

# KICKR POWER TRAINER

**wahoo**  
FITNESS

## Quick Start Guide - English

Thank you for purchasing the Wahoo KICKR PowerTrainer!

### Learn More:

For instructional videos, compatible Apps, FAQs and more, please visit: [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)

Please contact us with questions or concerns at:

### Wahoo Fitness

90 W. Wieuca Rd. NE, Suite 110  
Atlanta, GA 30342 United States  
Email: [support@wahoofitness.com](mailto:support@wahoofitness.com)  
Web: [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)

Telephone: 1-877-978-1112

Phone and Chat Hours:

Monday – Friday

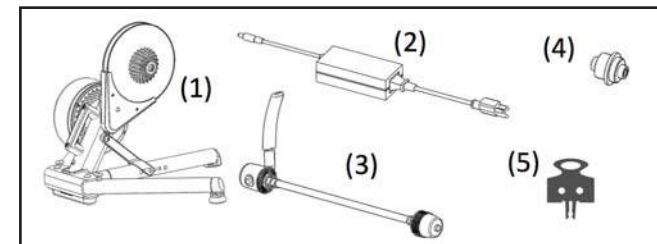
(10am - 5pm US Eastern Time Zone)

## CAUTION

- Before beginning or modifying any exercise program, please consult your physician.
- Do not put hands or objects near moving parts of the KICKR PowerTrainer.
- The KICKR PowerTrainer 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 PowerTrainer while in use.
- Only use the KICKR PowerTrainer on a stable, level surface and with properly adjusted leveling feet.
- Use caution when standing while riding on the KICKR PowerTrainer.
- Keep the KICKR PowerTrainer away from water.

## Unpacking

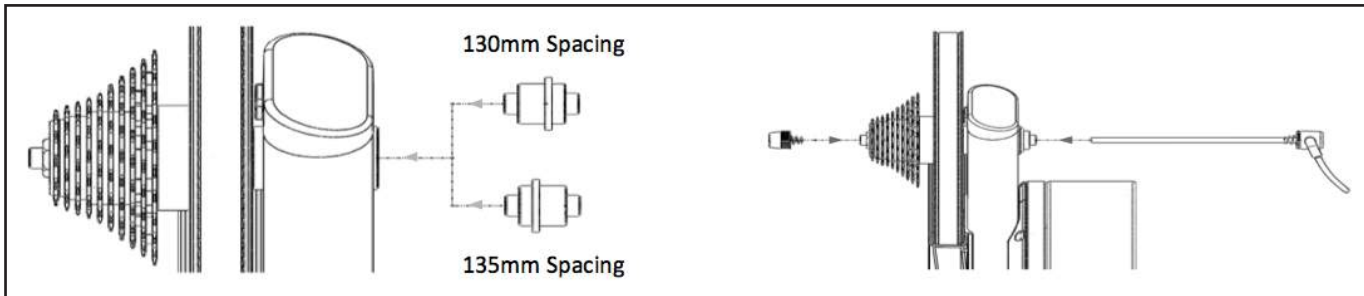
In the box you will find your (1) KICKR PowerTrainer, (2) AC power adapter, (3) quick release skewer, (4) reversible axle spacer, and (5) disc brake caliper spacer. (6) 1.8mm spacer (not pictured) Remove your KICKR PowerTrainer and accessories from the box. Be sure to save the protective packaging for transportation and storage. (NOTE: Parts (3) quick release skewer and (4) reversible axle spacer are pre-installed on your KICKR PowerTrainer.)



*\* Pictures are representations only, actual items may vary*

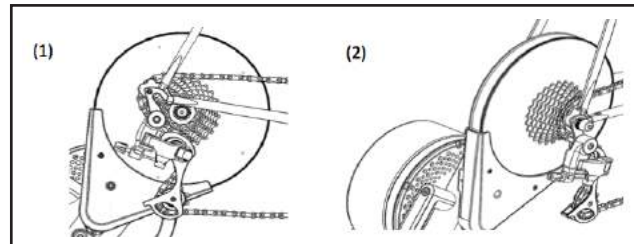
## Setup

The reversible axle spacer comes pre-installed on your KICKR PowerTrainer set to accommodate 130mm spacing. A typical road bike uses 130mm spacing. A cyclocross or mountain bike typically uses 135mm spacing. If you are using a bicycle with 135mm spacing, please reverse the spacer by removing quick release skewer as shown below. Next, install the quick release skewer; leave the skewer loose to allow for easy bicycle installation. Bicycles using the 12x142mm standard will require our adaptor kit (sold separately).

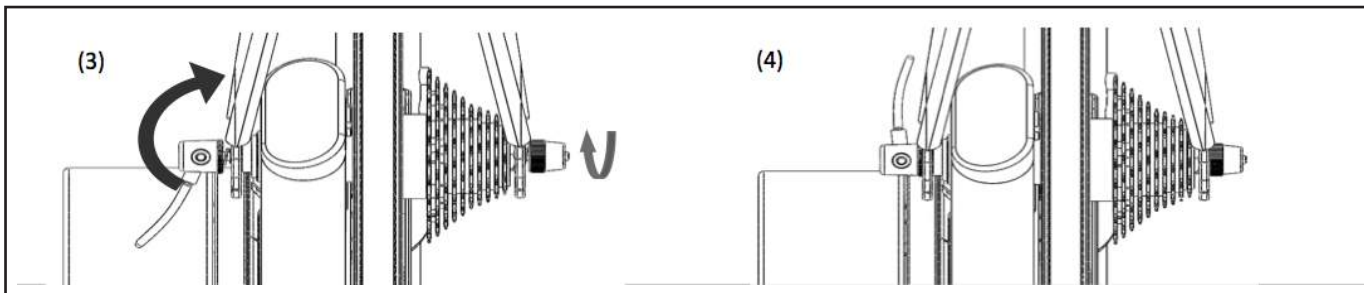


## Attaching Your Bicycle

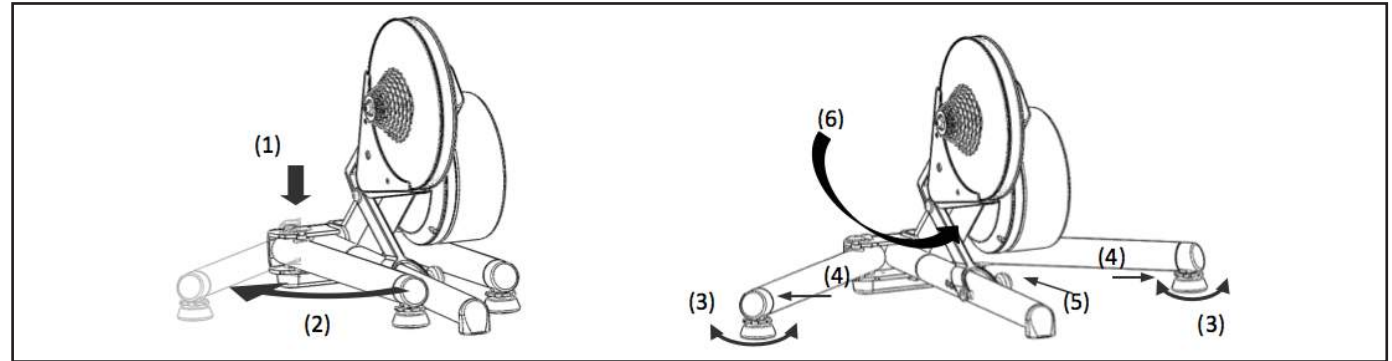
(1) Shift your bicycle chain to the smallest sprocket in the front and rear, then remove the rear wheel. (2) Install your bicycle on the KICKR PowerTrainer by aligning the chain with the smallest sprocket on the KICKR and pressing down to fully seat the dropouts on the KICKR PowerTrainer's axle.



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 (3); the lever is 'closed' when it curves towards the bicycle frame (4). **CAUTION! Failure to properly tighten the quick release 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 PowerTrainer until the quick release skewer is tightened.**



Place your KICKR PowerTrainer on a stable, level surface and open the legs by (1) pressing down on the blue leg-lock tabs and (2) pivoting the legs outward until they snap in place. (NOTE: Ensure the leg-lock tabs have popped back up and secured the legs in the open position.) To stabilize the trainer, adjust the two leveling feet (3) by twisting them left or right until the trainer is level and (4) lock them into place by tightening the blue locknuts against the KICKR leg frame. (NOTE: Check that your trainer is stable before every ride; if needed, readjust the leveling feet.) Adjust the height of the trainer to fit your specific wheel size by (5) relocating the height adjustment knob on the center leg to the appropriate setting. If you are unsure of your wheel size, check the tire sidewall or consult your local bike shop. (6) Use the included AC power adapter to connect the trainer to a standard 120v wall outlet.



Rev. 1

1

**KICKR** POWER  
TRAINER

**wahoo**  
FITNESS

## Guía de inicio rápida - Español

Gracias por comprar Wahoo KICKR PowerTrainer.

### Saber más:

Para videos de instrucción, aplicaciones compatibles, preguntas frecuentes y más, visita: [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)

Si tienes dudas o preguntas, puedes contactarnos a:

### Wahoo Fitness

90 W. Wieuca Rd. NE, Suite 110  
Atlanta, GA 30342 United States  
Email: [support@wahoofitness.com](mailto:support@wahoofitness.com)  
Web: [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)


Teléfono: 1-877-978-1112  
Horas de uso de teléfono y chat:  
Lunes a viernes  
(10am - 5pm hora de la  
Costa Este de los Estados Unidos).


## ADVERTENCIA


- Antes de comenzar o modificar algún programa de ejercicios, debes consultar a tu médico.
- No se deben poner las manos u objetos cerca de las partes en movimiento del KICKR PowerTrainer.
- El KICKR PowerTrainer puede estar demasiado caliente al tacto cuando se utiliza por largos períodos de tiempo.
- No se debe intentar desmontar la bicicleta cuando la rueda de inercia está en movimiento.
- Los niños y mascotas se deben mantener alejados del KICKR PowerTrainer mientras está en uso.
- El KICKR PowerTrainer solo se debe utilizar en una superficie estable y con los pies de nivelación regulados correctamente.

## Connecting to Your KICKR PowerTrainer

The KICKR PowerTrainer is capable of wirelessly connecting to your device via ANT+™ and Bluetooth® 4.0 (Bluetooth Smart) technology. The connection process depends on the device and wireless technology you are using.

 **Bluetooth 4.0:** Available in Apple devices (iPhone4s and newer, and iPad 3rd generation and newer) and Android devices (using Android version 4.3 or newer).

 **ANT+:** Apple iOS devices capable of using the Wahoo Fitness ANT+ Key (sold separately, available at [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)), includes devices with the 30-pin connector or devices using a Lightning to 30-pin adapter. Computers with a USB port and an ANT+ USB adapter. See [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for compatible ANT+ devices.

 Available free for download are the Wahoo Fitness and Wahoo Fitness Utility app for your Apple and Android devices. The Wahoo Fitness app allows you to control the resistance of your KICKR PowerTrainer during workouts.

The KICKR PowerTrainer is equipped with red and blue LEDs to communicate Bluetooth 4.0 and ANT+ connectivity, for more information visit: [wahoofitness.com/support](http://wahoofitness.com/support)

## Perform a Spindown

Perform a spindown for the most accurate power data.

**Apple iOS Device & Bluetooth 4.0:** Download the Wahoo Utility or Wahoo Fitness app and follow the instructions.

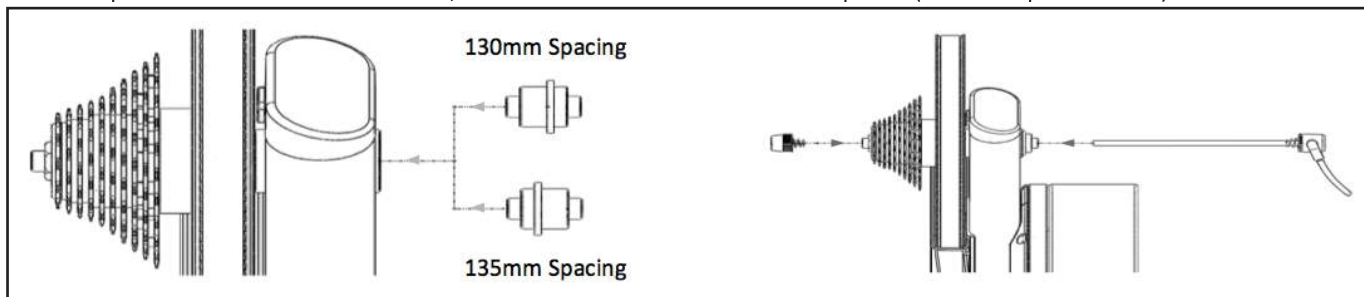
**Android Device & Bluetooth 4.0:** Download the Wahoo Utility app and follow the instructions.

**Apple iOS Device & ANT+:** Download the Wahoo Fitness app and follow the instructions.

Rev. 1

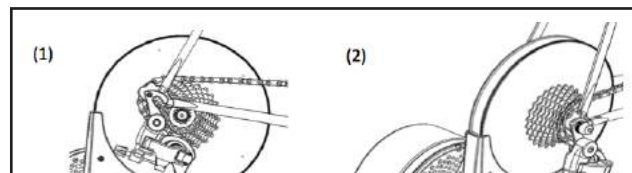
2

El espaciador de ejes reversible ya viene pre instalado en tu KICKR PowerTrainer y regulado para permitir una separación de 130 mm. Una rueda de bicicleta normal utiliza una separación de 130 mm. Una bicicleta de ciclocross o de montaña utiliza normalmente una separación de 135 mm. Si utilizas una bicicleta con una separación de 135 mm, debes modificar el espaciador quitando el cierre de bloqueo rápido, como se muestra abajo. Luego, debes instalar el cierre de bloqueo rápido y dejarlo flojo para facilitar la instalación de la bicicleta. Para las bicicletas que utilizan el 12x142 mm estándar, es necesario contar con nuestro kit adaptador (vendido separadamente).



## Instalar la bicicleta

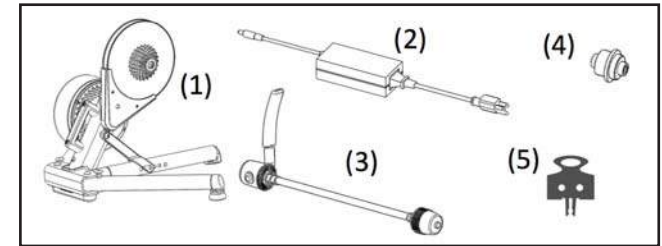
(1) Coloca la cadena de la bicicleta en el piñón más pequeño adelante y atrás, luego quita la rueda trasera. (2) Instala tu bicicleta en el KICKR PowerTrainer alineando la cadena con el piñón más pequeño en el KICKR y presionando para centrar completamente las punteras en el eje del KICKR PowerTrainer.



- Tener precaución al pararse mientras se utiliza el KICKR PowerTrainer.
- Mantener el KICKR PowerTrainer fuera del contacto con agua.

## Desembalaje

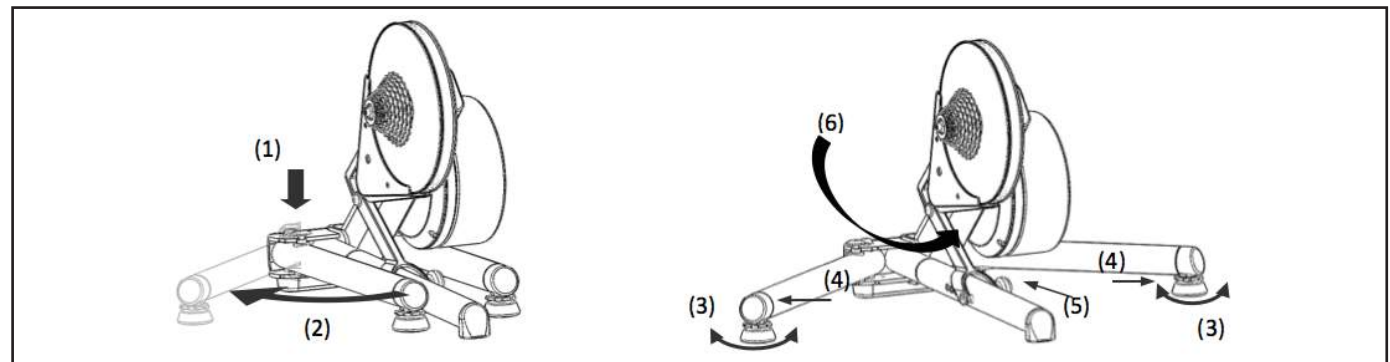
La caja contiene: (1) KICKR PowerTrainer, (2) adaptador de CA, (3) cierre de bloqueo rápido, (4) espaciador de ejes reversible, y (5) espaciador de la pinza del freno de disco. Saca de la caja el KICKR PowerTrainer y los accesorios. Es importante que reserves el embalaje para protección durante el transporte y guardado. (NOTA: Las partes (3), cierre de bloqueo rápido, y (4), espaciador de ejes reversible, ya están pre instaladas en tu KICKR PowerTrainer). (6) espaceur de 1,8 mm (non illustré)



*\*Les images sont présentées à titre indicatif seulement, les articles peuvent différer*

## Montaje

Coloca tu KICKR PowerTrainer sobre una superficie nivelada, estable y abre los pies de apoyo (1) presionando las placas azules de bloqueo (2) y girando los pies de apoyo hacia afuera hasta que se ubiquen en su lugar. (NOTA: Verifica que las placas de bloqueo vuelvan hacia arriba y aseguren los pies de apoyo en la posición abierta). Para estabilizar el KICKR PowerTrainer, debes ajustar los dos pies de nivelación (3) girándolos hacia la izquierda o derecha hasta que el KICKR esté nivelado y (4) luego debes bloquearlos en esa posición, ajustando las tuercas contra el marco de los pies de apoyo del KICKR. (NOTA: Verifica que tu KICKR PowerTrainer tenga una posición estable antes de cada práctica: si es necesario, debes ajustar nuevamente los pies de nivelación). Ajusta la altura del KICKR PowerTrainer de acuerdo al tamaño de la rueda (5) ubicando en el lugar adecuado la perilla de ajuste de altura que se encuentra en el pie central. Si no estás seguro del tamaño de la rueda, verifica en la pared de la llanta o consulta en una bicicletería local. (6) Utiliza el adaptador de CA para conectar el KICKR PowerTrainer a una toma de corriente regular de 120v.



Rev. 1

1

**KICKR** POWER  
TRAINER

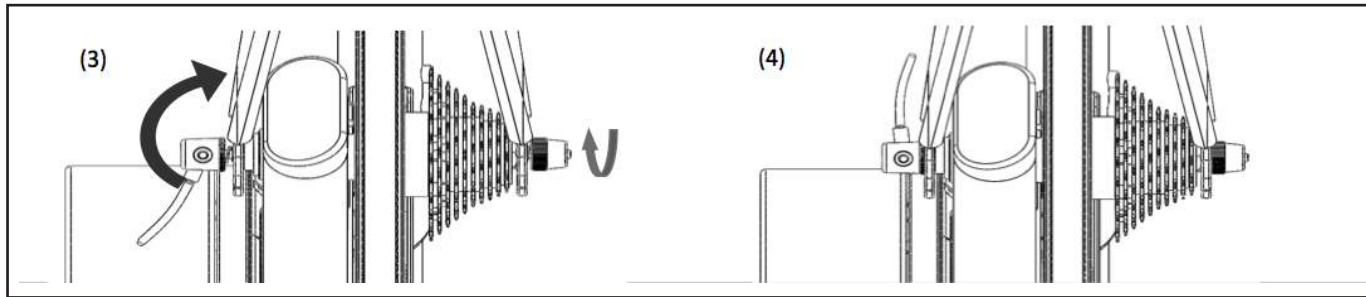
**wahoo**  
FITNESS

Guide de démarrage rapide - Français



Sujeta la bicicleta ajustando la tuerca ciega de desenrosque rápido y cerrando la palanca de cierre rápido. La palanca de cierre rápido se abre cuando gira hacia afuera del marco de la bicicleta


(3); y se cierra cuando gira hacia el marco de la bicicleta. (4). **PRECAUCIÓN: Si no se ajusta correctamente el cierre rápido, se pueden producir daños materiales o personales. Si no estás seguro de la tensión correcta, debes consultar en una bicicletería local o contactar a Wahoo Fitness. NO utilices el KICKR PowerTrainer hasta que el cierre de bloqueo rápido esté ajustado.**




## Conectando a tu KICKR PowerTrainer

El KICKR PowerTrainer puede conectarse con tu dispositivo de manera inalámbrica a través de ANT+™ y la tecnología Bluetooth® 4.0 (Bluetooth Smart). El proceso de conexión depende del dispositivo y de la tecnología inalámbrica que utilizas.

 **Bluetooth SMART** **Bluetooth 4.0:** Disponible en dispositivos Apple (iPhone 4s y siguiente, iPad 3ª generación y siguiente) y dispositivos Android (con la versión Android 4.3 o siguiente).

 **ANT+:** Dispositivos Apple iOS que pueden utilizar Wahoo Fitness ANT+ Key (vendido separadamente, disponible en, [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)), incluye dispositivos con conector de 30 pines que utilizan el convertidor de Lightning a 30 pines. Ordenadores con salida USB y un adaptador ANT+ USB. Ver [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para dispositivos compatibles con ANT+.

 Las aplicaciones Wahoo Fitness y Wahoo Fitness Utility se encuentran disponibles para descargar gratis en los dispositivos Apple y Android. La aplicación Wahoo Fitness te permite controlar la resistencia de tu KICKR PowerTrainer durante los entrenamientos.

KICKR PowerTrainer está equipado con LED rojos y azules para funciones de conectividad con Bluetooth 4.0 y ANT+. Para obtener más información, visite: [wahoofitness.com/support](http://wahoofitness.com/support)

## Realizar una desaceleración

Realizar una desaceleración para obtener los datos de potencia más exactos.

**Dispositivo Apple iOS y Bluetooth 4.0:** Descargar la aplicación Wahoo Utility o Wahoo Fitness y seguir las instrucciones.

**Dispositivo Android y Bluetooth 4.0:** Descargar la aplicación Wahoo Utility y seguir las instrucciones.

**Dispositivo Apple iOS y ANT+:** Descargar la aplicación Wahoo Fitness y seguir las instrucciones.

Rev. 1

2

L'écarteur d'essieu réversible est livré pré-installé sur votre KICKR PowerTrainer avec un espacement configuré à 130 mm. Un vélo de route traditionnel utilise un espacement de 130 mm. Un vélo de cross ou un VTT utilise généralement un espacement de 135 mm. Si vous utilisez un tel vélo, inversez l'essieu à l'aide de l'axe de serrage rapide comme indiqué ci-dessous. Ensuite, installez l'axe de serrage rapide sans le serrer pour faciliter l'installation du vélo. Les vélos utilisant la norme 12 x 142 mm auront besoin de notre kit d'adaptateur (vendu séparément).

Merci d'avoir acheté le KICKR PowerTrainer de Wahoo!

#### En savoir plus:

Pour découvrir des tutoriels vidéo, des apps compatibles, la FAQ et bien plus encore, rendez-vous sur: [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)

Faites-nous parvenir vos doutes et questions à:  
**Wahoo Fitness**  
90 W. Wieuca Rd. NE, Suite 110  
Atlanta, GA 30342 United States  
Email: [support@wahoofitness.com](mailto:support@wahoofitness.com)  
Web: [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)

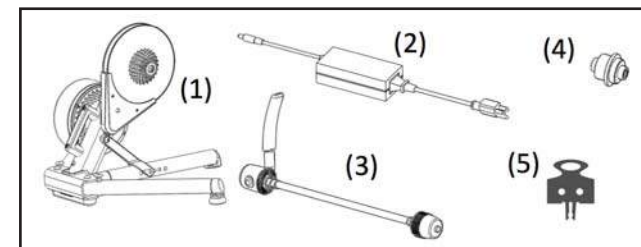
Téléphone: 1-877-978-1112  
Horaire du service téléphonique et de clavardage :  
lundi à vendredi  
(10h00 - 17h00, EST)

## AVERTISSEMENT

- Consultez votre médecin avant d'entreprendre ou de modifier votre programme d'entraînement.
- Veillez à ne pas approcher vos mains et à éloigner tout objet des parties mobiles du KICKR PowerTrainer.
- Si vous utilisez le KICKR PowerTrainer pendant de longues durées, certaines parties peuvent s'avérer chaudes au toucher.
- N'essayez jamais de démonter le vélo quand l'entraînement fonctionne encore.
- Gardez à distance raisonnable animaux et enfants lorsque vous utilisez le KICKR PowerTrainer.
- Utilisez le KICKR PowerTrainer uniquement sur une surface stable et plane, et procédez à son ajustement via les pieds de mise à niveau.
- Faites preuve de prudence lorsque vous pédalez debout sur un vélo monté sur un KICKR PowerTrainer.
- Veillez à ne pas utiliser le KICKR PowerTrainer à proximité de l'eau.

## Déballage

Dans ce carton vous trouverez : (1) un KICKR PowerTrainer, (2) un adaptateur secteur CA, (3) un axe à serrage rapide, (4) un écarteur d'essieu réversible et (5) un écarteur d'étrier de frein à disque. Sortez le KICKR PowerTrainer et ses accessoires de la boîte. Veillez à conserver l'emballage de protection pour le transport et le stockage. (REMARQUE : les (3) axe à serrage rapide et (4) écarteur d'essieu réversible sont préinstallés sur votre KICKR PowerTrainer) (6) espaceur de 1,8 mm (non illustré)

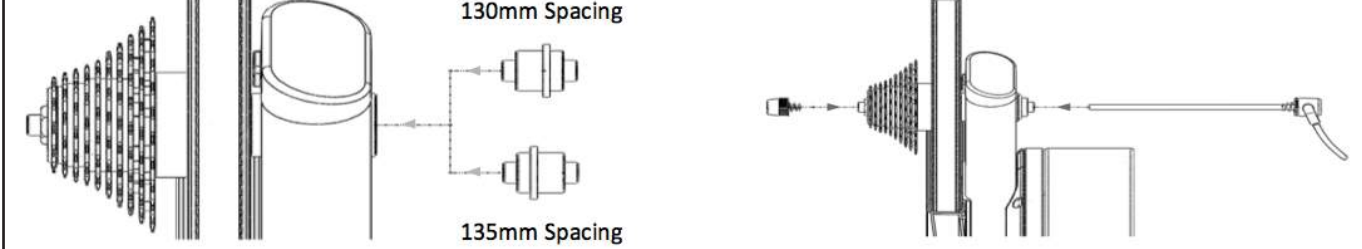


*\*Les images sont présentées à titre indicatif seulement, les articles peuvent différer*

## Installation

Placez votre KICKR PowerTrainer sur une surface stable et plane puis ouvrez les pieds (1) en appuyant sur les onglets bleus de blocage, ensuite (2) faites pivoter les pieds vers l'extérieur jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place. (REMARQUE : assurez-vous que les languettes de blocage des pieds sont bien sorties, sécurisant les pieds dans leur position adéquate.) Pour stabiliser l'entraîneur, ajustez les deux pieds de mise à niveau (3) en tournant vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que celui-ci soit à niveau puis (4) verrouillez-les en place en serrant les écrous bleus contre le cadre des pieds du KICKR. (REMARQUE : assurez-vous que votre entraîneur est stable avant chaque utilisation et, si nécessaire, réajustez les pieds de mise à niveau.) Réglez la hauteur de l'entraîneur pour qu'il s'adapte spécifiquement à la taille de votre roue (5) en utilisant la molette de réglage de la hauteur sur le pied central. Si vous n'êtes pas sûr de la taille de votre roue, regardez sur le flanc du pneu ou consultez votre revendeur le plus proche. (6) Utilisez l'adaptateur secteur fourni pour connecter l'entraîneur à une prise murale standard de 120 V.



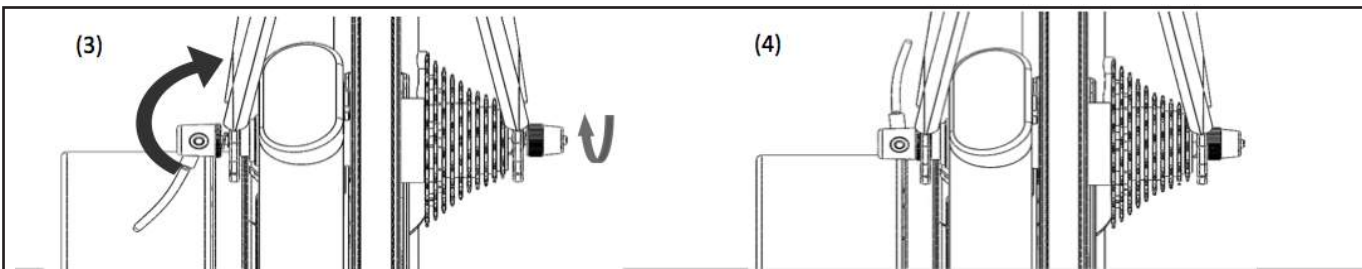
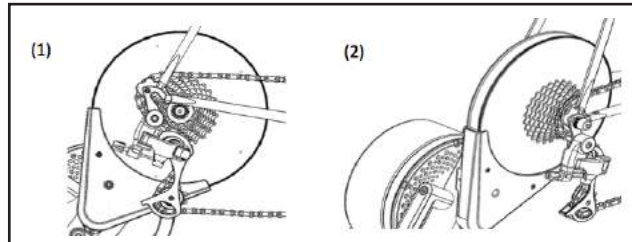


## Fixation de votre vélo

(1) Déplacez votre chaîne de vélo, à l'avant comme à l'arrière, sur le plus petit pignon puis retirez la roue arrière. (2) Installez votre vélo sur le KICKR PowerTrainer en alignant la chaîne avec le plus petit pignon sur le KICKR et en appuyant légèrement dessus pour insérer parfaitement les pattes de dérailleur sur l'essieu du KICKR PowerTrainer.

Sécurisez votre vélo en serrant fermement l'écrou borgne de serrage rapide puis le levier de serrage rapide. Ce dernier est en position 'dévisse' lorsqu'il ne touche pas le cadre du vélo (3) et en position 'fermement vissé' quand il colle au cadre du vélo (4).

**ATTENTION ! Ne pas serrer correctement l'axe de serrage rapide peut entraîner des dommages matériels ou corporels. Si vous n'êtes pas sûr de la tension adéquate, veuillez consulter votre revendeur local ou contactez Wahoo Fitness pour assistance. N'utilisez pas le KICKR PowerTrainer jusqu'à ce que l'axe de serrage rapide ait été correctement serré.**



## Connexion de votre KICKR PowerTrainer

Le KICKR PowerTrainer peut se connecter sans fil à votre portable via les technologies ANT+™ et Bluetooth® 4.0 (Bluetooth Smart). Le processus de connexion dépend de l'appareil et de la technologie sans fil que vous utilisez.



**Bluetooth 4.0:** disponible sur les appareils Apple (iPhone 4S et versions plus récentes, ainsi que sur iPad 3e génération et versions plus récentes) et les appareils Android (en utilisant la version Android 4.3 ou versions plus récentes).



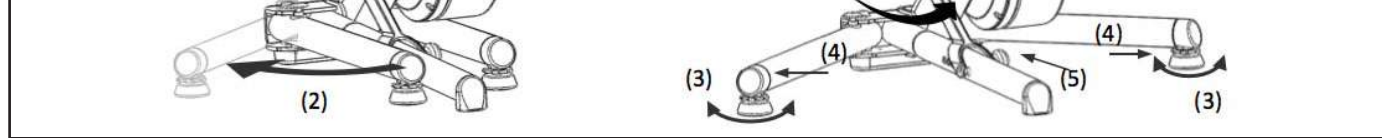
**ANT+:** appareils sous iOS d'Apple capables d'utiliser la clé Wahoo Fitness ANT+ (vendue séparément, disponible sur [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)), comme les dispositifs avec connecteur 30 broches ou les dispositifs utilisant un adaptateur Lightning vers 30 broches. Les ordinateurs dotés d'un port USB et d'un adaptateur ANT+ USB. Consultez [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) pour savoir quels appareils sont compatibles ANT+.



Les apps Wahoo Fitness et Wahoo Fitness Utility sont disponibles gratuitement en téléchargement pour vos appareils Apple et Android. L'application Wahoo Fitness vous permet de commander la résistance de votre KICKR PowerTrainer pendant l'entraînement.

Le KICKR PowerTrainer comprend des voyants LED bleu et rouge pour indiquer la connectivité entre le Bluetooth 4.0 et le système ANT+, pour plus d'informations visitez : [wahoofitness.com/support](http://wahoofitness.com/support)





Rev. 1

1

# KICKR POWER TRAINER

**wahoo**  
FITNESS

## Guida introduttiva - Italiano

Grazie per aver acquistato KICKR PowerTrainer di Wahoo!

### Ulteriori informazioni:

Visita [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com) per video di istruzioni, app compatibili, FAQ e molto altro.

Per domande o dubbi, contattaci a:

### Wahoo Fitness

90 W. Wieuca Rd. NE, Suite 110  
Atlanta, GA 30342 United States  
Email: [support@wahoofitness.com](mailto:support@wahoofitness.com)  
Web: [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)

Telefono: 1-877-978-1112

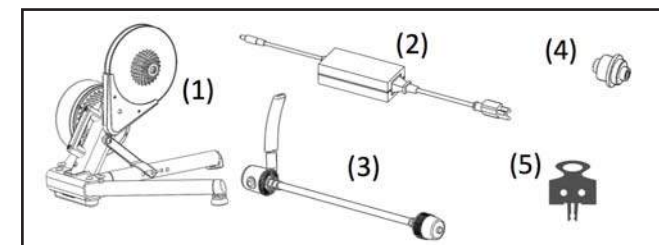
Orari per telefonate e chat:  
lunedì – venerdì  
(10am - 5pm, US Eastern Time Zone)

## ATTENZIONE

- Prima di iniziare o modificare qualsiasi programma d'allenamento, consultare il proprio medico.
- Non posizionare mani o oggetti vicino alle parti mobili di KICKR PowerTrainer.
- KICKR PowerTrainer potrebbe risultare caldo al tatto se usato per periodi di tempo prolungati.
- Non scendere dalla bici mentre il volano è in moto.
- Tenere bambini e animali lontano da KICKR PowerTrainer durante l'uso.
- Utilizzare KICKR PowerTrainer su una superficie piana e stabile, con i piedini di livellamento regolati in modo corretto.
- Fare attenzione quando si pedala in piedi su KICKR PowerTrainer.
- Tenere KICKR PowerTrainer lontano dall'acqua.

## Disimballo

Contenuti della confezione: (1) KICKR PowerTrainer, (2) adattatore di alimentazione CA, (3) bloccaggio rapido, (4) distanziale asse invertibile e (5) distanziale pinza freno a disco. Rimuovere KICKR PowerTrainer e gli accessori dalla confezione. Assicurarsi di non gettare l'imballo protettivo per il trasporto e la conservazione. (NOTA: le parti (3) bloccaggio rapido e (4) distanziale asse invertibile sono preinstallate su KICKR PowerTrainer.) (6) distanziale da 1,8 mm (non raffigurato)



*\*Le immagini sono solo delle rappresentazioni, i pezzi reali potrebbero risultare diversi*

## Assemblaggio

## Test de puissance

Effectuez un test afin d'obtenir les données de puissance les plus précises.

**Appareils iOS d'Apple et Bluetooth 4.0:** téléchargez l'application Wahoo Utility ou Wahoo Fitness et suivez les instructions.";

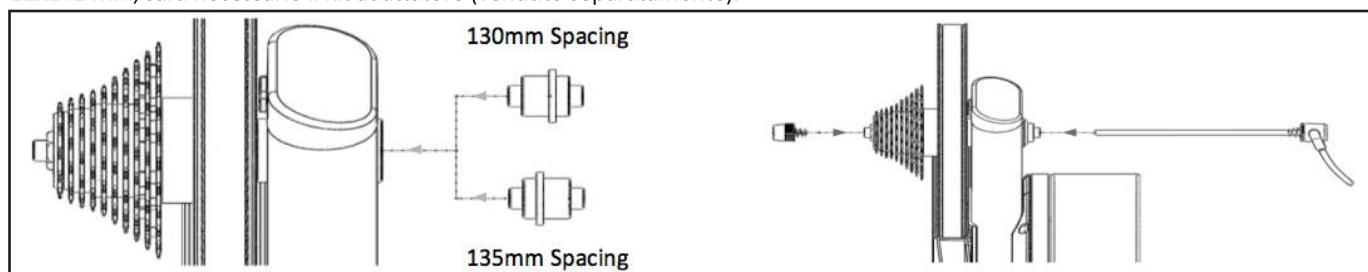
**Appareils Android et Bluetooth 4.0:** téléchargez l'application Wahoo Utility et suivez les instructions.

**Appareils iOS d'Apple et ANT +:** téléchargez l'application Wahoo Fitness et suivez les instructions.

Rev. 1

2

Il distanziale asse invertibile preinstallato su KICKR PowerTrainer è impostato per una spaziatura da 130 mm. Una normale bici da strada usa una spaziatura da 130 mm. Una bici da ciclocross o una mountain bike di solito usano una spaziatura da 135 mm. Se si usa una bici con spaziatura da 135 mm, invertire il distanziale rimuovendo il bloccaggio rapido come mostrato in basso. Dopodiché, installare il bloccaggio rapido; lasciare allentato il bloccaggio per facilitare l'installazione della bici. Per le bici che utilizzano lo standard 12x142 mm, sarà necessario il kit adattatore (venduto separatamente).

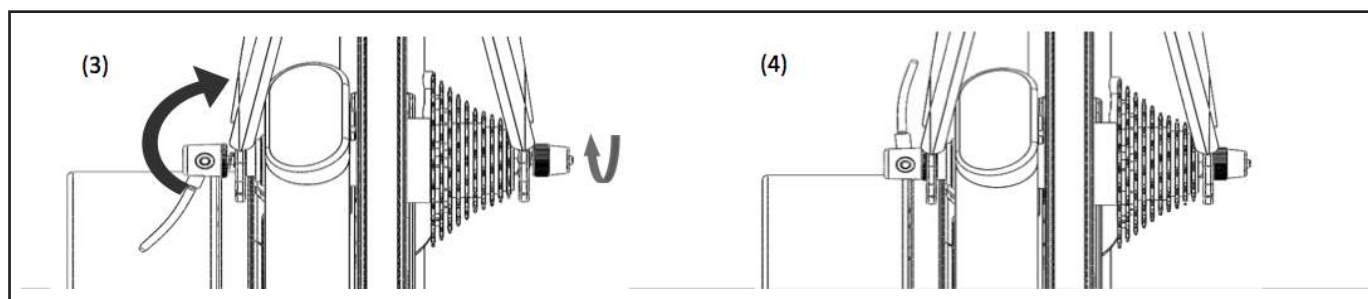
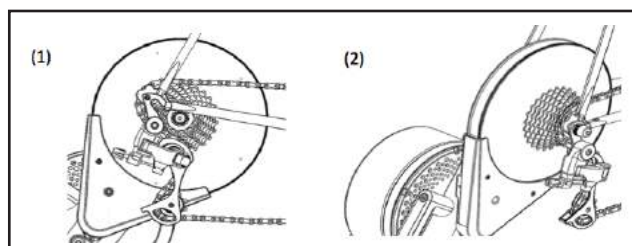


## Collegamento alla bici

(1) Spostare la catena della bici al pignone più piccolo davanti e dietro, quindi rimuovere la ruota posteriore. (2) Installare la bici su KICKR PowerTrainer allineando la catena con il pignone più piccolo su KICKR e spingendo in basso per inserire completamente i forcellini sull'asse di KICKR PowerTrainer.

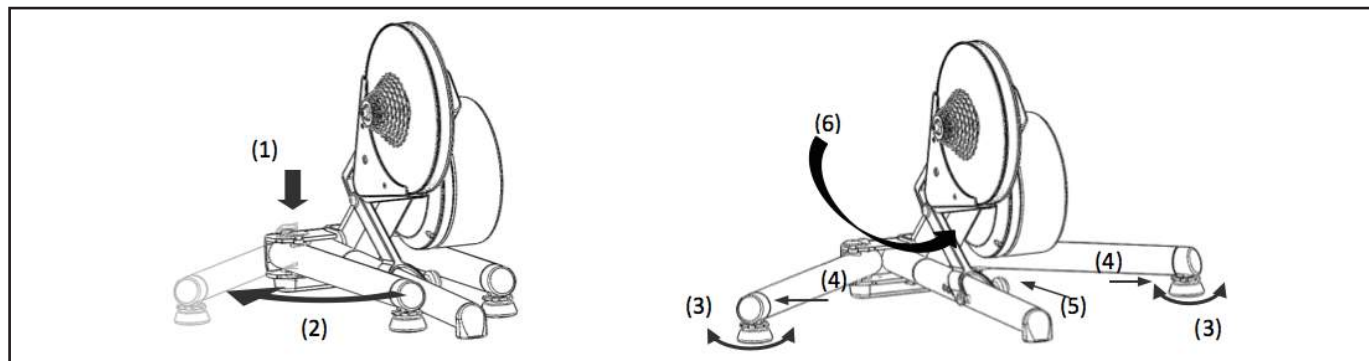
Assicurare la bici stringendo il dado cieco del bloccaggio rapido e serrando la leva. La leva del bloccaggio rapido è 'aperta' quando si allontana dal telaio della bicicletta (3); la leva è 'chiusa' quando si avvicina al telaio (4).

**ATTENZIONE! Un fissaggio non corretto del bloccaggio rapido può provocare danni a persone o cose. Se non si è sicuri della tensione appropriata, consultare il proprio rivenditore di bici locale o contattare Wahoo Fitness per assistenza. NON utilizzare KICKR PowerTrainer finché il bloccaggio rapido non è fissato.**



## Collegamento a KICKR PowerTrainer

Posizionare KICKR PowerTrainer su una superficie piana e stabile; aprire i piedi d'appoggio (1) spingendo verso il basso i blocchi blu e (2) ruotando verso l'esterno i piedi finché non scattano. (NOTA: assicurarsi che i blocchi siano tornati in alto e fissino i piedi in posizione aperta.) Per stabilizzare il trainer, regolare i due piedini di livellamento (3) girandoli a destra o a sinistra e, una volta stabilizzato il trainer, (4) bloccarli stringendo i dadi di sicurezza sul telaio dei piedi del KICKR. (NOTA: verificare la stabilità del trainer prima di ogni utilizzo; se necessario, regolare di nuovo i piedini.) A seconda delle dimensioni della propria ruota, regolare l'altezza del trainer (5) utilizzando la manopola apposita collocata sul piede centrale. Se non si conoscono con sicurezza le dimensioni della propria ruota, controllare il fianco dello pneumatico o consultare un rivenditore di bici locale. (6) Utilizzare l'adattatore di alimentazione CA in dotazione per collegare il trainer a una presa a muro standard da 120 v.



KICKR PowerTrainer si connette in modalità wireless al tuo dispositivo tramite ANT+™ e tecnologia Bluetooth® 4.0 (Bluetooth Smart). Il processo di connessione dipende dal dispositivo e dalla tecnologia wireless utilizzata.



**Bluetooth 4.0:** disponibile su dispositivi Apple (iPhone 4s e successivi, iPad di terza generazione e successivi) e Android (versione 4.3 o superiore).



**ANT+:** dispositivi Apple iOS in grado di utilizzare Wahoo Fitness ANT+ Key (venduto separatamente, disponibile su [www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)), inclusi i dispositivi dotati di connettore a 30 pin o che sfruttano un adattatore da Lightning a 30 pin. Computer con una porta USB e un adattatore USB ANT+. Consultare [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) per l'elenco dei dispositivi ANT+ compatibili.



Disponibili per il download gratuito le app Wahoo Fitness e Wahoo Fitness Utility per dispositivi Apple e Android. L'app Wahoo Fitness permette di controllare in allenamento la resistenza di KICKR PowerTrainer.

La KICKR PowerTrainer è dotata di LED blu e rossi per comunicare tramite Bluetooth 4.0 e ANT+, per maggiori informazioni visita: [wahoofitness.com/support](http://wahoofitness.com/support)

## Eeguire una decelerazione

Eeguire una decelerazione per dati sulla potenza più accurati.

**Dispositivo Apple iOS e Bluetooth 4.0:** scaricare le app Wahoo Utility o Wahoo Fitness e seguire le istruzioni.

**Dispositivo Android e Bluetooth 4.0:** scaricare l'app Wahoo Utility e seguire le istruzioni.

**Dispositivo Apple iOS e ANT+:** scaricare l'app Wahoo Fitness e seguire le istruzioni.

#### FCC STATEMENT:

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

Reorient or relocate the receiving antenna.

Increase the separation between the equipment and receiver.

Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

#### RF warning statement:

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.

#### - English: "

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause interference, and
- (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device."

#### - French:"

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil n' doit pas produire de brouillage, et
- (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement."