

KICKRcore

QUICK START GUIDE AND INSTRUCTIONS



wahoo

KICKR CORE Quick Setup

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.

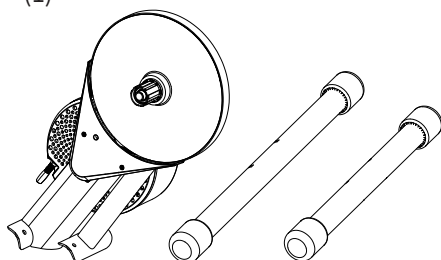
Deutsche: Für die komplette Einrichtung lesen Sie bitte die vollständige Anleitung

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

(1)



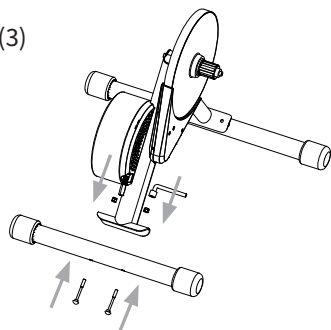
(2)



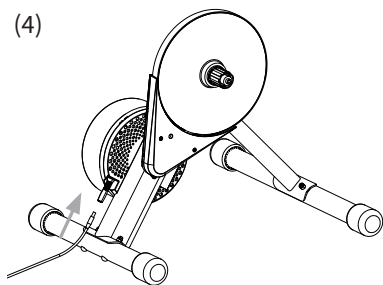
Download
the Wahoo
app



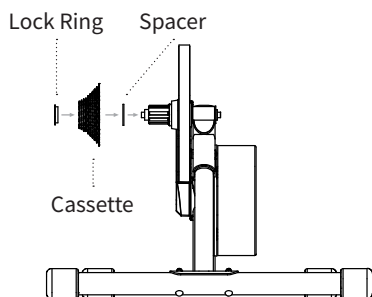
(3)



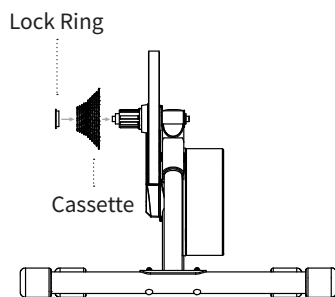
(4)



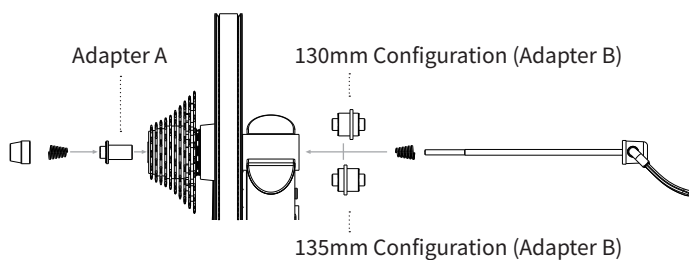
(5a) If 9 or 10 speed
Cassette not included



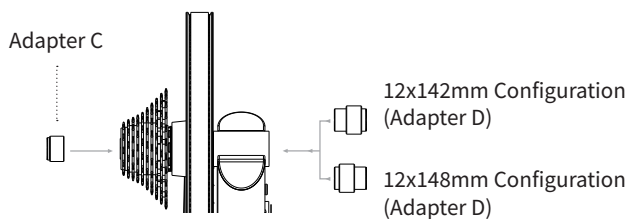
(5b) If 11 speed
Cassette not included



(6a) Quick Release



(6b) Thru Axle



Thank you for purchasing the Wahoo KICKR CORE!

FOR LATEST NEWS, SUPPORT, AND FIRMWARE UPDATES BE SURE TO SETUP YOUR PRODUCT USING THE WAHOO APP

LEARN MORE:

For instructional videos, compatible apps, FAQs, and support requests 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:

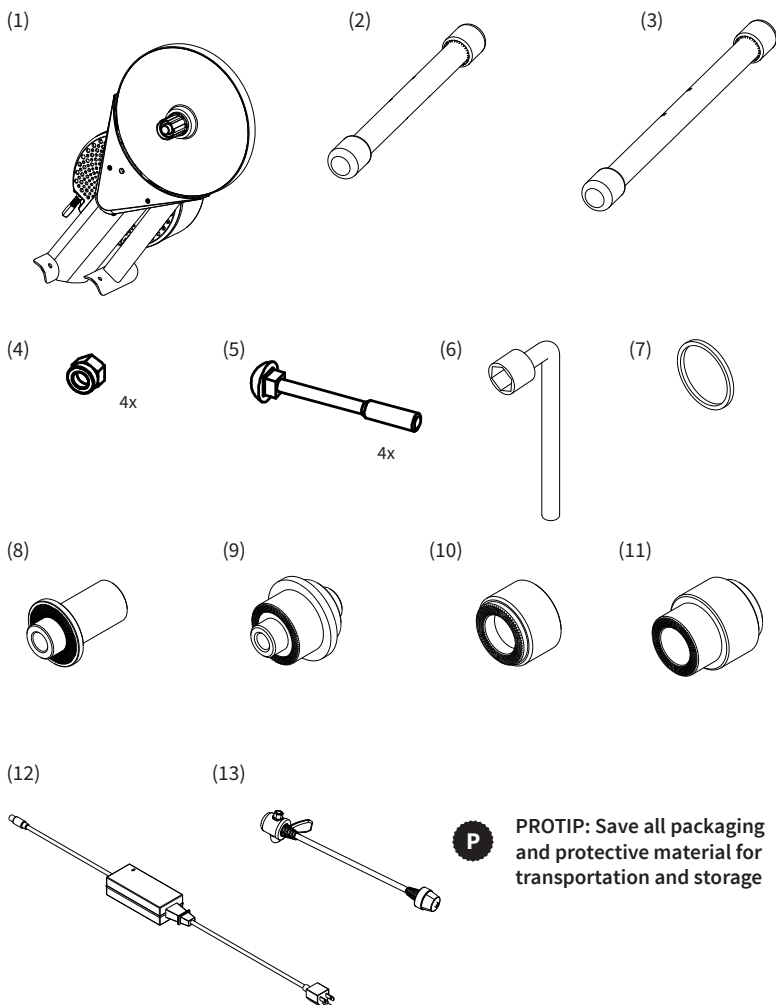
United States: 1-877-978-1112
Germany: +49-30-568-373827
United Kingdom: +44-800-808-5773
Phone Hours: Monday - Friday
10am-7pm Eastern Time Zone

CAUTION!

- Before beginning or modifying any exercise program please consult your physician.
- Do not put hands or objects near moving parts of the KICKR CORE.
- The KICKR CORE 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 CORE while in use.
- Only use the KICKR CORE on a stable, level surface.
- Use caution when standing while riding on the KICKR CORE.
- Keep the KICKR CORE away from water.
- Only use the power adapter that comes with the KICKR CORE.
- Check to make sure the bicycle is properly secured to the KICKR CORE before every ride.
- Only use KICKR CORE when unit is fully assembled and in the proper open position.
- Only use approved Wahoo accessories and adapters while using the KICKR CORE.

UNPACKING

- (1) KICKR CORE
- (2) Rear Leg
- (3) Front Leg
- (4) Nuts (x4)
- (5) Bolts (x4)
- (6) Hex Tool
- (7) 1.8mm Spacer
- (8) Adapter A - For 130mm and 135mm Quick Release
- (9) Adapter B - Reversible hub spacer for 130mm and 135mm Quick Release
- (10) Adapter C - For 12x142 and 12x148 Thru Axle
- (11) Adapter D - Reversible hub spacer for 12x142 and 12x148 Thru Axle
- (12) AC Power Adapter
- (13) Quick Release Skewer



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

KICKR CORE SETUP

Remove the main KICKR CORE unit from the box and (1) fully extend the arm forward.

Next (2) attach the front and rear legs to the KICKR CORE using the included hex tool and hardware as illustrated.

Note: The rear leg is shorter than the front leg.

Once both legs are attached, place the KICKR CORE on a stable, level surface.

After the frame is complete, (3) add a cassette (*not included*).

To install a compatible 11 speed cassette, hold the cassette with cassette wrench and use a lock ring tool to secure cassette to freehub on the KICKR CORE. *Tools are not included.*

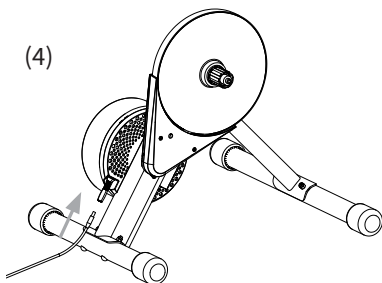
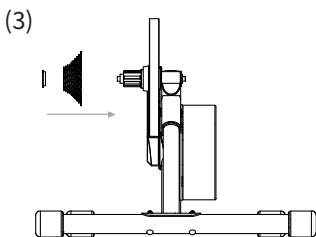
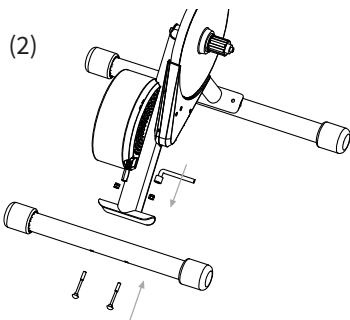
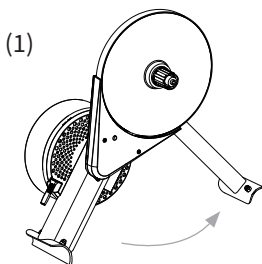
To install a compatible 9 or 10 speed cassette, it will be necessary to use the included 1.8mm spacer, place this onto the freehub body before installing the cassette.

Use the included AC power adapter to (4) connect the trainer to a standard wall outlet.

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

Checking for firmware updates and calibrating your KICKR CORE using the app is key to getting the best performance out of your trainer. **Don't skip this step.**

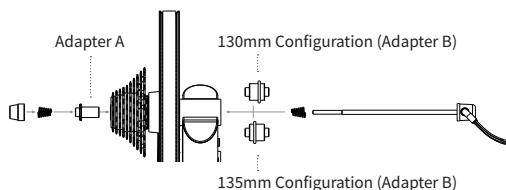
Setup: Follow the in app setup guide to complete your profile and to pair sensors.



FOR 130MM OR 135MM QUICK RELEASE

Adapters Needed: A and B

Quick release skewer is included.

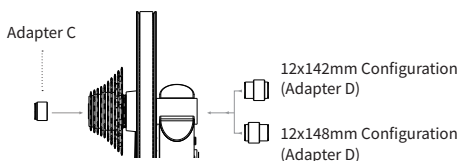


FOR 142MM OR 148MM THRU AXLE

Adapters Needed: C and D

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

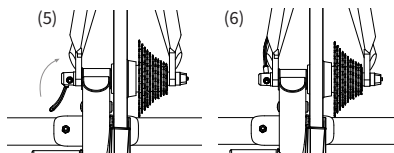
Note: You will have some adapters left over.



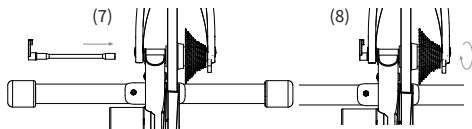
ATTACHING YOUR BICYCLE

Shift your bicycle chain into the smallest sprocket in the front and rear, then remove your rear wheel. Install your bicycle on the KICKR CORE by aligning the the chain with the smallest sprocket on the KICKR CORE and pressing down to fully seat the dropouts on the KICKR CORE'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 (5); the lever is “closed” when it curves towards the bicycle frame (6). The handle of the quick release skewer is always on the non-drive (non cassette) side of the KICKR CORE. **Only use the provided quick release skewer while using the KICKR CORE.**



For bicycles with thru axle - Secure your bicycle by reinstalling your bicycle's thru axle (7) and tightening to manufacturer specifications (8).



CAUTION! Failure to properly tighten the quick release skewer or thru axle may result in property damage 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 CORE until the quick release skewer or thru axle is tightened.



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

COMPLETE YOUR SETUP USING THE WAHOO APP

SPINDOWN: Before using the KICKR CORE for the first time you should perform a spindown to calibrate your device. Additionally, a spindown should be repeated approximately every 2 weeks through the Wahoo App to ensure the most accurate power data.

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

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

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 CORE 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 CORE 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 8 or newer
- Android 4.3 or newer and Bluetooth enabled
- Mac requires ANT+ USB Stick or Bluetooth enabled
- Windows PC when paired with ANT+ USB Stick or Bluetooth enabled

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

¡Gracias por adquirir la Wahoo KICKR CORE!

REGISTRA TU PRODUCTO USANDO LA APLICACIÓN WAHOO PARA RECIBIR LAS ÚLTIMAS NOTICIAS, ACCEDER A NUESTRO SERVICIO DE SOPORTE Y ACTUALIZAR EL FIRMWARE.

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

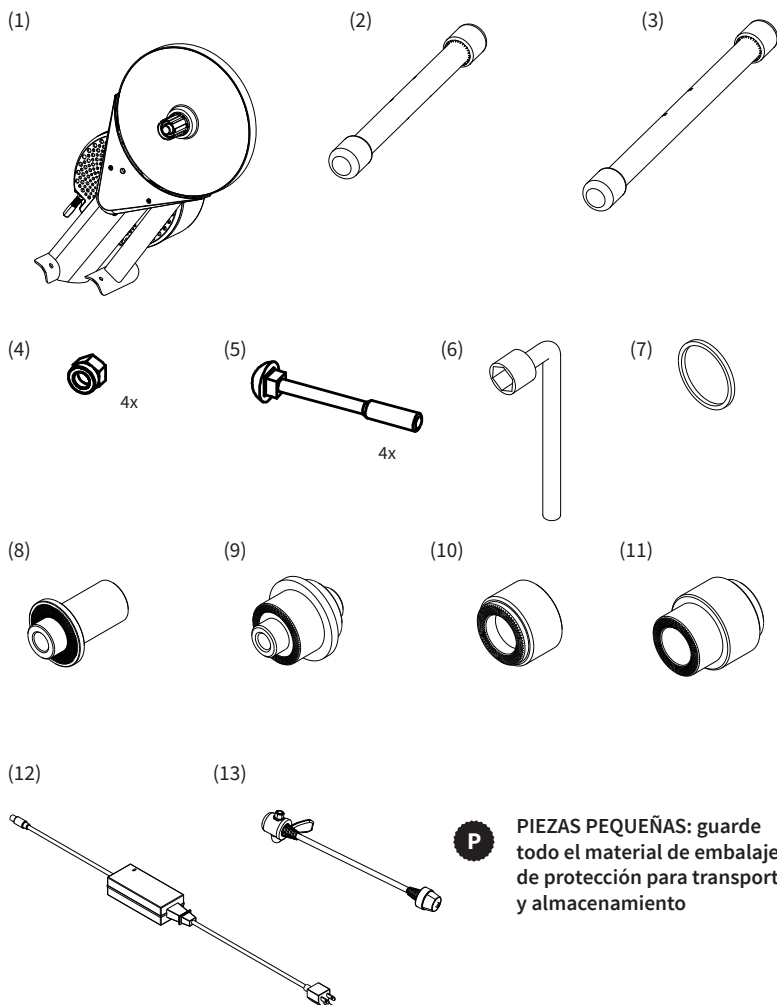
Horario de atención: de lunes a viernes de 10 am a 7 pm, hora del Este de Norteamérica

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 CORE.
- La KICKR CORE 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 CORE mientras esté en uso.
- Utilice la unidad KICKR CORE únicamente sobre una superficie plana y estable.
- Tenga precaución mientras se ponga de pie sobre la KICKR CORE.
- No moje la KICKR CORE.
- Utilice solo la fuente de energía proporcionada con la KICKR CORE.
- Revise que la bicicleta haya sido asegurada adecuadamente a la KICKR CORE antes de cada uso.
- Utilice la unidad KICKR CORE únicamente cuando la unidad esté totalmente ensamblada y en la posición correcta.
- Utilice únicamente accesorios y adaptadores Wahoo cuando utilice la unidad KICKR CORE.

DESEMBALAJE

- (1) KICKR CORE
- (2) Pata trasera
- (3) Pata delantera
- (4) Tuercas (x4)
- (5) Pernos (x4)
- (6) Herramienta hexagonal
- (7) Espaciador de 1,8 mm
- (8) Adapter A - Para desenganche rápido de 130 mm y 135 mm
- (9) Adapter B - Espaciador del piñón reversible para desenganche rápido de 130 mm y 135 mm
- (10) Adapter C - Para eje pasante de 12 x 142 y 12 x 148
- (11) Adapter D - Espaciador de piñón reversible para eje pasante de 12 x 142 y 12 x 148
- (12) Adaptador de voltaje de CA
- (13) Bloqueo rápido



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

CONFIGURACIÓN DE KICKR CORE

Retire la unidad KICKR CORE principal de la caja y (1) extienda totalmente el brazo hacia adelante.

Luego (2) conecte las patas delantera y trasera al KICKR CORE usando la herramienta hexagonal y los accesorios incluidos, como se muestra en la imagen.

Nota: La pata trasera es más corta que la pata delantera.

Una vez que haya conectado ambas patas, coloque la unidad KICKR CORE sobre una superficie plana y estable.

Luego de que el marco esté completo, añada un casete (*no incluido*).

Para instalar un casete compatible de 11 velocidades, sostenga el casete con la llave para casetes y use la herramienta de bloqueo de anillo para asegurar el casete al piñón libre de la unidad KICKR CORE. *No incluye herramientas.*

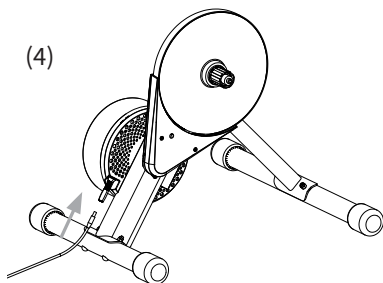
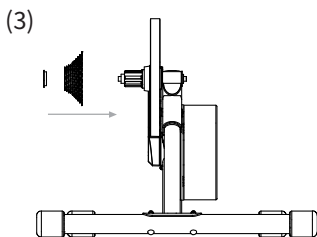
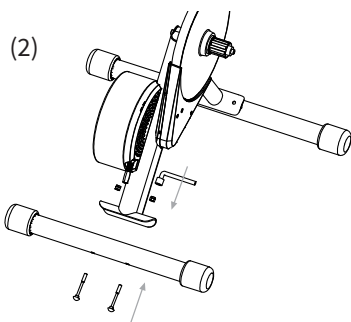
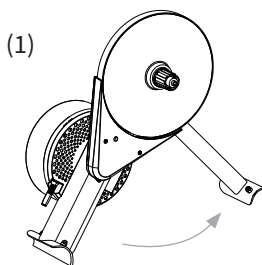
Para instalar un casete compatible de 9 o 10 velocidades, será necesario usar el espaciador de 1,8 mm incluido, para luego colocarlo sobre el cuerpo del piñón fijo antes de instalar el casete.

Usa el adaptador de voltaje de CA incluido para conectar la unidad de entrenamiento a un enchufe de pared normal.

Descarga: descargue la aplicación Wahoo sin cargo desde el App Store o Google Play.

Verificar las actualizaciones de firmware y calibrar su KICKR CORE utilizando la aplicación es la clave para obtener el mejor desempeño de su entrenador. **No omitir este paso.**

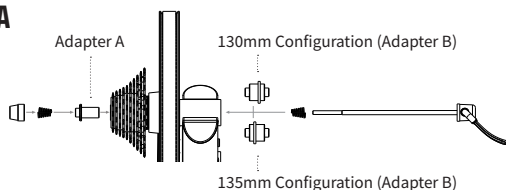
Configuración: siga la guía de configuración integrada para completar su perfil y enlazar sensores.



PARA LIBERACIÓN RÁPIDA DE 130 MM O 135 MM

Adaptadores necesarios:
A y B

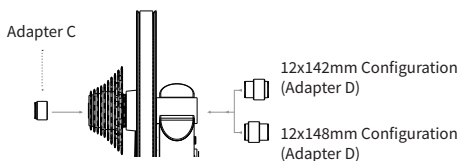
No incluye broqueta de liberación rápida.



PARA EJES DE 142 MM O 148 MM

Adaptadores necesarios: C y D

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



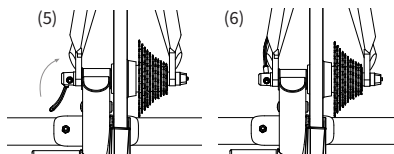
Nota: Sobrarán algunos adaptadores

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 CORE alineando la cadena con el piñón más pequeño del KICKR CORE y presionando hacia abajo para encajar completamente en el eje KICKR CORE's.

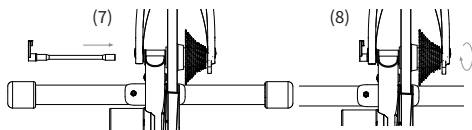
Para bicicletas con liberación rápida -

asegure su bicicleta ajustando la tuerca ciega de liberación rápida y sujetando la palanca de cierre para liberación rápida. La palanca de liberación rápida está "abierta" cuando hace una curva hacia afuera del marco de la bicicleta (5); y está "cerrada" cuando se curva hacia el marco de la bicicleta (6). El mango de la broqueta de liberación rápida está siempre del lado opuesto al piñón de KICKR CORE. **Sólo utilice la broqueta mientras usa KICKR CORE.**



Para bicicletas con eje -

asegure su bicicleta volviendo a instalar el eje (7) de la misma y siguiendo estrictamente las especificaciones del fabricante (8).



¡PRECAUCIÓN! Cualquier falla en el ajuste adecuado de la broqueta o del eje podría ocasionar daños a la propiedad o lesiones personales. En el caso de no estar seguro si la tensión es la apropiada, consulte con la bicicletería más cercana o póngase en contacto con Wahoo Fitness para recibir ayuda. **NO use la KICKR CORE sin antes haber ajustado la broqueta o el eje de liberación rápida.**

P

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

COMPLETE LA INSTALACIÓN USANDO LA APLICACIÓN WAHOO

DESACELERACIÓN: antes de usar KICKR CORE por primera vez debe realizar una desaceleración para calibrar el dispositivo. Además, se debe repetir una desaceleración aproximadamente cada dos semanas por medio de la aplicación Wahoo para asegurar los datos de potencia más precisos.

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 CORE. Esta página permite ver su entrenamiento y controlar el KICKR CORE.

MODOS DE ENTRENAMIENTO DE KICKR: la aplicación Wahoo cuenta con los siguientes modos de entrenamiento que puede usar para controlar su KICKR CORE:

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 %. Independentemente de la velocidad, el freno conservará su valor de ajuste hasta que usted decida cambiarlo.

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

SIM: introduzca su peso, tipo de bicicleta, posición, viento en contra y grado, y el KICKR CORE 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 Bluetooth activado
- Los equipos Mac requieren ANT + memoria USB o Bluetooth activado.
- PC de Windows enlazada con un dispositivo USB ANT+ o Bluetooth activado

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

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

POUR LES DERNIÈRES NOUVELLES, L'ASSISTANCE ET LES MISES À JOUR DU MICROPROGRAMME, VEUILLEZ ENREGISTRER VOTRE PRODUIT EN UTILISANT L'APPLICATION WAHOO

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

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 CORE.
- KICKR CORE 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 CORE pendant son utilisation.
- Utiliser uniquement le KICKR CORE sur une surface stable, à niveau.
- Soyez prudent lorsque vous êtes en position debout sur KICKR CORE.
- Évitez que KICKR CORE entre en contact avec de l'eau.
- Utilisez uniquement l'alimentation fournie avec KICKR CORE.
- Assurez-vous que le vélo est bien fixé au KICKR CORE avant chaque course.
- Utiliser uniquement le KICKR CORE lorsque l'unité est complètement montée et en position correcte d'utilisation.
- Utiliser uniquement les accessoires et adaptateurs approuvés Wahoo lors de l'utilisation du KICKR CORE.

DÉBALLAGE

KICKR CORE (1)

Pied arrière du (2)

Pied avant du (3)

Écrous (x4) pour (4)

Boulons (x4) pour (5)

Tournevis hexagonal pour (6)

Écarteur de 1,8 mm pour (7)

(8) Adapter A - Pour attache rapide de 130 mm et 135 mm

(9) Adapter B - Écarteur de moyeu réversible pour attache rapide de 130 mm et 135 mm

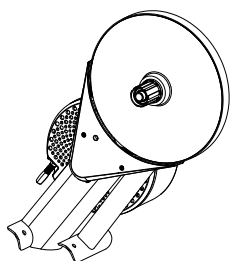
(10) Adapter C - Pour axe traversant de 12x142 et 12x148

(11) Adapter D - Écarteur de moyeu réversible pour axe traversant de 12x142 et 12x148

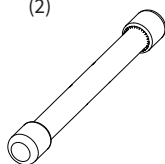
Adaptateur secteur du (12)

(13) Attache rapide

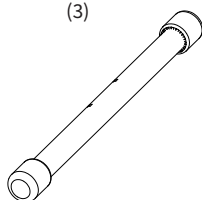
(1)



(2)



(3)

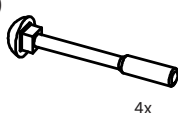


(4)



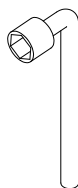
4x

(5)



4x

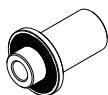
(6)



(7)



(8)



(9)



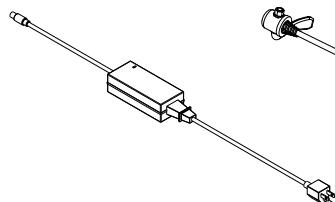
(10)



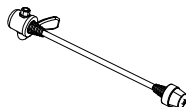
(11)



(12)



(13)



P

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

MONTAGE DU KICKR CORE

Enlever l'unité principale du KICKR CORE de sa boîte et (1) déployer complètement le bras vers l'avant.

Puis (2) attacher les pieds avant et arrière au KICKR CORE en utilisant la clé et les outils fournis de la manière indiquée.

Remarque : le pied arrière est plus court que celui de devant.

Une fois les deux pieds attachés, placer le KICKR CORE sur une surface stable, à niveau.

Une fois la structure complétée, ajouter une cassette (*non incluse*).

Pour installer une cassette à 11 vitesses compatible, maintenir la cassette avec la clé et utiliser une bague de verrouillage pour sécuriser la cassette à la roue libre sur le KICKR CORE. *Ces outils ne sont pas inclus.*

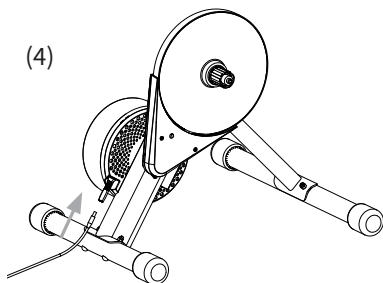
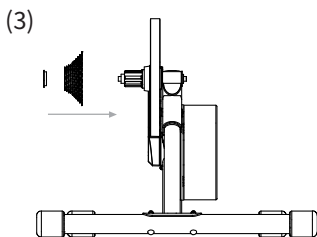
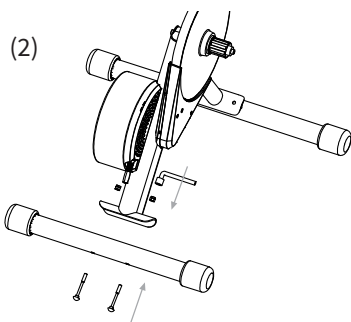
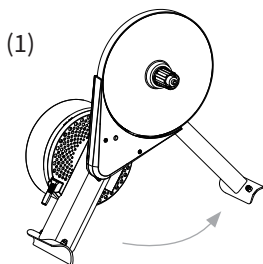
Pour installer une cassette à 9 ou 10 vitesses compatible, il sera nécessaire d'utiliser l'écarteur de 1,8 mm inclus, et de le placer sur la roue libre avant d'installer la cassette.

Utilisez l'adaptateur secteur inclus pour connecter l'outil d'entraînement à une prise secteur.

Téléchargement: Téléchargez l'application Wahoo gratuitement sur l'Apple App Store ou sur le Google Play Store Android.

La vérification des mises à jour du micrologiciel et le calibrage de votre KICKR CORE à l'aide de l'application permettent d'obtenir les meilleures performances possibles pour votre outil d'entraînement. **Ne sautez pas cette étape.**

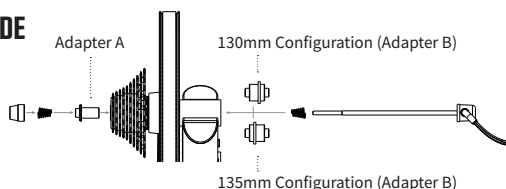
Installation: Suivez le guide d'installation de l'appli pour compléter votre profil et appairer vos capteurs.



POUR UNE ATTACHE RAPIDE DE 130 MM OU 135 MM

Adaptateurs requis : A et B

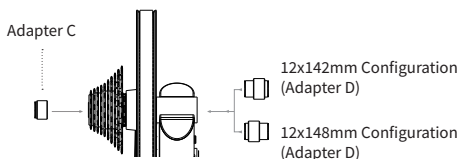
Un levier d'attache rapide est inclus.



POUR UN AXE TRAVERSANT DE 142 MM OU 148 MM

Adaptateurs requis : C et D

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

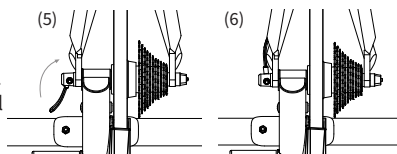


Remarque : il y a des adaptateurs supplémentaires.

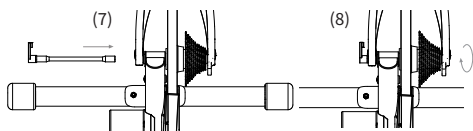
ATTACHER VOTRE VÉLO

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 CORE en alignant la chaîne avec le plus petit pignon sur KICKR CORE et en appuyant vers le bas pour loger complètement les pattes sur l'axe du KICKR CORE'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 (5) ; le levier est "fermé" lorsqu'il s'incurve vers le cadre du vélo (6). 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 CORE.**



Pour les vélo à axe traversant - Fixez votre vélo en réinstallant l'axe traversant de votre vélo (7) et en serrant conformément aux spécifications du fabricant (8)



ATTENTION ! Si vous ne serrez pas correctement l'attache rapide ou l'axe, vous risquez de provoquer des dommages matériels ou corporels. Si vous n'êtes pas sûr de la tension appropriée, veuillez demander conseil à votre magasin spécialisé local ou contactez Wahoo Fitness pour obtenir de l'aide. **NE MONTEZ PAS** sur le KICKR CORE tant que l'attache rapide ou l'axe traversant n'est pas bien serré(e).

P

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.

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

ROTATION: Avant d'utiliser le KICKR CORE pour la première fois, il est recommandé que vous fassiez une rotation pour calibrer votre appareil. Une rotation devrait aussi être effectuée environ toutes les deux semaines via l'appli Wahoo pour garantir des données de puissance les plus fiables.

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 CORE. Cette page vous permet de voir votre séance et de contrôler le KICKR CORE.

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

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 CORE 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 CORE 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 8 ou postérieure
- Android 4.3 ou postérieur et Bluetooth activé
- Pour Mac, il faut activer ANT+, une clé USB ou Bluetooth.
- PC sous Windows lorsque apparié avec ANT+ clé USB ou Bluetooth activé

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

Grazie per aver acquistato Wahoo KICKR CORE!

PER LE ULTIME NOVITÀ, ASSISTENZA E AGGIORNAMENTI DEL FIRMWARE ASSICURARSI DI AVER REGISTRATO IL PRODOTTO UTILIZZANDO L'APP WAHOO

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:

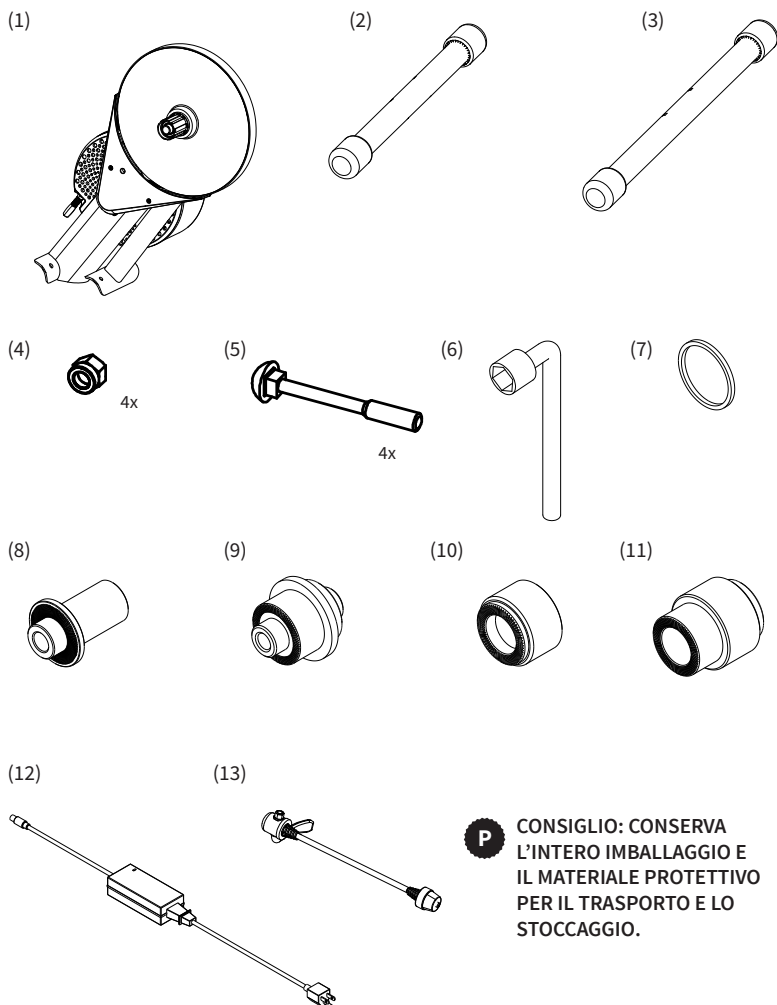
Stati Uniti: 1-877-978-1112
Germania: +49-30-568-373827
Regno Unito: +44-800-808-5773
Orario telefonico: lunedì-venerdì
10:00-19:00 (fuso orario EST)

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 CORE.
- KICKR CORE 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 CORE durante l'uso.
- Utilizzare il KICKR CORE soltanto su una superficie stabile e piana.
- Presta attenzione quando stai in posizione eretta durante la pedalata sul KICKR CORE.
- Tieni KICKR CORE lontano dall'acqua.
- Utilizza soltanto l'alimentatore in dotazione con KICKR CORE.
- Controlla che la bicicletta sia fissata correttamente al KICKR CORE prima di pedalare.
- Utilizzare il KICKR CORE soltanto quando l'unità è completamente assemblata e si trova nella corretta posizione di apertura.
- Durante l'utilizzo del KICKR CORE utilizzare soltanto gli adattatori e gli accessori omologati Wahoo.

DISIMBALLO

- (1) KICKR CORE
- (2) gamba posteriore
- (3) gamba anteriore
- (4) dadi (x4)
- (5) bulloni (x4)
- (6) chiave esagonale
- (7) distanziatore da 1,8 mm
- (8) Adapter A - per sgancio rapido da 130 mm e 135 mm
- (9) Adapter B - distanziatore del mozzo reversibile per sgancio rapido da 130 mm e 135 mm
- (10) Adapter C - per asse passante da 12x142 e 12x148
- (11) Adapter D - distanziatore del mozzo reversibile per asse passante da 12x142 e 12x148
- (12) adattatore elettrico AC
- (13) asta di sgancio rapido



P CONSIGLIO: CONSERVA L'INTERO IMBALLAGGIO E IL MATERIALE PROTETTIVO PER IL TRASPORTO E LO STOCCAGGIO.

MONTAGGIO DEL KICKR CORE

Togliere l'unità principale KICKR CORE dalla scatola ed (1) estendere il braccio completamente in avanti.

Successivamente (2) fissare la gamba anteriore e quella posteriore al KICKR CORE utilizzando la chiave esagonale e le ferramenta incluse come da illustrazione.

Nota bene: la gamba posteriore è più corta della gamba anteriore.

Una volta fissate entrambe le gambe, posizionare il KICKR CORE su una superficie stabile e piana.

Dopo aver assemblato la struttura, aggiungere una cassetta (non inclusa).

Per installare una cassetta a 11 rapporti compatibile, tenere la cassetta con la chiave per cassette e utilizzare un anello di blocco per fissare la cassetta alla ruota libera sul KICKR CORE. *Gli utensili non sono inclusi.*

Per installare una cassetta a 9 o 11 rapporti sarà necessario utilizzare il distanziatore da 1,8 mm incluso, posizionandolo sul corpo della ruota libera prima di installare la cassetta.

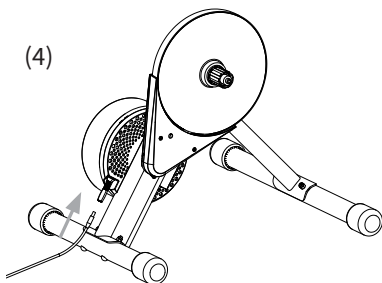
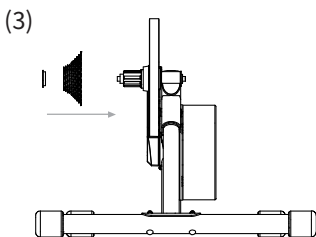
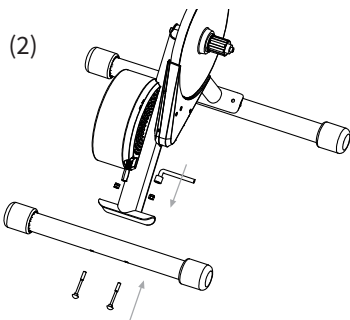
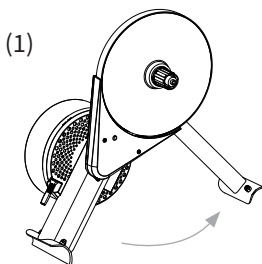
Usa l'adattatore elettrico AC per collegare il trainer a una presa elettrica standard.

wahoo

Download: scarica gratuitamente l'app Wahoo dall'Apple Store o da Google Play Store per Android.

Il controllo degli aggiornamenti del firmware e la calibrazione del KICKR CORE utilizzando l'app è fondamentale per ottenere le migliori prestazioni dal trainer. **Non saltare questo passaggio.**

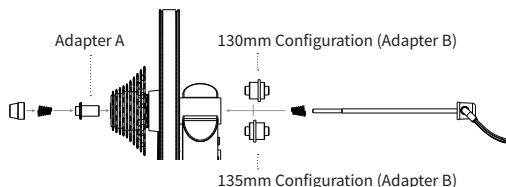
Impostazione: seguire la guida alle impostazioni in-app per completare il profilo e associare i sensori.



PER SGANCIO RAPIDO DA 130 MM O 135 MM

Adattatori necessari: A e B

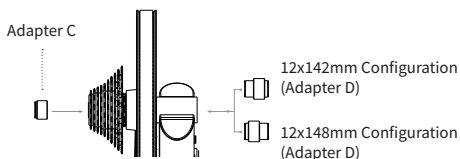
È inclusa la leva di sgancio rapido.



PER ASSE PASSANTE DA 142 MM O 148 MM

Adattatori necessari: C e D

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

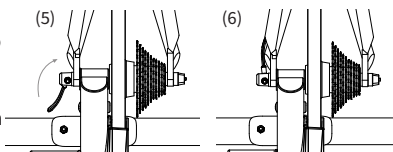


Nota bene: avanzeranno alcuni adattatori.

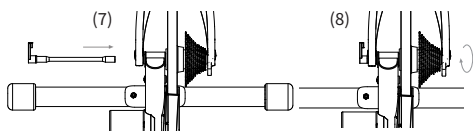
MONTAGGIO DELLA BICI

Sposta la catena della bici sulla ruota dentata più piccola davanti e dietro, quindi rimuovi la ruota posteriore. Posiziona la bicicletta sul KICKR CORE allineando la catena con la ruota dentata più piccola sul KICKR CORE e premendo verso il basso fino a collocare pienamente i forcellini sull'asse del KICKR CORE'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 (5); la leva è "chiusa" quando curva verso il telaio della bici (6). Il chiavistello della leva di rilascio rapido si trova sempre dal lato opposto alla trazione (opposto alla cassetta) del KICKR CORE. **Utilizza solamente la leva di sgancio rapido in dotazione quando usi il KICKR CORE.**



Per bici con asse passante - assicura la bicicletta riposizionando l'asse passante della bici (7) e serrando in base alle specifiche del produttore (8).



ATTENZIONE! Il serraggio non adeguato della leva di sgancio rapido o dell'asse passante può causare danni materiali o lesioni fisiche. Se non sei sicuro della tensione corretta da applicare, consulta il negozio di biciclette della zona o contatta Wahoo Fitness per ricevere assistenza. **NON usare KICKR CORE finché la leva di sgancio rapido o l'asse passante non siano serrati.**

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.

COMPLETA IL TUO SETTAGGIO UTILIZZANDO L'APP WAHOO

DECELERAZIONE: prima di utilizzare KICKR CORE per la prima volta, è necessario eseguire una decelerazione per calibrare il dispositivo. Inoltre è necessario ripetere il processo ogni due settimane circa, attraverso l'app Wahoo per assicurare la precisione dei dati.

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

KICKR MODALITÀ DI ALLENAMENTO: l'app Wahoo dispone delle seguenti modalità di allenamento da usare per controllare il tuo KICKR CORE:

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 CORE 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 8 o successive
- Android 4.3 o successive, con Bluetooth attivo
- Il Mac richiede una chiavetta USB ANT+ o il Bluetooth abilitato
- Windows PC sincronizzato con il controller ANT+ USB o Bluetooth attivo

Per un elenco completo di app compatibili con KICKR CORE, visita:
www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

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

FÜR AKTUELLE NEWS, SUPPORT UND FIRMWARE-UPDATES REGISTRIEREN SIE BITTE IHR PRODUKT ÜBER DIE WAHOO-APP

MEHR INFOS:

Für Videoanleitungen, compatible 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

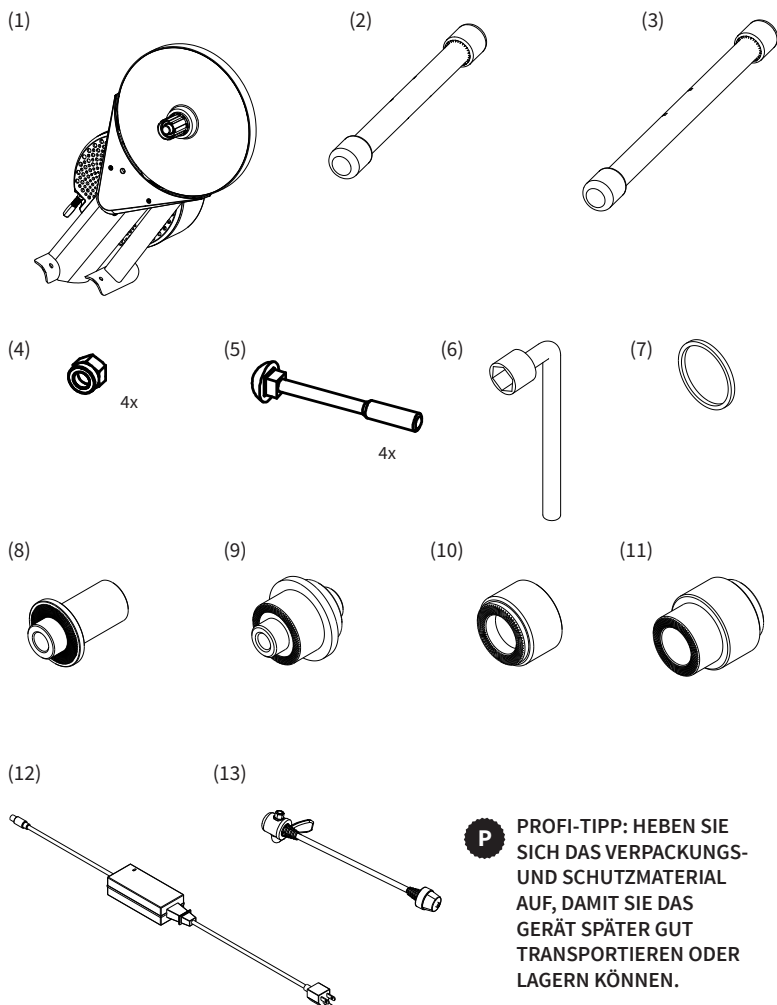
Bürozeiten: Montag–Freitag 10–19 Uhr EST (ca. 16–1 Uhr MEZ)

ACHTUNG

- Bevor Sie ein Sportprogramm beginnen oder ändern, fragen Sie bitte Ihren Arzt.
- Halten Sie Hände und Gegenstände von beweglichen Teilen des KICKR CORE fern.
- Nach langer Benutzung kann der KICKR CORE 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 CORE befinden.
- Verwenden Sie den KICKR CORE nur auf einer stabilen, ebenen Oberfläche.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Workouts auf dem KICKR CORE stehen.
- Bringen Sie den KICKR CORE nicht mit Wasser in Berührung.
- Verwenden Sie für den KICKR CORE nur die vorgeschriebene Spannung.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob das Fahrrad ordnungsgemäß am KICKR CORE befestigt ist.
- Verwenden Sie den KICKR CORE nur komplett zusammengebaut und in der richtigen geöffneten Position.
- Verwenden Sie mit dem KICKR CORE nur zugelassenes Wahoo-Zubehör und zugelassene Adapter.

AUSPACKEN

- (1) KICKR CORE
- (2) Hinteres Bein
- (3) Vorderes Bein
- (4) Muttern (x4)
- (5) Schrauben (x4)
- (6) Inbusschlüssel
- (7) 1,8mm Abstandhalter
- (8) Adapter A - Für 130mm und 135mm Schnellkupplung
- (9) Adapter B Zweiseitiger Abstandshalter für 130mm und 135mm Schnellkupplung
- (10) Adapter C - Für 12x142 und 12x148 Achse
- (11) Adapter D - Zweiseitiger Abstandshalter für 12x142 und 12x148 Achse
- (12) Netzadapter
- (13) Bolzen für Schnellkupplung



P **PROFI-TIPP: HEBEN SIE SICH DAS VERPACKUNGS- UND SCHUTZMATERIAL AUF, DAMIT SIE DAS GERÄT SPÄTER GUT TRANSPORTIEREN ODER LAGERN KÖNNEN.**

KICKR CORE ZUSAMMENBAUEN

Nehmen Sie das Hauptteil des KICKR CORE aus dem Karton und (1) ziehen Sie den Arm komplett nach vorn.

Als Nächstes (2) befestigen Sie die vorderen und hinteren Beine mit dem mitgelieferten Sechskant und Werkzeug an dem KICKR CORE (siehe Abbildung).

Hinweis: Das hintere Bein ist kürzer als das vordere Bein.

Sobald beide Beine befestigt sind, stellen Sie den KICKR CORE auf eine stabile, ebene Oberfläche.

Wenn der Rahmen komplett ist, bauen Sie einen Zahnkranz ein (*nicht enthalten*).

Um einen kompatiblen 11-Gang-Zahnkranz einzubauen, halten Sie den Zahnkranz am Zahnkranzabzieher fest und befestigen Sie ihn mit einem Hakenschlüssel (nicht enthalten) an der Freilaufnabe vom KICKR CORE.

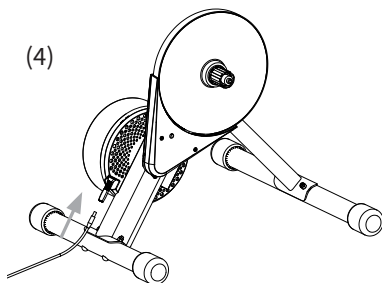
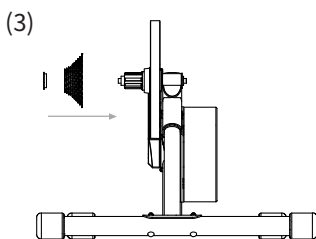
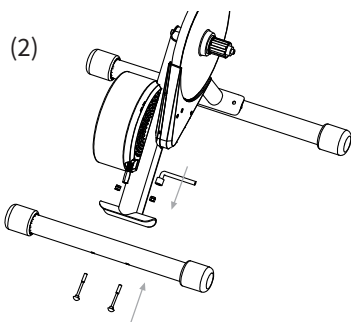
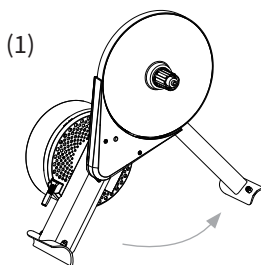
Um einen kompatiblen 9- oder 10-Gang-Zahnkranz einzubauen, müssen Sie die mitgelieferte 1,8 mm Zwischenscheibe verwenden. *Legen Sie diese vor dem Einbau des Zahnkranzes auf die Freilaufnabe.*

Benutzen Sie bitte den Netzadapter zum Anschluss des Trainers an eine Steckdose.

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

Firmware-Updates und die Kalibrierung Ihres KICKR CORE per App sind der Schlüssel zur optimalen Performance Ihres Trainers. **Sie sollten diesen Schritt nicht überspringen.**

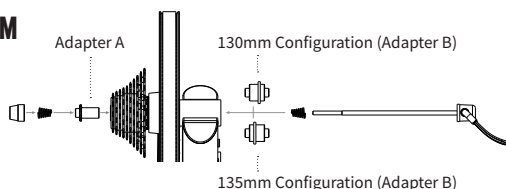
Einrichten: Befolgen Sie die Anweisungen der In-App-Anleitung, um Ihr Profil fertigzustellen und die Sensoren zu verbinden.



FÜR 130 MM ODER 135 MM SCHNELLSPANNER

Benötigte Adapter: A und B

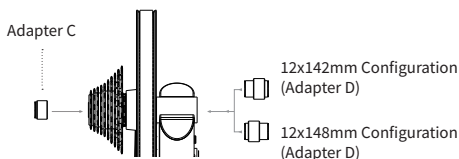
Ein Schnellspanner
ist enthalten.



FÜR 142 MM ODER 148 MM STECKACHSE

Benötigte Adapter: C und D

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



Hinweis: Es werden einige Adapter übrig bleiben.

FAHRRAD BEFESTIGEN

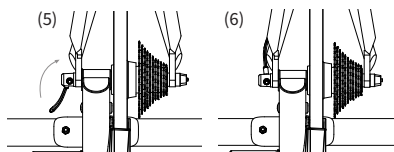
Stellen Sie einen Gang an Ihrem Fahrrad ein, bei dem die Fahrradkette vorn und hinten auf dem kleinsten Ritzel liegt. Schrauben Sie dann das Hinterrad ab. Befestigen Sie Ihr Fahrrad an dem KICKR CORE. Richten Sie dabei die Kette mit dem kleinsten Ritzel am KICKR CORE aus und drücken Sie das Fahrrad nach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

Bei Fahrrädern mit Schnellspannern -

Sichern Sie Ihr Fahrrad, indem Sie die
Hutmutter des Schnellspanners festziehen
und den Schnellspanner zuklappen.

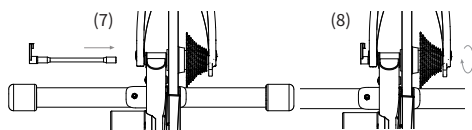
Der Schnellspanner ist offen, wenn er
vom Fahrradrahmen weg zeigt (5), und

geschlossen, wenn er zum Fahrradrahmen hin zeigt (6). Der Griff des Schnellspanners befindet sich immer auf der Nichtantriebsseite des KICKR CORE. **Verwenden Sie mit dem KICKR CORE immer nur den mitgelieferten Schnellspanner.**



Bei Fahrrädern mit Steckachse -

Sichern Sie Ihr Fahrrad, indem
Sie die Steckachse Ihres Fahrrads
neu einbauen (7) und gemäß der
Herstellervorgaben festziehen (8).



ACHTUNG! Wenn der Schnellspanner oder die Steckachse nicht richtig festgestellt sind, kann dies zu Schäden oder Verletzungen führen. Sollten Sie sich unsicher sein, fragen Sie bei Ihrem Fahrradhändler nach oder wenden Sie sich an Wahoo Fitness. Benutzen Sie den KICKR CORE NICHT, wenn der Schnellspanner oder die Steckachse nicht ordnungsgemäß festgezogen sind.

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.

SCHLIESSEN SIE DIE EINRICHTUNG ÜBER DIE WAHOO APP AB

SPINDOWN: Vor der ersten Benutzung des KICKR CORE sollten Sie einen Spindown durchführen, um Ihr Gerät zu kalibrieren. Außerdem sollten Sie ca. alle 2 Wochen den Spindown über die Wahoo App wiederholen, um sicherzustellen, dass die Leistungsdaten korrekt sind.

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

KICKR WORKOUT-MODI: In der Wahoo App haben Sie folgende Workout-Modi für Ihren KICKR CORE 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 CORE 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 CORE 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 8
- ab Android 4.3 mit Bluetooth
- Für Mac ist ein ANT+ USB-Stick oder Bluetooth erforderlich
- Windows PC mit ANT+ USB-Stick oder mit Bluetooth

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

谢谢购买 Wahoo KICKR CORE!

如需获取最新新闻、支持和固件更新，请务必注册使用WAHOO应用的个人产品

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

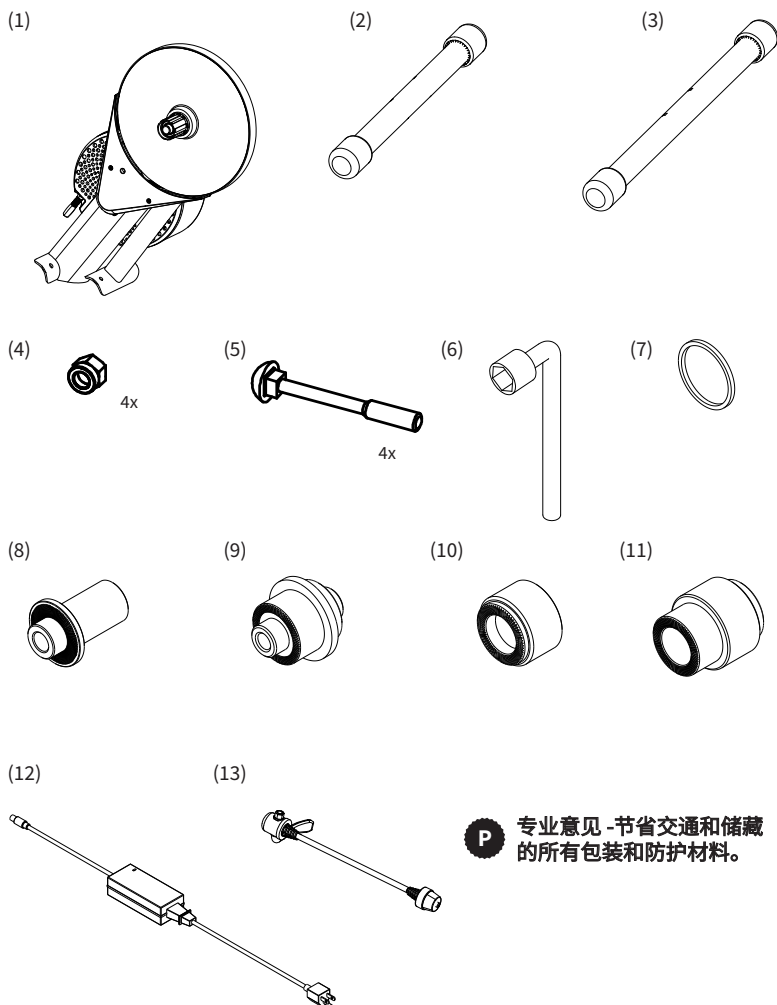
电话服务时间: 周一-周五上午10点-下午7点 (东部时区)

提示

- 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 CORE活动部件附近
- KICKR CORE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 CORE。
- 仅在平稳表面上使用KICKR CORE。
- 在KICKR CORE上站立骑行时使用要注意。
- KICKR CORE勿靠近水源。
- 仅使用KICKR CORE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 CORE上。
- 仅在部件完全装配到正确的开启位置时使用KICKR CORE。
- 仅在使用KICKR CORE时使用许可的Wahoo配件和接头。

打开包装

- (1) KICKR CORE
- (2) 后支脚
- (3) 前支脚
- (4) 螺母 (x4)
- (5) 螺栓 (x4)
- (6) 六边形工具
- (7) 1.8mm垫片
- (8) Adapter A -针对130mm和135mm快装/卸板
- (9) Adapter B -可逆轮毂垫圈 (针对130mm和135mm快装/卸板)
- (10) Adapter C -针对12x142和12x148贯通轴
- (11) Adapter D -可逆轮毂垫圈 (针对12x142和12x148贯通轴)
- (12) 交流电源接头
- (13) 快拆杆



P 专业意见 - 节省交通和储藏的所有包装和防护材料。

KICKR CORE 设置

从盒中取下主要的KICKR CORE部件，
(1)向前完全展开支臂。

然后(2)按图解说明使用内含的六边形工具和五金器具将前后支脚附装到KICKR CORE。

注意：后支脚比前支脚短。

两个支脚被附装好后，将KICKR CORE置于平稳表面上。

完成该框架后，添加卡式飞轮（非内含品）。

要安装兼容的11速卡式飞轮，请利用卡式飞轮扳手按住卡式飞轮并使用锁环工具将卡式飞轮固定到KICKR CORE上的棘轮上。这些工具非内含品。

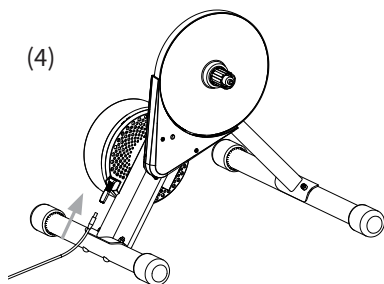
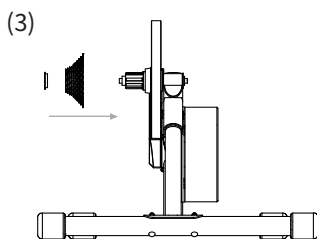
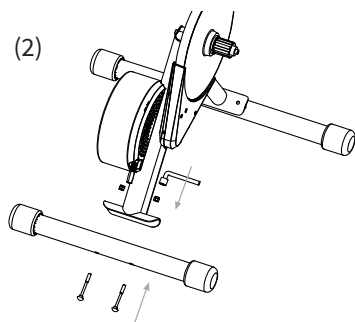
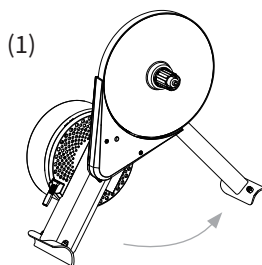
要安装兼容的9速或10速卡式飞轮，必需使用内含的1.8mm垫片，将其放在棘轮主体上，然后安装卡式飞轮。

使用内含的交流电源接头连接训练器和标准壁装电源插座。

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

使用本应用检查固件更新和校准KICKR CORE是获得训练器最佳性能的关键。不要跳过该步骤。

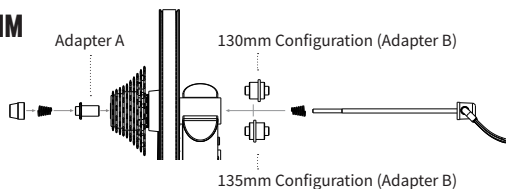
设置-遵循应用内设置指南完成您的个人资料并搭配传感器。



针对 130 MM 或 135 MM 快装板

必需接头:A和B

快拆杆为内含品。

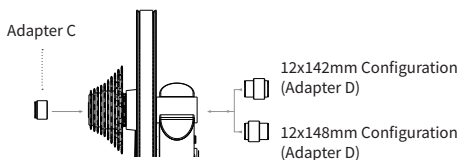


针对 142 MM 或 148 MM 贯通轴

必需接头:C和D

可配用适于自行车的12mm贯通轴。

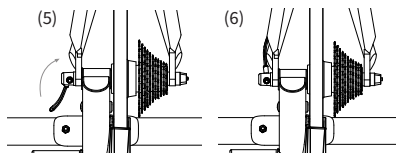
注意:您将有一些未用的剩余接头。



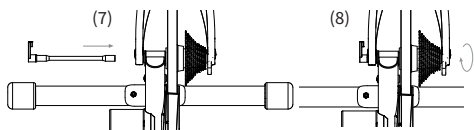
连接您的自行车 (安装到自行车上)

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 CORE上的最小链轮对齐并按住在KICKR CORE上安装自行车,完全地将脱扣安装在KICKR' CORE'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框架(5)时,快装板杠杆要”打开”;杠杆朝自行车框架(6)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 CORE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(7)并按照制造商规格(8)固定自行车



注意!未正确固定快拆杆或贯通轴可能产生财产损失或导致人身伤害。如果不确定张紧度是否适当,请咨询当地自行车商店或联络Wahoo Fitness获取帮助。不要将KICKR CORE骑到绷紧快拆杆或贯通轴时。

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。

使用WAHOO 应用完成设置

自动转速减速-首次使用KICKR CORE前应进行自动转速减速校正设备。此外，自动转速减速约每两周应通过WAHOO 应用重复一次，以此确保最准确的功率数据。

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

KICKR CORE锻炼模式- WAHOO 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 CORE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 CORE将准确地绘制功率曲线，就好象在户外骑行一样。
---	---	---	--

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8或更新版本
- 安卓4.3或更新版本并启用蓝牙
- Mac (苹果电脑) 需要ANT+ USB存储器或蓝牙低功耗 (Bluetooth) 已启动
- Windows电脑 (与ANT+ USB盘配对或启用蓝牙时)

如需KICKR CORE兼容应用的完整列表，请访问：

www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr

謝謝購買 Wahoo KICKR CORE!

如需獲取最新新聞、支援和固件更新，請務必使用WAHOO應用註冊個人產品

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:

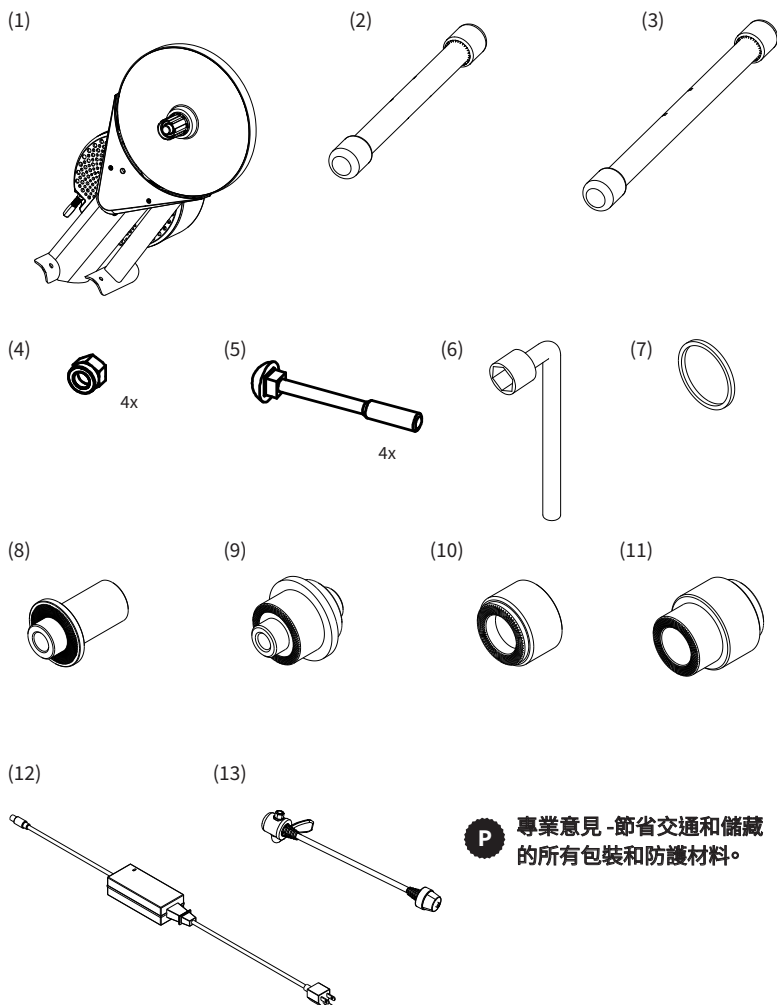
美國: 1-877-978-1112
德國: +49-30-568-373827
英國: +44-800-808-5773
電話服務時間: 週一-週五上午10點-下午7點 (東部時區)

使用

- 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 CORE活動部件附近。
- KICKR CORE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 CORE。
- 僅在平穩表面上使用KICKR CORE。
- 在KICKR CORE上站立騎行時使用要注意。
- KICKR CORE勿靠近水源。
- 僅使用KICKR CORE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 CORE上。
- 僅在部件完全裝配到正確的開啟位置時使用KICKR CORE。
- 僅在使用KICKR CORE時使用許可的Wahoo配件和接頭。

打開包裝

- (1) KICKR CORE
- (2) 後支腳
- (3) 前支腳
- (4) 螺母 (x4)
- (5) 螺栓 (x4)
- (6) 六邊形工具
- (7) 1.8mm墊片
- (8) Adapter A - 針對130mm和135mm快裝/卸板
- (9) Adapter B - 可逆輪轂墊圈(針對130mm和135mm快裝/卸板)
- (10) Adapter C - 針對12x142和12x148貫通軸
- (11) Adapter D - 可逆輪轂墊圈(針對12x142和12x148貫通軸)
- (12) 交流電源接頭
- (13) 快拆杆



P 專業意見 - 節省交通和儲藏的所有包裝和防護材料。

KICKR CORE 設定

從盒中取下主要的KICKR CORE部件，

(1)向前完全展開支臂。

然後(2)按圖解說明使用內含的六邊形工具和五金器具將前後支腳附裝到KICKR CORE。

注意：後支腳比前支腳短。

兩個支腳被附裝好後，將KICKR CORE置於平穩表面上。

完成該框架後，附加卡式飛輪（非內含品）。

要安裝相容的11速卡式飛輪，請利用卡式飛輪扳手按住卡式飛輪並使用鎖環工具將卡式飛輪固定到KICKR CORE上的棘輪上。這些工具非內含品。

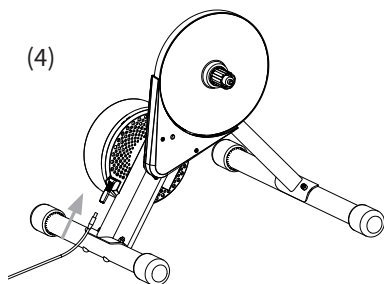
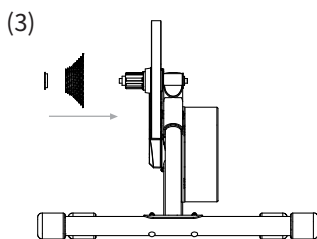
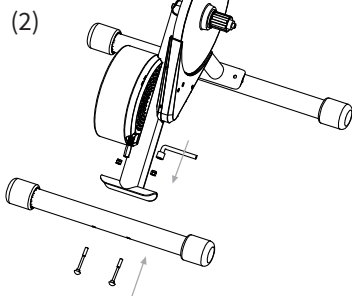
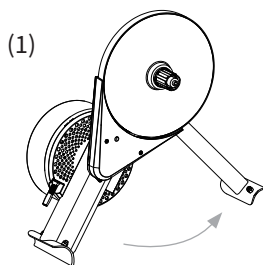
要安裝相容的9速或10速卡式飛輪，必需使用內含的1.8mm墊片，將其放在棘輪主體上，然後安裝卡式飛輪。

使用內含的交流電源接頭連接訓練器和標準壁裝電源插座。

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

使用本應用檢查固件更新和校準KICKR CORE是獲得訓練器最佳性能的關鍵。不要跳過該步驟。

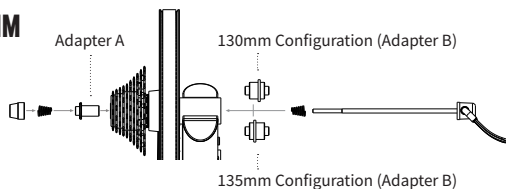
設定-遵循應用內設定指南完成您的個人檔案並搭配感測器。



針對 130 MM 或 135 MM 快裝板

必需接頭：A和B

快拆杆為內含品。

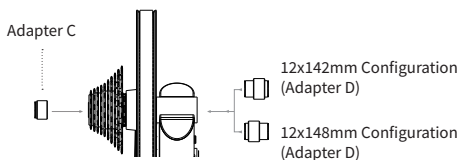


針對 142 MM 或 148 MM 貫通軸

必需接頭：C和D

相容提供的自行車12mm貫通軸。

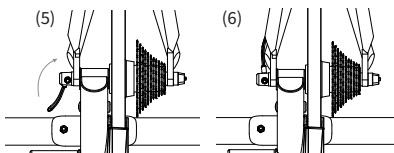
注意：您將有一些未用的剩餘接頭。



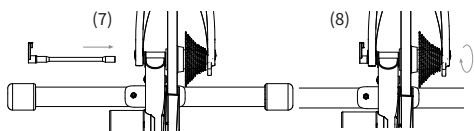
連接您的自行車

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 CORE上的最小鏈輪對齊並按住在KICKR CORE上安裝自行車，將脫扣完全安裝在KICKR CORE'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 CORE的非驅動（非卡帶）一側。使用KICKR CORE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(7)並固定到製造商規格(8)固定自行車



注意！未正確固定快拆杆或貫通軸可能產生財產損失或導致人身傷害。如果不確定張緊度是否適當，請諮詢當地自行車商店或聯絡Wahoo Fitness獲取幫助。不要將KICKR CORE騎到繃緊快拆杆或貫通軸。

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。

使用 WAHOO 應用完成裝配

自動轉速減速-首次使用KICKR CORE前應進行自動轉速減速校正裝置。此外，自動轉速減速約每兩週應透過Wahoo 應用重複一次，以此確保最準確的功率資料。

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 CORE頁面。該頁可檢視您的鍛鍊並控制KICKR CORE。

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

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 ☒ 車阻抗為從0到100%間的任何值。無論速度如何， ☒ 車將保持該設定，除非您決定更改。	ERG: 設定您所需的功率，KICKR CORE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 CORE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8或更新版本
- 安卓4.3或更新版本並啟用藍牙
- Mac (蘋果電腦) 需要ANT+ USB記憶體或藍牙低功耗 (Bluetooth)已啟用
- Windows電腦 (與ANT+ USB盤配對或啟用藍牙時)

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

Wahoo KICKR CORE をお買い上げ頂き ありがとうございます!

最新ニュース、サポート、およびファームウェア アップデートをご利用いただくは、WAHOO アプリを使用してご利用の製品を登録していただく必要があります。

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:

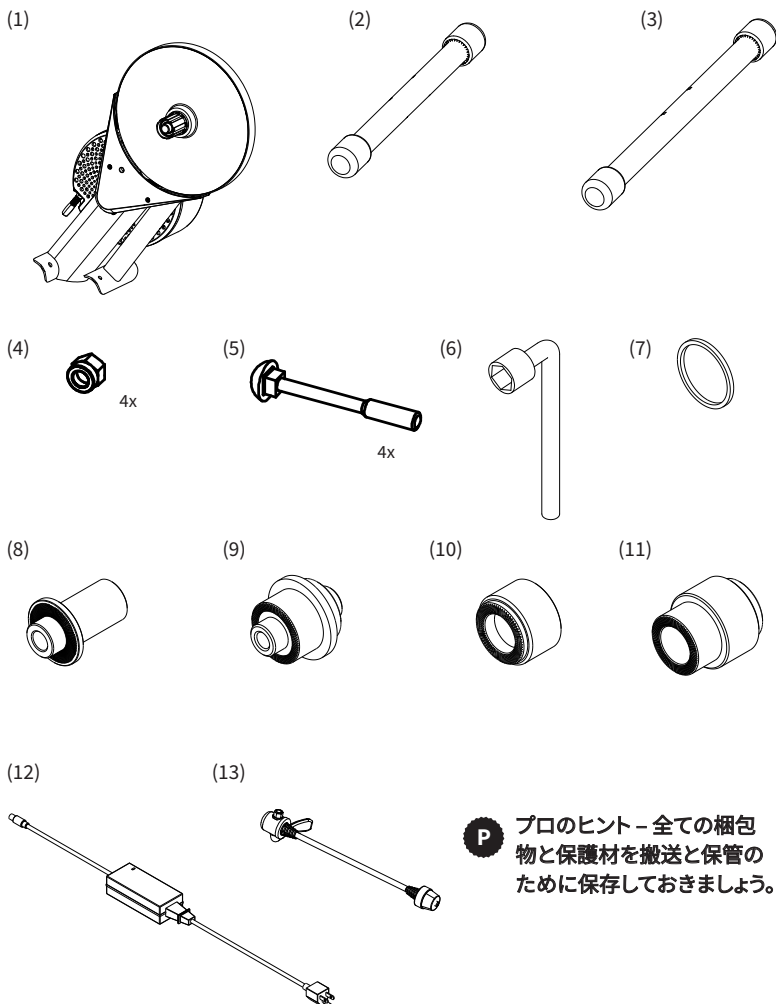
米国: 1-877-978-1112
ドイツ: +49-30-568-373827
イギリス: +44-800-808-5773
電話受付時間: 月 - 金 10am - 7pm
東部標準時

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 COREの作動部分に手や物を近づけないでください。
- KICKR CORE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 COREにお子様やペットを近づけないでください。
- KICKR COREは安定した水平面のみで使用してください。
- KICKR COREに立ち乗りする時は注意してください。
- KICKR COREに水をかけないでください。
- KICKR CORE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 COREに適切に固定されていることを必ず確認してください。
- KICKR COREは、ユニットが完全に組み立てられており、適切な広々とした空間にある場合にのみ使用してください。
- KICKR COREの使用には、承認されたWahoo付属品とアダプターのみをご利用ください。

開梱

- (1) KICKR CORE
- (2) 後肢
- (3) 前肢
- (4) ナット (x4)
- (5) ボルト (x4)
- (6) 角ツール
- (7) 1.8mm スペーサー
- (8) Adapter A - 130mmと135mm
用クイックリリース
- (9) 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
- (10) Adapter C - 12x142と12x148スル
ーアクスル用
- (11) 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
- (12) AC電源アダプター
- (13) クイックリリーススキューワ



P 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 CORE のセットアップ

メインKICKR COREユニットを箱から取り出し、(1) アームを前方に完全に伸ばします。

次に (2) 同梱の六角ツールとハードウェアを使って、図に示すように前脚と後脚をKICKR COREに取り付けます。

注意:後脚は前脚より短くなっています。

両方の脚の取り付けが済んだら、KICKR COREを安定した平面に配置します。

フレームの組み立てが完了したら、カセット (別売) を追加します。

互換性のある11スピードカセットを取り付けるには、カセットをカセットレンチで押さえ、ロックリングツールを使ってカセットをKICKR COREのフリーハブに固定します。ツールは同梱されていません。

互換性のある9スピードまたは10スピードカセットを取り付けるには、同梱の1.8mmスペーサーを使用し、カセットの取り付け前にこれをフリーハブの本体に配置する必要があります。

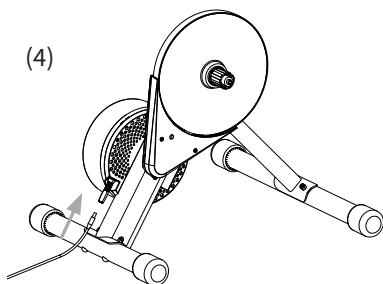
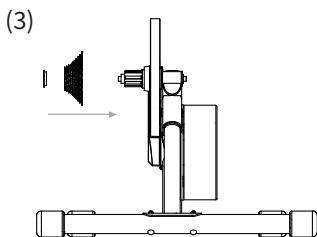
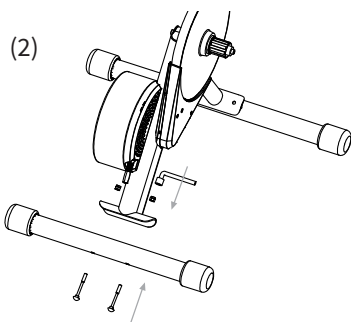
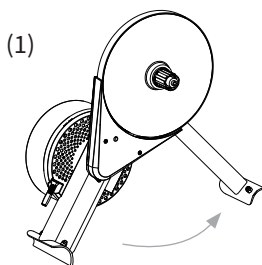
付属のAC電源アダプターを使ってトレーナーを標準コンセントに接続してください。

wahoo

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

ファームウェアの更新のチェックとアプリを使ってKICKR COREを調整することが、トレーナーから最高のパフォーマンスを得る鍵です。ファームウェアの更新のチェックとアプリを使ってKICKR COREを調整することが、トレーナーから最高のパフォーマンスを得る鍵です。

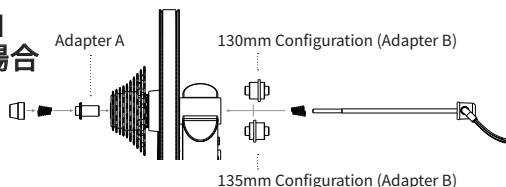
セットアップ - アプリ内のセットアップガイドに従って、プロフィールを作成してセンサーをペアリングしてください。



130 MM または 135 MM クイックリリースの場合

アダプターに必要: AとB

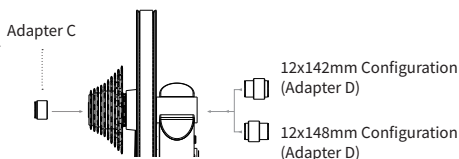
クイックリリース用のピンが
同梱されています。



142 MM または 148 MM 幅スルーアクスルの場合

アダプターに必要: Cと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。



注意:いくつかのアダプターが余るようになっています。

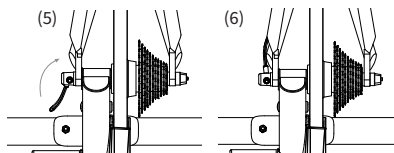
自転車の取り付け

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 COREの最小スプロケットの位置にチェーンを合わせ、KICKR CORE'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 COREに取り付けます。

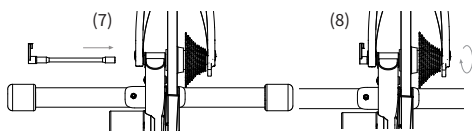
クイックリリース付き自転車は、クイックリリースエイコンナットを締めて、クイックリリースレバーを閉じて自転車を固定してください。

自転車フレーム(5)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

(6)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アのハンドルは常にKICKR COREの駆動部が無い(カセットが無い)側にあります。KICKR COREを使用する場合のみ、同梱のクイックリリーススキューアを使ってください。



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(7)を再取り付け、製造元の仕様(8)に従って締め付けて自転車を固定してください。



注意! クイックリリーススキューアやスルーアクスルを適切に締めないと、器物の破損や負傷に繋がる恐れがあります。適切な締め付け力が分からない場合は、最寄りの自転車ショップにお問い合わせいただくか、Wahoo Fitnessにご連絡ください。クイックリリーススキューアやスルーアクスルを締め付けるまで、KICKR CORE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。

WAHOO アプリを使ってセットアップを完了します

スピンドウン - 初めてKICKRを使う前に、スピンドウンを実行してデバイスを調整してください。さらに、WAHOOアプリが最も正確なパワーデータを確実に得られるように、約2週間毎にスピンドウンを繰り返してください。

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 CORE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 COREをコントロール可能にします。

KICKR COREワークアウトモード - WAHOOアプリにはKICKR CORE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: 流動体やウイ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%まで自在に設定可能にします。速度に関係無く、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 COREが抵抗を増減して、速度に関係無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 CORE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8以降のみ
- Android 4.3以降とBluetooth対応機
- MacにはANT+ USBスティックまたはBluetoothが有効になっている必要があります
- Windows PCはANT + USBスティックでペアリングまたはBluetooth対応機

KICKR CORE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 KICKR CORE 를 구입해주셔서 감사합니다!

최신 소식, 지원 및 펌웨어 업데이트에 대해 알아보려면 WAHOO 앱을 사용하여 제품을 등록하여야 합니다

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

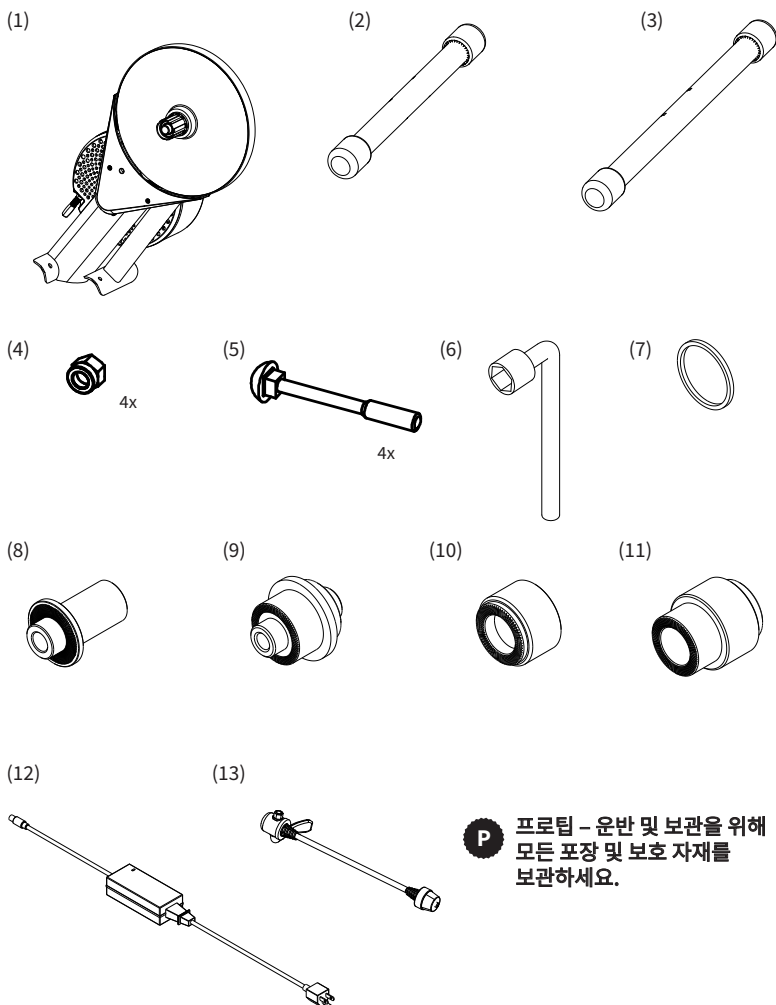
전화 가능 시간: 월 - 금 오전 10시~
오후 7시 동부시간대

이 사

- 운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에 의사와 상의하세요.
- KICKR CORE의 움직이는 부분 근처에 손이나 물건을 놓지 마세요.
- KICKR CORE를 장기간 사용할 경우 만지면 너무 뜨거울 수 있습니다.
- 플라이휠이 돌아가는 중에는 자전거를 분리하려고 하지 마세요.
- KICKR CORE를 사용할 때는 어린이와 애완동물이 가까이 오지 못하게 하세요.
- KICKR CORE를 평평하고 안정된 곳에서만 사용하십시오.
- KICKR CORE를 타는 중에 일어설 때 주의하세요.
- 물 가까이에서 KICKR CORE를 타지 마세요.
- KICKR CORE와 함께 제공되는 전원공급장치만 사용하세요.
- 자전거를 타기 전에 자전거가 KICKR CORE에 적절하게 고정되어 있는지 항상 확인하세요.
- 유닛이 완전히 조립되었고 적절한 오픈 상태에 있을 때만 KICKR CORE를 사용하십시오.
- KICKR CORE를 사용할 때는 승인된 Wahoo 액세서리와 어댑터만 사용하십시오.

포장 열기

- (1) KICKR CORE
- (2) 뒷바퀴
- (3) 앞바퀴
- (4) 너트 (x4)
- (5) 볼트 (x4)
- (6) 육각 렌치
- (7) 1.8mm 스페이서
- (8) Adapter A - 130mm 및 135mm 퀵 릴리스용
- (9) Adapter B - 130mm 및 135mm 퀵 릴리스용 양면 허브 스페이서
- (10) Adapter C - 12x142 및 12x148 스루 액슬용
- (11) Adapter D - 12x142 및 12x148 스루 액슬용 양면 허브 스페이스
- (12) AC 전원 어댑터
- (13) 킥 릴리스 스큐어



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

KICKR CORE 설치

메인 KICKR CORE 유닛을 상자에서 꺼내고
(1) 암을 앞쪽으로 끝까지 펼칩니다.

그 다음 (2) 동봉된 육각 도구와 하드웨어를
사용하여 그림과 같이 앞쪽 및 뒤쪽 레그를
KICKR CORE에 부착합니다.

참고: 뒤쪽 레그는 앞쪽 레그보다 짧습니다.

양쪽 레그를 부착한 후에 KICKR CORE를
평평하고 안정된 곳에 둡니다.

프레임이 완성된 후에 카세트(미포함)를
추가합니다.

호환 11 스피드 카세트를 설치하려면,
카세트 렌치로 카세트를 잡고 잠금 링 도구를
사용하여 KICKR CORE의 프리허브에
카세트를 고정합니다. 도구는 미포함입니다.

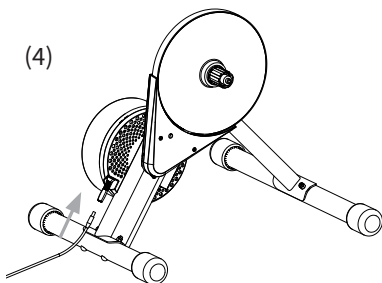
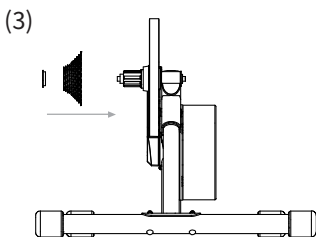
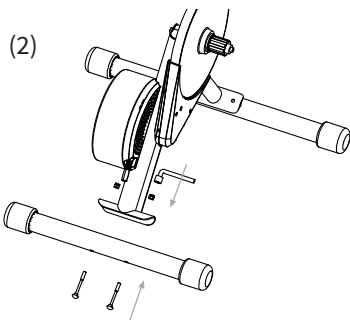
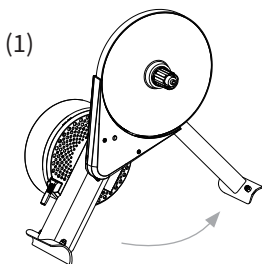
호환 9 또는 10 스피드 카세트를 설치하려면,
카세트를 설치하기 전에 동봉된 1.8mm
스페이서를 사용하고, 프리허브 몸체에
올려두어야 합니다.

동봉된 AC 전원 어댑터를 사용하여
트레이너를 표준 벽면 콘센트에
연결하십시오.

 다운로드 - Apple App Store
또는 Android Google Play
Store에서 Wahoo 앱을 무료로
다운로드하세요

펌웨어 업데이트를 확인하고 앱을 사용하여
KICKR CORE를 보정하는 것은 트레이너의
성능을 극대화하는 데 중요합니다. 이 단계를
건너뛰지 마십시오.

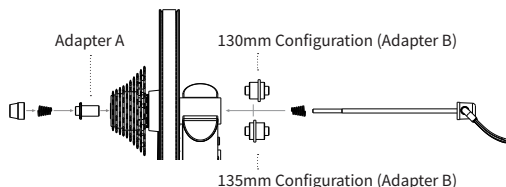
설정 - 앱의 설정 가이드를 따라 프로필을
완성하고 센서를 페어링하세요.



130 MM 또는 135 MM 퀵 릴리스

필요한 어댑터: A와 B

퀵 릴리스 스쿠어가 포함되어 있습니다.

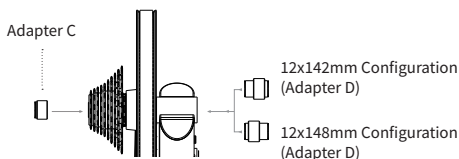


142 MM 또는 148 MM 쓰루 액슬

필요한 어댑터: C와 D

자전거와 함께 제공된 12mm
쓰루 액슬과 사용하세요.

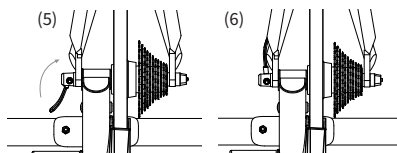
참고: 남은 어댑터가 있을 것입니다.



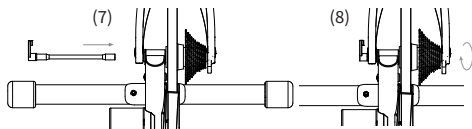
자전거 연결하기

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

퀵 릴리스가 있는 자전거 - 퀵 릴리스 에이콘
너트를 조이고 퀵 릴리스 레버 섀를 고정하여
자전거를 고정하세요. 퀵 릴리스 레버는 자전거
프레임 반대쪽으로 굽어 있을 때 (5) “열려” 있고,
자전거 프레임 쪽으로 굽어 있을 때 (6) “닫혀”
있습니다. 퀵 릴리스 스쿠어의 손잡이는 항상
KICKR의 논드라이브(논카세트) 쪽에 있어야 합니다. KICKR CORE를 사용할 때는 제공된 퀵
릴리스 스쿠어만 사용하세요.



쓰루 액슬이 있는 자전거 - 자전거의
쓰루 액슬을 다시 설치하고 (7)
제조사에 설명서에 따라 조여서 (8)
자전거를 고정하세요



주의! 퀵 릴리스 스쿠어 또는 쓰루 액슬을 올바르게 조이지 않으면 재산상의 피해나 신체
부상으로 이어질 수 있습니다. 적절한 텐션을 잘 모르겠으면, 가까운 자전거 판매점에
문의하거나 Wahoo Fitness에 연락하여 도움을 받으세요. 퀵 릴리스 스쿠어나 쓰루
액슬을 조이기 전에는 KICKR CORE를 타지 마세요.



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

WAHOO 앱을 사용하여 설정을 마치세요

스핀다운 - KICKR CORE를 처음 사용하기 전에 스핀다운을 수행하여 장치를 보정해야 합니다. 또한 가장 정확한 파워 데이터를 얻기 위해 약 2주마다 WAHOO 앱을 통해 스핀다운을 반복해야 합니다.

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

KICKR CORE 운동 모드 - WAHOO 앱에는 KICKR CORE를 제어하는 데 사용할 수 있는 다음의 운동 모드가 있습니다.

LEVEL: 플루이드 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 KICKR CORE는 속도에 관계없이 일정한 파워 출력을 유지하기 위해 저항을 높이거나 낮춥니다.	SIM: 체중, 자전거 종류, 타는 자세, 맞바람 및 등급을 입력하면 KICKR CORE는 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 8 이상이 설치되어 있어야 합니다
- Android 4.3 이상 및 Bluetooth 사용
- Mac은 ANT+ USB 스틱 또는 Bluetooth 가 필요합니다
- ANT+ USB 스틱과 페어링 또는 Bluetooth 사용 시 Windows PC

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

