

KICKR BIKE

smart bike



OWNER'S MANUAL AND ASSEMBLY INSTRUCTIONS



wahoo

Thank you for purchasing the Wahoo KICKR BIKE!

DOWNLOAD THE WAHOO APP TO COMPLETE SETUP AND FOR ESSENTIAL NEW PRODUCT UPDATES AND OPTIMIZED PERFORMANCE

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
support@wahoofitness.com

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

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

- Assemble the KICKR BIKE only as stated in the information contained in this manual.
- Do not modify the KICKR BIKE.
- All instructions can be viewed on our website:
www.wahoofitness.com/Instructions.
- 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:

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



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



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



SAFETY INFORMATION



- Improper or excessive exercise can result in serious injury. Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.
- The Wahoo App KICKR BIKE Fit algorithm(s) do not guarantee injury prevention.
- Contact with the moving parts of the KICKR BIKE could result in serious injury.
 - Do not put hands or objects near moving parts of the KICKR BIKE.
 - Keep children and pets away from the KICKR BIKE.
 - Do not dismount the KICKR BIKE while the flywheel is in motion.
 - Do not wear loose clothing or shoes with loose laces that could result in unintended contact with moving parts.
- Do not exceed the maximum rider weight of 250 lbs. (113.5 KG).
- Instability of the KICKR BIKE could result in serious injury. Only use the KICKR BIKE on stable, level surfaces.
- The KICKR BIKE is intended for indoor use only. Do not store outdoors or near water.
- The KICKR BIKE may become hot to the touch when used for extended periods of time. Allow components to cool before touching.
- To avoid risk of fire or electric shock, only use the included power adapter with the KICKR BIKE.
- Unplug the KICKR BIKE when not in use and prior to cleaning and/or maintenance.
- Device alterations, improper and/or incomplete use, assembly or operation can result in serious injury.

ENSURE PROPER ASSEMBLY

- Follow the instructions provided in the manual when assembling the product.
- Read all safety information and ensure understanding of assembly instructions before assembling and using the KICKR BIKE.
- Keep this manual for future reference.
- Improper assembly, maintenance or use will void the warranty.
- The KICKR BIKE may be placed on a mat to protect floor or carpet if desired.
- Wahoo Fitness is not liable for improper or incomplete assembly of the KICKR BIKE.

BEFORE EACH RIDE

- Check to ensure that stem bolts are tight and that handlebars cannot rotate.
- Confirm that your saddle is properly installed and all bolts are properly tightened.
- Ensure that both the levers for adjusting reach and setback are fully closed.
- Check that the seatpost and steer tube quick release clamps are tightened and fully closed.
- Ensure that the standover height pin is properly seated and resting in the corresponding height position hole and that the lever is fully closed.
- That your pedals are properly installed and adequately tightened.
- Refer to this manual for proper torque specs.
- Before each ride ensure that the area is clear and that the KICKR BIKE has full range of tilt motion.
- Level the KICKR BIKE's feet and make sure the floor is clear of any debris.
- Check the power cord and brick for any damage before plugging it in.
- Ensure the KICKR BIKE is in locked mode before starting your ride.

MAINTENANCE AND STORAGE

It is important to follow the below maintenance tips to ensure optimal performance of your KICKR BIKE:

After each training session:

- Use a soft cloth to wipe the KICKR BIKE dry or remove any sweat or water.
- Unplug the KICKR BIKE when stored or plug into surge protector.
- Routinely check for signs of rust, corrosion, or excessive wear.
- Inspect all bolts and screws for rust or damage.

To move and store your KICKR BIKE, use the casters to move the KICKR BIKE to a safe place for storage:

- Grab the handlebars and lift, then grab the front foot. Hold the front foot to navigate to place of storage.

BOX CONTENTS

(1) KICKR BIKE main assembly

(2) ACCESSORY BOX

(a) Rear stabilizer legs (2)

(b) Handlebar Assembly

(c) Seatpost Assembly

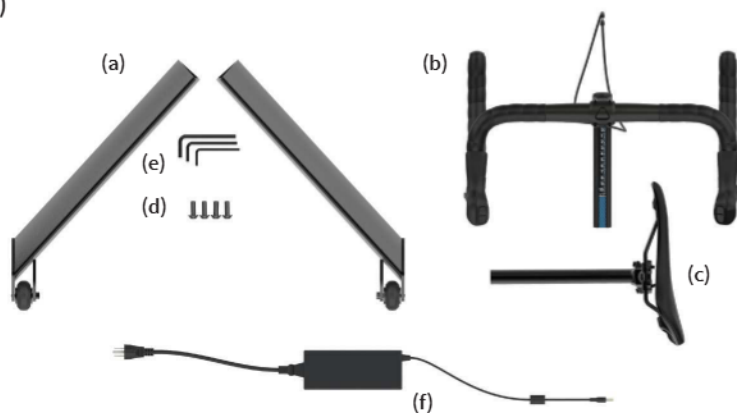
(d) 5mm Hex Bolts (X4)

(e) Allen Wrenches (4,5,6mm)

(f) AC Power Adapter



(2)



PROTIP: Save all packaging and protective material for transportation and storage

KICKR BIKE PARTS

- | | | |
|----------------|------------------------------|--------------------------|
| (1) Saddle | (7) Head Tube | (13) Base |
| (2) Seatpost | (8) LED Display | (14) Rear Stabilizer Leg |
| (3) Steer Tube | (9) Water Bottle Cage | (15) Leveling Feet |
| (4) Stem | (10) Crank Arms | (16) Castors |
| (5) Handlebars | (11) Crank Length Adjustment | |
| (6) Shifters | (12) Flywheel | |



KICKR BIKE ADJUSTMENT POINTS



Standover Height Adjustment



Saddle Height Adjustment



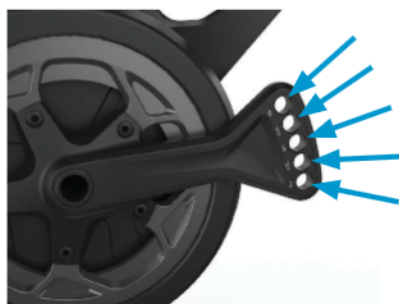
Setback Adjustment



Reach Adjustment



Stack Height Adjustment



Crank Length Adjustment

KICKR BIKE SETUP

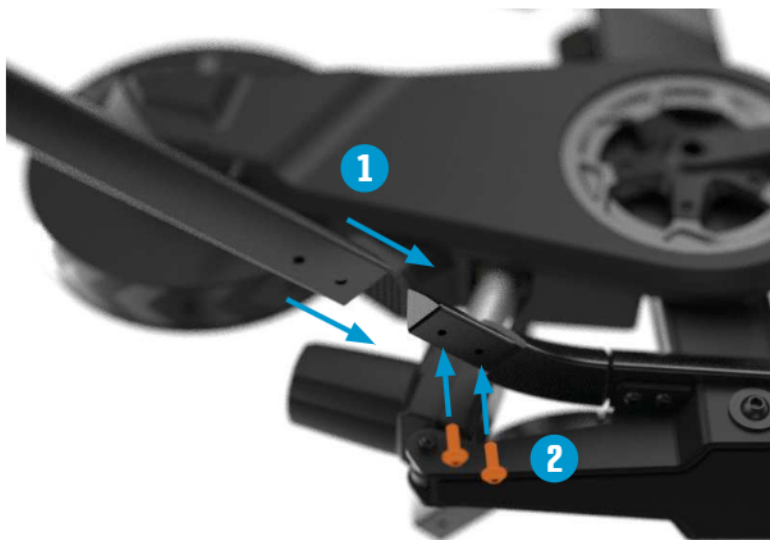
KICKR BIKE assembly requires two people.

Remove and lay out all items from the accessory box, ensuring all items are included.

To begin, team lift the KICKR BIKE to remove it from the box.



With one person tilting the frame for access, assemble stabilizer leg to lower frame with supplied 5mm hex bolts. Repeat process for opposite side.



Tightening torque



24 - 28 N·m

KICKR BIKE ASSEMBLY

Attach the handlebar assembly to the KICKR BIKE using front reach extension quick release.



The handlebars will be tipped down. Use a 4mm Allen wrench to loosen (but do not remove) the stem bolts on the face plate. Rotate the handlebars to your desired position. Tighten stem bolts evenly on the face plate.



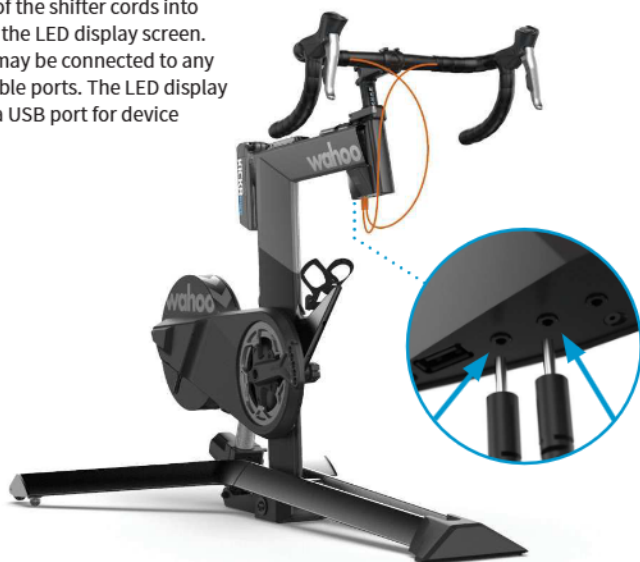
Tightening torque



05 - 06 N·m

KICKR BIKE ASSEMBLY *continued*

(7) Plug both of the shifter cords into the bottom of the LED display screen. Shifter cords may be connected to any of the 3 available ports. The LED display also features a USB port for device charging.



Insert the seatpost assembly into the KICKR BIKE by loosening/tightening the rear extension quick release.



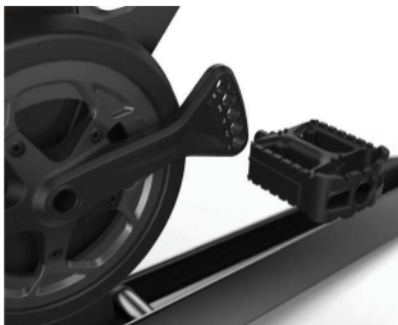
KICKR BIKE ASSEMBLY *continued*

Attach pedals to the crank arms.

Some pedal axles may require the use of washers (included) for necessary clearances to KICKR BIKE housings.

The KICKR BIKE crank arm is designed for you to customize your bike fit. This design accommodates 165mm, 167.5mm, 170mm, 172.5mm and 175mm crank lengths by simply moving your pedal to the corresponding hole on the crank arm.

Identify the left and right pedals. Grease the threads on both pedals. Thread the right pedal into the drive side crank using washer for correct spacing (if needed). Use a wrench to ensure snug fit. Thread the left pedal into non drive side crank using washer for correct spacing (if needed). Use a wrench to ensure snug fit. The included pedals require a 6mm Allen wrench.



Tightening torque



30 - 35 N·m



NOTE: Pedal threads are different from left to right. Right side pedals have right-hand threads (removes counterclockwise, installs clockwise). The left side pedal has left-hand threads (removes clockwise, installs counterclockwise). Improper installation or cross threading can cause damage to the KICKR BIKE's cranks.

Use the included AC power adapter to connect the KICKR BIKE to a standard wall outlet.



KICKR BIKE LED DISPLAY

KICKR BIKE includes a built in LED Display providing you with data on demand. The LED Display will show the following data:

- Whether your KICKR BIKE is currently in LOCKED or UNLOCKED Mode
- What gears you are currently in.
- Your current grade percentage after you manually change grades.
- Connection status of your KICKR BIKE to indicate if it is currently paired to an external device.

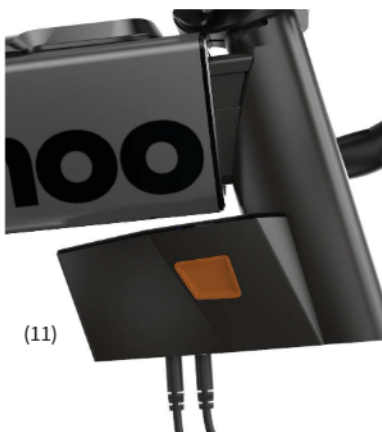


LOCKED AND UNLOCKED MODES

Use the button (11) on the side of the LED Display to toggle between modes.

Locked Mode: Use the shifter's manual controls for direct tilt control. While the lock LED is illuminated, external software will not move the KICKR BIKE.

Unlocked Mode: The KICKR BIKE reacts to grade changes from external software like Zwift and Sufferfest or from your ELEMNT GPS bike computers. If the shifters are used to change the grade manually in Unlocked Mode, the KICKR BIKE will automatically switch to Locked Mode.



USING THE WAHOO APP

From the Wahoo App you will be able to complete your setup, fit, customize, update and control your KICKR BIKE. Download the Wahoo App for free from the Apple App Store or from the Android Google Play Store.



SETUP: The Wahoo App offers step by step KICKR BIKE assembly instructions as well as account login and product registration. This ensures you will get all the latest information regarding your KICKR BIKE.

FIT: The Wahoo App ensures you get the best fit on your KICKR BIKE. The in-app fit calculation walks you through recreating your outdoor bike fit indoors.

CUSTOMIZE: Once your fit is dialed in, use the Wahoo App to further customize your KICKR BIKE. From number of speeds to gear ratio and shifter configuration, the KICKR BIKE is designed to mirror your outdoor bike.

UPDATE: Use the Wahoo App to make sure your KICKR BIKE is always up to date with the latest firmware to ensure accuracy and get the latest features.

CONTROL: The Wahoo App has the following workout modes that you can use to control the KICKR BIKE.

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.

ERG: Set your desired power, the KICKR BIKE 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 BIKE will accurately model the power curve just as if you were riding outdoors.

CONNECTIVITY

Wahoo offers the most connected ecosystem for indoor and outdoor cycling.

Complete your KICKR BIKE experience with an ELEMNT Bike Computer, TICKR Heart Rate Monitor, KICKR Mat, and KICKR HEADWIND.

COMPATIBILITY

- ELEMNT GPS Bike Computers
- Apple devices running iOS 12.0 or newer
- Android 6.0 or newer (with ANT+ or Bluetooth® enabled)
- Mac computers (with an ANT+ USB adapter or Bluetooth® enabled)
- Windows PCs (with ANT+ USB adapter)

For a full list of KICKR compatible apps visit:

www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

¡Muchas gracias por adquirir la bicicleta Wahoo KICKR BIKE!

DESCARGA LA APLICACIÓN WAHOO PARA COMPLETAR LA CONFIGURACIÓN Y PARA OBTENER ACTUALIZACIONES DE PRODUCTOS ESENCIALES Y UN RENDIMIENTO OPTIMIZADO

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN:

Para ver vídeos instructivos, aplicaciones compatibles, preguntas frecuentes o para enviar una solicitud de asistencia, visita: www.wahoofitness.com/support

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS

SI TIENES PREGUNTAS O DUDAS EN:

Wahoo Fitness

90 W. Wieuca Rd NE, Suite 110

Atlanta, GA 30342 Estados Unidos

support@wahoofitness.com

TELÉFONO:

Estados Unidos: 1-877-978-1112

Alemania: +49-30-568-373827

Reino Unido: +44-800-808-5773

Horario de asistencia telefónica:

Lunes a viernes

10:00-19:00, zona horaria del este

AVISO IMPORTANTE

Por seguridad, lee detenidamente este manual y toda la información de seguridad antes del montaje y uso.

- Monta la bicicleta KICKR BIKE solo como se indica en la información contenida en este manual.
- No modifiques la bicicleta KICKR BIKE.
- Puedes ver todas las instrucciones en nuestro sitio web: www.wahoofitness.com/Instructions.
- Es posible que las imágenes no reflejen exactamente el producto final.

Deben observarse las siguientes Instrucciones en todo momento para evitar lesiones personales y daños físicos al equipo y a los alrededores. Las Instrucciones se clasifican en función del grado de peligro o daño que pueda producirse si el producto se utiliza Incorrectamente:

Si no se siguen las instrucciones, puede producirse una lesión grave o la muerte.



Si no se siguen las instrucciones, puede producirse una lesión grave o la muerte.



Si no se siguen las instrucciones, podrían producirse lesiones personales o daños físicos en el equipo o en el entorno.



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

PRECAUCIÓN

- El ejercicio inadecuado o excesivo puede provocar lesiones graves. Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.
- Los algoritmos de la aplicación Wahoo KICKR BIKE Fit no garantizan la prevención de lesiones.
- El contacto con las partes móviles de la bicicleta KICKR BIKE puede provocar lesiones graves.
 - No pongas objetos o las manos cerca de partes en movimiento de la bicicleta KICKR BIKE.
 - Mantén a los niños y las mascotas lejos de la bicicleta KICKR BIKE.
 - No desmontes la bicicleta KICKR BIKE mientras el volante de inercia esté en movimiento
 - No utilices ropa suelta o zapatos con cordones sueltos que puedan provocar un contacto no deseado con las piezas móviles.
- No excedas el peso máximo de ciclista de 113,5 kg.
- La inestabilidad de la bicicleta KICKR BIKE podría provocar lesiones graves. Utiliza la bicicleta KICKR BIKE exclusivamente sobre superficies estables y planas.
- La bicicleta KICKR BIKE se ha diseñado para su utilización exclusiva en interiores. No la guardes al aire libre o cerca del agua.
- Cuando se usan durante largos períodos de tiempo, ciertos componentes de la bicicleta KICKR BIKE pueden calentarse y quemar. Deja que los componentes se enfríen antes de tocarlos.
- Para evitar el riesgo de incendio o de descargas eléctricas, utiliza únicamente el adaptador de corriente que se incluye con la bicicleta KICKR BIKE.
- Desenchufa la bicicleta KICKR BIKE cuando no esté en uso y antes de la limpieza o mantenimiento.
- Las alteraciones del dispositivo y un uso, ensamblaje u operación inadecuados o incompletos pueden provocar lesiones graves.

ASEGÚRATE DE QUE EL MONTAJE SEA ADECUADO

- Sigue las instrucciones proporcionadas en esta guía para montar el producto.
- Lee toda la información de seguridad y asegúrate de que comprendes las instrucciones de ensamblaje antes de montar y usar la bicicleta KICKR BIKE.
- Conserva este manual para futuras consultas.
- El montaje, mantenimiento o uso inadecuados anularán la garantía.
- La bicicleta KICKR BIKE puede colocarse sobre una estera para proteger el suelo o la alfombra si se desea.
- Wahoo Fitness no se hace responsable de los daños causados por un montaje incorrecto o incompleto de la bicicleta KICKR BIKE.

ANTES DE CADA RECORRIDO

- Verifica que los pernos del vástago estén apretados y que el manillar no pueda girar.
- Confirma que el sillín esté instalado correctamente y que todos los pernos estén bien apretados.
- Asegúrate de que ambas palancas de ajuste del alcance y el retroceso estén completamente cerradas.
- Verifica que las abrazaderas del tubo de dirección de liberación rápida y del sillín estén apretadas y completamente cerradas.
- Asegúrate de que el pasador de altura de la base esté asentado correctamente y descansa en el orificio de posición de altura correspondiente y de que la palanca esté completamente cerrada.
- Asegúrate de que ambos pedales estén bien instalados y apretados.
- Consulta este manual para ver las especificaciones de par de apriete adecuadas.
- Antes de cada recorrido, asegúrate de que el área esté despejada y la KICKR BIKE tenga un rango completo de movimiento de inclinación.
- Mantén siempre niveladas las patas de la bicicleta KICKR BIKE y asegúrate de que no haya suciedad en el suelo.
- Revisa el cable y el bloque de alimentación por si hay daños antes de enchufarlo.
- Asegúrate de que la bicicleta KICKR BIKE esté en modo de bloqueo antes de iniciar tu recorrido.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Es importante seguir los siguientes consejos de mantenimiento para garantizar un rendimiento óptimo de tu KICKR BIKE:

Después de cada sesión de entrenamiento:

- Utiliza un paño suave para secar la bicicleta KICKR BIKE o eliminar el sudor o el agua.
- Desenchufa la bicicleta KICKR BIKE cuando la almacenes o conectarlo al protector contra sobretensiones.
- Comprueba de manera rutinaria que no haya señales de óxido, corrosión o desgaste excesivo.
- Revisa todos los pernos y tornillos en busca de óxido o daños.

Para mover y guardar tu KICKR BIKE, usa las ruedecitas para transportar la bicicleta KICKR BIKE hasta un lugar seguro para guardarla:

- Agarra el manillar y levántalo; después, agarra la pata delantera. Sujeta la pata delantera para desplazarte hasta el lugar de almacenamiento.

CONTENIDO DE LA CAJA

(1) Cuerpo principal de la bicicleta KICKR BIKE

(2) CAJA DE ACCESORIOS

(a) Patas estabilizadoras traseras (2)

(b) Conjunto del manillar

(c) Conjunto del sillín

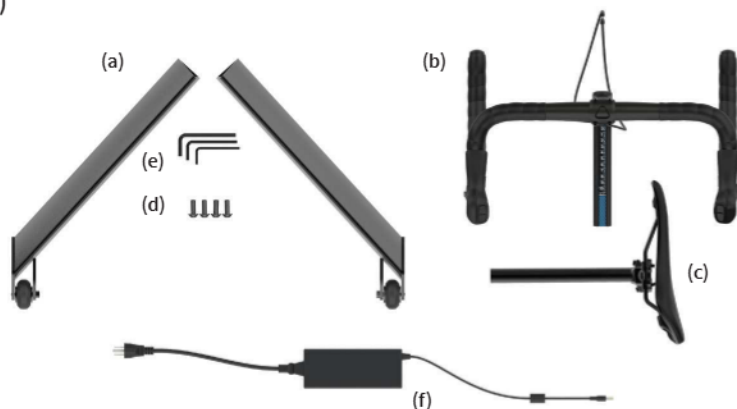
(d) Pernos hexagonales de 5 mm (X4)

(e) Llaves Allen (4,5,6 mm)

(f) Adaptador de alimentación de CA



(2)



CONSEJO: Guarda todo el embalaje y material protector para el transporte y el almacenamiento

PIEZAS DE LA BICICLETA KICKR BIKE

- | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| (1) Sillín | (7) Tubo de cabeza | (12) Volante de inercia |
| (2) Asiento | (8) Pantalla LED | (13) Base |
| (3) Tubo de dirección | (9) Soporte para botella de agua | (14) Pata estabilizadora trasera |
| (4) Vástago | (10) Brazos de manivela | (15) Pies niveladores |
| (5) Manillar | (11) Ajuste de longitud de la biela | (16) Ruedecitas |
| (6) Cambios | | |



PUNTOS DE AJUSTE DE KICKR BIKE



Ajuste de altura de la base



Ajuste de altura del sillín



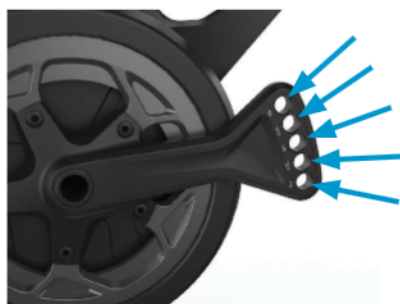
Ajuste del retroceso



Ajuste del alcance



Ajuste de altura del cuadro (stack)



Ajuste de longitud de la biela

CONFIGURACIÓN DE LA BICICLETA KICKR BIKE

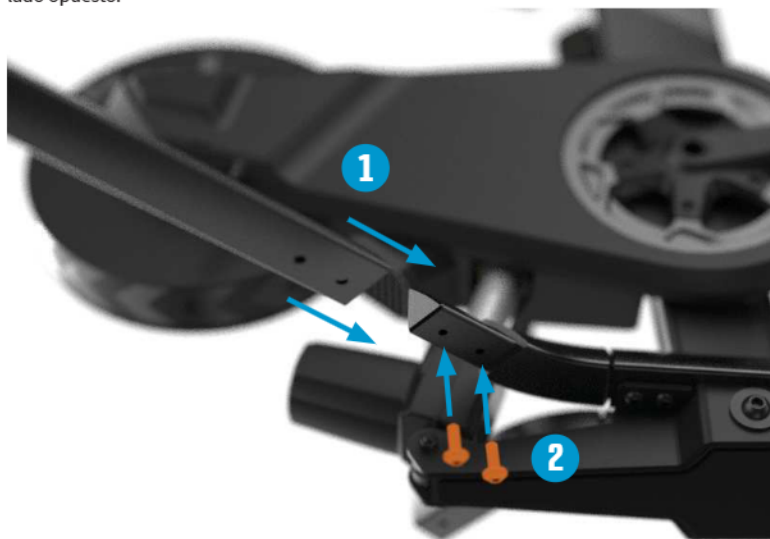
Se necesitan dos personas para montar la bicicleta KICKR BIKE.

Retira y coloca todos los artículos de la caja de accesorios para asegurarte de que no falta ninguno.

Para comenzar, levanta con alguien más la bicicleta KICKR BIKE para sacarla de la caja.



Con una persona inclinando el cuadro para el acceso, monta la pata estabilizadora en la parte inferior del cuadro con los pernos hexagonales de 5 mm suministrados. Repite el proceso para el lado opuesto.



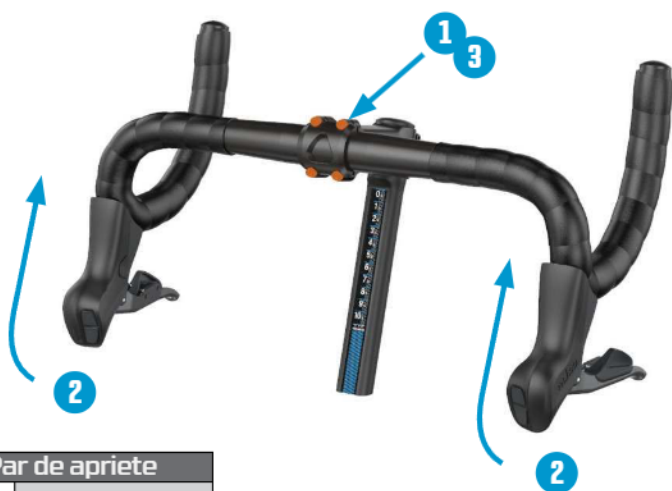
Par de apriete	
	24 - 28 N·m

MONTAJE DE LA BICICLETA KICKR BIKE

Fija el conjunto del manillar en la bicicleta KICKR BIKE con la liberación rápida de extensión de alcance delantero.



El manillar estará inclinado. Usa la llave Allen de 4 mm para aflojar (pero no quitar) los pernos del vástago en la placa frontal. Gira el manillar hasta la posición deseada. Aprieta los pernos del vástago uniformemente en la placa frontal.



Par de apriete	
	05 - 06 N·m

MONTAJE DE LA BICICLETA

KICKR BIKE (continuación)

(7) Conecta los dos cables de la palanca de cambios en la parte inferior de la pantalla LED. Los cables del cambio pueden conectarse en cualquiera de los 3 puertos disponibles. La pantalla LED también cuenta con un puerto USB para facilitar la carga de dispositivos.



Inserta el conjunto de sillín de la bicicleta KICKR BIKE aflojando y apretando después la liberación rápida de la extensión posterior.



MONTAJE DE LA BICICLETA KICKR BIKE (continuación)

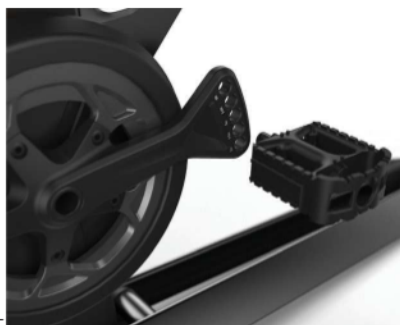
Coloca los pedales en las bielas.

Algunos ejes para pedales pueden requerir utilizar arandelas (incluidas) para obtener la holgura necesaria para las carcasas de la bicicleta KICKR BIKE.

La biela de la bicicleta KICKR BIKE está diseñada para que puedas personalizar el ajuste de tu bici. Este diseño permite longitudes de biela de 165 mm, 167,5 mm, 170 mm, 172,5 mm y 175 mm instalando simplemente los pedales en el orificio correspondiente de la biela.

Identifica los pedales izquierdo y derecho. Engrasa las roscas en ambos pedales.

Enrosca el pedal derecho en la biela del lado de la transmisión con la arandela para conseguir un espaciado correcto (si es necesario). Utiliza una llave para asegurar un ajuste cómodo. Enrosca el pedal izquierdo en la biela del otro lado de la transmisión con la arandela para conseguir un espaciado correcto (si es necesario). Utiliza una llave para asegurar un ajuste cómodo. Los pedales que se incluyen necesitan una llave Allen de 6 mm.



Par de apriete



30 - 35 N·m



NOTA: Las roscas de los pedales de izquierda y derecha son diferentes. El pedal lateral derecho tiene roscas a derecha (se quita en sentido antihorario, se instala en sentido horario). El pedal lateral izquierdo tiene roscas a izquierda (se quita en sentido horario, se instala en sentido antihorario). Una instalación incorrecta o el uso de roscas intercambiadas pueden causar daños en las bielas de la bicicleta KICKR BIKE.

Utiliza el adaptador de alimentación de CA que se incluye para conectar la bicicleta KICKR BIKE en un enchufe estándar de pared.



PANTALLA LED DE LA BICICLETA KICKR BIKE

La bicicleta KICKR BIKE incluye una pantalla LED incorporada que proporciona los siguientes datos a petición. La pantalla LED mostrará los siguientes datos:

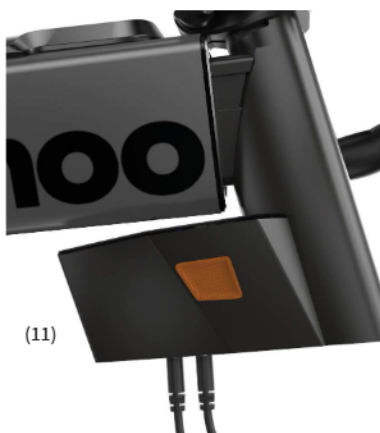
- Si la bicicleta KICKR BIKE está actualmente en modo de BLOQUEO o DESBLOQUEO
- La marcha que estás utilizando.
- Tu porcentaje de pendiente actual (después de cambiar manualmente las pendientes).
- Estado de conexión de tu bicicleta KICKR BIKE para indicar si está emparejada actualmente con un dispositivo externo.

MODOS DE BLOQUEO Y DESBLOQUEO

Utiliza el botón (11) en el lateral de la pantalla LED para alternar entre los modos.

Modo de bloqueo: Utiliza los controles manuales de la palanca de cambios para el control de inclinación directa. Mientras el piloto LED de bloqueo esté iluminado, el software externo no moverá la bicicleta KICKR BIKE.

Modo de desbloqueo: La bicicleta KICKR BIKE reacciona a los cambios de pendiente de un programa de software externo (como Zwift y Sufferfest) o de un ordenador para bicicleta ELEMNT GPS conectado. Si se utilizan las palancas de cambio para cambiar manualmente la pendiente en el modo de desbloqueo, la bicicleta KICKR BIKE cambiará automáticamente al modo de bloqueo.



USO DE LA APLICACIÓN WAHOO

Usa la aplicación Wahoo para completar tu configuración, personalizar tu ajuste y actualizar y controlar tu KICKR BIKE. Descarga ahora la aplicación Wahoo gratuita desde Apple App Store o desde la Android Google Play Store.



CONFIGURACIÓN: La aplicación Wahoo ofrece instrucciones de montaje paso a paso de la bicicleta KICKR BIKE, así como sobre el inicio de sesión de la cuenta y el registro del producto. Esto garantiza que obtendrás toda la información más reciente sobre tu bicicleta KICKR BIKE.

AJUSTE: La aplicación Wahoo te garantiza el mejor ajuste en tu bicicleta KICKR BIKE. El cálculo de ajuste en la aplicación te permite recrear la bicicleta exterior en el interior.

PERSONALIZACIÓN: Una vez que hayas introducido el ajuste, usa la aplicación Wahoo para personalizar aún más tu KICKR BIKE. Desde el número de marchas hasta la relación de transmisión y la configuración de la palanca de cambios, KICKR BIKE está diseñada para ser un reflejo completo de tus recorridos al aire libre.

ACTUALIZACIÓN: La aplicación Wahoo mantiene tu KICKR BIKE siempre actualizada con el firmware más reciente para que disfrutes de la máxima precisión y de las últimas características.

CONTROL: La aplicación Wahoo tiene los siguientes modos de entrenamiento que puedes utilizar para controlar la bicicleta KICKR BIKE.

NIVEL: Igual que cuando pedaleas en un rodillo de viento o de fluidos, cuanto más rápido pedalees, más se endurece. El nivel que selecciones determina la progresión de tu curva de potencia.

ERGIOS: Establece la potencia deseada, y la bicicleta KICKR BIKE aumentará o disminuirá la resistencia para mantener una potencia de salida constante, independientemente de la velocidad.

SIMULACIÓN: Introduce tu peso, tipo de bicicleta, posición de conducción, viento de frente y pendiente, y KICKR BIKE hará un modelo preciso de la curva de potencia como si estuvieras pedaleando al aire libre.

CONECTIVIDAD

Wahoo ofrece el ecosistema más conectado para ciclismo en interiores y al aire libre.

¡Completa tu experiencia de entrenamiento combinando la bicicleta KICKR BIKE con un ordenador para bicicleta ELEMNT, un monitor de frecuencia cardíaca TICKR, la esterilla KICKR y KICKR HEADWIND.

COMPATIBILIDAD

- Ordenador para bicicleta ELEMNT con GPS
- Dispositivos Apple con iOS 12.0 o posterior
- Android 6.0 o posterior (con ANT+ o Bluetooth® activado)
- Ordenadores Mac (con un adaptador USB ANT+ o Bluetooth® habilitado)
- PC con Windows (con adaptador USB ANT+)

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

Merci d'avoir choisi le Wahoo KICKR BIKE !

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION WAHOO POUR ACHEVER L'INSTALLATION, ET BÉNÉFICIER D'INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES AUX NOUVEAUX PRODUITS AINSI QUE DE PERFORMANCES OPTIMISÉES

EN SAVOIR PLUS :

Sur le site www.wahoofitness.com/support, vous pourrez consulter des vidéos de démonstration, des FAQ, soumettre une demande d'assistance et trouver des applications compatibles.

POUR TOUTE QUESTION OU PRÉOCCUPATION, VEUILLEZ NOUS CONTACTER À L'ADRESSE SUIVANTE :

Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE, Suite 110
Atlanta, GA 30342 États-Unis
support@wahoofitness.com

TÉLÉPHONE :

États-Unis : 1-877-978-1112
Allemagne : +49-30-568-373827
Royaume-Uni : +44-800-808-5773
Heures d'appel : Du lundi au vendredi
De 10 h à 19 h Fuseau horaire est

REMARQUE IMPORTANTE

Pour votre sécurité, lisez attentivement ce manuel et toutes les informations de sécurité avant l'assemblage et l'utilisation de l'appareil.

- Assemblez uniquement le KICKR BIKE en suivant précisément les informations contenues dans ce manuel.
- Ne modifiez pas le KICKR BIKE.
- Toutes les instructions peuvent être consultées sur notre site Web : www.wahoofitness.com/instructions.
- Les Images peuvent ne pas refléter avec exactitude le produit final.

Les instructions suivantes doivent être respectées en toute circonstance, afin d'éviter des blessures et dommages matériels aux équipements et installations. Les instructions sont classées en fonction du niveau de danger ou de dommages pouvant survenir si le produit n'est pas utilisé correctement :

Le non-respect des instructions peut entraîner la mort ou des blessures graves.



Le non-respect des instructions peut entraîner la mort ou des blessures graves.



Le non-respect des instructions peut entraîner des blessures corporelles et/ou des dommages matériels à l'équipement ou aux installations.



INFORMATIONS RELATIVES À LA SÉCURITÉ



- Une activité physique inadéquate ou excessive peut entraîner de graves blessures. Consultez toujours votre médecin avant de démarrer ou de modifier un programme d'entraînement.
- Les algorithmes de l'application KICKR BIKE Fit de Wahoo ne garantissent pas la prévention de blessures.
- Un contact avec les pièces mobiles du KICKR BIKE peut entraîner de graves blessures.
 - Ne placez pas vos mains ou des objets à proximité des pièces en mouvement du KICKR BIKE.
 - Éloignez les enfants et les animaux domestiques du KICKR BIKE.
 - Ne démontez pas le KICKR BIKE lorsque le volant d'inertie est en mouvement.
 - Ne portez pas de vêtements amples, ni de chaussures à lacets, qui pourraient entraîner un contact involontaire avec des pièces en mouvement.
- Ne dépassez pas le poids maximum autorisé sur l'appareil, qui est de 113,5 kg (250 lbs).
- L'instabilité que cela provoquerait sur le KICKR BIKE risque d'entraîner de graves blessures. Utilisez uniquement le KICKR BIKE sur une surface stable et régulière.
- Le KICKR BIKE est uniquement prévu pour les entraînements en intérieur. Ne stockez pas l'appareil à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.
- Le KICKR BIKE peut devenir chaud au toucher s'il est utilisé pendant une période prolongée. Laissez les composants refroidir avant de les toucher.
- Pour éviter tout risque d'incendie ou de choc électrique, utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec le KICKR BIKE.
- Débranchez le KICKR BIKE lorsqu'il n'est pas utilisé, ainsi qu'avant le nettoyage et/ou l'entretien.
- Des modifications de l'appareil, ainsi qu'une utilisation, un montage ou un fonctionnement incorrects et/ou incomplets, peuvent entraîner de graves blessures.

VEILLEZ À CE QUE L'APPAREIL SOIT MONTÉ CORRECTEMENT

- Suivez les instructions fournies dans ce manuel lors de l'assemblage du produit.
- Lisez toutes les informations de sécurité et assurez-vous de comprendre les instructions de montage avant de monter et d'utiliser le KICKR BIKE.
- Conservez ce manuel pour référence ultérieure.
- Un montage, un entretien ou une utilisation incorrects annuleront la garantie.
- Le KICKR BIKE peut être placé sur un tapis afin de protéger le sol ou la moquette, si vous le souhaitez.
- Wahoo Fitness n'est pas responsable des dommages résultant d'un assemblage incorrect ou incomplet du KICKR BIKE.

AVANT CHAQUE PARCOURS

- Vérifiez que les boulons de la potence sont serrés et que le guidon ne peut pas tourner.
- Vérifiez que votre selle est correctement installée et que tous les boulons sont correctement serrés.
- Assurez-vous que les deux leviers de réglage de la portée et du recul sont complètement désengagés.
- Vérifiez que les fixations rapides de la tige de la selle et du tube de guidage sont bien serrées et complètement fermées.
- Assurez-vous que la goupille de réglage de la hauteur de la béquille est correctement positionnée et repose dans l'orifice de positionnement de la hauteur correspondant, et que le levier est complètement désengagé.
- Assurez-vous que les deux pédales sont correctement installées et serrées.
- Consultez ce manuel pour connaître les spécifications de couple appropriées.
- Avant chaque parcours, assurez-vous que la zone est dégagée et que le KICKR BIKE puisse effectuer une grande amplitude de mouvements d'inclinaison.
- Gardez toujours les pieds du KICKR BIKE à niveau et assurez-vous que le sol est exempt de débris.
- Vérifiez que le cordon d'alimentation et le bloc-batterie ne sont pas endommagés avant d'effectuer le branchement.
- Assurez-vous que le KICKR BIKE est en mode verrouillé avant de commencer votre parcours.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Il est important de suivre les conseils d'entretien ci-dessous pour assurer un fonctionnement optimal de votre KICKR BIKE :

Après chaque séance d'entraînement :

- Utilisez un chiffon doux pour essuyer le KICKR BIKE ou pour enlever la sueur ou l'eau.
- Débranchez le KICKR BIKE lorsque vous l'entrezposez ou branchez-le sur un parasurtenseur.
- Vérifiez régulièrement la présence de signes de rouille, de corrosion ou d'usure excessive.
- Inspectez tous les boulons et vis pour constater l'éventuelle présence de rouille ou de dommages.

Pour déplacer et entreposer votre KICKR BIKE, utilisez les roulettes et installez le KICKR BIKE dans un endroit sûr :

- Soulevez l'appareil au niveau du guidon, puis saisissez le pied avant. Maintenez le pied avant levé pour diriger l'appareil jusqu'au lieu de stockage.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

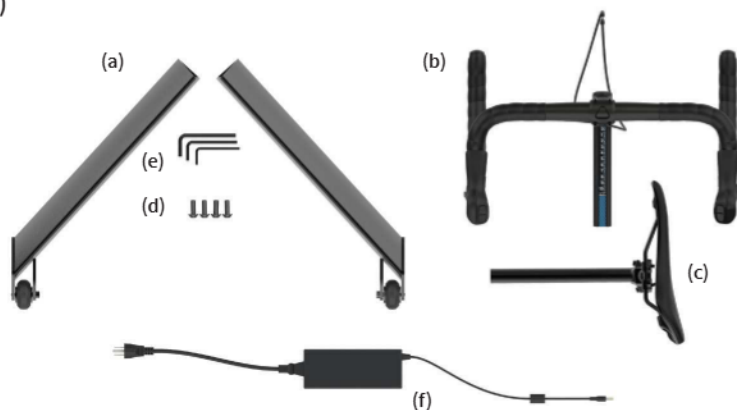
(1) Montage du KICKR BIKE

(2) BOÎTE D'ACCESSOIRES

- | | |
|--|-------------------------------------|
| (a) Pieds de stabilisation arrière (2) | (d) Boulons hexagonaux de 5 mm (x4) |
| (b) Montage du guidon | (e) Clés Allen (4, 5, 6 mm) |
| (c) Montage de la tige de la selle | (f) Adaptateur secteur |



(2)



CONSEIL PRATIQUE : Conservez tous les emballages et le matériel de protection pour le transport et le stockage

PIÈCES DU KICKR BIKE

- | | | |
|---------------------------------------|---|---------------------------------|
| (1) Selle | (7) Tube de direction | (12) Volant d'inertie |
| (2) Tige de la selle | (8) Affichage à diodes électroluminescentes | (13) Base |
| (3) Tube de guidage | (9) Porte-bouteille | (14) Pied stabilisateur arrière |
| (4) Potence | (10) Manivelles | (15) Pieds de nivellement |
| (5) Guidon | (11) Réglage de la longueur de la manivelle | (16) Roulettes |
| (6) Manettes de changement de vitesse | | |



ORGANES DE RÉGLAGE DU KICKR BIKE



Réglage de la hauteur en surplomb



Réglage de la hauteur de la selle



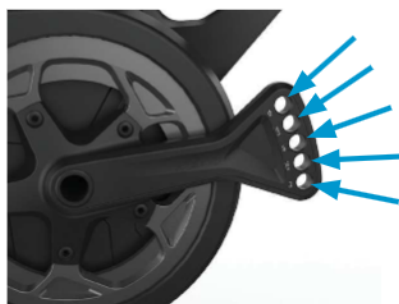
Réglage du recul



Réglage de la portée



Réglage de la hauteur du cadre



Réglage de la longueur de la manivelle

MONTAGE DU KICKR BIKE

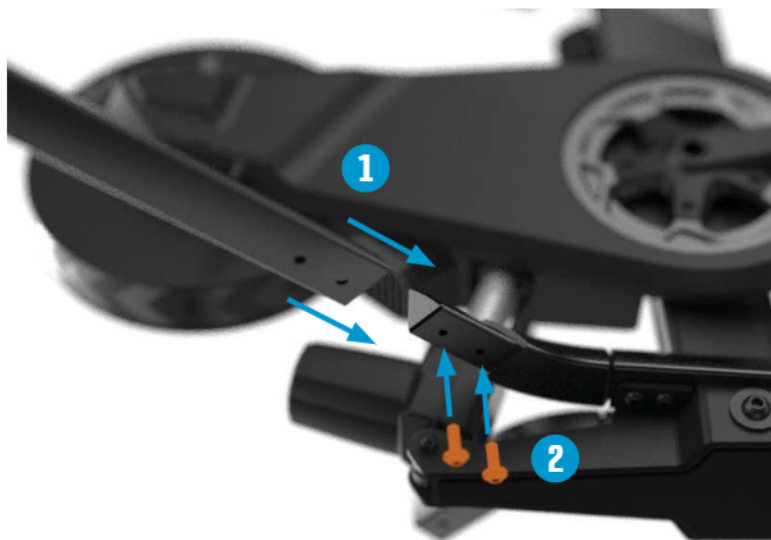
Le montage du KICKR BIKE nécessite la présence de deux personnes.

Retirez et disposez devant vous tous les éléments de la boîte d'accessoires, pour vous assurer qu'ils sont bien tous inclus.

Ensuite, soulevez à plusieurs le KICKR BIKE pour le retirer de son emballage.



Pendant qu'une personne incline le cadre afin de faciliter l'accès, assemblez le pied stabilisateur sur le cadre inférieur avec les boulons hexagonaux de 5 mm fournis. Répétez ce processus pour le côté opposé.



Couple de serrage



24 - 28 N·m

MONTAGE DU KICKR BIKE

Fixez l'assemblage du guidon au KICKR BIKE avec la fixation rapide de l'extension de portée avant.



Le guidon sera incliné vers le bas. Utilisez la clé Allen de 4 mm pour desserrer (mais pas retirer) les boulons de la potence sur la plaque frontale. Faites pivoter le guidon à la position souhaitée. Serrez les vis de la potence uniformément sur la plaque frontale.



Couple de serrage



05 - 06 N-m

MONTAGE DU KICKR BIKE *suite*

(7) Branchez les deux cordons de changement de vitesse à la partie inférieure de l'écran d'affichage LED. Les cordons de changement de vitesse peuvent être connectés à n'importe lequel des 3 ports disponibles. L'écran LED dispose également d'un port USB pour le chargement de l'appareil.



Insérez la tige de la selle dans le KICKR BIKE en desserrant, puis en serrant, la fixation rapide de l'extension arrière.



MONTAGE DU KICKR BIKE *suite*

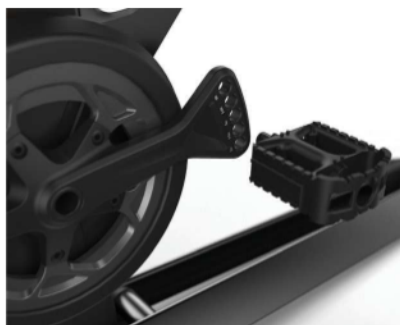
Fixez les pédales aux manivelles.

Certains axes de pédalier peuvent nécessiter l'utilisation de rondelles (incluses) pour obtenir le dégagement nécessaire par rapport aux carters du KICKR BIKE.

La manivelle du KICKR BIKE est conçue pour que vous puissiez personnaliser les réglages de votre vélo. Ce modèle s'adapte aux longueurs de manivelle de 165 mm, 167,5 mm, 170 mm, 172,5 mm et 175 mm, en déplaçant simplement votre pédale vers le trou correspondant sur le bras de la manivelle.

Identifiez les pédales gauche et droite. Graissez les filetages des deux pédales. Enfilez la pédale droite dans la manivelle côté entraînement en utilisant la rondelle pour un espacement correct (si nécessaire).

Utilisez une clé à molette pour assurer un bon ajustement. Enfilez la pédale gauche dans la manivelle du côté opposé à l'entraînement en utilisant une rondelle pour un espacement correct (si nécessaire). Utilisez une clé à molette pour assurer un bon ajustement. Les pédales incluses nécessitent une clé Allen de 6 mm.



Couple de serrage



30 - 35 N-m



REMARQUE : Les filetages des pédales sont différents sur les côtés gauche et droit. La pédale de droite dispose de filetages à droite (démontage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pose dans le sens des aiguilles d'une montre). La pédale gauche comporte des filetages à gauche (démontage dans le sens des aiguilles d'une montre, pose dans le sens inverse des aiguilles d'une montre). Mal installer les pédales ou fausser le filetage peut endommager les manivelles du KICKR BIKE.

Utilisez l'adaptateur secteur fourni pour brancher le KICKR BIKE à une prise murale standard.



ÉCRAN LED DU KICKR BIKE

Le KICKR BIKE comprend un écran LED intégré qui affiche des données à la demande. L'écran LED affiche les données suivantes :

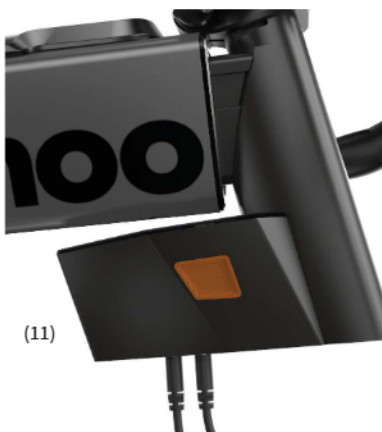
- Si le KICKR BIKE est actuellement en mode **VERROUILLÉ** ou **DÉVERROUILLÉ**
- Le rapport de vitesse sur lequel vous trouvez.
- Votre pourcentage de pente actuel (après avoir modifié manuellement l'inclinaison).
- Le statut de connexion de votre KICKR BIKE, pour indiquer s'il est actuellement couplé à un appareil externe.

MODES VERROUILLÉ ET DÉVERROUILLÉ

Utilisez le bouton (11) sur le côté de l'écran LED pour basculer entre les modes.

Mode Verrouillé : Utilisez les commandes manuelles du levier de vitesses pour un contrôle direct de l'inclinaison. Lorsque le voyant de verrouillage est allumé, le logiciel externe ne déplace pas le KICKR BIKE.

Mode Déverrouillé : Le KICKR BIKE réagit aux changements d'inclinaison d'un logiciel externe (comme Zwift et Sufferfest) ou de votre ordinateur de vélo ELEMNT GPS. Si les leviers de vitesses sont utilisés pour changer manuellement la pente en mode Déverrouillé, le KICKR BIKE passera automatiquement en mode Verrouillé.



UTILISATION DE L'APPLICATION WAHOO

Utilisez l'application Wahoo pour compléter votre configuration, vos réglages et votre personnalisation, ainsi que pour mettre à jour et contrôler votre KICKR BIKE. Téléchargez gratuitement l'application Wahoo sur l'App Store (Apple) ou sur le Google Play Store (Android).



CONFIGURATION : L'application Wahoo propose des instructions de montage étape par étape pour le KICKR BIKE, ainsi que pour la connexion au compte et l'enregistrement du produit. Cela vous garantit d'obtenir les informations les plus récentes concernant votre KICKR BIKE.

ADAPTATION : L'application Wahoo vous permet d'adapter au mieux votre KICKR BIKE. Le calcul de l'ajustement de l'application vous permet de recréer les sensations procurées par votre vélo d'extérieur en intérieur.

PERSONNALISATION : Lorsque votre réglage est déterminé, utilisez l'application Wahoo pour personnaliser davantage votre KICKR BIKE. Du nombre de vitesses au rapport de transmission et à la configuration du levier de vitesses, le KICKR BIKE est conçu pour refléter pleinement vos parcours en extérieur.

MISES À JOUR : L'application Wahoo permet à votre KICKR BIKE d'être toujours à jour avec le dernier micrologiciel, pour profiter d'une précision maximale et des toutes dernières fonctionnalités.

CONTRÔLE : L'application Wahoo dispose des modes d'entraînement suivants, que vous pouvez utiliser pour contrôler le KICKR BIKE.

NIVEAU : Plus vite vous pédalerez, plus ce sera difficile, comme si vous vous entraîniez avec un home trainer à résistance par air ou fluide. Le niveau que vous sélectionnez détermine la progression de votre courbe de puissance.

ERG : Définissez la puissance désirée, et le KICKR BIKE augmentera ou diminuera la résistance, afin de maintenir une puissance de sortie constante, quelle que soit la vitesse.

SIMULATION : Saisissez votre poids, type de vélo, position de pédalage, la force du vent de face et la pente, et le KICKR BIKE modélisera avec exactitude la courbe de puissance, comme si vous rouliez en extérieur.

CONNECTIVITÉ

Wahoo offre l'écosystème le plus connecté pour le cyclisme en intérieur et en extérieur.

Complétez votre expérience KICKR BIKE avec un ordinateur de vélo ELEMNT, un moniteur cardiaque TICKR, le KICKR Mat et le KICKR HEADWIND.

COMPATIBILITÉ

- Ordinateurs de vélo ELEMNT GPS
- Appareils Apple exécutant un iOS 12.0 ou une version ultérieure
- Android 6.0 ou une version ultérieure (avec ANT+ ou Bluetooth® activé)
- Ordinateurs Mac (avec adaptateur USB ANT+ ou Bluetooth® activé)
- Ordinateurs Windows (avec adaptateur USB ANT+)

Pour une liste complète des applications compatibles avec KICKR, consultez : www.wahoofitness.com/applications-fitness#kickr

Grazie per aver acquistato la BICICLETTA KICKR Wahoo!

SCARICA L'APP WAHOO PER COMPLETARE LA CONFIGURAZIONE E PER RICEVERE AGGIORNAMENTI ESSENZIALI SUI NUOVI PRODOTTI E PRESTAZIONI OTTIMIZZATE

ULTERIORI INFORMAZIONI:

Per video tutorial, app compatibili, domande frequenti o per inviare una richiesta di supporto, visita il sito web: www.wahoofitness.com/support

PER DOMANDE O DUBBI, CONTATTACI

ALL'INDIRIZZO:

Wahoo Fitness
90 W. Wieuca Rd NE, Suite 110
Atlanta, GA 30342 Stati Uniti
support@wahoofitness.com

TELEFONO:

Stati Uniti: 1-877-978-1112
Germania: +49 30-568-373827
Regno Unito: +44 800-808-5773
Orari del supporto telefonico:
da lunedì a venerdì
10:00-19:00 fuso orario orientale

Per la tua sicurezza, leggi attentamente il presente manuale e tutte le informazioni sulla sicurezza prima del montaggio e dell'uso.

- Monta la BICICLETTA KICKR solo come indicato nelle informazioni contenute nel presente manuale.
- Non modificare la BICICLETTA KICKR.
- Tutte le istruzioni possono essere visualizzate sul nostro sito web: www.wahoofitness.com/instructions.
- Le Immagini potrebbero non riflettere esattamente il prodotto finale.

Le seguenti istruzioni devono essere sempre osservate al fine di prevenire lesioni personali e danni fisici all'apparecchiatura e all'ambiente circostante. Le istruzioni sono classificate in base al grado di pericolo o danno che può verificarsi se il prodotto viene utilizzato in modo errato:

La mancata osservanza delle istruzioni potrebbe causare la morte o gravi lesioni.



La mancata osservanza delle istruzioni potrebbe causare la morte o gravi lesioni.



La mancata osservanza delle istruzioni potrebbe causare lesioni personali e/o danni fisici all'apparecchiatura o all'ambiente circostante.



INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA



- Un esercizio improprio o eccessivo può causare lesioni gravi. Consulta sempre il tuo medico prima di iniziare o modificare qualsiasi programma di allenamento.
- Gli algoritmi di misurazione della BICICLETTA KICKR dell'app Wahoo non garantiscono la prevenzione degli infortuni.
- Il contatto con le parti mobili della BICICLETTA KICKR può provocare gravi lesioni.
 - Non avvicinare le mani od oggetti alle parti mobili della BICICLETTA KICKR.
 - Tenere lontani bambini e animali domestici dalla BICICLETTA KICKR.
 - Non smontare la BICICLETTA KICKR mentre il volano è in movimento.
 - Non indossare abiti larghi o scarpe con lacci che potrebbero entrare involontariamente in contatto con parti in movimento.
- Non superare il peso massimo di 113,5 kg (250 libbre).
- L'instabilità della BICICLETTA KICKR può provocare lesioni gravi. Utilizza la BICICLETTA KICKR solo su una superficie piana e stabile.
- La BICICLETTA KICKR è solo per uso interno. Non conservare all'aperto o vicino all'acqua.
- La BICICLETTA KICKR può surriscaldarsi se utilizzata per lunghi periodi di tempo. Lascia raffreddare i componenti prima di toccarli.
- Per evitare il rischio di incendi o scosse elettriche, utilizza solo l'alimentatore in dotazione con la BICICLETTA KICKR.
- Scollega la BICICLETTA KICKR quando non viene utilizzata e prima della pulizia e/o manutenzione.
- Eventuali modifiche del dispositivo, o l'uso, il montaggio e l'utilizzo impropri e/o incompleti possono provocare lesioni gravi.

GARANTIRE IL CORRETTO MONTAGGIO

- Segui le istruzioni fornite in questo manuale durante il montaggio del prodotto.
- Leggi tutte le informazioni sulla sicurezza e accertati di aver compreso le istruzioni di montaggio prima di montare e utilizzare la BICICLETTA KICKR.
- Conserva il presente manuale per riferimento futuro.
- Il montaggio, la manutenzione o l'uso scorretto invaliderà la garanzia.
- Se lo desideri, la BICICLETTA KICKR può essere posizionata su un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette.
- Wahoo Fitness non è responsabile di eventuali danni derivanti da un montaggio improprio o incompleto della BICICLETTA KICKR.

PRIMA DI OGNI PEDALATA

- Verifica che i bulloni dell'attacco manubrio siano stretti e che il manubrio stesso non possa ruotare.
- Verifica che la sella sia montata correttamente e che tutti i bulloni siano stretti adeguatamente.
- Accertati che entrambe le leve per la regolazione della lunghezza e dell'arretramento siano completamente chiuse.
- Controlla che i morsetti a rilascio rapido di reggisella e tubo di sterzo siano stretti e completamente chiusi.
- Accertati che il perno di regolazione dell'altezza del cavallo sia correttamente posizionato e sistemato nel foro corrispondente all'altezza desiderata e che la leva sia completamente chiusa.
- Assicurati che entrambi i pedali siano installati correttamente e serrati adeguatamente.
- Fai riferimento a questo manuale per le specifiche di coppia corrette.
- Prima di ogni viaggio, assicurati che l'area sia sgombra e che la BICICLETTA KICKR disponga di spazio sufficiente al movimento di inclinazione.
- Mantieni sempre la BICICLETTA KICKR in posizione orizzontale e assicurati che il pavimento sia privo di sporcizia.
- Controlla il cavo di alimentazione e l'alimentatore per verificare la presenza di eventuali danni prima di collegarli.
- Assicurati che la BICICLETTA KICKR sia in modalità bloccata prima di iniziare la pedalata.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

È importante seguire questi suggerimenti di manutenzione per assicurarsi prestazioni ottimali dalla BICICLETTA KICKR:

Dopo ogni sessione di allenamento:

- Utilizza un panno morbido per asciugare la BICICLETTA KICKR o rimuovere il sudore o l'acqua.
- Scollega la BICICLETTA KICKR quando viene riposta o inserisci una protezione da sovratensione.
- Controlla regolarmente la presenza di eventuali segni di ruggine, corrosione o usura eccessiva.
- Controlla tutti i bulloni e le viti per verificare la presenza ruggine o danni.

Per spostare e riporre la BICICLETTA KICKR in un luogo sicuro, utilizza le rotelle:

- Prendi i manubri e solleva, quindi afferra il piedino anteriore. Tieni il piedino anteriore per spostarti fino al luogo di destinazione.

CONTENUTO DELLA SCATOLA

(1) Gruppo principale della BICICLETTA KICKR

(2) SCATOLA ACCESSORI

(a) Gambe stabilizzatrici posteriori (2)

(b) Gruppo manubrio

(c) Gruppo reggisella

(d) Bulloni esagonali da 5 mm (x4)

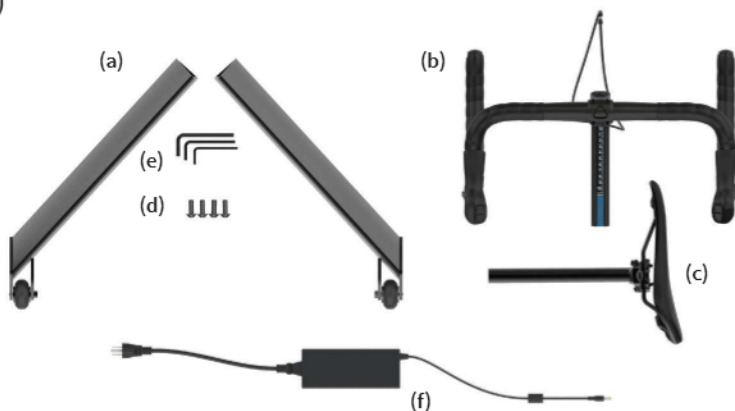
(e) Chiavi a brugola (4, 5, 6 mm)

(f) Alimentatore CA

i



(2)



SUGGERIMENTO: conserva tutto materiale di imballaggio e il materiale protettivo per il trasporto e la conservazione.

PARTI DELLA BICICLETTA KICKR

- | | | |
|--------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| (1) Sella | (7) Cannotto di sterzo | (12) Volano |
| (2) Reggisella | (8) Display LED | (13) Base |
| (3) Tubo di sterzo | (9) Portaborraccia | (14) Gamba stabilizzatrice posteriore |
| (4) Attacco | (10) Pedivelle | (15) Piedini allungabili |
| (5) Manubri | (11) Regolazione lunghezza pedivella | (16) Rotelle |
| (6) Cambi | | |



PUNTI DI REGOLAZIONE DELLA BICICLETTA KICKR



Regolazione altezza cavallo



Regolazione altezza sella



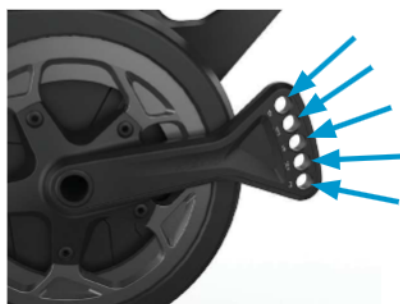
Regolazione arretramento



Regolazione reach



Regolazione altezza stack



Regolazione lunghezza pedivella

CONFIGURAZIONE DELLA BICICLETTA KICKR

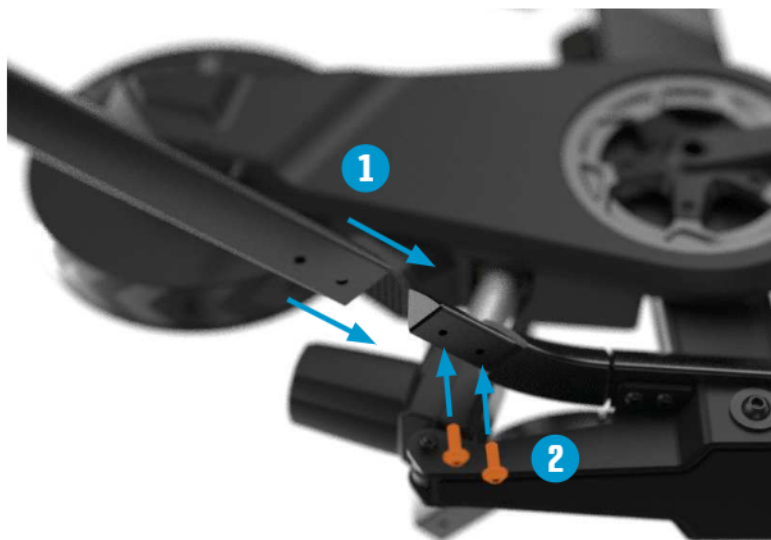
Per configurare e montare la BICICLETTA KICKR, sono necessarie due persone.

Rimuovi e disponi di fronte a te tutte le parti contenute nella scatola degli accessori per assicurarti che siano tutte incluse.

Per iniziare, sollevate insieme la BICICLETTA KICKR per estrarla dalla scatola.



Chiedi a una persona di inclinare il telaio, quindi monta la gamba stabilizzatrice sul telaio inferiore con i bulloni esagonali da 5 mm in dotazione. Ripeti la procedura sull'altro lato.



Coppia di serraggio



24 - 28 N m

MONTAGGIO DELLA BICICLETTA KICKR

Collega il gruppo manubrio alla BICICLETTA KICKR utilizzando il rilascio rapido della prolunga anteriore.



I manubri saranno abbassati. Utilizza la chiave a brugola da 4 mm per allentare (ma non rimuovere) i bulloni dell'attacco manubrio sulla piastra frontale. Ruota i manubri nella posizione desiderata. Serra uniformemente i bulloni dell'attacco manubrio sulla piastra frontale.



Coppia di serraggio



05 - 06 N m

MONTAGGIO DELLA BICICLETTA KICKR (continua)

(7) Collega entrambi i cavi del cambio nella parte inferiore dello schermo del display a LED. I cavi del cambio possono essere collegati a una qualsiasi delle 3 porte disponibili. Il display a LED dispone anche di una porta USB per la ricarica del dispositivo.



Inserisci il gruppo reggisella nella BICICLETTA KICKR allentando/serrando il rilascio rapido della prolunga posteriore.



MONTAGGIO DELLA BICICLETTA KICKR

TA KICKR (continua)

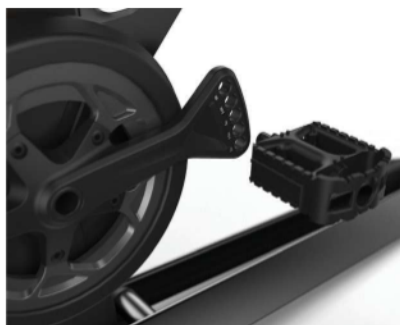
Attacca i pedali alle pedivelle.

Alcuni assi dei pedali possono richiedere l'uso di rondelle (incluse) per regolare la spaziatura negli alloggiamenti della BICICLETTA KICKR.

La pedivella della BICICLETTA KICKR è progettata per personalizzare il tuo assetto. Questo design consente di alloggiare pedivelle di 165 mm, 167,5 mm, 170 mm, 172,5 mm e 175 mm semplicemente installando i pedali nel foro corrispondente sul braccio della guarnitura.

Identifica i pedali sinistro e destro. Lubrifica le filettature su entrambi i pedali.

Infila il pedale destro nella pedivella del lato di trasmissione utilizzando la rondella per una spaziatura corretta (se necessario). Utilizza una chiave per serrare bene. Infila il pedale sinistro nella pedivella sul lato opposto alla guarnitura utilizzando la rondella per una spaziatura corretta (se necessario). Utilizza una chiave per serrare bene. I pedali inclusi richiedono una chiave a brugola da 6 mm.



Coppia di serraggio



30 - 35 N m



NOTA: le filettature dei pedali sono diverse da sinistra a destra. I pedali destri sono dotati di filettature a destra (si rimuovono in senso antiorario, si installano in senso orario). I pedali sinistri sono dotati di filettature a sinistra (si rimuovono in senso orario, si installano in senso antiorario). L'installazione impropria o la filettatura incrociata possono causare danni alle pedivelle della BICICLETTA KICKR.

Utilizza l'adattatore di alimentazione CA incluso per collegare la BICICLETTA KICKR a una presa a muro standard.



DISPLAY A LED DELLA BICICLETTA KICKR

La BICICLETTA KICKR è dotata di un display a LED integrato che fornisce dati su richiesta. Il display LED mostrerà i seguenti dati:

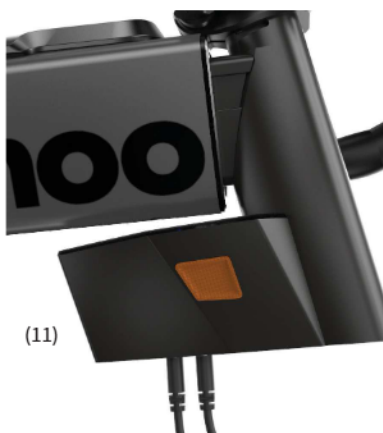
- Se la BICICLETTA KICKR è attualmente in modalità BLOCCATA o SBLOCCATA.
- Quali marce hai attualmente innestato.
- La tua percentuale di pendenza attuale (dopo aver cambiato manualmente le pendenze).
- Stato di connessione della tua BICICLETTA KICKR per indicare se è attualmente accoppiato a un dispositivo esterno.

MODALITÀ BLOCCATA E SBLOCCATA

Utilizza il pulsante (11) sul lato del display a LED per alternare tra le modalità.

Modalità bloccata: utilizza i comandi manuali del cambio per il controllo diretto dell'inclinazione. Mentre il LED di blocco è illuminato, il software esterno non muove la BICICLETTA KICKR.

Modalità sbloccata: la BICICLETTA KICKR reagisce alle variazioni di pendenza da un software esterno (come Zwift e Sufferfest) o dal tuo computer da bicicletta con GPS ELEMNT. Se i cambi vengono utilizzati per modificare manualmente la pendenza in modalità sbloccata, la BICICLETTA KICKR passerà automaticamente alla modalità bloccata.



(11)

UTILIZZO DELL'APP WAHOO

Utilizza l'app Wahoo per completare la configurazione, misurare, personalizzare, aggiornare e controllare la tua BICICLETTA KICKR. Scarica l'app Wahoo gratuitamente dall'App Store di Apple o dal Google Play Store Android.



CONFIGURAZIONE: l'app Wahoo offre istruzioni passo-passo per il montaggio della BICICLETTA KICKR, nonché l'accesso all'account e la registrazione del prodotto. In questo modo otterrai tutte le informazioni più recenti riguardanti la tua BICICLETTA KICKR.

ASSETTO: l'app Wahoo ti assicura il migliore assetto nella tua BICICLETTA KICKR. Il calcolo dell'assetto in-app ti guida nel processo che consente di ricreare le condizioni dell'assetto della tua bicicletta al chiuso.

PERSONALIZZAZIONE: una volta personalizzato l'assetto, utilizza l'app Wahoo per personalizzare ulteriormente la tua BICICLETTA KICKR. Dal numero di velocità al rapporto di trasmissione e alla configurazione del cambio, la BICICLETTA KICKR è progettata per rispecchiare appieno la tua pedalata all'aperto.

AGGIORNAMENTO: l'app Wahoo mantiene la tua BICICLETTA KICKR sempre aggiornata con il firmware più recente per la massima precisione e le funzionalità più recenti.

CONTROLLO: l'app Wahoo dispone delle seguenti modalità di allenamento che puoi utilizzare per controllare la BICICLETTA KICKR.

LIVELLO: proprio come un rullo a fluido o a freno aereo, più rapidamente pedali, più diventa difficile. Il livello selezionato determina la progressione della curva di potenza.

ERG: imposta la potenza desiderata: la BICICLETTA KICKR aumenterà o diminuirà la resistenza per mantenere una potenza costante, indipendentemente dalla velocità.

SIM: puoi inserire il tuo peso, tipo di bicicletta, posizione sul sellino, vento contrario e pendenza e la BICICLETTA KICKR modellerà in modo accurato la curva di potenza proprio come se stessi andando in bicicletta all'esterno.

CONNETTIVITÀ

Wahoo ti offre l'ecosistema più connesso per il ciclismo indoor e outdoor.

Completa la tua esperienza con la BICICLETTA KICKR con un computer da bicicletta ELEMNT, un cardiofrequenzimetro TICKR, un tappetino KICKR e KICKR HEADWIND.

COMPATIBILITÀ

- Computer da bicicletta con GPS ELEMNT
- Dispositivi Apple con iOS 12.0 o versione successiva
- Android 6.0 o versione successiva (con ANT+ o Bluetooth® abilitato)
- Computer Mac (con adattatore USB ANT+ o Bluetooth® abilitato)
- PC Windows (con adattatore USB ANT+)

Per un elenco completo delle app compatibili con KICKR, visita il sito web:
www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

Vielen Dank, dass Sie sich zum Kauf eines Wahoo KICKR BIKE entschieden haben!

LADEN SIE DIE WAHOO APP HERUNTER, UM DAS SETUP DURCHZUFÜHREN, SOWIE FÜR WICHTIGE NEUE PRODUKTUPDATES UND OPTIMIERTE PERFORMANCE

ERFAHREN SIE MEHR:

Für Schulungsvideos, kompatible Apps, FAQs oder zur Übermittlung einer Supportanfrage besuchen Sie bitte: www.wahoofitness.com/support

BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS BEI FRAGEN

ODER BEDENKEN UNTER::

Wahoo Fitness

90 W. Wieuca Rd NE , Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States
support@wahoofitness.com

TELEFON:

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

Achten Sie darauf, alle dem Produkt beigelegten Bedienungsanleitungen durchzulesen..

- Zerlegen oder modifizieren Sie das Produkt nicht anders als in den in diesem Handbuch enthaltenen Informationen angegeben.
- Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dieses Handbuch vor Aufbau und Verwendung vollständig durchzulesen.
- Sie können sich alle Anleitungen auf unserer Website (www.wahoofitness.com/Instructions) ansehen.
- Die Bilder geben das Endprodukt möglicherweise nicht exakt wieder.

Die folgenden Anweisungen müssen jederzeit beachtet werden, um Körperverletzungen und Sachschäden an Ausrüstung und Umgebung zu verhindern. Die Anweisungen sind hinsichtlich Ihres Gefährdungs- bzw. Schädigungsgrad eingestuft, der eintreten kann, wenn das Produkt unsachgemäß verwendet wird:

Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.



Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.



Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Personen- oder Sachschäden an Ausrüstung oder der Umgebung führen.



ZUR GEWÄHRLEISTUNG DER SICHERHEIT



- Beachten Sie beim Zusammenbau des Produkts unbedingt die im Handbuch bereitgestellten Anweisungen.
- Lesen Sie bitte alle Sicherheitsinformationen durch und achten Sie darauf, dass Sie die Montageanleitung verstanden haben, bevor Sie das KICKR BIKE zusammenbauen und verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch als künftige Referenz auf.
- Sprechen Sie stets mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder verändern.

Änderungen am Gerät, fehlerhafte und/oder unvollständige Verwendung, Montage oder Betrieb können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

Halten Sie Ihre Hände oder Gegenstände von den sich bewegenden Teilen des KICKR BIKE fern.

Überschreiten Sie nicht das maximale Fahrergewicht von 113,5 kg.

Das KICKR BIKE kann sich bei Berührung heiß anfühlen, wenn es über längere Zeiträume verwendet wird.

- Nicht vom KICKR BIKE absteigen, solange das Schwungrad in Bewegung ist.
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und -schuhe, wenn Sie auf dem KICKR BIKE fahren. Das Tragen von loser Kleidung oder Schuhen mit losen Schnürsenkeln kann schwere Verletzungen verursachen.
- Verwenden Sie das KICKR BIKE auf stabilen ebenen Oberflächen. Das KICKR BIKE kann, falls gewünscht, zum Schutz des Fußbodens oder Teppichs auf eine Matte gestellt werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie beim Fahren des KICKR BIKE aus dem Sattel gehen.
- Verwenden Sie nur das beiliegende Netzteil für das KICKR BIKE, um die Gefahr von Stromschlag oder Brand zu vermeiden.
- Ziehen Sie den Stecker heraus, wenn das KICKR BIKE nicht verwendet wird, und vor der Reinigung und/oder Wartung.
- Die KICKR BIKE Fit-Algorithmen der Wahoo App garantieren keine Prävention vor Verletzungen.
- KICKR BIKE ist ausschließlich zur Verwendung in Innenräumen bestimmt. Nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser aufbewahren.
- Durch unsachgemäße Montage, Wartung oder Verwendung erlischt die Garantie.
- Wahoo Fitness haftet nicht bei fehlerhafter oder unvollständiger Montage des KICKR BIKE.

VOR JEDER FAHRT

- Stellen Sie sicher, dass die Schaftbolzen fest angezogen sind und der Lenker sich nicht drehen lässt.
- Vergewissern Sie sich, dass der Sattel richtig montiert ist und alle Bolzen richtig angezogen sind.
- Beide Hebel zur Einstellung von Reichweite und Versatz sollten vollständig geschlossen sein.
- Prüfen Sie, ob die Schnellspannklemmen der Sattelstütze und des Gabelschafts angezogen und vollständig geschlossen sind.
- Stellen Sie sicher, dass der Überstandshöhenstift richtig sitzt und in der entsprechenden Höhenposition einrastet, und dass der Hebel vollständig geschlossen ist.
- Die Pedale sollten richtig montiert und ausreichend angezogen sein.
- Die richtigen Drehmomentspezifikationen entnehmen Sie diesem Handbuch.
- Stellen Sie vor jeder Fahrt sicher, dass der Bereich frei ist und dass das KICKR BIKE über einen vollen Neigungsbereich verfügt.
- Richten Sie die Standfüße des KICKR BIKE aus und stellen Sie sicher, dass der Fußboden frei von Unrat ist.
- Überprüfen Sie das Stromkabel und Netzteil auf Schäden, bevor Sie es einstecken.
- Stellen Sie sicher, dass das KICKR BIKE im Sperrmodus ist, bevor Sie Ihre Fahrt starten.

WARTUNG UND AUFBEWAHRUNG

Es ist wichtig, die nachstehenden Wartungstipps zu befolgen, um die optimale Performance Ihres KICKR BIKE sicherzustellen:

Nach jeder Trainingseinheit:

- Verwenden Sie ein weiches Tuch, um das KICKR BIKE trockenzuwischen oder um Schweiß oder Wasser zu entfernen.
- Ziehen Sie bei Nichtverwendung den Stecker aus dem KICKR BIKE, oder schließen Sie es an eine Steckdose mit Überspannungsschutz an.
- Prüfen Sie das KICKR BIKE in regelmäßigen Abständen auf Anzeichen von Rost, Korrosion oder übermäßige Abnutzung.
- Untersuchen Sie alle Bolzen und Schrauben auf Rost oder Schäden.

Zum Transport und zur Aufbewahrung Ihres KICKR BIKE verwenden Sie die Laufrollen, um es an einen sicheren Ort zu bringen:

- Fassen Sie den Lenker mit beiden Händen und heben ihn an, fassen Sie anschließend die vordere Fußstütze. Halten Sie die vordere Fußstütze fest, um es zum Aufbewahrungsort zu bringen.

LIEFERUMFANG

(1) KICKR BIKE Hauptgerät

(2) Zubehörbox

(a) Hinterbeine (2)

(b) Lenker

(c) Sattelstütze

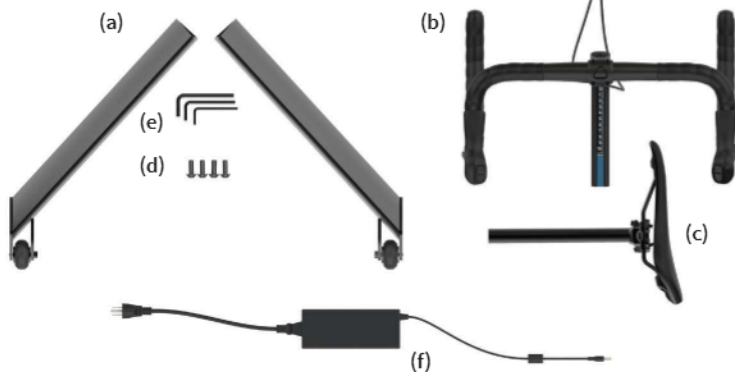
(e) 5mm Sechskantschrauben (x4)

(e) Innensechskantschlüssel (4,5,6 mm)

(f) Netzteil



(2)



PROTIP – HEBEN SIE ALLES VERPACKUNGS- UND SCHUTZMATERIAL FÜR DEN TRANSPORT UND ZUR AUFBEWAHRUNG AUF.

KICKR BIKE PARTS

- | | | |
|------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| (1) Sattel | (7) Steuerrohr | (12) Schwungrad |
| (2) Sattelstütze | (8) LED-Anzeige | (13) Base |
| (3) Rohr lenken | (9) Wasserflaschenkäfig | (14) Hinteres Stabilisatorbein |
| (4) Stengel | (10) Kurbelarme | (15) Füße nivellieren |
| (5) Lenker | (11) Einstellung der Kurbellänge | (16) Rollen |
| (6) Schalthebel | | |



KICKR BIKE-EINSTELLPUNKTE



Einstellung der Überstandshöhe



Einstellung der Sattelhöhe



Einstellung des Versatzes



Einstellung der Reichweite



Einstellung der Bauhöhe



Einstellung der Kurbellänge

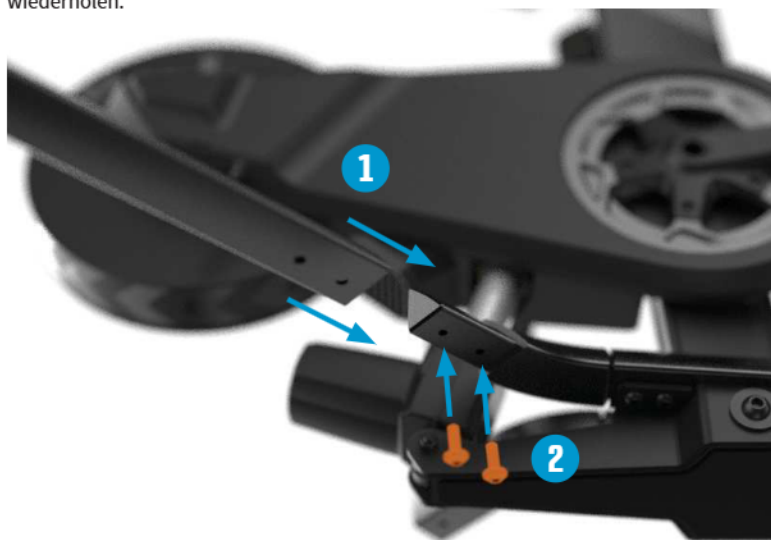
KICKR BIKE SETUP

Für die Montage von KICKR BIKE sind zwei Personen erforderlich.

Entfernen und legen Sie alle Artikel aus der Zubehörbox, und stellen Sie sicher, dass alle Artikel enthalten sind.



Wenn eine Person den Rahmen für den Zugang kippt, montieren Sie das Stabilisatorbein mit den mitgelieferten 5-mm-Sechskantschrauben am unteren Rahmen. Vorgang für gegenüberliegende Seite wiederholen.



Tightening torque



24 - 28 N·m

AUFBAU DES KICKR BIKE

Befestigen Sie den Lenker am KICKR BIKE unter Verwendung des Schnellspanners am vorderen Ausfallende.



Der Lenker wird nach unten gekippt. Lösen Sie die Schrafschrauben an der Frontplatte mit einem 4-mm-Inbusschlüssel (entfernen Sie sie jedoch nicht). Drehen Sie den Lenker in die gewünschte Position. Ziehen Sie die Spindelschrauben an der Frontplatte gleichmäßig an.



Tightening torque



05 - 06 N·m

AUFBAU DES KICKR BIKE

fortsetzung

Stecken Sie beide Schaltzüge in den unteren Bereich des LED-Bildschirms. Schaltkabel können an jeden der 3 verfügbaren Ports angeschlossen werden. Das LED-Display verfügt außerdem über einen USB-Anschluss für das Gerät charging.



Setzen Sie die Sattelstützenbaugruppe in das KICKR BIKE ein, indem Sie den Schnellspanner für die hintere Verlängerung lösen / festziehen.



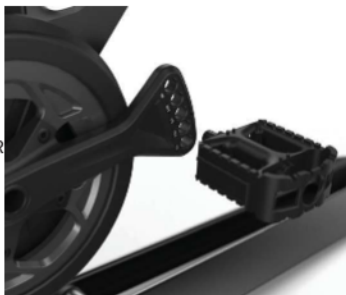
AUFBAU DES KICKR BIKE *fortsetzung*

Befestigen Sie die Pedale an den Kurbelarmen.

Einige Pedalachsen erfordern möglicherweise die Verwendung von Unterlegscheiben (im Lieferumfang enthalten), um die erforderlichen Abstände zu den KICKR BIKE-Gehäusen zu gewährleisten.

Mit dem KICKR BIKE Kurbelarm können Sie die Passform Ihres Fahrrads anpassen. Dieses Design bietet Platz für Kurbellängen von 165 mm, 167,5 mm, 170 mm, 172,5 mm und 175 mm, indem Sie einfach Ihr Pedal in das entsprechende Loch am Kurbelarm bewegen.

Identifizieren Sie das linke und das rechte Pedal. Fetten Sie die Gewinde beider Pedale ein. Führen Sie das rechte Pedal mit der Unterlegscheibe in die antriebsseitige Kurbel ein, um den richtigen Abstand zu gewährleisten (falls erforderlich). Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel, um einen festen Sitz zu gewährleisten. Schrauben Sie das linke Pedal mit der Unterlegscheibe in die nicht antriebsseitige Kurbel, um den richtigen Abstand zu gewährleisten (falls erforderlich). Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel, um einen festen Sitz zu gewährleisten. Die mitgelieferten Pedale erfordern einen 6-mm-Inbusschlüssel.



Tightening torque



30 - 35 N·m



HINWEIS: Die Pedalgewinde unterscheiden sich von links nach rechts. Die rechten Pedale haben Rechtsgewinde (werden gegen den Uhrzeigersinn entfernt und im Uhrzeigersinn installiert). Das linke Pedal hat Linksgewinde (wird im Uhrzeigersinn entfernt und gegen den Uhrzeigersinn installiert). Durch unsachgemäße Installation oder Quergewinde können die Kurbeln des KICKR BIKE beschädigt werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzteil, um das KICKR BIKE an eine Standardsteckdose anzuschließen..



KICKR BIKE LED-ANZEIGE

KICKR BIKE verfügt über ein eingebautes LED-Display, das Sie bei Bedarf mit Daten versorgt. Das LED-Display zeigt folgende Daten an:

- Ob sich Ihr KICKR BIKE derzeit im LOCKED- oder UNLOCKED-Modus befindet
- Die Gänge, in denen Sie sich gerade befinden
- Ihr aktueller Notenprozentsatz, nachdem Sie die Noten manuell geändert haben
- Verbindungsstatus Ihres KICKR BIKE, um anzuzeigen, ob es derzeit mit einem externen Gerät gekoppelt ist.

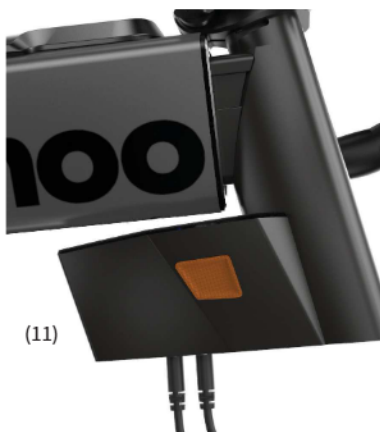


GESPERRTE UND ENTPERRTE MODI

Verwenden Sie die Taste (11) an der Seite des LED-Anzeige zum Umschalten zwischen den Modi.

Gesperrter Modus: Verwenden Sie die manuellen Bedienelemente des Schalters zur direkten Neigungssteuerung. Während die Sperr-LED leuchtet, bewegt externe Software das KICKR BIKE nicht.

Entsperrter Modus: Das KICKR BIKE reagiert auf Gradänderungen von externer Software wie Zwift und Sufferfest oder von Ihren ELEMNT GPS-Fahrradcomputern. Wenn die Schalthebel verwendet werden, um die Note im entsperrten Modus manuell zu ändern, wechselt das KICKR BIKE automatisch in den gesperrten Modus.



MIT DER WAHOO APP

Über die Wahoo App können Sie Ihr KICKR BIKE einrichten, anpassen, anpassen, aktualisieren und steuern. Laden Sie die Wahoo App kostenlos im Apple App Store oder im Google Play Store für Android herunter.



KONFIGURATION: Die Wahoo App bietet schrittweise Anweisungen zur Montage von KICKR BIKE sowie die Anmeldung zum Konto und die Produktregistrierung. So erhalten Sie die neuesten Informationen zu Ihrem KICKR BIKE.

FIT: Die Wahoo App sorgt dafür, dass Sie die beste Passform für Ihr KICKR BIKE erhalten. Die In-App-Fit-Berechnung führt Sie durch die Wiederherstellung Ihrer Outdoor-Bike-Passform in Innenräumen.

ANPASSEN: Verwenden Sie nach dem Einwählen Ihrer Passform die Wahoo-App, um Ihr KICKR-FAHRRAD weiter anzupassen. Von der Anzahl der Geschwindigkeiten über das Übersetzungsverhältnis bis hin zur Schaltkonfiguration ist das KICKR BIKE so konzipiert, dass es Ihr Outdoor-Fahrrad widerspiegelt.

AKTUALISIEREN: Verwenden Sie die Wahoo-App, um sicherzustellen, dass Ihr KICKR BIKE immer mit der neuesten Firmware auf dem neuesten Stand ist, um die Genauigkeit sicherzustellen und die neuesten Funktionen zu erhalten.

LEVEL: Genau wie beim Fahren mit einem Flüssigkeits- oder Windtrainer wird es umso schwieriger, je schneller Sie fahren. Die von Ihnen ausgewählte Stufe bestimmt den Verlauf Ihrer Leistungskurve.

ERG: Stellen Sie die gewünschte Leistung ein. Das KICKR BIKE erhöht oder verringert den Widerstand, um unabhängig von der Geschwindigkeit eine konstante Leistung aufrechtzuerhalten.

SIM: Geben Sie Ihr Gewicht, Ihren Fahrradtyp, Ihre Fahrposition, Ihren Gegenwind und Ihre Steigung ein und das KICKR BIKE modelliert die Leistungskurve genau so, als ob Sie im Freien fahren würden.

KONNEKTIVITÄT

Wahoo bietet das am besten vernetzte Ökosystem für das Radfahren im Innen- und Außenbereich.

Vervollständigen Sie Ihr KICKR BIKE-Erlebnis mit einem ELEMNT-Fahrradcomputer. TICKR-Herzfrequenzmesser, KICKR-Matte und KICKR-KOPFWIND.

KOMPATIBILITÄT

- ELEMNT GPS Fahrradcomputer
- Apple-Geräte mit iOS 12.0 oder neuer
- Android 6.0 oder neuer (mit aktiviertem ANT + oder Bluetooth®)
- Mac-Computer (mit aktiviertem ANT + USB-Adapter oder Bluetooth®)
- Windows-PCs (mit ANT + USB-Adapter)

Eine vollständige Liste der KICKR-kompatiblen Apps finden Sie unter:

www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr