



**PRO**

**handleiding  
manual  
anleitung  
manual de  
instrucciones**

**- KYNETI**

# KYNETT

## Gefeliciteerd

met de aankoop van uw Kynett PRO. Deze handleiding geeft u informatie over de werking, de bevestiging en de materialen van de Kynett.

### Heeft u vragen of opmerkingen?

Neem dan contact met ons op via: Tel.: 085 130 48 30 of e-mail: info@kynett.com

Voor meer informatie en/of trainingsinstructies: [kynett.com](http://kynett.com)

## Congratulations

with purchasing your Kynett PRO. This manual provides you with information about the functioning, attachment, and the materials of the Kynett.

### Do you have questions or remarks?

Contact us on: Tel.: 0031 (0)85 130 48 30 or e-mail: info@kynett.com

For more information and/or training instructions: [kynett.com](http://kynett.com)

## Glückwunsch

Wir gratulieren Ihnen zum Ankauf Ihres Kynett PRO. Diese Anleitung enthält Informationen zur Funktionsweise, der Befestigung und zu den Materialien des Kynetts.

### Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Nehmen Sie dann bitte Kontakt mit uns auf. Tel.: 0031 (0)85 130 48 30 oder per E-Mail: info@kynett.com

Für weitere Informationen und / oder Trainingsanleitungen: [kynett.com](http://kynett.com)

## Felicidades

Felicidades por la compra de su Kynett PRO. Este manual de instrucciones le proporciona información sobre el funcionamiento, la fijación y los materiales de Kynett.

### ¿Tiene preguntas o comentarios?

Póngase en contacto con nosotros a través del teléfono: Tel.: 0031 (0)85 130 48 30 o por correo electrónico: info@kynett.com

Para más información y / o instrucciones de entrenamiento: [kynett.com](http://kynett.com)

## Inhoudsopgave • Index Inhaltsverzeichnis • Tabla de contenidos

4. Belangrijke informatie • Important information  
Wichtige Informationen • Información importante
6. Hoe werkt het? • How does it work?  
Wie funktioniert es? • ¿Cómo funciona?
11. Inhoud • Content • Inhalt • Contenido
12. Kynett PRO bevestigen • Mount The Kynett PRO •  
Der Kynett PRO befestigen • El Kynett PRO adjuntar
16. Bracket set ophangen • Bracket set suspending PRO  
Aufhängeset PRO • Montaje del juego de soportes PRO
16. Positie bepalen • Determining position • Position bestimmen • Determinación de la posición
17. Trainingsschijf wisselen • Change training disc • Widerstansscheibe auswechseln • Cambio del disco de entrenamiento
20. Lint afsteller • Strap adjust • Bandversteller • Ajustador de la cinta.
22. Lint verwisselen • Change webbing • Band wechseln • Cambiar la cinta para
26. Toegepaste materialen • Applied materials • Verwendete Materialien • Materiales aplicados

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

*Rian.*

## Belangrijke informatie

## Important information

## Wichtige Informationen

## Información importante

**NED** • Bevestig en gebruik de Kynett PRO zoals in de handleiding wordt beschreven.

**Zorg voor, een sterke wand, voldoende hoogte en bewegingsruimte waar de Kynett PRO aan bevestigd kan worden.**

Controleer voor gebruik altijd of alle onderdelen goed vast zitten en vervang versleten of kapotte onderdelen zo spoedig mogelijk.

Zorg altijd dat de deuren van de Kynett PRO gesloten zijn voor gebruik.

**WAARSCHUWING!** Lees de instructies en de werking van de Kynett PRO altijd goed door alvorens u begint met trainen. KYNETT B.V. is niet aansprakelijk voor lichamelijke letsel of materiële schade door verkeerd gebruik. Gebruikers met blessures of hartpatiënten worden geacht te trainen onder begeleiding van een gediplomeerd (fysio)therapeut.

Bij het plegen van onderhoud, gebruik dan alleen gereedschap zoals in de handleiding beschreven. Kynett BV is niet verantwoordelijk voor schade aan het apparaat en zijn onderdelen wanneer ondeugdelijk gereedschap is gebruikt. **Bericht voor de gebruiker en verkoper:** Elk ernstig voorval moet worden gemeld aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit van de lidstaat waar het voorval heeft plaatsgevonden.

**ENG** • Mount and use the Kynett PRO as described in the manual.

**Provide a strong wall, sufficient height and space to move the Kynett PRO to.**

Always check before use whether all parts are fixed properly and replace worn out or broken parts as quickly as possible.

Always keep the Kynett PRO doors closed before use.

**WARNING!** Always carefully read the instructions of the Kynett PRO before you start training. KYNETT B.V. is not liable for personal injury or material damage caused by improper use. However, please report any serious incident to us and to the competent authority of your Member State. Users with injuries or heart patients are expected to train under the supervision of a qualified (physio) therapist.

For maintenance, only use the tooling described in the manual. Kynett B.V. is not responsible for damage to the machine and its parts when defective tooling has been used. **Message to the user and seller:** Every serious event must be reported to the manufacturer and the competent authority of the member state where the event took place.

**DEU** • Befestigen und verwenden Sie das Kynett PRO wie in der Anleitung beschrieben.

**Stellen Sie eine starke Wand bereit, ausreichend Höhe und Platz, um den Kynett PRO zu bewegen.**

Überprüfen Sie vor Gebrauch stets, ob alle Teile gut befestigt sind und ersetzen Sie verschlissene oder defekte Teile so schnell wie möglich.

Halten Sie die Kynett PRO Türen vor dem Gebrauch immer geschlossen.

**WARNUNGSHINWEIS!** Lesen Sie die Anweisungen und die Funktionsweise des Kynetts PRO gut durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. KYNETT B.V. haftet nicht für durch Missbrauch verursachte Verletzungen oder materielle Schäden. Von Nutzer mit Verletzungen oder Herzpatienten wird erwartet, dass sie unter Aufsicht eines qualifizierten (Physio) Therapeuten trainieren

Für die Wartung verwenden Sie bitte ausschließlich das Werkzeug, das in der Anleitung beschrieben wird. Kynett B.V. haftet nicht für Schäden am Gerät und an den Komponenten, wenn ungeeignetes Werkzeug verwendet wurde. **Hinweis an den Benutzer und Verkäufer:** Jeder schwerwiegende Vorfall muss dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats gemeldet werden, wo der Vorfall aufgetreten ist.

**ESP** • Ajuste y use el Kynett PRO como se describe en este manual de instrucciones.

**Proporcione una pared sólida, suficiente altura y espacio para mover el Kynett PRO.**

Antes de usar, verifique siempre que todas las piezas sean seguras y reemplace las piezas desgastadas o rotas lo antes posible.

Mantenga siempre las puertas Kynett PRO cerradas antes de su uso.

**¡AVISO!** Lea siempre las instrucciones y el funcionamiento del Kynett PRO antes de comenzar el entrenamiento. KYNETT B.V. no se hace responsable por lesiones a personas o daños materiales causados por un uso inadecuado. Se espera que los usuarios con lesiones o pacientes cardíacos se capaciten bajo la guía de un terapeuta calificado (físio).

Al realizar el mantenimiento, utilice únicamente las herramientas como se describe en el manual. Kynett BV no se hace responsable por daños al dispositivo y sus partes si se usan herramientas inadecuadas. **Aviso para el usuario y el distribuidor:** Cualquier accidente serio ha de ser notificado al fabricante y a la autoridad competente en el país de residencia del usuario.

## Hoe werkt het?

## How does it work?

## Wie funktioniert es?

## ¿Cómo funciona?

## Hoe werkt het?

**NED** • Vliegwielttraining is een unieke ontwikkeling in de sport en fysiotherapie. Trainen met een vlieg wiel 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 vlieg wiel 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 vlieg wiel tot stilstand te brengen 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 vlieg wiel zal gaan draaien en des te meer inertie er zal ontstaan. Om het vlieg wiel vervolgens af te remmen zul je behoorlijk wat kracht nodig hebben!

### Excentrische training en overbelasting

Excentrische 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 beweging 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 meer multifunctioneel omdat je aan het begin van de excentrische fase flink moet afremmen en in balans moet blijven staan en daardoor train je meer spieren (m.n. je buikspieren) en verbetert je balans.

### Voor alle doelgroepen

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.

### Effecten

Met vliegwielttraining train je met name de explosieve witte spiervezels (type 2). Je traint optimaal in beide richtingen waarbij er een 'excentrische overload' is aan het einde van de beweging, deze is groter dan bij

traditionele krachttraining en zorgt ervoor dat je in de concentrische fase ook sterker wordt. De 'excentrische overload' is m.n. een goede prikkel voor het bindweefsel van de spier en pees (myofascia). Die wordt sterker en daarmee vergroot je de belastbaarheid. Vliegwielttraining is een bewezen effectieve excentrische krachttraining voor het hele lichaam en een zeer geschikte behandelmethode binnen de fysiotherapie en revalidatie. Veelvoorkomende blessures zoals hamstringblessures, achillespeesblessure, patellatendinopathie, schouderinstabiliteit, rotatorcuff tendinopathie kunnen met vliegwielttraining goed behandeld worden. Ook voor valpreventie, postoperatief, het tegen gaan van sacropenie of mensen met een CVA is de vliegwielttraining heel geschikt. Diverse studies hebben aangetoond dat vliegwielttraining significant meer effect heeft op spierkracht, spieromvang, sprongkracht, loopsnelheid, en het versterken van bindweefsel en pezen.

## How does it work?

**ENG** • Flywheel training is a unique development in sports and physiotherapy. Training with a flywheel is often referred to as kinetic training. Instead of traditional weights, a rotating disc is used during training. In the concentric phase, the flywheel is set in motion and accelerated by pulling a webbing. When the webbing is completely unwound, so much kinetic energy has been built up that the webbing rewinds itself, just like with the well-known yo-yo. The goal is to bring the flywheel to a stop and then start it again in a concentric motion. The resistance you experience is therefore not due to gravity, but due to inertia, also known as (mass) inertia or (rotating) kinetic energy. The harder you pull, the faster the flywheel will turn, and the more inertia will be created. So, you will need a lot of power to stop the flywheel afterwards!

### Eccentric training and overload

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. What do we mean with eccentric training and eccentric overload? Lifting a weight with your biceps is a great example of a concentric movement. Your muscles shorten and therefore lift the weight toward the ceiling. When you extend 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 lightweight movement. 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, slowly lowering a weight does not have an eccentric overload if you could also lift the weight. It should come as no surprise that slow eccentric movements do not yield the same positive results as true eccentric overloads such as flywheel training. Exercises in flywheel training are also more multi-functional because at the beginning of the eccentric phase you have to slow down considerably and remain in balance and therefore you train more muscles (especially your abdominal muscles) and improve your balance.

### For all target groups

Training with Kynett is suitable for many target groups such as top sports, rehabilitation, physiotherapy, personal training, fitness and sport-specific training. You can train lightly or intensively, and for speed and strength.

## Hoe werkt het? How does it work? Wie funktioniert es? ¿Cómo funciona?

### Effect

With flywheel training you mainly train the explosive white muscle fibers (type 2). You train optimally in both directions where there is an "eccentric overload" at the end of the movement, this is greater than with traditional strength training and ensures that you also become stronger in the concentric phase. The "eccentric overload" is in particular a good stimulus for the connective tissue of the muscle and tendon (myofascial). It becomes stronger and thus you increase the load capacity. Flywheel training is proven effective eccentric strength training for the whole body and a very suitable treatment method in physiotherapy and rehabilitation. Common injuries such as hamstring injuries, Achilles tendon injury, patellar tendinopathy, shoulder instability, rotator cuff tendinopathy can be treated well with flywheel training. The flywheel training is also very suitable for fall prevention, postoperative, the prevention of sarcopenia or people who had a CVA. Several studies have shown that flywheel training has significantly more effect on muscle strength, muscle size, jump power, running speed, and strengthening connective tissue and tendons.

## Wie funktioniert es?

**DEU** • Das Widerstansscheibetraining ist eine einzigartige Entwicklung in den Bereichen Sport und Physiotherapie. Das Training mit einem Widerstansscheibe wird auch als kinetisches Training bezeichnet. Statt mit herkömmlichen Gewichten wird hier mit einer rotierenden Widerstansscheibe trainiert. In der konzentrischen Phase wird das Widerstansscheibe durch Ziehen an einem Band in Bewegung gesetzt und beschleunigt. Wenn das Band vollständig abgewickelt ist, hat sich so viel kinetische Energie aufgebaut, dass sich das Band wie beim bekannten Jo-Jo wieder aufspult. Ziel ist es, das Widerstansscheibe zum Stillstand zu bringen und dann mit einer konzentrischen Bewegung wieder in Fahrt zu bringen. Der Widerstand, den Sie erfahren, wird also nicht durch die Schwerkraft verursacht, sondern durch die Trägheit, auch Massenträgheit oder (Rotations-) kinetische Energie genannt. Je stärker Sie ziehen, desto schneller dreht sich das Widerstansscheibe und desto mehr Trägheit entsteht. Um das Widerstansscheibe abzubremsen, benötigen Sie einen hohen Kraftaufwand!

### Exzentrisches Training und Überlastung

Exzentrisches Training verbessert Kraft, Schnelligkeit, Leistung und leistungsbezogene Fähigkeiten wie Sprunghöhe und Laufgeschwindigkeit in höherem Maße als konzentrisches oder traditionelles Training. Aber was verstehen wir unter exzentrischem Training und exzentrischer Überlastung?

Das Heben eines Gewichts mit dem Bizeps ist ein gutes Beispiel für eine konzentrische Bewegung. Die Muskeln verkürzen sich und heben so das Gewicht in die Höhe. Wenn Sie die 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 Kraftaufwand auszuführen. Zum Beispiel, indem Sie eine leichte Hantel absenken. Wenn wir jedoch von exzentrischer Überlastung sprechen, meinen wir damit nicht eine Bewegung mit einem leichten Gewicht. Eine Bewegung enthält eine exzentrische Überlastung, wenn Sie in der exzentrischen Bewegung mehr Kraft erzeugen, als Sie konzentrisch erzeugen können. In der Praxis bedeutet das oft, dass Sie mehr Gewicht senken, als Sie heben können (> 1RM). Daher stellt das langsame Absenken eines Gewichts keine exzentrische Überlastung dar, wenn Sie das Gewicht auch anheben könnten. Es sollte nicht überraschen, dass langsame exzentrische Bewegungen nicht die gleichen positiven Ergebnisse bringen wie echte exzentrische Überlastungen wie das Widerstansscheibetraining. Übungen im Widerstansscheibetraining sind zudem auch multifunktionaler, da Sie zu Beginn der exzentrischen Phase erheblich abbremsen und im Gleichgewicht bleiben müssen, was bedeutet, dass Sie mehr Muskeln (insbesondere Bauchmuskulatur) trainieren und Ihr Gleichgewicht verbessern.

### Für alle Zielgruppen

Das Training mit Kynett eignet sich für viele Zielgruppen wie Spitzensport, Reha, Physiotherapie, Personal Training, Fitness und sportspezifisches Training. Das Training kann sowohl leicht als auch intensiv sein, ebenso wie geschwindigkeits- und kraftorientiert.

### Effekte

Beim Widerstansscheibetraining trainieren Sie hauptsächlich die explosiven weißen Muskelfasern (Typ 2). Sie trainieren optimal in beide Richtungen, wobei es am Ende zu einem „exzentrischen Overload“ kommt, der größer ist als beim herkömmlichen Krafttraining und dafür sorgt, dass Sie auch in der konzentrischen Phase kräftiger werden. Der „exzentrische Overload“ ist insbesondere gut für die Stimulation des Bindegewebes von Muskel und Sehne (Myofaszien). Es wird stärker und Sie erhöhen Ihre Belastbarkeit. Das Widerstansscheibetraining ist ein nachweislich effektives exzentrisches Krafttraining für den ganzen Körper und eine sehr geeignete Behandlungsmethode in der Physiotherapie und Reha. Häufige Verletzungen wie Oberschenkelverletzungen, Achillessehnenverletzungen, Patellarsehnenkrankungen, Schulterinstabilität und Rotatorenmanschetten-Tendinopathie können mit Widerstansscheibetraining gut behandelt werden. Das Widerstansscheibetraining eignet sich auch sehr gut zur Sturzprävention,

postoperativ, zur Vorbeugung von Sarkopenie oder bei Personen

mit CVA. Mehrere Studien haben gezeigt, dass das Widerstansscheibetraining einen signifikanten Effekt auf Muskelkraft, Muskelgröße, Sprungkraft, Laufgeschwindigkeit und die Stärkung von Bindegewebe und Sehnen hat.

## ¿Cómo funciona?

**ESP** • El entrenamiento isoinercial es un desarrollo único en el deporte y la fisioterapia. Al entrenamiento isoinercial también se le llama entrenamiento cinético. En lugar de utilizar las pesas tradicionales, en este se entrena con un disco que gira. En la fase concéntrica, el disco se mueve y acelera al tirar de una cinta. Cuando la cinta está completamente extendida se ha generado tanta energía cinética que la cinta se vuelve a enrollar sobre sí misma, como un yoyó. Se trata de conseguir detener el disco y volverlo a poner en marcha con un movimiento concéntrico.

La resistencia que se genera no procede de la fuerza de gravedad, sino de la inercia, o bien de la inercia (de la masa) o energía cinética (giratoria). Cuanto más fuerte se tira, más rápido girará el disco y más inercia se generará. ¡Para frenar el disco se tendrá que emplear bastante fuerza!

**Hoe werkt het?**  
**How does it work?**  
**Wie funktioniert es?**  
**¿Cómo funciona?**

#### **Entrenamiento excéntrico y sobrecarga**

El entrenamiento excéntrico mejora la fuerza, rapidez, potencia y rendimiento correspondiente, por ejemplo, en el salto de altura o la velocidad en carrera en mayor medida que el tradicional entrenamiento concéntrico. ¿Pero qué quiere decir entrenamiento y sobrecarga excéntricos? Levantar un peso con el bíceps es un buen ejemplo de movimiento concéntrico. Los músculos se contraen y de esta forma levantan el peso hacia arriba. Al volver a estirar los músculos, el peso vuelve a su posición inicial. El estiramiento de los músculos y la bajada del peso se llama movimiento excéntrico. Es posible hacer un movimiento excéntrico sin aplicar mucha fuerza. Por ejemplo, bajando una mancuerna ligera. Cuando hablamos de sobrecarga excéntrica no hablamos de un movimiento con un peso ligero. Un movimiento supone una sobrecarga excéntrica cuando se produce más fuerza con el movimiento excéntrico que lo que se puede producir con un movimiento concéntrico. En la práctica, esto quiere decir que se puede hacer bajar más peso que el que se puede levantar (>1RM). Por eso, hacer descender lentamente un peso que puedes levantar no genera una sobrecarga excéntrica. No debe ser una sorpresa que los movimientos excéntricos lentos no proporcionan los mismos resultados positivos que una sobrecarga excéntrica auténtica, como por ejemplo con el entrenamiento isoinercial. Los ejercicios de entrenamiento isoinercial también son más multifuncionales porque al comienzo de la fase excéntrica te tienes que asentar firmemente y de esta forma entrenas más músculos (especialmente los abdominales) y mejoras tu equilibrio.

#### **Para cualquier público objetivo**

El entrenamiento con Kynett es adecuado para cualquier público objetivo, tales como deportistas de élite, recuperación, fisioterapia, entrenamiento personal, forma física y entrenamientos deportivos específicos. Se puede practicar un entrenamiento tanto ligero como intenso, válido para la velocidad o la fuerza.

#### **Efectos**

El entrenamiento isoinercial ejercita las fibras musculares blancas explosivas (tipo 2). Se entrena de forma óptima en ambas direcciones al conseguir una "sobrecarga excéntrica" al final de cada movimiento, y esta es superior al entrenamiento con pesas tradicional, y facilita reforzar también la fase concéntrica. La "sobrecarga excéntrica" es especialmente un buen estímulo para el tejido conectivo del músculo y el tendón (miofascial). Esta se refuerza y así incrementa su resistencia. El entrenamiento isoinercial es un entrenamiento de potencia excéntrico efectivo para todo el cuerpo y un método de tratamiento muy adecuado para la fisioterapia y la recuperación. Muchas lesiones habituales como las lesiones en el tendón de la corva, lesiones del tendón de Aquiles, tendinitis de la rótula, inestabilidad del hombro, tendinitis del manguito rotatorio, se pueden tratar bien con el entrenamiento isoinercial. El entrenamiento isoinercial es también muy adecuado para la prevención de caídas, postoperatorios, sarcopenia o personas con un accidente cerebro vascular. Diversos estudios han mostrado que el entrenamiento isoinercial tiene significativamente más efecto sobre la fuerza muscular, el tamaño muscular, la fuerza de salto, la velocidad de carrera y el refuerzo del tejido conectivo y los tendones.

## **Inhoud • Content • Inhalt • Contenido** **KYNETT PRO**

1. Kynett PRO inclusief twee weerstandschijven a 4 mm  
Kynett PRO including two resistance discs of 4 mm  
Kynett PRO mit zwei Widerstandsscheiben von 4 mm  
Kynett PRO incluye dos discos de resistencia de 4 mm
2. Muurstang met geleider en montage set  
Wall rod with guide and mounting set  
Wandstange mit Führung und Montagesatz  
Barra de pared con guía y juego de montaje
3. Karabijnhaak • Carabiner • Karabiner • Mosqueton
4. Luxe handvat • Luxury handle • Luxusgriff • Mango de lujo
5. Crossfit handles • CrossFit handles • Crossfit-Griffe • Asas de crossfit
6. Lint afsteller • Strap adjust • Bandversteller • Ajustador de la cinta
7. Enkelband • Ankle band • Knochelband • Banda de tobillo



**KYNETT**



## Kynett PRO bevestigen Mount The Kynett PRO Der Kynett PRO befestigen El Kynett PRO adjuntar - KYNETT

# 1

- NED** • Bevestig de muurstang van Kynett PRO altijd aan een stevige wand!
- ENG** • Always attach the Kynett PRO wall bar to a solid wall!
- DEU** • Befestigen Sie die Kynett PRO-Wandstange immer an einer stabilen Wand!
- ESP** • ¡Fije siempre la barra de ducha del Kynett PRO a una pared sólida!

# 2

- NED** • Gebruik altijd de bijgeleverde schroeven en pluggen!
- ENG** • Always use the supplied screws and plugs!
- DEU** • Verwenden Sie immer die mitgelieferten Schrauben und Dübel!
- ESP** • ¡Utilizar siempre los tornillos y tacos incluidos!

# 3

- NED** • Bepaal de hoogte. Voor de grootste variëteit aan oefeningen adviseren wij een hoogte van 70 cm vanaf de grond
- ENG** • Determine the height. For the widest variety of exercises we recommend a height of 70 cm from the ground
- DEU** • Bestimmen Sie die Höhe. Für die größte Übungsvielfalt empfehlen wir eine Höhe von 70 cm über dem Boden
- ESP** • Determinar la altura. Para la mayor variedad de ejercicios, recomendamos una altura de 70 cm desde el suelo



# 4

- NED** • Teken de boorgaten op de wand
- ENG** • Draw the drilling holes on the wall
- DEU** • Zeichnen Sie die Bohrlöcher an die Wand
- ESP** • Marcar los agujeros del taladro en la pared



# 5

- NED** • Boor de gaten 5 cm diep
- ENG** • Drill the holes 5 cm deep
- DEU** • Bohren Sie die Löcher 5 cm tief
- ESP** • Perforar agujeros de 5 cm de profundidad



# 6

- NED** • Plaats de pluggen
- ENG** • Insert the plugs
- DEU** • Bringen Sie die Dübel an
- ESP** • Colocar los tacos



# 7

- NED** • Schroef de steunen vast aan de wand
- ENG** • Attach the supports to the wall
- DEU** • Schrauben Sie die Stützen an die Wand
- ESP** • Atornillar los soportes a la pared



# 8

- NED** • Hang de Kynett in de glider en zet vast met de slotbout.
- ENG** • Hang the Kynett in the glider and secure with the carriage bolt.
- DEU** • Hängen Sie den Kynett in den Gleiter und sichern ihn mit der Schlossschraube
- ESP** • Colgar el Kynett en el elemento deslizante y fijar con el perno de bloqueo.





## Positie bepalen

Determine position

Position bestimmen

Determinar la posición



**NED** • Bij iedere herhaling van iedere oefening moet het lint op spanning blijven en maximaal afgerold worden tot het einde van het lint voelbaar is. Dit uiteraard binnen een veilig bewegingsbereik dus niet overstrekken van gewrichten, spieren en pezen. Wanneer iemand te dicht bij het apparaat staat kan het lint niet onder spanning blijven

tot het helemaal afgerold is en duurt het te lang voordat het weer oprolt dus gaat het effect van vliegwielttraining verloren. Om de juiste afstand te bepalen waar je moet staan, moet je dus een plek zoeken waar de oefening is uitgevoerd tot het einde van de beweging en op dat punt moet het lint dan volledig afgerold en op spanning zijn.

**ENG** • With every repetition of each exercise, the webbing must remain tight and must be unrolled as much as possible until the end of the webbing is felt. This, of course, within a safe range of motion, so no overstretching of joints, muscles and tendons. If someone is too close to the device, the webbing cannot remain tight until it is completely unwound and it takes too long to rewind so the effect of flywheel training is lost. So, to determine the correct distance where you must stand, find a place where the exercise has been performed until the end of the movement and unwind and tighten the webbing at that position.

**DEU** • Bei jeder Wiederholung jeder Übung muss das Band gespannt bleiben und maximal abgewickelt werden, bis das Ende des Bandes spürbar ist. Dies natürlich innerhalb eines sicheren Bewegungsbereichs, um Gelenke, Muskeln und Sehnen nicht zu überdehnen. Wenn man zu nahe am Gerät steht, kann das Band nicht unter Spannung bleiben, bis es vollständig abgewickelt ist und es dauert zu lange, bis es sich wieder aufrollt, so dass der Effekt des Schwungradtraining verloren geht. Um den richtigen Abstand zu bestimmen, suchen Sie einen Ort, an dem die Übung bis zum Ende der Bewegung ausgeführt wurde. An diesem Punkt sollte das Band vollständig abgewickelt und gespannt sein.

**ESP** • En cada repetición de los ejercicios, la cinta debe mantenerse tensa y extendida al máximo, hasta que se note el final de la cinta. Por supuesto, esto dentro de un rango de movimiento seguro, sin estirar demasiado las articulaciones, los músculos y los tendones. Si alguien se pone demasiado cerca del aparato, la cinta no puede mantenerse tensa hasta haberla desenrollado completamente y tardará demasiado en volverse a enrollar, de forma que se pierde el efecto del entrenamiento isoinercial. Para determinar a qué distancia correcta situarse, se ha de seleccionar un lugar en el que el ejercicio se ejecute hasta el final del movimiento y en el que la cinta esté completamente desenrollada y tensa.



Trainingssschijf wisselen

Change training disc

Widerstansscheibe auswechseln

Cambio del disco de entrenamiento

- KYNETI

# 1

- NED** • Open de deur van de Kynett PRO
- ENG** • Open the door of the Kynett PRO
- DEU** • Öffnen Sie die Tür des Kynett PRO
- ESP** • Abrir la portezuela del Kynett PRO

# 2

- NED** • Met één hand houd je de schijf vast en met de andere hand draai je de snelspanknop los.
- ENG** • With one hand you hold the disc and with the other hand you loosen the quick release button.
- DEU** • Halten Sie mit der einen Hand die Widerstansscheibe fest und lösen Sie mit der anderen Hand den Schnellspanner
- ESP** • Con una mano, sostener el disco y con la otra girar la tuerca de liberación rápida hasta soltarlo.

# 3

- NED** • De snelspanknop kan eraf worden gehaald
- ENG** • The quick release button can be removed
- DEU** • Der Schnellspanner kann entfernt werden
- ESP** • Así se puede retirar la tuerca de liberación rápida



# 4

- NED** • Pak met twee handen de schijf vast en schuif deze van de centrale as af. Wissel de schijf met een andere schijf. Een dikkere schijf maakt de oefeningen zwaarder en langzamer, een dünnere schijf maakt de oefeningen lichter en explosiever.
- ENG** • Grab the disc with both hands and slide it off the center axle. Replace the disc with another disc. A thicker disc makes the exercises more difficult and slower; a thinner disc makes the exercises easier and more explosive.
- DEU** • Greifen Sie die Widerstansscheibe mit beiden Händen und schieben Sie sie von der Mittelachse. Tauschen Sie die Widerstansscheibe gegen eine andere aus. Eine dickere Widerstansscheibe macht die Übungen schwerer und langsamer, eine dünnere Widerstansscheibe macht die Übungen leichter und explosiver
- ESP** • Sostener el disco con las dos manos y deslizarlo fuera del eje central. Cambiar el disco por otro. Un disco más grueso hace más duro el ejercicio y más lento, un disco más delgado hace el ejercicio más ligero y explosivo.



# 5

- NED** • Zet de gewisselde schijf weer vast met de snelspanknop en sluit de deur
- ENG** • Reattach the replaced disc with the quick release button and close the door.
- DEU** • Bringen Sie die ersetzte Widerstansscheibe mit dem Schnellspanner wieder an und schließen Sie die Tür
- ESP** • Fijar el nuevo disco con la tuerca de liberación rápida y cerrar la portezuela.





## Lint afsteller Strap adjust Bandversteller Ajustador de la cinta - KYNETT

**NED** • Voor sommige oefeningen, of in sommige ruimtes is het nodig om met een korter lint te trainen. Hiervoor gebruik je de lint afsteller.

**ENG** • For some exercises, or in some rooms, it is necessary to train with a shorter webbing. Use the strap adjust for this.

**DEU** • Für einige Übungen oder in manchen Räumen ist es notwendig, mit einem kürzeren Band zu trainieren. Dazu verwenden Sie den Bandversteller.

**ESP** • Para algunos ejercicios, o en algunos espacios, es necesario entrenar con una cinta más corta. Para eso se utiliza el ajustador de la cinta.

# 1

**NED** • Maak de lintafsteller vast aan de karabijnhaak • Houd de lintafsteller vast met de clips richting de Kynett

**ENG** • Attach the strap adjust to the carabiner • Secure the strap adjust with the clips facing the Kynett

**DEU** • Befestigen Sie den Bandversteller am Karabiner • Halten Sie den Bandversteller mit den Clips in Richtung Kynett

**ESP** • Fijar el ajustador de la cinta al mosquetón • Mantener fijo el ajustador de la cinta con ganchos en dirección al Kynett



# 2

**NED** • Haal de lus van het lint van de Kynett van onderuit door beide clips

**ENG** • Thread the loop of the Kynett's webbing through both clips from the bottom

**DEU** • Führen Sie die Schlaufe des Kynett-Bandes von unten durch beide Clips

**ESP** • Sacar el lazo de la cinta del Kynett por debajo de ambos ganchos



# 3

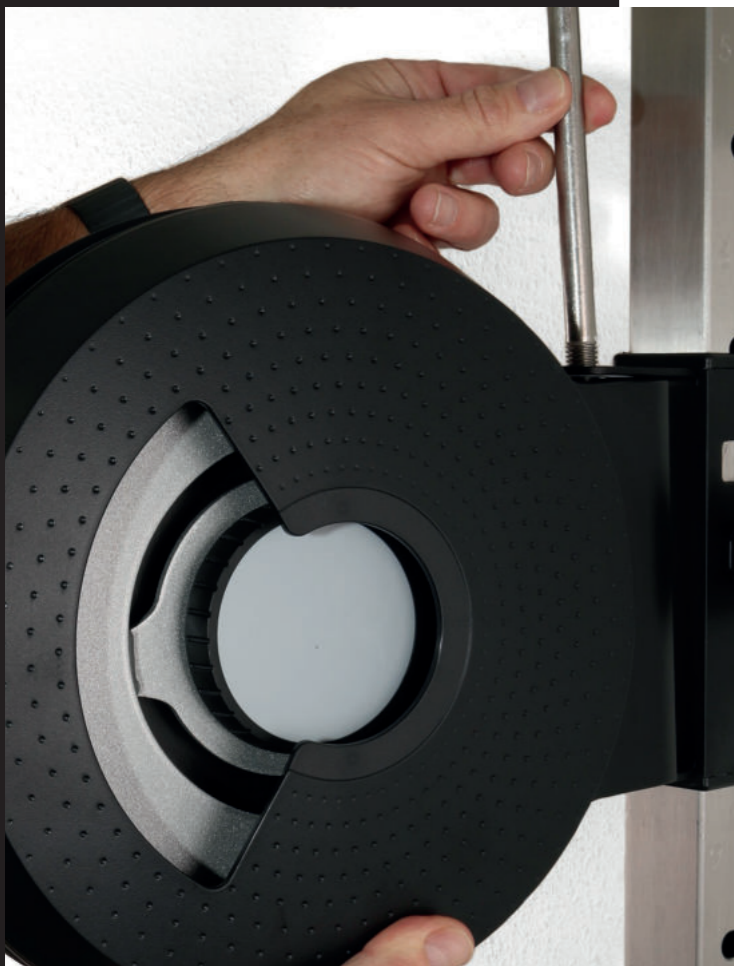
**NED** • Haal de lus weer terug tussen beide clips door en trek aan

**ENG** • Pull the loop back between both clips and pull it tight

**DEU** • Ziehen Sie die Schlaufe durch beide Clips wieder zurück und ziehen Sie sie fest

**ESP** • Pasar el lazo de nuevo entre los dos ganchos y estirar





## Lint verwisselen Change webbing Band wechseln Cambiar la cinta para - KYNETT

# 1

- NED** • Haal Kynett uit de steun of glider
- ENG** • Remove the Kynett from the support or glider
- DEU** • Nehmen Sie den Kynett von der Halterung oder dem Gleiter
- ESP** • Sacar el Kynett del soporte o el elemento deslizante

# 2

- NED** • Verwijder de weerstandschijven zoals eerder beschreven
- ENG** • Remove the resistance discs as previously described
- DEU** • Entfernen Sie die Widerstandsscheiben wie zuvor beschrieben
- ESP** • Retirar los discos de resistencia según lo descrito

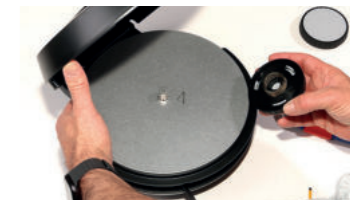
# 3

- NED** • Draai de 4 schroeven los aan beide zieden van de housing
- ENG** • Undo the 4 screws on both sides of the housing
- DEU** • Lösen Sie die 4 Schrauben an beiden Seiten des Gehäuses
- ESP** • Soltar los 4 tornillos de ambos lados de la carcasa

# 4

- NED** • Haal de twee helften van elkaar
- ENG** • Remove the two halves from each other
- DEU** • Trennen Sie die beiden Hälften
- ESP** • Separar las dos mitades

Lint verwisselen · Change webbing · Band wechseln · Cambiar la cinta para



# 5

- NED** • Met een platte schroevendraaier duw je tegen het lint in de opening van de as
- ENG** • With a flat screwdriver, push the webbing in the opening of the shaft
- DEU** • Drücken Sie mit einem flachen Schraubendreher das Band in die Öffnung der Spindel
- ESP** • Con un destornillador plano empujar contra la cinta en la apertura del eje



# 6

- NED** • Het lint komt eruit en dan verwijder je de kleine spie die in de lus zit.
- ENG** • The webbing comes out and you can remove the small key that is in the loop
- DEU** • Das Band kommt heraus und dann entfernen Sie den kleinen Zwickel, der sich in der Schlaufe befindet
- ESP** • Cuando se suelte la cinta, retirar el pequeño escudete que está en el lazo



# 7

- NED** • Trek dan het lint uit de as
- ENG** • Pull the webbing from the shaft
- DEU** • Ziehen Sie dann das Band von der Spindel ab
- ESP** • Sacar la cinta del eje



# 8

- NED** • Pak het nieuwe lint en duw deze door de **smalle** opening van de as. Plaats de spie weer in de lus. **Let op!** Met de **smalle** kant van de spie naar beneden!
- ENG** • Take the new webbing and push it through the **narrow** opening of the shaft. Place the key back into the loop. **Take note!** With the **narrow** side of the key downward!
- DEU** • Nehmen Sie das neue Band und schieben Sie es durch die **schmale** Öffnung der Spindel. Setzen Sie den Zwickel wieder in die Schlaufe ein. **Achtung!** Mit der **schmalen** Seite des Zwickels nach unten!
- ESP** • Tomar la cinta nueva y empujarla a través del orificio estrecho del eje. Volver a colocar el escudete en el lazo. **¡Atención!** ¡Con la parte **estrecha** del escudete hacia abajo!



# 9

- NED** • Trek het lint goed vast in de as en schroef de housing delen weer op elkaar
- ENG** • Tighten the webbing in the shaft and screw the housing parts together
- DEU** • Ziehen Sie das Band fest in der Spindel und schrauben Sie die Gehäuseteile wieder zusammen
- ESP** • Tirar de la cinta hasta que quede bien sujeta al eje y volver a atornillar la carcasa



## Toegepaste materialen

## Applied materials

## Verwendete Materialien

## Materiales aplicados

**NED** • Tijdens de ontwikkeling en verbetering van de Kynett ONE, PRO en ULTIMATE en alle andere trainingsaccessoires kiezen we voortdurend voor sterke en duurzame materialen. Voor de mobiele versie; de Kynett ONE is gekozen voor enerzijds lichtgewicht materialen en anderzijds de hoogste kwaliteit in sterkte en weersbestendigheid.

De Kynett ONE is uitgevoerd met hoogwaardige materialen zoals de engineering plastics polycarbonaat en polyamide. De cruciale onderdelen die aan grote krachten onderhevig zijn, zijn uitgevoerd in speciale aluminium legeringen. Deze hebben vervolgens een hoogwaardige nabehandeling ondergaan. De specifieke onderdelen zijn getest onder extreme omstandigheden om de hoogste kwaliteit te kunnen garanderen.

De materialen van de Kynett PRO, ULTIMATE en Squatplate zijn aangepast voor zwaardere belasting.

Om onze kwaliteitsvisie te waarborgen hebben we ervoor gezorgd dat de productie en assemblage van de Kynett apparaten in eigen beheer worden verricht. Hierbij wordt gekozen voor de modernste productiemiddelen en waar mogelijk vindt de productie volledig geautomatiseerd in Nederland plaats.

**ENG** • During the development and improvement of the Kynett ONE, PRO and ULTIMATE and all other training accessories, we constantly choose strong and durable materials. For the mobile version; the Kynett ONE has been chosen for lightweight materials on the one hand and the highest quality in strength and weather resistance on the other.

The Kynett ONE is equipped with high-quality materials such as the engineering plastics polycarbonate and polyamide. The crucial parts that are subject to great forces are made of special aluminum alloys. These have subsequently undergone a high-quality post-treatment. The specific parts have been tested under extreme conditions to guarantee the highest quality.

The materials of the Kynett PRO, ULTIMATE and Squatplate have been adapted for heavier loads.

To ensure our quality vision, we have ensured that the production and assembly of the Kynett devices are carried out in-house. The most modern production methods are chosen for this and, where possible, production takes place fully automated in the Netherlands.

**DEU** • Bei der Entwicklung und Verbesserung des Kynett ONE, PRO und ULTIMATE und allen anderen Trainingszubehörs wählen wir durchweg strapazierfähige und langlebige Materialien. Für die mobile Version, Kynett ONE, fiel die Wahl einerseits auf leichtgewichtige Materialien und andererseits auf höchste Qualität hinsichtlich Robustheit und Wetterbeständigkeit.

Der Kynett ONE ist mit hochwertigen Materialien wie den technischen Kunststoffen Polycarbonat und Polyamid ausgestattet. Die entscheidenden Teile, die großen Kräften ausgesetzt sind, bestehen aus speziellen Aluminiumlegierungen. Diese wurden anschließend einer hochwertigen Nachbehandlung unterzogen. Die spezifischen Teile wurden unter extremen Bedingungen getestet, um höchste Qualität zu gewährleisten.

Die Materialien von Kynett PRO, ULTIMATE und Squatplate wurden für schwerere Belastungen angepasst.

Um unseren Qualitätsanspruch zu gewährleisten, haben wir dafür gesorgt, dass die Produktion und Montage der Kynett-Geräte im eigenen Haus erfolgt. Hierfür werden die modernsten Produktionsanlagen eingesetzt und die Produktion erfolgt nach Möglichkeit vollautomatisch in den Niederlanden.

**ESP** • Durante el diseño y mejora del Kynett ONE, PRO y ULTIMATE y todos los demás accesorios de entrenamiento seleccionamos siempre materiales fuertes y duraderos. Para la versión móvil; el Kynett ONE se ha seleccionado por un lado para que tenga materiales ligeros y por otro lado la máxima calidad, fuerza y resistencia a la intemperie.

El Kynett ONE está hecho con materiales de alta calidad tales como plásticos de ingeniería, policarbonato y poliamida. Las partes fundamentales que están sujetas a grandes fuerzas están realizadas en aleaciones de aluminio especiales. Además, estas se someten a un tratamiento especial de alta calidad posteriormente. Las piezas específicas se han probado en condiciones extremas para poder garantizar la máxima calidad.

Los materiales del Kynett PRO y del ULTIMATE y el plato de sentadillas se han adaptado para cargas más pesadas.

Para garantizar nuestra visión de calidad hemos decidido producir y montar los aparatos Kynett nosotros mismos. Aquí escogemos los medios de producción más modernos y hemos automatizado lo máximo posible nuestra producción en los Países Bajos.

**MADE IN HOLLAND** 

Publication date: Mei '21

# KYNETT

Kynett Nederland  
Larenseweg 49  
7241 CM Lochem  
+ 31 85 130 48 30

info@kynett.com  
www.kynett.com

@ f y Kynett\_com

