Aerobis
FITNESS EQUIPMENT



Kinetic Trainer

Kinetic Trainer

Congratulations

on purchasing your Kinetic Trainer. This manual provides you with information about the functioning, attachment and the materials of the Kinetic Trainer.

Do you have questions or remarks?

Contact us at office@aerobis.com

For more information: aerobis.com

Glückwunsch

Wir gratulieren zum Ankauf des aerobis Kinetic Trainers. Diese Anleitung enthält Informationen zur Funktionsweise, der Befestigung und zu den Materialien des Kinetic Trainers.

Hast Du Fragen oder Anregungen?

Kontaktiere uns unter office@aerobis.com

Weitere Informationen auf: aerobis.com



Index

4 Important information

6 How does it work?

9 Content

10 Mount the Kinetic Trainer with lashing straps

12 Determining position

14 Change training disc

16 Unfasten lashing straps

17 Change pulling strap

19 Accessories

Inhaltsverzeichnis

5 Wichtige Informationen

7 Wie funktioniert es?

9 Inhalt

10 Den Kinetic Trainer mit Zurrgurten befestigen

12 Position bestimmen

14 Schwungrad auswechseln

16 Zurrgurte lösen

17 Zugband austauschen

19 Zubehör



Important information

The Kinetic Trainer is a sophisticated and powerful device for physical fitness training. Please follow our instructions on safety and construction of the device to avoid injuries and accidents. This device is designed for fitness training only and must not be used for any other purpose. Please note that improper or excessive training can cause damage to health. The device may only be operated by adults. Keep children away from the appliance. All parts are designed for a load up to 100 kg tensile load.

Before the first training: Please talk to your doctor, therapist or trainer before you train with the device for the first time! He can advise you accordingly and create an individual training for you. Get used to the training with the device slowly and do not overstrain yourself. For this purpose you should prefer uncomplicated exercises with little resistance at the beginning and if necessary train with a partner who supports you.

Before every training session:

- Be sure to check that the unit and accessories are properly installed. Are all connections correctly closed?
- Check the connection to the holding object. Is the object sufficiently stable and the device firmly and reliably fixed to it?
- Check the condition of the pulling strap and any accessories attached to it, such as handles, harnesses or sticks. The strap must not be frayed, deformed, broken or torn! This also applies to all other components. Damaged components must be replaced, otherwise your safety cannot be guaranteed, and correct functioning is not guaranteed.
- Check the condition of the device yourself. Are the fixing screws of the weight plates correctly closed? Are the side safety covers closed? Can the device move freely at the suspension point and is it securely connected to the object being held?
- Have worn or damaged parts replaced by aerobis with original parts in good time!

Training:

Please note that the training is based on the concept of resistance to a fixed anchor point, where after a momentum build-up phase a strong negative pull towards the machine is created. Make sure that the movement is not hindered by parts of your clothing or other objects or that they come into contact with the device. Before each exercise do a tensile test with the full load. Make sure that the strap is not pulled over edges, dirt, sand or other things that could damage the drawstring during movement because this could damage it.

Structure of the unit:

Only use the unit on stable and sufficiently rigid objects that are designed for a tensile load of at least 300 kg at the point of attachment of the unit. Make sure that you have enough space (at least 3 m around the user) and a safe surface for your training.

For maintenance, only use the tooling described in the manual. aerobis fitness GmbH is not responsible for damage to the machine and its parts when defective tooling has been used.



Wichtige Informationen

Der Kinetic Trainer ist ein anspruchsvolles und leistungsfähiges Gerät für körperliches Fitnesstraining. Bitte beachte unsere Hinweise zu Sicherheit und Aufbau des Geräts, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden. Dieses Gerät ist nur für das Fitnesstraining ausgelegt und darf nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden. Beachte, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training zu Gesundheitsschäden führen kann. Das Gerät darf nur von Erwachsenen bedient werden. Kinder sind von dem Gerät fernzuhalten. Alle Teile sind für eine Belastung bis 100 kg Zuglast ausgelegt.

Vor dem ersten Training: Bitte sprich mit deinem Arzt, Therapeuten oder Trainer, bevor du zum ersten Mal mit dem Gerat trainierst! Er kann dich entsprechend beraten und dir ein individuelles Training erstellen. Gewöhne dich langsam an das Training mit dem Gerät und überfordere dich nicht. Dazu solltest du am Anfang vor allem unkomplizierte Übungen mit wenig Widerstand bevorzugen und ggf. mit einem Partner trainieren, der dich unterstützt.

Vor jedem Training:

- Überprüfe unbedingt den ordnungsgemäßen Aufbau des Geräts und des Zubehörs. Sind alle Verbindungen korrekt geschlossen?
- Überprüfe die Verbindung zum haltenden Objekt. Ist das Objekt ausreichend stabil und das Gerät daran fest und zuverlässig fixiert?
- Überprüfe den Zustand des Zugbandes und daran befestigten Zubehörteile wie Griffe, Geschirre oder Zugstöcke. Das Band darf nicht ausgefranst, verformt, ein- oder gerissen sein! Dies gilt für alle weiteren Bauteile ebenfalls. Beschädigte Bauteile müssen ausgetauscht werden, da ansonsten deine Sicherheit nicht gewährleistet werden kann und eine korrekte Funktion nicht gegeben ist.
- Überprüfe den Zustand des Gerätes selbst. Sind die Fixierschrauben der Gewichtsscheiben korrekt geschlossen? Sind die seitlichen Sicherheitsabdeckungen geschlossen? Kann sich das Gerät am Aufhängungspunkt frei bewegen und ist sicher mit dem haltenden Objekt verbunden?
- Lasse verschlissene oder beschädigte Teile frühzeitig von aerobis gegen Originalteile austauschen!

Für die Wartung verwende bitte ausschließlich das Werkzeug, das in der Anleitung beschrieben wird. aerobis fitness GmbH haftet nicht für Schäden am Gerät und an den Komponenten, wenn ungeeignetes Werkzeug verwendet wurde.



Training:

Bitte beachte, dass das Training auf das Konzept des Widerstands gegen einen festen Ankerpunkt setzt, bei dem nach einer Schwungphase ein starker negativer Zug zum Gerät hin entsteht. Achte darauf, dass die Bewegung nicht durch Teile deiner Kleidung oder andere Gegenstände beeinträchtigt wird oder diese mit dem Gerät in Kontakt kommen. Mache vor jeder Übung einen Zugtestmit der vollen Belastung. Stelle sicher, dass das Zugband bei der Bewegung nicht über Kanten, Schmutz, Sand oder andere Dinge gezogen wird, die es beeinträchtigen könnten, weil es dadurch beschädigt werden kann.

Aufbau des Gerätes:

Verwende das Gerät nur an stabilen und ausreichend starren Objekten, die für eine Zugbelastung von mindestens 300 kg am Befestigungspunkt des Gerätes ausgelegt sind. Sorge dafür, dass du ausreichend Platz (mind. 3 m um den Trainierenden) und einen sicheren Untergrund für dein Training hast.

Kinetic Trainer

How does it work?

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

Kinetic Trainer 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 and a weight of only 5 kg, the Kinetic Trainer is easy to transport. Inside, outside, at home, in the gym or on the go; with the Kinetic Trainer 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.

Wie funktioniert es?

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 Band vollständig abgerollt ist, wurde so viel kinetische Energie aufgebaut, dass das Band 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 in der konzentrischen Phase geben, ist auch die Kraft, die 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 kannst Du mehr aus einer Übung herausholen, weil Du Deine Muskeln intensiver und schneller trainierst. Die Herausforderung besteht darin, zu Beginn der exzentrischen Phase im Gleichgewicht zu bleiben.

Für alle Zielgruppen

Kinetic Trainer eignet sich für viele Zielgruppen wie Spitzensport, Rehabilitation, Physiotherapie, Personaltraining, Fitness und sportspezifisches Training. Denke an Golf, Tennis, Boxen und Fußball. Es kann beides geben Licht als intensives Training und Geschwindigkeit und Kraft.

Transportabel

Der Kinetic Trainer ist aufgrund des durchdachten Designs und des Gewichts von nur 5 kg leicht zu transportieren. Drinnen, draußen, zu Hause, im Fitnessstudio oder unterwegs; Mit dem Kinetic Trainer 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.


1
2
3
4
5
6
7
8

Content

1. Kinetic Trainer
2. Pulling strap
3. Combo Mount for wall or beams
4. 2 x 4 mm disc
5. Ankle strap
6. Carabiner
7. Lashing straps
4. Double handle

Inhalt

1. Kinetic Trainer
2. Zugband
3. Kombinationsaufhängung für Wand oder Pfosten
4. 2 x 4 mm Scheibe
5. Knöchelschlaufe
6. Karabinerhaken
7. Zurrgurte
4. Doppelgriff

Kinetic Trainer





Mount the Kinetic Trainer with straps
Den Kinetic Trainer mit Gurten befestigen

1 *Place the bracket against a pole or tree and insert the lashing straps into the opening slots. Then wrap the straps around the holding object.*

Platziere die Halterung gegen eine Stange oder Baum und führe die Zurrgurte in die Öffnungsschlitze ein. Dann wickle die Gurte um das haltende Objekt.

2 *Open the ratchet and insert the strap in between the strap slit.*

Öffne die Ratsche und führe den Gurt in den Gurtschlitz der Ratsche ein.

3 *Pull the belt completely through the belt slit until it is fixed tightly around the holding object.*

Ziehe den Gurt vollständig durch der Gurtschlitz bis er straff um das haltende Objekt fixiert ist.





4 *The strap can now be tightened by moving the ratchet back and forth. On average, make 1.5 to 3 strokes.*

Das Band kann nun durch Hin- und Herbewegen der Ratsche gespannt werden. Führe ungefähr 1,5 bis 3 Hübe aus.

5 *To fully tighten the lashing strap the ratchet lever has to be pushed hard enough so that the ratchet bolting plate clicks into place. Finally, close the ratchet if you cannot tighten it any further by pushing the lever to the opposite direction.*

Um den Zurrgurt vollständig zu spannen, muss der Ratschenhebel so stark gedrückt werden, dass die Ratschenverriegelungsplatte einrastet. Abschließend ist die Ratsche zu schließen, falls sie nicht weiter angezogen werden kann, indem der Hebel in die entgegengesetzte Richtung gedrückt wird.

6 *Take the Kinetic Trainer and mount it into the mount system. Put in the mount screw on the top of the mount and screw in the security nut on the bottom end. Tighten it but make sure the Kinetic Trainer can still swivel freely from left to right.*

Nehme den Kinetic Trainer und montiere ihn in das Montagesystem. Setze die Befestigungsschraube an der Oberseite der Halterung ein und schraube die Sicherheitsmutter am unteren Ende ein. Ziehe sie fest, aber vergewissere dich, dass der Kinetik-Trainer noch frei von links nach rechts schwenken kann.

Determining position

During each exercise make sure that the pulling strap can be completely unrolled and that the positioning of the body at the peak of the strap movement is secure and stable. Make sure to brace yourself for the resulting reverse movement of the strap and the force that comes with it.

Make sure to stay within a safe range or motion. No overstretching joints, muscles or tendons. If you are too close to the device, the strap 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 strap is still unrolled you can open the side cover and turn the resistance screw cap to roll up the strap again. If you do that make sure to only push against the opening direction of the screw cap!

Position bestimmen

Achte bei jeder Übung darauf, dass der Zuggurt vollständig abgerollt wird und dass die Positionierung des Körpers an der Spitze der Gurtbewegung sicher und stabil ist. Vergewissere dich, dass du dich auf die daraus resultierende Rückwärtsbewegung des Gurtes und die damit verbundene Kraft vorbereitest.

Achte darauf, in einem sicheren Bewegungsbereich zu bleiben. Keine Überdehnung von Gelenken, Muskeln oder Sehnen. Wenn du dich zu nahe am Gerät befindest, kann sich das Band nicht vollständig ab- oder wieder aufrollen und die Übung stoppt.

Manchmal ist es eine Frage von Zentimetern, um die optimale Position zu finden. Wenn die Übung beendet ist und das Band noch abgerollt ist, kann man die Seitenabdeckung öffnen und den Widerstandsschraubverschluss drehen, um das Band wieder aufzurollen. Achte darauf, dass Du dabei nur gegen die Öffnungsrichtung des Schraubverschlusses drückst!



Kinetic Trainer

Change training disc
Trainingsscheibe auswechseln

1 *Use one hand to hold one of the quick release knobs and unscrew the opposite quick release.*

Halte mit einer Hand einen Schnellspannknauf fest und löse den gegenüberliegenden Schnellspanner.

2 *After unscrewing, the quick release can be removed.*

Anschließend kann der Schnellspanner entfernt werden.

3 *Grab the opening of the door and pull the door open. > Open the door. > Push the door maximally open.*

Greife in die Öffnung der Klappe und öffne sie. > Öffne die Klappe. > Öffne die Klappe so weit wie möglich.











4 *Take the disc with two hands, and slide it off the central axis.*

Halte das Schwungrad mit beiden Händen fest und ziehe es von der Mittelachse.

5 *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.*

Wechsele 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.

6 *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.*

Befolge die Schritte in umgekehrter Reihenfolge, setze das neue Schwungrad auf die Achse und ziehe den Schnellspanner wieder fest. Nach eigenem Ermessen kannst Du zuerst den Knauf anziehen und dann die Klappe schließen oder umgekehrt vorgehen.





Unfasten straps

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

2 *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.*

Zurrgurte lösen

Um den Zurrgurt zu lösen, musst Du erst die Verriegelung der Sperrklinke lösen. Drehe dafür den Griff um 180 Grad in Deine Richtung.

Ziehe den Clip auf der Innenseite der Sperrklinke zu sich hin, um die Gurtspannung zu lösen. Ziehe dann den Gurt aus dem Gurtschlitz.









Change pulling strap

Zugband austauschen

1 *Remove the training discs on both sides as described.*

Entferne wie beschrieben die Schwungräder auf beiden Seiten.

2 *After removing the discs you have access to the two hexagonal screws that hold the two metal sideplates together. Open both screws and take off the top sideplate to get access to the band axle.*

Nach dem Entfernen der Scheiben hat man Zugang zu den beiden Sechskantschrauben, die die beiden Metallseitenplatten zusammenhalten. Löse beide Schrauben und nehme die obere Seitenplatte ab, um Zugriff auf die Bandachse zu erhalten.

3 *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.*

Nehme ein spitzes Werkzeug, beispielsweise einen flachen Schraubendreher und drücke die Passfeder durch die Achse hindurch. Durch das Training kann die Passfeder festsitzen. Blockiere das Gerät und drücke fest.

4 *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.*

Das Band und die Passfeder lassen sich nun einfach herausziehen. Nehme dann die Passfeder aus der Bandschlaufe, damit das Band durch die Achse gezogen werden kann.







5 *Place the axis such that the small opening and the cams point forward*

Richte die Achse so aus, dass die schmale Öffnung und die Nocken nach vorne gerichtet sind.

6 *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 pen back into the loop.*

Nehme nun den neuen Reifen und führe ihn durch die enge Öffnung der Welle. Stelle sicher, dass der Reifen weit genug gedrückt ist, und lege den Schlüssel wieder in die Schlaufe.

7 *Pull the strap tightly so the pen is fixed in the axis. The Kinetic Trainer can be assembled again.*

Ziehe das Band nun fest an, sodass die Passfeder fest in der Achse sitzt. Der Kinetic Trainer kann jetzt wieder montiert werden.

8 *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.*

Befolge die Schritte in umgekehrter Reihenfolge, setze das neue Schwungrad auf die Achse und ziehe den Schnellspanner wieder fest. Nach eigenem Ermessen kannst Du zuerst den Knauf anziehen und dann die Klappe schließen oder umgekehrt vorgehen.

Accessories Zubehör



aerobis Fitness Harness *ArtNr: 000829*

The harness comes with everything you need to expand the capabilties of the Kinetic Trainer to also do Squats.

It can be connected to the Kinetic Trainer with a special buckle that also allows you to determine the length of the pulling strap.

Das Geschirr wird mit allem geliefert, was du brauchst, um die Fähigkeiten des Kinetic Trainers auch auf Kniebeugen zu erweitern.

Es kann mit dem Kinetic Trainer über eine speziellen Schnalle verbunden werden, mit der auch die Länge des Zuggurtes eingestellt werden kann.



aerobis Kintetic Trainer Plates 8mm *ArtNr: 000830*

The Kinetic Trainer comes with 4mm plates as standard. If you need more resistance then the 8mm plates will deliver. You can mix and match them with the 4mm plate to create an even bigger variety of resistances.

Possible load scenarios:

4|0 mm, 4|4 mm, 8|0 mm, 8|4 mm, 8|8 mm

Der Kinetic Trainer wird standardmäßig mit 4-mm-Platten geliefert. Wenn du mehr Widerstand benötigst, dann liefern die 8mm-Platten ab. Du kannst sie mit der 4mm-Platte kombinieren, um eine noch größere Vielfalt an Widerständen zu erzeugen.

Mögliche Beladungsszenarien:

4|0 mm, 4|4 mm, 8|0 mm, 8|4 mm, 8|8 mm


we are the
Functional Movement
Also works great with
the aerobis Rowstick!
Funktioniert auch perfekt
mit dem aerobis Rowstick!