



**FIT**

**MANUAL**

**NED • ENG • DEU • SPA**

**FRA • POL • ITA**

**- KYNETI**

# KYNETT

## Gefeliciteerd

met de aankoop van uw Kynett FIT. 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](mailto:info@kynett.com)

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

## Congratulations

with purchasing your Kynett FIT. 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](mailto:info@kynett.com)

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

## Glückwunsch

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

### Haben sie fragen oder Angerungen?

Nehmen Sie dan bitte Kontakt mit uns auf. Tel.: 0031 (0)85 130 48 30 oder per E-mail: [info@kynett.com](mailto:info@kynett.com)

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

## Felicidades

Felicidades por la compra de su Kynett FIT. 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](mailto:info@kynett.com)

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

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

*Rian.*

## Félicitations

Félicitations pour l'achat de votre Kynett. Ce manuel vous fournit toutes les informations sur le fonctionnement, l'attachement et les équipements du Kynett.

**Avez-vous des questions ou des remarques ?**

Contactez-nous par téléphone :  
+ 31 085 130 48 30  
ou mail : [info@kynett.com](mailto:info@kynett.com)

Pour plus d'informations et/ou des instructions de formation :  
[kynett.com](http://kynett.com)

## Gratulacje

przy zakupie Kynett FIT. Niniejsza instrukcja zawiera informacje na temat funkcjonowania, mocowania i materiałów Kynett.

**Masz pytania lub uwagi?**

Skontaktuj się z nami:  
tel.: 0031 (0)85 130 48 30  
E-mail: [info@kynett.com](mailto:info@kynett.com)

Więcej informacji i/lub instrukcje szkoleniowe:  
[kynett.com](http://kynett.com)

## Felicitazioni

con l'acquisto del tuo Kynett FIT. Questo manuale fornisce informazioni sul funzionamento, l'attacco e i materiali del Kynett.

**Avete domande o osservazioni?**

Contattaci su:  
Tel.: 0031 (0)85 130 48 30  
oppure e-mail: [info@kynett.com](mailto:info@kynett.com)

Per ulteriori informazioni e/o istruzioni di formazione:  
[kynett.com](http://kynett.com)

# KYNETT

## Inhoudsopgave • Index • Inhaltsverzeichnis • Tabla de contenidos • Table des matières • Indeks • Indice

6. Belangrijke informatie • Important information • Wichtige Informationen • Información importante  
Informations importantes • Ważne informacje • Informazioni importanti

8. Hoe werkt het? • How does it work?  
Wie funktioniert es? • ¿Cómo funciona? • Comment ça marche? • Jak to działa? • Come funziona?

17. Inhoud • Content • Inhalt • Contenido • Contenu • Zawartość • Contenuto

18. Kynett FIT bevestigen • Mount The Kynett FIT • Der Kynett FIT befestigen • El Kynett FIT adjuntar • Monter le Kynett FIT •  
Zamontuj Kynett FIT • Montare il Kynett FIT

22. Spanband losmaken • Unfasten lashing strap • Zurrgurt lösen • Aflojar la correa • Détacher l'arrimage • Odczep odciąg  
Sganciare l'ancoraggio

24. Positie bepalen • Determining position • Position bestimmen • Determinación de la posición • Déterminer la position •  
Określanie pozycji • Determinazione della posizione

26. Trainingsschijf wisselen • Change training disc • Widerstansscheibe auswechseln • Cambio del disco de entrenamiento  
Changer le disque d'entraînement • Zmień dis treningu • Cambia dis di formazione

30. Lint afsteller • Strap adjust • Bandversteller • Ajustador de la cinta • Réglage de la sangle • Regulacja paska •  
Regolazione del cinturino

32. Lint verwisselen • Change webbing • Band wechseln • Cambiar la cinta para • Changer la ceinture d'entraînement •  
Zmień taśmę • Modificare la fettuccia

36. Toegepaste materialen • Applied materials • Verwendete Materialien • Materiales aplicados • Matériel appliqué • Zastosowane  
materiały • Materiali applicati

38. Kynett APP



## Belangrijke informatie

## Important information

## Wichtige Informationen

## Información importante

## Informations importantes

## Ważne informacje

## Informazioni importanti

# KYNETT

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

De Kynett FIT kan worden bevestigd aan een paal of boom maar kan ook worden vastgeschroefd aan een muur. Wanneer de Kynett FIT aan een muur wordt vastgeschroefd, zorg ervoor dat dit een sterke (betonnen) muur is.

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 FIT gesloten zijn voor gebruik. Gebruik maximaal één weerstandsschijf per kant.

**WAARSCHUWING!** Lees de instructies en de werking van de Kynett FIT altijd goed door alvorens u begint met trainen. KYNETT B.V. is niet aansprakelijk voor lichamelijk 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 FIT as described in the manual.

The Kynett FIT can be attached to a pole or tree but can also be screwed to a wall. When screwing the Kynett FIT to a wall, make sure it is a solid (concrete) wall.

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 FIT doors closed before use. Use maximum one resistance disc per side.

**WARNING!** Always carefully read the instructions of the Kynett FIT 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 authority of the member state where the event took place.

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

Die Kynett FIT kann an einer Stange oder einem Baum befestigt, aber auch an eine Wand geschraubt werden. Wenn Sie den Kynett FIT an eine Wand schrauben, stellen Sie sicher, dass es sich um eine starke (Beton-)Wand handelt.

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 FIT Türen vor dem Gebrauch immer geschlossen. Verwenden Sie maximal eine Widerstandsscheibe pro Seite.

**WARNUNGSHINWEIS!** Lesen Sie die Anweisungen und die Funktionsweise des Kynetts FIT 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 FIT como se describe en este manual de instrucciones.

El Kynett FIT se puede sujetar a un poste o árbol, pero también se puede atornillar a una pared. Cuando atornille el Kynett FIT a una pared, asegúrese de que sea una pared fuerte (concreto).

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 FIT cerradas antes de su uso. Utilice un disco de resistencia máximo por lado.

*¡AVISO! Lea siempre las instrucciones y el funcionamiento del Kynett FIT 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.

**FRA** - Utilisez le Kynett sous la supervision d'un instructeur ou d'un thérapeute certifié.

Le Kynett FIT peut être fixé à un poteau ou à un arbre, mais peut également être vissé à un mur. Lorsque vous vissez le Kynett FIT à un mur, assurez-vous qu'il s'agit d'un mur solide (béton).

Assurez-vous de disposer de beaucoup de latitude, et d'un poteau robuste ou d'un arbre auquel relier le Kynett.

Avant utilisation, vérifiez toujours si toutes les pièces sont correctement fixées et remplacez les pièces usées ou cassées aussi rapidement que possible.

Assurez-vous toujours que les panneaux latéraux en verre du Kynett sont fermés avant utilisation. Utilisez au maximum un disque de résistance par côté.

#### **Attention !**

Lisez toujours attentivement les instructions du Kynett avant de commencer l'entraînement.

KYNETT B.V. n'est pas responsable des blessures corporelles ou des dommages matériels en cas d'utilisation inappropriée.

**POL** - Zamontuj i używaj Kynett FIT zgodnie z opisem w instrukcji.

Kynett FIT można przymocować do słupa lub drzewa, ale można go również przykręcić do ściany. Przykręcając Kynett FIT do ściany, upewnij się, że jest to solidna ściana.

Zawsze sprawdzaj przed użyciem, czy wszystkie części są prawidłowo zamocowane i wymień zużyte lub uszkodzone części jakotak szybko, jak to możliwe.

Przed użyciem drzwi Kynett FIT należy zawsze zamykać. Użyj maksymalnie jednej tarczy oporowej na stronę.

**OSTRZEŻENIE!** Zawsze uważnie czytaj instrukcje Kynett FIT przed rozpoczęciem treningu. KYNETT B.V. nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub materialne spowodowania przez firmę DAMAG przez niewłaściwe użycie. Prosimy jednak o zgłoszenie wszelkich poważnych incydentów nam i właściwemu organowi Państwa członkowskiego. Użytkownicy z urazami lub pacjentami z sercem powinni trenować pod nadzorem wykwalifikowanego (fizjo) terapeuty.

Do konserwacji należy używać wyłącznie oprzyrządowania opisanego w instrukcji. Kynett B.V. nie ponosi odpowiedzialności za szkody. Maszyna i jej części, gdy użyto wadliwego oprzyrządowania.

**Wiadomość dla użytkownika i sprzedawcy:** Każde poważne zdarzenie należy zgłosić producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym zdarzenie miało miejsce.

**ITA** - Montare e utilizzare Kynett FIT come descritto nel manuale.

Il Kynett FIT può essere fissato a un palo o ad un albero, ma può anche essere avvitato a una parete. Quando si avvita il Kynett FIT a una parete, assicurarsi che sia una parete solida (cemento).

Controllare sempre prima dell'uso se tutte le parti sono fissate correttamente e sostituire le parti usurate o rotte come il più rapidamente possibile.

Tenere sempre le porte Kynett FIT chiuse prima dell'uso. Utilizzare al massimo un disco di resistenza per lato.

**AVVERTIMENTO!** Leggere sempre attentamente le istruzioni del Kynett FIT prima di iniziare l'allenamento. KYNETT B.V. non è responsabile per lesioni personali o materiali causati da Damag per uso improprio. Tuttavia, si prega di segnalare qualsiasi incidente grave a noi e all'autorità competente del proprio Stato membro. Gli utenti con lesioni o pazienti cardiaci sono tenuti ad allenarsi sotto la supervisione di un (fisioterapista) qualificato.

Per la manutenzione, utilizzare solo gli utensili descritti nel manuale. Kynett B.V. non è responsabile per danni alla macchina e le sue parti quando sono stati utilizzati utensili difettosi.

**Messaggio all'utente e al venditore:** ogni evento grave deve essere segnalato al fabbricante e all'autorità competente dello Stato membro in cui si è verificato l'evento.

Hoe werkt het?

How does it work?

Wie funktioniert es?

¿Cómo funciona?

Comment ça marche?

Jak to działa?

Come funziona?

## 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 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 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 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 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

KYNETT



## How does it work?

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.

**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 brake the flywheel 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?

Comment ça marche?

Jak to działa?

Come funziona?

### 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 verlangsamen 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 sportpezifisches 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, Patellarsehnenerkrankungen, 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. el objetivo es reducir la velocidad del disco y luego reiniciarlo 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?**

**Comment ça marche?**

**Jak to działa?**

**Come funziona?**

### **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 isoinericial. Los ejercicios de entrenamiento isoinericial 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 isoinericial 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 isoinericial 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 isoinericial. El entrenamiento isoinericial 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 isoinericial 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.

**KYNETT**

## Comment ça marche ?

**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 souvent appelé entraînement cinétique. Au lieu des poids traditionnels, un disque rotatif est utilisé pendant l'entraînement. Dans la phase concentrique, le volant d'inertie est mis en mouvement et accéléré en tirant une sangle. Lorsque la sangle est complètement déroulée, tellement d'énergie cinétique a été accumulée que la sangle se rembobine, tout comme avec le yo-yo bien connu. L'objectif est de faire freiner le volant d'inertie puis de le redémarrer dans un mouvement concentrique. La résistance que vous ressentez n'est donc pas due à la gravité, mais à l'inertie, également appelée inertie (masse) ou énergie cinétique (en rotation). Plus vous tirez fort, plus le volant d'inertie tournera vite et plus l'inertie sera créée. Donc, vous aurez besoin de beaucoup de puissance pour arrêter le volant d'inertie par la suite!

### Formation excentrique et surcharge

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. Qu'entendons-nous par entraînement excentrique et surcharge excentrique? Soulever un poids avec vos biceps est un excellent exemple de mouvement concentrique. Vous soulevez le poids et le soulevez donc le poids vers le plafond.

Lorsque vous étendez à nouveau vos muscles, le poids revient à la position de départ. Allongement de la musculature et donc abaisser le poids est appelé un mouvement excentrique. Il est possible de faire un mouvement excentrique sans grande force. Par exemple, en abaissant un haltère léger. Cependant, lorsque nous parlons d'excentrique surcharge, nous ne parlons pas d'un mouvement léger. Un mouvement contient une surcharge excentrique lorsque vous produisez plus de force dans le mouvement excentrique que vous ne pouvez en produire concentriquement. Dans la pratique, cela signifie souvent que vous abaissez plus de poids que vous ne pouvez soulever (> 1RM). Par conséquent, abaisser lentement un poids n'a pas de surcharge excentrique si vous pourriez également soulever le poids. Il n'est pas surprenant que les mouvements excentriques lents ne donnent pas les mêmes résultats positifs que les véritables surcharges excentriques telles que 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, vous devez ralentir considérablement et rester en équilibre et donc vous entraînez plus de muscles (en particulier vos muscles abdominaux) et améliorez votre équilibre.

### Effet

Avec l'entraînement au volant d'inertie, vous entraînez principalement les fibres musculaires blanches explosives (type 2). Vous vous entraînez de manière optimale dans les deux sens où il y a une « surcharge excentrique » à la fin du mouvement, ce qui est plus important qu'avec l'entraînement en force traditionnel et garantit que vous devenez également plus fort dans la phase concentrique. La « surcharge excentrique » est notamment un bon stimulus pour le tissu conjonctif du muscle et du tendon (myofascial). Il devient plus fort et augmente ainsi la capacité de charge. L'entraînement au volant d'inertie est un entraînement de force excentrique efficace pour tout le corps et une méthode de traitement très appropriée en physiothérapie et en rééducation. Blessures courantes telles que blessures aux ischio-jambiers, blessure au tendon d'Achille, tendinopathie rotulienne, l'instabilité de l'épaule, la tendinopathie de la coiffe des rotateurs peuvent être bien traitées avec l'entraînement au volant d'inertie. L'entraînement au volant d'inertie est également très adapté pour la prévention des chutes, postopératoire, la prévention de la sarcopénie ou les personnes ayant eu un AVC. Plusieurs études ont montré que l'entraînement au volant d'inertie a un effet significativement plus important sur la force musculaire, la taille musculaire, la puissance de saut, la vitesse de course et le renforcement du tissu conjonctif et des tendons.

Hoe werkt het?

How does it work?

Wie funktioniert es?

¿Cómo funciona?

Comment ça marche?

Jak to działa?

Come funziona?

KYNETT

## Jak to działa?

**POL** • Trening koła zamachowego jest unikalnym osiągnięciem w sporcie i fizjoterapii. Trening z kołem zamachowym jest często określany jako trening kinetyczny. Zamiast tradycyjnych odważników, Podczas treningu używana jest obracająca się tarcza. W fazie koncentrycznej koło zamachowe jest wprawiane w ruch i przyspieszane przez pociągnięcie taśmy. Kiedy taśma jest całkowicie rozwinięta, nagromadziło się tak dużo energii kinetycznej, że taśma przewija się sama, tak jak w przypadku dobrze znanego jo-jo. Celem jest zahamowanie koła zamachowego, a następnie ponowne uruchomienie go ruchem koncentrycznym. Opór, którego doświadczasz, nie jest zatem spowodowany grawitacją, ale bezwładnością, znaną również jako bezwładność (masowa) lub (wirująca) energia kinetyczna. Im mocniej pociągniesz, tym szybciej obraca się koło zamachowe i tym większa bezwładność powstanie. Będziesz więc potrzebował dużo mocy, aby zatrzymać koło zamachowe!

### Excentriczne trening en overbelasting

Trening ekscentryczny poprawia siłę, szybkość, moc i umiejętności związane z wydajnością, takie jak wysokość skoku i prędkość biegu w większym stopniu niż trening koncentryczny lub tradycyjny. Co rozumiemy przez ekscentryczny treningi ekscentryczne przeciążenie? Podnoszenie ciężaru za pomocą bicepsów jest doskonałym przykładem ruchu koncentrycznego. Twoje mięśnie skracają się, a tym samym podnoszą ciężar w kierunku sufitu. Kiedy ponownie rozciągniesz mięśnie, ciężar powraca do pozycji wyjściowej. Wydłużenie

mięśnie, a tym samym obniżenie ciężaru nazywa się ruchem ekscentrycznym. Możliwe jest wykonanie Ekscentryczny ruch bez większej siły. Na przykład obniżając lekkie hantle. Kiedy jednak mówimy o ekscentryczności Przeciążenie, nie mówimy o lekkim ruchu. Ruch zawiera ekscentryczne przeciążenie, gdy wytwarzasz więcej siły w ruchu ekscentrycznym, niż możesz wytworzyć koncentrycznie. W praktyce często oznacza to że obniżasz ciężar większy niż możesz podnieść (> 1RM). Dlatego powolne obniżanie wagi nie powoduje ekscentrycznego przeciążenia, jeśli może również podnieść ciężar. Nie powinno dziwić, że powolne ruchy ekscentryczne nie dają takich samych pozytywnych rezultatów, jak prawdziwe ekscentryczne przeciążenia, takie jak trening koła zamachowego. Ćwiczenia w treningu koła zamachowego są również bardziej wielofunkcyjne, ponieważ na początku Faza ekscentryczna Musisz znacznie zwolnić i pozostać w równowadze, a zatem trenujesz więcej mięśni (zwłaszcza mięśni brzucha) i poprawiasz równowagę.

### Dla wszystkich grup docelowych

Trening z Kynett jest odpowiedni dla wielu grup docelowych, takich jak najlepsze sporty, rehabilitacja, fizjoterapia, trening personalny, fitness i trening sportowy. Możesz trenować lekko lub intensywnie, a także dla szybkości i siły.

### Efekt

Podczas treningu koła zamachowego trenujesz głównie wybuchowe białe włókna mięśniowe (typ 2). Trenujesz optymalnie w obu kierunkach, gdzie występuje "ekscentryczne przeciążenie" pod koniec ruchu, jest to większe niż w przypadku tradycyjnego treningu



## Come funziona?

siłowego i zapewnia, że staniesz się silniejszy również w fazie koncentrycznej. "Ekscentryczne przeciążenie" jest w szczególności dobrym bodźcem dla tkanki łącznej mięśnia i ścięgna(mięśniowo-powięziowe). Staje się silniejszy, a tym samym zwiększasz nośność. Trening koła zamachowego to sprawdzony skuteczny ekscentryczny trening siłowy dla całego ciała i bardzo odpowiednia metoda leczenia w fizjoterapii i rehabilitacji. Częste urazy, takie jak urazy ścięgna podkolanowego, uszkodzenie ścięgna Achillesa, ścięgno rzepki, Niestabilność barku, ścięgno stożka rotatorów można dobrze leczyć treningiem koła zamachowego. Trening koła zamachowego jest również bardzo odpowiedni do zapobiegania upadkom, po operacji, zapobiegania sarkopenii lub osób, które miały CVA. Kilka badań wykazało, że trening w kole zamachowymznacznie większy wpływ na siłę mięśni, wielkość mięśni, siłę skoku, szybkość biegu oraz wzmocnienie tkanki łącznej i ścięgien.

**ITA** - L'allenamento a volano è uno sviluppo unico nello sport e nella fisioterapia. L'allenamento con un volano è spesso indicato come allenamento cinetico. Invece dei pesi tradizionali, Durante l'allenamento viene utilizzato un disco rotante. Nella fase concentrica, il volano viene messo in movimento e accelerato tirando una fettuccia. Quando la fettuccia è completamente srotolata, è stata accumulata così tanta energia cinetica che la fettuccia si riavvolge, proprio come con il ben noto yo-yo. L'obiettivo è quello di portare il volano a frenare e poi riavviarlo con un movimento concentrico. La resistenza che si verifica non è quindi dovuta alla gravità, ma dovuta all'inerzia, nota anche come inerzia (di massa) o (rotante) energia cinetica. Più forte tiri, più velocemente girerà il volano e più inerzia verrà creata. Quindi, avrai bisogno di molta potenza per fermare il volano in seguito!

### **Allenamento eccentrico e sovraccarico**

L'allenamento eccentrico migliora la forza, la velocità, la potenza e le abilità legate alle prestazioni come l'altezza di salto e la velocità di corsa in misura maggiore rispetto all'allenamento concentrico o tradizionale. Cosa intendiamo con allenamento eccentrico e sovraccarico eccentrico? Sollevare un peso con i bicipiti è un ottimo esempio di movimento concentrico. I muscoli si accorciano e quindi sollevano il peso verso il soffitto. Quando si estendono nuovamente i muscoli, il peso ritorna alla posizione di partenza. Allungamento del

I muscoli e quindi abbassare il peso è chiamato un movimento eccentrico. È possibile effettuare un movimento eccentrico senza troppa forza. Ad esempio, abbassando un manubrio leggero. Tuttavia, quando parliamo di eccentrico sovraccarico, non stiamo parlando di un movimento leggero. Un movimento contiene un sovraccarico eccentrico quando si produce più forza nel movimento eccentrico di quanta ne si possa produrre concentricamente. In pratica, questo spesso significa che riduci più peso di quello che puoi sollevare(> 1RM). Pertanto, abbassare lentamente un peso non ha un sovraccarico eccentrico sepotrebbe anche sollevare il peso. Non dovrebbe sorprendere che i movimenti eccentrici lenti non producano gli stessi risultati positivi dei veri sovraccarichi eccentrici come l'allenamento del volano. Gli esercizi di allenamento del volano sono anche più multifunzionali perché all'inizio diLa fase eccentrica si deve rallentare notevolmente e rimanere in equilibrio e quindi si allenano più muscoli (soprattutto i muscoli addominali) e migliorare l'equilibrio.

### **Per tutti i gruppi target**

L'allenamento con Kynett è adatto a molti gruppi target come sport di alto livello, riabilitazione, fisioterapia, allenamento personale, fitness e allenamento specifico per lo sport. Puoi allenarti leggermente o intensamente, e per velocità e forza.

**Hoe werkt het?**

**How does it work?**

**Wie funktioniert es?**

**¿Cómo funciona?**

**Comment ça marche?**

**Jak to działa?**

**Come funziona?**

### **Effetto**

Con l'allenamento a volano si allenano principalmente le fibre muscolari bianche esplosive (tipo 2). Ci si allena in modo ottimale in entrambe le direzioni dove c'è un "sovraccarico eccentrico" alla fine del movimento, questo è maggiore rispetto all'allenamento della forza tradizionale e assicura che si diventi più forti anche nella fase concentrica. Il "sovraccarico eccentrico" è in particolare un buon stimolo per il tessuto connettivo del muscolo e del tendine. (miofasciale). Diventa più forte e quindi aumenta la capacità di carico. L'allenamento a volano è dimostrato efficace allenamento della forza eccentrica per tutto il corpo e un metodo di trattamento molto adatto in fisioterapia e riabilitazione. Lesioni comuni come lesioni del tendine del ginocchio, lesioni del tendine d'Achille, tendinopatia rotulea, Instabilità della spalla, la tendinopatia della cuffia dei rotatori può essere trattata bene con l'allenamento del volano. L'allenamento del volano è anche molto adatto per la prevenzione delle cadute, postoperatorie, la prevenzione della sarcopenia o le persone che avevano un CVA. Diversi studi hanno dimostrato che l'allenamento del volano ha significativamente più effetto sulla forza muscolare, sulla dimensione muscolare, sulla potenza di salto, sulla velocità di corsa e sul rafforzamento del tessuto connettivo e dei tendini.

**KYNETT**

# Inhoud • Content • Inhalt • Contenido • Contenu • Zawartość • Contenido

## KYNETT FIT

1. Kynett FIT inclusief twee weerstandschijven a 4 mm  
Kynett FIT including two resistance discs of 4 mm  
Kynett FIT mit zwei Widerstandsscheiben von 4 mm  
Kynett FIT incluye dos discos de resistencia de 4 mm  
Kynett FIT comprenant deux disques de résistance de 4 mm  
Kynett FIT z dwiema tarczami oporowymi 4 mm  
Kynett FIT inclusi due dischi di resistenza da 4 mm
2. Universele bracket twee met spanbanden en montage set  
Universal bracket with two ratchet straps and mounting set  
Universelle Halterung mit zwei Spanngurten und Montagesatz  
Soporte de pared con correas de trinquete y juego de montaje  
Support universel avec deux sangles à cliquet et kit de montage  
Uniwersalny wspornik z dwoma paskami zapadkowymi  
Staffa universale con due cinghie a cricchetto e set di montaggio
3. Rugtus • Backpack • Rucksack • sac à dos • plecak • zaino
4. Karabijnhaak • Carabiner • Karabiner • Mosquetón • Mosqueton • Karabinek  
Moschettone
5. Multifunctionele handle • Multifunction handle • Multifunction griff • Mango  
multifunción • Poignée multifonction • Uchwyt wielofunkcyjny • Maniglia  
multifunzione
6. Crossfit handles • CrossFit handles • Crossfit-Griffe • Asas de crossfit • Poignées  
CrossFit • Uchwyty CrossFit • Maniglie CrossFit
7. Lint afsteller • Strap adjust • Bandversteller • Ajustador de la cinta • Réglage de la  
sangle • Regulacja paska • Regolazione del cinturino
8. Enkelband • Ankle cuff • Knochelband • Banda de tobillo • Poignet de cheville •  
Mankiet stawu skokowego • Polsino alla caviglia





**Kynett FIT bevestigen**  
**Attach The Kynett FIT**  
**Der Kynett FIT befestigen**  
**El Kynett FIT adjuntar**  
**Attacher le Kynett FIT**  
**Przymocuj Kynett FIT**  
**Collegare il Kynett FIT**  
**- KYNETT**

# 1

**NED** • Bevestig de muursteen van Kynett FIT altijd aan een stevige paal of boom!

**ENG** • Place the bracket against a **rigid** pole or tree and wrap the strap around it!

**DEU** • Legen Sie die Halterung gegen eine Starre Stange oder einen Baum und wickeln Sie den Gurt darum

**ESP** • Coloque el soporte contra un poste o árbol rígido y envuelva la correa alrededor de él

**FRA** • Placez le support contre un poteau rigide ou un arbre et enroulez la sangle autour de celui-ci!

**POL** • Umieść wspornik na sztywnym słupie lub drzewie i owiń go paskiem!

**ITA** • Umieść wspornik na sztywnym słupie lub drzewie i owiń go paskiem!



# 2

**NED** • Open de ratel en leid de riem door de riemspleet

**ENG** • Open the ratchet and guide the strap through the strap slit

**DEU** • Öffnen Sie die Ratsche und führen Sie den Gurt durch den Gurtschlitz

**ESP** • Abra el trinquete y guíe la correa a través de la ranura de la correa

**FRA** • Ouvrez le cliquet et guidez la sangle à travers la fente de la sangle

**POL** • Otwórz grzechotkę i poprowadź pasek przez szczelinę taśmy

**ITA** • Aprire il cricchetto e guidare la cinghia attraverso la fessura della cinghia



# 3

**NED** • Trek de riem volledig door de riemspleet. Trek tot het strak om de paal zit.

**ENG** • Pull the strap completely through the strap slit. Pull until it is tight around the pole

**DEU** • Ziehen Sie den Gurt vollständig durch den Riemenschlitz. Ziehen Sie, bis es um die Stange fest ist.

**ESP** • Tire de la correa completamente a través de la hendidura de la correa.

Tire hasta que esté apretado alrededor del poste

**FRA** • Tirez complètement la sangle à travers la fente de la sangle. Tirez jusqu'à ce qu'il soit serré autour du poteau

**POL** • Pociągnij pasek całkowicie przez szczelinę paska. Ciągnij, aż będzie ciasno wokół słupa

**ITA** • Tirare completamente la cinghia attraverso la fessura della cinghia. Tirare fino a quando non è stretto attorno al palo



# 4

- NED** • De riem kan nu strak worden getrokken door de ratel heen en weer te bewegen
- ENG** • Draw The strap can now be pulled tight by moving the ratchet back and forth.
- DEU** • Der Gurt kann nun durch Hin- und Herbewegen der Ratsche fest gezogen werden
- ESP** • La correa ahora se puede apretar moviendo el trinquete hacia adelante y hacia atrás
- FRA** • Dessiner La sangle peut maintenant être serrée en déplaçant la raquette d'avant en arrière.
- POL** • Rysowanie Pasek można teraz mocno naciągnąć, przesuwając rakiętę w przód iw tył.
- ITA** • Disegna La cinghia può ora essere stretta muovendo la racchetta avanti e indietro.



# 5

- NED** • Wanneer de spanband onder volle spanning staat, moet de ratel worden vergrendeld door deze in gesloten positie te verplaatsen totdat het handvat op zijn plaats klikt.
- ENG** • When the ratchet strap is under full tension, the ratchet has to be locked by moving it into closed position until the handle clicks into place.
- DEU** • Wenn das Ratschenband unter voller Spannung steht, muss die Ratsche verriegelt werden, indem sie in die geschlossene Position gebracht wird, bis der Griff einrastet.
- ESP** • Cuando la correa de trinquete está bajo tensión total, el trinquete debe bloquearse moviéndola a una posición cerrada hasta que el mango encaje en su lugar.
- FRA** • Lorsque la sangle à cliquet est sous tension totale, le cliquet doit être verrouillé en le déplaçant en position fermée jusqu'à ce que la poignée se mette en place.
- POL** • Gdy taśma zapadkowa jest pod pełnym napięciem, grzechotka musi zostać zablokowana, przesuwając ją w pozycję zamkniętą, aż uchwyt zatrzaśnie się na swoim miejscu.
- ITA** • Quando la cinghia del cricchetto è in piena tensione, il cricchetto deve essere bloccato spostandolo in posizione chiusa fino a quando la maniglia non scatta in posizione.





# 6

**NED** • De beugelset wordt geleverd met een montageset waarmee de beugel aan een massieve muur kan worden bevestigd

**ENG** • The bracket set is supplied with a mountingset enabling to fix the bracket to a solid wall.

**DEU** • Das Halterungsset wird mit einem Montageset geliefert, mit dem die Halterung an einer festen Wand befestigt werden kann.

**ESP** • El juego de soportes se suministra con un conjunto de montaje que permite fijar el soporte a una pared sólida.

**FRA** • Le jeu de supports est fourni avec un jeu de supports permettant de fixer le support à une paroi solide.

**POL** • Zestaw wsporników dostarczany jest z zestawem montażowym umożliwiającym mocowanie wspornika do solidnej ściany.

**ITA** • Il set di staffe viene fornito con un set di montaggio che consente di fissare la staffa a una parete solida.





**Spanband losmaken**  
**Unfasten lashing strap**  
**Zurrgurt lösen**  
**Aflojar la correa**  
**Détacher l'arrimage**  
**Odczep odciąg**  
**Sganciare l'ancoraggio**

- KYNETIC

# 1

**NED** - Het losmaken van de spanband begint met het ontgrendelen van de ratel. Trek de ratelhendel naar je toe tot hij 180 graden is omgedraaid.

**ENG** - Unfastening of the lashing strap starts with unbolting the ratchet. Pull the ratchet handle toward you until it has turned 180 degrees.

**DEU** - Um den Zurrgurt zu lösen, müssen Sie erst die Verriegelung der Sperrklinke lösen. Drehen Sie dafür den Griff um 180 Grad in Ihre Richtung.

**ESP** - El aflojamiento de la correa para tensar empieza con el desbloqueo del trinquete. Tire de la palanca del trinquete hacia usted hasta que gire 180 grados.

**FRA** - Le détachement de la sangle d'arrimage commence par le déverrouillage du cliquet. Tirez la poignée à cliquet vers vous jusqu'à ce qu'elle ait tourné à 180 degrés.

**POL** - Odpięcie paska mocującego rozpoczyna się od odkręcenia grzechotki. Pociągnij uchwyt grzechotki do siebie, aż obróci się o 180 stopni.

**ITA** - Lo sgancio della cinghia di ancoraggio inizia con lo sbullonamento del cricchetto. Tirare la maniglia del cricchetto verso di te fino a quando non ha ruotato di 180 gradi.



# 2

**NED** - Trek de clip aan de binnenzijde van de ratel naar je toe zodat de spanning van de band af gaat. Trek de band nu uit de bandsleuf.

**ENG** - Pull the clip on the inside of the ratchet toward you until the tension is released from the strap. Pull the strap from the strap slit.

**DEU** - Ziehen Sie den Clip auf der Innenseite der Sperrklinke zu sich hin, um die Gurtspannung zu lösen. Ziehen Sie dann den Gurt aus dem Gurtschlitz.

**ESP** - Tire de la presilla del interior del trinquete hacia usted para que quitar la tensión de la correa. Ahora saque la cinta de la ranura de la correa.

**FRA** - Tirez le clip à l'intérieur du cliquet vers vous jusqu'à ce que la tension soit relâchée de la sangle. Retirez la sangle de la fente de la sangle.

**POL** - Pociągnij klips po wewnętrznej stronie zapadki do siebie, aż napięcie zostanie zwolnione z paska. Wyciągnij pasek ze szczeliny paska.

**ITA** - Tirare la clip all'interno del cricchetto verso di sé fino a quando la tensione non viene rilasciata dal cinturino. Tirare la cinghia dalla fessura della cinghia.



**Positie bepalen**

**Determine position**

**Position bestimmen**

**Determinar la posición**

**Determinar position**

**Ustalić pozycja**

**Determinare posizione**

**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 Schwungradtrainings 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 ensea.

**FRA** • Avec chaque répétition de chaque exercice, la sangle doivent rester serrés et doit être déroulé autant autant que possible jusqu'à la fin de l' La sangle se fait sentir. Ceci Bien sûr, dans un coffre-fort amplitude de mouvement, donc non étirement excessif des articulations, muscles et tendons. Si quelqu'un est trop proche de l'appareil, la sangle ne peut pas rester serré jusqu'à ce que il est complètement déroulé et il faut trop de temps pour rembobiner ainsi l'effet de L'entraînement au volant d'inertie est perdu. Ainsi, pour déterminer le distance correcte où Vous devez vous lever, trouver un Lieu où l'exercice a été effectuée jusqu'au La fin du mouvement et détendez-vous et serrez la sangle à ce position.

**POL** • Przy każdym powtórzeniu każdego ćwiczenia taśma musi pozostać ciasna i musi być rozwijana tak bardzo, jak to możliwe, aż do wycucia końca taśmy. To oczywiście w bezpiecznym zakresie ruchu, więc nie ma nadmiernego rozciągania stawów, mięśnie i ścięgna. Jeśli ktoś znajduje się zbyt blisko urządzenia, taśma nie może pozostać napięty, dopóki nie zostanie całkowicie rozwinięty, a przewijanie trwa zbyt długo, więc efektSzkolenie w kole zamachowym jest stracone. Tak więc, aby określić prawidłową odległość, gdzie musisz stać, znaleźć miejsce, w którym ćwiczenie zostało wykonane do koniec ruchu i odwiń i dokręć taśmę w tej pozycji.

**ITA** • Ad ogni ripetizione di ogni esercizio, la fettuccia deve rimanere stretta e deve essere srotolata il più possibile fino a quando non si avverte la fine della cinghia. Questo, ovviamente, all'interno di una gamma sicura di movimento, quindi nessun allungamento eccessivo delle articolazioni, muscoli e tendini. Se qualcuno è troppo vicino al dispositivo, la fettuccia non può rimanere stretto fino a quando non è completamente srotolato e ci vuole troppo tempo per riavvolgere in modo che l'effetto di L'addestramento del volano è perso. Quindi, per determinare la distanza corretta dove devi stare in piedi, trovare un posto dove l'esercizio è stato eseguito fino a quando la fine del movimento e srotolare e stringere la fettuccia in quella posizione.



**Trainingssschijf wisselen**

**Change training disc**

**Widerstansscheibe  
auswechsell**

**Cambio del disco de  
entrenamiento**

**Changer le disque  
d'entraînement**

**Zmianianie dysku  
treningowego**

**Cambiare il disco di  
allenamento**

- KYNETI



# 1

**NED** · Open de deur van de Kynett FIT

**ENG** · Open the door of the Kynett FIT

**DEU** · Öffnen Sie die Tür des Kynett FIT

**ESP** · Abrir la portezuela del Kynett FIT

**FRA** · Ouvrez la porte du Kynett FIT

**POL** · Otwórz drzwi Kynett FIT

**ITA** · Apri la porta del Kynett FIT



# 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.

**FRA** · D'une main, vous tenez le disque et de l'autre main, vous desserrez le rapide Bouton de relâchement.

**POL** · Jedną ręką trzymasz płytę, a drugą poluzowujesz przycisk szybkiego zwalniania.

**ITA** · Con una mano si tiene il disco e con l'altra mano si allenta il pulsante di sgancio rapido.



# 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

**FRA** · Le bouton de dégagement rapide peut être retiré

**POL** · Przycisk szybkiego zwalniania można usunąć

**ITA** · Il pulsante di sgancio rapido può essere rimosso



# 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 dunnere 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.

**FRA** · Saisissez le disque à deux mains et faites-le glisser de l'essieu central. Remplacez le disque (disk) avec un autre disque. Un disque plus épais rend les exercices plus difficiles et plus lents; Un disque plus mince rend les exercices plus faciles et plus explosifs.

**POL** · Chwyć tarczę obiema rękami i zsuń ją z osi środkowej. Wymień dysk innym dyskiem. Grubszy dysk sprawia, że ćwiczenia są trudniejsze i wolniejsze; Cieńszy dysk sprawia, że ćwiczenia są łatwiejsze i bardziej wybuchowe.

**ITA** · Con Afferrare il disco con entrambe le mani e farlo scorrere dall'asse centrale. Sostituire il disco con un altro disco. Un disco più spesso rende gli esercizi più difficili e più lenti; Un disco più sottile rende gli esercizi più facili ed esplosivi.



# 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.

**FRA** • Rebranchez le disque remplacé à l'aide du bouton de dégagement rapide et fermez la porte.

**POL** • Ponownie podłącz wymienioną płytę przyciskiem szybkiego zwalniania i zamknij drzwiczki.

**ITA** • Ricollegare il disco sostituito con il pulsante di sgancio rapido e chiudere lo sportello.





# Lint afsteller Strap adjust Bandversteller Ajustador de la cinta Réglage de la sangle Regulacja paska Regolazione del cinturino

- KYNETIC

**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.

**FRA** · Pour certains exercices, ou dans certaines salles, il est nécessaire de s'entraîner avec une sangle plus courte. Utilisez le réglage de la sangle pour cela.

**POL** · W przypadku niektórych ćwiczeń lub w niektórych pomieszczeniach konieczne jest trenowanie z krótszą taśmą. W tym celu użyj regulacji paska.

**ITA** · Per alcuni esercizi, o in alcune stanze, è necessario allenarsi con una fettuccia più corta. Usa la cinghia regolare per questo.

# 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

**FRA** · Fixez le réglage de la sangle au mousqueton · Fixez le réglage de la sangle avec les clipsface au Kynett

**POL** · Przymocuj pasek do karabińczyka · Zabezpiecz pasek za pomocą klipsówtwarzą do Kynett

**ITA** · Fissare la cinghia regolare al moschettone · Fissare la cinghia regolare con le clipdi fronte 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

**FRA** · Enfilez la boucle de la sangle Kynett à travers les deux clips à partir du bas

**POL** · Przewlec pętlę taśmy Kynetta przez oba klipy od dołu

**ITA** · Infilare il loop della fettuccia di Kynett attraverso entrambe le clip dal basso

# 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

**FRA** · Tirez la boucle vers l'arrière entre les deux clips et tirez-la fermement

**POL** · Pociągnij pętlę z powrotem między oba klipsy i mocno ją pociągnij

**ITA** · Tirare indietro il loop tra le due clip e tirarlo forte

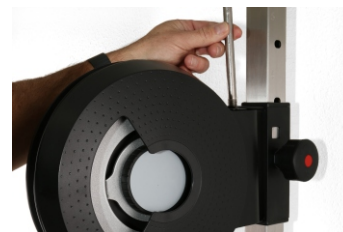


**Lint verwisselen**  
**Change webbing**  
**Band wechseln**  
**Cambiar la cinta para**  
**Changer de sangle**  
**Zmień taśmę**  
**Modificare la fettuccia**

- KYNETΓ

# 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
- FRA** · Retirez le Kynett du support ou du planeur
- POL** · Zdejmij Kynett z podpory lub szybowca
- ITA** · Rimuovere il Kynett dal supporto o dall'aliante



# 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
- FRA** · Retirez les disques de résistance comme décrit précédemment
- POL** · Usuń tarcze oporowe zgodnie z wcześniejszym opisem
- ITA** · Rimuovere i dischi di resistenza come descritto in precedenza



# 3

- NED** · Draai de 4 schroeven los aan beide zijden 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
- FRA** · Défaites les 4 vis des deux côtés du boîtier
- POL** · Odkręć 4 po obu stronach obudowy
- ITA** · Annullare le 4 viti su entrambi i lati dell'alloggiamento



# 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
- FRA** · Retirez les deux moitiés l'une de l'autre
- POL** · Usuń dwie połówki od siebie
- ITA** · Rimuovere le due metà l'una dall'altra



# 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
- FRA • Avec un tournevis plat, poussez la sangle dans l'ouverture de l'arbre
- POL • Za pomocą płaskiego śrubokręta wepchnij taśmę w otwór wału
- ITA • Con un cacciavite piatto, spingere la fettuccia nell'apertura dell'albero



# 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
- FRA • La sangle sort et vous pouvez retirer la petite clé qui est dans la boucle
- POL • Taśma wychodzi i możesz usunąć mały klucz, który jest w pętli
- ITA • La fettuccia esce e puoi rimuovere la piccola chiave che si trova nel ciclo



# 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
- FRA • Tirez la sangle de l'arbre
- POL • Wyciągnij taśmę z wału
- ITA • Tirare la fettuccia dall'albero





# 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. Volverá colocar el escudete en el lazo. ¡**Atención!** ¡Con la parte **estrecha** del escudete hacia abajo!

**FRA** • Prenez la nouvelle sangle et poussez-la à travers l'ouverture étroite de l'arbre. Remplacez la clé dans la boucle. **Prenez note!** Avec le côté **étroit** de la clé en bas!

**POL** • Weź nową taśmę i wepchnij ją przez wąski otwór wału. Umieść klucz z powrotem w pętli. **Uwaga!** Z wąską stroną Dół!

**ESP** • Prendi la nuova fettuccia e spingila attraverso la stretta apertura dell'albero. Riposizionare la chiave nel ciclo. Prendi nota! Con il **lato** stretto della chiave Discesa!



# 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

**FRA** • Serrez la sangle dans l'arbre et vissez les pièces du boîtier ensemble

**POL** • Dokręć taśmę w wale i skręć części oprawy

**ITA** • Stringere la fettuccia nell'albero e avvitare insieme le parti dell'alloggiamento



**Toegepaste materialen**  
**Applied materials**  
**Verwendete materialen**  
**Materiales aplicados**  
**Matériaux appliqués**  
**Zastosowane materiały**  
**Materiali applicati**

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

De Kynett HOME is uitgevoerd met hoogwaardige materialen zoals de engineering plastics poly-carbonaat 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 FIT, 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 HOME, FIT, PRO and ULTIMATE and all other training accessories, we constantly choose strong and durable materials. For the mobile version; the Kynett HOME has been chosen for lightweight materials on the one hand and the highest quality in strength and weather resistance on the other.

The Kynett HOME 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 FIT, 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 HOME, FIT, PRO und ULTIMATE und allen anderen Trainingszubehörs wählen wir durchweg strapazierfähige und langlebige Materialien. Für die mobile Version, Kynett HOME, fiel die Wahl einerseits auf leichtgewichtige Materialien und andererseits auf höchste Qualität hinsichtlich Robustheit und Wetterbeständigkeit.

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

Die Materialien von Kynett FIT, 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.

**KYNETT**

**ESP** • Durante el diseño y mejora del Kynett HOME, FIT, PRO y ULTIMATE y todos los demás accesorios de entrenamiento seleccionamos siempre materiales fuertes y duraderos. Para la versión móvil; el Kynett HOME 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 HOME son 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 FIT y el 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.

**FRA** • DuLors du développement du Kynett HOME, FIT PRO, ULTIMATE. nous avons constamment pesé nos choix entre matériaux durables et légers. D'une part, en gardant le poids total de l'équipement aussi bas que possible, mais d'autre part en garantissant la plus haute qualité en solidité et en résistance aux intempéries.

Le Kynett HOME sont équipé de matériaux de haute qualité, y compris des plastiques d'ingénierie tels que le polycarbonate et le polyamide. La qualité est d'une importance vitale pour nous. Donc, les composants cruciaux qui sont soumis à des forces de haut niveau sont composés d'alliages spéciaux d'aluminium et sont ensuite installés à travers des après-traitements de haute qualité. Les composants spécifiques ont tous été testés dans des conditions extrêmes pour garantir la meilleure qualité possible.

Afin de garantir notre vision de la qualité, la production et l'assemblage du Kynett HOME est fait en interne. Nous utilisons les méthodes de production les plus modernes disponibles et, dans la mesure du possible, la production a été entièrement automatisée aux Pays-Bas.

**POL** • Podczas opracowywania i ulepszenia Kynett HOME, FIT, PRO i ULTIMATE oraz wszystkich innych akcesoriów treningowych stale wybieramy mocne i trwałe materiały. Dla wersji mobilnej; Kynett HOME został wybrany ze względu na lekkie materiały z jednej strony i najwyższą jakość wytrzymałości i odporności na warunki atmosferyczne z drugiej.

Kynett HOME są wyposażony w wysokiej jakości materiały, takie jak tworzywa konstrukcyjne, poliwęglan i poliamid. Kluczowe części, które podlegają dużym siłom, wykonane są ze specjalnych stopów aluminium. Zostały one następnie poddane wysokiej jakości obróbce końcowej. Poszczególne części zostały przetestowane w ekstremalnych warunkach, aby zagwarantować najwyższą jakość.

Materiały Kynett FIT, PRO, ULTIMATE i Squatplate zostały przystosowane do większych obciążeń.

Aby zapewnić naszą wizję jakości, zapewniliśmy, że produkcja i montaż urządzeń Kynett odbywa się w własnym zakresie. W tym celu wybierane są najnowocześniejsze metody produkcji i, tam gdzie to możliwe, produkcja odbywa się w pełni zautomatyzowana w Holandii.

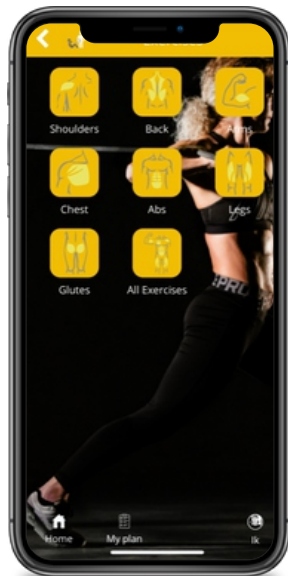
**ITA** • Durante lo sviluppo e il miglioramento di Kynett HOME, FIT, PRO e ULTIMATE e di tutti gli altri accessori per l'allenamento, scegliamo costantemente materiali resistenti e durevoli. Per la versione mobile; Kynett HOME è stato scelto per materiali leggeri da un lato e la massima qualità in termini di resistenza e resistenza agli agenti atmosferici dall'altro.

Kynett HOME so dotato di materiali di alta qualità come i tecnopolimeri policarbonato e poliammide. Le parti cruciali che sono soggette a grandi forze sono fatte di speciali leghe di alluminio. Questi sono stati successivamente sottoposti a un post-trattamento di alta qualità. Le parti specifiche sono state testate in condizioni estreme per garantire la massima qualità.

I materiali di Kynett FIT, PRO, ULTIMATE e Squatplate sono stati adattati per carichi più pesanti.

Per garantire la nostra visione della qualità, abbiamo assicurato che la produzione e l'assemblaggio dei dispositivi Kynett siano effettuati internamente. Per questo vengono scelti i metodi di produzione più moderni e, ove possibile, la produzione avviene in modo completamente automatizzato nei Paesi Bassi.

## Kynett APP



## Kynett APP

**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. Download de app en registreer <https://kynett.opencontrolplus.com/> of gebruik de QR-code.

**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. Download the App and register: <https://kynett.opencontrolplus.com/> or use the 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. Laden Sie die App herunter und registrieren Sie sich: <https://kynett.opencontrolplus.com/> oder verwenden Sie den QR-Code.

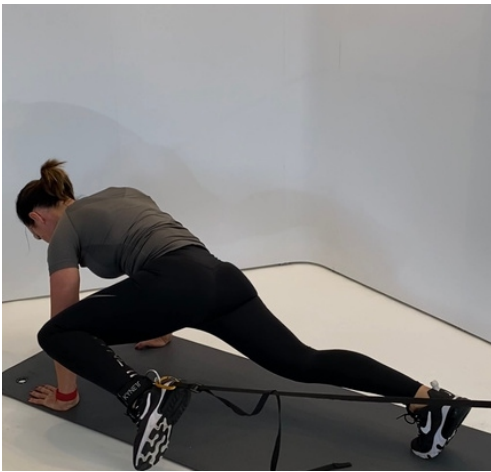
**ESP** • Nuestra aplicación Kynett contiene una gama completa de videos de ejercicios para cada grupo muscular. Use la aplicación GRATIS para encontrar todos los ejercicios y formas en que puede entrenar con cualquier sistema Kynett. Descubre nuevos ejercicios seleccionando tu entrenamiento favorito. Descargue la aplicación y regístrese: <https://kynett.opencontrolplus.com/> o use el código QR.

**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. Téléchargez l'application et inscrivez-vous: <https://kynett.opencontrolplus.com/> ou utilisez le code QR.

**POL** • Nasza aplikacja Kynett zawiera pełną gamę filmów ćwiczeń dla każdej grupy mięśni. Użyj aplikacji ZA DARMO, aby znaleźć wszystkie ćwiczenia i sposoby trenowania z dowolnym systemem Kynett. Odkryj nowe ćwiczenia, wybierając swój ulubiony trening. Pobierz aplikację i zarejestruj się: <https://kynett.opencontrolplus.com/> lub użyj kodu QR.

**ITA** • La nostra APP Kynett contiene una gamma completa di video di esercizi per ogni gruppo muscolare. Usa l'App GRATUITAMENTE per trovare tutti gli esercizi e i modi in cui puoi allenarti con qualsiasi sistema Kynett. Scopri nuovi esercizi selezionando il tuo allenamento preferito. Scarica l'App e registrati: <https://kynett.opencontrolplus.com/> o utilizza il QR-code.

# KYNETT





# KYNETT

Kynett BV  
Larenseweg 49  
7241 CM Lochem  
The Netherlands

+ 31 85 130 48 30  
info@kynett.com  
www.kynett.com

@ f y Kynett\_com

Publication date: Mar '23

