

KICKR

smart bike trainer

QUICK START GUIDE AND INSTRUCTIONS



wahoo

For safety, read this manual and all safety information thoroughly before assembly and use.

- Full setup instructions, videos, and information about app compatibility can be found on our website at www.wahoofitness.com/instructions.
- Assemble the KICKR only as stated in the information contained in this manual.
- Do not modify the KICKR.
- Images may not reflect final product exactly.

The following instructions must be observed at all times in order to prevent personal injury and physical damage to equipment and surroundings. The instructions are classified according to the degree of danger or damage which may occur if the product is used incorrectly:

⚠ DANGER Failure to follow the instructions will result in death or serious injury.

⚠ WARNING Failure to follow the instructions will result in death or serious injury.

⚠ CAUTION Failure to follow the instructions could cause personal injury and/or physical damage to equipment or surroundings.

KICKR Quick Start Guide

Español: Ver las instrucciones completas para completar la configuración

Français: Pour une installation complète, consulter le mode d'emploi.

Italiano: Vedi istruzioni dettagliate per una configurazione completa

Korean: 완전 한 설치에 대 한 전체 지침을 참조 하십시오

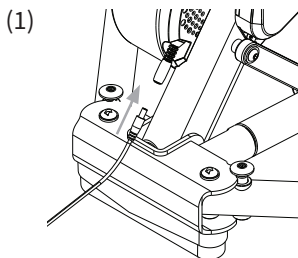
See full instructions for complete setup.

Deutsche: Für die komplette Einrichtung lesen Sie bitte die vollständige Anleitung

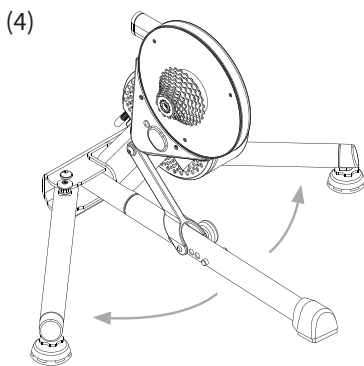
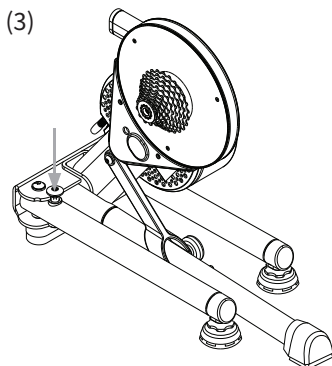
Simplified Chinese: 查看完整设置的全面操作说明

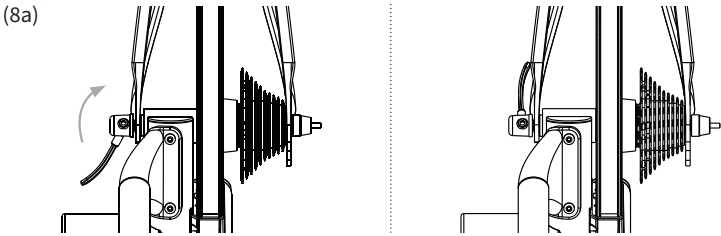
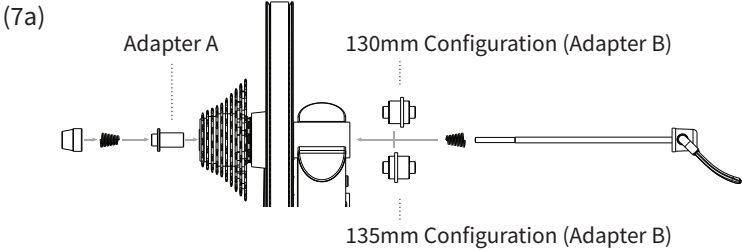
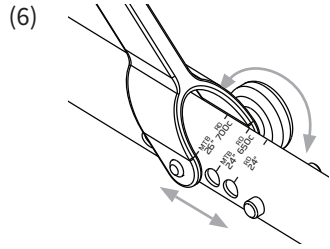
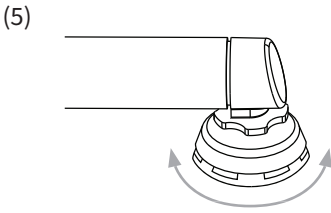
Traditional Chinese: 檢視完整設定的全面操作說明

Japanese: 完全なセットアップについての完全な説明を参照

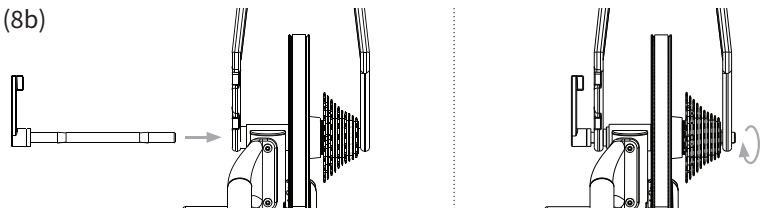
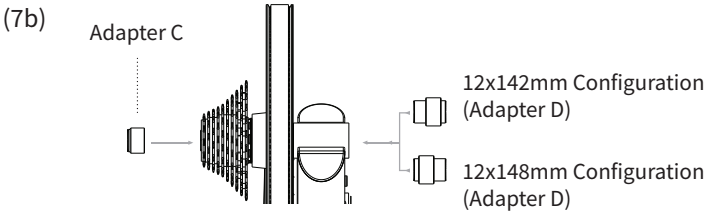


For the best setup experience download the Wahoo Fitness App by scanning the QR Code.





OR



CAUTION

- Before beginning or modifying any exercise program please consult your physician.
- Do not put hands or objects near moving parts of the KICKR.
- The KICKR may become hot to the touch when used for extended periods of time.
- Do not attempt to dismount the bicycle while the flywheel is in motion.
- Keep children and pets away from the KICKR while in use.
- Only use the KICKR on a stable, level surface with properly adjusted leveling feet.
- Use caution when standing while riding on the KICKR.
- Keep the KICKR away from water.
- Only use the power adapter that comes with the KICKR.
- Check to make sure the bicycle is properly secured to the KICKR before every ride.

Thank you for purchasing the Wahoo KICKR!

LEARN MORE:

For instructional videos, compatible apps, FAQs, or to submit a support request please visit: www.wahoofitness.com/support

PLEASE CONTACT US WITH QUESTIONS OR CONCERNS AT:

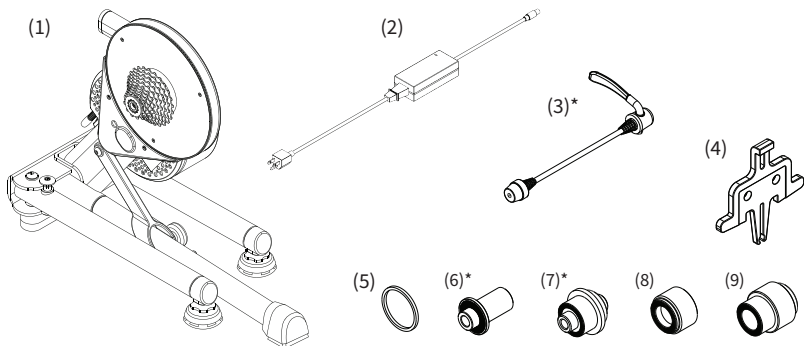
Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

TELEPHONE:

United States: 1-877-978-1112
Germany: +49-30-568-373827
United Kingdom: +44-800-808-5773
Phone Hours: Monday - Friday
10am-7pm Eastern Time Zone

UNPACKING

- (1) KICKR
- (2) AC Power Adapter
- (3) Quick Release Skewer
- (4) Disc Brake Caliper Spacer
- (5) 1.8mm Spacer
- (6) Adapter A - For 130mm and 135mm Quick Release
- (7) Adapter B - Reversible hub spacer for 130mm and 135mm Quick Release
- (8) Adapter C - For 12x142 and 12x148 Thru Axle
- (9) Adapter D - Reversible hub spacer for 12x142 and 12x148 Thru Axle




* These items come preinstalled on the KICKR

P **PROTIP:** Save all packaging and protective material for transportation and storage.

KICKR SETUP

Place your KICKR on a stable, level surface and open the legs by (1) pressing down on the blue leg-lock tabs and (2) pivoting the legs outward until they snap in place. *(NOTE: Ensure the leg-lock tabs have popped back up and secured the legs in an open position.)*

(3) Use the included AC power adapter to connect the trainer to a standard wall outlet.

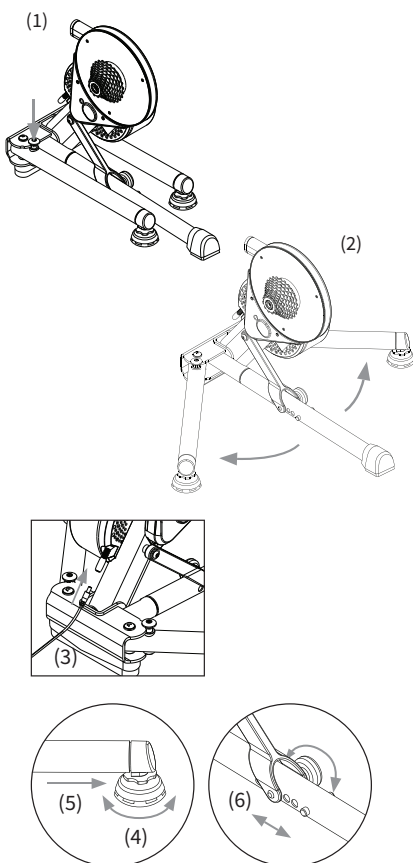
 Download the Wahoo Fitness app for free from the Apple App Store or from the Android Google Play Store.

Follow the in app setup guide to complete your profile and to pair sensors.

To stabilize the trainer, adjust the two leveling feet (4) by twisting them left or right until the trainer is level and (5) lock them into place by tightening the blue locknuts against the KICKR leg frame.

⚠ WARNING Check that your trainer is stable before every ride; if needed re-adjust the leveling feet.

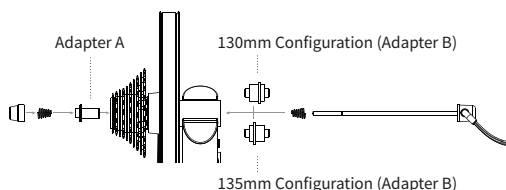
Adjust the height of the trainer to fit your specific wheel size by (6) relocating the height adjustment knob on the center leg to the appropriate setting. If you are unsure of your wheel size, check the tire sidewall or consult your local bike shop.



FOR 130MM OR 135MM QUICK RELEASE

Adapters Needed: A and B

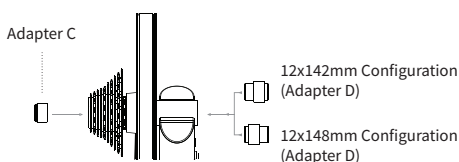
KICKR comes pre-configured out of the box for bicycles with 130mm quick release spacing. If you have a bicycle with 130mm spacing proceed to "Attaching your Bicycle". For 135mm spacing, remove quick release skewer, reverse Adapter B and reinstall quick release skewer.



FOR 142MM OR 148MM THRU AXLE

Adapters Needed: C and D

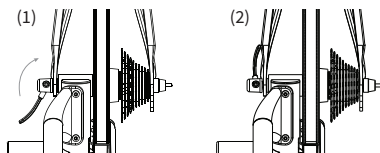
To be used with the 12mm thru axle supplied with bicycle.



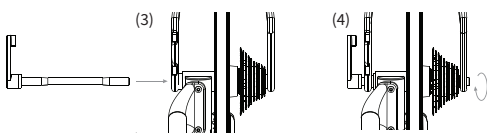
ATTACHING YOUR BICYCLE

Shift your bicycle chain into the smallest sprocket in the front and rear, then remove your rear wheel. Install your bicycle on the KICKR by aligning the chain with the smallest sprocket on the KICKR and pressing down to fully seat the dropouts on the KICKR's axle.

For bicycles with quick release - Secure your bicycle by tightening the quick release acorn nut and clamping the quick release lever shut. The quick release lever is "open" when it curves away from the bicycle frame (1); the lever is "closed" when it curves towards the bicycle frame (2). The handle of the quick release skewer is always on the non-drive (non cassette) side of the KICKR. Only use the provided quick release skewer while using the KICKR.



For bicycles with thru axle - Secure your bicycle by reinstalling your bicycle's thru axle (3) and tightening to manufacturer specifications (4).

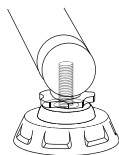


WARNING Failure to properly tighten the quick release skewer or thru axle may result in property damage, including damage to the attached bicycle, or personal injury. If you are unsure of the proper tension, please consult your local bike shop or contact Wahoo Fitness for assistance. Do NOT ride the KICKR until the quick release skewer or thru axle is properly tightened.

P **PROTIP:** Lift the front wheel up while pressing down on the saddle to ensure the bicycle is fully seated on the trainer.

AXIS FEET ADJUSTMENT

KICKR's integrated AXIS feet let cyclists of all types customize ride feel to match their unique riding style, enhance feedback and offer a more realistic training experience.



Step 1: Unthread "outrigger" feet

Step 2: Remove top cap (part between blue lock right and base of the foot)

Step 3: Install desired top cap

0-140 lbs (0 – 63 kg)	Use smallest diameter cap
141-180 lbs (63 – 81 kg)	Use middle cap (installed by default)
181 lbs +	Use largest diameter cap

COMPLETE YOUR SETUP USING THE WAHOO FITNESS APP

START A WORKOUT: From the workout screen select the green "Start" button to begin the workout. Swipe right to view the KICKR page. This page enables you to view your workout and control the KICKR.

KICKR WORKOUT MODES:

The Wahoo Fitness App has the following workout modes that you can use to control your KICKR:

LEVEL: Just like riding on a fluid or wind trainer, the faster you go, the harder it gets. The level you select determines the progression of your power curve.

RESISTANCE: This allows you to set the resistance of the brake anywhere from 0 to 100%. Regardless of speed, the brake will remain set until you decide to change it.

ERG: Set your desired power, the KICKR will increase or decrease the resistance to maintain a constant power output, regardless of speed.

SIM: Enter your weight, bike type, riding position, headwind, and grade and the KICKR will accurately model the power curve just as if you were riding outdoors.

COMPATIBILITY

From your phone, tablet or laptop to your bike computer, heart rate monitor or bike sensors, KICKR Smart Trainers offer the widest range of compatibility and connectivity.

- iOS must be running version 11 or newer
- Android 5.1 or newer and BLE enabled
- Mac requires ANT+ USB Stick or BLE enabled
- Windows PC when paired with ANT+ USB Stick or BLE enabled

For a full list of KICKR compatible apps visit: www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

⚠️ PRECAUCIÓN

- Consulte con su médico antes de comenzar o de modificar cualquier programa de ejercicios.
- No ponga manos ni objetos cerca de las partes móviles de la KICKR.
- La KICKR puede volverse caliente al tacto cuando se utiliza por períodos prolongados.
- No intente bajarse de la bicicleta mientras el volante esté en movimiento.
- Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de la KICKR mientras esté en uso.
- Utilice solamente la KICKR sobre una superficie estable y nivelada, y con las patas niveladoras ajustadas apropiadamente.
- Tenga precaución mientras se ponga de pie sobre la KICKR.
- No moje la KICKR.
- Utilice solo la fuente de energía proporcionada con la KICKR.
- Revise que la bicicleta haya sido asegurada adecuadamente a la KICKR antes de cada uso.

¡Gracias por adquirir la Wahoo KICKR!

CONOZCA MÁS:

Sobre videos tutoriales, aplicaciones compatibles, preguntas frecuentes, o para enviar una solicitud de asistencia, sírvase visitar: www.wahoofitness.com/support

PARA CUALQUIER DUDA O ACLARACIÓN, SÍRVASE CONTACTARNOS AL:

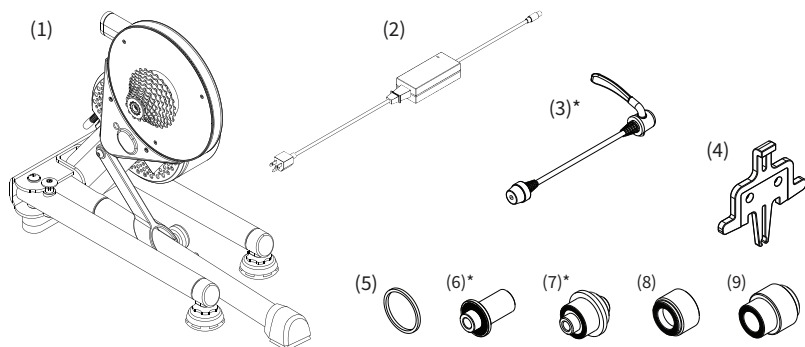
Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

TELÉFONO:

Estados Unidos: 1-877-978-1112
Alemania: +49-30-568-373827
Reino Unido: +44-800-808-5773
Horario de atención: de lunes a viernes de 10 am a 7 pm, hora del Este de Norteamérica

DESEMBALAJE

- (1) KICKR
- (2) Adaptador de corriente AC
- (3) Palanca de liberación rápida
- (4) Espaciador calibrador de freno de disco
- (5) Espaciador de 1.8mm
- (6) Adapter A – Para liberación rápida de 130mm y 135mm
- (7) Adapter B - Espaciador de eje reversible para liberación rápida de 130mm y 135mm
- (8) Adapter C – Para 12x142 y 12x148 a través del eje
- (9) Adapter D - Espaciador de eje reversible para 12x142 y 12x148 a través del eje



* Estos elementos vienen preinstalados en la KICKR

P **PIEZAS PEQUEÑAS:** guarde todo el material de embalaje y de protección para transporte y almacenamiento.

KICKR INSTALACIÓN

Sitúe su KICKR sobre una superficie estable y plana, abra las patas (1) presionando las pestañas azules de bloqueo de las patas y (2) girando las patas exteriores hasta que queden en su lugar. (NOTA: asegúrese que las pestañas de bloqueo han botado hacia arriba y mantenga las patas en la posición de abierto.)

wahoo (3) Utilice el adaptador AC proporcionado para conectar el entrenador a la toma de corriente estándar.

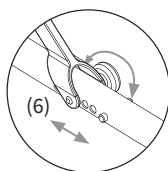
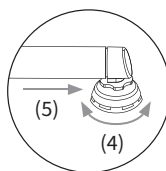
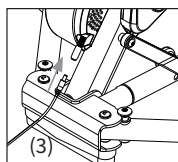
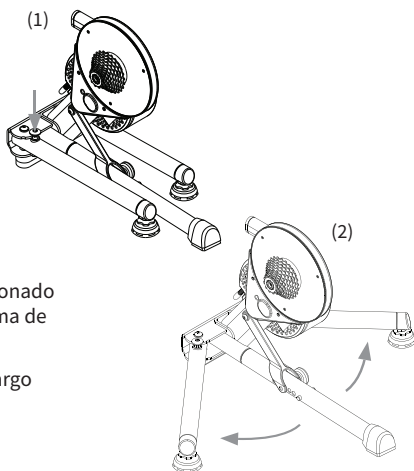
Descargue la aplicación Wahoo Fitness sin cargo desde el App Store o Google Play.

Siga la guía de configuración integrada para completar su perfil y enlazar sensores.

Para estabilizar el entrenador, ajuste las dos patas niveladoras (4) girándolas hacia la izquierda o hacia la derecha, hasta que el entrenador esté nivelado y (5) asegúrelas en su posición apretando las tuercas azules contra la montura de la pata de la KICKR.

⚠ ADVERTENCIA asegúrese que su entrenador esté estable antes de cada uso; en caso de ser necesario, reajuste las patas niveladoras.

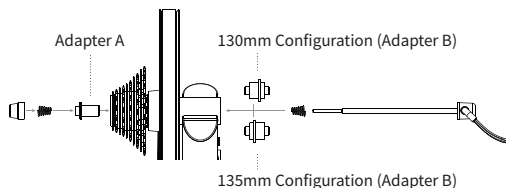
Ajuste la altura del entrenador al tamaño de rueda específica (6) reubicando la perilla de ajuste de altura en la pata central a la altura correcta. Si no está seguro de cuál es el tamaño de su rueda, revise la pared lateral de la rueda o consulte en su tienda de bicicletas más cercana.



PARA LIBERACIÓN RÁPIDA DE 130 MM O 135 MM

Adapters Needed: A and B

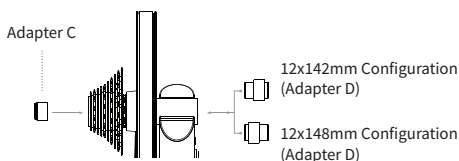
KICKR viene preconfigurada de fábrica para bicicletas con separador de liberación rápida de 130 mm. Si usted posee una bicicleta con una separación de 130 mm, consulte “Montaje de la bicicleta”. Para una separación de 135 mm, retire el tornillo de liberación rápida, invierta Adapter B y vuelva a instalar el tornillo de liberación rápida.



PARA EJES DE 142 MM O 148 MM

Adapters Needed: C and D

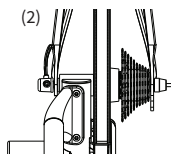
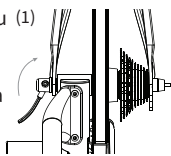
Para usar con el eje de 12 mm provisto con la bicicleta.



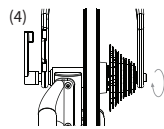
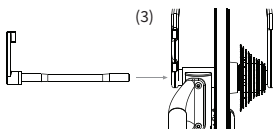
MONTAJE DE LA BICICLETA

Cambie la cadena de la bicicleta al piñón más pequeño en el frente y atrás, luego retire la rueda trasera. Instale su bicicleta en el KICKR alineando la cadena con el piñón más pequeño del KICKR y presionando hacia abajo para encajar completamente en el eje KICKR's.

Para bicicletas con liberación rápida: asegure su (1) bicicleta ajustando la tuerca ciega de liberación rápida y sujetando la palanca de cierre para l liberación rápida. La palanca de liberación rápida está “abierta” cuando hace una curva hacia afuera del marco de la bicicleta (1); y está “cerrada” cuando se curva hacia el marco de la bicicleta (2). El mango de la broqueta de liberación rápida está siempre del lado opuesto al piñón de KICKR. Sólo utilice la broqueta mientras usa KICKR.



Para bicicletas con eje: asegure su bicicleta volviendo a instalar el eje (3) de la misma y siguiendo estrictamente las especificaciones del fabricante (4).

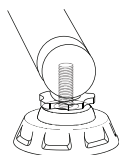


ADVERTENCIA Si no aprieta correctamente el pincho de liberación rápida o el eje pasante, se pueden producir daños a la propiedad, incluidos daños a la bicicleta adjunta o lesiones personales. Si no está seguro de la tensión adecuada, consulte a su tienda local de bicicletas o comuníquese con Wahoo Fitness para obtener ayuda. NO monte el KICKR hasta que la broqueta de liberación rápida o el eje pasante estén bien apretados.

P **IMPORTANTE:** levante la rueda frontal mientras presiona el asiento para asegurarse de que la bicicleta se encuentre bien insertada en el entrenador.

AJUSTE DE PIES DE AXIS

Los pies AXIS integrados de KICKR permiten a los ciclistas de todo tipo personalizar la sensación de conducción para que coincida con su estilo de conducción único, mejorar la retroalimentación y ofrecer una experiencia de entrenamiento más realista.



Paso 1: Desenrosque los pies “estabilizadores”

Paso 2: Retire la tapa superior (parte entre la cerradura azul derecha y la base del pie)

Paso 3: Instale la tapa superior deseada

0-140 lbs (0 – 63 kg)	Use la tapa de diámetro más pequeño
141-180 lbs (63 – 81 kg)	Use la tapa media (instalada por defecto)
181 lbs +	Use la tapa de mayor diámetro

COMPLETE LA INSTALACIÓN USANDO LA APLICACIÓN WAHOO FITNESS

INICIO DEL ENTRENAMIENTO: desde la pantalla de entrenamiento seleccione el botón verde “Iniciar” para comenzar el entrenamiento. Deslice hacia la derecha para ver la página KICKR. Esta página permite ver su entrenamiento y controlar el KICKR.

MODOS DE ENTRENAMIENTO DE KICKR:

la aplicación Wahoo Fitness cuenta con los siguientes modos de entrenamiento que puede usar para controlar su KICKR:

LEVEL: al igual que cuando se usa un equipo de entrenamiento hidráulico o de viento, mientras más rápido se realiza el ejercicio, más difícil se vuelve. El nivel que seleccione determinará el progreso de su curva de potencia.

RESISTANCE: esto le permite ajustar la resistencia del freno en cualquier parte desde 0 a 100%. Independientemente de la velocidad, el freno conservará su valor de ajuste hasta que usted decida cambiarlo.

ERG: establezca la potencia deseada, KICKR aumentará o disminuirá la resistencia para mantener una salida de potencia constante, independientemente de la velocidad.

SIM: introduzca su peso, tipo de bicicleta, posición, viento en contra y grado, y el KICKR ajustará con precisión la curva de potencia como si usted estuviera andando en el exterior.

COMPATIBILIDAD

Desde su teléfono, tablet o notebook hasta su computadora de bicicleta, monitor de ritmo cardíaco o sensores de bicicleta, KICKR ofrece el rango más amplio de compatibilidad y conectividad.

- Se debe ejecutar iOS en la versión 8 o posterior
- Android 4.3 o posterior y BLE activado
- Mac requiere un dispositivo USB ANT+ o BLE activado
- PC de Windows enlazada con un dispositivo USB ANT+ o BLE activado

Para obtener una lista completa de aplicaciones compatibles con KICKR, visite: www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

AVERTISSEMENT

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer ou de modifier un programme d'exercice.
- Ne mettez pas les mains ou des objets à proximité des parties mobiles de KICKR.
- KICKR peut devenir chaud au toucher lorsqu'il est utilisé pendant une période prolongée.
- Ne tentez pas de démonter le vélo pendant que la roue d'inertie est en mouvement.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de KICKR pendant son utilisation.
- Utilisez KICKR uniquement sur une surface stable et plane et avec des pieds de nivellement correctement ajustés.
- Soyez prudent lorsque vous êtes en position debout sur KICKR.
- Évitez que KICKR entre en contact avec de l'eau.
- Utilisez uniquement l'alimentation fournie avec KICKR.
- Assurez-vous que le vélo est bien fixé au KICKR avant chaque course.

Merci d'avoir fait l'acquisition de Wahoo KICKR!

EN SAVOIR PLUS:

Pour les vidéos explicatives, les applis compatibles, les FAQ ou pour soumettre une demande d'assistance, veuillez consulter: www.wahoofitness.com/support

FAITES NOUS PARVENIR VOS QUESTIONS OU PRÉOCCUPATIONS À L'ADRESSE:

Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

TÉLÉPHONE:

États-Unis: 1-877-978-1112

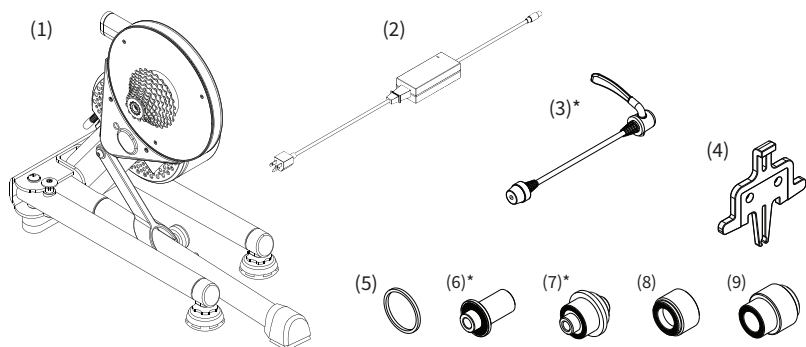
Allemagne: +49-30-568-373827

Royaume-Uni: +44-800-808-5773

Heures de service: du lundi au vendredi
de 10 h à 19 h, fuseau horaire de l'Est

DÉBALLAGE

- | | |
|---|--|
| (1) KICKR | (7) Adapter B - Entretoise de moyeu réversible pour attache rapide de 130 mm et 135 mm |
| (2) Adaptateur de courant alternatif | (8) Adapter C - Pour axe traversant de 12x142 et 12x148 |
| (3) Attache rapide | (9) Adapter D - Entretoise de moyeu réversible pour axe traversant 12x142 et 12x148 |
| (4) Entretoise de l'étrier de frein à disque | |
| (5) Entretoise de 1,8 mm | |
| (6) Adapter A - Adapter A - Pour attache rapide de 130 mm et 135 mm | |



* Ces éléments sont livrés préinstallés sur KICKR

P **ASTUCE DE PRO:** conservez tous les matériaux d’emballage et de protection pour le transport et le stockage.

INSTALLATION DE KICKR

Placez votre KICKR sur une surface stable et plane et ouvrez les pieds (1) en appuyant sur les pattes bleues de verrouillage des pieds et (2) en pivotant les pieds vers l’extérieur jusqu’à ce qu’elles s’enclenchent en position. (REMARQUE: assurez-vous que les pattes de verrouillage des pieds sont ressorties et ont fixé les pieds en position ouverte).

wahoo Utilisez l’adaptateur de courant alternatif (3) fourni pour brancher le vélo d’entraînement à une prise murale standard.

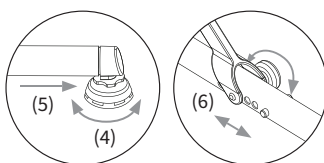
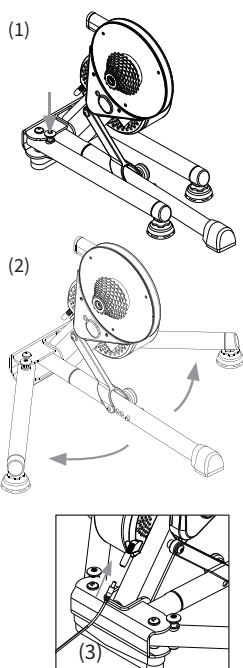
Téléchargez l’application Wahoo Fitness gratuitement sur l’Apple App Store ou sur le Google Play Store Android.

Suivez le guide d’installation de l’appli pour compléter votre profil et appairier vos capteurs.

Pour stabiliser le vélo d’entraînement, ajustez les deux pieds de nivellement (4) en les tournant vers la gauche ou la droite jusqu’à ce que le vélo soit à niveau et (5) verrouillez-les en place en serrant les écrous de blocage bleus contre le KICKR cadre du pied.

ATTENTION! vérifiez que votre vélo d’entraînement est stable avant chaque course, et réajustez les pieds de nivellement, si nécessaire

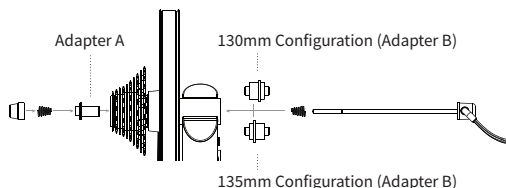
Réglez la hauteur du vélo d’entraînement en fonction de la taille spécifique de votre roue (6) en déplaçant le bouton de réglage de la hauteur sur le pied central au niveau approprié. Si vous n’êtes pas sûr de la taille de votre roue, vérifiez le flanc du pneu ou consultez votre magasin de vélos local.



POUR UNE ATTACHE RAPIDE DE 130 MM OU 135 MM

Adapters Needed: A and B

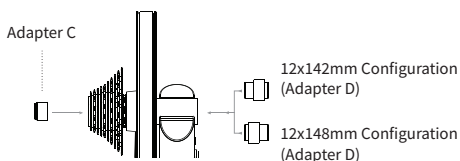
KICKR est préconfiguré pour les vélos avec un écartement à attache rapide de 130 mm. Si vous avez un vélo avec un espacement de 130 mm, passez à la section “Attacher votre vélo”. Pour un espacement de 135 mm, retirez l’attache rapide, inversez Adapter B puis réinstallez-la.



POUR UN AXE TRAVERSANT DE 142 MM OU 148 MM

Adapters Needed: C and D

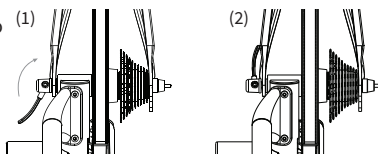
À utiliser avec l’axe traversant de 12 mm fourni avec le vélo.



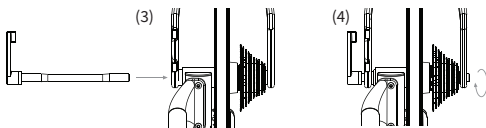
ATTACHER VOTRE VÉLO

Déplacez la chaîne de votre vélo vers le plus petit pignon à l’avant et à l’arrière, puis retirez la roue arrière. Installez votre vélo sur KICKR en alignant la chaîne avec le plus petit pignon sur KICKR et en appuyant vers le bas pour loger complètement les pattes sur l’axe du KICKR’s.

Pour les vélos à attache rapide - Fixez votre vélo en serrant l’écrou borgne de l’attache rapide et en fermant le levier d’attache rapide. Le levier d’attache rapide est “ouvert” lorsqu’il s’incurve en s’éloignant du cadre du vélo (1) ; le levier est “fermé” lorsqu’il s’incurve vers le cadre du vélo (2). La poignée de l’attache rapide est toujours du côté sans entraînement (sans cassette) du KICKR. N’utilisez que l’attache rapide fournie lorsque vous utilisez KICKR.



Pour les vélos à axe traversant - Fixez votre vélo en réinstallant l’axe traversant de votre vélo (3) et en serrant conformément aux spécifications du fabricant (4).



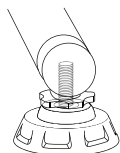
ATTENTION! *Le fait de ne pas serrer correctement la brochette à dégagement rapide ou l’axe traversant peut entraîner des dommages matériels, y compris des dommages au vélo attaché, ou des blessures corporelles. Si vous n’êtes pas sûr de la bonne tension, veuillez consulter votre magasin de vélos local ou contacter Wahoo Fitness pour obtenir de l’aide. Ne montez PAS sur le KICKR tant que la broche à dégagement rapide ou l’axe traversant n’est pas correctement serré.*



ASTUCE DE PRO: Soulevez la roue avant tout en appuyant sur la selle pour vous assurer que le vélo est fermement logé sur le support.

RÉGLAGE DES PIEDS AXIS

Les pieds AXIS intégrés de KICKR permettent aux cyclistes de tous types de personnaliser la sensation de conduite en fonction de leur style de conduite unique, d'améliorer la rétroaction et d'offrir une expérience d'entraînement plus réaliste.



Étape 1: Dévissez les pieds «stabilisateurs»

Étape 2: Retirez le capuchon supérieur (partie entre le verrou bleu à droite et la base du pied)

Étape 3: Installez le capuchon supérieur souhaité

0-140 lbs (0 – 63 kg)	Utilisez un bouchon de plus petit diamètre
141-180 lbs (63 – 81 kg)	Utiliser le capuchon intermédiaire (installé par défaut)
181 lbs +	Utilisez un bouchon de plus grand diamètre

TERMINEZ VOTRE CONFIGURATION À L'AIDE DE L'APPLICATION WAHOO FITNESS

PREMIÈRE SÉANCE: Depuis l'écran des séances, choisissez le bouton vert "Start" pour commencer l'entraînement. Balayez vers la droite pour afficher la page KICKR. Cette page vous permet de voir votre séance et de contrôler le KICKR.

KICKR MODES D'ENTRAÎNEMENT:

L'appli Wahoo Fitness possède les modes d'entraînement suivants, que vous pouvez utiliser pour contrôler votre KICKR:

LEVEL: Tout comme sur un home-trainer classique ou à liquide, plus vous allez vite, plus cela devient difficile. Le niveau que vous choisissez détermine la progression de votre courbe de puissance.

RESISTANCE: Cela vous permet d'établir la résistance du frein entre 0 et 100 %. Quelle que soit la vitesse, le frein reste en place jusqu'à ce que vous décidiez de le changer.

ERG: Fixez votre puissance souhaitée, le KICKR augmentera ou diminuera la résistance pour conserver une production de puissance constante, quelle que soit la vitesse.

SIM: Saisissez votre poids, le type de vélo, la position, le vent de face, le pourcentage, et le KICKR modèlera de manière exacte la courbe de puissance tout comme si vous rouliez en extérieur.

COMPATIBILITÉ

Depuis votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur portable jusqu'à votre ordinateur de vélo, votre capteur de rythme cardiaque en passant par vos capteurs de vélo, KICKR propose la gamme la plus large de compatibilité et de connectivité.

- L'iOS doit fonctionner sous sa version 11 ou postérieure
- Android 5.1 ou postérieur et BLE activé
- Mac doit avoir ANT+ clé USB ou BLE activé
- PC sous Windows lorsque apparié avec ANT+ clé USB ou BLE activé

Pour une liste complète d'applis compatibles avec KICKR, veuillez consulter le site: www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

ATTENZIONE

- Prima di iniziare o di modificare qualsiasi programma di esercizi, consulta il medico.
- Non mettere le mani od oggetti vicino ai pezzi in movimento del KICKR.
- KICKR potrebbe diventare caldo al tocco quando viene utilizzato a lungo.
- Non tentare di smontare la bicicletta mentre il volano è in funzione.
- Tieni i bambini e gli animali lontani dal KICKR durante l'uso.
- Utilizza KICKR soltanto su una superficie a livello stabile e con piedini di livellamento regolati.
- Presta attenzione quando stai in posizione eretta durante la pedalata sul KICKR.
- Tieni KICKR lontano dall'acqua.
- Utilizza soltanto l'alimentatore in dotazione con KICKR.
- Controlla che la bicicletta sia fissata correttamente al KICKR prima di pedalare.

Grazie per aver acquistato Wahoo KICKR!

ULTERIORI INFORMAZIONI:

Per i video educativi, le app compatibili, le FAQ o per inviare una richiesta di assistenza, visita: www.wahoofitness.com/support

PER QUALSIASI DUBBIO O DOMANDA

CONTATTACI SU:

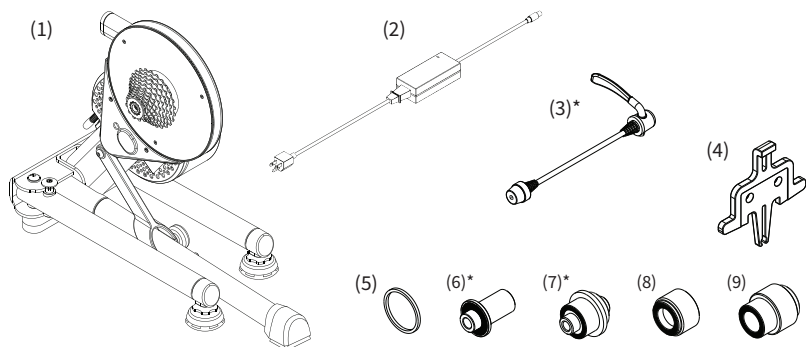
Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

TELEFONO:

Stati Uniti: 1-877-978-1112
Germania: +49-30-568-373827
Regno Unito: +44-800-808-5773
Orario telefonico: lunedì-venerdì
10:00-19:00 (fuso orario EST)

DISIMBALLO

- (1) KICKR
- (2) Adattatore di alimentazione CA
- (3) Leva di sgancio rapido
- (4) Distanziale per la pinza dei freni a disco
- (5) Distanziale da 1,8 mm
- (6) Adapter A - Per sgancio rapido da 130 mm e 135 mm
- (7) Adapter B - Distanziale del mozzo reversibile per sgancio rapido da 130 mm e 135 mm
- (8) Adapter C - Per perno passante da 12x142 e 12x148
- (9) Adapter D - Distanziale del mozzo reversibile per perno passante da 12x142 e 12x148



* Questi elementi sono preinstallati sul KICKR

P CONSIGLIO: conserva l'intero imballaggio e il materiale protettivo per il trasporto e lo stoccaggio.

CONFIGURAZIONE DI KICKR

Posiziona KICKR su una superficie a livello stabile e apri le gambe (1) premendo verso il basso la linguetta di blocco della gamba blu e (2) ruotando le gambe verso l'esterno finché non scattano in posizione. (NOTA: assicurati che le linguette di blocco della gamba ritornino su e fissino le gambe in posizione aperta.)

wahoo (3) Utilizza l'adattatore di alimentazione CA incluso per collegare il trainer a una presa a muro standard.

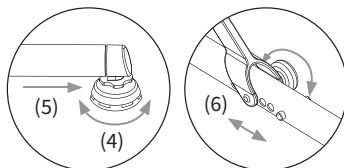
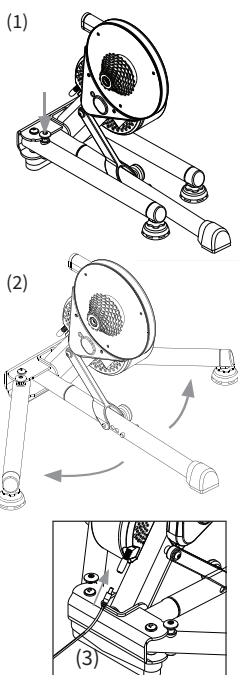
Scarica gratuitamente l'app Wahoo Fitness dall'Apple Store o da Google Play Store per Android.

Seguire la guida alle impostazioni in-app per completare il profilo e associare i sensori.

Per stabilizzare il trainer, regola i due piedini di livellamento (4) girandoli a sinistra o a destra finché il trainer è a livello e (5) li blocca in posizione fissando i controdadi blu contro il telaio della gamba del KICKR.

AVVERTIMENTO controlla che il trainer sia stabile prima di pedalare. Se necessario, regola nuovamente i piedini di livellamento.

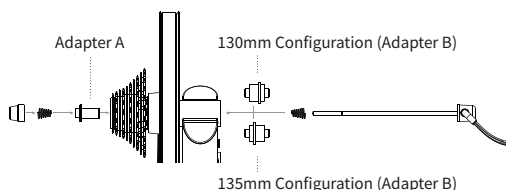
Regola l'altezza del trainer per adattarlo alle dimensioni specifiche della ruota (6) sistemando la manopola di regolazione dell'altezza sulla gamba centrale all'impostazione appropriata. Se non sei sicuro delle dimensioni della ruota, controlla il fianco dello pneumatico o consulta il negozio di bici della zona.



PER SGANCIO RAPIDO DA 130 MM O 135 MM

Adapters Needed: A and B

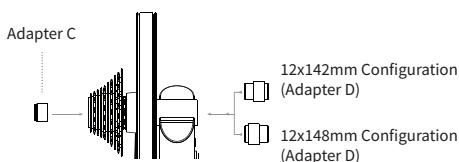
KICKR è preconfigurato e pronto all'uso per biciclette con passo dello sgancio rapido di 130 mm. Se hai una bicicletta con passo di 130 mm, vai a "Montaggio della bici". Per passo da 135 mm, rimuovi la leva di sgancio rapido, inverti l'Adapter B e riposiziona la leva di sgancio rapido.



PER ASSE PASSANTE DA 142 MM O 148 MM

Adapters Needed: C and D

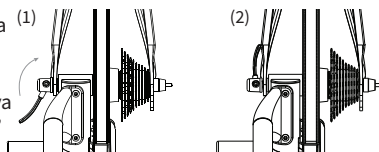
Da utilizzarsi con l'asse passante da 12 mm fornito con la bicicletta.



MONTAGGIO DELLA BICI

Sposta la catena della bici sulla ruota dentata più piccola davanti e dietro, quindi rimuovi la ruota posteriore. Posiziona la bicicletta sul KICKR allineando la catena con la ruota dentata più piccola sul KICKR e premendo verso il basso fino a collocare pienamente i forcellini sull'asse del KICKR's.

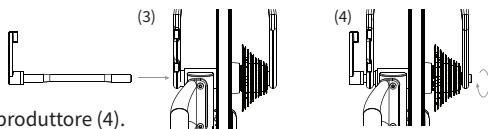
Per bici con sgancio rapido: assicura la bicicletta stringendo i dadi a calotta di sgancio rapido e serrando il chiavistello a leva di sgancio rapido. La leva di sgancio rapido è "aperta" quando curva lontano dal telaio della bici (1); la leva è "chiusa" quando curva verso il telaio della bici (2). Il



chiavistello della leva di rilascio rapido si trova sempre dal lato opposto alla trazione (opposto alla cassetta) del KICKR. Utilizza solamente la leva di sgancio rapido in dotazione quando usi il KICKR.

Per bici con asse passante:

assicura la bicicletta riposizionando l'asse passante della bici (3) e serrando in base alle specifiche del produttore (4).



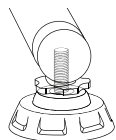
AVVERTIMENTO Il mancato serraggio corretto dello spiedino a sgancio rapido o dell'asse passante può provocare danni materiali, inclusi danni alla bicicletta collegata o lesioni personali. Se non si è sicuri della tensione corretta, consultare il proprio negozio di biciclette locale o contattare Wahoo Fitness per assistenza. **NON** guidare KICKR fino a quando lo spiedino a sgancio rapido o l'asse passante non sono serrati correttamente.

P

CONSIGLIO PROFESSIONALE: solleva la ruota anteriore mentre premi il sellino verso il basso in modo da assicurarti che la bicicletta sia completamente collocata sul trainer.

REGOLAZIONE DEI PIEDI AXIS

I piedi AXIS integrati di KICKR consentono ai ciclisti di tutti i tipi di personalizzare la sensazione di guida in base al loro stile di guida unico, migliorare il feedback e offrire un'esperienza di allenamento più realistica.



Passaggio 1: estrarre i piedi “stabilizzatori”

Passaggio 2: rimuovere il tappo superiore (parte tra il blocco blu a destra e la base del piede)

Passaggio 3: installare il tappo superiore desiderato

0-140 lbs (0 – 63 kg)	Utilizzare il cappuccio di diametro più piccolo
141-180 lbs (63 – 81 kg)	Usa tappo centrale (installato per impostazione predefinita)
181 lbs +	Utilizzare un cappuccio di diametro maggiore

COMPLETA IL TUO SETTAGGIO UTILIZZANDO L'APP WAHOO FITNESS

INIZIARE ALLENAMENTO: dalla schermata allenamento, selezionare il pulsante verde “Start” per iniziare l'allenamento. Scorrere a destra per visualizzare la pagina KICKR. Questa pagina permette di visualizzare l'allenamento e controllare KICKR.

KICKR MODALITÀ DI ALLENAMENTO:

l'app Wahoo Fitness dispone delle seguenti modalità di allenamento da usare per controllare il tuo KICKR:

LEVEL: proprio come allenarsi controvento o immersi in acqua, più aumenta la velocità più diventa faticoso. Il livello selezionato determina la progressione della curva di potenza.

RESISTANCE: permette di impostare la resistenza del freno tra 0 e 100%. Indipendentemente dalla velocità, il freno resta impostato fino alla modifica.

ERG: una volta impostata la potenza, KICKR aumenterà o diminuirà la resistenza per mantenere costante l'affaticamento, indipendentemente dalla velocità.

SIM: inserire il peso, il tipo di bicicletta, la posizione di pedalata, la forza del vento contrario, la quota e KICKR darà forma alla curva di potenza proprio come se steste pedalando all'esterno.

COMPATIBILITÀ

KICKR offre un'ampia gamma di dispositivi compatibili e connettività, funzionando con telefono, tablet, laptop, computer di bordo, sensori per la freq. cardiaca e sensori della bicicletta.

- iOS deve essere di versione 11 o successive
- Android 5.1 o successive, con BLE attivo
- Mac deve avere in dotazione il controller ANT+ USB o BLE attivo
- Windows PC sincronizzato con il controller ANT+ USB o BLE attivo

Per un elenco completo di app compatibili con KICKR, visita:

www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

 주의

- 운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에 의사와 상의하세요.
- KICKR의 움직이는 부분 근처에 손이나 물건을 놓지 마세요.
- KICKR를 장기간 사용할 경우 만지면 너무 뜨거울 수 있습니다.
- 플라잉휠이 돌아가는 중에는 자전거를 분리하려고 하지 마세요.
- KICKR를 사용할 때는 어린이와 애완동물이 가까이 오지 못하게 하세요.
- 받침대를 적절히 조절된 상태에서 안정되고 평평한 곳에서만 KICKR를 사용하세요.
- KICKR를 타는 중에 일어설 때 주의하세요.
- 물 가까이에서 KICKR를 타지 마세요.
- KICKR와 함께 제공되는 전원공급장치만 사용하세요.
- 자전거를 타기 전에 자전거가 KICKR에 적절하게 고정되어 있는지 항상 확인하세요.

Wahoo KICKR 를 구입해주셔서 감사합니다!

자세히 보기:

안내 동영상, 호환 앱, 자주 묻는 질문을 보거나 지원 요청을 제출하려면:

www.wahoofitness.com/support

질문이나 우려사항이 있으시면 연락
주세요:

Wahoo Fitness

90 W. Wieuca Rd NE

Suite 110

Atlanta, GA 30342 United States

전화:

미국: 1-877-978-1112

독일: +49-30-568-373827

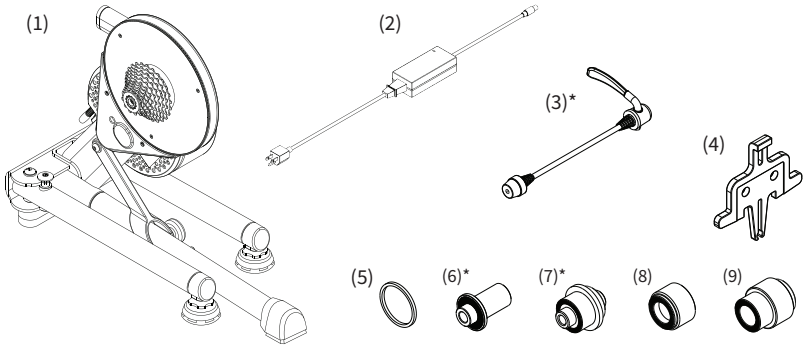
영국: +44-800-808-5773

전화 가능 시간: 월 - 금 오전 10시~

오후 7시 동부시간대

포장 열기

- (1) KICKR
- (2) AC 전원 어댑터
- (3) 퀵 릴리스 스큐어
- (4) 디스크 브레이크 캘리퍼 스페이서
- (5) 1.8mm 스페이서
- (6) Adapter A - 130mm 및 135mm 퀵 릴리스용
- (7) Adapter B - 130mm 및 135mm 퀵 릴리스용 리버서를 허브 스페이서
- (8) Adapter C - 12x142 및 12x148 쓰루 액슬용
- (9) Adapter D - 12x142 및 12x148 쓰루 액슬용 리버서를 허브 스페이서



* 이 항목들은 KICKR에 이미 설치되어 있습니다

P 프로팁 - 운반 및 보관을 위해 모든 포장 및 보호 자재를 보관하세요.

KICKR 설정

KICKR를 안정되고 평평한 곳에 놓은 다음 (1) 파란색 레그 잠금 탭을 누르고 (2) 레그가 제자리에 고정될 때까지 돌려서 레그를 벌리세요. (주의: 레그 잠금 탭이 다시 튀어나오고 오픈 포지션에서 레그가 고정되었는지 확인하세요.)

wahoo (3) 동봉된 AC 전원 어댑터를 사용하여 트레이너를 일반 콘센트에 연결하세요.

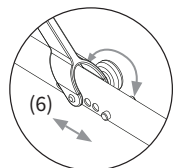
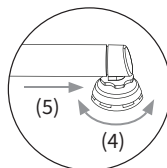
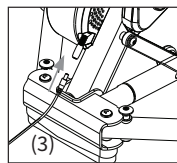
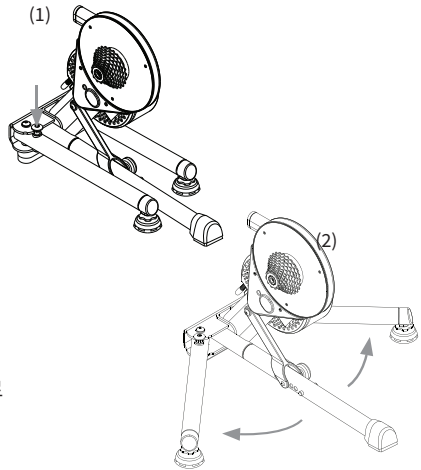
Apple App Store 또는 Android Google Play Store에서 Wahoo Fitness 앱을 무료로 다운로드하세요.

앱의 설정 가이드를 따라 프로필을 완성하고 센서를 페어링하세요.

트레이너를 고정하려면 두 개의 받침대를 조절하세요 (4) 트레이너가 수평이 될 때까지 받침대를 좌우로 돌리고 (5) 파란색 고정 나사를 KICKR 레그 프레임에 조여서 받침대를 제자리에 고정하세요.

⚠경고 자전거를 탈 때마다 트레이너가 고정되어 있는지 확인하고, 필요한 경우 받침대를 다시 조절하세요.

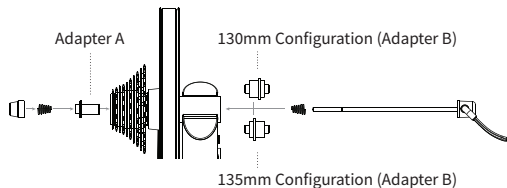
(6) 가운데 레그의 높이 조절 손잡이를 사용하여 휠 사이즈에 맞게 트레이너의 높이를 적절하게 조절하세요. 휠 사이즈를 잘 모르겠으면, 타이어 접지면을 확인하거나 가까운 자전거 판매점에 문의하세요.



130MM 또는 135MM 퀵 릴리스

Adapters Needed: A and B

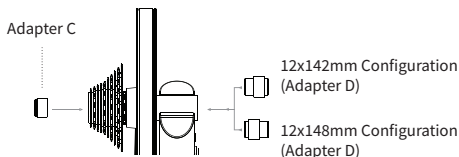
KICKR를 상자에서 꺼내면 130mm 퀵 릴리스 스페이싱 자전거용으로 사전 설정되어 있습니다. “자전거 연결하기”로 넘어가세요. 135mm 스페이싱의 경우, 퀵 릴리스 스큐어를 제거하고 Adapter B를 뒤집고 퀵 릴리스 스큐어를 다시 설치하세요.



142MM 또는 148MM 쓰루 액슬

Adapters Needed: C and D

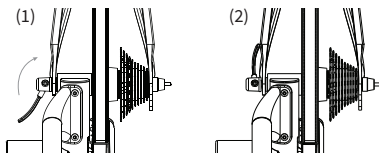
자전거와 함께 제공된 12mm 쓰루 액슬과 사용하세요.



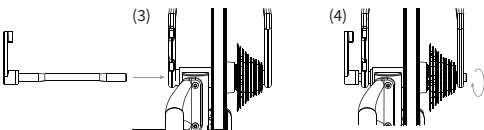
자전거 연결하기

자전거 체인을 앞바퀴와 뒷바퀴의 가장 작은 기어로 이동하고, 뒷바퀴를 제거하세요. 체인을 KICKR의 가장 작은 기어에 연결하고 밑으로 눌러서 KICKR's 액슬에 드롭아웃을 완전히 고정하여 KICKR에 자전거를 설치하세요.

퀵 릴리스가 있는 자전거 - 퀵 릴리스 에이콘 너트를 조이고 퀵 릴리스 레버 셋을 고정하여 자전거를 고정하세요. 퀵 릴리스 레버는 자전거 프레임 반대 쪽으로 굽어 있을 때 (1) “열려” 있고, 자전거 프레임 쪽으로 굽어 있을 때 (2) “닫혀” 있습니다. 퀵 릴리스 스큐어의 손잡이는 항상 KICKR의 논드라이브(논카세트) 쪽에 있어야 합니다. KICKR를 사용할 때는 제공된 퀵 릴리스 스큐어만 사용하세요.



쓰루 액슬이 있는 자전거 - 자전거의 쓰루 액슬을 다시 설치하고 (3) 제조사의 설명서에 따라 조여서 (4) 자전거를 고정하세요.



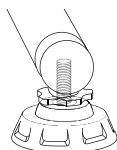
⚠경고 퀵 릴리스 꼬치 나 쓰루 액슬을 제대로 조이지 않으면 자전거에 부착된 손상이나 부상을 포함하여 재산상의 손해가 발생할 수 있습니다. 적절한 장력이 확실하지 않으면 현지 자전거 판매점에 문의하거나 Wahoo Fitness에 문의하십시오. 퀵 릴리스 꼬치 또는 쓰루 액슬이 제대로 조여 질 때까지 키커를 타지 마십시오.

P

프로팁 - 자전거가 트레이너에 완전히 장착되도록 안장을 누를 때 앞바퀴를 들어올리세요.

AXIS 피트 조정

KICKR의 통합 된 AXIS 피트를 사용하면 모든 유형의 자전거 운전자가 고유 한 라이딩 스타일에 맞게 주행 느낌을 사용자 정의하고 피드백을 향상 시키며보다 현실적인 훈련 경험을 제공 할 수 있습니다.



- 1 단계 : “아웃 트리거”발 언 스톱
- 2 단계 : 상단 캡 제거 (파란색 잠금 장치 오른쪽과 발 바닥 사이)
- 3 단계 : 원하는 상단 캡 설치

0-140 lbs (0 - 63 kg)	가장 작은 직경의 캡 사용
141-180 lbs (63 - 81 kg)	중간 캡 사용 (기본적으로 설치됨)
181 lbs +	가장 큰 직경의 캡 사용

WAHOO FITNESS 앱을 사용하여 설정을 마치세요

운동 시작 - 운동 화면에서 녹색 “시작” 버튼을 선택하여 운동을 시작하세요. 오른쪽으로 밀어서 KICKR 페이지를 보세요. 이 페이지에서는 운동 정보를 보고 KICKR를 제어할 수 있습니다.

KICKR 운동 모드 - Wahoo Fitness 앱에는 KICKR를 제어하는 데 사용할 수 있는 다음의 운동 모드가 있습니다.

LEVEL: J플루이드 또는 윈드 트레이너를 타는 것과 마찬가지로 더 빨리 갈수록 더 어려워집니다. 선택한 레벨은 파워 커브를 결정합니다.

RESISTANCE: 브레이크의 저항을 0 ~ 100%로 설정할 수 있습니다. 속도에 관계없이 브레이크를 변경하기 전까지 브레이크는 계속 설정되어 있습니다.

ERG: 원하는 파워를 설정하면 KICKR는 속도에 관계없이 일정한 파워 출력을 유지하기 위해 저항을 높이거나 낮춥니다.

SIM: 체중, 자전거 종류, 타는 자세, 맞바람 및 등급을 입력하면 KICKR는 야외에서 달리는 것처럼 파워 커브를 정확하게 모델링합니다.

호환성

스마트폰, 태블릿 또는 노트북에서 자전거 컴퓨터, 심박수 모니터 또는 자전거 센서에 이르기까지 KICKR는 광범위한 호환성 및 연결성을 제공합니다.

- iOS 버전 11 이상이 설치되어 있어야 합니다
- Android 5.1 이상 및 BLE 사용
- Mac은 ANT+ USB 스틱 또는 BLE 사용이 필요합니다
- ANT+ USB 스틱과 페어링 또는 BLE 사용 시 Windows PC

KICKR 호환 앱의 전체 목록을 보려면 www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr 를 참조하세요

ACHTUNG

- Bevor Sie ein Sportprogramm beginnen oder ändern, fragen Sie bitte Ihren Arzt.
- Halten Sie Hände und Gegenstände von beweglichen Teilen des KICKR fern.
- Nach langer Benutzung kann der KICKR heiß werden.
- Steigen Sie nicht vom Fahrrad ab, während das Schwungrad noch in Bewegung ist.
- Während der Benutzung müssen sich Kinder und Haustiere in sicherer Entfernung zum KICKR befinden.
- Verwenden Sie den KICKR nur auf einem stabilen, ebenerdigen Boden und nur, wenn der hintere Standfuß ordnungsgemäß angepasst ist.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Workouts auf dem KICKR stehen.
- Bringen Sie den KICKR nicht mit Wasser in Berührung.
- Verwenden Sie für den KICKR nur die vorgeschriebene Spannung.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob das Fahrrad ordnungsgemäß am KICKR befestigt ist.

Vielen Dank für Ihren Kauf und viel Freude mit Ihrem Wahoo KICKR!

MEHR INFOS:

Für Videoanleitungen, kompatible Apps, FAQ oder Supportanfragen gehen Sie bitte zu: www.wahoofitness.com/support

BEI FRAGEN ODER BEDENKEN

KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER:

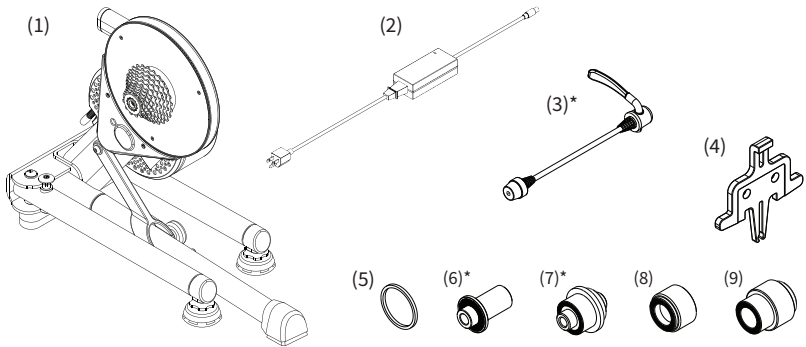
Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

TELEFONNUMMERN:

USA: 1-877-978-1112
Deutschland: +49-30-568-373827
Großbritannien: +44-800-808-5773
Bürozeiten: Montag–Freitag 10–19 Uhr EST (ca. 16–1 Uhr MEZ)

AUSPACKEN

- (1) KICKR
- (2) AC-Netzteil
- (3) Schnellspanner
- (4) Segmentscheibe für Scheibenbremse
- (5) 1,8 mm Abstandsring
- (6) Adapter A – für 130 mm und 135 mm Schnellspanner
- (7) Adapter B - Abstandsring für die Hinterachse für 130 mm und 135 mm Schnellspanner
- (8) Adapter C – für 12x142 und 12x148 Steckachse
- (9) Adapter D - Abstandsring für die Hinterachse für 12x142 und 12x148 Steckachsen



* Diese Teile sind bereits am KICKR installiert.

P **PROFI-TIPP:** Heben Sie sich das Verpackungs- und Schutzmaterial auf, damit Sie das Gerät später gut transportieren oder lagern können.

KICKR AUFSTELLEN

Stellen Sie Ihren KICKR auf eine stabile, ebenerdige Fläche und öffnen Sie die Arme des Geräts, indem Sie (1) sie an den blauen Riegeln herunterdrücken und (2) die Arme nach außen schwenken, bis sie einrasten. (HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass die Riegel zurückgesprungen sind und die Arme in der offenen Position festgestellt wurden.)

wahoo (3) Schließen Sie das Trainingsgerät mithilfe des AC-Netzteils an eine Stromquelle an.

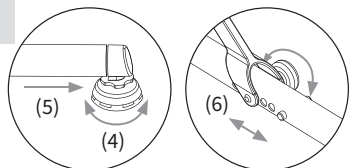
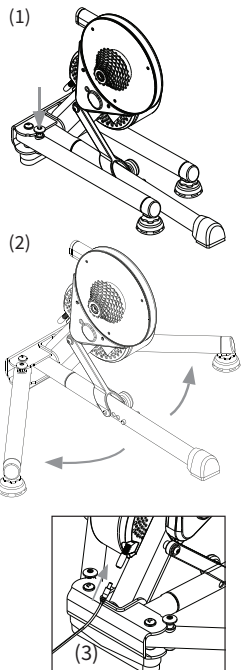
Laden Sie die kostenlose Wahoo Fitness App über den Apple App Store oder Google Play Store herunter.

Befolgen Sie die Anweisungen der In-App-Anleitung, um Ihr Profil fertigzustellen und die Sensoren zu verbinden.

Um das Trainingsgerät zu stabilisieren, korrigieren Sie die Position der beiden Standfüße (4), indem Sie diese nach links oder rechts drehen, bis das Gerät ebenerdig steht. (5) Fixieren Sie diese Position, indem Sie die blauen Sicherungsmuttern gegen den KICKR Armrahmen festziehen.

⚠ WAARSCHUWING Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob das Gerät stabil steht. Passen Sie bei Bedarf die Position der Standfüße an.

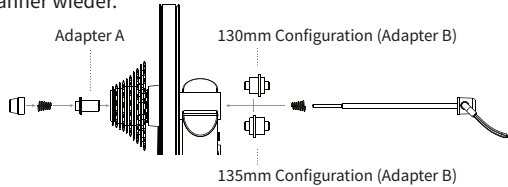
Passen Sie die Höhe des Trainingsgeräts an die Größe Ihres Rads an, indem Sie (6) den Höhenverstellknopf im mittleren Arm bis zur gewünschten Radgröße drehen. Falls Sie nicht genau wissen, was Ihre Radgröße ist, schauen Sie an der Seite Ihres Reifens nach oder fragen Sie Ihren Fahrradhändler.



FÜR 130 MM ODER 135 MM SCHNELLSPANNER

Adapters Needed: A and B

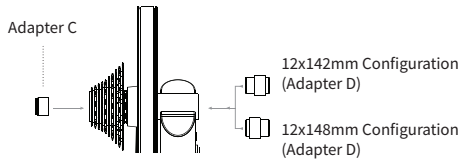
KICKR ist bereits für Fahrräder mit 130 mm Schnellspannern voreingestellt. Wenn Sie ein Fahrrad mit 130 mm haben, gehen Sie zu „Fahrrad befestigen“. Bei einem Fahrrad mit 135 mm entfernen Sie den Schnellspanner, drehen Sie Adapter B um und befestigen Sie den Schnellspanner wieder.



FÜR 142 MM ODER 148 MM STECKACHSE

Adapters Needed: C and D

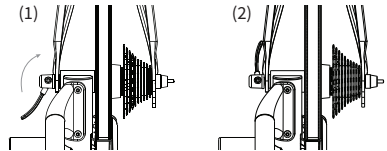
Zur Verwendung mit der 12 mm Steckachse, die sich am Fahrrad befindet.



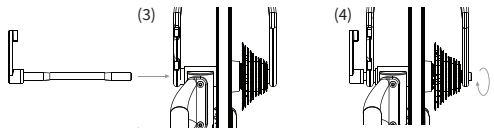
FAHRRAD BEFESTIGEN

Stellen Sie einen Gang an Ihrem Fahrrad ein, bei dem die Fahrradkette vorn und hinten auf dem kleinsten Ritzel liegt. Schrauben Sie dann das Hinterrad ab. Befestigen Sie Ihr Fahrrad an dem KICKR. Richten Sie dabei die Kette mit dem kleinsten Ritzel am KICKR aus und drücken Sie das Fahrrad nach unten, damit das Ausfallende auf der Achse des KICKR's einrastet.

Bei Fahrrädern mit Schnellspannern: Sichern Sie Ihr Fahrrad, indem Sie die Hutmutter des Schnellspanners festziehen und den Schnellspanner zuklappen. Der Schnellspanner ist offen, wenn er vom Fahrradrahmen weg zeigt (1), und geschlossen, wenn er zum Fahrradrahmen hin zeigt (2). Der Griff des Schnellspanners befindet sich immer auf der Nichtantriebsseite des KICKR. Verwenden Sie mit dem KICKR immer nur den mitgelieferten Schnellspanner.



Bei Fahrrädern mit Steckachse: Sichern Sie Ihr Fahrrad, indem Sie die Steckachse Ihres Fahrrads neu einbauen (3) und gemäß der Herstellervorgaben festziehen (4).

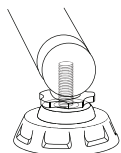


⚠ WAARSCHUWING Wenn der Schnellspanner oder die Steckachse nicht richtig angezogen wird, kann dies zu Sachschäden führen, einschließlich Schäden am angebrachten Fahrrad oder zu Verletzungen. Wenn Sie sich über die richtige Spannung nicht sicher sind, wenden Sie sich an Ihren örtlichen Fahrradladen oder wenden Sie sich an Wahoo Fitness. Fahren Sie NICHT mit dem KICKR, bis der Schnellspanner oder die Steckachse richtig angezogen ist.

P **PROFI-TIPP:** Heben Sie das Vorderrad hoch, während Sie den Sattel nach unten drücken. So stellen Sie sicher, dass Ihr Fahrrad richtig auf dem Trainer sitzt.

AXIS FÜSSEINSTELLUNG

Mit den integrierten AXIS-Füßen von KICKR können Radfahrer aller Art das Fahrgefühl an ihren einzigartigen Fahrstil anpassen, das Feedback verbessern und ein realistischeres Trainingserlebnis bieten.



Schritt 1: Lösen Sie die Auslegerfüße

Schritt 2: Entfernen Sie die obere Kappe (Teil zwischen dem blauen Schloss rechts und der Fußbasis).

Schritt 3: Installieren Sie die gewünschte obere Kappe

0-140 lbs (0-63 kg)	Verwenden Sie eine Kappe mit dem kleinsten Durchmesser
141-180 lbs (63-81 kg)	Verwenden Sie die mittlere Kappe (standardmäßig installiert)
181 lbs +	Verwenden Sie die Kappe mit dem größten Durchmesser

SCHLIESSEN SIE DIE EINRICHTUNG ÜBER DIE WAHOO FITNESS APP AB

WORKOUT BEGINNEN: Tippen Sie in der Workout-Ansicht auf den grünen Start-Button. Wischen Sie nach rechts, um die Seite KICKR anzuzeigen. Auf dieser Seite können Sie die Daten zu Ihrem Workout einsehen und den KICKR steuern.

KICKR WORKOUT-MODI:

In der Wahoo Fitness App haben Sie folgende Workout-Modi für Ihren KICKR zur Auswahl:

LEVEL: Analog zu einem Rollen- oder Windtrainer wird das Training schwerer, umso schneller Sie fahren. Das Level wirkt sich auf Ihre Leistungskurve aus.

RESISTANCE: Hiermit können Sie den Bremswiderstand zwischen 0 und 100 % festlegen. Unabhängig von der Geschwindigkeit bleibt die Bremse bis zur nächsten Änderung fest eingestellt.

ERG: Legen Sie Ihre gewünschte Intensität fest. Der KICKR wird den Widerstand entsprechend erhöhen oder verringern, um die Leistungsstufe unabhängig von der Geschwindigkeit konstant zu halten.

SIM: Geben Sie Ihr Gewicht, Ihren Radtyp, Ihre Fahrposition, den Gegenwind und das Gefälle/den Anstieg an. Der KICKR wird dann die genaue Leistungskurve ermitteln, als würden Sie im Freien fahren.

KOMPATIBILITÄT

KICKR ist mit vielen Geräten kompatibel, z. B. mit Ihrem Handy, Tablet und Laptop sowie mit Ihrem Fahrradcomputer, Pulsmesser und Ihren Fahrradsensoren.

- ab iOS 11
- ab Android 5.1 mit BLE
- Mac mit ANT+ USB-Stick oder mit BLE
- Windows PC mit ANT+ USB-Stick oder mit BLE

Eine ausführliche Liste der kompatiblen Apps für KICKR finden Sie hier:
www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

注意

- 开始或更改任何运动项目前，请咨询医生。
- 不要将手或物体置于KICKR活动部件附近。
- KICKR可能在延长使用期限时摸起来发热。
- 飞轮运行时，不要尝试拆卸自行车。
- 使用中让孩子和宠物远离KICKR。
- 仅在平稳均匀表面上使用KICKR，正确调整调平脚。
- 在KICKR上站立骑行时使用要注意。
- KICKR勿靠近水源。
- 仅使用KICKR自带的电源。
- 每次骑行前，请检查以确保自行车正确固定到KICKR上。

谢谢购买Wahoo KICKR!

了解详情:

如需了解操作指导视频、兼容应用、常见问题或提交支持请求，请访问：
www.wahoofitness.com/support

如有问题或顾虑，请联系我们：

Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

电话：

美国: 1-877-978-1112

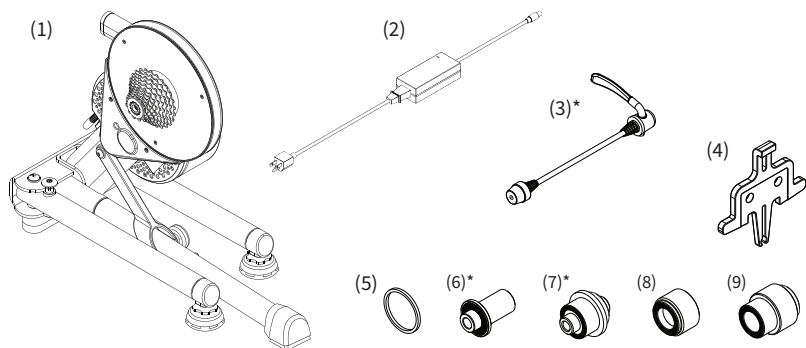
德国: +49-30-568-373827

英国: +44-800-808-5773

电话服务时间：周一-周五上午10点-
下午7点（东部时区）

打开包装

- (1) KICKR
- (2) 交流电源适配器
- (3) 快拆杆
- (4) 碟闸夹式垫片
- (5) 1.8mm垫片
- (6) Adapter A - 针对130mm和135mm快装板
- (7) Adapter B - 适于130mm和135mm快装板的可逆轮毂垫圈
- (8) Adapter C - 针对12x142和12x148贯通轴
- (9) Adapter D - 适合12x142和12x148贯通轴的可逆轮毂垫圈



* 这些物件预先安装在KICKR上

P 专业意见 - 节省交通和储藏的所有包装和防护材料。

KICKR设置

将KICKR置于平稳表面,通过(1)下压蓝色腿锁标签打开支脚,(2)向外旋转支脚,直到咬合到位。(注意:确保腿锁标签已打开备用设备并在开放位置固定支脚。)

wahoo (3)使用自带的交流电源适配器连接训练器材与标准墙壁插座。

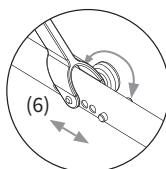
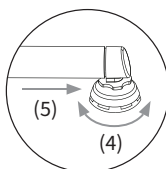
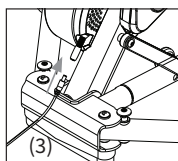
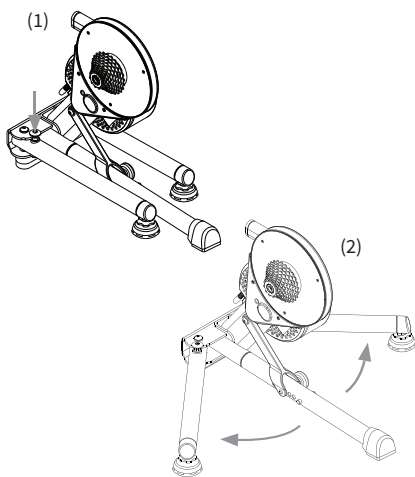
从Apple App Store或Android Google Play商店免费下载Wahoo Fitness应用

遵循应用内设置指南完成您的个人资料并搭配传感器。

稳定训练器材,通过左右旋拧调整两个调平脚(4),直到训练器材平稳,通过将蓝色锁紧螺母固定到KICKR支脚框上,(5)将其锁定到位。

警告 每次骑行前检查训练器材稳固;必要时,请重新调整调平脚。

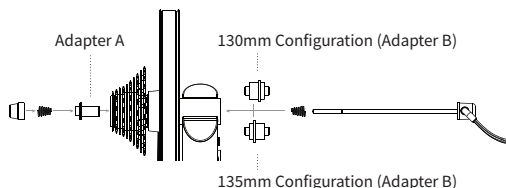
通过(6)重新将中心支脚上的高度调整旋钮置于适当设置调整训练器材高度适合特定的车轮规格。如果不确定车轮规格,请检查轮胎胎壁或咨询当地自行车商店。



针对130MM或135MM快装板

Adapters Needed: A and B

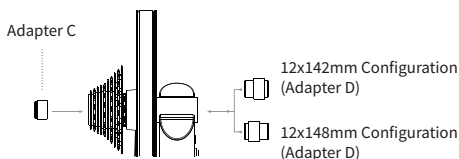
KICKR自带已为自行车预先配置好的130mm快装板垫圈，直接脱箱可用。如果您有130mm垫圈的自行车，请转到“连接您的自行车”。针对135mm垫圈，取下快拆杆，反向换动Adapter B并重新安装快拆杆。



针对142MM或148MM贯通轴

Adapters Needed: C and D

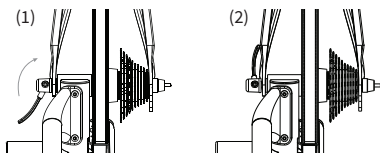
可配用适于自行车的12mm贯通轴。



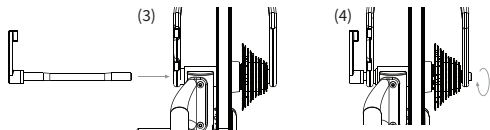
连接您的自行车 (安装到自行车上)

将自行车链变换为前后最小链轮，然后取下后轮。通过将车链与KICKR上的最小链轮对齐并按住在KICKR上安装自行车，完全地将脱扣安装在KICKR's轴上。

针对带快装板的自行车-通过固定快装板螺丝和夹紧快装板杠杆固定自行车。快装板杠杆弯曲离开自行车车架(1)时，快装板杠杆要“打开”；杠杆朝自行车车架(2)弯曲时为“关闭”状态。快拆杆手柄始终在KICKR的非驱动（非卡带）一侧。使用KICKR时仅使用提供的快拆杆。



针对带有贯通轴的自行车-通过重新安装自行车的贯通轴(3)并按照制造商规格(4)固定自行车



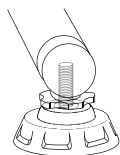
警告 未能正确拧紧快速释放叉或通轴可能会导致财产损失，包括对所连自行车的损坏或人身伤害。如果不确定合适的张力，请咨询当地的自行车商店或联系Wahoo Fitness以获取帮助。在正确拧紧快速释放叉或通轴之前，请勿骑脚踏。

P

专业意见-下压鞍座时抬前轮，以此确保自行车完全安装在训练器材上。

AXIS 脚调整

KICKR的集成AXIS脚使所有类型的骑行者都能自定义骑行感觉，以匹配其独特的骑行风格，增强反馈并提供更逼真的训练体验。



步骤1: 松开“支腿”支脚

第2步: 取下顶盖 (在蓝色锁右侧和脚底之间的部分)

步骤3: 安装所需的顶盖

0-140 lbs (0 – 63 kg)	使用最小直径的盖子
141-180 lbs (63 – 81 kg)	使用中间盖 (默认情况下已安装)
181 lbs +	使用最大直径的盖子

使用WAHOO FITNESS应用完成设置

开始锻炼-从锻炼屏幕选择绿色”按钮开始锻炼。右滑可查看KICKR页面。该页可查看您的锻炼并控制KICKR。

KICKR锻炼模式- Wahoo Fitness应用有以下锻炼模式，能用于控制您的KICKR：

LEVEL: 就像骑在流线型训练器材上，运行得越快，难度越大。选择的级别决定功率曲线的进度。

RESISTANCE: 该项可设定刹车阻抗为从0到100%间的任何值。无论速度如何，刹车将保持设置，直到您决定更改。

ERG: 设置您所需的功率，KICKR将增减阻抗，以便恒功率输出 (无论速度如何)。

SIM: 输入体重、自行车型号、骑行位置、逆风和等级，KICKR将准确地绘制功率曲线，就好像在户外骑行一样。

兼容性

从您的手机、平板设备或笔记本电脑到自行车电脑、心率检测器或自行车传感器，KICKR提供最广范围的兼容性和连通性。

- iOS必须运行版本11或更新版本
- 安卓5.1或更新版本并启用蓝牙
- Mac需要ANT+ USB盘或启用蓝牙
- Windows电脑 (与ANT+ USB盘配对或启用蓝牙时)

如需KICKR兼容应用的完整列表，请访问：

www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

▲ 注意

- 開始或更改任何運動專案前，請諮詢醫生。
- 不要將手或物體置於KICKR活動部件附近。
- KICKR可能在延長使用期限時摸起來發熱。
- 飛輪運行時，不要嘗試拆卸自行車。
- 使用中讓孩子和寵物遠離KICKR。
- 僅在平穩均勻表面上使用KICKR，正確調整調平腳。
- 在KICKR上站立騎行時使用要注意。
- KICKR勿靠近水源。
- 僅使用KICKR自帶的電源。
- 每次騎行前，請檢查以確保自行車正確固定到KICKR上。

謝謝購買 Wahoo KICKR!

瞭解詳情:

如需瞭解操作指導視頻、相容應用、常見問題或提交支援請求，請訪問：
www.wahoofitness.com/support

如有問題或顧慮，請聯絡我們：

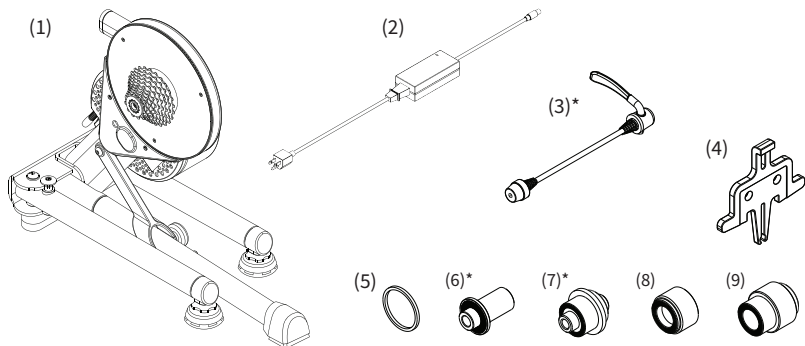
Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

電話:

美國: 1-877-978-1112
德國: +49-30-568-373827
英國: +44-800-808-5773
電話服務時間: 週一-週五上午10點-下午7點(東部時區)

打開包裝

- (1) KICKR
- (2) 交流電源適配器
- (3) 快拆杆
- (4) 碟閘夾式墊片
- (5) 1.8mm墊片
- (6) Adapter A - 針對130mm和135mm快裝板
- (7) Adapter B - 適於130mm和135mm快裝板的可逆輪殼墊圈
- (8) Adapter C - 針對12x142和12x148貫通軸
- (9) Adapter D - 適合12x142和12x148貫通軸的可逆輪殼墊圈



* 這些物件預先安裝在KICKR上

P 專業意見 - 節省交通和儲藏的所有包裝和防護材料。

KICKR裝配

將KICKR置於平穩表面，透過(1)下壓藍色腿鎖標籤打開支腳，(2)向外旋轉支腳，直到咬合到位。(注意：確保腿鎖標籤已開啟備用裝置並在開放位置固定支腳。)

wahoo (3)使用內含的交流電源適配器連接訓練器材與標準牆壁插頭。

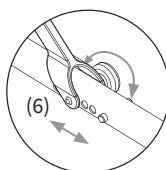
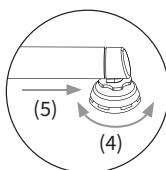
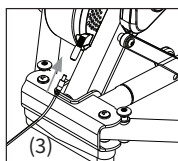
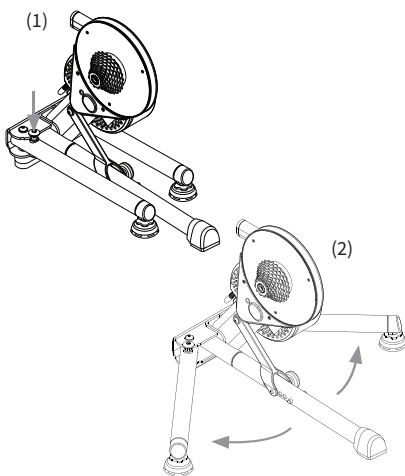
從Apple App Store或Android Google Play商店免費下載Wahoo Fitness應用

遵循應用內設定指南完成您的個人檔案並搭配感測器。

穩定訓練器材，透過左右旋轉調整兩個調平腳(4)，直到訓練器材平穩，透過將藍色鎖緊螺母固定到KICKR支腳框上，(5)將其鎖定位。

▲警告 每次騎行前檢查訓練器材穩固；必需時，請重新調整調平腳。

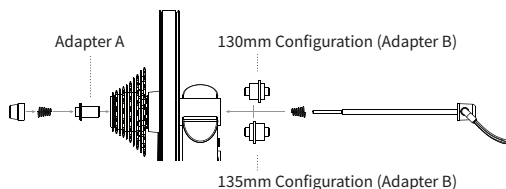
透過(6)重新將中心支腳上的高度調整旋扭置於適當設定調整訓練器材高度適合特定的車輪規格。如果不確定車輪規格，請檢查輪胎胎壁或諮詢當地自行車商店。



針對130MM或135MM快裝板

Adapters Needed: A and B

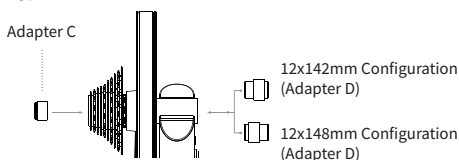
KICKR自帶130mm快裝板墊圈的預先配置自行車盒。如果您有130mm墊圈自行車，請轉到「連接您的自行車」。針對135mm墊圈，取下快拆杆，反向換動Adapter B並重新安裝快拆杆。



針對142MM或148MM貫通軸

Adapters Needed: C and D

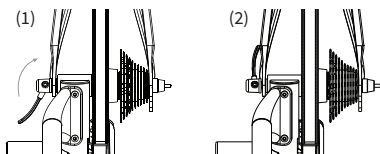
相容提供的自行車12mm貫通軸。



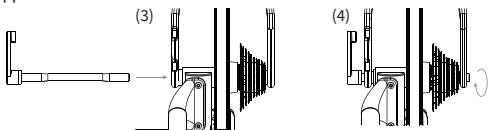
連接您的自行車

前後自行車鏈變換為最小鏈輪，然後取下後輪。透過將車鏈與KICKR上的最小鏈輪對齊並按住在KICKR上安裝自行車，將脫扣完全安裝在KICKR's軸上。

針對帶快裝板的自行車-透過固定快裝板螺絲和夾緊快裝板杠杆固定自行車。快裝板杠杆彎曲脫離自行車框架(1)時，快裝板杠杆要「開啟」；杠杆朝自行車框架(2)彎曲時為「關閉」狀態。快拆杆手柄始終在KICKR的非驅動(非卡帶)一側。使用KICKR時僅使用提供的快拆杆。



針對帶有貫通軸的自行車-透過重新安裝自行車的貫通軸(3)並固定到製造商規格(4)固定自行車。



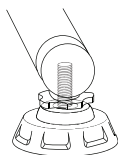
警告 未能正確擰緊快速釋放叉或通軸可能會導致財產損失，包括損壞的自行車或造成人身傷害。如果不確定合適的張力，請諮詢當地的自行車商店或聯繫Wahoo Fitness以獲取幫助。在正確擰緊快速釋放叉或通軸之前，請勿騎腳踢。

P

專業意見-下壓鞍座時抬前輪，以此確保自行車完全地安裝在訓練器材上。

AXIS 腳調整

KICKR的集成AXIS腳使各種類型的騎行者都能自定義騎行感覺，以匹配其獨特的騎行風格，增強反饋並提供更真實的訓練體驗。



步驟1:鬆開“支腿”支腳

第2步:卸下頂蓋(在藍色鎖右側和腳底之間的部分)

步驟3:安裝所需的頂蓋

0-140 lbs (0 – 63 kg)	使用最小直徑的蓋子
141-180 lbs (63 – 81 kg)	使用中間蓋(默認情況下已安裝)
181 lbs +	使用最大直徑的蓋子

使用WAHOO FITNESS應用完成裝配

開始鍛鍊-從鍛鍊螢幕選擇綠色「開始」按鈕開始鍛鍊。右滑可檢視KICKR頁面。該頁可檢視您的鍛鍊並控制KICKR。

KICKR鍛鍊模式- Wahoo Fitness應用有以下鍛鍊模式，能用於控制您的KICKR：

LEVEL: 就像騎在流線型訓練器材上，運行得越快，難度越大。選擇的級別決定功率曲線的進度。

RESISTANCE: 該項可設定剎車阻抗為從0到100%之間的任何值。無論速度如何，剎車將保持該設定，除非您決定更改。

ERG: 設定您所需的功率，KICKR將增減阻抗，以便恒功率輸出(無論速度如何)。

SIM: 輸入體重、自行車型號、騎行位置、逆風和等級，KICKR將準確地繪製功率曲線，就好象在戶外騎行一樣。

相容性

從您的手機、平板裝置或膝上型電腦到自行車電腦、心率檢測器或自行車感測器，KICKR提供範圍最廣的相容性和連通性。

- iOS必須運行版本11或更新版本
- 安卓5.1或更新版本並啟用藍牙
- Mac需要ANT+ USB盤或啟用藍牙
- Windows電腦(與ANT+ USB盤配對或啟用藍牙時)

如需KICKR相容應用的完整清單，請訪問
www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

⚠ 注意

- エクササイズプログラムを開始または変更する前に、主治医にご相談ください。
- KICKRの作動部分に手や物を近づけないでください。
- KICKRは長時間使用すると熱くなり触れなくなることがあります。
- フライホイールが動いている間は、自転車から降りないでください。
- 使用中はKICKRにお子様やペットを近づけないでください。
- KICKRは必ずしっかりした水平な場所で、水平調整脚を適切に調節して使ってください。
- KICKRに立ち乗りする時は注意してください。
- KICKRに水をかけないでください。
- KICKR付属の電源装置だけを使ってください。
- 毎回乗る前に自転車がKICKRに適切に固定されていることを必ず確認してください。

Wahoo KICKR をお買い上げ頂きありがとうございます!**詳細情報:**

インストラクション動画、適合アプリ、FAQやサポートリクエストは、ここを訪れてください: www.wahoofitness.com/support

ご質問や問題の連絡先:

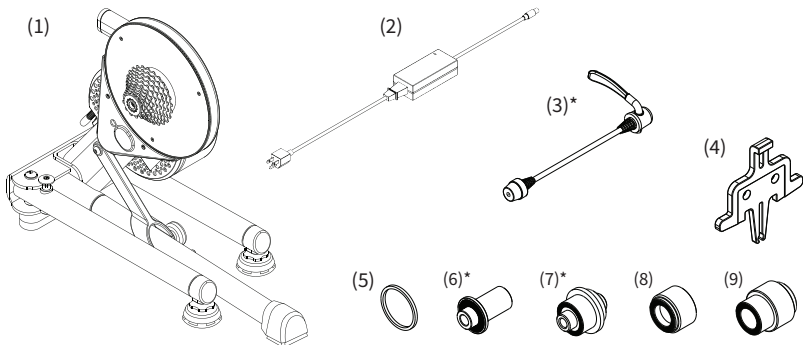
Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

電話:

米国: 1-877-978-1112
ドイツ: +49-30-568-373827
イギリス: +44-800-808-5773
電話受付時間: 月 - 金 10am - 7pm
東部標準時

開梱

- | | |
|--------------------------------------|--|
| (1) KICKR | (7) Adapter B - 130mmと135mmクイックリリース用リバーシブルハブスペーサー |
| (2) AC電源アダプター | (8) Adapter C - 12x142と12x148スルーアクスル |
| (3) クイックリリーススキューワ | (9) Adapter D - 12x142と12x148スルーアクスル用リバーシブルハブスペーサー |
| (4) ディスクブレーキキャリパー
ペーサー | |
| (5) 1.8mm スペーサー | |
| (6) Adapter A - 130mmと135mmクイックリリース用 | |



* これらの部品はKICKRに予め組み込まれています



プロのヒント - 全ての梱包物と保護材を搬送と保管のために保存しておきましょう。

KICKR セットアップ

KICKRをしっかりと水平な面に置いて、(1)で青い脚固定タブを押して脚を開いて、(2)で所定位置でカチッと音がするまで脚を外側に回します。(注:脚固定タブが元の位置に戻っていて、脚が開いた位置にあることを確認してください。)



(3)同梱のAC電源アダプタを使用して、トレーナーを標準のコンセントに接続します。

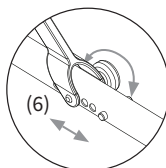
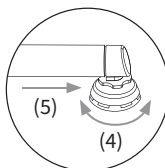
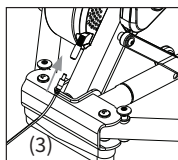
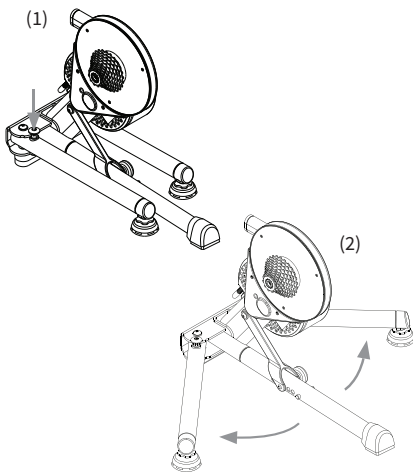
Apple StoreやAndroid Google Play Storeから無料でWahoo Fitnessアプリをダウンロードできます。

アプリ内のセットアップガイドに従って、プロフィールを作成してセンサーをペアリングしてください。

トレーナーを固定するために、2つの水平調整脚(4)をトレーナーが水平になるまで左から右に回して調節して、(5)青いロックナットをKICKR脚フレームに締め付けて、所定位置に固定します。

▲警告 毎回乗車前にトレーナーが固定されているか確認して、必要場合は水平調整脚を調節してください。

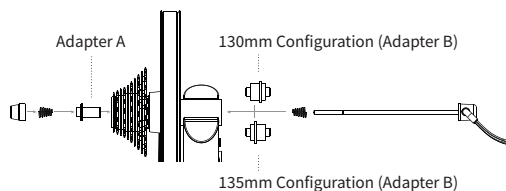
中央脚上の高さ調整ノブを(6)で動かして適切に設定して、トレーナーの高さが特定のホイールサイズに合うように調節します。ホイールサイズが不明の場合は、タイヤのサイドウォールをチェックするか、最寄りの自転車ショップにお問い合わせください。



130MMまたは135MMクイックリリースの場合

Adapters Needed: A and B

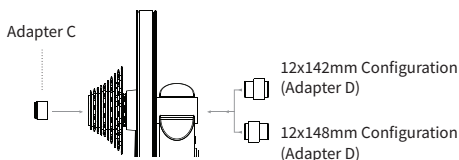
KICKRは130mmクイックリリーススペーシングの自転車用に予め設定されています。お持ちの自転車が130mmスペーシングを採用している場合は「自転車の取り付け」に進んでください。135mmスペーシングの場合は、クイックリリーススキューワを取り外して、Adapter Bを裏返しにし、クイックリリーススキューワを再度取り付けてください。



142MMまたは148MM幅スルーアクスルの場合

Adapters Needed: C and D

自転車に付属している太さ12mmのスルーアクスルで使います。

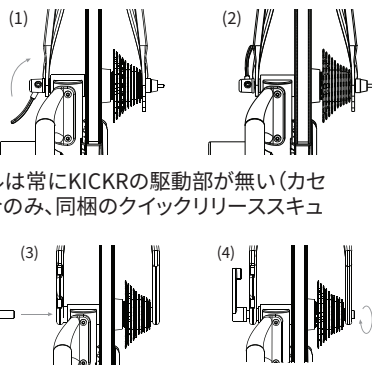


自転車の取り付け

自転車のチェーンをフロントとリアの最小スプロケットの位置に移動させて、リアホイールを取り外します。KICKRの最小スプロケットの位置にチェーンを合わせて、KICKR's アクセルにドロップアウトが完全にはまるように押し下げて、自転車をKICKRに取り付けます。

クイックリリース付き自転車は、クイックリリースエイコーンナットを締めて、クイックリリースレバーを閉じて自転車を固定してください。自転車フレーム(1)の反対方向に曲げるとクイックリリースレバーが「開き」、自転車フレーム(2)に向かって曲げるとクイックリリースレバーが「閉」じます。クイックリリーススキューワのハンドルは常にKICKRの駆動部が無い(カセットが無い)側にあります。KICKRを使用する場合のみ、同梱のクイックリリーススキューワを使ってください。

スルーアクスル付き自転車は、自転車付属のスルーアクスル(3)を再取り付け、製造元の仕様(4)に従って締め付けて自転車を固定してください。

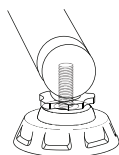


警告 クイックリリーススキューワまたはスルーアクスルを適切に締めないと、取り付けられている自転車の損傷や怪我など、物的損害が発生する可能性があります。適切な張力がわからない場合は、最寄りの自転車店に問い合わせるか、Wahoo Fitnessに問い合わせてください。クイックリリーススキューワまたはスルーアクスルが適切に締められるまで、KICKRに乗らないでください。

P プロのヒント - フロントホイールを持ち上げながらサドルを押し下げて、自転車をトレーナーに完全に固定します。

AXIS 足の調整

KICKRの統合されたAXISフィートにより、あらゆるタイプのサイクリストが独自のライディングスタイルに合わせてライド感をカスタマイズし、フィードバックを強化して、より現実的なトレーニング体験を提供できます。



ステップ1:「アウトリガー」の足を外します

ステップ2: 上部キャップを外します (青いロックの右側と足の付け根の間の部分)

手順3: 必要なトップキャップを取り付ける

0-140 lbs (0 - 63 kg)	最小直径のキャップを使用
141-180 lbs (63 - 81 kg)	ミドルキャップを使用 (デフォルトでインストール)
181 lbs +	最大径のキャップを使用

WAHOO FITNESSアプリを使ってセットアップを完了します

ワークアウト開始 - ワークアウト画面から緑の「開始」ボタンを選んでワークアウトを開始してください。右にスワイプしてKICKRページを閲覧します。そのページはワークアウトを閲覧してKICKRをコントロール可能にします。

KICKRワークアウトモード - Wahoo FitnessアプリにはKICKRをコントロール可能にする以下のワークアウトモードがあります。

LEVEL: 流動体やウィンドトレナー上でライドするように、速く漕ぐほどさらにハードになります。選択するレベルがパワーカーブの描き方を決めます。

RESISTANCE: プレーキの抵抗を0から100%まで自由に設定可能にします。速度に関係なく、プレーキは変更するまで設定はそのままです。

ERG: 目標のパワーを設定すると、KICKRが抵抗を増減して、速度に関係なく一定の出力を維持します。

SIM: 体重、自転車の種類、ライディングポジション、向かい風、グレードを入力すると、KICKRがまるで屋外走行しているかのように、パワーカーブを正確に描きます。

適合性

携帯、タブレットやラップトップからサイクルコンピューター、心拍数モニターやバイクセンサーまで、KICKRは非常に幅広い適合性と接続性を有しています。

- iOSは現行のバージョン11以降のみ
- Android 5.1以降とBLE対応機
- Macは要ANT + USBスティックまたはBLE対応機
- Windows PCはANT + USBスティックでペアリングまたはBLE対応機

KICKR対応アプリの全リストはここをご覧ください：
www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

wahoo

wahoofitness.com

Rev 3