

# KICKR

smart bike trainer

## INSTRUKCJA OBSŁUGI



**wahoo**

**Przeczytaj dokładnie instrukcję, aby zachować bezpieczeństwo podczas montażu oraz korzystania z urządzenia.**

- Wszystkie instrukcje można znaleźć na naszej stronie internetowej: [www.wahoofitness.com/instructions](http://www.wahoofitness.com/instructions).
- Zmontuj KICKR zgodnie z informacjami zawartymi w tej instrukcji.
- Nie modyfikuj KICKR.
- Rysunki mogą nie odzwierciedlać dokładnie produktu końcowego.

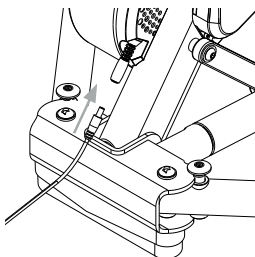
Należy przestrzegać poniższych instrukcji, aby uniknąć urazów ciała oraz fizycznych uszkodzeń sprzętu i otoczenia. Instrukcje są klasyfikowane zgodnie ze stopniem zagrożenia lub szkód, które mogą wystąpić w przypadku nieprawidłowego użytkowania produktu:

**⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO** Nieprzestrzeganie instrukcji może spowodować śmierć lub poważne urazy.

**⚠ UWAGA** Nieprzestrzeganie instrukcji może spowodować śmierć lub poważne urazy.

**⚠ UWAGA** Nieprzestrzeganie instrukcji może spowodować poważne urazy i/lub fizyczne uszkodzenie sprzętu i otoczenia.

(1)

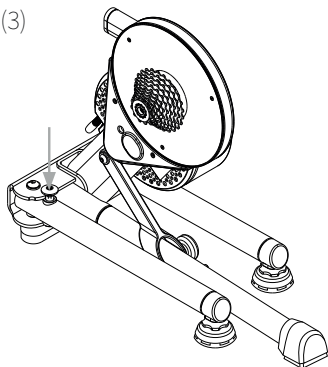


(2)

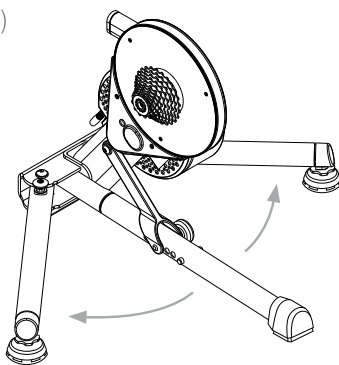


Pobierz aplikację Wahoo skanując kod QR.

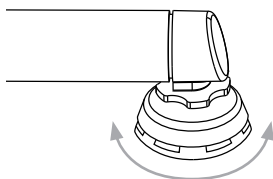
(3)



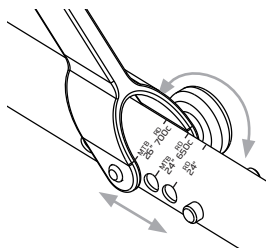
(4)



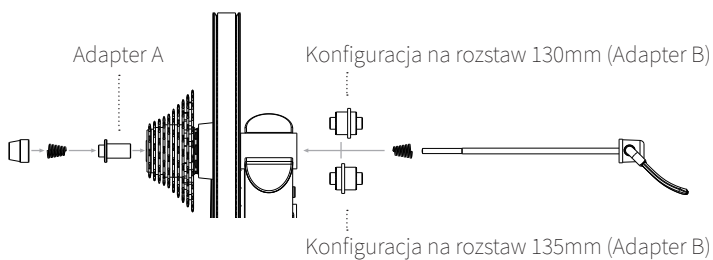
(5)



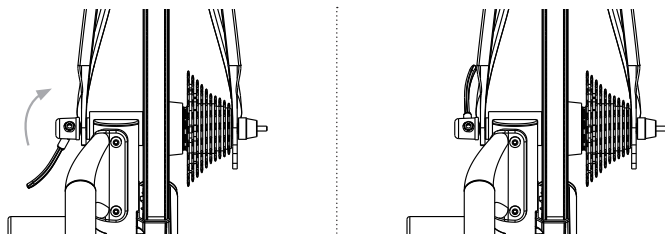
(6)



(7a)

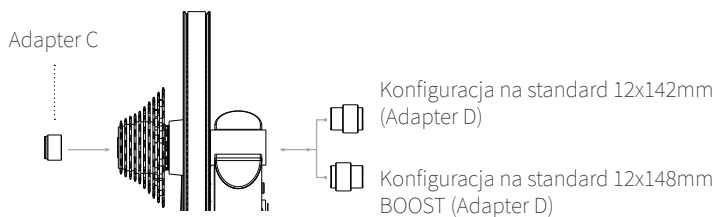


(8a)

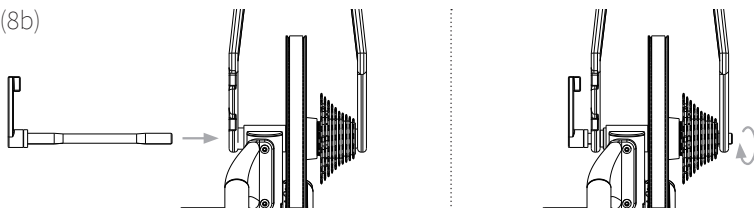


LUB

(7b)



(8b)



## UWAGA

- Nie zbliżaj dłoni i innych obiektów do ruchomych elementów KICKR.
- KICKR może się rozgrzać, kiedy jest używany przez dłuższy czas.
- Nie próbuj schodzić z roweru, kiedy KICKR jest w ruchu.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od KICKR, kiedy jest używany.
- Używaj KICKR tylko na stabilnej i równej powierzchni z odpowiednio ustawionymi stopami trenera.
- Zachowaj ostrożność podczas jazdy na stojąco na KICKR.
- Trzymaj KICKR z dala od wody.
- Używaj tylko oryginalnego zasilacza, który pochodzi z zestawu KICKR.
- Przed każdą jazdą upewnij się, że rower jest prawidłowo zamocowany do KICKR.

# Dziękujemy za zakup Wahoo

## WIĘCEJ INFORMACJI:

Filmy instruktażowe, kompatybilne aplikacje, FAQ oraz pomoc znajdziesz na stronie: [www.wahoofitness.com/support](http://www.wahoofitness.com/support)

## W RAZIE PYTAŃ I WĄTPLIWOŚCI

### PROSIMY O KONTAKT:

PRO BIKES

Kokotów 777

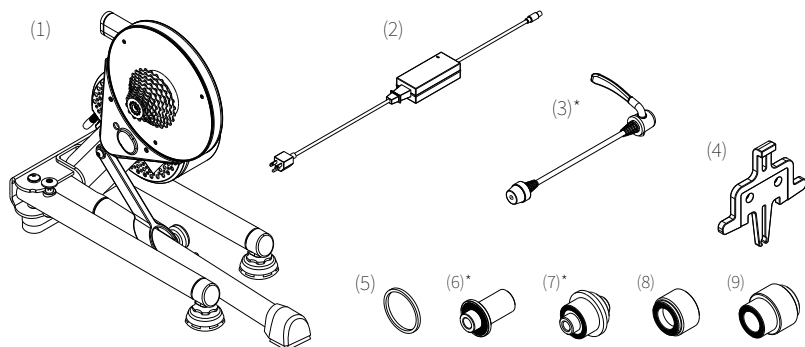
32-002 Kokotów

[info@probikes.com.pl](mailto:info@probikes.com.pl)

---

## W PUDEŁKU

- |                                                         |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1) KICKR                                               | (7) Adapter B - Odwracalny na rozstaw 130mm i 135mm oraz zacisk QR                             |
| (2) Zasilacz                                            | (8) Adapter C – Na standard osi sztywnych/ przelotowych 12x142mm oraz 12x148mm BOOST           |
| (3) Zacisk QR                                           | (9) Adapter D - Odwracalny na standard osi sztywnych/przelotowych 12x142mm oraz 12x148mm BOOST |
| (4) Zaślepka zacisku hamulca tarczowego                 |                                                                                                |
| (5) Podkładka dystansowa 1.8mm                          |                                                                                                |
| (6) Adapter A – Na rozstaw 130mm i 135mm oraz zacisk QR |                                                                                                |



\* Te elementy są już zamontowane do KICKR.



**PODPOWIEDŹ:** Zachowaj opakowania do przechowywania i transportu.

## USTAWIENIE KICKR

Umieść KICKR na stabilnej, równej powierzchni oraz rozstaw ramę (1) naciskając niebieską blokadę (2) odginając nogi do zewnątrz, aż wskoczą w swoją pozycję. **(UWAGA: Upewnij się, że niebieska blokada wskoczyła z powrotem na miejsce i zabezpieczyła ramę w otwartej pozycji.)**

(3) Użyj dołączonego zasilacza, aby podłączyć trenera do gniazdka elektrycznego.



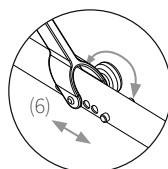
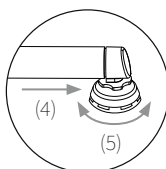
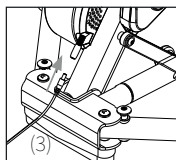
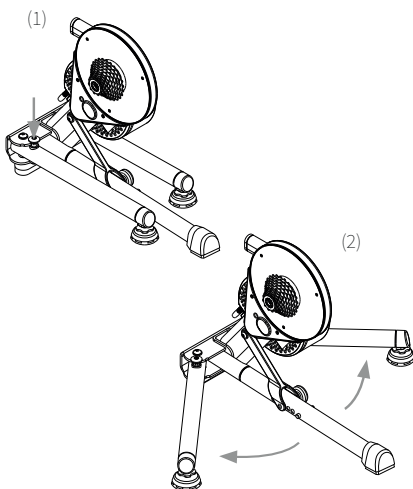
Pobierz darmową aplikację Wahoo z Apple App Store lub z Google Play Store.

Postępuj zgodnie z instrukcjami aplikacji, aby utworzyć profil i sparować sensory.

Ustabilizuj trenera poprzez dopasowanie ramy (4) kręcąc w lewo lub prawo (5), a następnie zablokuj ją dokręcając niebieskie nakrętki do nogi ramy KICKR.

**UWAGA** Sprawdź trenera przed każdą jazdą; jeśli trzeba - ponownie wypoziomuj nogi trenera.

Dopasuj wysokość trenera do wielkości twojego koła używając (6) pokrętła zmiany wysokości na środku ramy. Jeśli nie masz pewności co do rozmiaru koła, sprawdź go na boku opony lub skonsultuj się ze sklepem rowerowym.



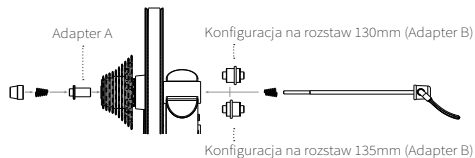
## STANDARD 130MM LUB 135MM - ZACISK QR

### Potrzebne adaptery: A i B

Fabryczna nastawa trenera KICKR jest na standard 130mm QR.

Jeśli rower jest w takim standardzie, przejdź do "PRZYPINANIE ROWERU".

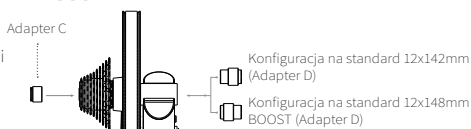
Dla standardu 135mm zdejmij zacisk QR - odwróć Adapter B i ponownie zamontuj zacisk QR.



## SZTYWNA OŚ 142MM LUB 148MM BOOST

### Potrzebne adaptery: C i D

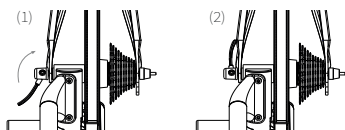
Przy korzystaniu z 12mm sztywnej osi przelotowej z roweru.



## PRZYPINANIE ROWERU

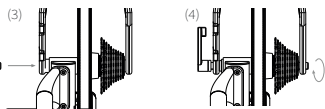
Przestaw łańcuch roweru na najmniejsze koło zębate z przodu i tyłu, po czym odepnij tylne koło. Wepnij swój rower do KICKR wyrównując łańcuch z najmniejszym kołem zębatym w KICKR dociskając do końca haki ramy do osi KICKR.

**Dla rowerów z zaciskiem QR** - Zabezpiecz swój rower dokręcając nakrętkę i domykając dźwignię zacisku. Dźwignia zacisku jest "otwarta" jeśli zakrzywia się na zewnątrz ramy roweru (1); dźwignia jest "zamknięta" jeśli zakrzywia się do wewnątrz ramy roweru (2). Uchwyt zacisku QR powinien być zawsze po przeciwnej stronie napędu (bez kasety) trenera KICKR. Z trenerem KICKR należy stosować wyłącznie załączony w zestawie zacisk.



### Dla rowerów ze sztywną/przelotową osią -

Zabezpiecz rower za pomocą osi z Twojego roweru (3) i dokręć ją zgodnie ze specyfikacją producenta (4).



**UWAGA** Niepoprawnie przypięty rower do trenera może spowodować zniszczenia i urazy. Jeśli nie masz pewności co do docisku, skonsultuj się ze sklepem rowerowym lub skontaktuj się z Wahoo Fitness. Nie korzystaj z KICKR jeśli zacisk QR lub sztywna/przelotowa oś nie będą poprawnie docisnięte.

**UWAGA** Ze względu na szeroką różnorodność marek i modeli rowerów, Wahoo nie może zagwarantować kompatybilności trenera KICKR ze wszystkimi rowerami spełniającymi te parametry. Aby w pełni upewnić się co do kompatybilności, zalecamy odwiedzenie lokalnego sprzedawcy Wahoo, aby przetestować dopasowanie Twojego roweru przed zakupem.

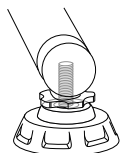
Sprawdź listę znanych niekompatybilnych modeli. Choć Wahoo przeprowadziło testy dotyczące bezpieczeństwa i kompatybilności KICKR z niektórymi rowerami, ostatecznie to Ty jesteś odpowiedzialny za upewnienie się, że rama Twojego roweru jest kompatybilna z trenerem KICKR i że nie ulegnie uszkodzeniu



**PODPOWIEDŹ:** Podnieś przednie koło dociskając siodełko, aby upewnić się, że rower jest poprawnie osadzony na trenerze.

## DOSTOSOWANIE STÓP TRENAŻERA AXIS

Zintegrowane z trenażerem KICKR stopy AXIS pozwalają spersonalizować odczucie jazdy, aby dopasować je do własnych preferencji oraz zapewnić bardziej realistyczny trening.



**Krok 1:** Odkręć oparcie stopy.

**Krok 2:** Zdejmij nasadkę (część pomiędzy niebieskim zapięciem i bazą stopy).

**Krok 3:** Zainstaluj wybraną nasadkę.

### UWAGA

*Nasadki niewłaściwie dobrane do swojej wagi mogą spowodować uszkodzenie sprzętu lub ciała. Nie korzystaj z KICKR z niedopasowaną nasadką!*

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 0 – 63kg  | Nasadka o najmniejszej średnicy |
| 63 – 81kg | Nasadka średnia (Zamontowana)   |
| 81kg +    | Nasadka o największej średnicy  |

## DOKOŃCZ KONFIGURACJĘ ZA POMOCĄ APLIKACJI WAHOO FITNESS

**ROZPOCZNIJ TRENING:** Na ekranie programu ćwiczeń wybierz zielony przycisk "START", aby rozpocząć program. Przesuń w prawo, aby wyświetlić stronę KICKR. Ta strona umożliwia przeglądanie treningu i sterowanie KICKR.

### TRYBY ĆWICZEŃ KICKR:

Aplikacja Wahoo Fitness posiada tryby ćwiczeń, którymi możesz kontrolować KICKR:

**POZIOM:** Im szybciej jedziesz, tym większy odczuwasz opór. Wybrany poziom określa kształt krzywej mocy.

**OPÓR:** Pozwala na ustawienie oporu trenażera w zakresie od 0 do 100%. Opór pozostaje stały i niezależnie od prędkości czy kadencji.

**ERG:** Ustaw żądaną moc, a KICKR zwiększy lub zmniejszy opór, aby utrzymać stałą moc wyjściową niezależnie od prędkości.

**SIM:** Podaj swoją wagę, typ roweru, pozycję podczas jazdy, wiatr i kąt nachylenia. KICKR dokładnie odtworzy krzywą mocy jazdy na zewnątrz.

## KOMPATYBILNOŚĆ

Od telefonu, przez tablet lub laptop po licznik rowerowy, czujniki tętna lub rowerowe, trenażery smart KICKR są kompatybilne z większością urządzeń tego typu.

- iOS musi działać w wersji 11 lub nowszej
- Android 5.1 lub nowszy z włączoną funkcją BLE
- Mac wymaga ANT+ USB lub włączonej funkcji BLE
- Komputer z systemem Windows sprawowany przez ANT+ USB lub włączoną funkcję BLE

Pełną listę aplikacji zgodnych z KICKR można znaleźć na stronie:  
[www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr](http://www.wahoofitness.com/fitness-apps#kickr)