

KICKR

smart bike trainer

QUICK START GUIDE AND INSTRUCTIONS



wahoo

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

- Full setup instructions, videos, and information about app compatibility can be found on our website at www.dashrobotics.com/instructions.
- Always use the ROKR only as stated in the information contained in this manual.
- Do not modify the robot kit.
- 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.

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

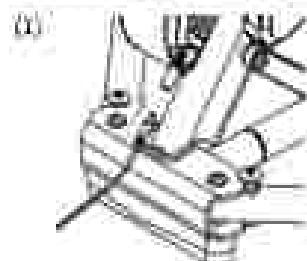
WARNING Failure to follow the instructions will result in death or serious injury.

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

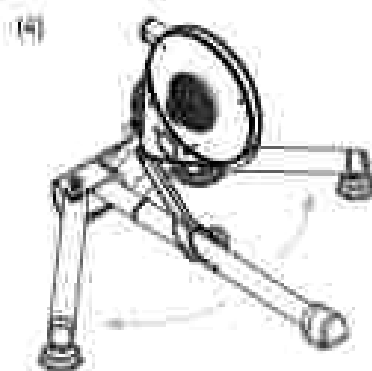
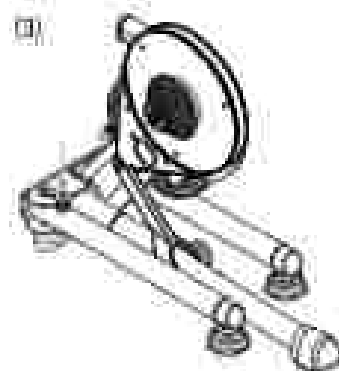
Explosion: See the instructions for detailed steps to ensure it is configured properly.
Fire: See the instructions for detailed steps to ensure it is configured properly.
Rolling: See the instructions for detailed steps to ensure it is configured properly.
Batteries: See the instructions for detailed steps to ensure it is configured properly.

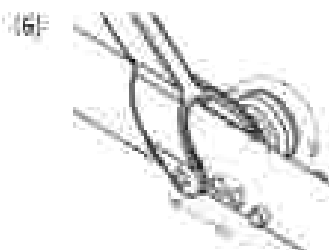
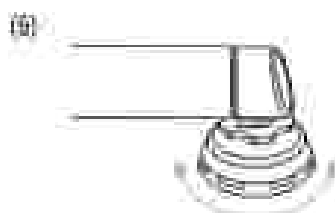
See full instructions for complete setup.

Products: For the complete instructions, see the product manual for the product.
Specifications: 规格书
Instructions: 说明书
Manual: 手册
Specifications: 规格书
Instructions: 说明书
Manual: 手册

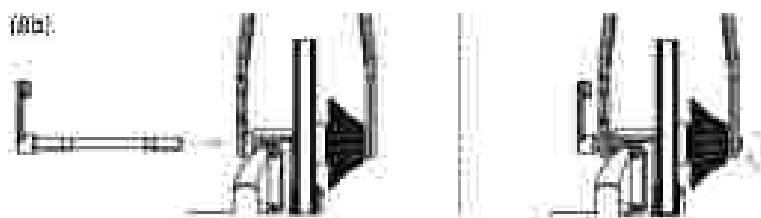
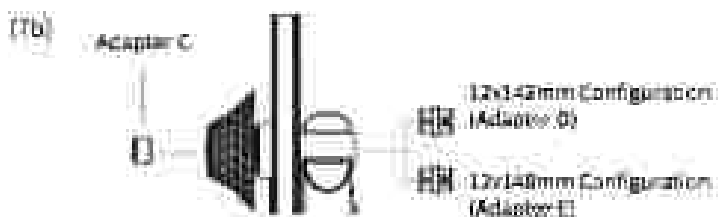


For the best setup experience, download the Dash Robotics App by scanning the QR Code.





OR



CAUTION

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

LEARN MORE

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

PLEASE CONTACT US WITH QUESTIONS OR CONCERNS AT:

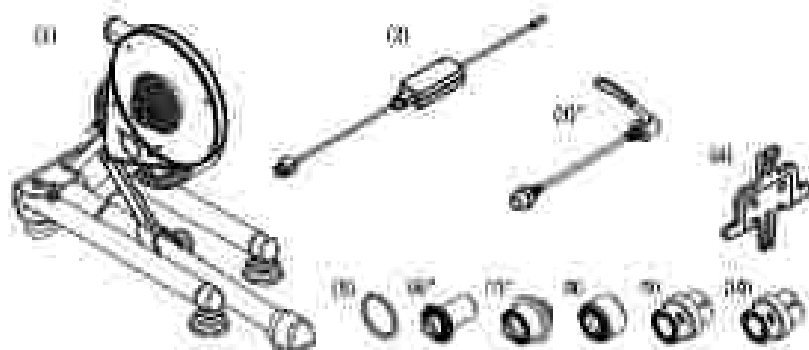
Vahoon Fitness
88 W. Wendle Rd. NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

TELEPHONE:

United States: 1-877-575-1113
Germany: +49-30-658-371027
United Kingdom: +44-800-888-5773
Phone Hours: Monday - Friday
10am-7pm Eastern Time Zone

UNPACKING

- (1) KICKR
- (1) AC Power Adapter
- (3) Quick Release Skewer
- (1) Disc Brake Caliper Spacer
- (5) 1.8mm Spacer
- (6) Adapter A - For 138mm and 135mm Quick Release
- (7) Adapter B - Reversible tool spacer for 138mm and 135mm Quick Release
- (8) Adapter C - For 12x142 and 12x148 Thru Axle
- (8) Adapter D - 12x142 Thru Axle
- (10) Adapter E - 12x148 Thru Axle



* Three screws come pre-installed on the KICKR.

PRO TIP: Save all packaging and protective material for transportation and storage.

KICKR SETUP

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

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



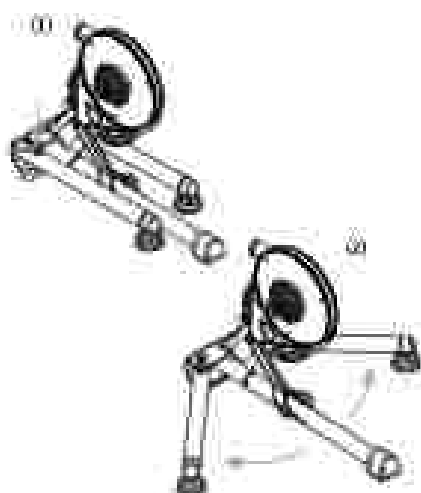
Download the Peloton Fitness app for free from the Apple App Store or from the Android Google Play Store.

Follow the in-app setup guide to complete your profile and model settings.

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

WARNING: Check that your trainer is stable before every ride. If needed, re-adjust the leveling feet.

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



FOR 130MM OR 135MM QUICK RELEASE

Adapters Needed: A and B

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



FOR 142MM OR 148MM THRU AXLE

Adapters Needed: C and D or E

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



ATTACHING YOUR BICYCLE

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

For bicycles with quick release - Secure your bicycle by tightening the quick release skewer nut and clamping the quick release lever shut. The quick release is in "open" when it curves away from the bicycle frame (1); the lever is "closed" when it curves towards the bicycle frame (2). The handle of the quick release skewer is always on the non-drive (not cassette) side of the KICKR. Only use the provided quick release skewer when using the KICKR.



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



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



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

AXIS FEET ADJUSTMENT

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



Step 1: Loosen "outigger" feet

Step 2: Remove top cap (part between shoe foot and base of the foot)

Step 3: Install desired top cap

9-140 lbs (40-63 kg)

Use smallest diameter cap

141-180 lbs (64-81 kg)

Use middle cap (included by default)

181 lbs +

Use largest diameter cap

WARNING

Failure to select the appropriate top cap for your weight may result in:

• Improper leverage or personal injury.
• We **WILL** void the KICKR power tube warranty.

COMPLETE YOUR SETUP USING THE WAHOO FITNESS APP

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

KICKR WORKOUT MODES

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

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

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

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

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

COMPATIBILITY

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

- iOS must be running version 11.0 or higher
- Android 5.1 or newer and BLE enabled
- PC requires ANT+ USB stick or BLE enabled
- Bluetooth PC when paired with ANT+ USB stick or BLE enabled

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

PRECAUCIÓN

- Consulte en su manual de instrucciones cualquier programa de ejercicios.
- No ponga manos ni objetos cerca de las partes móviles de la KICKR.
- La KICKR puede volverse caliente al tacto cuando se utiliza por períodos prolongados.
- No intente bajar de la bicicleta mientras se voluta o está en movimiento.
- Mantenga a las niñas y a las mascotas lejos de la KICKR cuando estén en uso.
- Utilice únicamente la KICKR sobre una superficie estable y nivelada, y con las partes móviles ajustadas en su momento.
- Tenga precaución: no intente ponga de pie sobre la KICKR.
- No intente la KICKR.
- Utilizando la fuente de energía proporcionada con la KICKR.
- Revise que la bicicleta haya sido elegida correctamente a la KICKR antes de cada uso.

CONOZCA MÁS:

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

PARA CUALQUIER DUDA O SOLICITACIÓN, SÍRVASE CONTACTARNOS AL:

Wervor Fitness
90 AL Avenida P.O. Box
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

TÉLEFONO:

Estados Unidos: 1-877-874-1112
Alemania: +49-30-568-313827
Reino Unido: +44-200-886-5773
Horario de atención: de lunes a
viernes de 10 am a 7 pm, hora del
Este de Norteamérica

SESENTAJE

(1) KICKR

(2) Adaptador de corriente AC

(3) Película de liberación rápida

(4) Especificador catiónico de freno
de freno

(5) Especificador de 1.8mm

(6) Adaptador A - Para liberación rápida de
130mm y 135mm

(7) Adaptador B - Especificador rápido
reversible para liberación rápida
de 130mm y 135mm

(8) Adaptador C - Para 12x143 y 12x148
a través del eje

(9) Adaptador D - Reversible hub spacer
for 12x148 thru axle

(10) Adaptador E - Reversible hub spacer
for 12x148 thru axle



* Este producto viene preinstalado con la MTM.



PIEZAS PEQUEÑAS: quite todo el material de embalaje y de protección para transporte y almacenamiento.

¡¡¡¡¡ INSTALACIÓN

Coloque su **WALKER** sobre una superficie estable y plana, abra las patas (1) presionando las pestañas azules de bloqueo de las patas y (2) girando las patas externas hasta que queden en su lugar. (NOTA: asegúrese que los sentados de bloques han caído / hecho ruido y mover patas en la posición de bloqueo.)



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

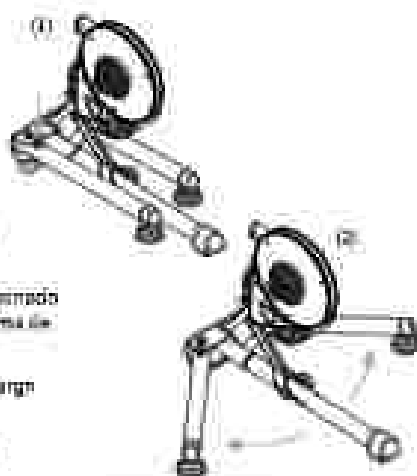
Descargue la aplicación **Walker Fitness** sin cargo desde el **App Store** o **Google Play**.

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

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

¡¡¡¡¡ IMPORTANTE !!! asegúrese que su entrenador está totalmente seguro de sobre todo en caso de mal funcionamiento, revise los dos patas niveladores.

Ajuste la altura del entrenador al tamaño de su estatura específica (6) resultando la flecha de ajuste de altura en la pata tener al a la altura correcta. Si no está seguro de cuál es el tamaño de su rueda, mire la pared lateral de la rueda o consulte en el fondo de las letras más cercana.



PARA LIBERACIÓN RÁPIDA DE 130 MM O 135 MM

Adaptador: KICKR - A and B

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



PARA EJES DE 142 MM O 148 MM

Adaptador: KICKR - C and D or E

Retirar el tornillo de eje de 12 mm
previsto en la bicicleta.



MONTAJE DE LA BICICLETA

Conecte la cadena de la bicicleta al piñón más pequeño en el frente y atrás. Luego retire la rueda delantera. Instale su bicicleta en el KICKR alineando la cadena con el piñón más pequeño del KICKR y presionando hacia abajo para encajar completamente en el eje KICKR.

Para bicicletas con liberación rápida, asegure su bicicleta ajustando la fuerza de liberación. Alce y sujete la palanca de liberación rápida. La palanca de liberación rápida está "abierta" cuando hace una curva hacia afuera del mango de la bicicleta (1) y está "cerrada" cuando se curva hacia el medio de la bicicleta (2). El mango de la rueda de liberación rápida está siempre del lado opuesto al piñón de KICKR. Sólo utilice la bragueta mientras usa KICKR.



Para bicicletas con eje, asegure su bicicleta ajustando e instalando el eje (3) de la manera siguiente: estrictamente las especificaciones del fabricante (4).



¡IMPORTANTE! Si se aplica correctamente el peso de liberación rápida y el eje pueden ser probados para verificar la presencia, en todos los casos, de la bicicleta instalada a través de sensores. Si no está seguro de la instalación adecuada, consulte con el distribuidor de la computadora de navegación con Garmin Connect para obtener ayuda. ¡O mantenga KICKR fijo para la bicicleta en liberación rápida.

Si el peso de liberación rápida no está instalado.



¡IMPORTANTE! Levante la rueda frontal mientras presiona el asiento para asegurarse de que la bicicleta se encuentra bien insertada en el antirradiador.

AJUSTE DE PIES DE AXIS

Los pies ACS integrados de KICKR permiten a los ciclistas de todos los tipos personalizar la sensación de conducción para que coincida con su estilo de conducción único, mejorando la naturalidad y creando una experiencia de entrenamiento más realista.



Paso 1: Desmonte los pies "estándar" de la

Paso 2: Retire la tapa superior (barrilete) de la

Paso 3: Instale la tapa superior correcta

0-140 Nm (0 - 83 kg)

Use la tapa de aluminio más pequeña

140-180 Nm (83 - 92 kg)

Use la tapa media o instalada por defecto

180 Nm +

Use la tapa de mayor tamaño

¡Atención!

El eje de pedalier de la aplicación debe estar correctamente instalado para evitar daños. Asegurese de que el eje de pedalier esté correctamente instalado y que el eje de pedalier esté correctamente instalado.

COMPLETE LA INSTALACIÓN USANDO LA APLICACIÓN Wahoo FITNESS

USANDO EL MÓDULO Wahoo FITNESS, puede configurar fácilmente la conexión al dispositivo "Inicio" para comenzar el entrenamiento. Desplácese hacia la derecha para ver la página KICKR. Esta página permite ver su entrenamiento y controlar el KICKR.

MÓDULO DE ENTRENAMIENTO DE KICKR

La aplicación Wahoo Fitness cuenta con los siguientes modos de entrenamiento que puede usar para mejorar su KICKR.

LIBRE, el igual que cuando se usa un equipo de entrenamiento tradicional de viento, mientras más rápido se resiste al viento, más difícil es viajar. El nivel que selecciona determinará el progreso de su curso de potencia.

RESISTENCIA, este le permite ajustar la resistencia del freno en cualquier punto desde 0 a 100%, independientemente de la velocidad, el freno se convertirá en su nivel de ajuste hasta que usted decida cambiarlo.

WTT, establece la potencia deseada, KICKR aumentará o disminuirá la resistencia para mantener una salida de potencia constante, independientemente de la velocidad.

WOT, introduce su peso, tipo de bicicleta, posición, viento en corda y grado, y el KICKR ajustará con precisión la curva de potencia como si usted estuviera andando en el viento real.

COMPATIBILIDAD

Desde su teléfono, tablet o notebook hasta su computadora de escritorio, monitor de fitness 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 4.4 o posterior y BLE activado
- Mac requiere un dispositivo USB ANT+ o BLE activado
- PC de Windows enlazado con un dispositivo USB ANT+ o BLE activado

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

AVERTISSEMENT

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

EN SAVOIR PLUS:

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

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

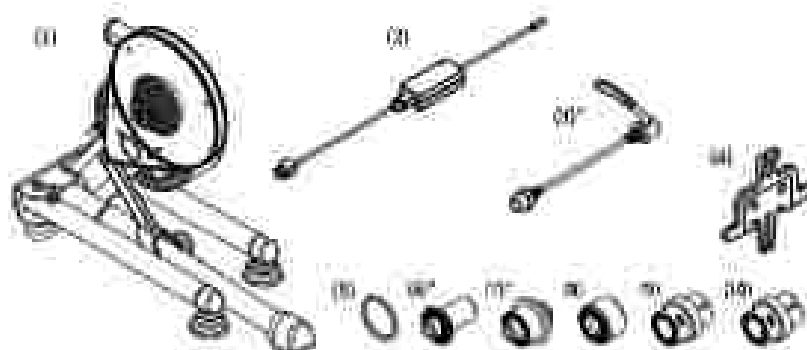
Wattson Fitness
88 W. Aleucia Rd. NE
Suite 110
Atlanta, GA 30343 United States

TELEPHONE:

Etats-Unis: 1-877-578-1112
Allemagne: +49-30-558-37887
Royaume-Uni: +44-800-888-3773
Heures de service: du lundi au vendredi
de 10h à 20h, Samedi 10h à 18h.

DÉBALLAGE

- (1) KICKR
- (2) Adaptateur de courant alternatif
- (3) Attache rapide
- (4) Instructions de l'écran de bienvenue
- (5) Entremise de 1,8 mm
- (6) Adaptateur A - Adaptateur A - Pour attache rapide de 130 mm et 135 mm
- (7) Adaptateur B - Entremise de moyen réversible pour attache rapide de 130 mm et 135 mm
- (8) Adaptateur C - Pour les traversants de 12x142 et 12x148
- (9) Adaptateur D - Entremise de moyen réversible pour les traversants 12x142
- (10) Adaptateur E - Entremise de moyen réversible pour les traversants 12x148



* Ces éléments sont fournis préinstallés sur l'ASTUCCIO.

ASTUCCIO PRO : conserve toutes les caractéristiques d'emballage et de protection pour le transport et le stockage.

INSTALLATION DE HICHI

Placez votre HICHI sur une surface stable et plane et appuyez les pieds (1) en appuyant sur les patelles tous les 45° de ventilation des roues et (2) en pivotant les pieds vers l'extérieur jusqu'à ce qu'ils se stabilisent en position. **ATTENTION** : assurez-vous que les parties de ventilation des pieds sont correctement alignées les pieds en position au vent.



Utilisez l'adaptateur de courroie (3) fourni pour franchir le pied d'entraînement à une profondeur standard.

Téléchargez l'application **WAGO Fitnes** gratuitement sur l'App Store ou sur le Google Play Store Android.

Suivez le guide d'installation de l'app pour compléter votre profil et effectuer les réglages.

Pour modifier le réglage d'entraînement, ajoutez ou retirez les pieds de roulement (4) en les tournant vers le gauchier ou la droite jusqu'à ce que le réglage soit à niveau et (5) verrouillez les en place en serrant les écrous de blocage bleus contre le HICHI contre du poir.

ATTENTION : vérifiez que votre réglage d'entraînement est correct avant d'aller à l'entraînement, car modifier les réglages pendant l'entraînement est dangereux.

Régulez la hauteur du réglage d'entraînement en fonction de la taille spécifique de votre roue (6) en tournant le bouton de réglage de la hauteur sur le pied central au niveau approprié. Roulez toutes les roues de la taille de votre pied, vérifiez le réglage trois ou quatre fois après chaque séance d'entraînement.



POUR UNE ATTACHE RAPIDE DE 130 MM OU 135 MM

Adaptateurs Speedfit A et B

KICKR est préconfiguré pour les vélos avec un espacement à attache rapide de 130 mm. Si vous avez un vélo avec un espacement de 135 mm, passez à la section "Attacher votre vélo". Pour un espacement de 135 mm, retirez l'attache rapide, insérez l'adaptateur B puis réinstallez-la.



POUR UN AXE TRAVERSANT DE 142 MM OU 148 MM

Adaptateurs Speedfit C and D or E

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



ATTACHER VOTRE VÉLO

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

Pour les vélos à attache rapide : Tirez votre vélo de sorte que le borge de l'attache rapide se connecte fermement à l'attache rapide. Le levier d'attache rapide est "ouvert" lorsque l'icône en Y alignant du cadre du vélo (1) le levier est "fermé" lorsque l'icône s'aligne avec le cadre du vélo (2). La poignée de l'attache rapide est toujours en contact étanche avec la cassette du KICKR. Il est important que l'attache rapide fonctionne lorsque vous utilisez KICKR.



Pour les vélos à axe traversant : Tirez votre vélo en installant l'axe traversant de votre vélo (3) et en serrant conformément aux spécifications du fabricant (4).



ATTENTION : Le fait de ne pas serrer correctement le borge de l'attache rapide ou l'axe traversant peut entraîner des dommages matériels, y compris des dommages au vélo attaché, ou des blessures corporelles. Si vous n'êtes pas sûr de la bonne technique, veuillez consulter votre magasin de vélos local ou contacter Athos Fitness pour obtenir de l'aide. Les marques 843 sur le KICKR indiquent que la broche d'engagement rapide ou l'axe traversant ont été correctement serrés.

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

RÉGLAGE DES PIEDS AXIS

Les pieds AXIS intégrés de KICKR permettant aux cyclistes de tous types de personnaliser la sensation de conduction tout au long de leur cycle de conduite unique, d'améliorer la réactivité et d'offrir une expérience d'entraînement plus réaliste.



Étape 1: Débrancher les câbles satellites.

Étape 2: Retirer le capuchon supérieur (partie entre le vélo bleu à droite et la base du pied).

Étape 3: Installer le capuchon supérieur rotatif.

AVERTISSEMENT

Ne laissez pas vos enfants jouer avec le KICKR. Ne laissez pas vos enfants jouer avec le KICKR. Ne laissez pas vos enfants jouer avec le KICKR. Ne laissez pas vos enfants jouer avec le KICKR.

0-44 lb (0-20 kg)	Utilisez un bouchon de plus petit diamètre.
44-88 lb (20-40 kg)	Utilisez le capuchon intermédiaire (bouchon par défaut).
88 lb +	Utilisez un bouchon de plus grand diamètre.

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

PREMIÈRE MARCHÉ. Depuis l'état des étapes, cliquez le bouton vert "Start" pour commencer l'entraînement. Balayez vers la droite pour afficher la page KICKR. Cette page vous permet de voir votre séance et de contrôler le KICKR.

KICKR AJUSTES D'ENTRAÎNEMENT:

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

LEVEL. Tout comme sur un home trainer classique ou à bicyclette, plus vous allez vite, plus vous allez difficile. Le niveau que vous choisissez déterminera la progression de votre entraînement.

RESISTANCE. Cela vous permet d'ajuster la résistance du frein entre 0 et 100 kg. Quelle que soit la vitesse, le frein restera plat jusqu'à ce que vous décidiez de le changer.

ERG. Plus vous pédalez vite, le KICKR augmentera ou diminuera la résistance pour conserver une production de puissance constante, quelle que soit la vitesse.

EM. Sélectionnez votre poids, le type de vélo, la position, le vent de face, le pourcentage, et le KICKR ajustera la résistance de manière exacte la durée de l'entraînement comme vous voulez en entraînement.

COMPATIBILITÉ

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

- iOS doit fonctionner sous 10 version 11 ou postérieure
- Android 5.1 ou postérieure et BLE activé
- Mac doit avoir ANT+ et USB ou BLE activé
- PC sous Windows lorsque connecté avec ANT+ ou USB ou BLE activé

Pour une liste complète d'appareils compatibles avec KICKR, veuillez consulter la site: www.wahoofitness.com/fitness-apps/c1

ATTENZIONE

- Prima di iniziare o al termine di qualsiasi programma di esercizio, consulta il medico.
- Non mettere le mani od oggetti vicino ai piedi in movimento del HICK®.
- Il HICK® potrebbe diventare molto caldo quando viene utilizzato a lungo.
- Non tentare di smontare la bicicletta mentre il cuscinetto è in funzione.
- Tieni i bambini e gli animali lontani dal HICK® durante l'uso.
- L'elica HICK® è stata ricoperta con una superficie a livello stabile e una finitura di livellamento regolata.
- Presta attenzione quando stai in posizione eretta durante la pedalata sul HICK®.
- Tieni il HICK® lontano dall'acqua.
- Utilizza soltanto l'assemblaggio in dotazione con HICK®.
- Controlla che la pedivella sia fissata correttamente al HICK® prima di pedalare.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Per i video educativi, le app compatibili, le FAQ o per inviare una richiesta di assistenza, visita: www.wacoofitness.com/usa000001

PER QUALSIASI DUBBIO O DOMANDA

CONTATTACI SU:

Wacoofitness

90 W. Meade Rd. SE

Suite 110

Atlanta, GA 30342 United States

TELEFONO

Italy/Unite: 1-877-978-1117

Germany: +49-30-555-37807

Regno Unito: +44-800-808-5773

Gratuito telefonico, lunedì - venerdì
10:00-19:00 (fuori orario EST)

DISMANTELLO

(1) HICK®

(A) Adattatore di alimentazione CA

(B) Leva di sgancio rapido

(C) Distanziatore in plastica con
filare a 2000

(D) Distanziatore da 1,8 mm

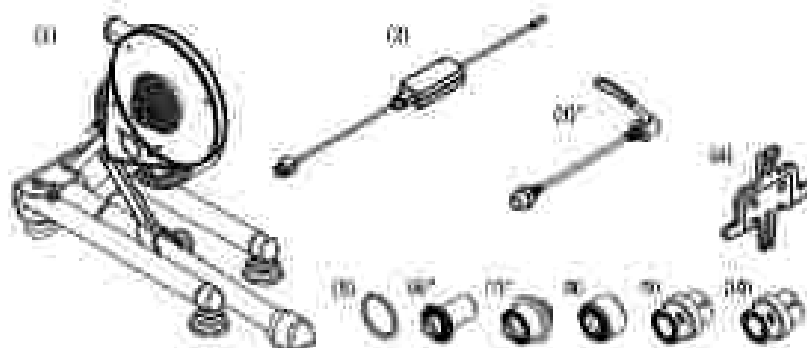
(E) Adaptor A - Per aggancio rapido
da 130 mm a 135 mm

(F) Adaptor B - Distanziatore del mozzo
reversibile per aggancio rapido da
130 mm a 135 mm

(G) Adaptor C - Per pedale passante da
12x142 a 12x148

(H) Adaptor D - Distanziatore del mozzo
reversibile per pedale passante da
12x142

(I) Adaptor E - Distanziatore del mozzo
reversibile per pedale passante da
12x148



* Questi elementi sono prodotti sul PCXR.



CONSIGLIO: conserva l'attorno imballaggio e il materiale plastico per il trasporto e lo smontaggio.

CONFIGURAZIONE DI KICKR

Posiziona KICKR su una superficie a livello stabile e apri le gambe (1) allungando verso il basso la linguetta di bloccaggio della gamba blu e (2) ruotando le gambe verso l'esterno finché non scattano in posizione. **ATTENZIONE:** assicurati che le linguette allineate dall'esterno rimangano su e fuori segnapiede in posizione aperta.



Di default l'alimentatore di alimentazione CA incluso per collegare il trainer a una presa a muro standard.

Scarica gratuitamente l'app **RideView** (disponibile su Apple Store e su Google Play Store per Android).

Segui la guida alle impostazioni in app per completare il profilo e installare i sensori.

Per stabilizzare il trainer, regola i due pedali di bloccaggio (A) grandine a sinistra o a destra finché il trainer è a livello e (B) il bloccaggio in posizione fissando i controlli di allineamento (C) della gamba del KICKR.

ATTENZIONE: assicurati che il trainer sia stabile e libero da deforme. In otherwise, regola l'altezza e i pedali di bloccaggio.

Regola l'altezza del telaio per adattarlo alle dimensioni anatomiche della ruota (D) alzando la manopola di regolazione dell'altezza sulla gamma centrale all'impostazione appropriata. Se non sei sicuro dell'orientamento della ruota, controlla il fianco della pneumatica o consulta il regolatore di tilt della ruota.



PER SGANCIO RAPIDO DA 120 MM O 135 MM

Adaptari Needed: A and B

KICKR è preconfigurato e pronto all'uso per biciclette con pneumatici spessi in modo di 120 mm. Se hai una bicicletta con pneumatici di 130 mm, vai a l'installazione della bici. Per pneumatici da 135 mm, rimuovi la leva di sgancio rapido, inserisci l'Adaptier B e rinstalla la leva di sgancio rapido.



PER ASSE PASSANTE DA 142 MM O 148 MM

Adaptari Needed: C and D or E

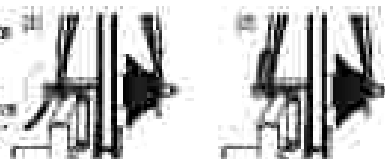
Da utilizzare con l'asse passante da 12 mm fornito con la bicicletta.



MONTAGGIO DELLA BICI

Smonta la ruota della bici sulla ruota dentata del pignone davanti e dietro, quindi rimuovi la ruota posteriore. Posiziona la bicicletta sul KICKR allineando la ruota con la ruota dentata più piccola sul KICKR e premendo verso il basso fino a sentire pienamente i contatti sull'asse del KICKR.

Per bici con sgancio rapido, allineare la bicicletta stringendo il dado a caduta di sgancio rapido e serrando il crav-vite alla leva di sgancio rapido. La leva di sgancio rapido è "aperta" quando punta lontano dal telaio della bici (1), la leva è "chiusa" quando converge il telaio della bici (2). Il crav-vite della leva (3) (fascia rapida) si trova sempre dal lato opposto alla ruota (opposto alla cassetta del KICKR). Utilizza insieme la leva di sgancio rapido in dotazione quando usi il KICKR.



Per bici con asse passante

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



ATTENZIONE: Il KICKR è un oggetto molto pesante. Assicurarsi che la bicicletta sia correttamente allineata e che la ruota sia correttamente allineata. Assicurarsi che la ruota sia correttamente allineata e che la ruota sia correttamente allineata. Assicurarsi che la ruota sia correttamente allineata e che la ruota sia correttamente allineata.

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

REGOLAZIONE DEL PEDIAL AXIS

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



Paseggio 1: estrarre i piedi "stabilizer"

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

Paseggio 3: installare il tappo superiore desiderato

0-340 lbs (50 - 80 kg)	Utilizzare il tappuccio di diametro più piccolo
340-540 lbs (80 - 85 kg)	Usa tappo centrale (installato per impostazione predefinita)
540 lbs +	Utilizzare il tappuccio di diametro maggiore

AVVERTENZE

Le istruzioni relative
del tappo superiore
apposita per il
modello piedi a
prevalente parti
che possono
succedere
KICKR pedale AXIS
della sua guida non
è l'installazione
KICKR e non

COMPLETA IL TUO SETTAGGIO UTILIZZANDO L'APP Wahoo FITNESS

RICORDARE ALL'AVVIAMENTO: dalla schermata di avviamento, selezionare il pulsante verde "Start" per iniziare l'allenamento. Scorri a destra per visualizzare la pagina KICKR. Queste pagine permettono di visualizzare l'allenamento e controllare KICKR.

KICKR: VERSATILITÀ DI ALLENAMENTO

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

LEVEL, proprio
come alla natà:
controlla il
intervallo in attività,
più aumenta
la velocità più
diventa faticosa.
Il livello
selezionato
determina la
progressione della
curva di potenza.

RESISTANCE
Surrealismo:
impostare la
resistenza del
freno tra 0 e 100%,
indipendente
mentre la
velocità, il freno
resta invariato
fino alla modifica.

ERG, una volta
impostata la
potenza, KICKR
smentirà o
diminuirà la
resistenza per
mantenere
costante
l'efficiamento,
indipendente
mentre dalla
velocità.

SPR, invece
il peso, il tipo
di bicicletta,
la posizione
di pedalata, la
forza del vento
contrario, la
punta e molti
della forma alla
curva di potenza
proprio come se
vesti pedalanti
all'esterno.

COMPATIBILITÀ

KICKR offre una ampia gamma di dispositivi compatibili e universali, funzionando con telefoni, tablet, laptop, computer di bordo, sensori per la frequenza cardiaca e sensori della bicicletta.

- iOS dispositivi di versione 11 o successive
- Android 5.0 o successive, con BLE attivo
- Mac OSX e Windows 10/11 con il controller ANT+ USB o BLE attivo
- Windows PC sincronizzato con il controller ANT+ USB o BLE attivo

Per un elenco completo di dispositivi compatibili con KICKR, visita:
www.wahoofitness.com/fitness-apps/compat



- 온몸 프로시저를 시작하기 전에 손가락이나 손목에 어떤 드레싱이 부착되어 있는지 확인하십시오.
- KICKER의 움직이는 부분 근처에 손이나 발가락을 넣지 마세요.
- KICKER를 절거나 사용할 경우 반드시 안전 보호대를 착용하십시오.
- 절단기 밑에 들어가는 물체는 작거나 잘려나갈 수 있습니다.
- 절단기 밑에 들어가는 물체는 작거나 잘려나갈 수 있습니다.
- KICKER를 사용할 때는 안전한 해면등물이 가져와 있지 못하게 하세요.
- 절단대를 적당히 조절한 상태에서 실행하고 절단할 공회시간 KICKER를 사용하지하세요.
- KICKER를 다는 것에 유의할 때 유지하세요.
- 절단기 밑에서 KICKER를 유지 하세요.
- KICKER의 밑에 하중되는 안전공급장치인 사용하세요.
- 절단기를 절기 전에 절단기가 KICKER에 적절하게 고정되어 있는지 항상 확인하세요.

를 구입해주셔서 감사합니다

자세히 보기

안전 동영상, 설치 및 자주 묻는 질문을 보거나 지원 요청을 제출하려면:
www.yahoofitness.com/appot

일본이나 우리사장이 있으시면 연락주세요.

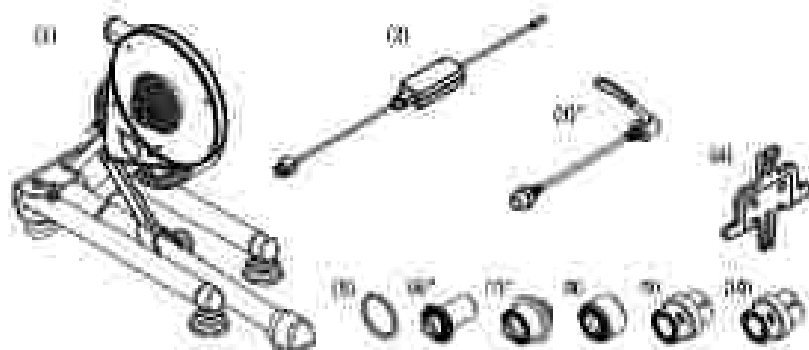
Yahoo Fitness
 99 W. Wileys Rd. NE
 Suite 110
 Atlanta, GA 30342 United States

전화:
 미국: 1 877 578 1112
 독일: +49 30 566 373627
 영국: +44 800 888 5773
 전화 가능 시간: 월 - 금 오전 10시 - 오후 7시 동부시간대

포장 열기

- (1) KICKER
- (2) AC 전원 케이블
- (3) 펌프 시스템
- (4) 디스크 브레이크 펌프 시스템
- (5) 1.8mm 스프링
- (6) Adapter A - 130mm 및 125mm
 4 펌프를

- (7) Adapter B - 130mm 및 125mm
 펌프를 펌프를 펌프 시스템
- (8) Adapter C - 12x142 B/ 12x148
 펌프를
- (9) Adapter D - 12x142 스프링
 펌프를 펌프 시스템
- (10) Adapter E - 12x148 스프링
 펌프를 펌프 시스템



* 이 항목들은 KIT에 이미 설치되어 있습니다.

▶ 프로펠, 끝단 및 부품들을 위해 많은 고정 및 보조 자재를 보관하십시오.

모터 설정

KICK를 완전히 조립한 후에 다음 (1) 파란색 레그캡을 부착하고 (2) 레그가 제자리에 고정될 때까지 돌려서 레그를 밀어주세요. (주의: 레그 캡을 넣어 다시 뛰어나오고 모든 보조선에서 레그가 고정되었는지 확인하십시오.)

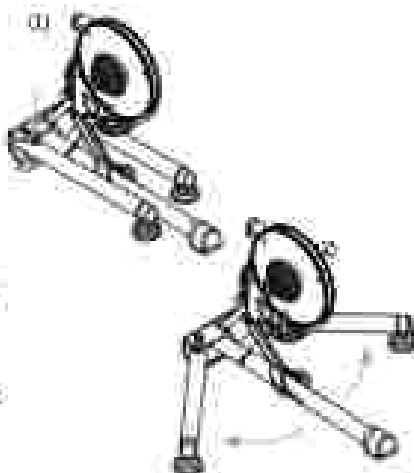


(1) 동봉된 AC 전원 어댑터를 사용하여 브레이너를 일반 콘센트에 연결하십시오.

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

별치 설정 가이드를 따라 브레이너를 조정하고 크시를 조정하십시오.

브레이너를 고정하려면 두 개의 잠금대를 조정하십시오. (1) 드래이너가 수평에 있을 때까지 발침대로 각구를 돌리고 (2) 파란색 고정 나사들 KICK 레그 프레임에 고여서 발침대를 제자리에 고정하십시오.



[중요] 파인거를 몇 번마다 브레이너가 고정되어 있는지 확인하고, 필요할 경우 발침대로 다시 조정하십시오.

(3) 전용의 레그에 높이 조절 손잡이를 사용하여 레그 사이징 및 레그 프레임의 높이를 각각히 조정하십시오. 레그 사이징을 모두 조정하여, (4)와 (5)의 위치를 확인하거나 기기의 조정기 위에 손가락을 놓으십시오.



120MM 또는 100MM 씩 릴리스

Autorenkennzeichen: A 101 8

KICK를 살펴보면 보아는 135mm의 인공스프링을 차입하였으며, 또한 앞뒤에 있는 2개의 브레이크를 달아주어서 135mm 스프링의 경우, 4개의 인공스프링을 달아주고 8runner 8을 달아주고, 4개의 인공스프링을 달아서 설치하였다.



147578 토지 148888 블루 베스

Journal of Management Inquiry 22(1) 3-17

지정거래 및 특목공립학교
관련 법률 개정 필요성 대요



자전에 맞춰하기

가장 먼저 시민을 참여시키고 통치하기 가장 쉬운 시민을 발굴하고, 통치권을 재구성하고, 이들을 다시 시민으로 재구성하고 통치에 참여하고, 마지막으로 통치에서 제외되는 자들을 다시 시민으로 재구성하고 통치에 참여시키는 과정을 반복하여 가는 것이다.

[illegible]

이후 계속되는 작전과, 작전으로
보통 학생들 다시 입학하고 (이 경우
사은 입학처에 따라 다르다) (이 작전
지침 30페이지)



▶▶▶ 이 일러스트와 나 부록 4권을 리미트 오퍼레이션에 저작권에 관한 원본상이나 자료를 발행하며 자신에게 손해를 입힐지도 모릅니다. 개발한 특허에 적용하지 않으면 원작자와는 전혀 관련이 없습니다. Copyright 1999에 본적화합니다. 이 일러스트와 나 부록 4권이 이 책의 모든 저작권에 대한 모든 권리를 소유하고 있습니다.

④ **프로필** - 자전기가 르네이전에 헌정된 증정되는 영광을 누릴 마음씨를 알아볼라구요.

AXIS 피트 조정

KICKR의 통합된 AXIS 피트를 사용하면 모든 유형의 자전거 무전자가 고음질 라이딩 스트리밍에 최적화된 피트를 사용할 수 있습니다. 피트를 항상 시키며, 한 번의 피트 변경은 허용할 수 있습니다.



- 1단계: "피드 어댑터"를 시계 방향으로 돌리십시오.
- 2단계: "피드 어댑터"를 반시계 방향으로 돌리십시오.
- 3단계: "피드 어댑터"를 시계 방향으로 돌리십시오.

3.5kg (7.7lb) - 8.5kg	자전거 피트 조정의 첫 번째 단계
14.5kg (32lb) - 18.5kg	중간 단계 (가장 가벼운 피트)
18.5kg +	가장 큰 피트 조정 단계

AXIS

자전거 피트는 모든 유형의 자전거 무전자가 사용할 수 있는 피트입니다. 피트는 자전거의 무게와 라이더의 무게에 따라 달라집니다. 피트를 조정할 때는 자전거의 무게와 라이더의 무게를 고려하십시오.

Wahoo Fitness 앱을 사용하여 설정을 마치세요

운동 시작: 운동 화면에서 녹색 "시작" 버튼을 선택하여 운동을 시작하세요. 기본적으로 Wahoo Fitness 앱에서 시작합니다. 이 페이지에서는 운동 기록을 보고 KICKR을 제어할 수 있습니다.

KICKR 페달 모드: Wahoo Fitness 앱에서 KICKR을 제어하는 데 사용할 수 있는 다양한 옵션을 제공합니다.

LEVEL: (중요하지 않음)
또는 페달
드레미너를 타는
것과 마찬가지로
타를 때 강하게
타지 않습니다.
전체적인 피트
크기를 줄였습니다.

RESISTANCE:
페달이
저항을 0 -
100%로 조절할
수 있습니다.
속도에 관계없이
페달이
완전히 멈추기
전까지 페달
크기를 줄였습니다.

ERG: 페달은
피트를 설정하면
KICKR은 속도에
관계없이 일정한
저항을
유지하기 위해
저항을 낮추거나
높입니다.

피트, 저항, 타를
강하게, 타는 것,
타를 때 강하게
타지 않습니다.
전체적인 피트
크기를 줄였습니다.
타를 때 강하게
타지 않습니다.

호환성

스마트폰, 태블릿 또는 노트북에서 작동할 수 없습니다. 일부는 모바일 또는 자전거 컴퓨터에 연결하지 않습니다. KICKR은 안정적인 호환성 및 연결성을 제공합니다.

- 안드로이드 11 이상만 설치 가능하며 있어야 합니다
- Android 10 이상만 설치 가능
- Mac은 ANT+ USB 스틱 또는 BLE 사용이 필요합니다
- ANT+ USB 스틱과 페달이 있는 PC 사용 시 Windows PC

KICKR 호환 앱의 전체 목록을 보려면 www.wahoofitness.com/fitness-apps/kickr을 참조하십시오.

ACHTUNG

- Bevor Sie ein Sportprogramm beginnen oder ändern, fragen Sie bitte Ihren Arzt.
- Halten Sie Hände und Gegenstände von beweglichen Teilen des KICKR fern.
- Nach langer Benutzung kann der KICKR heiß werden.
- Stören Sie nicht das Fahren ab, während das Schachbrett nach in Bewegung ist.
- Während der Benutzung müssen sich Kinder und Haustiere in sicherer Entfernung zum KICKR befinden.
- Verwenden Sie den KICKR nur auf einem stabilen, ebenen Untergrund und nur, wenn der Kicker plastisch ordnungsgemäß angebracht ist.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Fortschritts auf dem KICKR stehen.
- Berühren Sie den KICKR nicht mit bloßer Hand.
- Verwenden Sie für den KICKR nur die vorgeschriebene Schiene.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob das Fahren ordnungsgemäß am KICKR beladbar ist.

••

WEHR INFO:

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

BEI FRAGEN ODER BEDENKEN

KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER:

Yahoo Fitness

50 ML Steuka Rd. NE

Suite 110

Atlanta, GA 30342 United States

TELEFONNUMMERN:

USA: 1-877-878-1112

Deutschland: +49-30-568-273827

Großbritannien: +44-800-808-5772

Bürozeiten: Montag-Freitag 10-19

Uhrzeit (ca. 16-1 Uhr MEZ)

AUSPAKKEN

(1) KICKR

(1) AC-Netzteil

(1) Schnellspanner

(1) Wegmarkierende für Schnellspanner

(1) 1,5 mm Abstandring

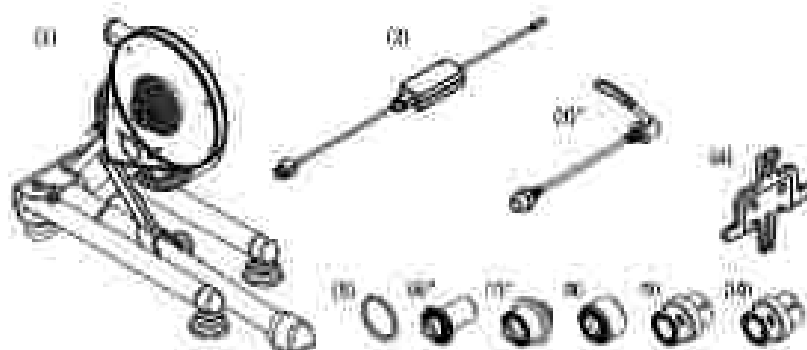
(6) Adapter A - für 120 mm und 135 mm Schnellspanner

(1) Adapter B - Abstandring für die Hohlachse für 140 mm und 145 mm Schnellspanner

(8) Adapter C - für 12x142 und 12x148 Steckachsen

(8) Adapter D - Abstandring für die Hohlachse für 12x142 Steckachsen

(10) Adapter E - Abstandring für die Hohlachse für 12x146 Steckachsen



* Diese Teile sind bereits am KICKR montiert.

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

KICKR AUFSTELLEN

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



(1) Schließen Sie das Trainingsgerät mit/ohne das AC-Kabel an eine Stromquelle an.

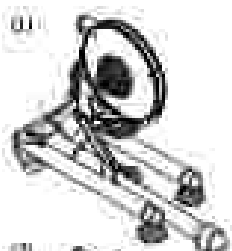
Laden Sie die kostenlose Station Fitness App über den Apple App Store oder Google Play Store herunter.

Befolgen Sie die Anweisungen der in App-Anleitung, um Ihr Profil festzustellen und die Sensoren zu verkalibrieren.

Um das Trainingsgerät zu stellen, korrigieren Sie die Position der beiden Standfüße (1), indem Sie diese nach links oder rechts drehen, bis das Gerät übereckig steht. (2) Fixieren Sie diese Position, indem Sie die blauen Sicherungsmuttern gegen den KICKR Antriebsmotor festziehen.

WICHTIG: Denken Sie daran, bei jeder Anpassung an das Gerät steht (1) fest, bevor Sie der Boden der Pedale der Standfüße an.

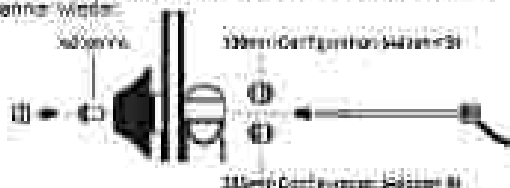
Passen Sie die Höhe des Trainingsgeräts an die Größe Ihres Fußes an, indem Sie (1) den Höhenverriegelungshebel in der Mitte des Arms auf gewünschter Radgröße drehen. Falls Sie nicht genau wissen, was Ihre Radgröße ist, schauen Sie in der Seite Ihres Rahmens nach oder fragen Sie Ihren Fahrradhändler.



FÜR 130 MM ODER 135 MM SCHNELLSPANNNER

Adaptoren: Kniedorf A und B

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



FÜR 142 MM ODER 148 MM STECKACHSE

Adaptoren: Kniedorf C und D (nur C)

Zur Anwendung in der 13 mm Steckachse, die sich am Fahrrad befindet.



FAHRRAD BEFESTIGEN

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

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



Bei Fahrrädern mit Steckachse: Sichern Sie Ihr Fahrrad, indem Sie die Steckachse Ihres Fahrrads neu einbaue (3) und gemäß der Herstellerangaben-Einstellung (4).



WICHTIG: Nur der Schnellspanner oder die Steckachse sollte richtig angepasst sein. Wenn dies die Sicherheit führt, anschließend sollten wir anpassen. Wenn das Fahrrad nicht richtig eingestellt ist, werden Sie sich an Ihre eigene Fahrradkette oder werden Sie auf ein falsches Pedal. Fahren Sie nicht mit dem KICKR, da der Schnellspanner oder die Steckachse richtig angepasst ist.

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

AXIS FÜßEINSTELLUNG

Mit dem integrierten AXIS-Fuß können KICKR können Radfahrer aller Art das Pedalgefühl an ihren individuellen Fahrstil anpassen, das Feedback verbessern und ein natürlicheres Trainingsverhältnis bilden.



Schritt 1. Lösen Sie die Kugelgelenke

Schritt 2. Entfernen Sie die obere Kappe (Teil, das sich dem blauen Schraubenschlüssel und der Pedalstütze)

Schritt 3. Installieren Sie die gestrichelte obere Kappe

Widerstand 0-40 kg

Verwenden Sie die Klasse 100 oder höherer Widerstand

80-100 bis 20-40 kg

Verwenden Sie die meisten Fahrräder (normal bis moderat)

100 kg +

Verwenden Sie die Kappe mit dem größten Durchmesser

WICHTIGES

Wenn Sie nicht die Größe des Widerstands anpassen möchten, lassen Sie die obere Kappe

abnehmen, um den Widerstand zu erhöhen

Wenn Sie den Widerstand nicht erhöhen möchten, lassen Sie die obere Kappe auf dem KICKR montieren

SCHLIESSEN SIE DIE EINRICHTUNG ÜBER DIE Wahoo FITNESS APP AB

WORKOUT BEENDIGEN: Tippen Sie in der Workout-Ansicht auf den grünen Stopp-Button. Machen Sie noch rechts, um die Seite KICKR anzugehen. Auf dieser Seite können Sie die Daten zu Ihrem Workout einsehen und den KICKR zurücksetzen.

KICKR WORKOUT-MODI

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

LEVEL: Anhängen zu einem Radfahrer oder Wootrainer wird das Training schwerer, umso schneller Sie fahren. Das Level hängt sich auf Ihre Leistungskurve ab.

RESISTANCE: Hiermit können Sie den Widerstandsstand zwischen 0 und 100 % festlegen. Unabhängig von der Geschwindigkeit stellt die Bremse als konstanten Antriebspunkt fest.

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

SLT: Geben Sie Ihr Gewicht, Ihren Radtyp, Ihre Fahrposition, den Gegenwind und das Gefälle des Antriebs an. Der KICKR wird dann die genaue Leistungskurve simulieren, 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 Ihrem Fahrradmessoren.

- ab iOS 11

- ab Android 5.1 mit BLE

+ Mac mit ANT+ USB-Stick oder mit BLE

+ Windows PC mit ANT+ USB-Stick oder mit BLE

Eine ausführliche Liste der kompatiblen Apps für KICKR finden Sie hier:

www.wahoofitness.com/fitness-apps/index



- 开始或更改任何新的训练计划，请咨询医生。
- 不要将手或身体置于KICKR活动部件下方。
- KICKR可能在长时间使用期间发热。
- 骑行时，不要尝试拆卸自行车。
- 使用前让轮子和空档冷却KICKR。
- 仅在平坦的表面上使用KICKR，以避免设备不稳。
- 在KICKR上站立时请勿施加压力。
- KICKR需要润滑。
- 仅使用KICKR指定的润滑油。
- 每次骑行前，请检查以确保自行车正确固定到KICKR上。

谢谢购买Wahoo KICKR!

了解详情:

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

如有问题或疑虑，请联系我们。

Wahoo Fitness
 3031 W. Peachtree Rd. N.
 Suite 110
 Atlanta, GA 30342 United States

电话:

美国: 1-877-978-1112

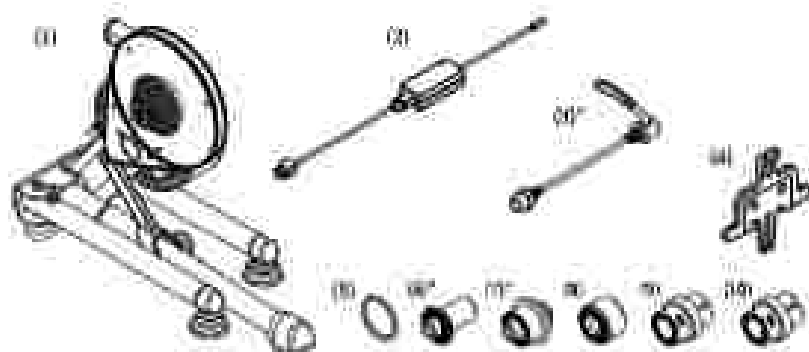
德国: +49-30-588-173827

英国: +44-800-808-5773

电话服务时间: 周一-周五上午10点
 下午7点 (东部地区)

打开包装

- (1) KICKR
- (2) 交流电源适配器
- (3) 骑行鞋
- (4) 脚踏固定器
- (5) 1.8mm垫片
- (6) Adapter A - 用于130mm和135mm脚踏轴
- (7) Adapter B - 用于130mm和135mm脚踏轴的固定适配器
- (8) Adapter C - 用于12x142和12x148脚踏轴
- (9) Adapter D - 适合12x142脚踏轴的固定适配器
- (10) Adapter E - 适合12x148脚踏轴的固定适配器



10. 2000年10月1日

● 2014 年 12 月 1 日

10/01/2013 13:28

将OC组置于干燥表面,通过以下任意颜色醒目标志打开盖子。(如例外,请勿关闭,直到完全就位。) (注意:请勿在醒目标志打开后继续关闭或更改位置或密封。) (注:)



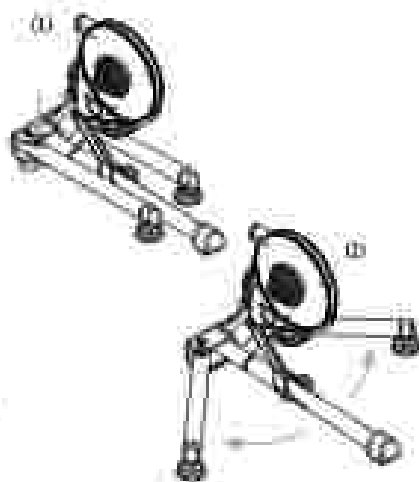
四神是靈寶的定章也。神靈降臨
降神以成靈。神靈降臨。神靈降臨。

Apple App Store | Android Google Play | 应用商店 | 应用商店

通曉三國內政實業並能翻譯個人並自開編印件例者。

将反应液静置，通过左右旋转使整管反应液(4)重新均匀混合。通过两蓝色胶塞将每管反应液(4)滴入反应板上。(4)折开反应板。

圖解 年利息的計算(複利計算法)
利息: 複利計算法(複利)



针对130MM或135MM快装板

Adaptor's Speedo® A and B

Adaptor's Speedo® 已为自行车预先配置时的130mm快装板定制。其结构可拆，但厚度有130mm宽度的自行车。请购买“标准型自行车”，针对135mm宽度，取下快板杆，并安装Adaptor B并重新安装快板杆。



针对142MM或148MM贯通轴

Adaptor's Speedo® C and D (or E)

将配件用于自行车的142mm贯通轴。



连接您的自行车 (安装到自行车上)

将自行车锁正调为前轴最小转矩，然后取下后轮，通过将车轴与DCA上的最小转矩对齐并拧在DCA上安装自行车。请先将脚踏扭扭安装在DCA轴上。

针对前快拆轴的自行车：通过固定快拆轴螺母和快速快拆轴杆固定自行车。快拆轴杆在打开自行车前轴盖时，快拆轴杆会“打开”，并升起自行车前轴盖，此时为“关闭”状态。快拆轴杆升起时的DCA前轴盖（盖子）一侧，使用DCA时请使用提供的快拆杆。



针对后快拆轴的自行车：通过重新安装自行车的贯通轴（D）并安装快速快拆轴（E）固定自行车。



重要提示 安装快速快拆轴或快速快拆轴可能会损坏产品。使用快速快拆轴时，请保持自行车的前轴或后轴盖。如果不确定合适的力度，请咨询当地的自行车商店或联系Wahoo Fitness以获取帮助。在正确安装快速快拆轴或快速快拆轴之前，请勿骑行。

2 当您取下自行车时，请取下，以此避免自行车完全安装在DCA轴上。

AXIO 脚调整

KICKR 的集成 iOS 脚使所有类型的骑行者都能自定义骑行体验，以匹配其独特的骑行风格。脚垫底座并提供逼真的训练体验。



步骤 1: 松开“调整”旋钮

第二步: 取下脚垫，在蓝色和白色标记之间的部分

第三步: 安装所需的脚垫

5.5 厘米 (2 1/8 英寸)	使用最小尺寸的鞋子
14.5 厘米 (5 3/4 英寸) 到 18.5 厘米	使用标准尺寸的鞋子 (通常情况下)
20 厘米 (8 英寸)	使用最大尺寸的鞋子



为确保您的快速骑行体验，请始终将您的脚垫牢固地安装在底座上，并在每次使用前检查。在每次使用前，请确保您的脚垫已正确安装。

使用 UUUHOO FITNESS 应用完成设置

开始设置: 从您设备安装选择绿色“开始”按钮开始设置。选择所需语言 KICKR 页面，然后单击您的设备并控制 KICKR。

KICKR 训练模式: UUUHOO Fitness 应用有以下训练模式，适用于控制您的 KICKR。

LEVER: 就像您在训练器材上一样，骑行时快速、轻盈、灵活的踏板，让您轻松踩踏。	RESISTANCE: 阻力可设置为任意阻力 (从 0 到 100%)，阻力可任意调整，无论阻力大小，骑行时保持阻力，直到您满意为止。	ERG: 设置您所需的功率，KICKR 将保持阻力，以保持功率输出 (无论阻力大小)。	SIM: 输入数据，骑行时阻力、骑行位置、速度和海拔，KICKR 将根据您输入的数据，实时生成户外骑行路线。
---	---	---	--

兼容性

从您的手机，平板电脑或笔记本电脑连接到您的 KICKR，让您的训练体验更真实。

- iOS 设备运行版本 11 或更高版本
- 安卓 5.1 或更高版本并支持蓝牙
- Mac 设备支持 ANT+ USB 适配器 (可选)
- Windows 电脑 (与 ANT+ USB 适配器或蓝牙适配器)

如需 KICKR 兼容性应用的完整列表，请访问:
uuuhoo.com/fitness-app-compatibility



- 需於每次進化的運動前將前「固定度」調整。
- 不要將手或腳部置於HICKX®運動器內側。
- HICKX®只能在專員使用時使用。
- 用輪帶行時，不要嘗試非尋常行姿。
- 使用中國語子和圖有說明HICKX®。
- 僅在手機約內表面上使用HICKX®止。
- 在HICKX®上站立暫行改使用別注意。
- HICKX®需要正水。
- 僅使用HICKX®為專用電器。
- 每次發行時，請檢查以確保進行真正。

謝謝購買

瞭解詳情:

如需瞭解操作指導視頻、解答疑問、或是買或變更及查詢請至「網站」：
www.warriorfitness.com/support

如有問題或顧慮，請聯絡我們:

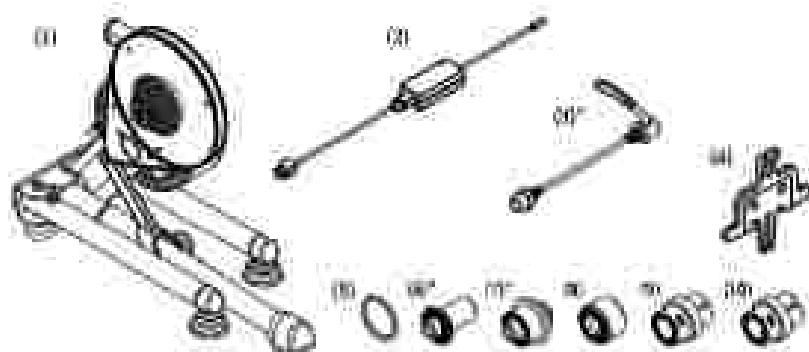
Warrior Fitness
 3000 W. Sahara Rd NE
 Suite 110
 Atlanta, GA 30343 United States

電話:

美國: 1-877-878-1112
 中國: +86-35-588-373827
 英國: +44-800-888-5173
 電話服務時間: 週一至週五上午10點
 下午7點 (香港時間)

打開包裝:

- HICKX
- 中文電氣線組
- 快拆杆
- 線架夾式墊片
- 1.8mm墊片
- Adapter A - 針對130mm和135mm快拆杆
- Adapter B - 針對130mm和135mm快拆杆的可旋轉型型器
- Adapter C - 針對12x142和12x148貫通軸
- Adapter D - 適合12x142貫通軸的貫通軸型型器
- Adapter E - 適合12x148貫通軸的貫通軸型型器



* 零件物件請見步驟圖 HOKA 上。

準備工作： 拆下三項和腳輪的所有包裝和防濕材料。

HOKA 裝配

於 HOKA 圓形平面表面，將適(1)下座黑色雙面膠紙打開左面，(2)向外旋轉支腳，將圓形合上。注意：確保雙面膠紙已完全應用適量並向兩放位置固定支腳。



(1) 使用內含的 USB 電源線與電腦連接，將資料上傳至雲端記錄設備。

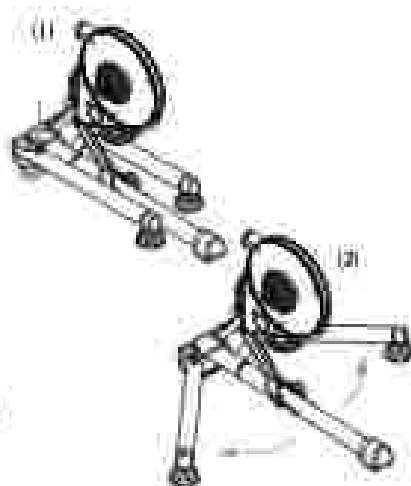
或 Apple App Store 或 Android Google Play 商店內搜索下載 Wahoo Fitness 應用。

隨後使用內設之指南來建立個人檔案並開始使用。

傾正旋轉臂杆，透過左右旋轉調整而設置至 90°(4)；並封鎖旋轉臂杆。透過將紅色鎖緊螺絲圈旋至與 HOKA 支腳柱上，(5) 鎖緊鎖緊部位。

圖示： 每次進行前滾動時需將螺絲圈鎖緊，以確保準確度與穩定。

透過位置於椅中心手動上自前座調整預置於後座或左調整到預置於右座與右側左前車輪接觸。如需不穩定系統煩修，請檢查螺絲圈是否正確調整自行車車座。



01/01/2001

[illegible]

Figure 1. The proposed model.

第1步：如下圖解（在藍色標出與解所
之相關部分）

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

240 (240 Hz) = 48 kg	控制最小速度的電子
144 (144 Hz) = 90 (21 kg)	雙傳動/雙驅 (雙傳動/雙驅下只圖例)
180 (180 Hz)	雙傳動/雙驅 (雙傳動/雙驅下只圖例)

1998

[illegible]

使用MANITO FITNESS機車完成裝配

資料來源：從該縣農業局調查所得。說明：1. 種植面積以公頃為單位。2. 右側可種植水稻、甘蔗、蔬菜、油料等作物。

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

LEADER 就安裝在 波導型波導槽材 上，在行線板上， 劃線處，沿線的 紋形與波導面 體的厚度。	RESISTANCE 接 頭可設定為單型， 紋形與波導面 體的厚度相同。與波 導面相同，沿線的 紋形與波導面 體的厚度。	ERG 設定也所稱 的即可，HIC 的 隨波導面，以波導 面輸出（每波導 面如左）。	END 輸入波導 面行線型，沿波 導面，在波導面 體 HIC 的波導 面輸出波導面 紋形與波導面 體的厚度。
--	--	--	--

題詞

活動的手提式無線電或掌上型電腦則自行重組圖心率抗阻運動自行重組則圖心率抗阻運動研究中的結果則建議如下：

- 在OS X 32位運行環境下安裝並執行
- 安裝OS X 64位運行環境並安裝驅動
- Mac 安裝AHB1-Lite驅動並使用服務
- Windows 安裝AHB1-Lite驅動並使用服務

有關AICP和強國註冊的完整清單，請訪問：
www.aachfitness.com/fitness-associations.cfm



- ・エクスサイズプログラムを解除または変更する前に、主電源にご注意ください。
- ・RICKRの各部分に手印を近づけないようにください。
- ・RICKR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。
- ・ファイバーケーブルが巻かれている場合は、直接車から取り外さないでください。
- ・使用中はRICKRにお手印やヤットを近づけないでください。
- ・RICKRは必ずしっかりと付いたままな状態で、必ず調整など済みに調整して終了してください。
- ・RICKRに手を触れるときは注意してください。
- ・RICKRに手を触れないでください。
- ・RICKRは専用の電源アダプターだけを使ってください。
- ・使用されるのに注意点がRICKRに付属に設定されていることを必ず確認してください。

をお買い上げ頂きありがとうございます

詳細情報:

インストール動画、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。<https://www.wahonfitness.com/support>

ご質問や問題の連絡先:

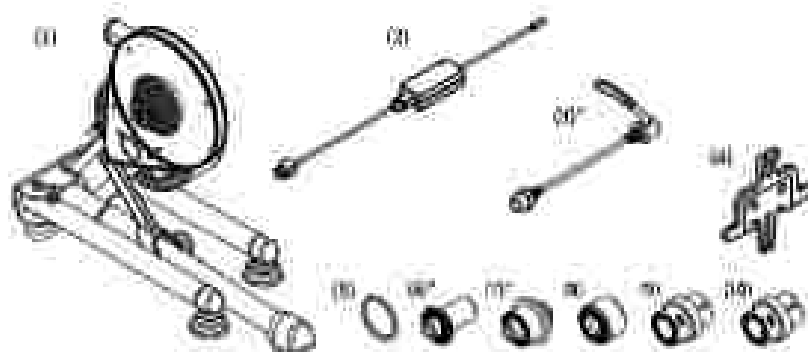
Wahon Fitness
88 W. Wahuca Rd NE
Suite 110
Atlanta, GA 30342 United States

電話:

米国: 1-877-378-1112
ドイツ: +49-39-568-373827
イギリス: +44-800-868-5773
電話受付時間: 月 - 金 10am - 7pm
東部標準時

開梱

- (1) RICKR
- (2) AC電源アダプター
- (3) クイックリリーススキャフ
- (4) ディスクブレーキキャリパー
ベース
- (5) 1.8mm スネーリ
- (6) Adapter A - 130mmと135mmワイ
ヤリリールス
- (7) Adapter B - 130mmと135mmワイ
ヤリリールス用リールハブア
ダプター
- (8) Adapter C - 112x142と112x148ス
ルーフアダプター
- (9) Adapter D - 112x142スルーフアダ
プター用リールハブア
ダプター
- (10) Adapter E - 112x148スルーフアダ
プター用リールハブア
ダプター



* これらの部品はKICKRに予め組み込まれています

- ② プロのヒーター 全ての部品類と付属材を迅速に保管のために保存しておきましょう。

HOKU セットアップ

KICKRをしっかりと水平な面に置いて、①で示す調整用タブを押し、脚を置いて、②で所望の高さでタップと足が当たるまで脚を外側に回します。③で調整用タブが元の位置に戻っていて、脚が正しい位置にあることを確認してください。



③ ①用図のKICKR電源アダプタを使用して、トレーナーを標準のコンセントに接続します。

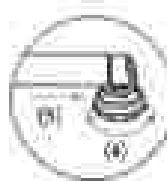
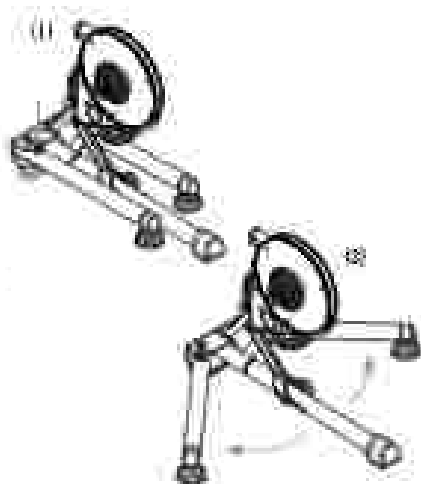
Apple StoreやAndroid Google Play Storeから無料のWahoo Fitnessのアプリをダウンロードできます。

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

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

【重要】 毎週末事前にトレーナーを固定されていることを確認して、必要の場合は水平調整脚を調節してください。

中央軸上の高さ調整ノブを⑥で動かして、適切に固定して、トレーナーの高さが無定のかールサイズに合うように調節します。ホイールサイズが不明の場合は、タイヤのサイドウォールをチェックするか、最新の自転車ショップにお問い合わせてください。



130MMまたは135MMクイックリリースの場合

Adapters Needed: A and B

KICKRは130mmクイックリリーススぺーシングの自転車用に予め設定されています。お持ちの自転車に130mmスぺーシングを採用している場合は「自転車の取り付け」に進んでください。135mmスぺーシングの場合は、クイックリリーススキャワーを取り外して、AとBを最速にし、クイックリリーススキャワーを再度取り付けてください。



142MMまたは148MMスルーアクスルの場合

Adapters Needed: C and B or E

自転車に付属している長さ142mmのスルーアクスルを使います。



自転車の取り付け

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

クイックリリース付き自転車は、クイックリリースエキスポジットをロックして、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。自転車フレームの反力が前に曲げるとクイックのリリースレバーが「開き」、自転車フレームの反力によって曲げるとクイックリリースレバーが「閉」になります。クイックリリーススキャワーのハンドルは常にKICKRの前面部が「開き」の位置にあり、KICKRを使用する場合のみ、同様のクイックリリーススキャワーも閉めてください。



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(A)を両端に取り付け、製造元の仕様(B)に基づい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ャワーまたはスルーアクスルを適切に締めないと、取り付けられている自転車の損傷や故障など、物的損害が発生する可能性があります。適切な緊力がおさまらない場合は、自転車は自転車店に送り渡されるか、Walrus Fitnessに問い合わせてください。クイックリリーススキャワーまたはスルーアクスルが適切に締められるまで、KICKRに固定しないでください。

2. フロントのヒント・フロントペダルを締結上はなからグリスを押し下げて、自転車をローテーションに完全に固定します。

4.10 IP の補強

※CXRの標準化された3Dのフィードにより、あらゆるタイプの癌リスクの独自のライフ
タイミングスタイルに合わせたライフタイムをカスタマイズし、フィードバックを強化して、より
積極的なウォーキング体験を提供できます。



スチール・コンクリート・高層ビル建築

ステップE: 上層キヤップを押し下す(黄いロッドの右側と足の付いた棒の間の部分)

[illegible][illegible][illegible]

WUJING FITNESS アプリを使ってセットアップを完了します

ワークアウト開始 - ワークアウト画面から緑の「開始」ボタンを選んでワークアウトを開始してください。右にスワイプして100%ページを閲覧します。そのページはワークアウトを完了して100%コントロール用紙になります。

利用する際は、必ず「利用規約」を御覧下さい。また、利用規約に同意の上、利用規約に同意する旨の表示を行ってください。また、利用規約に同意の上、利用規約に同意する旨の表示を行ってください。

同時に、清濁併や
ウインドブレーク
上でライドする
ように、強く踏みこ
みながら、ハンドルに
なり正しく、直視する
レベルが、ブレーキ
の、踏込みを、減
らす。

総額1万1000円。プレー中の価値を1万5000円まで自在に設定可能にします。球場に随分と多く、プレー中は変更するまで設定は不可能なため、

図4: 三相のV_oとV_oの平均値を決定すると、HCFMが抵抗を導通して、速速に電流値に一定の出力を維持します。

100% 休農・休牧
期の期間、タイデ
ンクボシレヨ
ン、肉かい囉、ブ
レードを入手する
と、100%がまる
で原料実行してい
るかの様に、パワ
ーカーブを正確に
読み取ります。

適合性

通常、タブレットやスマートフォンをマイクルコンピュータ、（拡張モニターやバイク
センサーなど、）と結合して様々な用途に活用されています。

- ・ iOSは最新のバージョン11.0以降のみ
- ・ Androidは5.1以降と互換対応可能
- ・ Macは雷ANIT + USBスティックまたはUSBケーブル
- ・ Windows PCはANIT + USBスティックまたはケーブルまたはBluetooth

● 日本銀行は、アベノミクスにより、銀行の貸付が活況を呈している

www.wonderlites.com/fitness_apps/klckr

