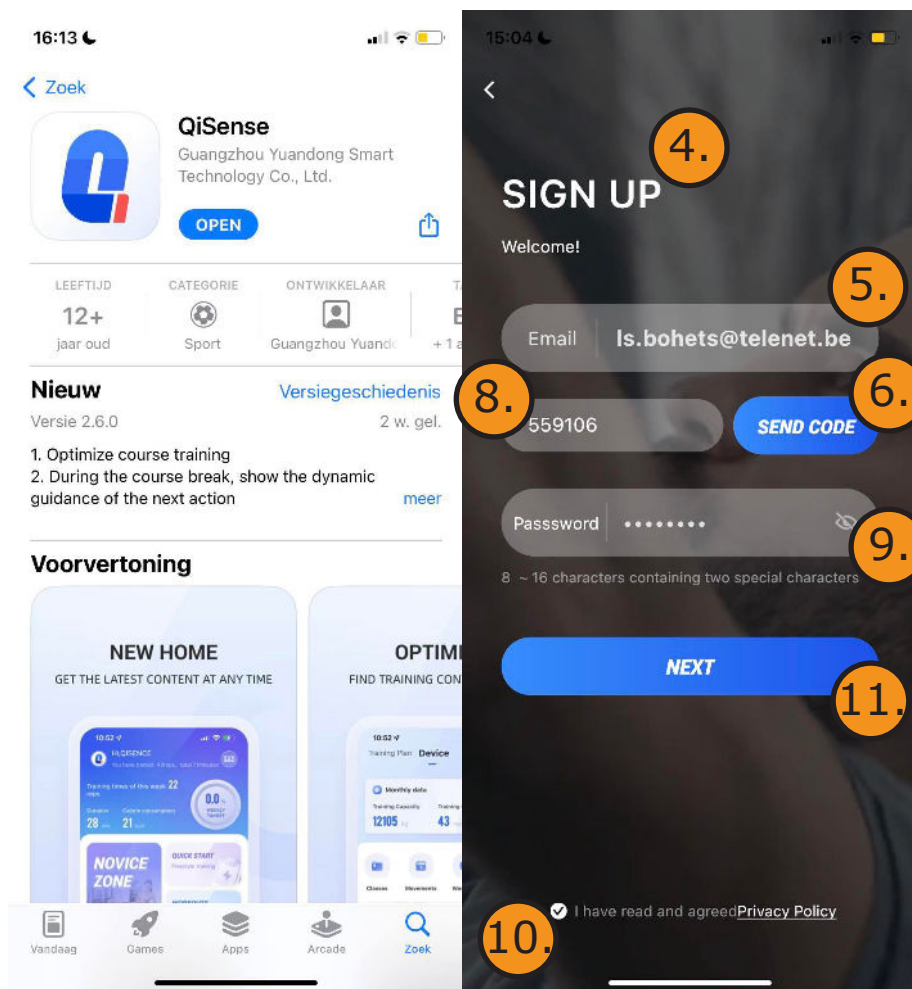


## Proficiat met uw DKN Smart Power Machine

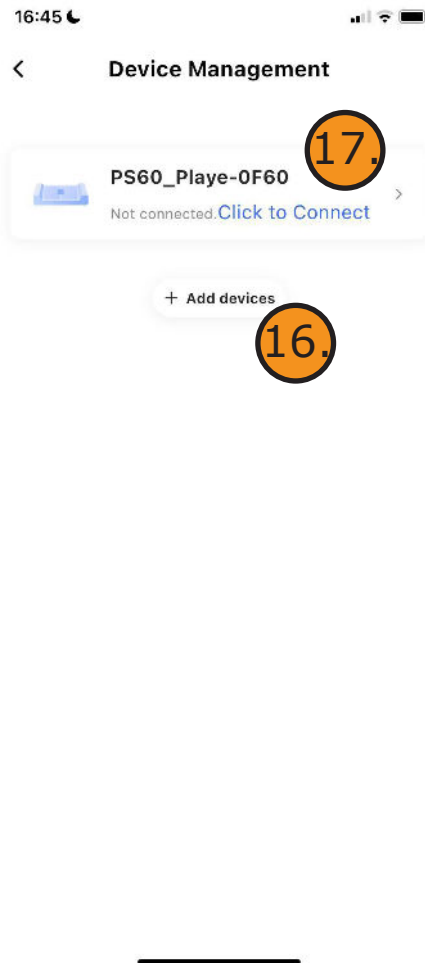
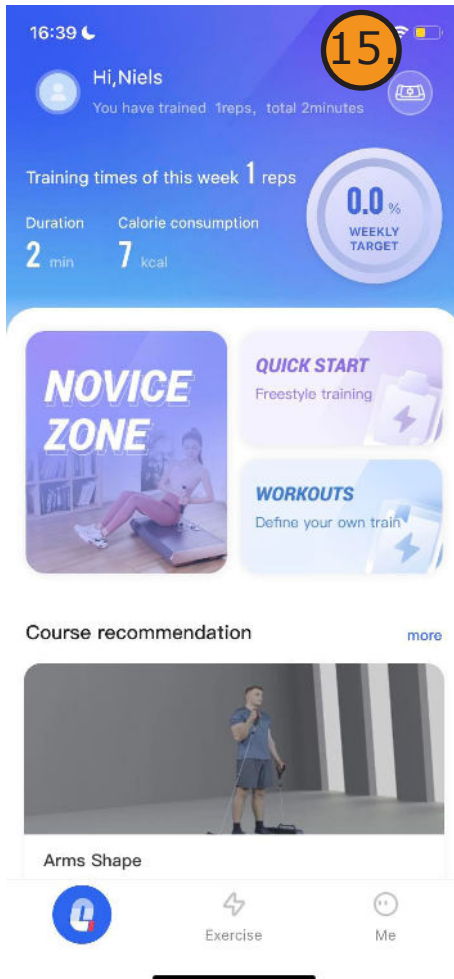
# Handleiding DKN Smart Power Machine

## Starten



1. Download de DKN Smart Fitness Solutions app in de App Store of de Google Play Store.
2. Vink Agree Privacy aan.
3. Swipe naar rechts >> ENTER APP.
4. Druk op SIGN UP. (zie screenshot rechts)
5. Geef uw Emailadres in.
6. Druk op SEND CODE.
7. Check u mail voor een de verificatiecode. (mogelijks in spam)
8. Geef deze code in.
9. Maak een paswoord aan.
10. Klik onderaan om akkoord te gaan met de Privacy Policy.
11. Druk op NEXT.
12. Selecteer uw gender en vul uw geboortedatum in.
13. Geef uw lengte en gewicht in.
14. Maak een username aan.

# Start uw DKN Smart Power Machine op en verbind uw App met de DKN Smart Power Machine



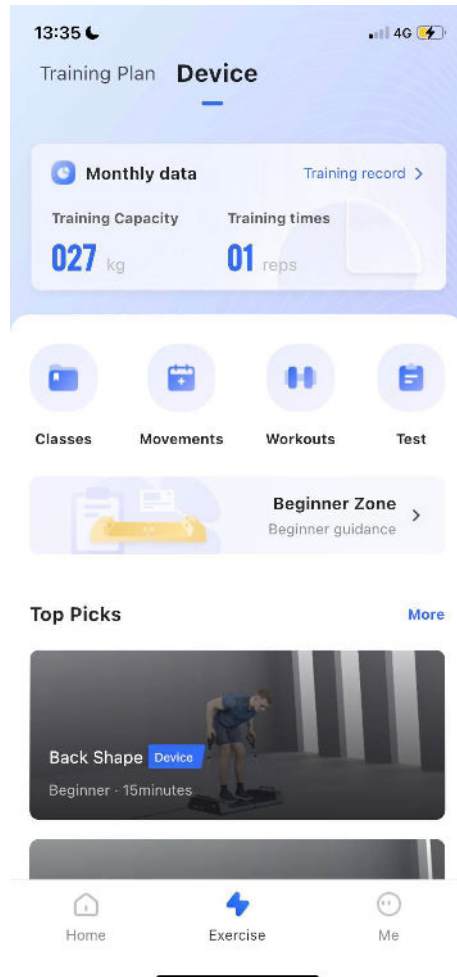
15. Connect vanuit de app, druk helemaal rechts bovenaan op het symbool. (zie screenshot links)

16. Druk op +Add devices. (zie screenshot rechts)

17. Klik op DKN123 (DKN Smart Power Machine), bij connectie hoort u een geluid. (zorg er voor dat de Smart Power Machine aan staat)

18. Druk op GET STARTED.

# U bent nu in de App en klaar om uw trainingen te programmeren of te starten.

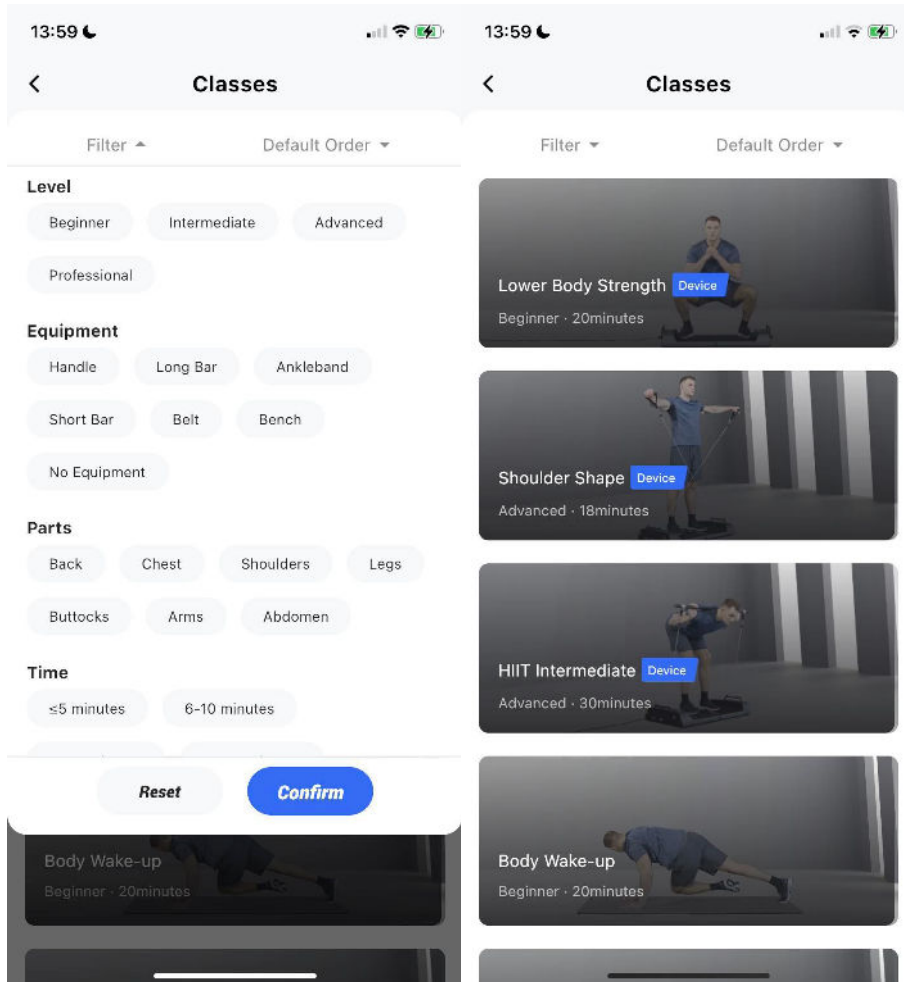


19. Druk onderaan op Exercise.

20. Druk bovenaan op Device.

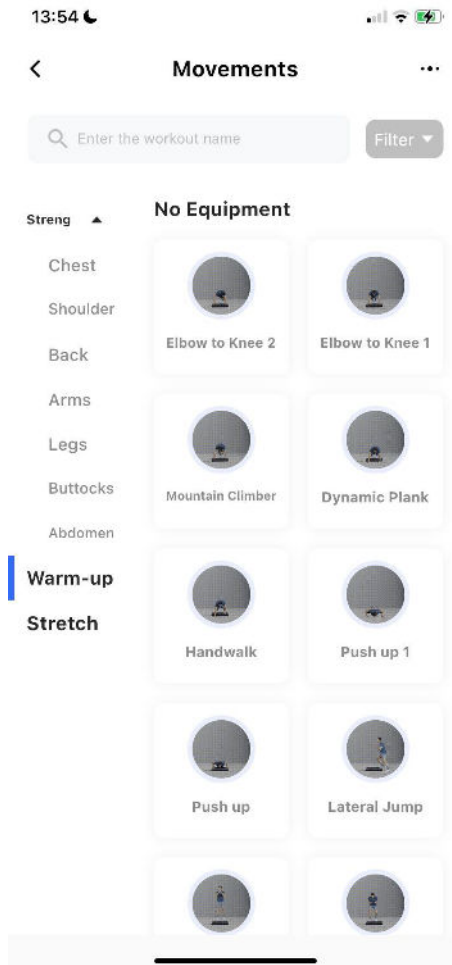
U ziet nu Classes – Movements – Workouts - Test (zie screenshot)

# Classes



21. Druk op Classes.  
Hier vindt u samengestelde trainingsplannen die u kan filteren volgens uw wensen.
22. Druk op Filter en vervolgens selecteert u het level, materiaal, lichaamsdelen, tijd en druk op Confirm. (zie screenshot links)
23. Kies een class naar keuze. (zie screenshot rechts)
24. Druk op Start training.
25. Bovenaan rechts is er de mogelijkheid om het volume, landscape en belichting aan te passen van uw gsm.
26. Druk op uw scherm om de video te pauzeren.
27. Druk op de rode knop om de class te beëindigen of druk op de witte (playbutton) knop om de video verder te laten afspelen.

# Movements

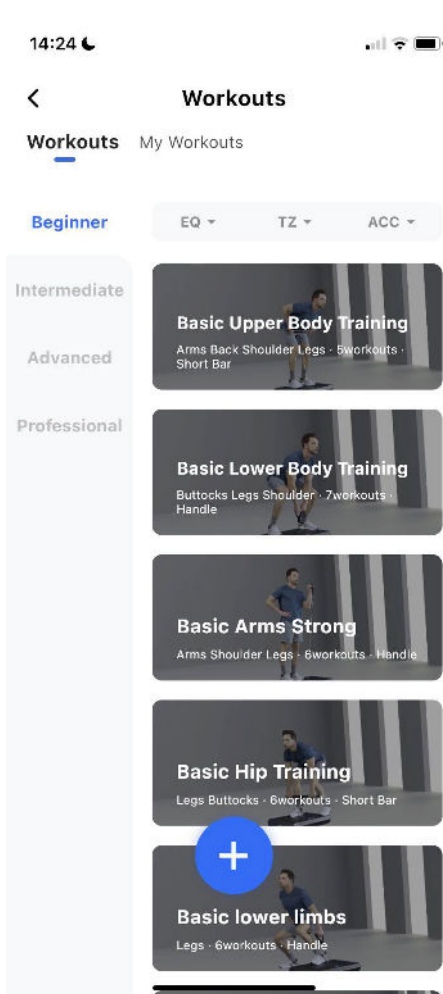


28. Druk op Movements.  
Hier vindt u verschillende oefeningen voor de verschillende lichaamsdelen die u kan trainen met het apparaat.

29. Selecteer de lichaamsdelen met de filter links en kies uw voorkeursoefeningen. (zie screenshot)

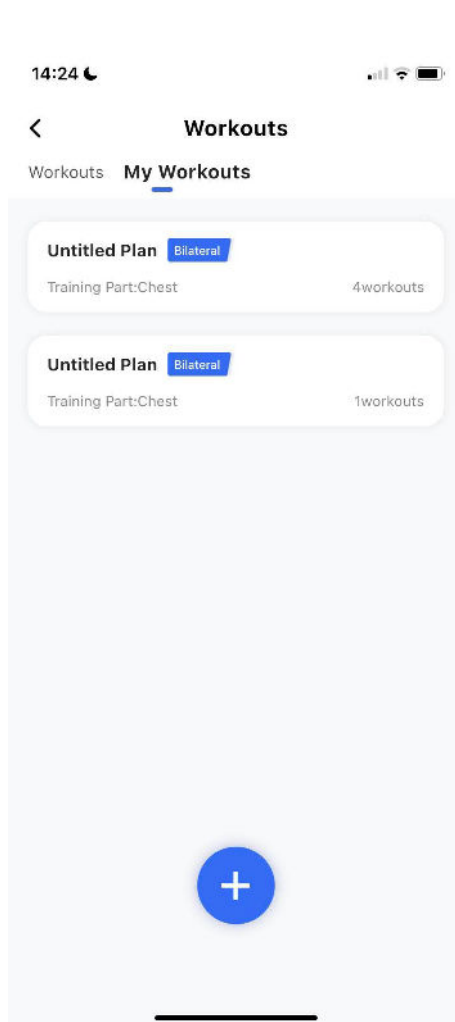
30. Links bovenaan op het pijltje drukken om terug te gaan.

# Workouts



31. Druk op Workouts.  
Hier vindt u voorgeprogrammeerde workouts.
32. Selecteer u niveau. (beginner, intermediate, advanced of professional)
33. Kies via EQ unilateral of bilateraal.
34. Kies via TZ uw voorkeurs lichaamsdelen die u wil trainen.
35. Kies via ACC eventuele accessoires die u wil gebruiken in de workout.
36. Druk op start training.
37. Confirmeer het gewicht, pas aan indien nodig.
38. Links onderaan kan u naar een volgende oefening gaan.
39. Om de workout te verlaten drukt u op exit training.
40. Druk dan op END.

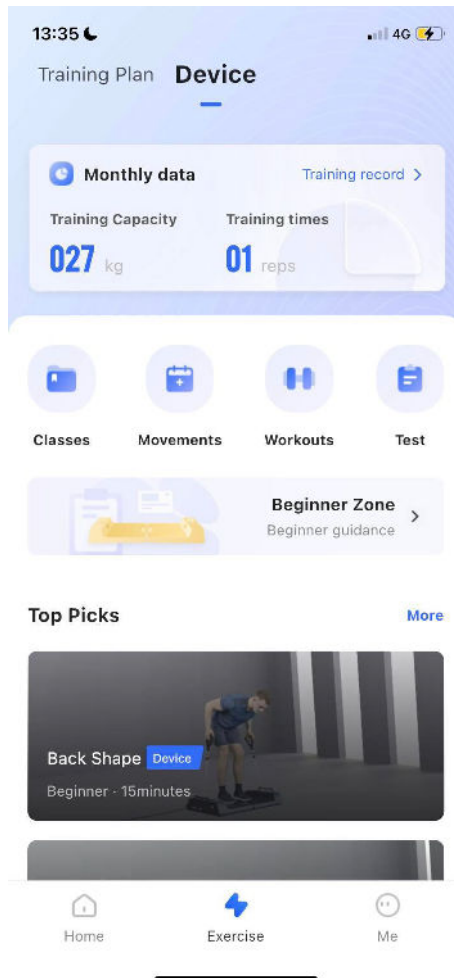
# My Workouts



41. Druk op Workouts.
42. Druk op My Workouts.  
Hier kan u een eigen samengestelde workout opslaan of een vorige gemaakte workout selecteren.
43. Indien u een nieuwe eigen workout wil samenstellen drukt u op het blauwe plusje, anders kan u ook een eerder gecreëerde workout selecteren. (zie screenshot)
44. Indien u op het blauwe plusje hebt gedrukt, druk dan op Set a new plan, indien u drukt op free training, ga dan naar stap 63.
45. Selecteer oefeningen naar u eigen keuze.
46. Druk dan op FINISHED.
47. Kies een naam voor deze workout en druk op confirm.
48. Druk dan op Start training.
49. Indien u voor Free training koos, kies een mode.
50. Druk op start.

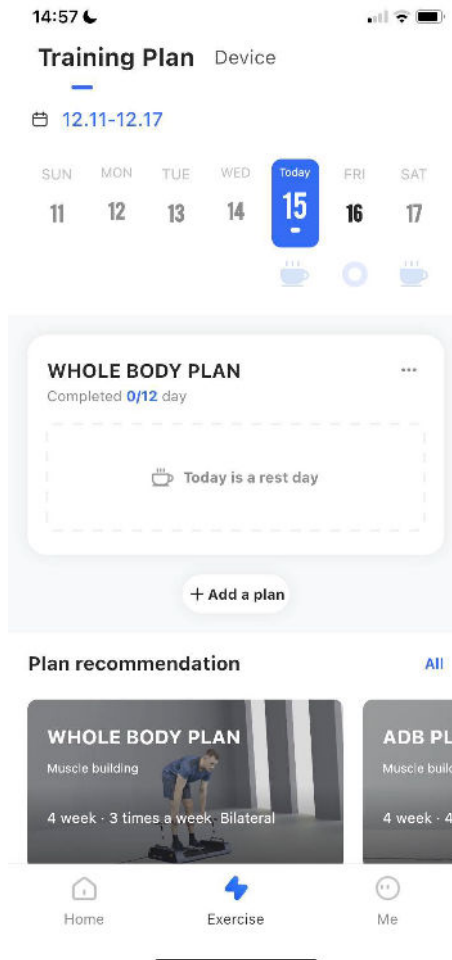


# Test



51. Druk op Test.  
Hier kan u het gewicht voor de verschillende oefeningen instellen, rekening houdend met uw actuele trainings status. Dit is slechts een referentie, verhoog eerst het aantal herhalingen alvorens het gewicht te verhogen!
52. Druk op Enter the test.
53. Kies een workout(s).
54. Druk op Start testing.
55. Kies het gewicht en confirmeer het juiste aantal kg.
56. Indien gedaan met het testen, druk op FINISHED.
57. U kan nu uw resultaten bekijken.
58. Druk op COMPLETE TESTING.
59. Druk op END TEST.

# Trainingsplan



60. Druk bovenaan op Training Plan.  
Hier kan u uw planning voor de volgende dagen, weken of maanden programmeren.
61. Druk op Add a plan.
62. Selecteer een workout.
63. Druk op Start to customize.
64. Druk op NEXT.
65. Selecteer een datum en dagen.
66. Druk op Generate a plan.
67. Even geduld, u komt nu terug bij het scherm om workouts te selecteren.
68. Druk op het pijltje linksbovenaan om terug te gaan.
69. Bovenaan het venster staat een kalender waar u nu de workouts kan terugvinden die u net had ingepland.

# Uitvallen DKN Smart Power Machine

Om energie te besparen valt de Smart Power Machine spontaan uit na 15 minuten, om terug te activeren drukt u op start/stop toets en druk vervolgens een 3-tal seconden op de M-toets.





**THINK DIFFERENT**  
[WWW.DKN-TECHNOLOGY.COM](http://WWW.DKN-TECHNOLOGY.COM)