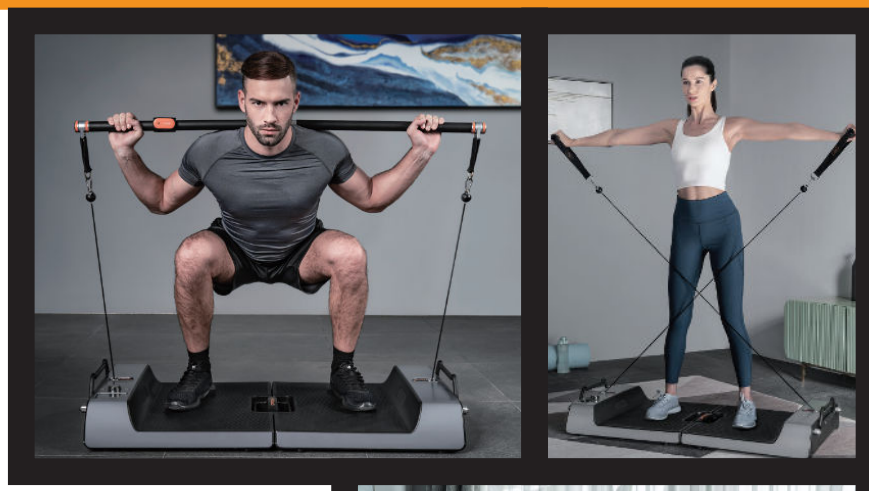
DKN TECHNOLOGY

# DKN Smart Power Machine

## Bedienungsanleitung





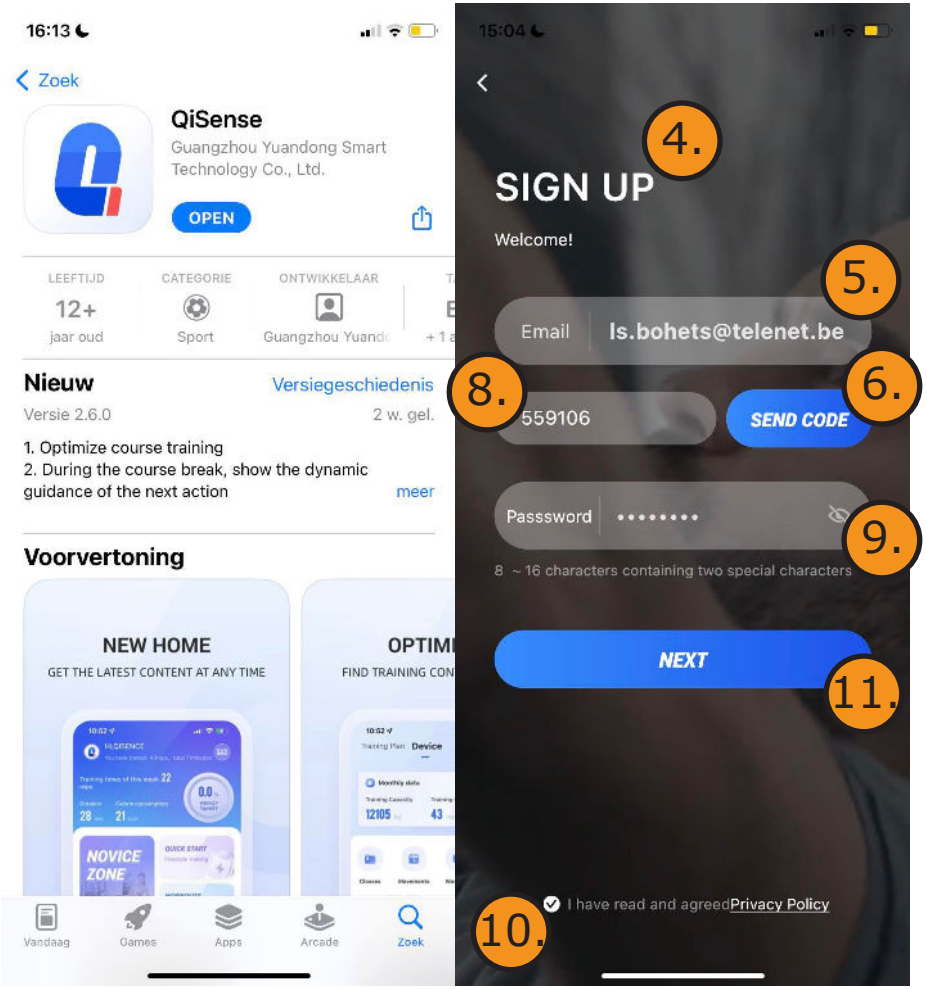


THINK DIFFERENT

WWW.DKN-TECHNOLOGY.COM

# Vielen Dank für den Kauf Ihrer DKN Smart Power Machine. Bedienungsanleitung DKN Smart Power Machine

## Erste Schritte







1. Laden Sie die App DKN Smart Fitness Solutions im App Store oder im Google Play Store herunter.

2. Setzen Sie das Häkchen bei Agree Privacy.

3. Wischen Sie nach rechts >> ENTER APP.

4. Tippen Sie auf SIGN UP. (siehe Screenshot rechts)

5. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein.

6. Tippen Sie auf SEND CODE.

7. Suchen Sie in Ihrem Postfach nach dem Bestätigungscode (ggf. im Spam-Ordner).

8. Geben Sie diesen Code ein.

9. Legen Sie ein Passwort an.

10. Stimmen Sie unten der Privacy Policy zu.

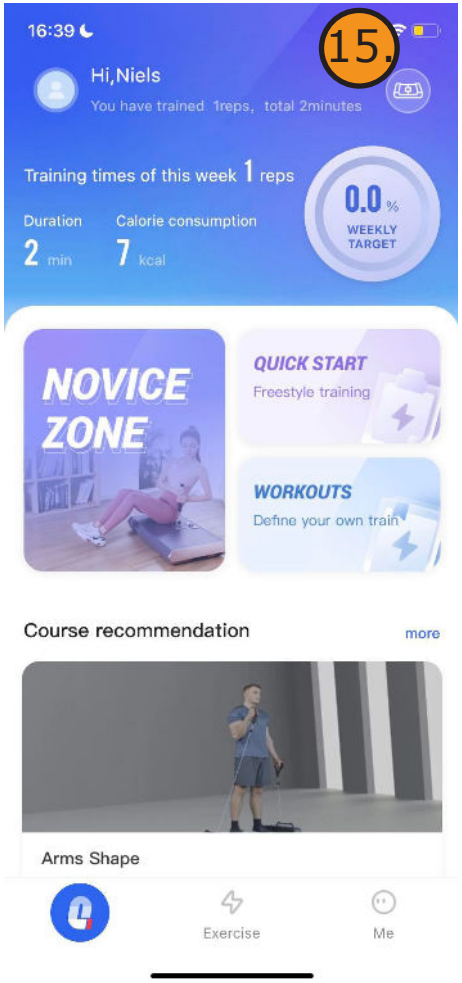
11. Tippen Sie auf NEXT.

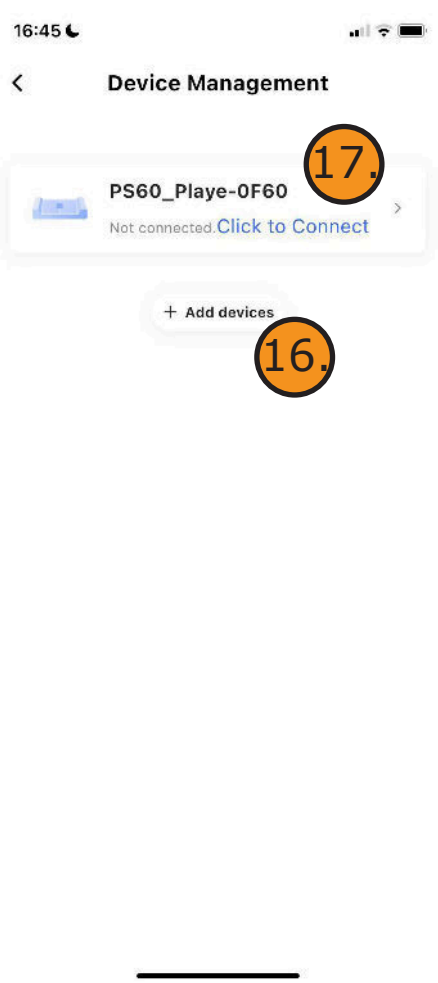
12. Wählen Sie Ihr Geschlecht und geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.

13. Geben Sie Ihre Größe und Ihr Gewicht ein.

14. Legen Sie einen Benutzernamen an.

# Schalten Sie Ihre DKN Smart Power Machine ein und verbinden Sie die App mit der DKN Smart Power Machine



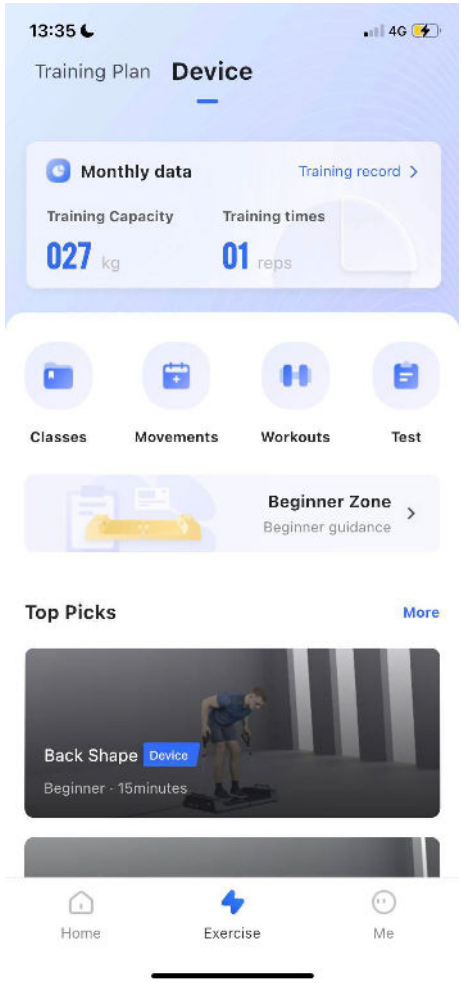

15. Zum Verbinden tippen Sie in der App ganz rechts oben auf das Symbol. (siehe Screenshot links)

16. Tippen Sie auf +Add devices. (siehe Screenshot rechts)

17. Tippen Sie auf DKN123 (DKN Smart Power Machine); bei erfolgreicher Verbindung ertönt ein Signal. (Die Smart Power Machine muss eingeschaltet sein.)

18. Tippen Sie auf GET STARTED.

# Sie sind nun in der App und können Ihre Trainings programmieren oder starten.

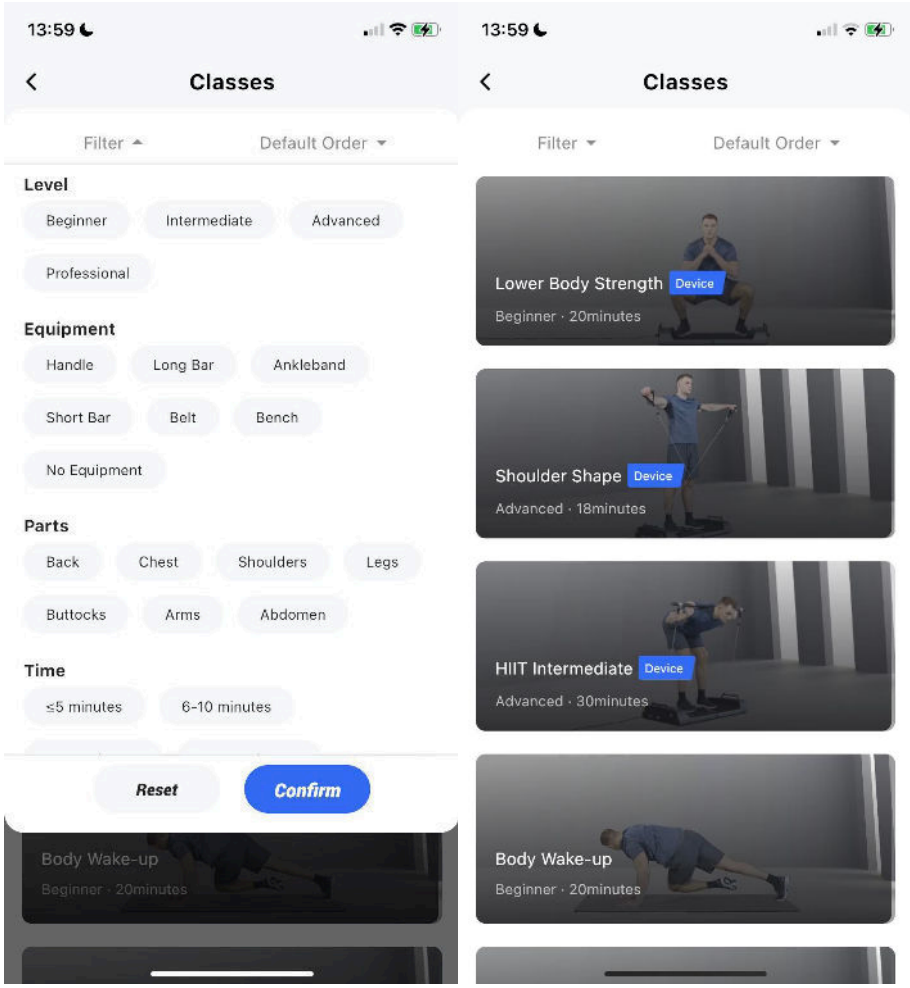



19. Tippen Sie unten auf Exercise.

20. Tippen Sie oben auf Device.

Sie sehen nun Classes – Movements – Workouts – Test (siehe Screenshot)

# Classes




21. Tippen Sie auf Classes. Hier finden Sie zusammengestellte Trainingspläne, die Sie nach Ihren Wünschen filtern können.

22. Tippen Sie auf Filter, wählen Sie Level, Material, Körperbereiche und Dauer und tippen Sie auf Confirm. (siehe Screenshot links)

23. Wählen Sie eine Class aus. (siehe Screenshot rechts)

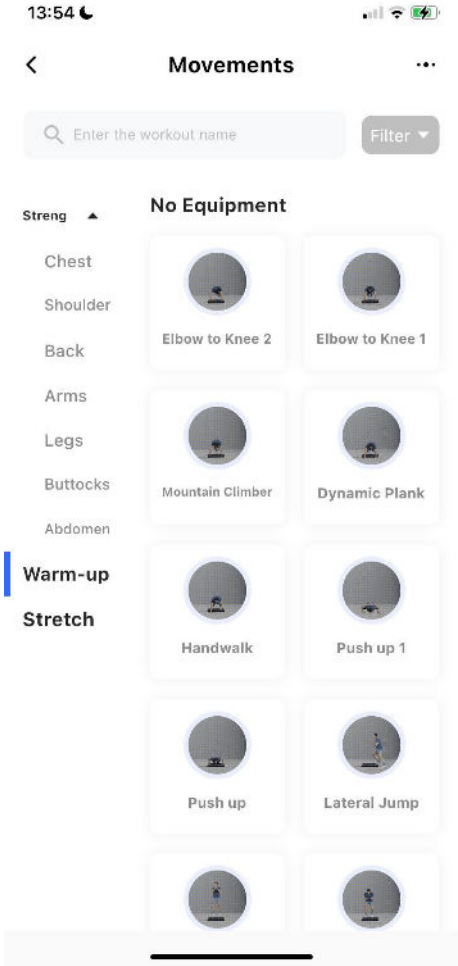
24. Tippen Sie auf Start training.

25. Rechts oben können Sie Lautstärke, Querformat und Helligkeit Ihres Smartphones anpassen.

26. Tippen Sie auf den Bildschirm, um das Video anzuhalten.

27. Tippen Sie auf die rote Taste, um die Class zu beenden, oder auf die weiße Taste (Play), um das Video fortzusetzen.

# Movements

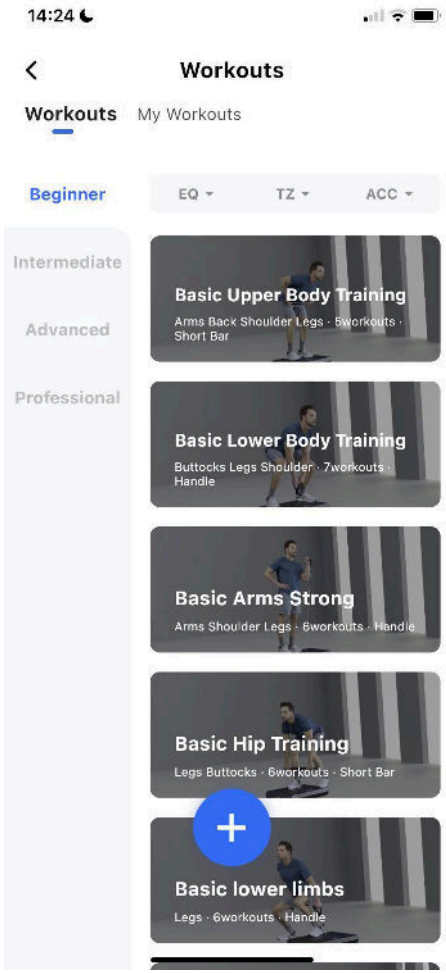



28. Tippen Sie auf Movements. Hier finden Sie Übungen für die verschiedenen Körperbereiche, die Sie mit dem Gerät trainieren können.

29. Wählen Sie mit dem Filter links die Körperbereiche und Ihre bevorzugten Übungen. (siehe Screenshot)

30. Mit dem Pfeil links oben gelangen Sie zurück.

# Workouts




31. Tippen Sie auf Workouts. Hier finden Sie vorprogrammierte Workouts.

32. Wählen Sie Ihr Niveau. (beginner, intermediate, advanced oder professional)

33. Wählen Sie über EQ einseitig (unilateral) oder beidseitig (bilateral).

34. Wählen Sie über TZ die Körperbereiche, die Sie trainieren möchten.

35. Wählen Sie über ACC ggf. das Zubehör, das Sie im Workout verwenden möchten.

36. Tippen Sie auf start training.

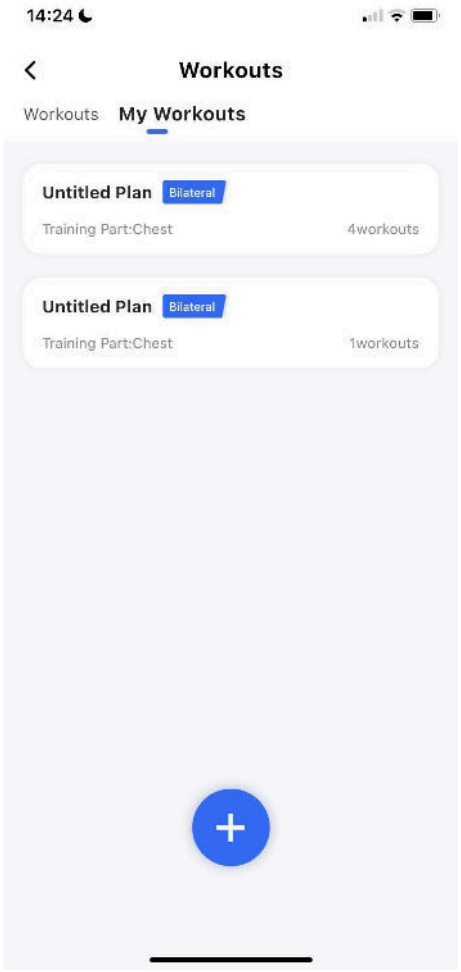
37. Bestätigen Sie das Gewicht, passen Sie es bei Bedarf an.

38. Links unten gelangen Sie zur nächsten Übung.

39. Zum Verlassen des Workouts tippen Sie auf exit training.

40. Tippen Sie dann auf END.

# My Workouts




41. Tippen Sie auf Workouts.

42. Tippen Sie auf My Workouts. Hier können Sie ein eigenes Workout speichern oder ein früher erstelltes Workout auswählen.

43. Für ein neues eigenes Workout tippen Sie auf das blaue Plus; alternativ wählen Sie ein früher erstelltes Workout. (siehe Screenshot)

44. Haben Sie auf das blaue Plus getippt, tippen Sie auf Set a new plan; wenn Sie free training wählen, weiter mit Schritt 63.

45. Wählen Sie die gewünschten Übungen aus.

46. Tippen Sie dann auf FINISHED.

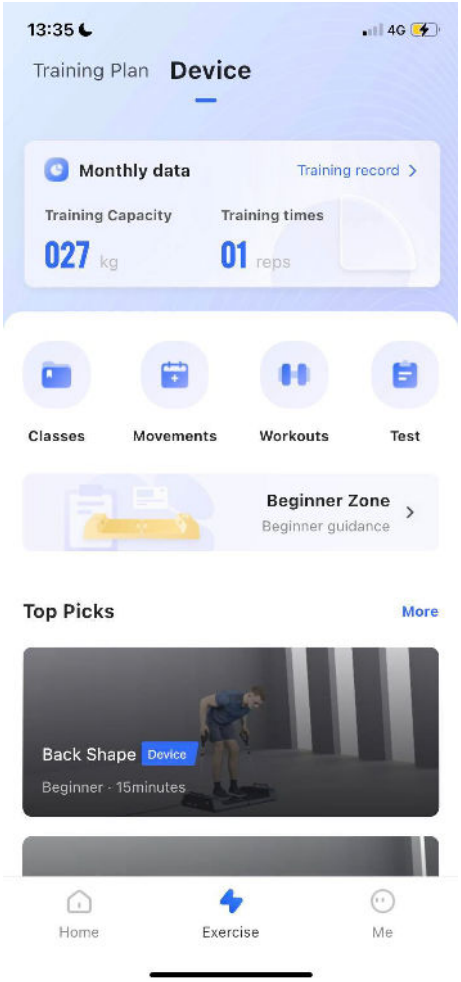
47. Geben Sie dem Workout einen Namen und tippen Sie auf confirm.

48. Tippen Sie dann auf Start training.

49. Wenn Sie Free training gewählt haben, wählen Sie einen Modus.

50. Tippen Sie auf start.

# Test




51. Tippen Sie auf Test. Hier können Sie das Gewicht für die einzelnen Übungen passend zu Ihrem aktuellen Trainingsstand einstellen. Dies ist nur ein Richtwert – erhöhen Sie zuerst die Anzahl der Wiederholungen, bevor Sie das Gewicht erhöhen!

52. Tippen Sie auf Enter the test.

53. Wählen Sie ein oder mehrere Workouts.

54. Tippen Sie auf Start testing.

55. Wählen Sie das Gewicht und bestätigen Sie die richtige Anzahl kg.

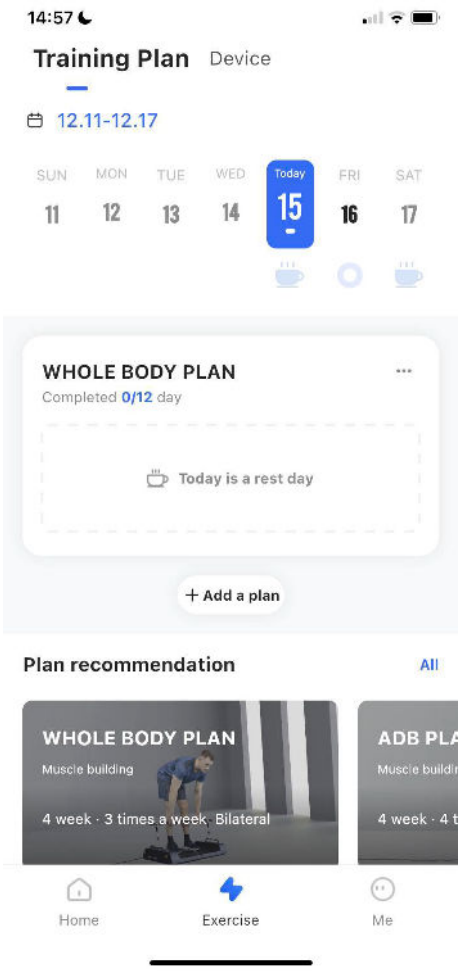
56. Wenn der Test abgeschlossen ist, tippen Sie auf FINISHED.

57. Sie können nun Ihre Ergebnisse ansehen.

58. Tippen Sie auf COMPLETE TESTING.

59. Tippen Sie auf END TEST.

# Trainingsplan




60. Tippen Sie oben auf Training Plan. Hier können Sie Ihre Planung für die nächsten Tage, Wochen oder Monate programmieren.

61. Tippen Sie auf Add a plan.

62. Wählen Sie ein Workout.

63. Tippen Sie auf Start to customize.

64. Tippen Sie auf NEXT.

65. Wählen Sie Datum und Tage.

66. Tippen Sie auf Generate a plan.

67. Einen Moment bitte – Sie gelangen zurück zur Auswahl der Workouts.

68. Mit dem Pfeil links oben gelangen Sie zurück.

69. Oben im Fenster finden Sie im Kalender die soeben eingeplanten Workouts.

# Abschalten der DKN Smart Power Machine

Zum Energiesparen schaltet sich die Smart Power Machine nach 15 Minuten selbst ab. Zum erneuten Aktivieren drücken Sie die Start/Stopp-Taste und halten danach die M-Taste ca. 3 Sekunden gedrückt.



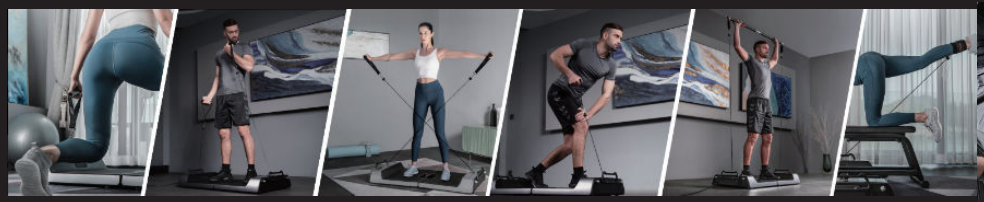
DKN®
TECHNOLOGY













**THINK DIFFERENT**

WWW.DKN-TECHNOLOGY.COM