatplate unabhängig von der Übung immer am selben Ort. Die Gurtverstellung wird standardmäßig mit dem Kynett HOME, FIT, PRO und Kynett ULTIMATE geliefert.

Die Squatplate wird standardmäßig mit einem Schultergurt ausgeliefert.

FRA • Un accessoire indispensable est le Squatplate!

Vous pouvez l'utiliser pour faire des squats et d'autres exercices comme des soulevés de terre, des fentes, des rangées verticales et des boucles de biceps. La Squatplate est en acier et dispose d'une disposition antidérapante en bas. La barre d'acier incluse garantit que la plaque de squat ne se déplace pas. La Squatplate est également munie de trous de vis pour la fixer au sol et au mur. Des vis et des bouchons sont fournis pour cela. Le réglage de la sangle permet de raccourcir la sangle. Cela permet au Squatplate de toujours rester au même endroit, quel que soit l'exercice. Le réglage de la sangle est livré de série avec les Kynett HOME, FIT, PRO et Kynett ULTIMATE.

Le Squatplate est livré en standard avec un harnais.

Length • Lengte • Länge • Longueur: 70 cm

Width • Breedte • Breite • Largeur: 40 cm

Length beam • Lengte balk • Länge Balkens • Longueur fu faisceau: 70 cm

Total weight • Totale gewicht • Gesamtgewicht • Poids total: 16,5 kg

Squatplate



Pulley support support de poulie



ENG • Expand your exercises with the pulley support!

The pulley support is a simple and smart solution for squats, lunges, biceps curls and all other exercises that you can also perform with the squat plate and squat deck. The advantage of the pulley support is that you are always on a stable surface and that more exercises are possible such as sumo squat, dynamic lunges but also exercises for the upper body where you do not have to stand close to the pulley. With the squat deck and squatplate you always have to be on the plate. With the supplied screws and plugs you can attach the pulley support to the floor or ceiling and you can train from many different positions and always on a stable surface.

(Note: the Kynett Harness is not included)

Looking for a multifunctional platform? Take a look at our Squatdeck or squatplate!

NED • Breid je oefeningen nog meer uit met de pulley support!

De pulley support is een eenvoudige en slimme oplossing voor squats, lunges, biceps curl en alle andere oefeningen die je met de squatplate en squatdeck ook kunt uitvoeren. Het voordeel van de pulley support is dat je altijd op een stabiele ondergrond staat en dat er meer oefeningen mogelijk zijn zoals sumo squat, dynamic lunges maar ook oefeningen voor het bovenlichaam waarbij je niet dicht bij de pulley hoeft te staan. Bij de squatdeck en squatplate moet je altijd op de plaat staan. Met de bijgeleverde schroeven en pluggen bevestig je de pulley support aan de vloer of plafond en kun je trainen vanuit veel verschillende posities en altijd op stabiele ondergrond.

(Let op: Harnas wordt niet meegeleverd)

Op zoek naar een multifunctioneel platform? Bekijk dan onze Squatdeck of Squatplate!

DEU • Erweitern Sie Ihre Übungen mit die Pulley Support!

Die Pulley Support ist eine einfache und smarte Lösung für Kniebeugen, Ausfallschritte, Bizeps-Curls und alle anderen Übungen, die Sie auch mit der Squatplate und dem Squatdeck ausführen können. Der Vorteil der Pulley Support ist, dass Sie sich immer auf einem stabilen Untergrund befinden und dass mehr Übungen wie Sumo-Kniebeuge, dynamische Ausfallschritte aber auch Übungen für den Oberkörper möglich sind, bei denen Sie nicht nahe an der Pulley stehen müssen. Mit dem Squat Deck und der Squatplate müssen Sie immer auf die Platte stehen.

Mit den mitgelieferten Schrauben und Dübeln können Sie die Pulley Support am Boden oder an der Decke befestigen und Sie können aus vielen verschiedenen Positionen und immer auf einem stabilen Untergrund trainieren.

(Hinweis: Das Harness ist nicht im Lieferumfang enthalten)

Auf der Suche nach einer multifunktionalen Plattform? Werfen Sie einen Blick auf unser Squatdeck oder Squatplate!

FRA • Élargissez vos exercices avec le support de poulie!

Le support de poulie est une solution simple et intelligente pour les squats, les fentes, les boucles de biceps et tous les autres exercices que vous pouvez également effectuer avec la plaque de squat et le pont de squat. L'avantage du support de poulie est que vous êtes toujours sur une surface stable et que plus d'exercices sont possibles comme le sumo squat, les fentes dynamiques mais aussi des exercices pour le haut du corps où vous n'avez pas à vous tenir près de la poulie. Avec le squat deck et le squatplate, vous devez toujours être sur la plaque. Avec les vis et les bouchons fournis, vous pouvez fixer le support de poulie au sol ou au plafond et vous pouvez vous entraîner à partir de nombreuses positions différentes et toujours sur une surface stable.

(Remarque: le harnais n'est pas inclus)

Vous recherchez une plateforme multifonctionnelle ? Jetez un coup d'oeil à notre Squatdeck ou squatplate!



Wall adjust HOME • Muurstang HOME • Wandhaltestange HOME

Barre murale HOME

ENG • To adjust the height of the Kynett HOME, the wall bar is the most ideal. The Kynett HOME can be moved to different heights in no time at all, allowing you to quickly vary your exercises. The wall bar comes with solid fixing material and a set of screws.

(Note: the Kynett HOME is not included)

For a real full body workout, the wall bar can be combined with the Squatplate, Squatdeck or pulley support.

NED • Om de hoogte van de Kynett HOME te verstellen is de muurstang het meest ideaal. Binnen een handomdraai verschuif je de Kynett HOME in verschillende hoogtes en varieer je snel in oefeningen. De muurstang wordt geleverd met stevig bevestigingsmateriaal en een schroeven set.

(Let op: de Kynett HOME is niet inbegrepen)

Voor een echte full body workout is de muurstang goed te combineren met de Squatplate, Squatdeck of pulley support.

DEU • Um die Höhe des Kynett zu verstellen eignet sich die Wandhaltestange am besten. Sie können den Kynett HOME auf verschiedene Höhen bewegen und die Übungen schnell variieren. Die Wandhaltestange wird mit stabilem Montagematerial und einem Satz Schrauben geliefert.

(Hinweis: Der Kynett HOME ist nicht im Lieferumfang enthalten)

Für ein echtes Ganzkörper-training kann die Wandhaltestange mit der Squat-plate, der Squatdeck oder der Pulley Support kombiniert werden.

FRA • Pour régler la hauteur de la Kynett HOME, la barre murale est la plus idéale. Le Kynett HOME peut être déplacé à différentes hauteurs en un rien de temps, ce qui vous permet de varier rapidement vos exercices.

La barre murale est livrée avec un matériau de fixation solide et un ensemble de vis.

(Remarque: le Kynett HOME n'est pas inclus)

Pour un véritable entraînement complet du corps, la barre murale peut être combinée avec le Squatplate, le Squatdeck ou Support de poulie.



Wall adjust FIT • Muurstang FIT • Wandhaltestange FIT Barre murale FIT

ENG • To adjust the height of the Kynett, the wall bar is the most ideal. The Kynett FIT can be moved to different heights in no time at all, allowing you to quickly vary your exercises. The wall bar comes with solid fixing material and a set of screws.

(Note: the Kynett FIT is not included)

For a real full body workout, the wall bar can be combined with the Squatplate, Squatdeck or pulley support.

NED • Om de hoogte van de Kynett FIT te verstellen is de muurstang het meest ideaal. Binnen een handomdraai verschuif je de Kynett FIT in verschillende hoogtes en varieer je snel in oefeningen. De muurstang wordt geleverd met stevig bevestigingsmateriaal en een schroeven set.

(Let op: de Kynett FIT is niet inbegrepen)

Voor een echte full body workout is de muurstang goed te combineren met de Squatplate, Squatdeck of pulley support.

DEU • Um die Höhe des Kynett zu verstellen eignet sich die Wandhaltestange am besten. Sie können den Kynett FIT auf verschiedene Höhen bewegen und die Übungen schnell variieren. Die Wandhaltestange wird mit stabilem Montagmaterial und einem Satz Schrauben geliefert.

(Hinweis: Der Kynett FIT ist nicht im Lieferumfang enthalten)

Für ein echtes Ganzkörper-training kann die Wandhaltestange mit der Squat-plate, der Squatdeck oder der Pulley Support kombiniert werden.

FRA • Pour régler la hauteur de la Kynett FIT, la barre murale est la plus idéale. Le Kynett FIT peut être déplacé à différentes hauteurs en un rien de temps, ce qui vous permet de varier rapidement vos exercices.

La barre murale est livrée avec un matériau de fixation solide et un ensemble de vis.

(Remarque: le Kynett FIT n'est pas inclus)

Pour un véritable entraînement complet du corps, la barre murale peut être combinée avec le Squatplate, le Squatdeck ou Support de poulie.



Kynett HOME: Rack adjust HOME • Wandrekstang HOME Sprossenwandstange HOME • Barre de rack murale HOME



ENG • The wall rack bar: ideal for attaching the Kynett HOME to a wall rack!

Adjust the height of the Kynett HOME in no time and easily vary your exercises. The Kynett Wall Rack Bar can be quickly and easily removed from the wall rack and comes with sturdy mounting hardware.

(Note: the Kynett HOME is not included)

NED • De wandrekstang: ideaal voor het bevestigen van de Kynett HOME aan een wandrek!

Verstel de hoogte van de Kynett HOME binnen een handomdraai en varieer daardoor gemakkelijk in oefeningen. De Kynett wandrekstang kan snel en makkelijk van het wandrek worden verwijderd en wordt geleverd met stevig bevestigingsmateriaal.

(Let op: de Kynett HOME is niet inbegrepen)

DEU • Die Sprossenwandstange Ideal zum Anbringen des Kynett HOME an einem Sprossenwand!

Passen Sie die Höhe des Kynett HOME im Handumdrehen an und variieren Sie daher mühelos Ihre Übungen. Die Kynett Sprossenwandstange kann schnell und einfach aus dem Sprossenwand entfernt werden und wird mit stabilem Montagematerial.

(Hinweis: Der Kynett HOME ist nicht im Lieferumfang enthalten)

FRA • Le rack mural : idéal pour fixer le Kynett HOME à un support mural !

Ajustez la hauteur du Kynett HOME en un rien de temps et variez facilement vos exercices. La barre de rack murale Kynett peut être retirée rapidement et facilement du support mural et est livrée avec un matériel de montage robuste.

(Remarque: le Kynett HOME n'est pas inclus)

Kynett HOME / FIT / PRO: Bracket set • Bracket set • Halterungssatz • Jue de supports



ENG • When there is a need for an extra hanging point, an extra bracket set is a good solution. The Kynett can be easily attached in and out of the bracket set. With two wall supports, you can quickly switch between different upper and lower body exercises or you can train at more locations.

The bracket set is made of high quality material and comes with the necessary screws and plugs.

NED • Wanneer er behoefte is aan een extra ophangpunt is er nog een bracket set te bestellen. De Kynett kan eenvoudig in- en uit de bracket set gehaald worden. Met twee muursteunen kan er snel gewisseld worden tussen verschillende oefeningen voor het boven- of onderlichaam of train je op meerdere locaties.

De bracket set is gemaakt van hoogwaardig materiaal en wordt geleverd met benodigde schroeven en pluggen.

DEU • Wenn ein zusätzlicher Aufhängepunkt benötigt wird, ist die Halterungssatz eine sehr gute Lösung. Der Kynett kann leicht in die halterungssatz hinein- und herausgeklickt werden. Mit zwei Wandhalterungen können Sie an mehreren Stellen trainieren und schnell zwischen Übungen für Ober- und Unterkörper wechseln.

Die Halterungssatz besteht aus hochwertigem Material und wird mit den erforderlichen Schrauben und Dübeln.

FRA • Lorsqu'il est nécessaire d'ajouter un point, un Jue de supports est une bonne solution. Le Kynett peut être facilement cliqué dans et hors du Jue de supports. Avec deux supports muraux, vous pouvez rapidement basculer entre différents exercices du haut et du bas du corps ou vous entraîner à plus d'endroits.

Le Jue de supports est fait de matériaux de haute qualité et est livré avec les vis et les fiches nécessaires.



Rack mount Rack support Rahmen Adapter Supports de cadre

ENG • The new rack mount enables you to use all Kynett flywheels with your existing rack. With the included quick release pin you are able to adjust the exercise height in seconds.

NED • Met de nieuwe rack support kunt u alle Kynett-vliegwielen gebruiken met uw bestaande rek. Met de meegeleverde quick release pin kunt u de oefenhoogte in enkele seconden aanpassen.

DEU • Die neue Rahmen-Halterung ermöglicht es Ihnen, alle Kynett-Schwungräder mit Ihrem vorhandenen Rack zu verwenden. Mit dem mitgelieferten Schnellspannstift können Sie die Übungshöhe in Sekundenschnelle einstellen.

FRA • Le nouveau support de cadre vous permet d'utiliser tous les volants d'inertie Kynett avec votre rack existant. Avec la goupille de dégagement rapide incluse, vous pouvez régler la hauteur d'exercice en quelques secondes.

Dimensions • 3"x 3" rack, 5/8" - 1" pin • other dimensions on request
Maatvoering • 3"x 3" rack, 5/8" - 1" pen • andere maten op verzoek
Maße • 3"x 3" rack, 5/8" - 1" Stift • andere Abmessungen auf Anfrage
Dimensions • 3"x 3" rack, 5/8" - 1" goupille • autres dimensions sur demande





Harness • Harnas • Schultergurt • Harnais

ENG • When training with a Squatdeck, Squatplate, pulley support or Kynett ULTIMATE, a harness is an indispensable accessory. Exercises like squats, lunges and deadlifts also become more challenging when working with a harness. The Kynett harness is very comfortable and is easily adjustable thanks to its wide back belt.

NED • Wanneer er wordt getraind met een Squatdeck, Squatplate, pulley support of Kynett ULTIMATE is een harnas een onmisbaar accessoire. Oefeningen als squats, lunges, en deadlifts worden ook uitdagender als er met een harnas gewerkt wordt. Het Kynett harnas zit erg comfortabel door zijn brede rug gordel en is makkelijk verstelbaar.

DEU • Beim Training mit einer Squatdeck, Squatplate, pulley support oder dem Kynett ULTIMATE ist ein Schultergurt ein unverzichtbares Zubehör. Zudem werden Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Kreuzheben schwieriger, wenn Sie einen Schultergurt verwenden. Der Kynett-Schultergurt ist aufgrund seines breiten Rückenbandes sehr bequem und leicht verstellbar.

FRA • Lorsque vous vous entraînez avec un Squatdeck, un Squatplate, support de poulie ou un Kynett ULTIMATE, un harnais est un accessoire indispensable. Les exercices comme les squats, les fentes et les soulevés de terre deviennent également plus difficiles lorsque vous travaillez avec un harnais. Le harnais Kynett est très confortable et est facilement réglable grâce à sa large ceinture dorsale.



Get better faster

Accessories
Accessoires
Zubehör
Accessoires

Accessories Accessoires Zubehör Accessoires

CrossFit handles • Crossfit handles Crossfit-Griffe • Poignées Crossfit



ENG • Even more training possibilities with these crossfit handles! The handles fit comfortably in your hand, are made of high-quality material and can be used at four different lengths. Exercises for the upper body can be expanded with, for example, a “Reverse Fly”.

NED • Nog meertrainingsmogelijkheden met deze crossfithandles! De handvatten liggen prettig in de hand, zijn gemaakt van hoogwaardig materiaal en zijn op vier verschillende lengtes te gebruiken. Oefeningen voor het bovenlichaam kunnen worden uitgebreid met bijvoorbeeld een “Reverse Fly”.

DEU • Noch mehr Trainingsmöglichkeiten mit diesen Crossfit-Griffen! Die Handgriffe liegen bequem in der Hand, bestehen aus hochwertigem Material und können in vier verschiedenen Längen genutzt werden. Übungen für den Oberkörper können beispielsweise mit einem “Reverse Fly” erweitert werden.

FRA • Encore plus de possibilités d’entraînement avec ces poignées de crossfit ! Les poignées tiennent confortablement dans votre main, sont faites de matériaux de haute qualité et peuvent être utilisées à quatre longueurs différentes. Les exercices pour le haut du corps peuvent être élargis avec, par exemple, un “Reverse Fly”.

Exercise sticks • Exercise sticks Übungsstöcke • Bâtonnets d’exercice

ENG • Expand your Kynett HOME, FIT, PRO or ULTIMATE with exercise sticks. Ideal for boosting your performance of ball sports like tennis, baseball, hockey, golf, volleyball and cricket. Made of high-quality materials. Features a rubber coating for optimal grip.

NED • Breid je Kynett HOME, FIT, PRO of ULTIMATE uit met exercise sticks. Ideaal voor het boosten van je performance van slagsporten als tennis, baseball, hockey, golf, volleybal en cricket. Gemaakt van hoogwaardige materialen. Beschikt over een rubberen coating voor optimale grip.

DEU • Erweitern Sie Ihren Kynett HOME, FIT, PRO oder ULTIMATE mit Übungsstöcken. Ideal, um Ihre Leistung bei Sportarten wie Tennis, Baseball, Hockey, Golf, Volleyball und Cricket zu steigern. Hergestellt aus hochwertigen Materialien. Verfügt über eine Gummi-beschichtung für optimalen Griff.

FRA • Agrandissez votre Kynett HOME, FIT, PRO ou ULTIMATE avec des bâtonnets d’exercice. Idéal pour améliorer vos performances de sports de balle comme le tennis, le baseball, le hockey, le golf, le volleyball et le cricket. Fait de matériaux de haute qualité. Dispose d’un revêtement en caoutchouc pour une adhérence optimale.



Available in two
different lengths:
67.5 and
115 cm.

Beschikbaar in twee verschillende
lengtes:
67,5 en 115 centimeter.

Erhältlich in zwei verschiedenen
Längen:
67,5 und 115 Zentimeter.

Disponible en deux différents
longueurs:
67,5 et 115 centimètres.

Standard handle • Standaard handgreep Standard-Handgriff • Poignée standard

ENG • The Kynett Standard handle is a high-quality handle suitable for most exercises.

NED • De Kynett Standaard handgreep is een hoogwaardig handvat dat geschikt is voor de meeste oefeningen.

DEU • Der Kynett Standardhandgriff ist ein hochwertiger Griff, der für die meisten Übungen geeignet ist.

FRA • La poignée Kynett Standard est une poignée de haute qualité adaptée à la plupart des exercices.



Force extender • Force extender Kraft-Extender • Extendeur de force

ENG • The force extender is a simple accessory that even doubles the resistance. By using the physics laws of a pulley, your exercises will become heavier and in the same time the speed will decrease. The force extender can be easily connected and quickly removed. The force extender comes with a 4 mtr webbing, a carabiner and two mounting rings to attach the Force extender to the Kynett and possibly also to a squatplate.

NED • De Force extender is een eenvoudig accessoire dat de weerstand zelfs verdubbelt. Door gebruik te maken van de natuurkundige wetten van een katrol, worden je oefeningen zwaarder en neemt tegelijkertijd de snelheid af. De Force extender kan eenvoudig worden aangesloten en snel worden verwijderd. De Force extender wordt geleverd met een 4 meter lint, een karabijnhaak en twee bevestigingsringen om de Force extender aan de Kynett en eventueel ook aan een squat plate te bevestigen.

DEU • Der Kraft Extender ist ein einfaches Zubehör, das den Widerstand sogar verdoppelt. Durch die Verwendung der physikalischen Gesetze einer Riemenscheibe werden Ihre Übungen schwerer und gleichzeitig nimmt die Geschwindigkeit ab. Der Kraft Extender kann einfach angeschlossen und schnell entfernt werden. Der Kraft Extender wird mit einem 4 m langen Gurtband, einem Karabiner und zwei Montagerringen geliefert, um den Kraft Extender am Kynett und eventuell auch an einer Squatplate zu befestigen.

FRA • L'extendeur de force est un accessoire simple qui double même la résistance. En utilisant les lois physiques d'une poulie, vos exercices deviendront plus lourds et en même temps la vitesse diminuera. Le rallonge de force peut être facilement connecté et rapidement retiré. Le rallonge de force est livré avec une sangle de 4 mètres, un mousqueton et deux anneaux de montage pour fixer le rallonge de force au Kynett et éventuellement aussi à une squatplate.



Carabiner • Karabijnhaak **Karabiner • Mosqueton**

ENG • The Kynett Carabiner is supplied as standard with the Kynett HOME, FIT, PRO and ULTIMATE. The Kynett Carabiner allows you to easily attach the Crossfit handles, the Triceps rope or the standard Kynett Handle to the Kynett.

Available in yellow and black

NED • De Kynett karabijnhaak wordt standaard meegeleverd bij de Kynett HOME, FIT, PRO en ULTIMATE. Met de Kynett karabijnhaak koppel je de crossfithandles, het triceps touw of het standaard Kynett handvat gemakkelijk aan de Kynett.

Leverbaar in geel en zwart.

DEU • Der Kynett Karabiner wird standardmäßig mit dem Kynett HOME, FIT, PRO und ULTIMATE geliefert. Mit dem Kynett Karabiner können Sie die Crossfit-Griffe, das Trizepsseil oder den Standard Kynett Handgriff einfach mit dem Kynett verbinden.

Erhältlich in den Farben Gelb und Schwarz.

FRA • Le mousqueton Kynett est fourni de série avec les Kynett HOME, FIT, PRO et ULTIMATE. Le mousqueton Kynett vous permet de fixer facilement les poignées Crossfit, la corde Triceps ou la poignée Kynett debout au Kynett.

Disponible en jaune et noir.



Head harness • Hoofd harnas **Kopfgurt • Harnais de tête**

ENG • The head harness is an accessory to train the neck muscles. It fastens with Velcro and has three rings to which the Kynett's carabiner can be attached.

NED • Het hoofd harnas is een handig accessoire om de nekspieren te trainen. Het wordt met klittenband vastgemaakt en heeft drie ringen waar de karabijnhaak van de Kynett aan gekoppeld kan worden.

DEU • Der Kopfgurt ist ein Accessoire zum Training der Nacken-muskulatur. Es wird mit Velcro befestigt und hat drei Ringe, an denen der Karabiner des Kynett befestigt werden kann.

FRA • Le harnais de tête est un accessoire pour entraîner les muscles du cou. Il se fixe avec du velcro et possède trois anneaux auxquels le mousqueton de Kynett peut être attaché.



Multifunction handle • Multifunctionele handle Multifunction griff • Poignée multifonction

ENG • Multifunctional handle, fits comfortably in the hand and can also be held with two hands.

The multifunctional handle is coming standard with the Kynett FIT, PRO and ULTIMATE.

NED • De multifunctionele handle, ligt prettig in de hand en kan ook met twee handen worden vastgehouden.

De multifunctionele handle wordt standaard geleverd bij de Kynett FIT, PRO en ULTIMATE!.

DEU • Multifunktionsgriff, liegt angenehm in der Hand und kann auch mit zwei Händen gehalten werden.

Der multifunktionale Griff ist Standard mit dem Kynett FIT, PRO und ULTIMATE!.

FRA • Poignée multifonction, tient confortablement dans la main et peut également être tenu à deux mains.

La poignée multifonction est livrée en standard avec les Kynett FIT, PRO et ULTIMATE!.

Length • Lengte • Länge • Longueur: 22 cm



ABS Harness • ABS harnas ABS-Gurt • Harnais ABS

ENG • The ABS harness is an accessory for training your abs. The harness forms around the neck and is held by handles with both hands. The metal ring attaches to the Kynett's carabiner.

NED • Het ABS harnas is een handige accessoire voor het trainen van je buikspieren. Het harnas vormt zich rond de nek en wordt met beide handen vastgehouden aan handvaten. De metalen ring wordt gekoppeld aan de karabijnhaak van de Kynett.

DEU • Der ABS-Gurt ist ein Zubehör für das Training Ihrer Bauchmuskeln. Das Geschirr bildet sich um den Hals und wird von Griffen mit beiden Händen gehalten. Der Metallring wird am Karabiner des Kynett befestigt.

FRA • Le harnais ABS est un accessoire pour l'entraînement de vos abdominaux. Le harnais se forme autour du cou et est maintenu par des poignées à deux mains. L'anneau métallique se fixe au mousqueton de Kynett.



Triceps rope • Triceps touw • Trizepsseil • Corde triceps

ENG • The triceps rope is suitable for triceps exercises, among other things. The rope is made of nylon and has a rubber cap at both ends. The carabiner of the Kynett can easily be connected to the eye of the triceps rope.

NED • Het triceps touw is geschikt voor o.a. triceps oefeningen. Het touw is gemaakt van nylon en heeft een dop van rubber aan beide uiteinden. De karabijnhaak van de Kynett kan eenvoudig aan het oog van het triceps touw worden gekoppeld.

DEU • Das Trizepsseil ist unter anderem für Trizepsübungen geeignet. Das Seil besteht aus Nylon und hat an beiden Enden eine Gummikappe. Der Karabiner des Kynett kann leicht an der Öse des Trizepsseils befestigt werden.

FRA • La corde triceps convient entre autres aux exercices de triceps. La corde est en nylon et a un capuchon en caoutchouc aux deux extrémités. Le mousqueton du Kynett peut facilement être connecté à l'oeil de la corde triceps.



Ankle cuff • enkelband Knöchelband • Brassard ankle

ENG • The Kynett Ankle cuff is easy to attach with a strong velcro fastener. The strap can also be attached to the wrist. This makes it ideal for sportspecific exercises, among other things.

The Ankle cuff is supplied as standard with the Kynett HOME, FIT, PRO and ULTIMATE.

NED • De Kynett enkelband is eenvoudig te bevestigen met een sterke klittenbandsluiting. Tevens kan de band om de pols worden bevestigd. Hierdoor is deze ideaal voor onder andere sportspecifieke oefeningen.

De enkelband wordt standaard meegeleverd bij de Kynett HOME, FIT, PRO en ULTIMATE.

DEU • Das Kynett- Knöchelband lässt sich durch einem starken Klettverschluss leicht befestigen. Das Band kann auch am Handgelenk angebracht werden. Dies macht es unter anderem ideal für sportpezifische Übungen.

Das Knöchelband ist standardmäßig im Lieferumfang beim Kynett HOME, FIT, PRO und ULTIMATE enthalten.

FRA • Le brassard Kynett Ankle est facile à attacher avec une attache velcro solide. La sangle peut également être attachée au poignet. Cela le rend idéal pour les exercices spécifiques au sport, entre autres.

Le brassard de cheville est fourni en standard avec les Kynett HOME, FIT, PRO et ULTIMATE.



Strap adjust • Lint-afsteller Bandversteller • Réglage de la sangle

ENG • With the Kynett strap adjust, you can easily adjust the length of the webbing. This allows you to quickly switch between exercises with a large range of motion and those that require only a small amount of movement. With the strap adjust, the Squatplate or squatdeck can always remain in the same place, regardless of the exercise.

The Kynett strap adjust is supplied as standard with the Kynett HOME, FIT, PRO and ULTIMATE.

NED • Met de Kynett lint-afsteller pas je de lengte van het lint gemakkelijk aan. Daardoor wissel je snel tussen oefeningen met een grote bewegingsuitslag en oefeningen waarbij slechts een kleine beweging nodig is. Met de lint-afsteller kan de squatplate of squatdeck altijd op dezelfde plek blijven staan, ongeacht de oefening.

De Kynett lint-afsteller wordt standaard geleverd bij de Kynett HOME, FIT, PRO en de ULTIMATE.

DEU • Mit dem Kynett-Bandversteller können Sie die Länge des Bandes einfach einstellen. Auf diese Weise können Sie schnell zwischen Übungen mit großem Bewegungsumfang und Übungen mit nur geringer Bewegung wechseln. Mit dem Bandversteller kann die Squatplate oder Squatdeck unabhängig von der Übung immer an derselben Stelle bleiben.

Der Kynett-Bandversteller wird standardmäßig mit dem Kynett HOME, FIT, PRO und dem ULTIMATE geliefert.

FRA • Avec le réglage de la sangle Kynett, vous pouvez facilement ajuster la longueur de la sangle. Cela vous permet de basculer rapidement entre les exercices avec une large gamme de mouvement et ceux qui ne nécessitent qu'une petite quantité de mouvement. Avec le réglage de la sangle, le Squatplate ou Squatdeck toujours rester au même endroit, quel que soit l'exercice.

Le réglage de la sangle Kynett est fourni de série avec les Kynett HOME, FIT, PRO et ULTIMATE.

Webbing Lint Band Sangle

ENG • The webbing which is in the Kynett HOME, FIT, PRO and ULTIMATE is easy to replace.

The webbing is made of high-quality yarn especially woven for Kynett and has a firmly stitched loop at both ends for attachment.

NED • Het lint wat zowel in de Kynett HOME, FIT, PRO als de ULTIMATE zit, is eenvoudig te vervangen. Het lint is gemaakt van hoogwaardig garen, speciaal gewoven voor Kynett en heeft aan beide uiteinden een stevig gestikte lus voor de bevestiging.

DEU • Das Band im Kynett HOME, FIT, PRO und im ULTIMATE lässt sich leicht austauschen. Das Gurtband besteht aus hochwertigem, speziell für Kynett gewebtem Garn und hat an beiden Enden eine fest vernähte Schlaufe zur Befestigung.

FRA • La sangle qui se trouve dans le Kynett HOME, FIT, PRO et ULTIMATE est facile à remplacer. La sangle est faite de fil de haute qualité spécialement tissé pour Kynett et possède une boucle solidement cousue aux deux extrémités pour la fixation.



**Backpack
Rugzak
Rucksack
Sac à dos**



Size • maat • Größe • taille: 32cm x 18cm x 38 cm

ENG • The Kynett backpack is ideal to use all your Kynett Flywheel Equipment on the go or to store your Flywheel and accessories at one place. It's functional and tough!
The Kynett HOME or FIT and Kynett accessories can be used on the go with this backpack. Moreover, the Kynett backpack is a cooling backpack to keep your drinks and food in the summer cool for a long time.

Specifications:

- Adjustable shoulder straps give you personalised comfort for comfortable carrying
- Open side sleeves for water bottles at two sides
- Outer material: 100% 1680D waterproof Polyester
- Inner material: Aluminium foil

NED • De Kynett rugzak is ideaal om al je Kynett Vliegwiél apparatuur onderweg te gebruiken of om uw vliegwiél en accessoires op één plaats op te slaan. Het is functioneel en stoer!
De Kynett HOME of FIT en Kynett accessoires kunnen worden gebruikt met deze rugzak. Bovendien is de Kynett rugzak een koeling rugzak om drinken en eten in de zomer koel te houden voor een lange tijd.

Specificaties:

- Verstelbare schouderstraps geven je persoonlijk comfort voor een comfortabele fit.
- Open zijvakken voor waterflessen aan beide zijden
- Buiten materiaal: 100% 1680D waterproof Polyester
- Binnen materiaal: Aluminium folie

DEU • Der Kynett-Rucksack ist ideal, um Ihre gesamte Kynett-Schwungradausrüstung unterwegs zu verwenden oder Ihr Schwungrad und Zubehör an einem Ort aufzubewahren. Es ist funktional und robust!
Das Kynett HOME oder FIT und Kynett Zubehör kann mit diesem Rucksack unterwegs verwendet werden. Außerdem ist der Kynett Rucksack ein Kühlrucksack, um Ihre Getränke und Lebensmittel im Sommer lange kühl zu halten.

Technische Daten:

- Verstellbare Schultergurte bieten individuellen Komfort für bequemes Tragen
- Offene Seitenfächer für Wasserflaschen an zwei Seiten
- Außenmaterial: 100 % wasserdichtes 1680D-Polyester
- Innenmaterial: Aluminiumfolie

FRA • Le sac à dos Kynett est idéal pour utiliser tout votre équipement de volant d'inertie Kynett lors de vos déplacements ou pour ranger votre volant d'inertie et vos accessoires au même endroit. C'est fonctionnel et résistant !
Les accessoires Kynett HOME ou FIT et Kynett peuvent être utilisés en déplacement avec ce sac à dos. De plus, le sac à dos Kynett est un sac à dos rafraîchissant pour garder vos boissons et votre nourriture en été au frais pendant longtemps.

Specifications:

- les bretelles réglables vous offrent un confort personnalisé pour un transport confortable.
- Manches latérales ouvertes pour les bouteilles d'eau sur les deux côtés.
- Matériau extérieur : 100% polyester imperméable 1680D.
- Matériau intérieur : feuille d'aluminium.



Kynett APP



Kynett APP

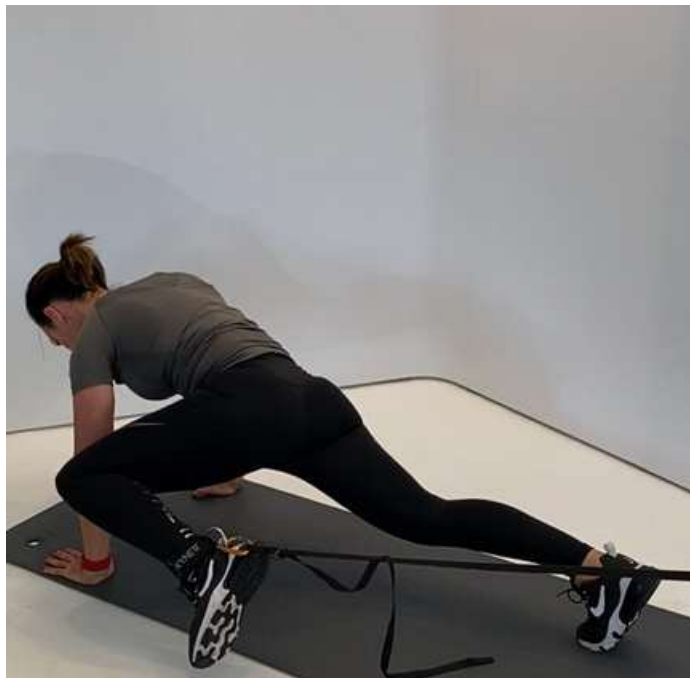
ENG • Our Kynett APP contains a full range of exercise video's for each muscle group. Use the App for FREE to find all the exercises and ways you can train with any Kynett system. Discover new exercises by selecting your favorite workout. Set your own goals or follow a plan, it's suitable for everyone! Download the App and register: <https://kynett.opencontrolplus.com/> or use the QR-code.

NED • Onze Kynett APP bevat een volledig assortiment oefenvideo's voor elke spiergroep. Gebruik de App GRATIS om alle oefeningen en manieren te vinden waarop je met elk Kynett-systeem kunt trainen. Ontdek nieuwe oefeningen door je favoriete workout te selecteren. Stel je eigen doelen of volg een plan, het is geschikt voor iedereen! Download de app en registreer <https://kynett.opencontrolplus.com/> of gebruik de QR-code.

DEU • Unsere Kynett APP enthält eine vollständige Palette von Übungsvideos für jede Muskelgruppe. Verwenden Sie die App KOSTENLOS, um alle Übungen und Möglichkeiten zu finden, wie Sie mit jedem Kynett-System trainieren können. Entdecken Sie neue Übungen, indem Sie Ihr Lieblingstraining auswählen. Setzen Sie sich Ihre eigenen Ziele oder folgen Sie einem Plan, es ist für jeden geeignet! Laden Sie die App herunter und registrieren Sie sich: <https://kynett.opencontrolplus.com/> oder verwenden Sie den QR-Code.

FRA • Notre application Kynett contient une gamme complète de vidéos d'exercices pour chaque groupe musculaire. Utilisez l'application GRATUITEMENT pour trouver tous les exercices et les façons dont vous pouvez vous entraîner avec n'importe quel système Kynett. Découvrez de nouveaux exercices en sélectionnant votre entraînement préféré. Fixez-vous vos propres objectifs ou suivez un plan, il convient à tout le monde! Téléchargez l'application et inscrivez-vous: <https://kynett.opencontrolplus.com/> ou utilisez le code QR.





KYNETT

Kynett BV
Larenseweg 49
7241 CM Lochem
The Netherlands
+ 31 85 130 48 30

info@kynett.com
www.kynett.com



@ f v Kynett_com

Publication date: Apr. '23

