



handleiding manual anleitung manual de instrucciones

- KYNETIC

KYNETT

Gefeliciteerd

met de aankoop van uw Kynett. 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

Congratulations

with purchasing your Kynett. 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

Glückwunsch

Wir gratulieren Ihnen zum Ankauf Ihres Kynett. 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

Felicidades

Felicidades por la compra de su Kynett. 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

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

Rian.

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. De Kynett met spanband bevestigen • Mount the Kynett with lashing strap • Das Kynett mit einem Zurrgurte befestigen • Sujeción de el Kynett con la correa
16. Positie bepalen • Determining position
Position bestimmen • Determinación de la posición
18. Trainingssschijf wisselen • Change training disc
Schwungrad auswechseln • Cambio del disco de entrenamiento
22. Spanband losmaken • Unfasten lashing strap
Zurrgurte lösen • Afloje de la correa
24. Trainingsband wisselen • Change training belt
Trainingsband austauschen • Cambio de la banda de entrenamiento
30. Toegepaste materialen • Applied materials
Verwendete Materialien • Materiales aplicados



Belangrijke informatie

Important information

Wichtige Informationen

Información importante

NED • Gebruik de Kynett onder begeleiding van een gediplomeerd instructeur of therapeut.

Bevestig en gebruik de Kynett zoals in de handleiding wordt beschreven.

Zorg voor voldoende bewegingsruimte en een stevige paal of boom waar de Kynett 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 glazen zijwanden van de Kynett gesloten zijn voor gebruik.

WAARSCHUWING! Lees de instructies en de werking van de Kynett altijd goed door alvorens u begint met trainen.

KYNETT B.V. stelt zich niet aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade door verkeerd gebruik.

ENG • Use the Kynett under supervision of a certified instructor or therapist.

Mount and use the Kynett as described in the manual.

Make sure there is plenty of leeway, and a sturdy pole or tree to connect the Kynett to.

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

Always make sure the glass side panels of the Kynett are closed before use.

WARNING! Always carefully read the instructions of the Kynett before you start training.

KYNETT B.V. is not liable for personal injury or material damage caused by improper use.

DEU • Verwenden Sie das Kynett unter Aufsicht eines diplomierten Trainers oder Therapeuten.

Befestigen und verwenden Sie das Kynett wie in der Anleitung beschrieben.

Achten Sie auf ausreichend Bewegungsfreiheit und wählen Sie einen stabilen Pfahl oder Baum, an dem das Kynett befestigt werden kann.

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

Achten Sie immer darauf, dass die Glasseiten des Kynetts vor der Anwendung geschlossen sind.

WARNUNGSHINWEIS! Lesen Sie die Anweisungen und die Funktionsweise des Kynetts gut durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

KYNETT B.V. haftet nicht für durch Missbrauch verursachte Verletzungen oder materielle Schäden.

ESP • Use el Kynett bajo la supervisión de un instructor o terapeuta calificado.

Ajuste y use el Kynett como se describe en este manual de instrucciones.

Deje suficiente espacio para maniobrar y asegúrese de que haya un poste o árbol resistente al que se pueda sujetar el Kynett.

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

Asegúrese siempre de que los laterales de vidrio de Kynett estén cerrados antes de empezar a usarlo.

¡AVISO! Lea siempre las instrucciones y el funcionamiento del Kynett antes de comenzar el entrenamiento.

KYNETT B.V. no se hace responsable por lesiones a personas o daños materiales causados por un uso inadecuado.

Belangrijk! Important! Wichtig! ¡Importante!



Laat de Kynett niet buiten hangen
Do not leave the Kynett hanging outside • Lassen Sie das Kynett niemals draußen hängen • No deje el Kynett colgado en el exterior



Berg hem op in de daarvoor bestemde koffer • Store in the designated case • Bewahren Sie es in dem dafür vorgesehenen Tragekoffer • Guárdelo en su correspondiente maleta



Laat het handvat niet los tijdens de oefening • Do not let go of the handle during training • Lassen Sie den Griff während des Trainings nicht los • No suelte el mango durante el ejercicio

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. • 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. • 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. • 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.

Hoe werkt het?

How does it work?

Wie funktioniert es?

¿Cómo funciona?

Hoe werkt het?

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

Van minimale weerstand tot volledige belasting

De kracht die je geeft in de concentrische fase is ook de kracht die je terugkrijgt in de excentrische fase. Dit zijn we niet gewend in de traditionele krachttraining. Hoe harder de beweging wordt ingezet, hoe zwaarder de excentrische weerstand zal zijn. Door de constante belasting kun je meer uit een oefening halen, want je traint je spieren intensiever en sneller. De uitdaging is om in balans te blijven aan het begin van de excentrische fase.

Voor alle doelgroepen

Kynett is geschikt voor vele doelgroepen zoals topsport, revalidatie, fysiotherapie, personal training, fitness en sport-specifieke trainingen. Denk hierbij aan golf-, tennis-, boks- en voetbalbewegingen. Er kan zowel licht als intensief getraind worden alsook op snelheid en kracht.

Transporteerbaar

Mede door het slimme design, de handzame koffer en een gewicht van maar 5 kg is de Kynett makkelijk transporteerbaar. Binnen, buiten, thuis, in de sportschool of onderweg; met de Kynett is training overal mogelijk.

Effecten

Diverse studies hebben aangetoond dat vliegwieltraining significant meer effect heeft op spierkracht, spieromvang, sprongkracht en loopsnelheid. Uit de literatuur blijkt ook dat vliegwieltraining uitermate geschikt is voor blessurepreventie bij voetballers en revalidatie bij patiënten herstellend van een beroerte.

How does it work?

ENG • Flywheel training is a unique development in sports and physiotherapy. Training with a flywheel is also called kinetic training. Instead of traditional weights, we train with a disc that rotates. In the concentric phase, the flywheel is set in motion and accelerated by pulling on a ribbon. When the ribbon is completely unrolled, so much kinetic energy has been built up that the ribbon will automatically roll up again, just like the well-known yo-yo. The goal is to bring the flywheel to a standstill and then start again with a concentric movement.

From minimal resistance to full load

The strength you give in the concentric phase is also the power that you get back in the eccentric phase. We are not used to this in traditional strength training. The harder the movement is used, the heavier the eccentric resistance will be. Because of the constant load you can get more out of an exercise, because you train your muscles more intensively and faster. The challenge is to stay in balance at the beginning of the eccentric phase.

For all target audiences

Kynett is suitable for many target groups such as top sport, rehabilitation, physiotherapy, personal training, fitness and sport-specific training. Think of golf, tennis, boxing and football movements. There can be both light as intensive training and speed and strength.

Transportable

Partly because of the clever design, the handy case and a weight of only 5 kg, the Kynett is easy to transport. Inside, outside, at home, in the gym or on the go; with the Kynett training is possible anywhere.

Effects

Various studies have shown that flywheel training has significantly more effect on muscle strength, muscle size, jumping force and walking speed. The literature also shows that flywheel training is extremely suitable for injury prevention in football players and rehabilitation in patients recovering from a stroke.

Hoe werkt het?

How does it work?

Wie funktioniert es?

¿Cómo funciona?

Wie funktioniert es?

DEU • Das Schwungrad-Training ist eine einzigartige Entwicklung in Sport und Physiotherapie. Das Training mit einem Schwungrad wird auch als kinetisches Training bezeichnet. Anstelle von traditionellen Gewichten trainieren wir mit einer rotierenden Scheibe. In der konzentrischen Phase wird das Schwungrad in Bewegung gesetzt und durch Ziehen an einem Band beschleunigt. Wenn das Farbband vollständig abgerollt ist, wurde so viel kinetische Energie aufgebaut, dass das Farbband automatisch wieder aufgerollt wird, genau wie das bekannte Yo-Yo. Ziel ist es, das Schwungrad zum Stillstand zu bringen und mit einer konzentrischen Bewegung erneut zu starten.

Vom minimalen Widerstand bis zur Volllast

Die Kraft, die Sie in der konzentrischen Phase geben, ist auch die Kraft, die Sie in die exzentrische Phase zurückholen. Im traditionellen Krafttraining sind wir das nicht gewohnt. Je härter die Bewegung ist, desto stärker ist der exzentrische Widerstand. Durch die ständige Belastung können Sie mehr aus einer Übung heraus-holen, weil Sie Ihre Muskeln intensiver und schneller trainieren. Die Herausforderung besteht darin, zu Beginn der exzentrischen Phase im Gleichgewicht zu

Für alle Zielgruppen

Kynett eignet sich für viele Zielgruppen wie Spitzensport, Rehabilitation, Physiotherapie, Personaltraining, Fitness und sportpezifisches Training. Denken Sie an Golf, Tennis, Boxen und Fußball. Es kann beides geben Licht als intensives Training und Geschwindigkeit und Kraft.

Transportabel

Der Kynett ist aufgrund des durchdachten Designs, des handlichen Koffers und des Gewichts von nur 5 kg leicht zu transportieren. Drinnen, draußen, zu Hause, im Fitnessstudio oder unterwegs; Mit dem Kynett ist ein Training überall möglich.

Effekte

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass das Schwungrad-Training die Muskelkraft, die Muskelgröße, die Sprungkraft und die Gehgeschwindigkeit deutlich stärker beeinflusst. Die Literatur zeigt auch, dass das Schwungradtraining für die Prävention von Verletzungen bei Fußballspielern und die Rehabilitation von Patienten, die sich nach einem Schlaganfall erholen, sehr geeignet ist.

¿Cómo funciona?

ESP • El entrenamiento con volante es una innovación única en el deporte y la fisioterapia. Entrenar con volante de inercia también se llama entrenamiento cinético. En lugar de pesas tradicionales, el entrenamiento se realiza con un disco que gira. En la fase concéntrica, el disco se pone en movimiento y se acelera tirando de una cinta. Cuando la cinta se desenrolla completamente, se ha acumulado tanta energía cinética que la cinta se enrollará automáticamente de nuevo, al igual que el conocido yo-yo. El objetivo es detener el volante y luego comenzar de nuevo con un movimiento concéntrico.

De resistencia mínima a plena carga

La fuerza que se da en la fase concéntrica es también la potencia que se obtiene en la fase excéntrica. Eso no es lo que suele ocurrir en el entrenamiento tradicional de musculación. Cuanto más fuerte se usa el movimiento, más pesada será la resistencia excéntrica. Debido a la carga constante, se puede sacar más provecho de un ejercicio, porque se entrena sus músculos más intensamente y más rápido. El reto es mantener el equilibrio al comienzo de la fase excéntrica.

Para todo el mundo

Kynett es adecuado para muchos tipos de público, como el deporte de elite, rehabilitación, fisioterapia, entrenamiento personal, fitness y deportes específicos. Piense en los movimientos de golf, tenis, boxeo y fútbol. Se puede hacer tanto entrenamiento ligero como intensivo, por velocidad y por fuerza.

Transportable

En parte debido al diseño inteligente, el práctico maletín y un peso de tan solo 5 kg, el Kynett es fácil de transportar. Dentro, fuera, en casa, en el gimnasio o de viaje; con el Kynett un entrenamiento es posible en cualquier parte.

Efectos

Varios estudios demuestran que el entrenamiento con volante de inercia tiene un efecto significativamente mayor en la fuerza y el tamaño muscular, la fuerza de salto y la velocidad al caminar. Los estudios también demuestran que el entrenamiento con volantes es extremadamente adecuado para la prevención de lesiones en los jugadores de fútbol y la rehabilitación después de un derrame cerebral.

Inhoud • Content • Inhalt • Contenido

DEZE KOFFER BEVAT • THIS CASE CONTAINS:
DIESER KOFFER ENTHÄLT • ESTA MALETA CONTIENE:

1. Spanband • Lashing strap • Zurrgurt • Correa para tensor
2. Trekband • Pulling strap • Zugband • Correa para tirar
3. Ophangsteun • Suspension support
Aufhängestütze • Soporte de suspensión
4. Handgreep • Handle • Handgriff • Mango
5. Enkelband • Ankle strap • Knöchelschlaufe • Correa de tobillo
6. Karabijnhaak • Snap hook • Karabinerhaken • Mosquetón
7. The ONE



KYNETT



De Kynett met spanband bevestigen

Mount the Kynett with a lashing strap

Das Kynett mit einem Zurrgurt befestigen

Fijar el Kynett con correa para tensor

- KYNETT

1

NED • Plaats de beugel tegen paal of boom en steek de spanband door de gleuven. Afhankelijk van de paal of boom kies je voor alleen de spanband of in combinatie met de trekband. Sla vervolgens de band om de paal.

ENG • Place the bracket against pole or tree, and insert the lashing strap in the slits. Depending on the pole or tree, you use either only the lashing strap, or the lashing strap in combination with the pulling strap. Then wrap the strap around the pole.

DEU • Lehnen Sie die Halterung gegen einen Pfahl oder Baum und legen Sie den Zurrgurt in die Schlitz. Je nach Pfosten oder Baum trainieren Sie nur mit dem Zurrgurt oder mit Zurr- und Zugband. Binden Sie das Band um den Pfosten.

ESP • Coloque el soporte contra el poste o el árbol e inserte la correa a través de las ranuras. Dependiendo del poste o del árbol, usted elige solo la correa para tensor o la combina con la correa de tirar. Después, pase la banda alrededor del poste.

2

NED • Open de ratel en steek de band tussen de bandsleuf door.

ENG • Open the ratchet and insert the strap in between the strap slit.

DEU • Öffnen Sie die Sperrklinke und stecken Sie das Band zwischen dem Gurtschlitz hindurch.

ESP • Abra el trinquete e inserte la correa por la ranura de la correa.



3

NED • Trek de band helemaal door de band sleuf heen. > Trek hem aan tot hij strak om de paal zit.

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

DEU • Ziehen Sie das Band ganz durch den Gurtschlitz hindurch. > Ziehen Sie das Band an, bis es fest an dem Pfosten sitzt.

ESP • Pase la correa totalmente por la ranura de la correa. > Y tire de ella hasta que quede fijamente sujeta alrededor del poste.



4

NED • De band kan nu worden strakgespannen door de ratel heen en weer te bewegen. Maak gemiddeld 1,5 tot 3 slagen.

ENG • The strap can now be stretched taut by moving the ratchet back and forth. On average, make 1.5 to 3 strokes.

DEU • Das Band kann jetzt festgezogen werden, indem die Sperrklinke hin und her bewegt wird. Führen Sie ca. 1,5 bis 3 Bewegungen aus.

ESP • Ahora se puede apretar el cinturón moviendo el trinquete hacia adelante y hacia atrás. Haga entre 1,5 y 3 movimientos.



5

NED • Wanneer de spanband op volle sterkte is aangespannen, moet de ratel vergrendeld worden door de hendel in liggende positie te brengen totdat de vergrendelplaat vastklikt.

ENG • When the lashing strap has been fully stretched, the ratchet has to be bolted by moving the lever into lying position until the bolting plate clicks into place.

DEU • Wenn der Zurrgurt mit voller Kraft angezogen ist, muss die Sperrklinke verriegelt werden, indem der Hebel in die horizontale Position gebracht wird, bis die Verriegelung einrastet.

ESP • Cuando la correa para tensar se aprieta al máximo, bloquee el trinquete moviendo la palanca a la posición horizontal hasta que se enganche la placa de bloqueo.



6

NED • Pak de Kynet en klik deze vast in het ophangstelsel. Zorg hierbij dat de ophanghaak van het handvat aan de bovenkant zit en klik eerst de onderkant vast in het ophangstelsel. De Kynet is nu bevestigd.

ENG • Take the Kynet and click it into the suspension system. Make sure that the suspension hook of the handle is on top, and first click the underside into the suspension system. The Kynet has now been mounted.

DEU • Nehmen Sie das Kynet in die Hand und klicken Sie es in der Aufhängung ein. Sorgen Sie dafür, dass die Aufhängung des Griffs oben ist und klicken Sie zuerst die Unterseite in die Aufhängung ein. Das Kynet ist nun befestigt.

ESP • Sujete el Kynet y fíjelo, haciendo clic, al sistema de suspensión. Asegúrese de que el gancho del mango esté en la parte superior y primero fije, haciendo clic, la parte inferior al sistema de suspensión. El Kynet ya ha quedado fijado.



Positie bepalen

Determining position

Position bestimmen

Determinar la posición

NED • Het is de bedoeling dat bij iedere oefening en iedere herhaling het lint maximaal wordt uitgerold en dat de bewegingsuitslag van het lichaamsdeel aan het einde van het lint ook optimaal is. Dit uiteraard binnen een veilige range of motion dus niet overstrekken van gewrichten, spieren en pezen. Als je te dicht bij het apparaat staat kan het lint dus niet volledig afrollen en zal hij ook niet kunnen oprollen waardoor de oefening stopt. Het is soms een kwestie van centimeters om de optimale positie te vinden. Wanneer de oefening klaar is en het lint is uitgerold kun je draaien aan de schroefdop om het lint weer op te rollen.

Wanneer de Kynett in een ruimte hangt waar weinig bewegingsruimte is kan het lint worden ingekort zodat daar ook optimaal getraind kan worden. Eenmaal ingekort kan het lint niet meer langer gemaakt worden. Er kunnen ook verschillende lengtes lint worden besteld.



ENG • The intention is that the lint is maximally unrolled for every exercise and every repetition and that the motion range of the body part at the end of the lint is also optimal. Of course, all within a safe range or motion, so without overstretching joints, muscles, or tendons. If you are too close to the device, the lint cannot completely unroll, or roll up again, and the exercise stops. Sometimes, it is a matter of centimeters to find the optimal position. When the exercise is done, and the lint has been unrolled, you can turn the screw cap to roll up the lint again.

If the Kynett is used in a space with little leeway, it is possible to shorten the lint for optimal training. Once shortened, the lint cannot be lengthened again. You can also order different lengths of lint.

DEU • Bei jeder Übung und bei jeder Wiederholung sollte die Schnur bis zum Maximum ausgezogen werden und die Position des Körperteils am Ende der Schnur sollte optimal sein. Selbstverständlich sollten die Bewegungen so ausgeführt werden, dass Gelenke, Muskeln und Sehnen nicht überdehnt werden. Wenn Sie zu nah an dem Gerät stehen, kann die Schnur nicht vollständig ausgezogen werden und folglich auch nicht wieder aufrollen, wodurch die Übung abgebrochen wird. Es sind manchmal nur Zentimeter, die zum Erreichen der optimalen Position fehlen. Wenn die Übung beendet ist und die Schnur ausgerollt ist, drehen Sie an dem Schraubdeckel, um die Schnur wieder aufzurollen.

Wenn das Kynett in einem Raum mit wenig Bewegungsfreiheit aufgestellt wird, kann die Schnur verkürzt werden, sodass auch hier optimal trainiert werden kann. Das Verkürzen der Schnur ist irreversibel. Die Schnur kann in verschiedenen Längen bestellt werden.

ESP • La idea es que con cada ejercicio y cada repetición la cinta se extienda al máximo y que el rango de movimiento de la parte del cuerpo al final de la cinta también sea óptimo. Esto, por supuesto, dentro de un rango seguro de movimiento, así que no se estiren demasiado las articulaciones, músculos y tendones. Si se coloca demasiado cerca del dispositivo, la cinta no se puede desenrollar completamente y tampoco podrá enrollarse por lo que el ejercicio se detendrá. A veces es cuestión de centímetros encontrar la posición óptima. Cuando haya terminado el ejercicio y la cinta este desenrollada, puede girar el tapón de rosca para enrollar la cinta nuevamente.

Cuando el Kynett cuelga en un lugar con poco espacio para moverse, la cinta se puede acortar para poder entrenar de manera óptima. Una vez acortada, la cinta ya no se puede hacer mas larga. También se pueden encargar diferentes longitudes de cinta.

Get better faster



KYNETT



Trainingschijf wisselen

Change training disc

Trainingszscheibe auswechseln

Cambio del disco de entrenamiento

- KYNET

1

- NED** • Hou met één hand één van de snelspanknoppen vast en draai de tegenoverliggende snelspanner los.
- ENG** • Use one hand to hold one of the quick release knobs and unscrew the opposite quick release.
- DEU** • Halten Sie mit einer Hand einen Schnellspannknopf fest und lösen Sie den gegenüberliegenden Schnellspanner.
- ESP** • Sostenga uno de los botones de tensor rápido con una mano y afloje el botón de tensor rápido opuesto.



2

- NED** • Na het losdraaien kan de snelspanner verwijderd worden.
- ENG** • After unscrewing, the quick release can be removed.
- DEU** • Anschließend kann der Schnellspanner entfernt werden.
- ESP** • Después de aflojar, se puede quitar la liberación rápida.



3

NED • Grijp in de opening van de deur en trek de deur open.

➤ Open de deur. ➤ Duw de deur maximaal open.

ENG • Grab the opening of the door and pull the door open.

➤ Open the door. ➤ Push the door maximally open.

DEU • Greifen Sie in die Öffnung der Klappe und öffnen Sie sie. ➤

Öffnen Sie die Klappe. ➤ Öffnen Sie die Klappe so weit wie möglich.

ESP • Agarre el tirador de la puerta y abra la puerta. ➤

Abrir la puerta. ➤ Empuje la puerta para abrirla lo máximo posible.



4

NED • Pak met twee handen de schijf vast en schuif deze van de centrale as af.

ENG • Take the disc with two hands, and slide it off the central axis.

DEU • Halten Sie das Schwungrad mit beiden Händen fest und ziehen Sie es von der Mittelachse.

ESP • Sostenga el disco con las dos manos y deslícelo fuera del eje central.



5

NED • Wissel de schijf met een ander, door een dikkere schijf te plaatsen worden de oefeningen zwaarder echter ook langzamer. Door een dünnere schijf te gebruiken worden de oefeningen lichter maar explosiever.

ENG • Exchange the disc with another. By placing a thicker disc, the training gets harder but also slower. By using a thinner disc, the training becomes lighter but more explosive.

DEU • Wechseln Sie das Schwungrad aus, mit einem dickeren Rad werden die Übungen schwerer, aber auch langsamer. Mit einem dünneren Schwungrad sind die Übungen leichter, haben aber mehr Tempo.

ESP • Cambie el disco por otro, al colocar un disco más grueso los ejercicios se vuelven más pesados pero también más lentos. Al usar un disco más delgado, los ejercicios se vuelven más ligeros pero más explosivos.



6

NED • Ga in omgekeerde volgorde te werk, plaats de nieuwe schijf op de as en draai de snelspanknop weer vast. Naar eigen inzicht eerst de knop vastdraaien en vervolgens de deur sluiten of andersom.

ENG • Proceed in reversed order. Place the new disc on the axis, and fasten the quick release knob. At your discretion, first fasten knob and then close the door or the other way around.

DEU • Befolgen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge, setzen Sie das neue Schwungrad auf die Achse und ziehen Sie den Schnellspanner wieder fest. Nach eigenem Ermessen können Sie zuerst den Knopf anziehen und dann die Klappe schließen oder umgekehrt vorgehen.

ESP • Proceda en orden inverso, coloque el nuevo disco en el eje y vuelva a apretar el botón de tensar rápido. Según prefiera, primero apriete el botón y luego cierre la puerta o viceversa.





Spanband losmaken Unfasten lashing strap Zurrgurt lösen Aflojar la correa - 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.



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.





Trainingsband wisselen Changing training band Trainingsband austauschen Cambio de correa de entrenamiento - KYNETIC

1

- NED** • Verwijder zoals beschreven aan weerszijde de trainingsschijven.
- ENG** • Remove the training discs on both sides as described.
- DEU** • Entfernen Sie wie beschrieben die Schwungräder auf beiden Seiten.
- ESP** • Retire los discos de entrenamiento como se describe en cada lado.



2

- NED** • Na het verwijderen van de schijven is er toegang tot de centrale as, draai deze zo zodat de band strak staat.
- ENG** • After removing the discs, you have access to the central axis. Turn it so the strap is taut.
- DEU** • Jetzt ist die Mittelachse zugänglich, drehen Sie sie so, dass sich das Band spannt.
- ESP** • Después de retirar los discos, se puede acceder al eje central, gírelo para que la correa tensada.



3

NED • Neem een puntig gereedschap, bijvoorbeeld een platte schroevendraaier en druk de spie door de as heen. Door de trainingsintensiteit kan deze redelijk vast zitten. Hou het apparaat tegen en druk stevig.

ENG • Take a pointed tool, such as a flat screwdriver and pull the pin through the axis. Due to the training activity it can be tight. Hold the device and press tight.

DEU • Nehmen Sie ein spitzes Werkzeug, beispielsweise einen flachen Schraubendreher und drücken Sie die Passfeder durch die Achse hindurch. Durch das Training kann die Passfeder festsitzen. Blockieren Sie das Gerät und drücken Sie fest.

ESP • Tome una herramienta puntiaguda, por ejemplo un destornillador plano, y empuje la cuña a través del eje. Debido a la intensidad del entrenamiento puede estar bastante fijo. Sujete el dispositivo y presione firmemente.



4

NED • De band en spie zijn nu eenvoudig terug te trekken. Haal vervolgens de spie uit de lus van de band zodat de band door de as kan worden getrokken.

ENG • The strap and the pin can be easily pulled back. Then take the pin out of the loop of the strap so the strap can be pulled through the axis.

DEU • Das Band und die Passfeder lassen sich nun einfach herausziehen. Nehmen Sie dann die Passfeder aus der Bandschleufe, damit das Band durch die Achse gezogen werden kann.

ESP • Ahora podrá retirar la correa y la espiga con facilidad. Luego, retire la cuña del bucle de la correa para que pueda tirar de la correa a través del eje.



5

NED • Plaats de as zo dat de smalle opening en de nokken naar de voorzijde wijzen.

ENG • Place the axis such that the small opening and the cams point forward

DEU • Richten Sie die Achse so aus, dass die schmale Öffnung und die Nocken nach vorne gerichtet sind.

ESP • Coloque el eje de tal modo que la abertura estrecha y las levas apunten hacia el frente.



6

NED • Pak nu de nieuwe band en geleid deze door de smalle opening van de as. Zorg ervoor dat de band ver genoeg is door gestoken en plaats de spie terug in de lus.

ENG • Take the new strap and guide it through the small opening in the axis. Make sure the strap is inserted far enough and place the pin back into the loop.

DEU • Nehmen Sie nun den neuen Reifen und führen Sie ihn durch die enge Öffnung der Welle. Stellen Sie sicher, dass der Reifen weit genug gedrückt ist, und legen Sie den Schlüssel wieder in die Schleufe.

ESP • Nehmen Sie das neue Band und führen Sie es durch die schmale Öffnung der Achse. Achten Sie darauf, dass das Band weit genug durch die Achse gezogen wurde und stecken Sie die Passfeder wieder in die Schleife.



7

NED • Trek de band nu krachtig aan zodat de spie zich vastzet in de as. De Kynett kan weer worden samengesteld.

ENG • Pull the strap tightly so the pin is fixed in the axis. The Kynett can be assembled again.

DEU • Ziehen Sie das Band nun fest an, sodass die Passfeder fest in der Achse sitzt. Das Kynett kann jetzt wieder montiert werden.

ESP • A continuación tire firmemente de la correa para que la cuña quede fija en el eje. El Kynett se puede volver a armar.



8

NED • Ga in omgekeerde volgorde te werk, plaats de nieuwe schijf op de as en draai de snelspanknop weer vast. Naar eigen inzicht eerst de knop vastdraaien en vervolgens de deur sluiten of andersom.

ENG • Proceed in reverse order. Place the new disc on the axis and fasten the quick release knob. At your discretion, first fasten knob and then close the door or the other way around.

DEU • Befolgen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge, setzen Sie das neue Schwungrad auf die Achse und ziehen Sie den Schnellspanner wieder fest. Nach eigenem Ermessen können Sie zuerst den Knauf anziehen und dann die Klappe schließen oder umgekehrt vorgehen.

ESP • Proceda en orden inverso, coloque el nuevo disco en el eje y vuelva a apretar el botón de tensar rápido. Según prefiera, primero apriete el botón y luego cierre la puerta o viceversa.



Toegepaste materialen

Applied materials

Verwendete Materialien

Materiales aplicados

NED • Tijdens de ontwikkeling van de Kynett hebben we voortdurend de afweging gemaakt tussen duurzame en lichtgewicht materialen. Enerzijds om het totale productgewicht zo laag mogelijk te houden, maar anderzijds om de hoogste kwaliteit in sterkte en weersbestendigheid te kunnen garanderen.

De Kynett is uitgevoerd met hoogwaardige materialen zoals de engineering plastics polycarbonaat en polyamide. Omdat wij kwaliteit hoog in het vaandel hebben staan, zijn de cruciale onderdelen die aan grote krachten onderhevig zijn uitgevoerd in speciale aluminiumlegeringen. Deze hebben vervolgens een hoogwaardige nabehandeling ondergaan. De specifieke onderdelen zijn allen getest onder extreme omstandigheden om de hoogste kwaliteit te kunnen garanderen.

Om onze kwaliteitsvisie te waarborgen hebben we ervoor gezorgd dat de productie en assemblage van de Kynett 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 of the Kynett we constantly weighed up the decision between sustainable and lightweight materials. On the one hand keeping the total product weight as low as possible, but on the other hand guaranteeing the highest quality in strength and weather resistance.

The ONE is equipped with high-quality materials including engineering plastics such as polycarbonate and polyamide. Quality is of vital importance to us. Therefore, the crucial components that are subjected to high-level force are made of special aluminum alloys and subsequently put through high-quality aftertreatment. The specific components have all been tested under extreme conditions to guarantee the highest possible quality.

In order to guarantee our quality vision, the production and assembly of the Kynett is done in-house. We use the most modern production methods available and, where possible, the production has been fully automated in the Netherlands.

DEU • Bei der Entwicklung des Kynett haben wir ständig zwischen nachhaltigen und leichten Materialien gewählt. Zum einen, um das Gesamtgewicht des Produkts so gering wie möglich zu halten, zum anderen um höchste Qualität in den Bereichen Festigkeit und Witterungsbeständigkeit zu gewährleisten.

Das Kynett besteht aus hochwertigen Materialien wie den technischen Kunststoffen Polycarbonat und Polyamid. Da wir großen Wert auf Qualität legen, wurden die entscheidenden Komponenten, die großen Kräften ausgesetzt sind, aus speziellen Aluminiumlegierungen gefertigt. Diese wurden anschließend einer hochwertigen Nachbehandlung unterzogen. Die spezifischen Komponenten wurden unter extremen Bedingungen getestet, um höchste Qualität zu gewährleisten.

Um unsere Qualitätsvision zu gewährleisten, haben wir dafür gesorgt, dass Produktion und Montage des Kynett im eigenen Haus durchgeführt werden. Zu diesem Zweck werden modernste Produktionsmittel genutzt und wenn möglich erfolgt die Produktion vollautomatisch in den Niederlanden.

ESP • Durante el desarrollo del Kynett, hemos buscado el equilibrio constantemente entre materiales sostenibles y ligeros. Por un lado, para mantener el peso total del producto lo más bajo posible, pero por otro lado para garantizar la más alta calidad en solidez y resistencia a la intemperie.

El ONE está realizado en materiales de alta calidad como los plásticos de ingeniería policarbonato y poliámid. Debido a la prioridad que damos a la calidad, hemos realizado los componentes cruciales que se someten a grandes fuerzas en aleaciones especiales de aluminio. Estos han tenido un tratamiento posterior de alto rango. Los componentes específicos se han probado en condiciones extremas para garantizar la máxima calidad.

Con el fin de garantizar nuestra visión de la calidad, nos hemos asegurado de que la producción y el montaje de Kynett se realicen internamente. Aquí elegimos los medios de producción más modernos y, donde es posible, la producción se realiza de forma totalmente automatizada en los Países Bajos.

KYNETT

MADE IN
HOLLAND

KYNETT

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

@fyt Kynett_com

