

TACX® NEO BIKE PLUS

Quick Start Manual	2	Manual de inițiere rapidă	127
Snelstartgids	19	Manual Memulai Cepat	145
Manuel de démarrage rapide.....	37	クイックスタートマニュアル..	163
Manuale di avvio rapido	55	빠른 시작 설명서	181
Schnellstartanleitung	73	คู่มือเริ่มต้นอย่างรวดเร็ว	199
Guía de inicio rápido	91	快速入門手冊.....	217
Manual de início rápido	109		

Tacx® NEO Bike Plus Quick Start Manual

Before Assembly

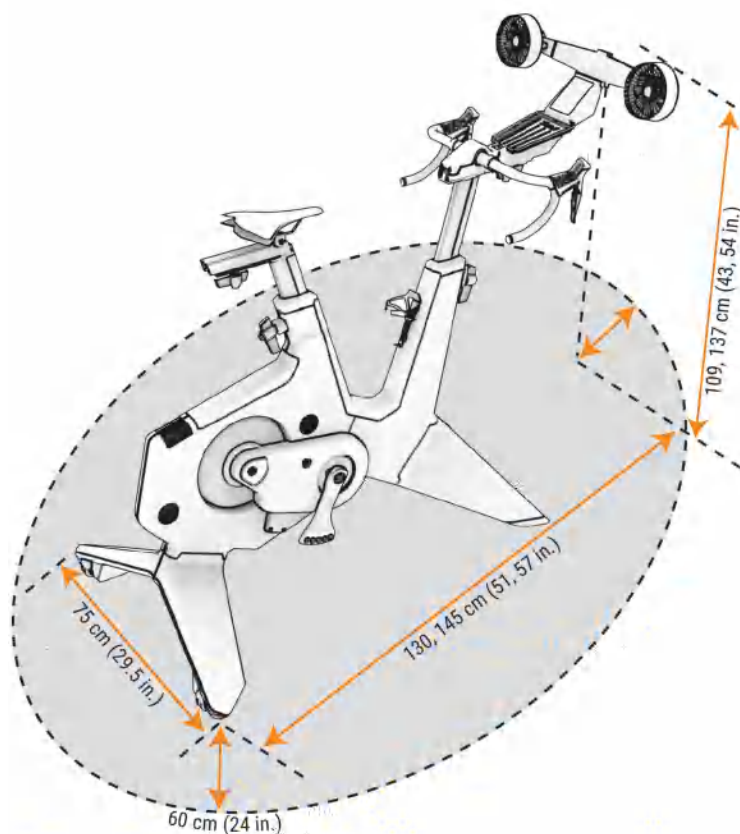
WARNING

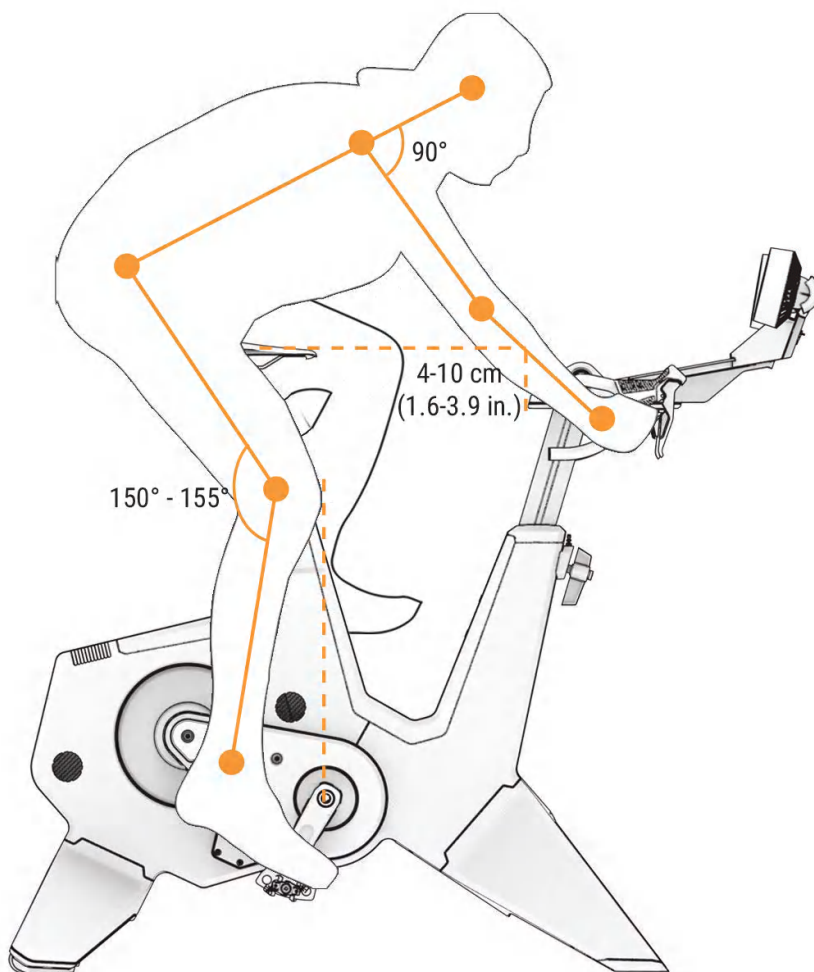
See the Important Safety and Product Information guide in the product box for product warnings and other important information.

Dimensions and Clearance

When finding a suitable location for the Tacx® NEO Bike Plus trainer, consider the maximum dimensions. The dimensions of the Tacx NEO Bike Plus trainer are shown with and without the fans.

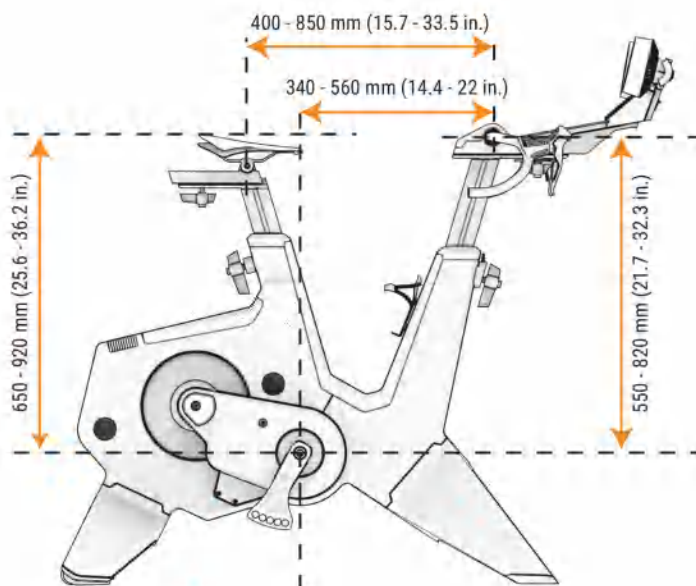
Tacx recommends a minimum of 60 cm (24 in.) clearance on all sides of the trainer.





NOTE: Cycling posture is unique to each cyclist and may require several adjustments. Pedals and tablets are not included with the Tacx NEO Bike Plus trainer and can impact your cycling posture. The image contains guidelines for the correct cycling posture while using the Tacx NEO Bike Plus trainer.

Your elbows should be slightly bent, and you should be able to reach the shifters and brakes comfortably. At the bottom of the pedal stroke, your knee should be slightly bent.



Before you assemble the Tacx NEO Bike Plus trainer, consider that the saddle and handlebars have set screws installed from the factory that can be adjusted and tightened using a hex key. To install the 4 handles as shown in this manual, you must remove the 4 set screws using a hex key.

NOTE: If multiple riders will use trainer, Tacx recommends installing the handles for easy adjustments. The handles are packaged in the assembly kit with the screws and washers. If you are the only rider that will use the trainer and you do not make geometry or posture adjustments, you can use the set screws and a hex key.

- Get off the trainer before adjusting the saddle or handlebars.
- Match the geometry of the trainer to your road bike.

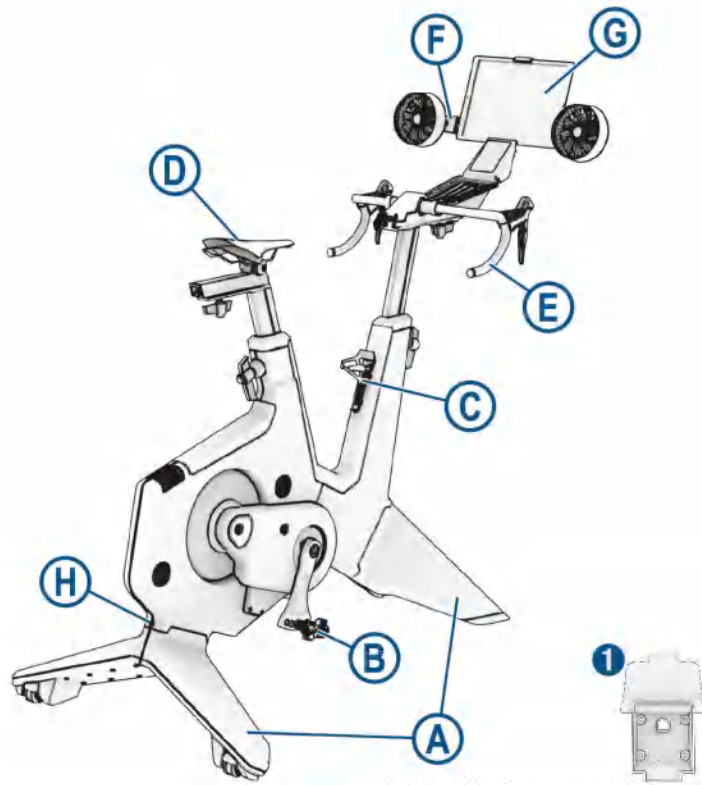
TIP: For instructions on how to measure your road bike, see the owner's manual.

- If you adjust your saddle more than 1 cm, check the saddle height and the handle bar reach again.
- Do not exceed the maximum range of the saddle or handlebars.
- If you change your pedals or saddle, check the geometry of the trainer again.

After you tighten each handle, align the handle to be parallel to the frame or rail. Pull out and twist the handle.

Tacx NEO Bike Plus Assembly Instructions

Order of Assembly



- Ⓐ **Trainer legs:** page 6
- Ⓑ **Pedals:** page 7
- Ⓒ **Bottle cage:** page 8
- Ⓓ **Saddle:** page 9
- Ⓔ **Handlebar with display:** page 10
- Ⓕ **Fans with tablet mount:** page 11
- ❶ **Alternative tablet mount:** page 13
- Ⓖ **Tablet:** page 13
- Ⓗ **Power cable:** page 14

Assembly Kit



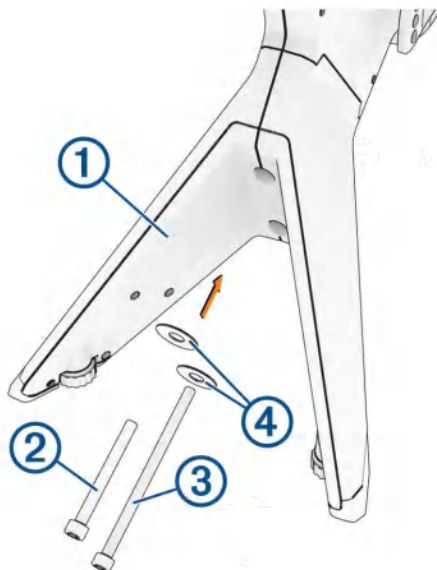
NOTE: The assembly kit contains manuals, bolts, washers, tools, and other parts that are required for each assembly task.

Installing the Legs on the Trainer

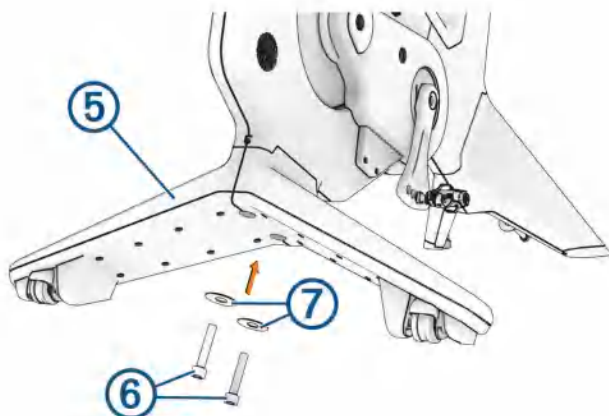


You must have the assembly kit  for this task. You must have at least two people to assemble the Tacx NEO Bike Plus trainer. Use care when lifting the trainer.

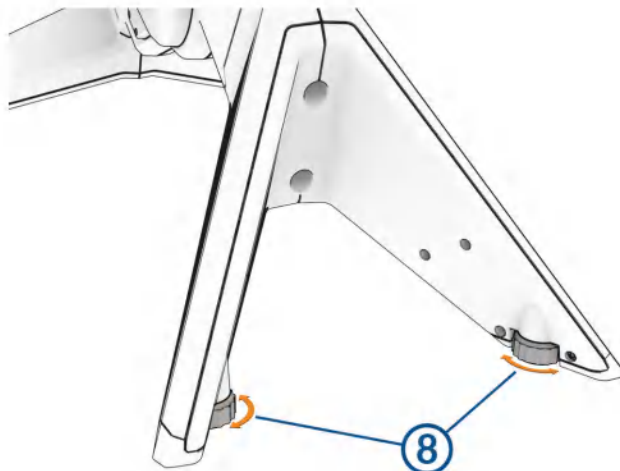
- 1 Place the trainer on the floor, and tilt it back to install the front legs ①.



- 2 Open the assembly kit .
- 3 Use the M10 x 90 mm bolt ②, M10 x 130 mm bolt ③, 10 mm washers ④, and the 8 mm hex key to install the front legs.
- 4 Tilt the trainer forward to install the back legs ⑤.



- 5 Use the M10 x 65 mm bolts ⑥, 10 mm washers ⑦, and the 8 mm hex key to install the back legs.
- 6 Turn the knobs ⑧ on the front legs to stabilize and level the trainer (optional).

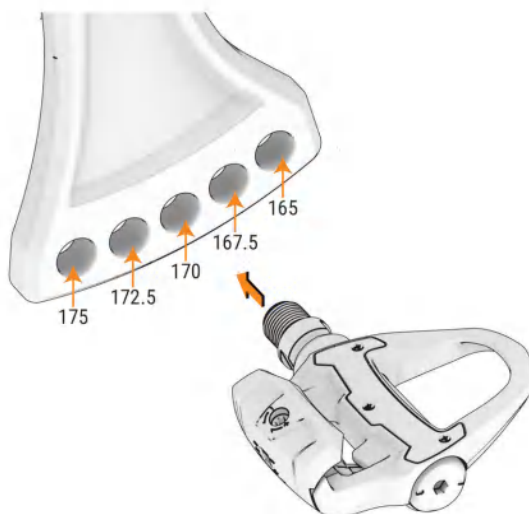


Installing Your Pedals

B Pedals are not included with the Tacx NEO Bike Plus trainer. For installation instructions specific to your pedals, see the manufacturer's instructions.

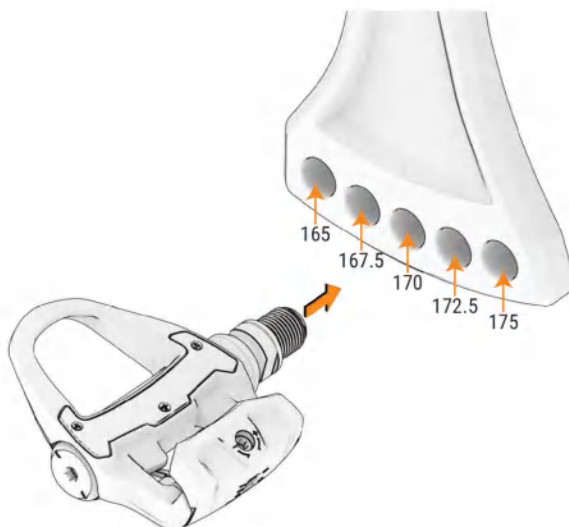
- 1 Install the right pedal first.
- 2 Apply a thin layer of grease on the pedal spindle threads.
- 3 Insert the spindle into the crank arm.

There are five crank length (mm) options. Use the same crank length for both pedals.



- 4 Tighten the spindle according to the instructions provided with your pedal.
- 5 Repeat steps 2 through 5 to install the left pedal.

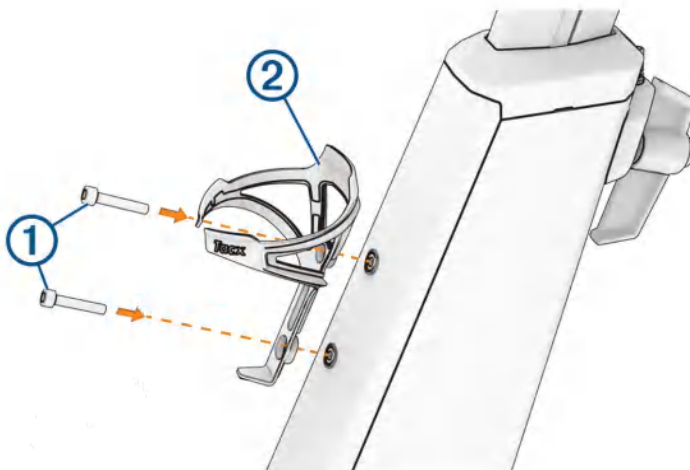
NOTE: The left pedal spindle has a left-handed (reverse) thread.



Attaching the Bottle Cage

C You can attach the optional, standard-sized bottle cage to the trainer. The bottle cage is packaged in the gift box. The screws are preinstalled on the frame.

- 1 Open the assembly kit .
- 2 Use the 2 screws **1** and the 4 mm hex key to attach the bottle cage **2**.



Installing the Saddle

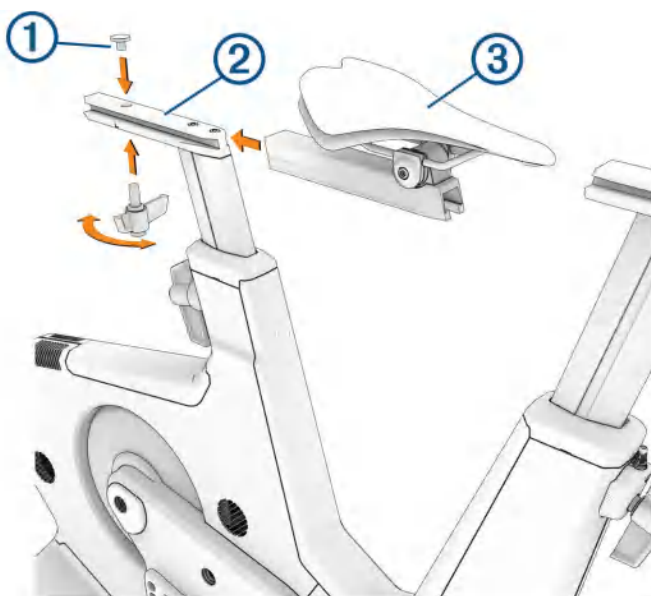


Before you install the saddle, see the topics on posture (page 3) and geometry (page 4).

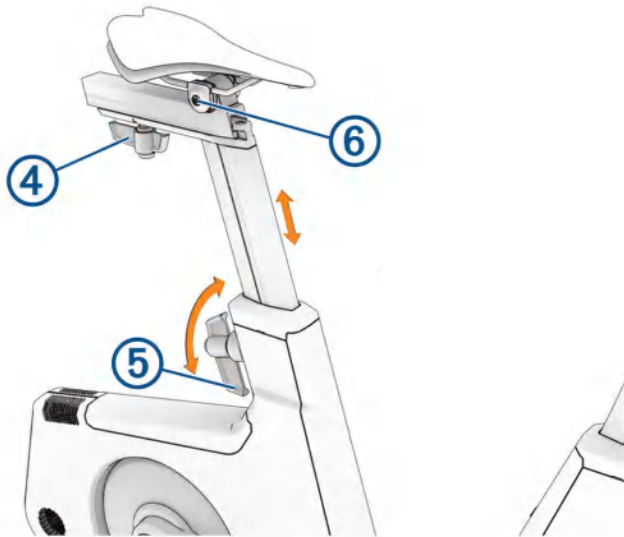
- 1 Open the assembly kit .
- 2 Use the 6 mm hex key to remove the set screw.



- 3 Place the cap  ① on the saddle rail .



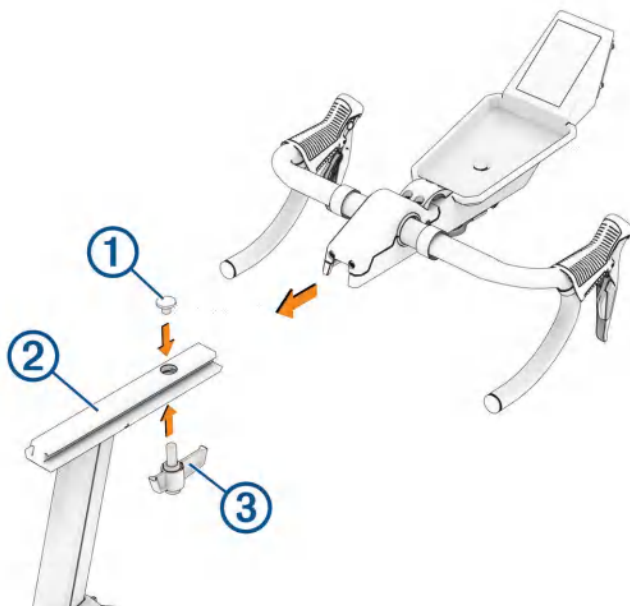
- 4 Slide the saddle  ③ onto the saddle rail.
- 5 Adjust the saddle setback, and secure the M12 x 25 handle  ④.
The maximum setback distance is 15 cm.



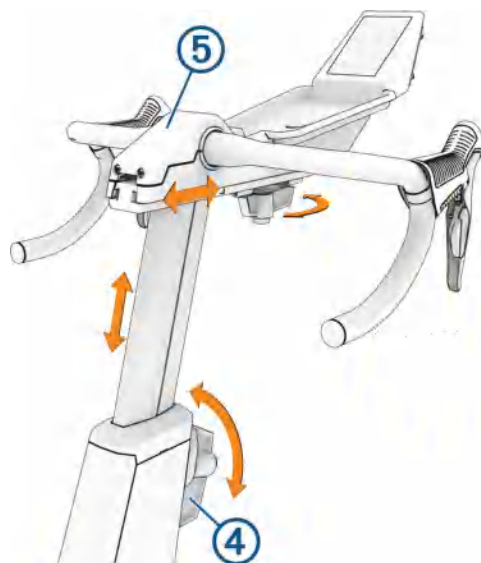
- 6 Use the 8 mm hex key to remove the set screw from the saddle post.
- 7 Adjust the saddle height, and secure the M16 x 22 handle ⑤.
The maximum saddle height is 26 cm.
- 8 If necessary, use the 5 mm hex key to adjust the saddle angle bolt ⑥.

Installing the Handlebar

- E** Before you install the handlebar, see the topics on posture (page 3) and geometry (page 4).
- 1 Open the assembly kit .
 - 2 Use the 6 mm hex key to remove the set screw.
 - 3 Place the cap ① on the handlebar rail ②.



- 4 Slide the handlebar onto the handlebar rail.
- 5 Adjust the handlebar reach, and secure the M12 x 25 handle ③.
The maximum handlebar distance is 15 cm.
- 6 Use the 8 mm hex key to remove the set screw from the handlebar post.
- 7 Adjust the handlebar height, and secure the M16 x 22 handle ④.
The maximum handlebar height is 26 cm.
- 8 If necessary, follow these steps to adjust the handlebar angle.
- 9 Use the Torx 20 to remove the handlebar cover ⑤.
- 10 Use the 5 mm hex key to loosen the 4 screws.
- 11 Adjust the angle of the handlebar.
- 12 Tighten the 4 screws.
- 13 Replace and secure the handlebar cover.

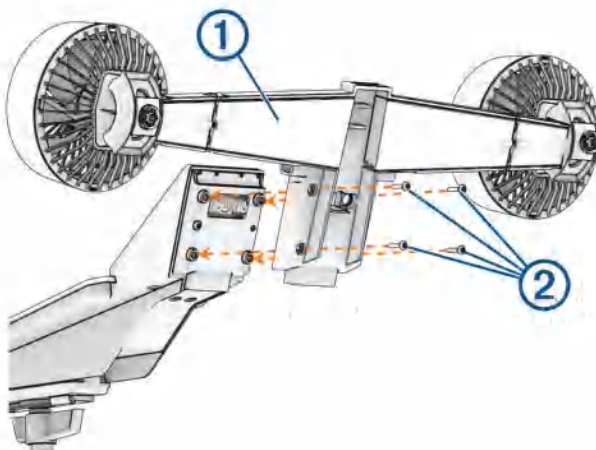


Installing the Fans with Tablet Mount

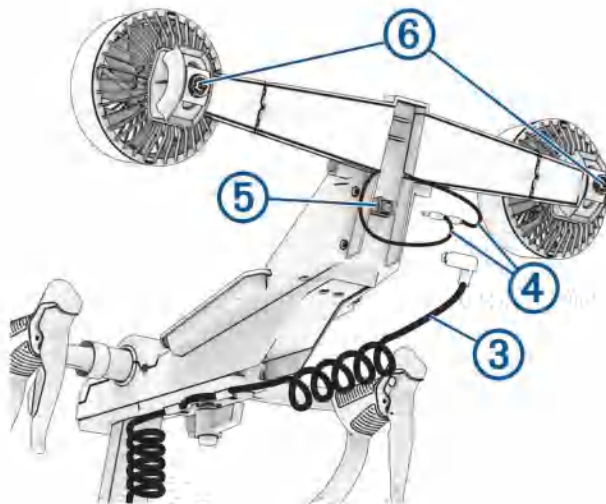
- F** The tablet mount is between the fans (page 13).
- 1 Align the fans ① with the back of the display.

TIP: You may need to move the fan cables out of the way.

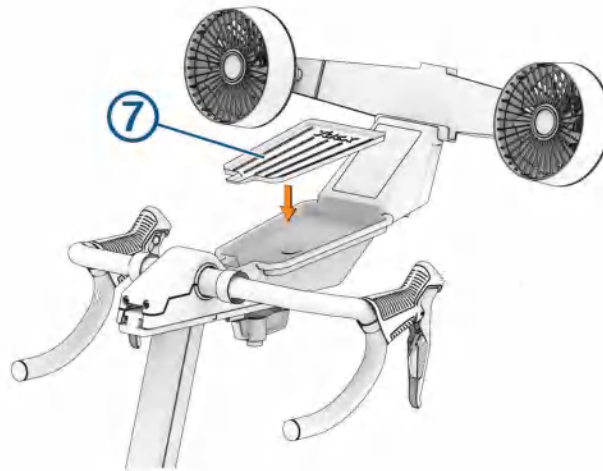
- 2  Use the M4 x 10 bolts ② and the Torx 20 wrench to install the fans.



- 3 Connect the display cable ③ and the fan cables ④ to the ports ⑤.



- 4 Use the knobs ⑥ to adjust the angle of the fans.
5  Place the rubber mat ⑦ into the tray.



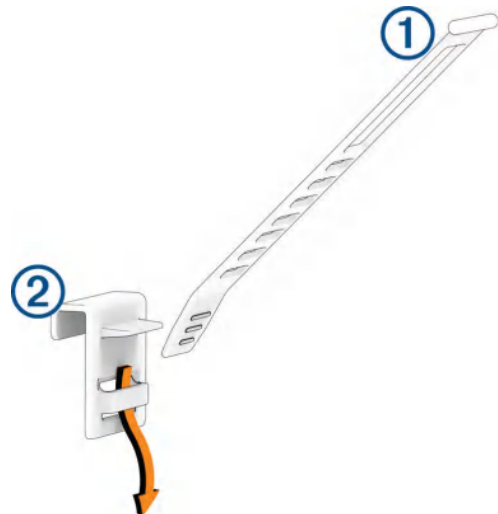
Attaching Your Tablet to the Trainer

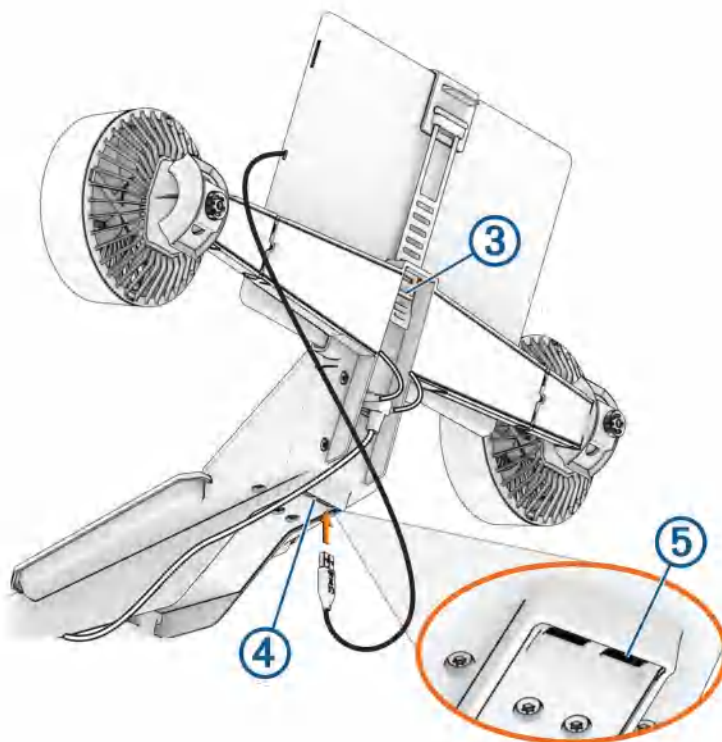
NOTICE

Before your first ride, read all of the instructions and secure your tablet to the trainer. Garmin® is not responsible for damage caused to your tablet due to incorrect mounting of the tablet holder.

G The clip fits most standard-sized tablets. If your tablet has a thick case or folio, you can remove the case or folio before attaching the tablet to the trainer. The assembly kit includes a separate tablet mount if you choose not to install the fans. For more information, see the owner's manual.

- 1  Connect the rubber strap ① to the clip ②.
- 2 Connect the rubber strap to the back of the mount ③.





3 Position your tablet on the trainer, and secure it with the clip.

4 Connect your tablet cable to a USB port ④.

TIP: The right USB port ⑤ is for high-output charging (12.5 W). The left USB port is for low-output charging (2.5 W).

Connecting the Power Cable

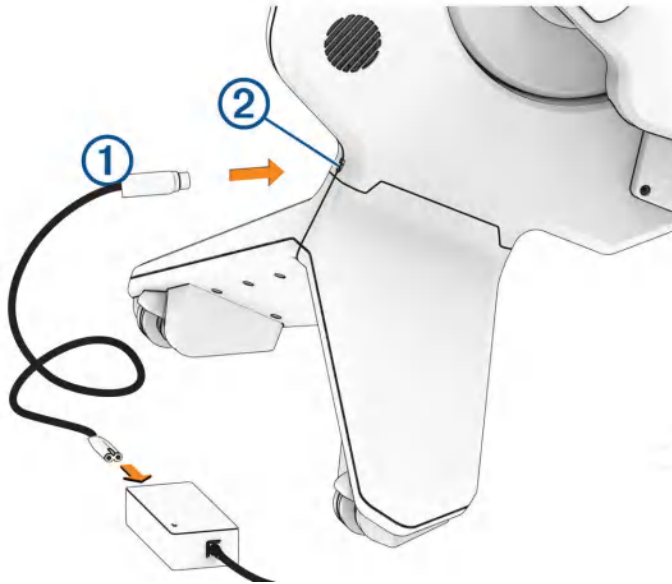
⚠ CAUTION

The power cable and adapter are in the assembly kit 🔧. Do not attempt to use a third-party power cable or adapter with the Tacx NEO Bike Plus trainer because this could lead to personal injury or damage to the trainer.



You can use the Tacx NEO Bike Plus trainer with or without power. Some of the trainer features require power, including downhill assistance.

1 Plug the power adapter ① into the port ②.

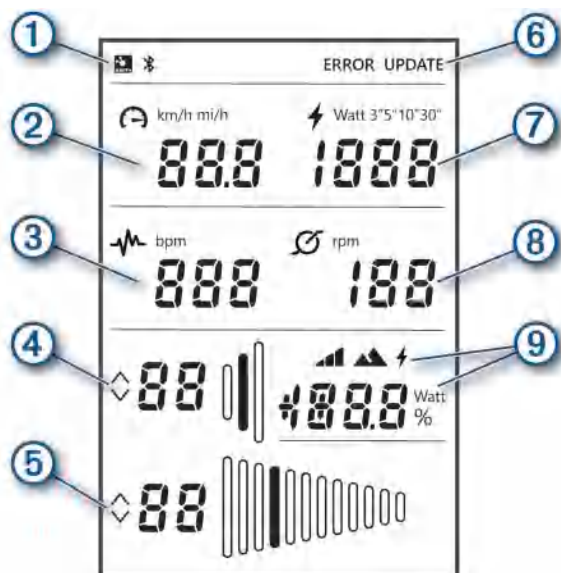


- 2 Connect the power cable to the power adapter.
- 3 Plug the power cable into a standard wall outlet.
- 4 Rotate the crank.
The display and fans turn on. The floor LED is blue.

Training

Display Data

The display turns on as soon as you start pedaling. The display data varies if you are connected to the Tacx Training app, a third-party app, or optional wireless sensors.

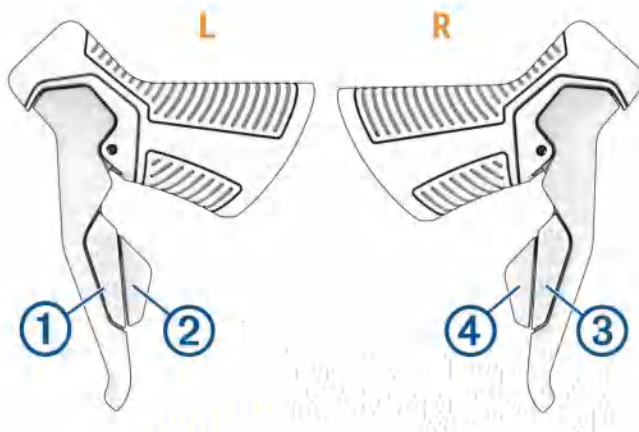


- | | |
|---|--|
| ① | Displays the ANT+® or Bluetooth® connection status, including your phone or optional wireless sensor. |
| ② | Displays your current speed in kilometers per hour or miles per hour. |
| ③ | Displays your current heart rate in beats per minute (bpm). You must have a connected ANT+ heart rate monitor. |
| ④ | Displays the current front gear (by default, the left shifter). |
| ⑤ | Displays the current rear gear (by default, the right shifter). |
| ⑥ | Displays an error message or an available trainer software update. For more information, connect to the Tacx Training app or see the owner's manual. |
| ⑦ | Displays your current power output in watts. |
| ⑧ | Displays your current cadence in revolutions per minute (rpm). |
| ⑨ | Displays the manual training mode (page 18) and additional data. |

Going for a Ride

Your first ride on the Tacx NEO Bike Plus trainer should be a short, manual training ride. You should learn how to use the basic features and get comfortable with the controls and settings.

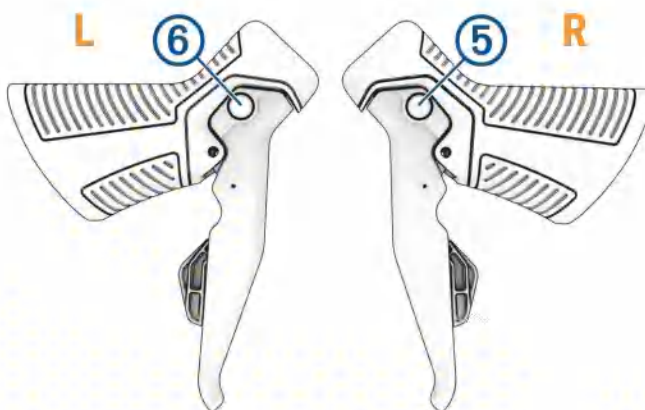
- 1 Start pedaling.
The display and fans turn on. The floor LED is blue.
- 2 Use the shifters to change the front and rear gears:



- Press ① to shift the front gear up.
- Press ② to shift the front gear down.
- Press ③ to shift the rear gear up.
- Press ④ to shift the rear gear down.

The list includes the default shifter functions. You can customize the shifters to behave like Campagnolo®, Shimano®, or SRAM® shifters. For more information, see the Tacx Training app.

- 3 Hold both control buttons ⑤⑥ to select a manual training mode (page 18).



- 4 Press either button to select a mode.
The active mode icon blinks for 1 second to confirm your choice.
- 5 During your ride, select an option:
 - Press ⑤ to increase the incline, value, or resistance.
 - Press ⑥ to decrease the incline, value, or resistance.
- 6 If necessary, squeeze the brakes to slowly come to a stop.

Training Modes

You can choose a training mode when you are doing a manual workout on your Tacx NEO Bike Plus trainer. Training modes are not available if you are connected to the Tacx Training app or another third-party app.

Symbol	Mode	Description
	Slope	Training is based on a fixed incline so you can simulate gradients and hills. You can use the control buttons to set the incline and use the shifters to change gears.
	Power	Training is based on a fixed power output value so you can ride at a controlled and constant effort level. You can use the control buttons to set the value.
	Resistance	Training is based on 20 possible resistance levels so you can ride without a specific target, such as a spin class. You can use the control buttons to change the resistance level.

Tacx Training App

You can download the Tacx Training app to your compatible phone, tablet, or computer.

- Ride exciting courses without leaving your home.
- Create your own rides, workouts, and more.
- Manage your training, customize the default settings, and diagnose issues.
- Sync your indoor training data with your Garmin Connect™ account.
- Update your trainer software.

Riding with the Tacx Training App

- 1 From the app store on your phone or tablet, install and open the Tacx Training app.
- 2 Follow the instructions in the app to complete the pairing and setup process.
- 3 Select a workout or course.
- 4 Start pedaling.
The display and fans turn on. The floor LED is blue.
- 5 Follow the on-screen instructions.

Device Information

Device Care and Storage

WARNING

See the Important Safety and Product Information guide in the product box for product warnings and other important information.

- Unplug the trainer when it is not in use.
- After every use, clean the aluminum disc on the left side of the trainer with a moist cloth, and dry it thoroughly.
- Clean the saddle, handlebar, and pedals with a cloth and a mild cleaning solution.
- Clean the trainer before storing it.
- Use the small wheels on the back of the Tacx NEO Bike Plus trainer to move the trainer.

NOTE: You should stabilize and level the trainer after moving it.

Specifications

Power supply	Use the included 48 Vdc 90 Watt power cable. 100 - 240 V
Operating temperature range	From -0° to 40°C (from 32° to 104°F)
Wireless frequency	2.4 GHz @ 0 dBm maximum
Maximum weight	120 kg (265 lb.)

NI

Getting the Owner's Manual

Go to www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



Tacx' NEO Bike Plus Snelstartgids

Vóór montage

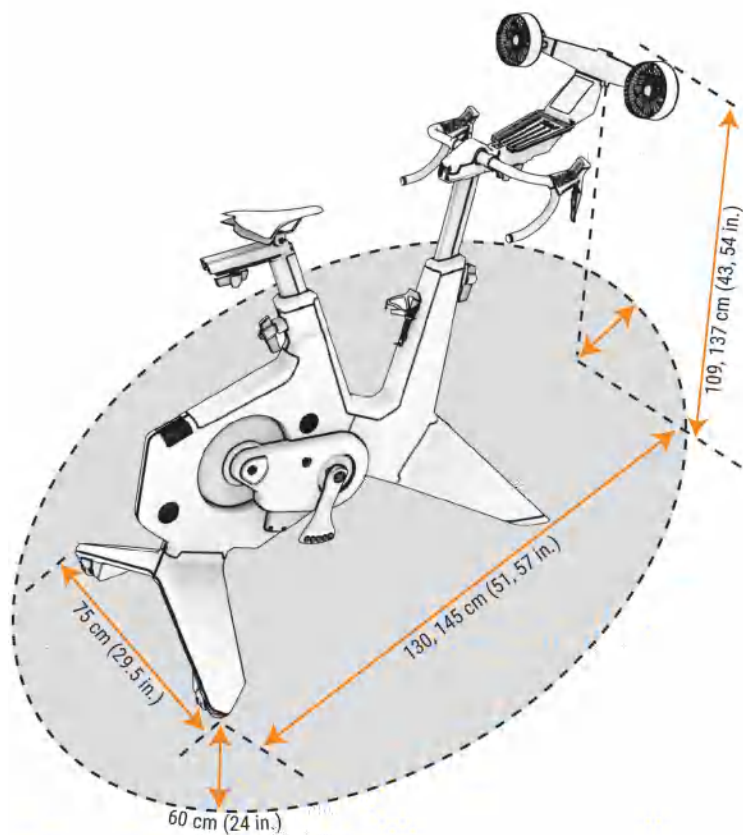
WAARSCHUWING

Lees de gids Belangrijke veiligheids- en productinformatie in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Afmetingen en speling

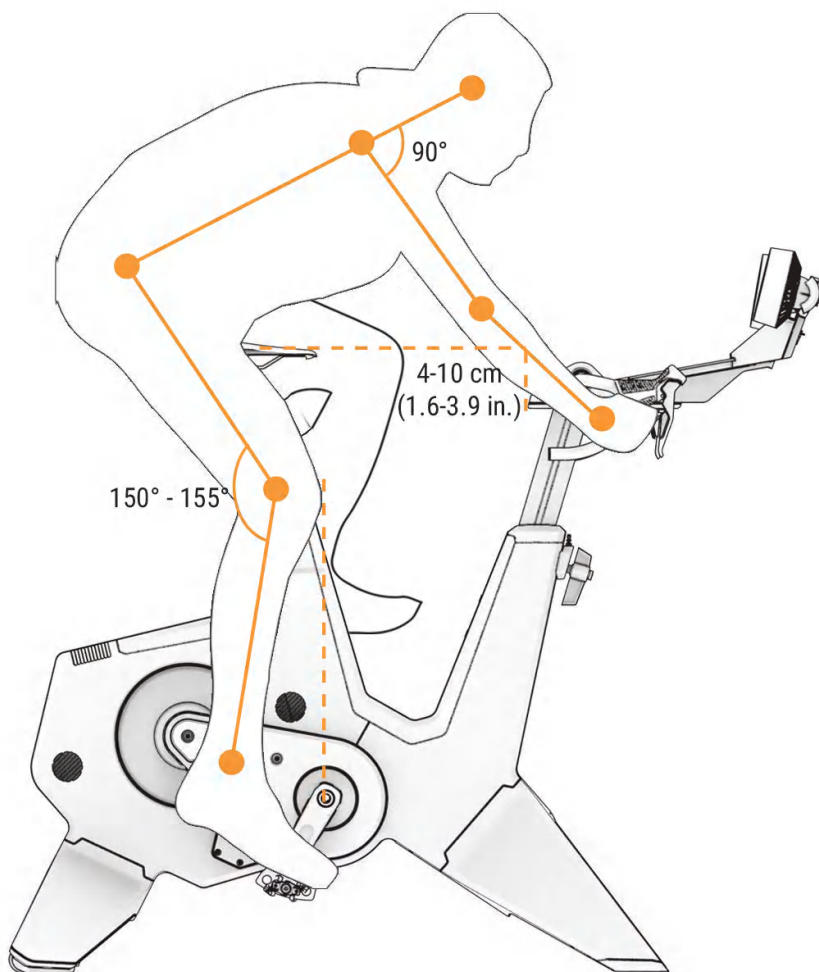
Houd bij het vinden van een geschikte locatie voor de Tacx NEO Bike Plus trainer rekening met de maximum afmetingen. De afmetingen van de Tacx NEO Bike Plus trainer worden met en zonder de ventilators getoond.

Tacx beveelt een minimale speling van 60 cm (24 inch) aan alle zijden van de trainer aan.



Fietshouding

NL

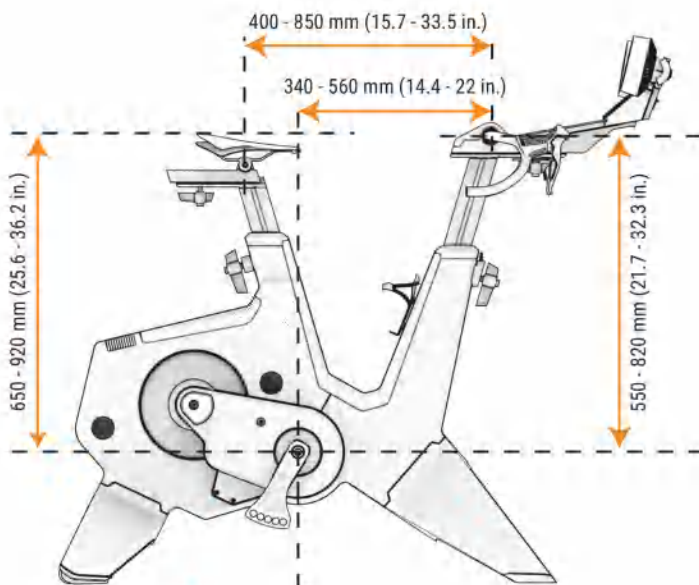


OPMERKING: Elke fietser heeft een unieke fietshouding en moet voor iedereen anders ingesteld worden. Pedalen en tablets worden niet meegeleverd met de Tacx NEO Bike Plus trainer en kunnen uw fietshouding beïnvloeden.

De afbeelding bevat richtlijnen voor de juiste fietshouding bij het gebruik van de Tacx NEO Bike Plus trainer.

Uw ellebogen moeten enigszins gebogen zijn, en u moet de versnellingen en remmen gemakkelijk kunnen bereiken. Aan de onderkant van de pedaalslag moet uw knie enigszins gebogen zijn.

De geometrie van de trainer aanpassen



Voordat u de Tacx NEO Bike Plus trainer monteert, moet u weten dat het zadel en het stuur al in de fabriek zijn voorzien van stelschroeven die kunnen worden afgesteld en vastgedraaid met een inbussleutel. Om de 4 hendels aan te brengen zoals getoond in deze handleiding, moet u de 4 stelschroeven verwijderen met een inbussleutel.

OPMERKING: Als meerdere personen de trainer zullen gebruiken, raadt Tacx aan om de hendels te monteren voor eenvoudige afstelling. De hendels zijn in de montagekit verpakt met de schroeven en vulringen. Als u de enige bent die de trainer gebruikt en u de geometrie of houding niet hoeft bij te stellen, kunt u de stelschroeven en een inbussleutel gebruiken.

- Stap van de trainer af voordat u het zadel of stuur afstelt.
- Breng de geometrie van de trainer overeen met uw racefiets.

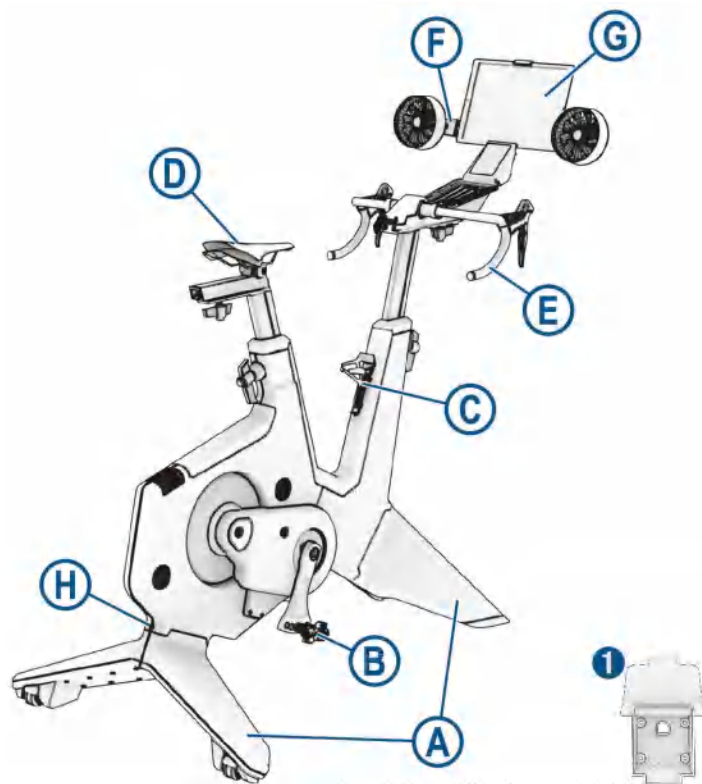
TIP: Raadpleeg de gebruikershandleiding voor instructies over het meten van uw racefiets.

- Als u het zadel meer dan 1 cm verstelt, controleer dan de zadelhoogte en de reikwijdte van het stuur opnieuw.
- Overschrijd het maximale bereik van het zadel of stuur niet.
- Als u uw pedalen of zadel vervangt, controleert u de geometrie van de trainer opnieuw.

Nadat u elke hendel hebt vastgedraaid, lijnt u de hendel uit zodat die parallel loopt met het frame of de rail. Trek de hendel naar buiten en draai deze.

Tacx NEO Bike Plus montage-instructies

Volgorde van montage



- Ⓐ **Trainerpoten:** pagina 24
- Ⓑ **Pedalen:** pagina 25
- Ⓒ **Bidonhouder:** pagina 26
- Ⓓ **Zadel:** pagina 27
- Ⓔ **Stuur met scherm:** pagina 29
- Ⓕ **Ventilators met tablethouder:** pagina 30
- ❶ **Alternatieve tablethouder:** pagina 31
- Ⓖ **Tablet:** pagina 31
- Ⓗ **Voedingskabel:** pagina 33

Montagekit



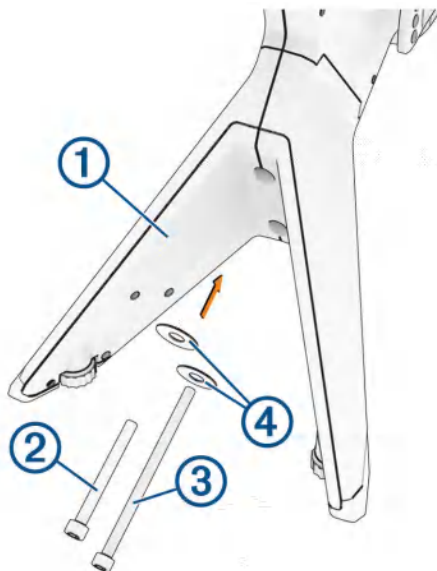
OPMERKING: De montagekit bevat handleidingen, bouten, vulringen, gereedschap en andere onderdelen die voor elke montagetaak vereist zijn.

De poten op de trainer monteren

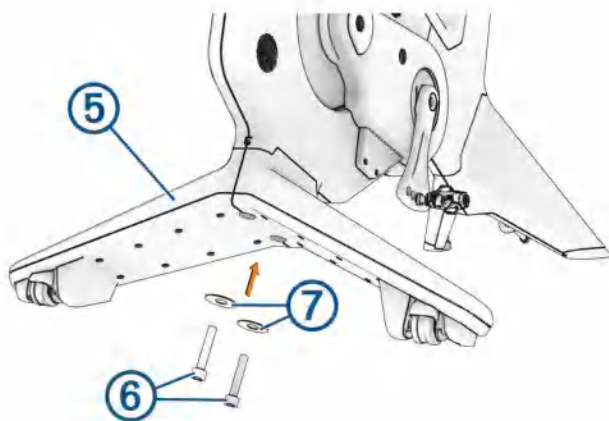


U moet hiervoor beschikken over de montagekit . Er zijn minstens twee personen nodig om de Tacx NEO Bike Plus trainer in elkaar te zetten. Wees voorzichtig bij het optillen van de trainer.

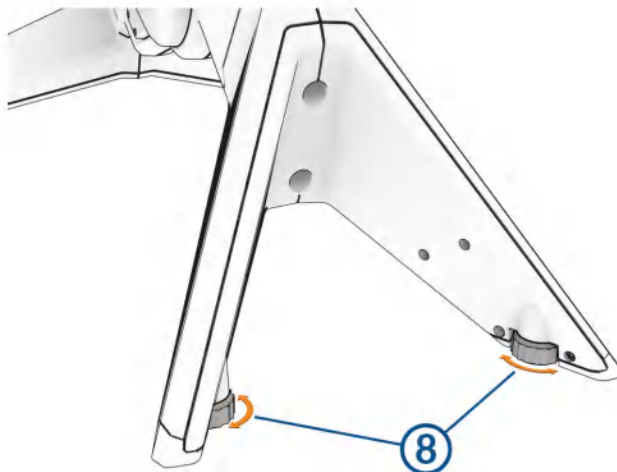
- 1 Plaats de trainer op de vloer en kantel hem naar achteren om de voorpoten te monteren ①.



- 2 Open de montagekit .
- 3 Gebruik de M10 x 90 mm-bout ②, M10 x 130 mm-bout ③, 10 mm-vulringen ④ en de 8 mm-inbussleutel om de voorpoten te monteren.
- 4 Kantel de trainer naar voren om de achterpoten te monteren ⑤.



- 5 Gebruik de M10 x 65 mm-bouten ⑥, 10 mm-vulringen ⑦ en de 8 mm-inbussleutel om de achterpoten te monteren.
- 6 Draai aan de knoppen ⑧ op de voorpoten om de trainer te stabiliseren en waterpas te stellen (optioneel).

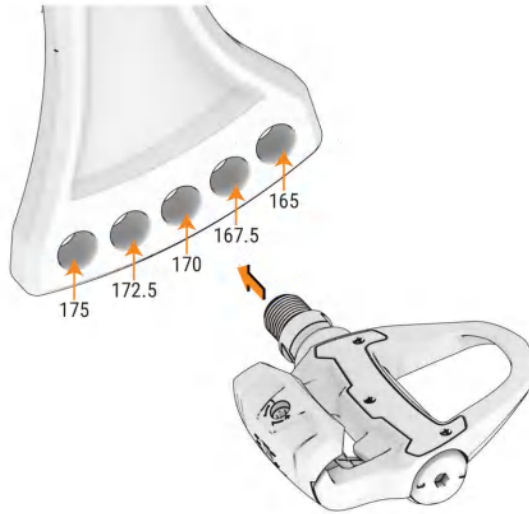


Uw pedalen monteren

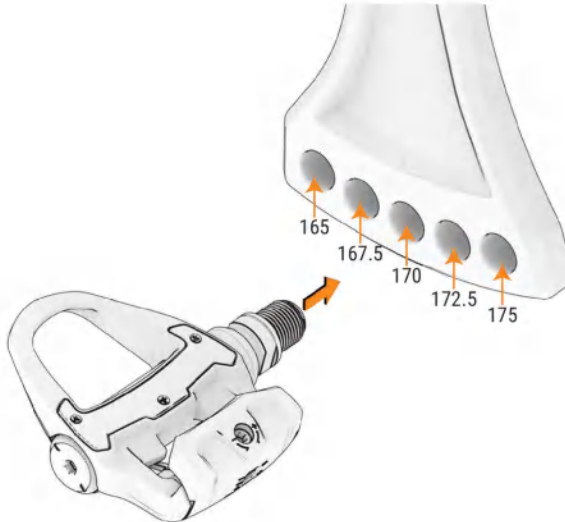
B Pedalen zijn niet inbegrepen bij de Tacx NEO Bike Plus trainer. Raadpleeg de documentatie van de fabrikant voor installatie-instructies van uw pedalen.

- 1 Installeer eerst het rechterpedaal.
- 2 Breng een dunne laag vet aan op de schroefdraden van de pedaalas.
- 3 Plaats de pedaalas in de pedaalarm.

Er zijn vijf opties voor de pedaalarmlengte (mm). Gebruik voor beide pedalen dezelfde pedaalarmlengte.



- 4 Draai de as vast volgens de instructies die bij uw pedaal zijn geleverd.
 - 5 Herhaal stap 2 tot en met 5 om het linkerpedaal te installeren.
- OPMERKING:** De linkerpedaalas heeft een linkshandige (omgekeerde) schroefdraad.

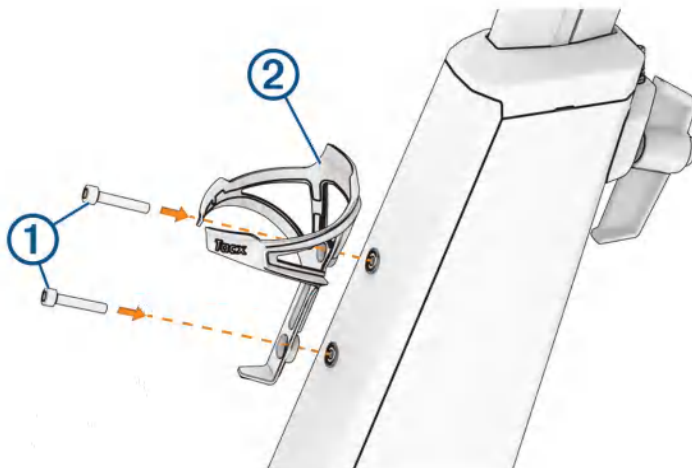


De bidonhouder bevestigen



U kunt een optionele bidonhouder van standaardformaat aan de trainer bevestigen. De bidonhouder zit in de geschenkverpakking. De schroeven zijn al op het frame aangebracht.

- 1 Open de montagekit 🛠️.
- 2 Gebruik de 2 schroeven ① en de inbussleutel van 4 mm om de bidonhouder te bevestigen ②.



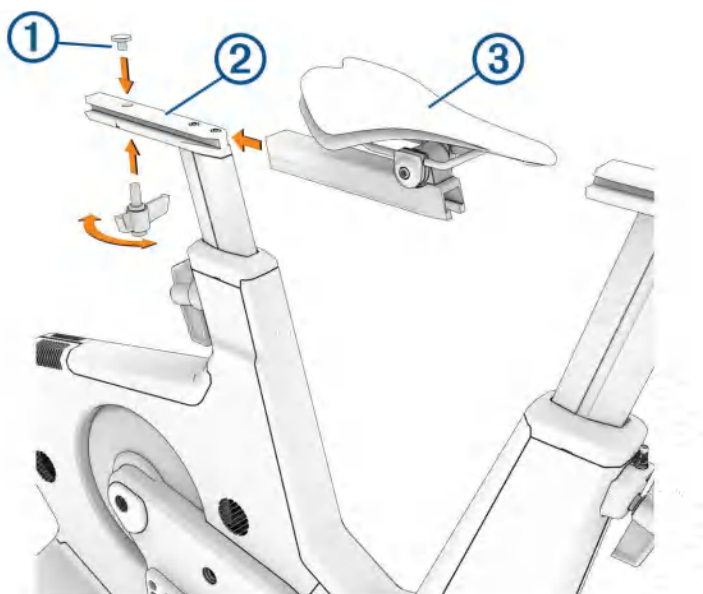
Het zadel monteren

D Voordat u het zadel monteert, moet u de onderwerpen over houding (pagina 21) en geometrie (pagina 22) raadplegen.

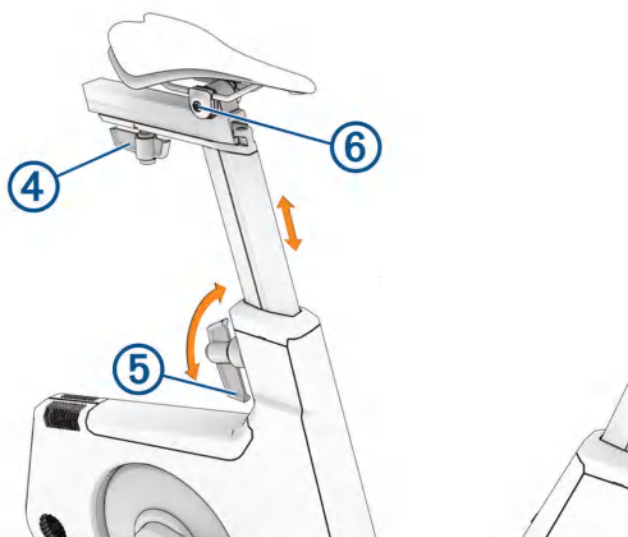
- 1 Open de montagekit 🛠️.
- 2 Gebruik de inbussleutel van 6 mm om de stelschroef te verwijderen.



- 3 Plaats de dop ① op de rail van het zadel ②.



- 4 Schuif het zadel ③ op de zadelrail.
- 5 Stel de instelafstand van het zadel af en zet de M12 x 25-hendel vast ④.
De maximale instelafstand is 15 cm.



- 6 Gebruik de inbussleutel van 8 mm om de stelschroef te verwijderen uit de zadelpen.
- 7 Stel de hoogte van het zadel af en zet M16 x 22-hendel vast ⑤.

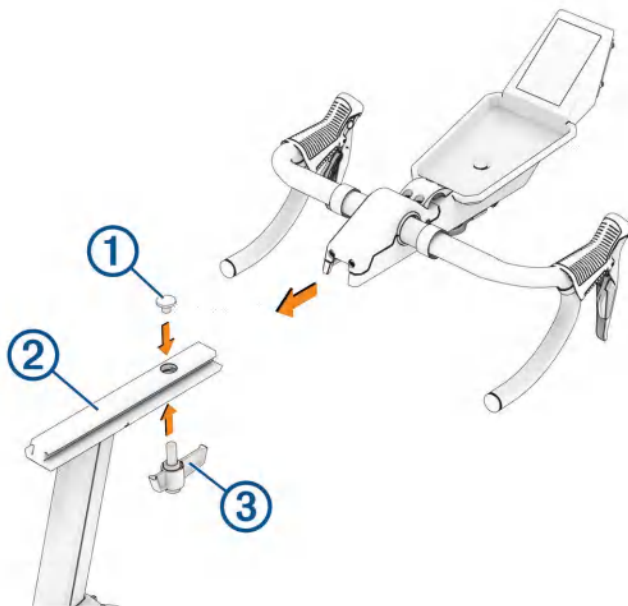
De maximale zadelhoogte is 26 cm.

- 8 Gebruik indien nodig de 5 mm inbussleutel om de bout voor de zadelhoek af te stellen ⑥.

Het stuur monteren

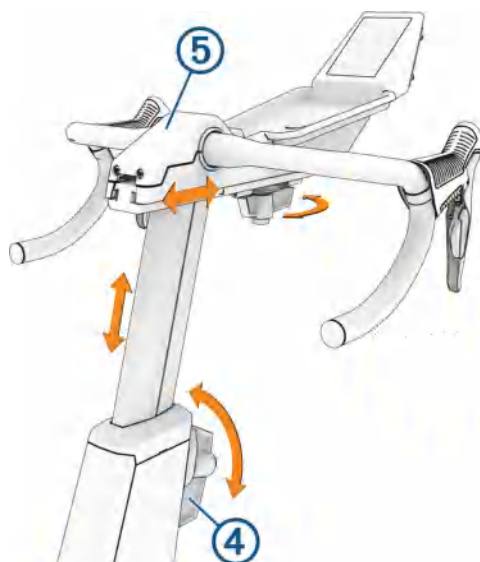
E Voordat u het stuur monteert, moet u de onderwerpen over de houding (pagina 21) en de geometrie (pagina 22) raadplegen.

- 1 Open de montagekit 🛠️.
- 2 Gebruik de inbussleutel van 6 mm om de stelschroef te verwijderen.
- 3 Plaats de dop ① op de rail van het stuur ②.



- 4 Schuif het stuur op de rail van het stuur.
- 5 Stel de reikwijdte van het stuur af en zet de M12 x 25-hendel vast ③.
De maximale stuurafstand is 15 cm.
- 6 Gebruik de inbussleutel van 8 mm om de stelschroef te verwijderen uit de stuurpen.

- 7 Stel de hoogte van het stuur af en zet M16 x 22-hendel vast ④.
- De maximale stuurhoogte is 26 cm.
- 8 Volg indien nodig deze stappen om de stuurhoek af te stellen.
- 9 Gebruik de Torx 20 om de afdekking van het stuur te verwijderen ⑤.
- 10 Gebruik de inbussleutel van 5 mm om de 4 schroeven los te draaien.
- 11 Pas de hoek van het stuur aan.
- 12 Draai de 4 schroeven vast.
- 13 Plaats de afdekking van het stuur terug en zet deze vast.



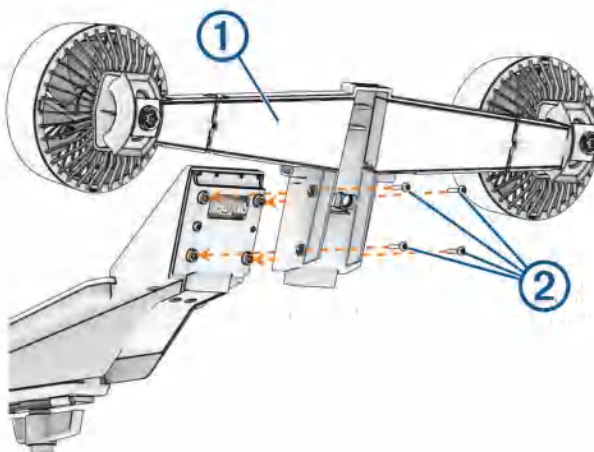
De ventilators met tablethouder monteren

F De tablethouder bevindt zich tussen de ventilators (pagina 31).

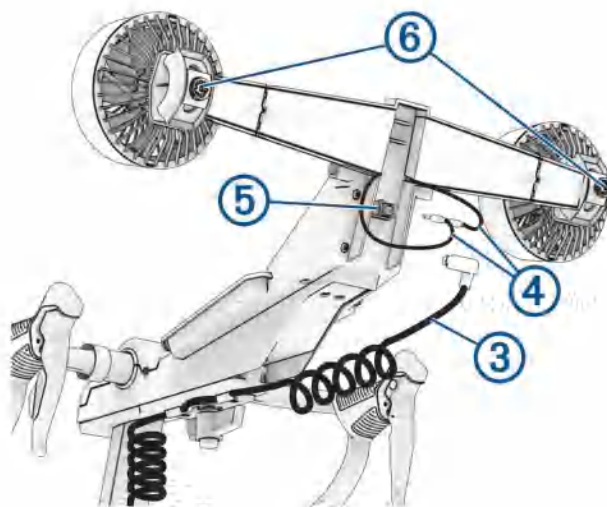
- 1 Lijn de ventilators ① uit met de achterkant van het scherm.

TIP: Mogelijk moet u de ventilatorkabels aan de kant schuiven.

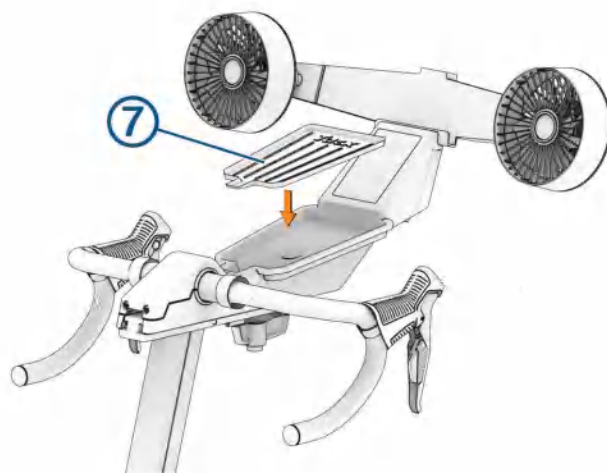
- 2 🛠 Gebruik de M4 x 10-bouten ② en de Torx 20-sleutel om de ventilators te monteren.



- 3 Sluit de schermkabel ③ en de ventilatorkabels ④ aan op de poorten ⑤.



- 4 Gebruik de knoppen ⑥ om de hoek van de ventilators aan te passen.
- 5 🛠️ Plaats de rubbermat ⑦ in de lade.



Uw tablet op de trainer bevestigen

LET OP

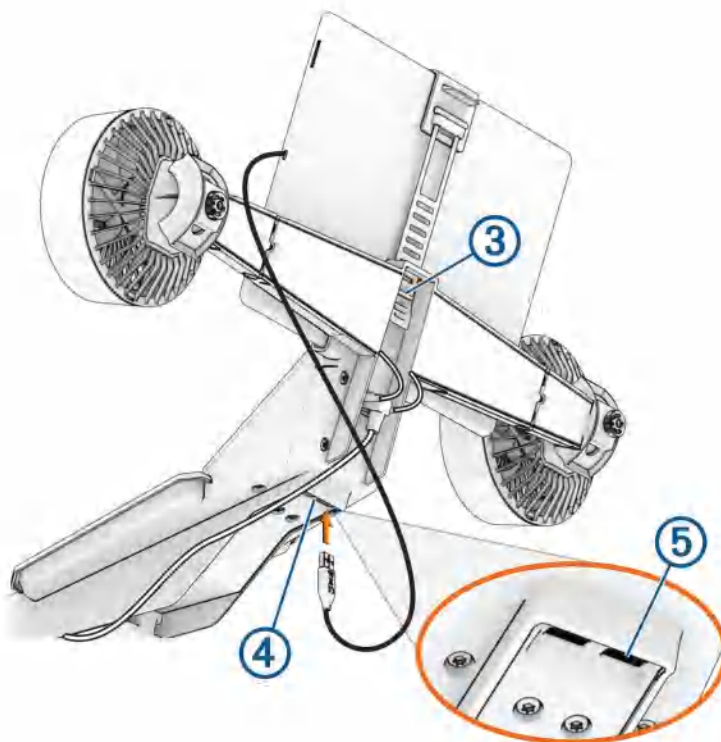
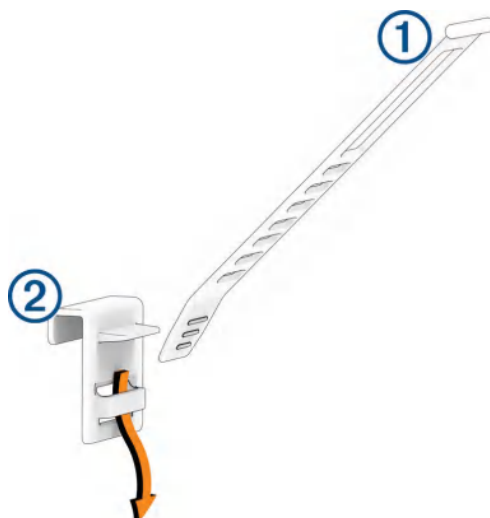
Lees vóór de eerste rit alle instructies en bevestig uw tablet op de trainer. Garmin is niet verantwoordelijk voor schade aan uw tablet als gevolg van een onjuiste montage van de tablethouder.



De klem past op de meeste tablets van standaardformaat. Als uw tablet een dikke hoes of folie heeft, kunt u de hoes of folie verwijderen voordat u de tablet op de trainer bevestigt.

De montagekit bevat een afzonderlijke tablethouder als u ervoor kiest de ventilators niet te installeren. Raadpleeg de gebruikershandleiding voor meer informatie.

- 1  Bevestig de rubberen band ① op de klem ②.
- 2 Bevestig de rubberen band op de achterkant van de houder ③.



- 3 Plaats uw tablet op de trainer en zet deze vast met de klem.
- 4 Sluit de kabel van uw tablet aan op een USB-poort ④.

TIP: De rechter USB-poort ⑤ is voor het opladen van hoge uitvoer (12,5 W). De linker USB-poort is voor het opladen van lage uitvoer (2,5 W).

De voedingskabel aansluiten

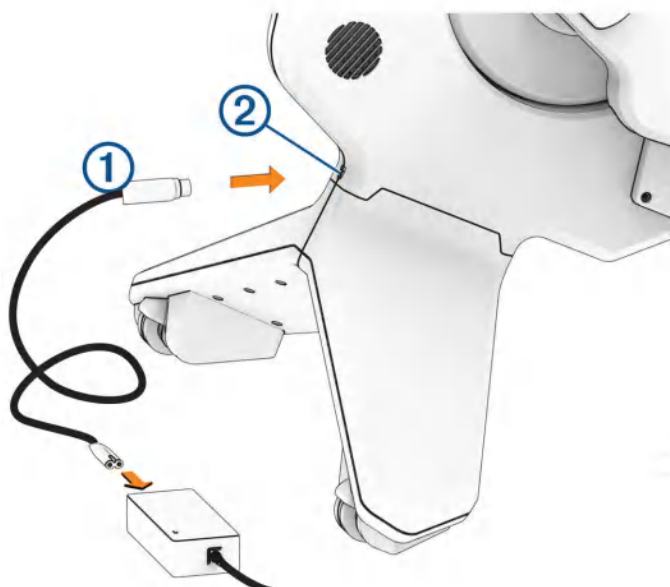
⚠ VOORZICHTIG

De voedingskabel en adapter bevinden zich in de montagekit 📦. Gebruik geen voedingskabel of adapter van derden in combinatie met de Tacx NEO Bike Plus trainer, omdat dit kan leiden tot persoonlijk letsel of schade aan de trainer.



U kunt de Tacx NEO Bike Plus trainer met of zonder stroom gebruiken. Sommige functies van de trainer vereisen vermogen, zoals hulp bij het afdalen.

- 1 Sluit de voedingsadapter ① aan op de poort ②.

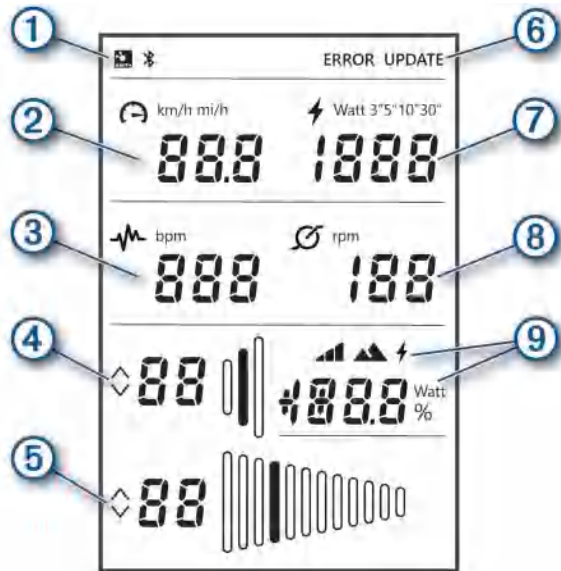


- 2 Sluit de voedingskabel aan op de voedingsadapter.
- 3 Sluit de voedingskabel aan op een standaard stopcontact.
- 4 Draai de pedaalarm.
Het display en de ventilators worden ingeschakeld. De vloer-LED is blauw.

Training

Schermsweergave

Het scherm wordt ingeschakeld zodra u begint te trappen. De schermgegevens variëren afhankelijk van of u verbonden bent met de Tacx Training app, een app van derden of een optionele draadloze sensor.



- | | |
|---|---|
| ① | Geeft de verbindingstatus van de ANT+ of Bluetooth weer, inclusief uw telefoon of optionele draadloze sensor. |
| ② | Geeft uw huidige snelheid weer in kilometers per uur of mijl per uur. |
| ③ | Geeft uw huidige aantal hartslagen per minuut (bpm). U moet een aangesloten ANT+ hartslagmeter hebben. |
| ④ | Geeft de huidige versnelling vóór weer (standaard de linker versnelling). |
| ⑤ | Geeft de huidige versnelling achter weer (standaard de rechter versnelling). |
| ⑥ | Geeft een foutmelding of een beschikbare software-update voor de trainer weer. Maak voor meer informatie verbinding met de Tacx Training app of raadpleeg de gebruikershandleiding. |
| ⑦ | Geeft het huidige uitgangsvermogen in watt weer. |
| ⑧ | Geeft uw huidige cadans weer in omwentelingen per minuut (rpm). |
| ⑨ | Geeft de handmatige trainingsmodus (pagina 36) en aanvullende gegevens weer. |

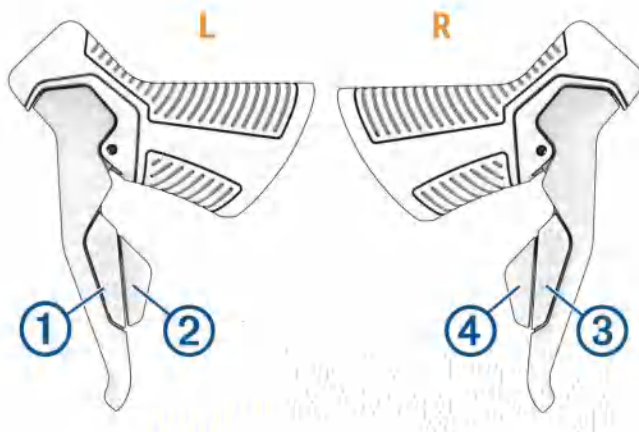
Een rit maken

U kunt het beste voor de eerste rit op de Tacx NEO Bike Plus trainer een korte, handmatige trainingsrit doen. U moet eerst leren hoe u de basisfuncties gebruikt en vertrouwd raken met de bedieningselementen en instellingen.

1 Begin met trappen.

Het display en de ventilators worden ingeschakeld. De vloer-LED is blauw.

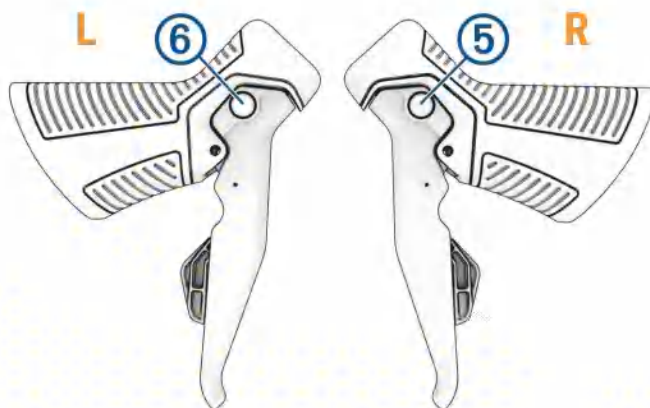
2 Gebruik de versnellingen om de voor- en achterversnellingen te veranderen:



- Druk op ① om de versnelling vóór omhoog te schakelen.
- Druk op ② om de versnelling vóór terug te schakelen.
- Druk op ③ om de versnelling achter omhoog te schakelen.
- Druk op ④ om de versnelling achter terug te schakelen.

De lijst bevat de standaardfuncties van de versnellingen. U kunt de versnellingen aanpassen zodat ze werken als versnellingen van Campagnolo, Shimano of SRAM. Zie de Tacx Training app voor meer informatie.

- 3 Houd beide bedieningsknoppen ⑤⑥ ingedrukt om een handmatige trainingsmodus te selecteren (pagina 36).



- 4 Druk op een van de knoppen om een modus te selecteren.
Het pictogram van de actieve modus knippert gedurende 1 seconde om uw keuze te bevestigen.
- 5 Selecteer tijdens uw rit een optie:
 - Druk op ⑤ om de helling, waarde of weerstand te verhogen.
 - Druk op ⑥ om de helling, waarde of weerstand te verlagen.
- 6 Knijp zo nodig in de remmen om langzaam tot stilstand te komen.

Trainingsmodi

U kunt een trainingsmodus kiezen als u een handmatige workout doet op uw Tacx NEO Bike Plus trainer. Trainingsmodi zijn niet beschikbaar als u verbonden bent met de Tacx Training app of een andere app van derden.

Symbol	Modus	Beschrijving
	Helling	De training is gebaseerd op een vaste helling, zodat u hellingen en heuvels kunt simuleren. U kunt de bedieningsknoppen gebruiken om de helling in te stellen en de versnellingen gebruiken om te schakelen.
	Aan/uit	De training is gebaseerd op een vaste vermogenswaarde, zodat u op een gecontroleerd en constant niveau kunt rijden. U kunt de bedieningsknoppen gebruiken om de waarde in te stellen.
	Weerstand	De training is gebaseerd op 20 mogelijke weerstandsniveaus, zodat u zonder een specifiek doel kunt rijden, zoals een spinning-les. U kunt de bedieningsknoppen gebruiken om het weerstandsniveau te wijzigen.

Tacx Training app

U kunt de Tacx Training app downloaden naar uw compatibele smartphone, tablet of computer.

- Rijd spannende koersen zonder uw huis te verlaten.
- Maak uw eigen ritten, workouts en meer.
- Beheer uw training, pas de standaardinstellingen aan en diagnosticeer problemen.
- Synchroniseer uw indoortrainingsgegevens met uw Garmin Connect account.
- Werk de software van uw trainer bij.

Fietsen met de Tacx Training app

- 1 U kunt de Tacx Training app via de App Store op uw telefoon of tablet installeren en openen.
- 2 Volg de aanwijzingen in de app om het koppelen en instellen te voltooien.
- 3 Selecteer een workout of koers.
- 4 Begin met trappen.
Het display en de ventilators worden ingeschakeld. De vloer-LED is blauw.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Toestelinformatie

Onderhoud en opslag van het toestel

WAARSCHUWING

Lees de gids Belangrijke veiligheids- en productinformatie in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

- Haal de stekker van de trainer uit het stopcontact wanneer deze niet in gebruik is.
- Maak na ieder gebruik de aluminium schijf aan de linkerkant van de trainer schoon met een vochtige doek en droog deze grondig.
- Reinig het zadel, het stuur en de pedalen met een doek en een milde reinigingsoplossing.
- Reinig de trainer voordat u deze opbergt.
- Gebruik de kleine wieltjes aan de achterkant van de Tacx NEO Bike Plus trainer om de trainer te verplaatsen.

OPMERKING: U moet de trainer stabiliseren en waterpas stellen als u die hebt verplaatst.

Specificaties

Stroomvoorziening	Gebruik de meegeleverde voedingskabel van 48 V gelijkstroom en 90 watt. 100 - 240 V
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -0° tot 40°C (van 32° tot 104°F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz @ 0 dBm maximaal
Maximaal gewicht	120 kg (265 lb.)

FR

De gebruikershandleiding downloaden

Ga naar www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



Tacx[®] NEO Bike Plus

Manuel de démarrage rapide

Avant l'assemblage

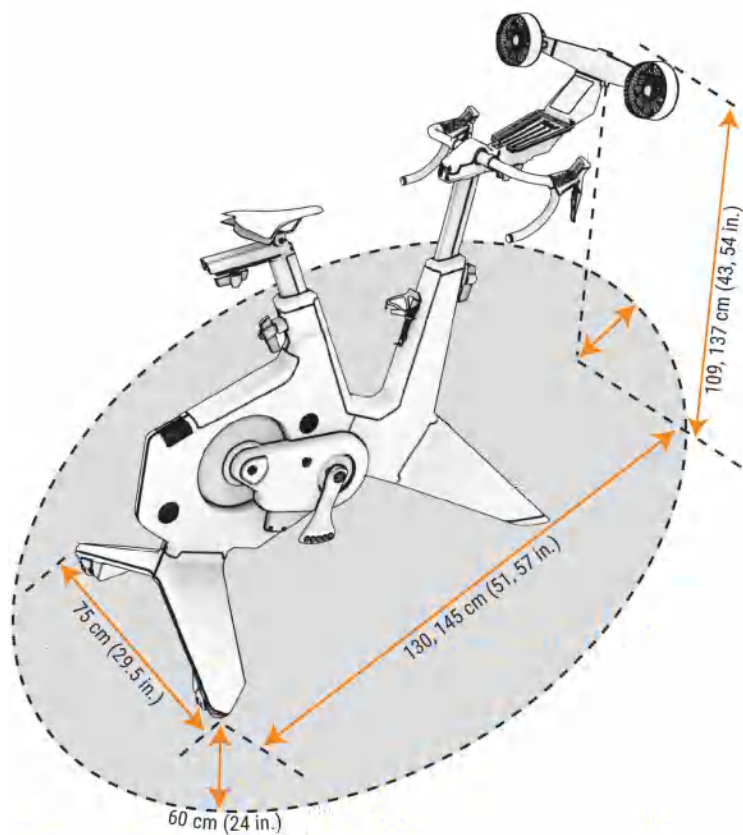
AVERTISSEMENT

Consultez le guide Informations importantes sur le produit et la sécurité inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

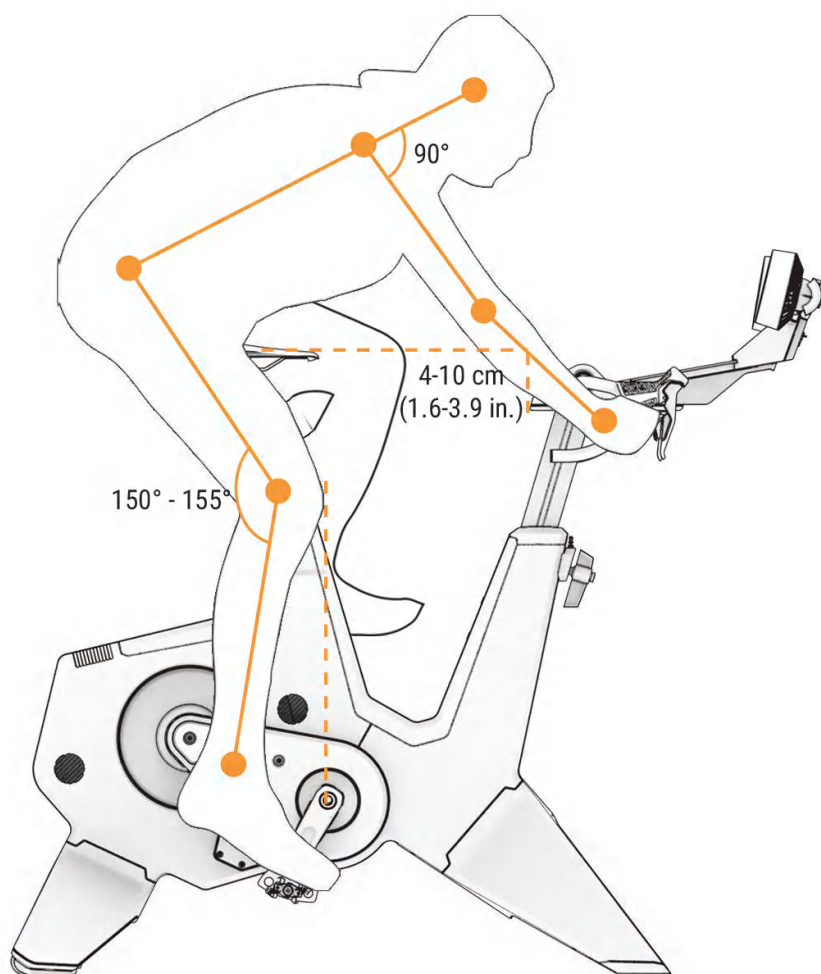
Dimensions et dégagement

Lors de la recherche d'un emplacement approprié pour le home trainer Tacx NEO Bike Plus, tenez compte des dimensions maximales. Les dimensions du home trainer Tacx NEO Bike Plus sont illustrées avec et sans les ventilateurs.

Tacx recommande un dégagement d'au moins 60 cm (24 po) de chaque côté du home trainer.



Posture sur le vélo



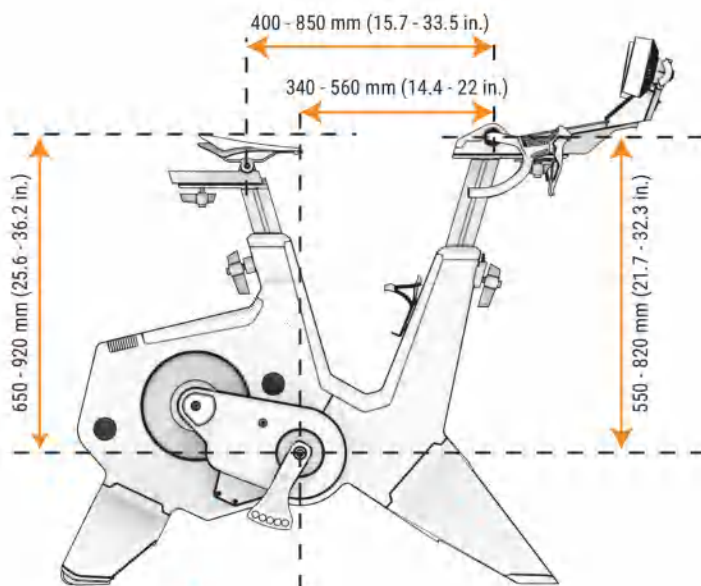
FR

REMARQUE : la posture sur le vélo est propre à chaque cycliste et peut nécessiter plusieurs réglages. Les pédales et les tablettes ne sont pas incluses dans le home trainer Tacx NEO Bike Plus et peuvent avoir un impact sur votre posture sur le vélo.

L'image contient des indications sur la posture correcte à adopter lors de l'utilisation du home trainer Tacx NEO Bike Plus.

Les coudes doivent être légèrement pliés et vous devez pouvoir atteindre les manettes et les freins confortablement. En bas du tour de pédale, votre genou doit être légèrement plié.

Réglage de la géométrie du home trainer



Avant de monter le home trainer Tacx NEO Bike Plus, notez que la selle et le guidon sont équipés de vis installées en usine qui peuvent être réglées et serrées à l'aide d'une clé Allen. Pour installer les 4 poignées comme indiqué dans ce manuel, vous devez retirer les 4 vis à l'aide d'une clé Allen.

REMARQUE : si plusieurs coureurs utilisent le home trainer, Tacx recommande d'installer les poignées pour faciliter les réglages. Les poignées sont emballées dans le kit de montage avec les vis et les rondelles. Si vous êtes le seul coureur à utiliser le home trainer et que vous n'effectuez pas de réglages de géométrie ou de posture, vous pouvez utiliser les vis et une clé hexagonale.

- Descendez du home trainer avant de régler la selle ou le guidon.
- Adaptez la géométrie du home trainer à votre vélo de route.

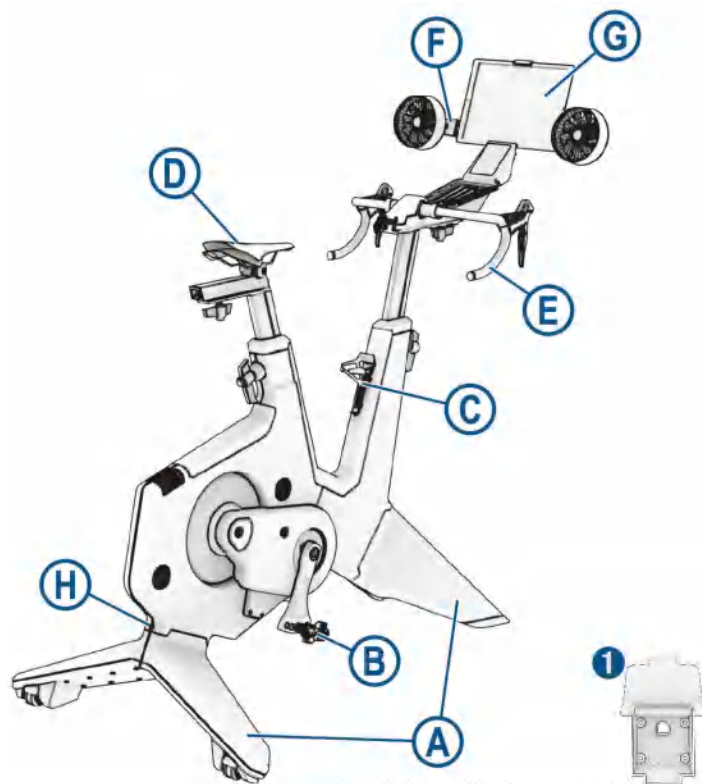
ASTUCE : pour obtenir des instructions sur la façon de mesurer votre vélo de route, reportez-vous au manuel d'utilisation.

- Si vous réglez votre selle de plus de 1 cm, vérifiez à nouveau la hauteur de la selle et la portée du guidon.
- Ne dépassez pas la portée maximale de la selle ou du guidon.
- Si vous changez les pédales ou la selle, vérifiez à nouveau la géométrie du home trainer.

Après avoir serré chaque poignée, alignez la poignée de manière à ce qu'elle soit parallèle au cadre ou au rail. Tirez et tournez la poignée.

Instructions de montage Tacx NEO Bike Plus

Ordre de montage



- Ⓐ **Pieds du home trainer** : page 42
- Ⓑ **Pédales** : page 43
- Ⓒ **Porte-bidons** : page 44
- Ⓓ **Selle** : page 45
- Ⓔ **Guidon avec écran** : page 47
- Ⓕ **Ventilateurs avec support pour tablette** : page 48
- ❶ **Autre support pour tablette** : page 49
- Ⓖ **Tablette** : page 49
- Ⓗ **Câble d'alimentation** : page 51

Kit de montage



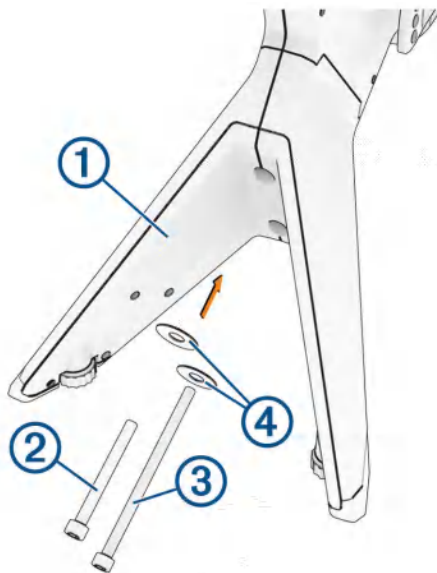
REMARQUE : le kit de montage contient des manuels, des boulons, des rondelles, des outils et d'autres pièces nécessaires à chaque tâche de montage.

Installation des pieds sur le home trainer

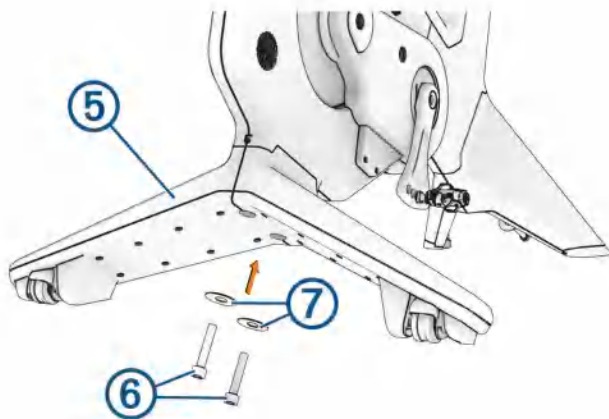
A

Vous devez disposer du kit de montage  pour cette tâche. Au moins deux personnes sont nécessaires pour monter le home trainer Tacx NEO Bike Plus. Procédez avec précaution lorsque vous soulevez le home trainer.

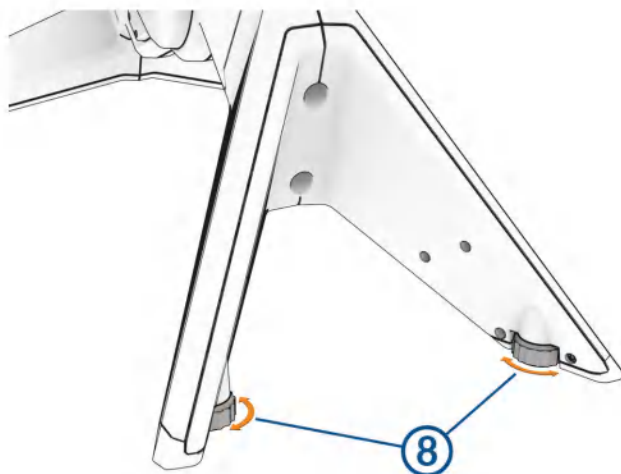
- 1 Placez le home trainer sur le sol et inclinez-le vers l'arrière pour installer les pieds avant ①.



- 2 Ouvrez le kit de montage .
- 3 Utilisez la vis M10 x 90 mm ②, la vis M10 x 130 mm ③, les rondelles de 10 mm ④ et la clé Allen de 8 mm pour installer les pieds avant.
- 4 Inclinez le home trainer vers l'avant pour installer les pieds arrière ⑤.



- 5 Utilisez les vis M10 x 65 mm ⑥, les rondelles de 10 mm ⑦ et la clé Allen de 8 mm pour installer les pieds arrière.
- 6 Tournez les boutons ⑧ sur les pieds avant pour stabiliser et mettre à niveau le home trainer (en option).

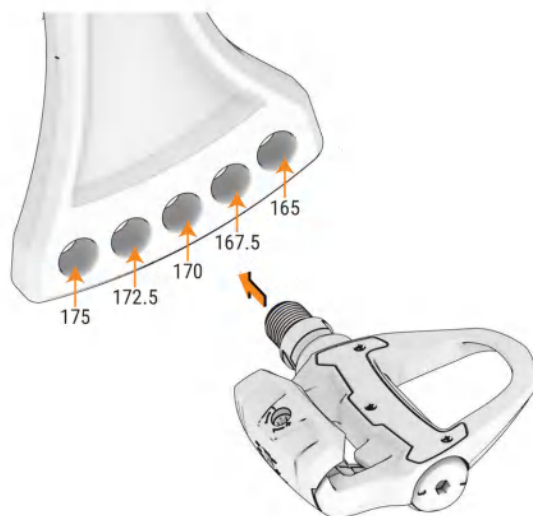


FR

Installation des pédales

B Les pédales ne sont pas incluses dans le home trainer Tacx NEO Bike Plus. Pour obtenir des instructions d'installation spécifiques à vos pédales, reportez-vous aux instructions du fabricant.

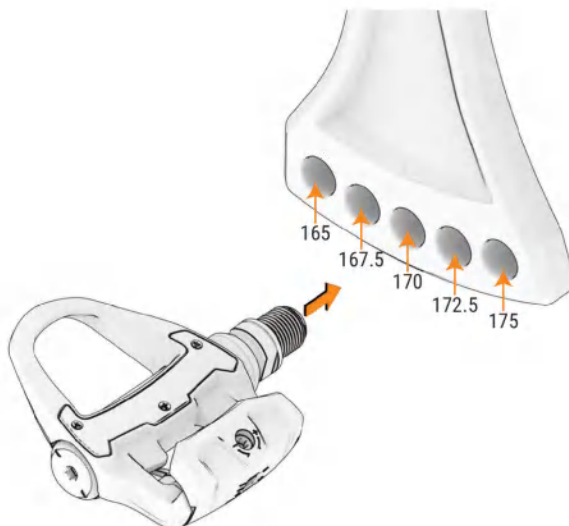
- 1 Commencez par installer la pédale droite.
- 2 Appliquez une fine couche de graisse sur les filetages de l'axe de la pédale.
- 3 Insérez l'axe de la pédale dans la manivelle.
Il existe cinq options de longueur de pédalier (mm). Utilisez la même longueur de pédalier pour les deux pédales.



4 Serrez l'axe en suivant les instructions fournies avec la pédale.

5 Répétez les étapes 2 à 5 pour installer la pédale gauche.

REMARQUE : l'axe de la pédale gauche dispose d'un pas de vis à gauche (inversé).

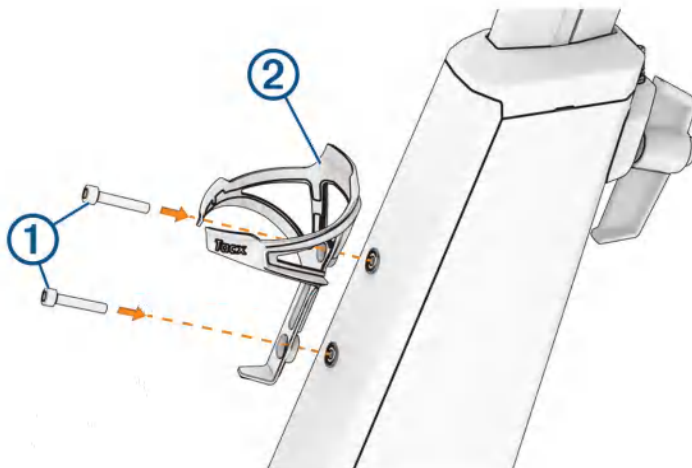


Fixation du porte-bidons



Vous pouvez fixer le porte-bidons de taille standard en option au home trainer. Le porte-bidons est emballé dans le paquet cadeau. Les vis sont préinstallées sur le cadre.

- 1 Ouvrez le kit de montage 🔧.
- 2 Utilisez les 2 vis ① et la clé Allen de 4 mm pour fixer le porte-bidons ②.



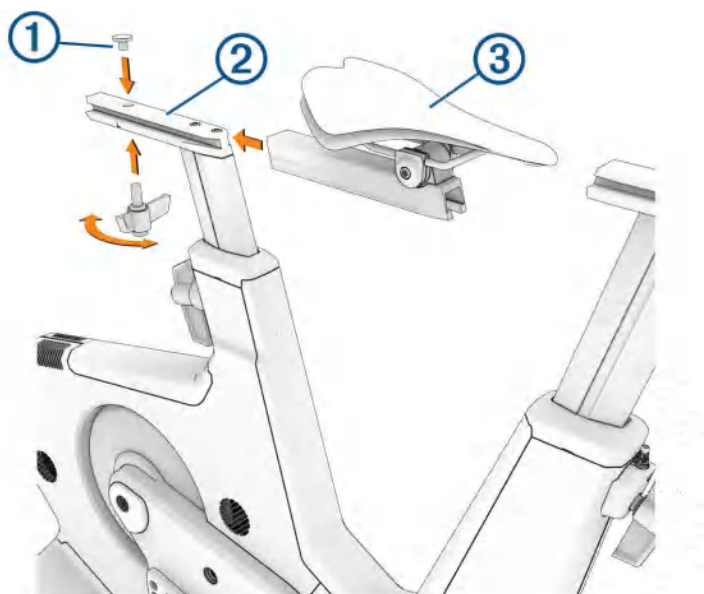
Installation de la selle

D Avant d'installer la selle, reportez-vous aux sections sur la posture (page 39) et la géométrie (page 40).

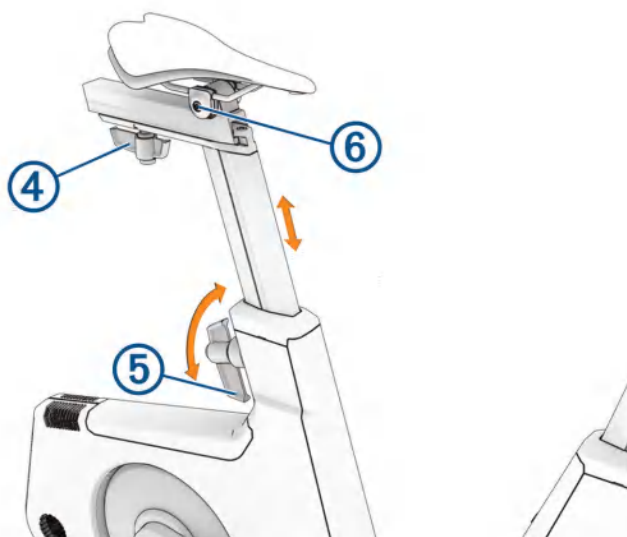
- 1 Ouvrez le kit de montage 🔧.
- 2 Utilisez la clé Allen de 6 mm pour retirer la vis.



- 3 Placez le cache ① sur le rail de la selle ②.



- 4 Faites glisser la selle ③ sur le rail.
- 5 Réglez le recul de la selle et fixez la poignée M12 x 25 ④.
La distance de recul maximale est de 15 cm.



- 6 Utilisez la clé Allen de 8 mm pour retirer la vis de la tige de la selle.
- 7 Réglez la hauteur de la selle et fixez la poignée M16 x 22 ⑤.

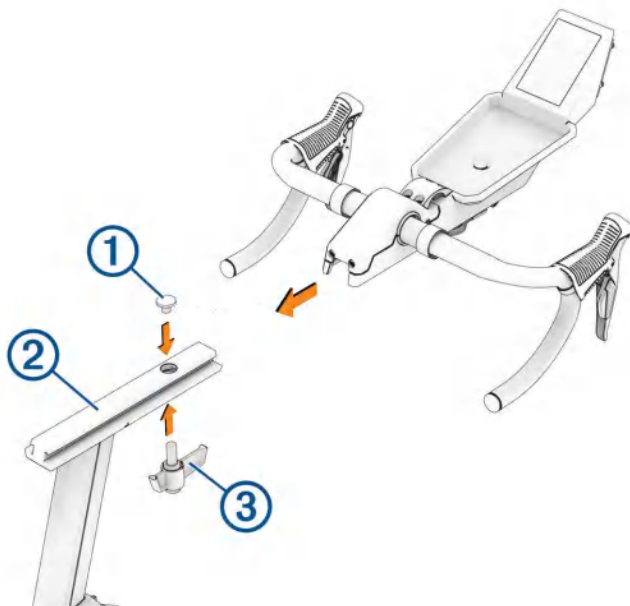
La hauteur maximale de la selle est de 26 cm.

- 8 Si nécessaire, utilisez la clé Allen de 5 mm pour régler la vis d'angle de la selle ⑥.

Installation du guidon

E Avant d'installer le guidon, reportez-vous aux sections sur la posture (page 39) et la géométrie (page 40).

- 1 Ouvrez le kit du montage 🔧.
- 2 Utilisez la clé Allen de 6 mm pour retirer la vis.
- 3 Placez le cache ① sur le rail du guidon ②.

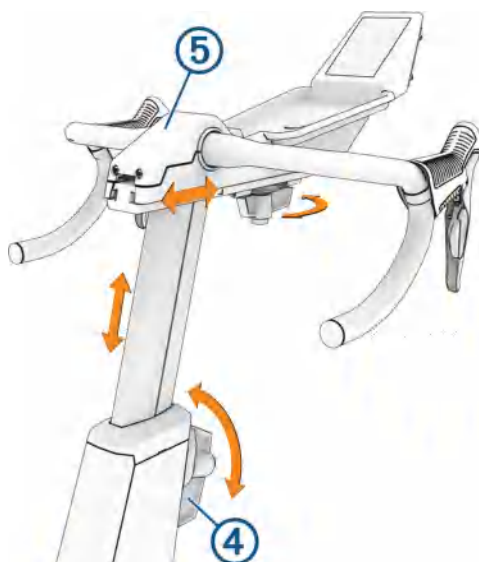


- 4 Faites glisser le guidon sur le rail du guidon.
- 5 Réglez la portée du guidon et fixez la poignée M12 x 25 ③.
La distance maximale du guidon est de 15 cm.
- 6 Utilisez la clé Allen de 8 mm pour retirer la vis de la tige du guidon.

- 7 Réglez la hauteur du guidon et fixez la poignée M16 x 22 ④.

La hauteur maximale du guidon est de 26 cm.

- 8 Si nécessaire, suivez ces étapes pour régler l'angle du guidon.
- 9 Utilisez la clé Torx 20 pour retirer le cache du guidon ⑤.
- 10 Utilisez la clé Allen de 5 mm pour desserrer les 4 vis.
- 11 Réglez l'angle du guidon.
- 12 Serrez les 4 vis.
- 13 Remplacez et fixez le cache du guidon.



Installation des ventilateurs avec le support de tablette

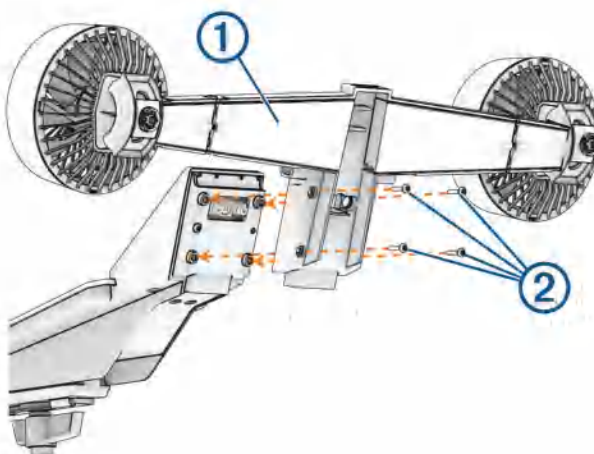
F

Le support de tablette se trouve entre les ventilateurs (page 49).

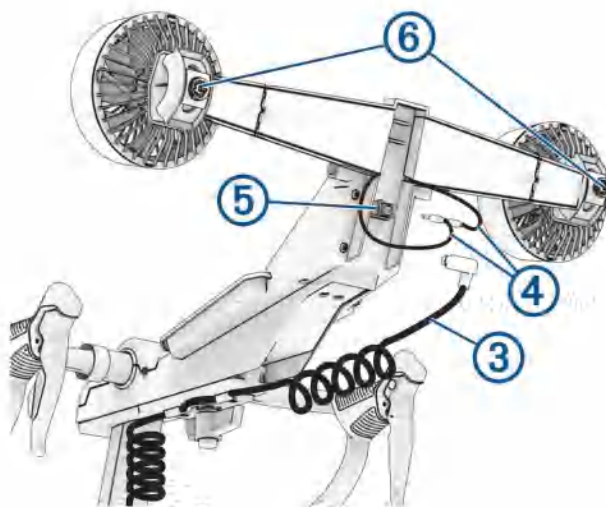
- 1 Alignez les ventilateurs ① avec l'arrière de l'écran.

ASTUCE : vous devrez peut-être déplacer les câbles des ventilateurs pour qu'ils ne gênent pas.

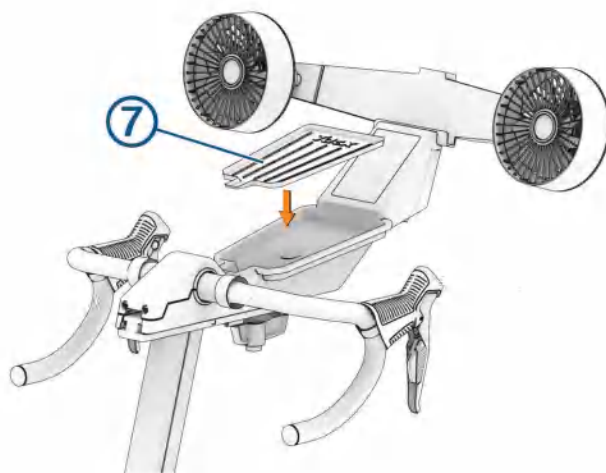
- 2 Utilisez les vis M4 x 10 ② et la clé Torx 20 pour installer les ventilateurs.



- 3 Connectez le câble de l'écran ③ et les câbles des ventilateurs ④ aux ports ⑤.



- 4 Utilisez les boutons ⑥ pour régler l'angle des ventilateurs.
- 5 🛠 Placez le tapis en caoutchouc ⑦ dans le compartiment.



Fixation de votre tablette au home trainer

AVIS

Avant votre première activité, lisez toutes les instructions et fixez votre tablette au home trainer. Garmin décline toute responsabilité en cas de dommages causés à votre tablette en raison d'un montage incorrect du support de tablette.

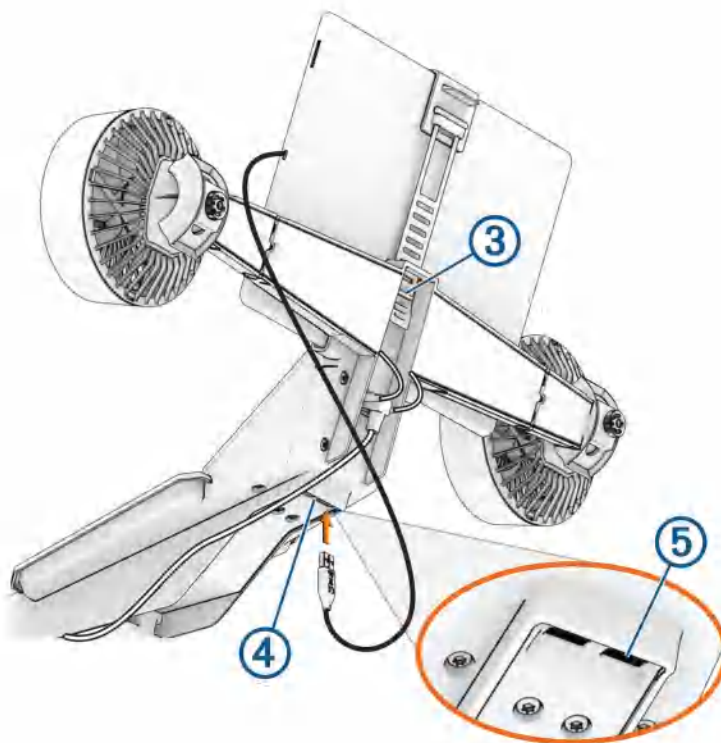
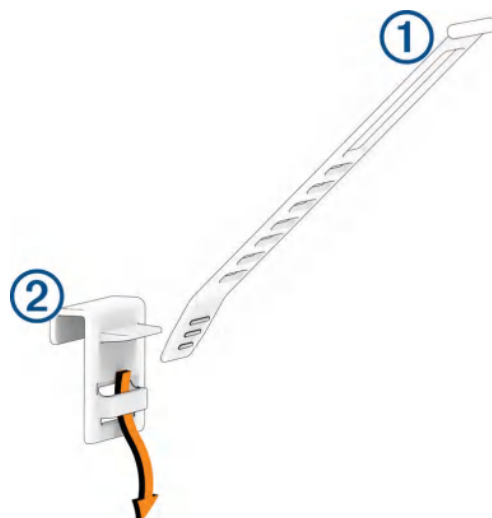


Le clip s'adapte à la plupart des tablettes de taille standard. Si votre tablette est dotée d'un étui ou d'un étui-support épais, vous pouvez retirer l'étui ou l'étui-support avant de fixer la

tablette au home trainer. Le kit de montage comprend un support de tablette séparé si vous choisissez de ne pas installer les ventilateurs. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

- 1  Connectez le bracelet en caoutchouc ① au clip ②.
- 2 Fixez le bracelet en caoutchouc à l'arrière du support ③.

FR



3 Placez votre tablette sur le home trainer et fixez-la à l'aide du clip.

4 Connectez le câble de votre tablette à un port USB ④.

ASTUCE : le port USB droit ⑤ est prévu pour la charge à haut débit (12,5 W). Le port USB gauche est prévu pour la charge à bas débit (2,5 W).

Connexion du câble d'alimentation

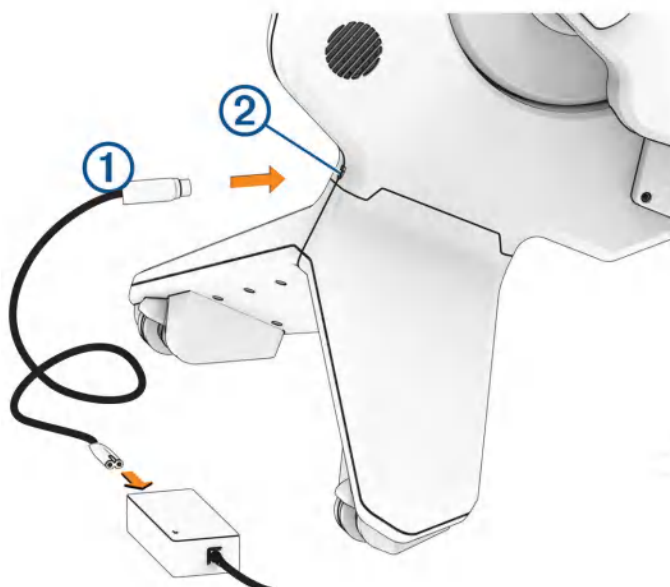
⚠ ATTENTION

Le câble d'alimentation et l'adaptateur se trouvent dans le kit de montage 📦. N'essayez pas d'utiliser un câble d'alimentation ou un adaptateur tiers avec le home trainer Tacx NEO Bike Plus car cela pourrait entraîner des blessures ou endommager le home trainer.



Vous pouvez utiliser le home trainer Tacx NEO Bike Plus avec ou sans alimentation. Certaines fonctions du home trainer requièrent une alimentation, notamment l'assistance en descente.

1 Branchez l'adaptateur secteur ① sur le port ②.



2 Connectez le câble d'alimentation à l'adaptateur secteur.

3 Branchez le câble d'alimentation à une prise murale standard.

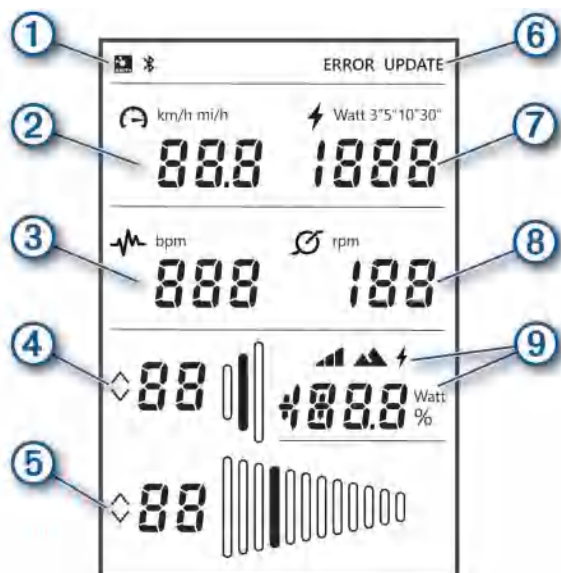
4 Faire tourner le pédalier.

L'écran et les ventilateurs s'allument. Le voyant LED au sol est bleu.

Entraînement

Données d'affichage

L'écran s'allume dès que vous commencez à pédaler. Les données d'affichage varient si vous êtes connecté à l'application Tacx Training, à une application tierce ou à des capteurs sans fil en option.



- | | |
|---|--|
| ① | Affiche l'état de connexion ANT+ ou Bluetooth, y compris votre téléphone ou le capteur sans fil en option. |
| ② | Affiche votre vitesse actuelle en kilomètres par heure ou en miles par heure. |
| ③ | Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Vous devez avoir un moniteur de fréquence cardiaque ANT+ connecté. |
| ④ | Affiche la vitesse avant actuelle (par défaut, la manette gauche). |
| ⑤ | Affiche la vitesse arrière actuelle (par défaut, la manette droite). |
| ⑥ | Affiche un message d'erreur ou une mise à jour logicielle du home trainer disponible. Pour plus d'informations, connectez-vous à l'application Tacx Training ou reportez-vous au manuel d'utilisation. |
| ⑦ | Affiche votre puissance actuelle en watts. |
| ⑧ | Affiche votre cadence actuelle en tours par minute (tr/min). |
| ⑨ | Affiche le mode d'entraînement manuel (page 54) et des données supplémentaires. |

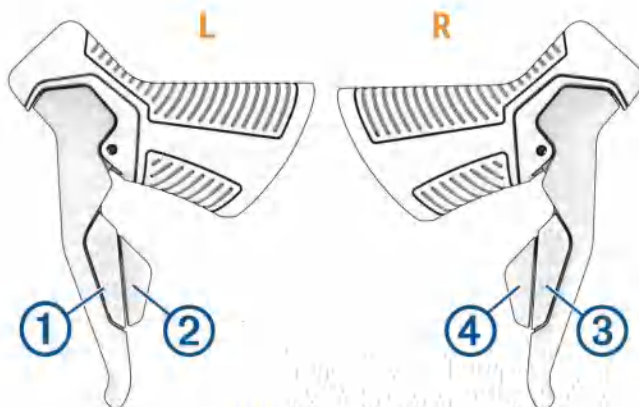
Prêt... Partez !

Votre première activité sur le home trainer Tacx NEO Bike Plus doit être un entraînement manuel et court. Vous devez apprendre à utiliser les fonctions de base et à vous familiariser avec les commandes et les paramètres.

1 Commencez à pédaler.

L'écran et les ventilateurs s'allument. Le voyant LED au sol est bleu.

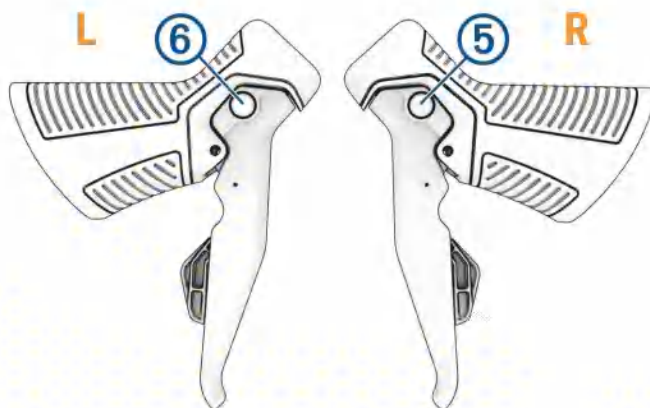
2 Utilisez les manettes pour changer les vitesses avant et arrière :



- Appuyez sur le bouton ① pour passer la vitesse avant supérieure.
- Appuyez sur le bouton ② pour passer la vitesse avant inférieure.
- Appuyez sur le bouton ③ pour passer la vitesse arrière supérieure.
- Appuyez sur le bouton ④ pour passer la vitesse arrière inférieure.

La liste affiche les fonctions par défaut des manettes. Vous pouvez personnaliser les manettes pour qu'elles se comportent comme des manettes Campagnolo, Shimano, ou SRAM. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'application Tacx Training.

- 3 Maintenez les deux boutons de commande ⑤⑥ enfoncés pour sélectionner un mode d'entraînement manuel (page 54).



- 4 Appuyez sur l'un des boutons pour sélectionner un mode.
L'icône du mode actif clignote pendant 1 seconde pour confirmer votre choix.
- 5 Pendant votre activité, sélectionnez une option :
 - Appuyez sur ⑤ pour augmenter l'inclinaison, la valeur ou la résistance.
 - Appuyez sur ⑥ pour diminuer l'inclinaison, la valeur ou la résistance.
- 6 Si nécessaire, utilisez les freins pour vous arrêter lentement.

Modes de dressage

Vous pouvez choisir un mode d'entraînement lorsque vous effectuez un entraînement manuel sur votre home trainer Tacx NEO Bike Plus. Les modes d'entraînement ne sont pas disponibles si vous êtes connecté à l'application Tacx Training ou à une autre application tierce.

FR

Symbole	maintien de cap	Description
	Pente	L'entraînement est basé sur une inclinaison fixe, ce qui vous permet de simuler des pentes et des côtes. Vous pouvez utiliser les boutons de commande pour régler l'inclinaison et les manettes pour changer de vitesse.
	Alimentation	L'entraînement est basé sur une valeur de puissance de sortie fixe pour vous permettre de rouler à un niveau d'effort contrôlé et constant. Vous pouvez utiliser les boutons de commande pour définir la valeur.
	Résistance	L'entraînement est basé sur 20 niveaux de résistance possibles pour vous permettre de rouler sans objectif spécifique, comme dans un cours de spinning. Vous pouvez utiliser les boutons de commande pour modifier le niveau de résistance.

Application Tacx Training

Vous pouvez télécharger l'application Tacx Training sur votre téléphone, tablette ou ordinateur compatible.

- Parcourez des itinéraires passionnants sans jamais sortir de chez vous.
- Créez vos propres itinéraires, entraînements et bien plus.
- Gérez votre entraînement, personnalisez les paramètres par défaut et diagnostiquez les problèmes.
- Synchronisez vos données d'entraînement intérieur avec votre compte Garmin Connect.
- Mettez à jour le logiciel de votre home trainer.

Faire du vélo avec l'application Tacx Training

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Tacx Training.
- 2 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de couplage et de réglage.
- 3 Sélectionnez un entraînement ou un parcours.
- 4 Commencez à pédaler.
L'écran et les ventilateurs s'allument. Le voyant LED au sol est bleu.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Informations sur l'appareil

Entretien et stockage de l'appareil

AVERTISSEMENT

Consultez le guide Informations importantes sur le produit et la sécurité inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

- Débranchez le home trainer lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Après chaque utilisation, nettoyez le disque en aluminium sur le côté gauche du home trainer avec un chiffon humide et séchez-le soigneusement.
- Nettoyez la selle, le guidon et les pédales avec un chiffon et une solution de nettoyage non abrasive.
- Nettoyez le home trainer avant de le ranger.
- Utilisez les petites roues à l'arrière du home trainer Tacx NEO Bike Plus pour le déplacer.

REMARQUE : vous devez stabiliser et mettre à niveau le home trainer après l'avoir déplacé.

Caractéristiques

Alimentation	Utilisez le câble d'alimentation 48 V c.c. 90 watts fourni. De 100 à 240 V
Plage de températures de fonctionnement	De 0 à 40 °C (de 32 à 104 °F)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à 0 dBm maximum
Poids maximal	120 kg (265 lb)

Téléchargement du manuel d'utilisation

Rendez-vous sur www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



Tacx[®] NEO Bike Plus

Manuale di avvio rapido

Prima del montaggio

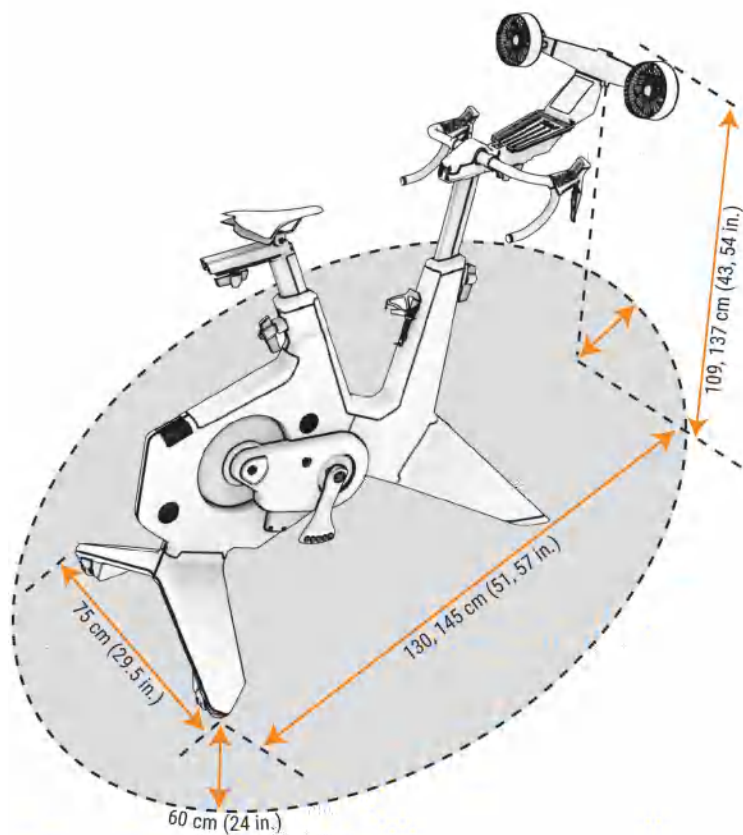
AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

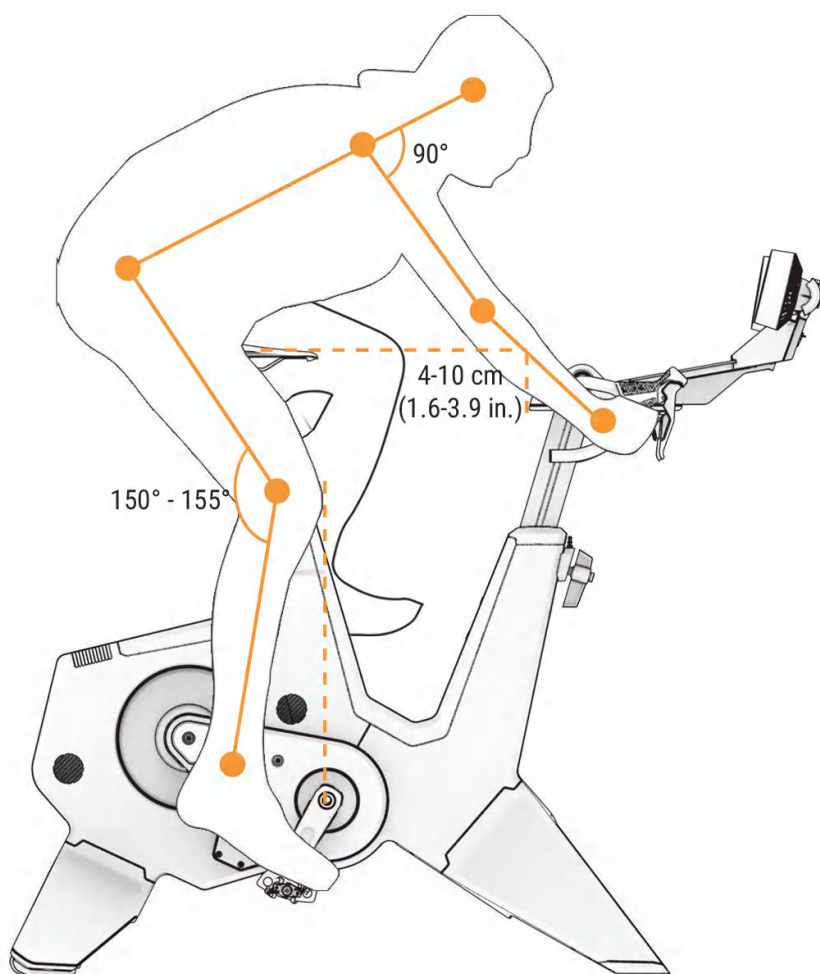
Dimensioni e ingombro

Quando si trova un luogo adatto per il trainer Tacx NEO Bike Plus, considerare le dimensioni massime. Le dimensioni del trainer Tacx NEO Bike Plus sono mostrate con e senza ventole.

Tacx raccomanda uno spazio libero minimo di 60 cm (24 pollici) su tutti i lati del trainer.



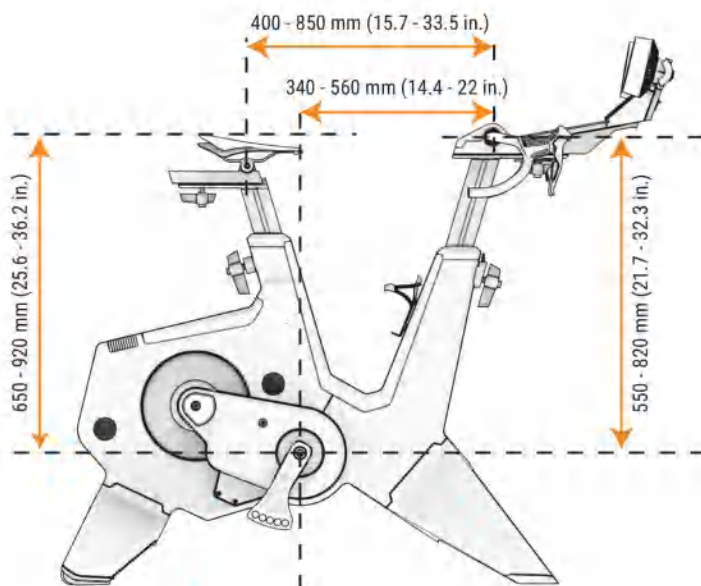
Postura della pedalata



NOTA: la postura della pedalata è unica per ogni ciclista e può richiedere diverse regolazioni. Pedali e tablet non sono inclusi con il trainer Tacx NEO Bike Plus e possono influire sulla postura della pedalata. L'immagine contiene le linee guida per la corretta postura della pedalata durante l'uso del nuovo trainer Tacx NEO Bike Plus.

I gomiti devono essere leggermente piegati e in grado di raggiungere agevolmente le leve del cambio e i freni. Quando la corsa del pedale raggiunge il fondo, il ginocchio deve essere leggermente piegato.

Regolazione della geometria del trainer



Prima di assemblare il trainer Tacx NEO Bike Plus, considerare che la sella e il manubrio sono dotati di viti di fermo installate in fabbrica che possono essere regolate e serrate utilizzando una chiave a brugola. Per installare le 4 manopole come illustrato nel presente manuale, è necessario rimuovere le 4 viti di fermo utilizzando una chiave a brugola.

NOTA: se più utenti utilizzano il trainer, Tacx si consiglia di installare le manopole per facilitare le regolazioni. Le manopole sono incluse nel kit di assemblaggio con le viti e le rondelle. Se un unico utente farà uso del trainer e non apporta regolazioni della geometria o della postura, è possibile utilizzare le viti di fermo e una chiave a brugola.

- Scendere dal trainer prima di regolare il sellino o il manubrio.
- Abbinare la geometria del trainer alla propria bici da strada.

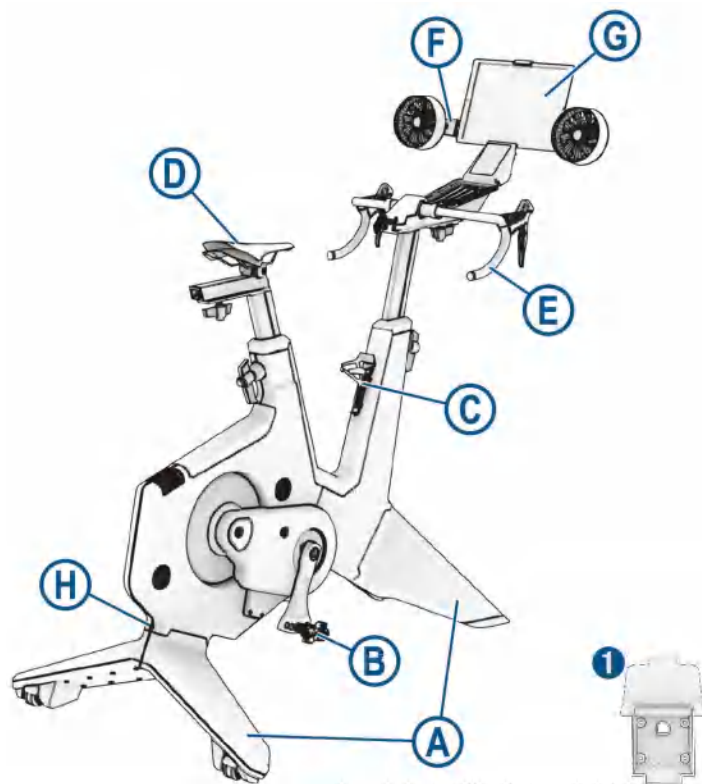
SUGGERIMENTO: per istruzioni su come misurare la bici da strada, consultare il manuale utente.

- Se si alza o abbassa il sellino più di 1 cm, ricontrollare l'altezza del sellino e la distanza del manubrio.
- Non superare la distanza massima del sellino o del manubrio.
- Se si sostituiscono i pedali o il sellino, controllare nuovamente la geometria del trainer.

Dopo aver serrato ciascuna manopola, allinearla in modo che sia parallela al telaio o alla guida. Estrarre e ruotare la manopola.

Istruzioni di assemblaggio di Tacx NEO Bike Plus

Ordine di assemblaggio



- Ⓐ **Gambe del trainer:** pagina 60
- Ⓑ **Pedali:** pagina 61
- Ⓒ **Portaborraccia:** pagina 62
- Ⓓ **Sellino:** pagina 63
- Ⓔ **Manubrio con display:** pagina 65
- Ⓕ **Ventole con supporto per tablet:** pagina 66
- ❶ **Supporto per tablet alternativo:** pagina 67
- Ⓖ **Tablet:** pagina 67
- Ⓗ **Cavo di alimentazione:** pagina 69

Kit di assemblaggio



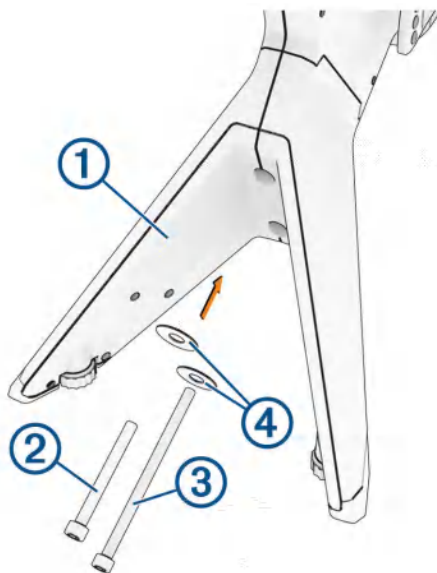
NOTA: il kit di assemblaggio contiene manuali, bulloni, rondelle, strumenti e altre parti necessarie per ogni attività di assemblaggio.

Installazione delle gambe sul Trainer

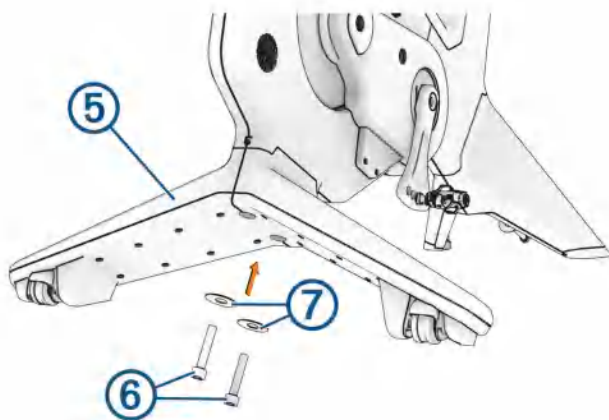


Per questa operazione è necessario disporre del kit di assemblaggio . Per assemblare il trainer Tacx NEO Bike Plus servono almeno due persone. Prestare attenzione durante il sollevamento del trainer.

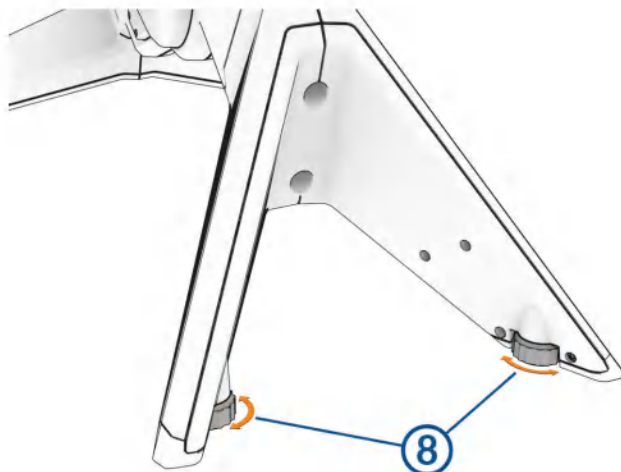
- 1 Posizionare il trainer sul pavimento e inclinarlo all'indietro per installare le gambe anteriori .



- 2 Aprire il kit di assemblaggio .
- 3 Utilizzare il bullone M10 x 90 mm , il bullone M10 x 130 mm , le rondelle da 10 mm , e la chiave a brugola da 8 mm per montare le gambe anteriori.
- 4 Inclinare il trainer in avanti per montare le gambe posteriori .



- 5 Utilizzare i bulloni M10 x 65 mm ⑥, le rondelle da 10 mm ⑦, e la chiave a brugola da 8 mm per montare le gambe posteriori.
- 6 Girare le manopole ⑧ sulle gambe anteriori per posizionare il trainer in una posizione stabile.

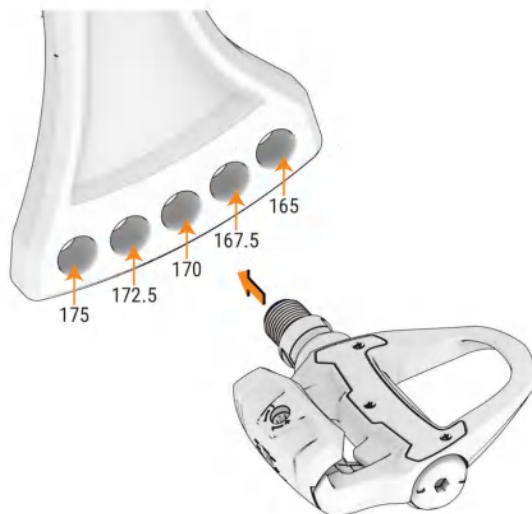


Installazione dei pedali

B I pedali non sono inclusi con il trainer Tacx NEO Bike Plus. Per istruzioni di installazione specifiche per i pedali, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

- 1 Installare prima il pedale destro.
- 2 Applicare un sottile strato di lubrificante sulle filettature del mandrino.
- 3 Inserire il mandrino nella pedivella.

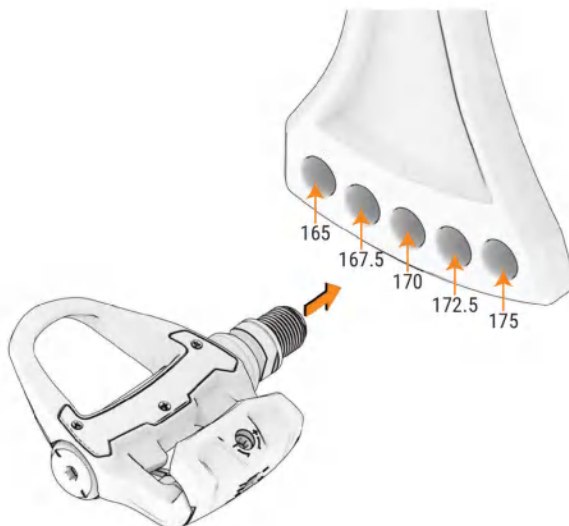
Sono disponibili cinque opzioni per la lunghezza della pedivella (mm). Utilizzare la stessa lunghezza della pedivella per entrambi i pedali.



4 Serrare il mandrino secondo le istruzioni fornite con il pedale.

5 Ripetere i passi da 2 a 5 per installare il pedale sinistro.

NOTA: il mandrino del pedale sinistro presenta una filettatura a sinistra (al contrario).

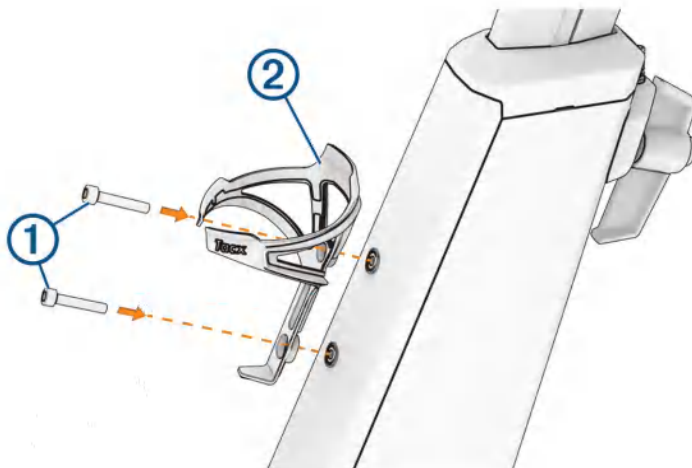


Installazione del portaborraccia



È possibile fissare al trainer il portaborraccia opzionale di dimensioni standard. Il portaborraccia è contenuto nella confezione. Le viti sono preinstallate sul telaio.

- 1 Aprire il kit di assemblaggio 🔧.
- 2 Utilizzare le 2 viti ① e la chiave a brugola da 4 mm per fissare il portaborraccia ②.



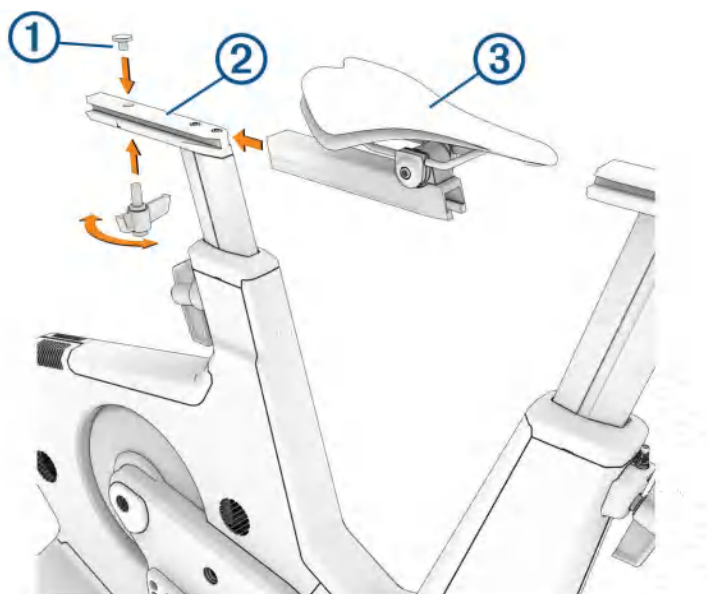
Installazione del sellino

D Prima di installare il sellino, vedere gli argomenti relativi alla postura (pagina 57) e alla geometria (pagina 58).

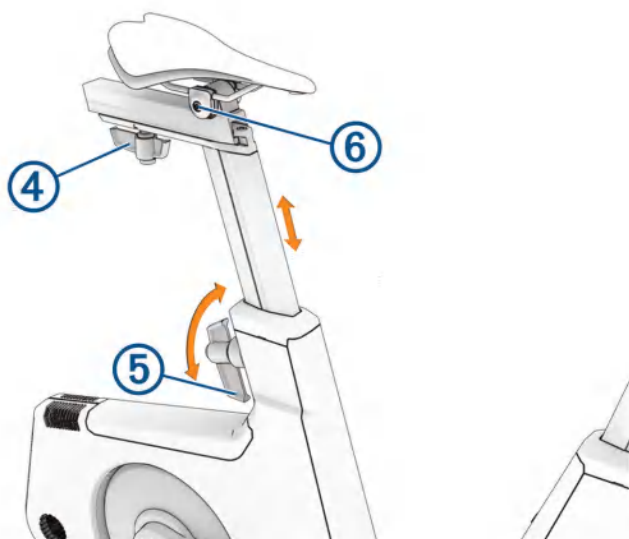
- 1 Aprire il kit di assemblaggio 🔧.
- 2 Utilizzare una chiave a brugola da 6 mm per rimuovere la vite di fermo.



- 3 Posizionare il cappuccio ① sulla guida del sellino ②.



- 4 Far scorrere il sellino ③ sull'apposita guida.
- 5 Regolare il rientro del sellino e fissare la manopola M12 x 25 ④.
La distanza di rientro massima è di 15 cm.



- 6 Utilizzare la chiave a brugola da 8 mm per rimuovere la vite di fermo dal reggisella.
- 7 Regolare l'altezza del sellino e fissare la manopola M16 x 22 ⑤.

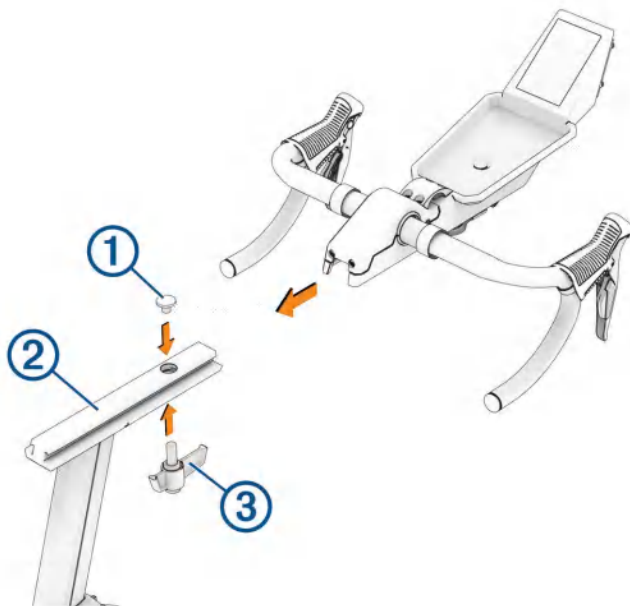
L'altezza massima del sellino è di 26 cm.

- 8 Se necessario, utilizzare la chiave a brugola da 5 mm per regolare il bullone angolare del sellino ⑥.

Installazione del manubrio

E Prima di installare il manubrio, vedere gli argomenti relativi alla postura (pagina 57) e alla geometria (pagina 58).

- 1 Aprire il kit di assemblaggio 🔧.
- 2 Utilizzare una chiave a brugola da 6 mm per rimuovere la vite di fermo.
- 3 Posizionare il cappuccio ① sulla guida del manubrio ②.

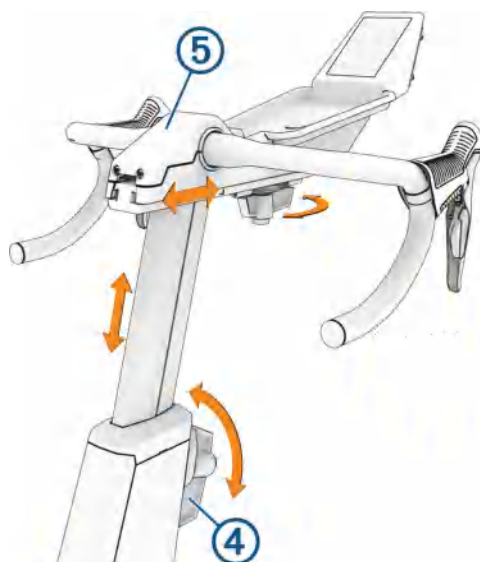


- 4 Far scorrere il manubrio sull'apposita guida.
- 5 Regolare l'estensione del manubrio e fissare la manopola M12 x 25 ③.
La distanza massima del manubrio è di 15 cm.
- 6 Utilizzare la chiave a brugola da 8 mm per rimuovere la vite di fermo dall'asta del manubrio.

- 7 Regolare l'altezza del manubrio e fissare la manopola M16 x 22 ④.

L'altezza massima del manubrio è di 26 cm.

- 8 Se necessario, procedere come segue per regolare l'angolazione del manubrio.
- 9 Utilizzare la chiave Torx 20 per rimuovere la copertura del manubrio ⑤.
- 10 Utilizzare la chiave a brugola da 5 mm per allentare le 4 viti.
- 11 Regolare l'angolazione del manubrio.
- 12 Stringere le 4 viti.
- 13 Riposizionare e fissare la copertura del manubrio.



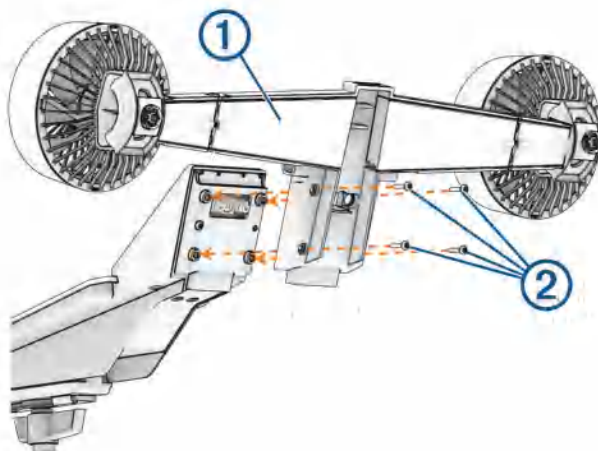
Installazione delle ventole con supporto per tablet

F Il supporto per tablet si trova tra le ventole (pagina 67).

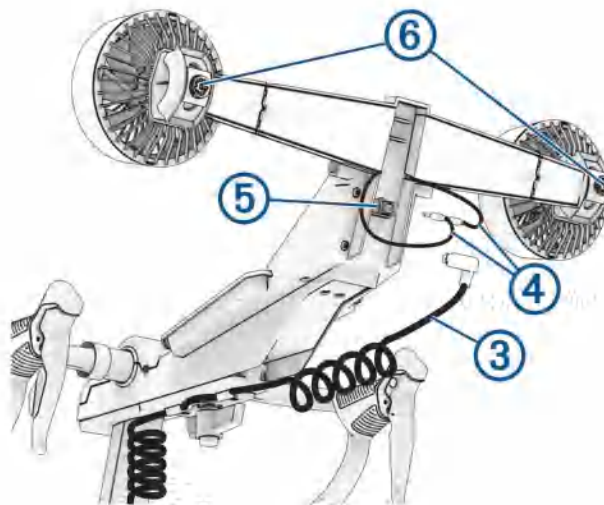
- 1 Allineare ① le ventole con la parte posteriore del display.

SUGGERIMENTO: potrebbe essere necessario spostare i cavi della ventola in modo che non siano di intralcio.

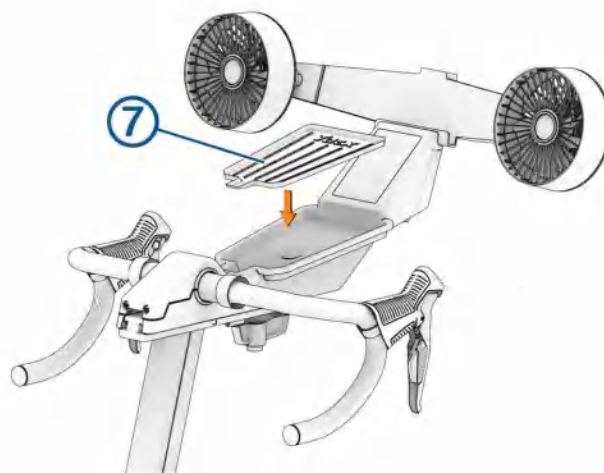
- 2  utilizzare i bulloni M4 x 10 ② e la chiave Torx 20 per installare le ventole.



- 3 Collegare il cavo del display ③ e i cavi delle ventole ④ alle porte ⑤.



- 4 Utilizzare le manopole ⑥ per regolare l'angolazione delle ventole.
- 5  Posizionare il tappetino in gomma ⑦ nel vassoio.



Come fissare il tablet al trainer

AVVISO

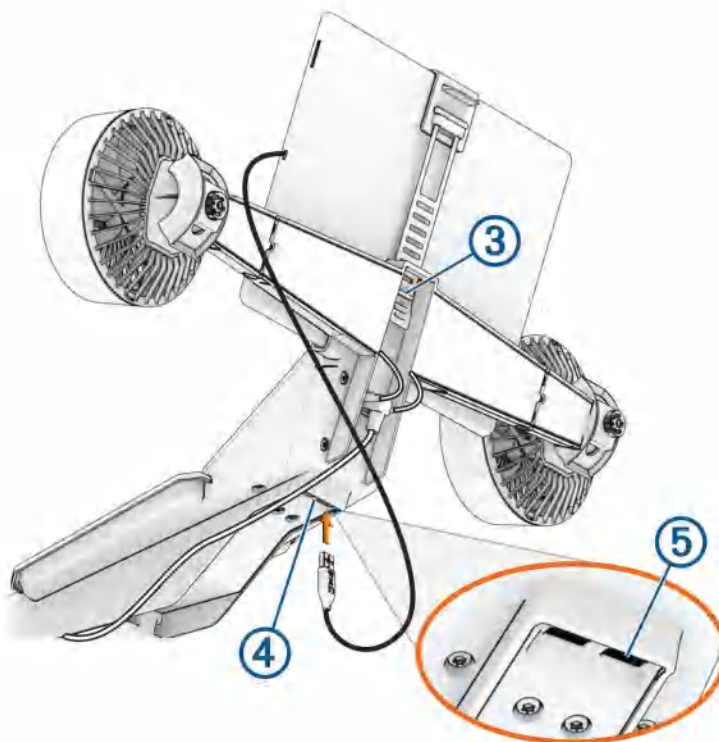
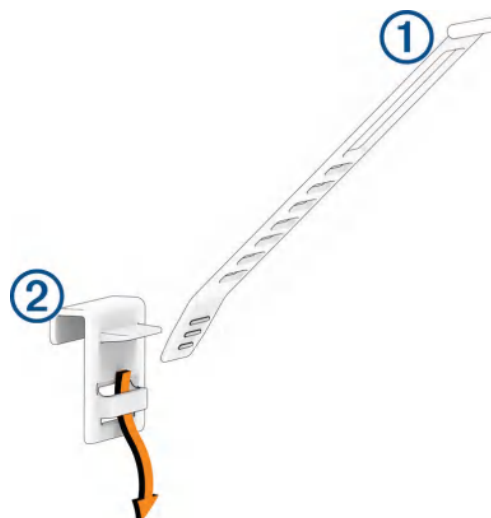
Prima del primo utilizzo, leggere tutte le istruzioni e fissare il tablet al trainer. Garmin non è responsabile dei danni causati al tablet a causa del montaggio errato del supporto.



La clip si adatta alla maggior parte dei tablet di dimensioni standard. Se il tablet è dotato di una custodia spessa, si consiglia di rimuoverla prima di collegare il tablet al trainer. Il kit di

assemblaggio include un supporto per tablet separato se si sceglie di non installare le ventole. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente.

- 1  Collegare la cinghia in gomma ① alla clip ②.
- 2 Collegare la cinghia in gomma alla parte posteriore del supporto ③.



3 Posizionare il tablet sul trainer e fissarlo con la clip.

4 Collegare il cavo del tablet a una porta USB ④.

SUGGERIMENTO: la porta USB destra ⑤ consente la ricarica a potenza elevata (12,5 W). La porta USB sinistra consente la ricarica a potenza ridotta (2,5 W).

Collegamento del cavo di alimentazione

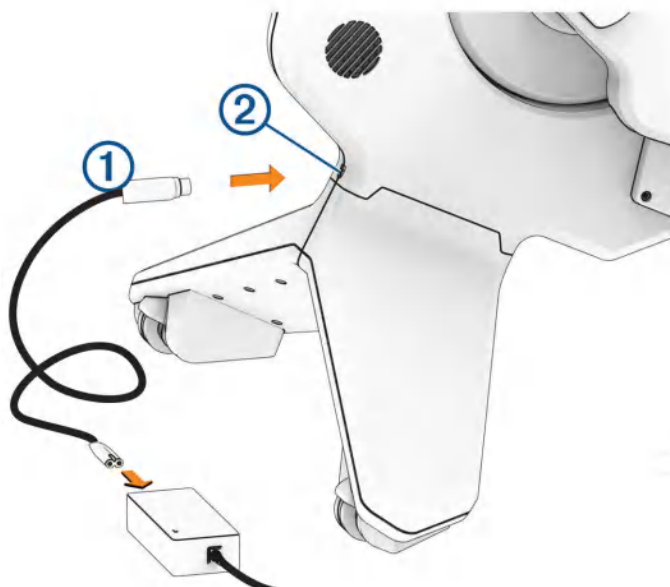
⚠ ATTENZIONE

Il cavo di alimentazione e l'adattatore si trovano nel kit di assemblaggio 🛠. Non tentare di utilizzare un cavo di alimentazione o un adattatore di terze parti con il trainer Tacx NEO Bike Plus perché ciò potrebbe causare lesioni personali o danni al trainer.



È possibile utilizzare il trainer Tacx NEO Bike Plus con o senza alimentazione. Alcune funzioni del trainer richiedono alimentazione, compresa l'assistenza in discesa.

1 Collegare l'adattatore di alimentazione ① alla porta di alimentazione ②.



2 Collegare il cavo di alimentazione all'adattatore di alimentazione.

3 Inserire il cavo di alimentazione in una presa a muro standard.

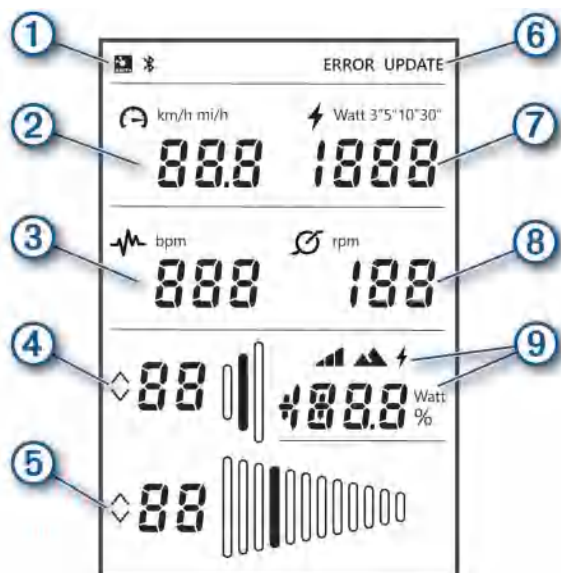
4 Ruotare la pedivella.

Il display e le ventole si accendono. Il LED per il pavimento è blu.

Allenamenti

Dati del display

Il display si accende non appena si inizia a pedalare. I dati di visualizzazione variano se si è connessi all'app Tacx Training, a un'app di terze parti o a sensori wireless opzionali.



①	Visualizza lo stato della connessione ANT+ o Bluetooth , incluso il sensore wireless dello smartphone o opzionale.
②	Visualizza la velocità corrente in chilometri orari o miglia orarie.
③	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm). È necessario disporre di una fascia cardio ANT+ collegata.
④	Visualizza il rapporto anteriore corrente (per impostazione predefinita, leva del cambio sinistra).
⑤	Visualizza il rapporto posteriore corrente (per impostazione predefinita, leva del cambio destra).
⑥	Visualizza un messaggio di errore o un aggiornamento del software del trainer disponibile. Per ulteriori informazioni, connettersi all'app Tacx Training o consultare il manuale utente.
⑦	Visualizza la potenza attuale in watt.
⑧	Visualizza la cadenza corrente in giri al minuto (giri/min).
⑨	Visualizza la modalità di allenamento manuale (pagina 72) e i dati aggiuntivi.

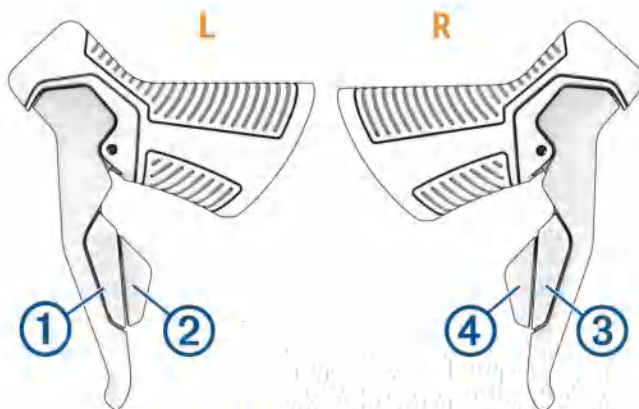
Inizio di una corsa

La prima pedalata sul trainer Tacx NEO Bike Plus deve essere una breve pedalata di allenamento manuale. Si consiglia di apprendere come utilizzare le funzioni di base e di acquisire familiarità con i comandi e le impostazioni.

1 Iniziare a pedalare.

Il display e le ventole si accendono. Il LED per il pavimento è blu.

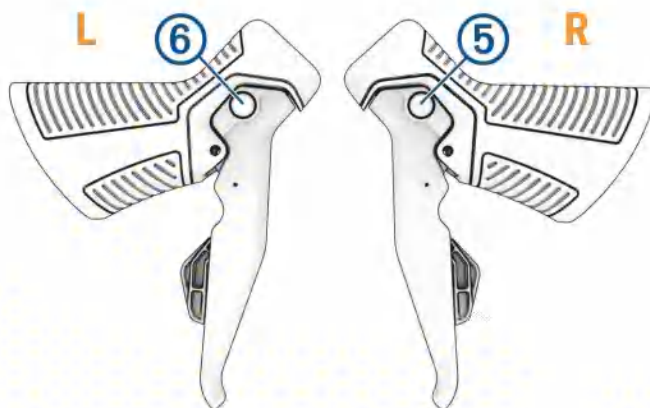
2 Utilizzare le leve del cambio per cambiare le marce anteriore e posteriore:



- Premere ① per aumentare la marcia anteriore.
- Premere ② per abbassare la marcia anteriore.
- Premere ③ per aumentare la marcia posteriore.
- Premere ④ per abbassare la marcia posteriore.

L'elenco include le funzioni predefinite delle leve del cambio. È possibile personalizzare le leve del cambio perché funzionino come leve del cambio Campagnolo, Shimano, o SRAM. Per ulteriori informazioni consultare l'app Tacx Training.

- 3 Tenere premuti entrambi i pulsanti di controllo ⑤⑥ per selezionare una modalità di allenamento manuale (pagina 72).



- 4 Premere uno dei pulsanti per selezionare una modalità.
L'icona della modalità attiva lampeggia per 1 secondo per confermare la scelta.
- 5 Durante l'utilizzo, selezionare un'opzione:
 - Premere ⑤ per aumentare l'inclinazione, il valore o la resistenza.
 - Premere ⑥ per abbassare l'inclinazione, il valore o la resistenza.
- 6 Se necessario, stringere i freni per arrestarsi lentamente.

Modalità di allenamento

È possibile scegliere una modalità di allenamento quando si esegue un allenamento manuale sul proprio trainer Tacx NEO Bike Plus. Le modalità di allenamento non sono disponibili se si è connessi all'app Tacx Training o a un'altra app di terze parti.

Simbolo	Modo	Descrizione
	Pendio	L'allenamento si basa su una pendenza fissa, in modo da poter simulare pendenze e salite. È possibile utilizzare i pulsanti di comando per impostare l'inclinazione e utilizzare le leve del cambio per cambiare marcia.
	Alimentazione	L'allenamento si basa su un valore di potenza fisso, in modo da poter pedalare con un livello di sforzo costante e controllato. È possibile utilizzare i pulsanti di controllo per impostare il valore.
	Resistenza	L'allenamento si basa su 20 possibili livelli di resistenza, in modo da poter pedalare senza un obiettivo specifico, come in una lezione di spinning. È possibile utilizzare i pulsanti di controllo per modificare il livello di resistenza.

App Tacx Training

È possibile scaricare l'app Tacx Training sul proprio telefono, tablet o computer compatibile.

- Pedalare lungo percorsi interessanti senza uscire di casa.
- Creare corse, allenamenti e molto altro ancora.
- Gestire gli allenamenti, personalizzare le impostazioni predefinite e diagnosticare i problemi.
- Sincronizzare i dati degli allenamenti al chiuso con l'account Garmin Connect.
- Aggiornare il software del trainer.

Pedalare con l'app Tacx Training

- 1 Dall'app store sullo smartphone o tablet, installare e aprire l'app Tacx Training.
- 2 Attenersi alle istruzioni riportate nell'app per completare il processo di associazione e configurazione.
- 3 Selezionare un allenamento o un percorso.
- 4 Iniziare a pedalare.
Il display e le ventole si accendono. Il LED per il pavimento è blu.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Info sul dispositivo

Cura e conservazione del dispositivo

AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

- Scollegare il trainer quando non è in uso.
- Dopo ogni uso, pulire il disco di alluminio sul lato sinistro del trainer con un panno umido e asciugarlo accuratamente.
- Pulire il sellino, il manubrio e i pedali con un panno e una soluzione detergente delicata.
- Pulire il trainer prima di riporlo.
- Utilizzare le piccole ruote sul retro del trainer Tacx NEO Bike Plus per spostarlo.

NOTA: stabilizzare e livellare il trainer dopo averlo spostato.

Caratteristiche tecniche

Alimentazione	Utilizzare il cavo di alimentazione da 48 V cc e 90 Watt incluso. 100 - 240 V
Intervallo temperatura di esercizio	Da 0 ° a 40 °C (da 32 ° a 104 °F)
Frequenza wireless	2,4 GHz a 0 dBm massimo
Peso massimo	120 kg (265 libbre)

Manuale Utente

Andare al sito www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



DE

Tacx® NEO Bike Plus Schnellstartanleitung

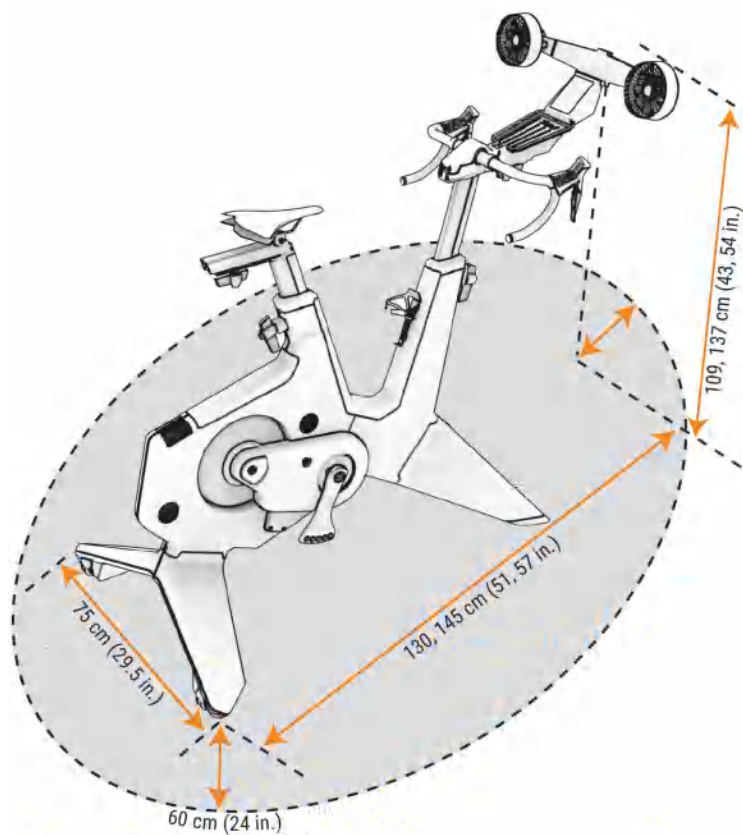
Vor der Montage

WARNUNG

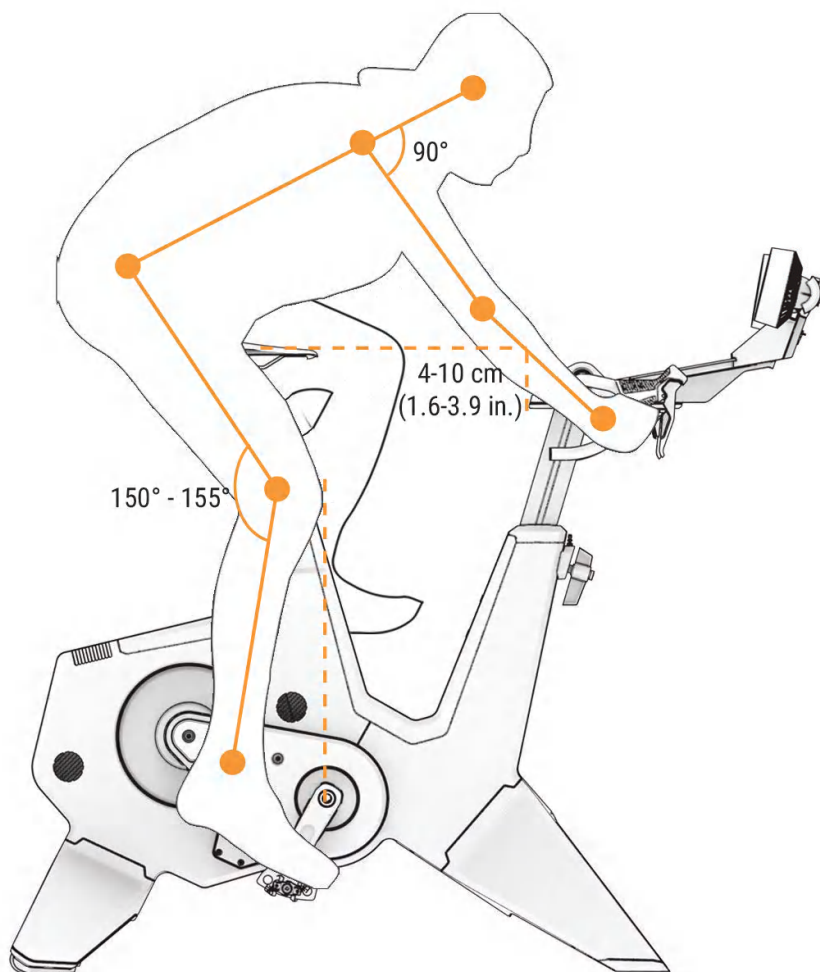
Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Größe und Freiraum

Bedenken Sie bei der Suche nach einem geeigneten Standort für den Tacx NEO Bike Plus Trainer die maximalen Maße. Die Maße des Tacx NEO Bike Plus Trainers sind mit und ohne Gebläse angegeben. Tacx empfiehlt, auf allen Seiten des Trainers einen Freiraum von mindestens 60 cm (24 Zoll) zu lassen.



Haltung beim Radfahren

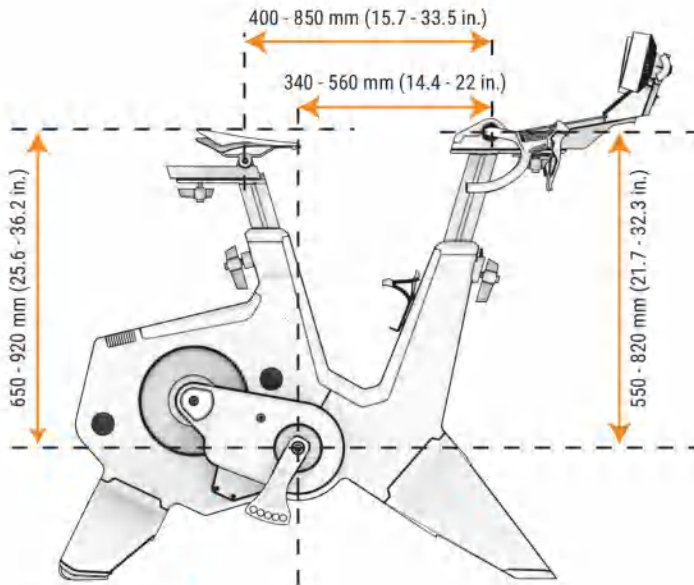


HINWEIS: Die Haltung beim Radfahren ist bei jedem Radfahrer anders und es können mehrere Anpassungen erforderlich sein. Pedale und Tablets sind nicht im Lieferumfang des Tacx NEO Bike Plus Trainers enthalten und können sich auf die Haltung beim Radfahren auswirken.

Im Bild sind Richtlinien für eine richtige Haltung beim Radfahren mit dem Tacx NEO Bike Plus Trainer angegeben.

Die Ellbogen sollten leicht gebeugt sein und Sie sollten die Umwerfer und Bremsen ohne Probleme erreichen können. Am unteren Punkt der Pedalumdrehung sollte das Knie leicht gebeugt sein.

Anpassen der Geometrie des Trainers



Bedenken Sie vor der Montage des Tacx NEO Bike Plus Trainers, dass an Sattel und Lenker ab Werk Stellschrauben eingesetzt sind, die mit einem Innensechskantschlüssel angepasst und angezogen werden können. Zum Installieren der 4 Griffe entsprechend dieses Handbuchs müssen Sie die 4 Stellschrauben mit einem Innensechskantschlüssel entfernen.

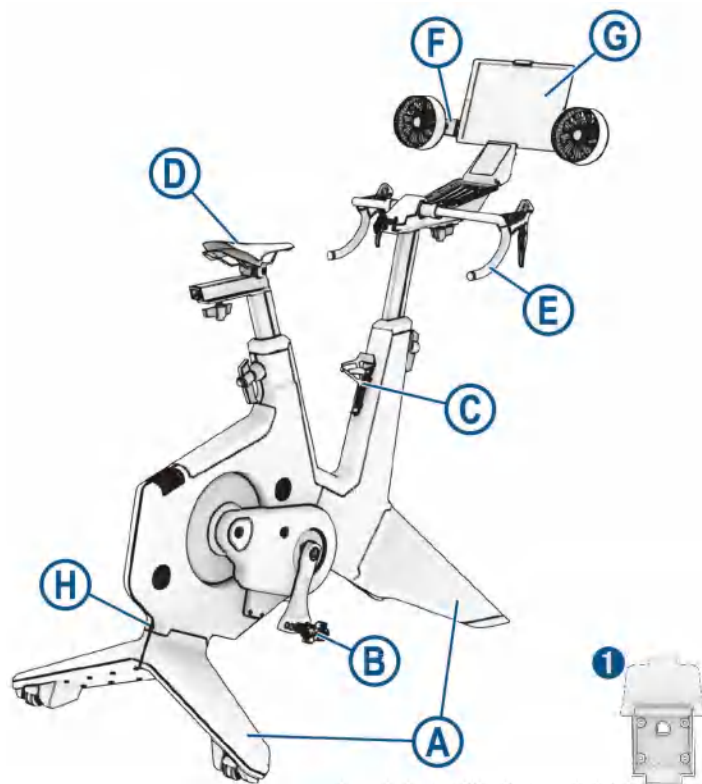
HINWEIS: Falls der Trainer von mehreren Fahrern genutzt wird, empfiehlt Tacx, die Griffe zu montieren, um eine einfache Anpassung zu ermöglichen. Die Griffe befinden Sie im Montagekit mit den Schrauben und Unterlegscheiben. Wenn Sie den Trainer als einziger nutzen werden und keine Anpassungen für Geometrie oder Haltung vornehmen müssen, können Sie die Stellschrauben und einen Innensechskantschlüssel verwenden.

- Steigen Sie vom Trainer, bevor Sie den Sattel oder den Lenker anpassen.
- Passen Sie die Geometrie des Trainers so an, dass sie Ihrem Rennrad entspricht.
- **TIPP:** Anweisungen zum Ausmessen des Rennrads finden Sie im Benutzerhandbuch.
- Wenn Sie den Sattel um mehr als 1 cm anpassen, überprüfen Sie wieder die Sattelhöhe und die Entfernung des Lenkers.
- Überschreiten Sie nicht den maximalen Bereich für Sattel oder Lenker.
- Wenn Sie die Pedale oder den Sattel verändern, überprüfen Sie wieder die Geometrie des Trainers.

Nachdem Sie die Griffe angezogen haben, achten Sie darauf, dass sie parallel zum Rahmen oder zur Schiene ausgerichtet sind. Ziehen Sie den Griff heraus und drehen Sie ihn.

Anweisungen für die Montage des Tacx NEO Bike Plus

Reihenfolge bei der Montage



- Ⓐ **Beine des Trainers:** Seite 78
- Ⓑ **Pedale:** Seite 79
- Ⓒ **Flaschenhalter:** Seite 80
- Ⓓ **Sattel:** Seite 81
- Ⓔ **Lenker mit Display:** Seite 83
- Ⓕ **Gebläse mit Tablet-Halterung:** Seite 84
- ❶ **Alternative Tablet-Befestigung:** Seite 85
- Ⓖ **Tablet:** Seite 85
- Ⓗ **Netzkabel:** Seite 87

Montagekit



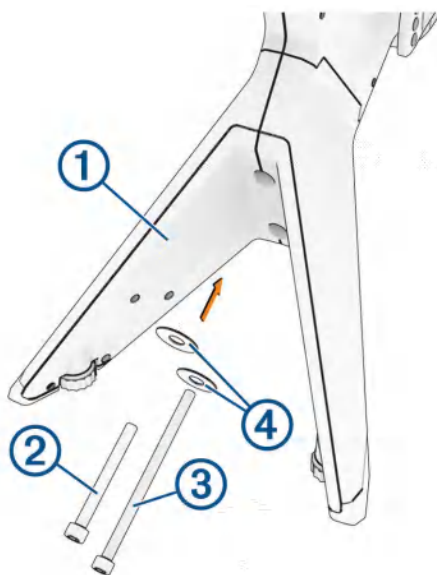
HINWEIS: Das Montagekit enthält Handbücher, Bolzen, Unterlegscheiben, Werkzeuge und andere Teile, die für die einzelnen Montageschritte erforderlich sind.

Montieren der Beine am Trainer

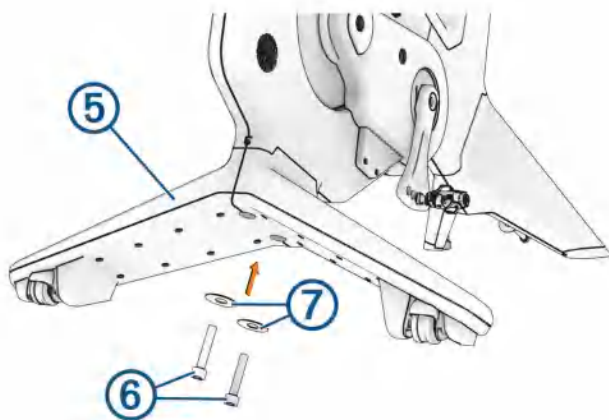


Für diesen Schritt benötigen Sie das Montagekit . Für die Montage des Tacx NEO Bike Plus Trainers sind mindestens zwei Personen erforderlich. Seien Sie beim Anheben des Trainers vorsichtig.

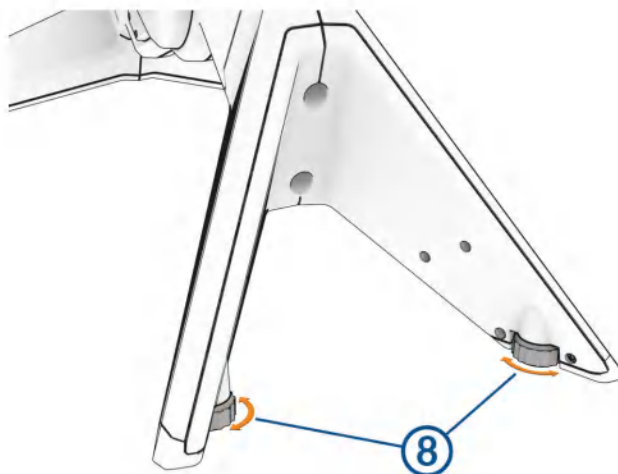
- 1 Setzen Sie den Trainer auf den Boden und kippen Sie ihn nach hinten, um die Vorderbeine zu montieren ①.



- 2 Öffnen Sie das Montagekit .
- 3 Verwenden Sie für die Montage der Vorderbeine den M10 x 90 mm-Bolzen ②, den M10 x 130 mm-Bolzen ③, die 10-mm-Unterlegscheiben ④ und den 8-mm-Innensechskantschlüssel.
- 4 Kippen Sie den Trainer nach vorne, um die Hinterbeine zu montieren ⑤.



- 5 Verwenden Sie für die Montage der Hinterbeine den M10 x 65 mm-Bolzen ⑥, die 10-mm-Unterlegscheiben ⑦ und den 8-mm-Innensechskantschlüssel.
- 6 Drehen Sie die Knöpfe ⑧ an den Vorderbeinen, um den Trainer zu stabilisieren und zu nivellieren (optional).



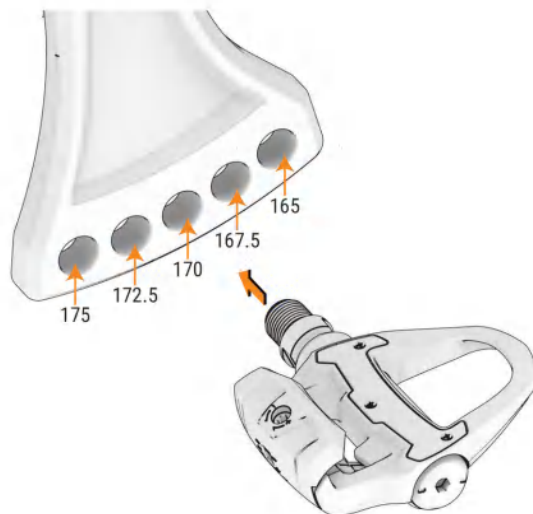
DE

Montieren der Pedale

B Die Pedale sind nicht im Lieferumfang des Tacx NEO Bike Plus Trainers enthalten. Speziell für Ihre Pedale geltende Installationsanweisungen finden Sie in den Anweisungen des Herstellers.

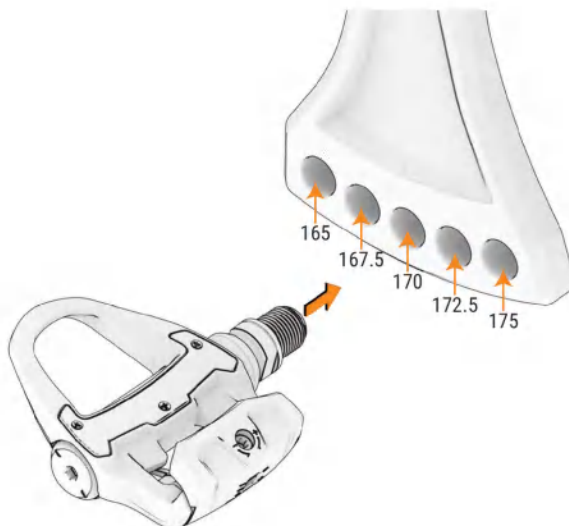
- 1 Montieren Sie zunächst das rechte Pedal.
- 2 Tragen Sie eine dünne Schicht Schmiermittel auf das Gewinde der Pedalachse auf.
- 3 Führen Sie die Pedalachse in die Tretkurbel ein.

Es gibt fünf Optionen für die Kurbellänge (mm). Verwenden Sie für beide Pedale dieselbe Kurbellänge.



- 4 Ziehen Sie die Achse entsprechend den Anweisungen aus dem Lieferumfang des Pedals an.
- 5 Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 5, um das linke Pedal zu montieren.

HINWEIS: Die Achse des linken Pedals hat ein Linksgewinde.

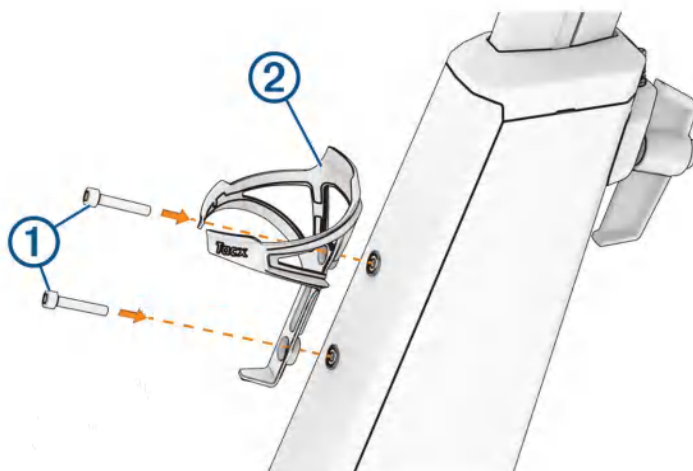


Anbringen des Flaschenhalters



Sie können den optionalen Flaschenhalter (Standardgröße) am Trainer anbringen. Der Flaschenhalter ist in der Geschenkbox enthalten. Die Schrauben sind bereits am Rahmen angebracht.

- 1 Öffnen Sie das Montagekit 🛠️.
- 2 Verwenden Sie die 2 Schrauben ① und den 4-mm-Innensechskantschlüssel, um den Flaschenhalter anzubringen ②.



DE

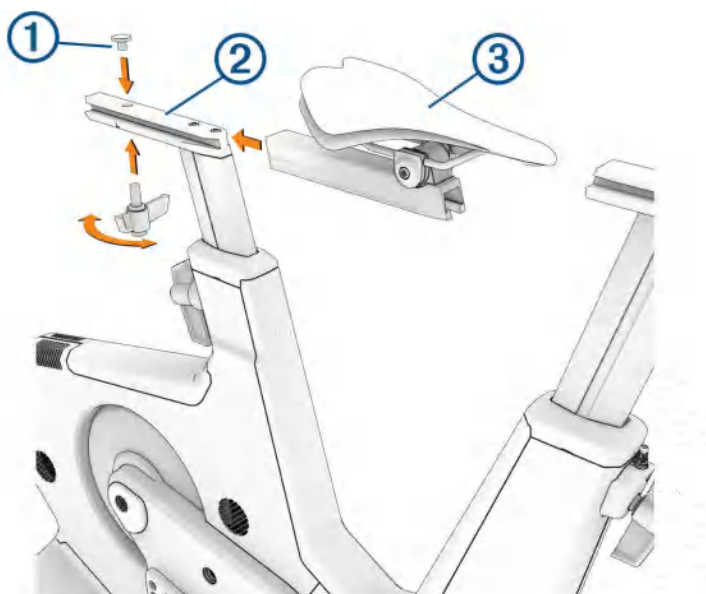
Montieren des Sattels

D Sehen Sie sich vor der Montage des Sattels die Abschnitte zu Haltung (Seite 75) und Geometrie (Seite 76) an.

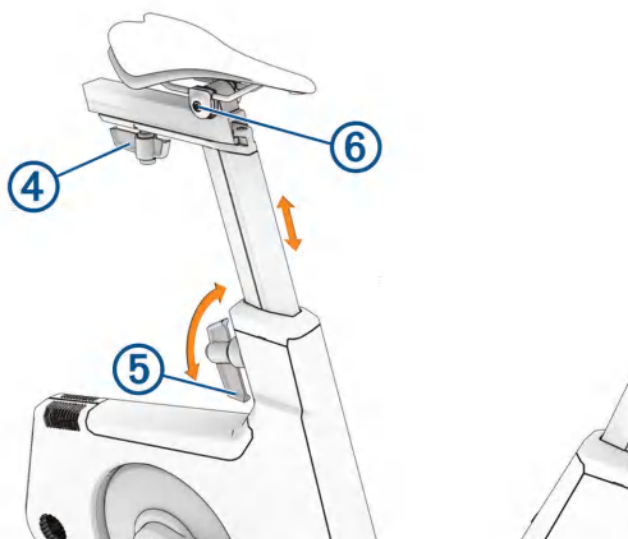
- 1 Öffnen Sie das Montagekit 🛠️.
- 2 Entfernen Sie mit dem 6-mm-Innensechskantschlüssel die Stellschraube.



- 3 Setzen Sie die Kappe ① auf die Sattelschiene ②.



- 4 Schieben Sie den Sattel ③ auf die Sattelschiene.
- 5 Passen Sie den Sattel-Setback an und ziehen Sie den M12 x 25-Griff ④ fest. Die maximale Setback-Distanz beträgt 15 cm.



- 6 Entfernen Sie mit dem 8-mm-Innensechskantschlüssel die Schraube von der Sattelstütze.
- 7 Passen Sie die Sattelhöhe an und ziehen Sie den M16 x 22-Griff ⑤ fest.

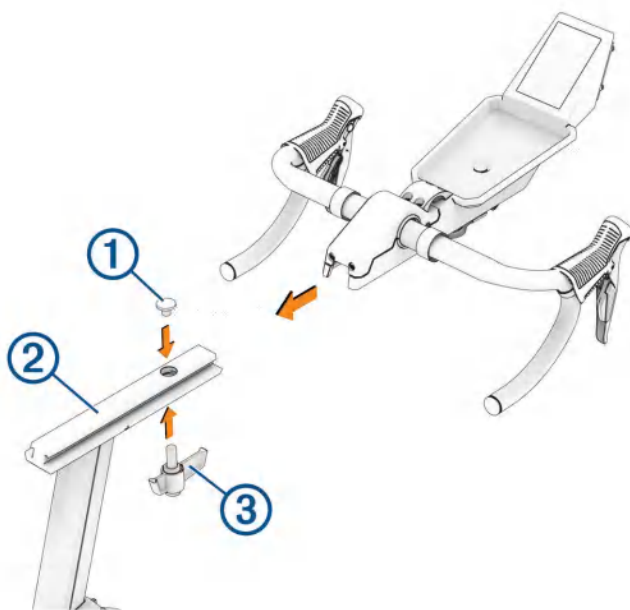
Die maximale Sattelhöhe beträgt 26 cm.

- 8 Passen Sie bei Bedarf mit dem 5-mm-Innensechskantschlüssel den Bolzen für den Winkel des Sattels ⑥ an.

Montieren des Lenkers

E Sehen Sie sich vor der Montage des Lenkers die Abschnitte zu Haltung (Seite 75) und Geometrie (Seite 76) an.

- 1 Öffnen Sie das Montagekit .
- 2 Entfernen Sie mit dem 6-mm-Innensechskantschlüssel die Stellschraube.
- 3 Setzen Sie die Kappe ① auf die Lenkerschiene ②.



- 4 Schieben Sie den Lenker auf die Lenkerschiene.
- 5 Passen Sie die Entfernung des Lenkers an und ziehen Sie den M12 x 25-Griff ③ fest. Die maximale Lenkerdistanz beträgt 15 cm.
- 6 Entfernen Sie mit dem 8-mm-Innensechskantschlüssel die Schraube von der Lenkerstütze.

- 7 Passen Sie die Lenkerhöhe an und ziehen Sie den M16 x 22-Griff ④ fest.

Die maximale Lenkerhöhe beträgt 26 cm.

- 8 Folgen Sie bei Bedarf diesen Schritten, um den Winkel des Lenkers anzupassen.

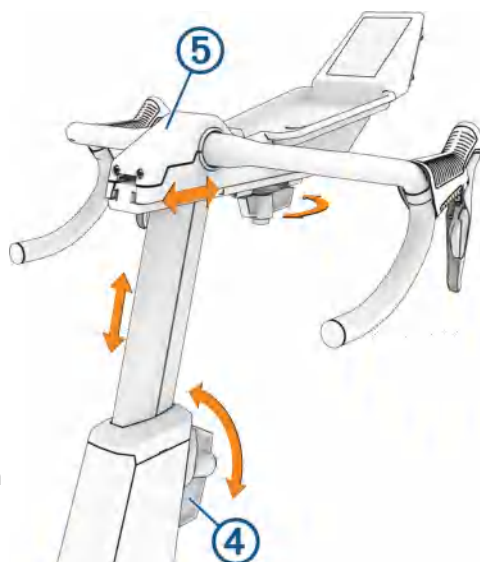
- 9 Entfernen Sie mit dem Torx 20-Schraubenschlüssel die Lenkerabdeckung ⑤.

- 10 Lösen Sie mit dem 5-mm-Innensechskantschlüssel die 4 Schrauben.

- 11 Passen Sie den Winkel des Lenkers an.

- 12 Ziehen Sie die 4 Schrauben an.

- 13 Setzen Sie die Lenkerabdeckung wieder auf und befestigen Sie sie.



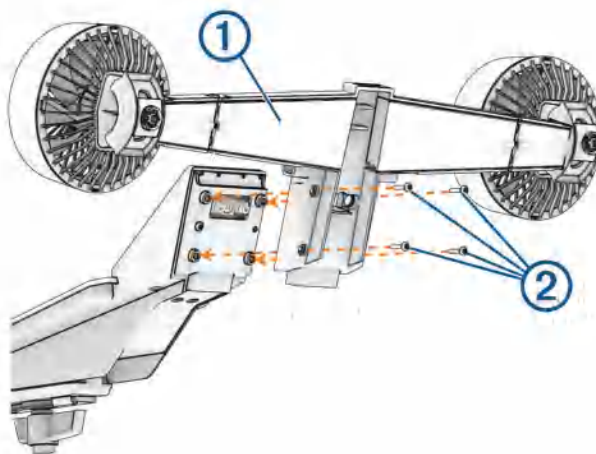
Montieren des Gebläses mit Tablet-Halterung

- F** Die Tablet-Halterung befindet sich zwischen den Gebläsen (Seite 85).

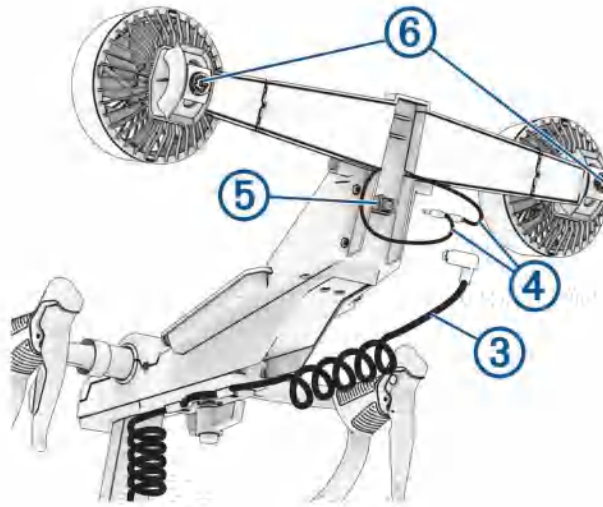
- 1 Richten Sie das Gebläse ① auf die Rückseite des Displays aus.

TIPP: Evtl. müssen Sie die Kabel des Gebläses zur Seite schieben.

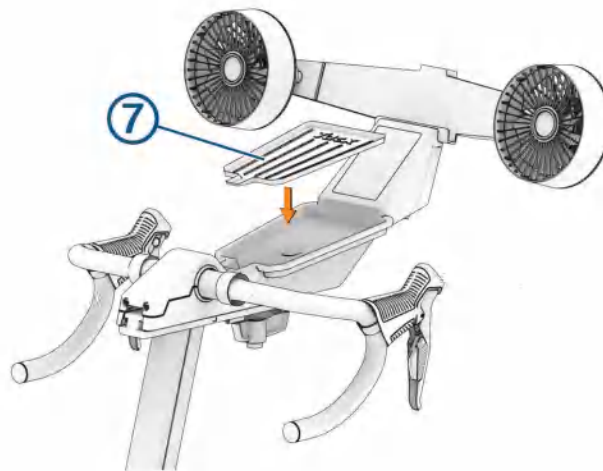
- 2 Montieren Sie das Gebläse mit den M4 x 10-Bolzen ② und dem Torx-20-Schraubenschlüssel.



- 3 Verbinden Sie das Displaykabel ③ und die Kabel für das Gebläse ④ mit den Anschlüssen ⑤.



- 4 Passen Sie den Winkel der Gebläse mit den Knöpfen ⑥ an.
- 5  Legen Sie die Gummimatte ⑦ in den Einsatz.



Befestigen des Tablets am Trainer

HINWEIS

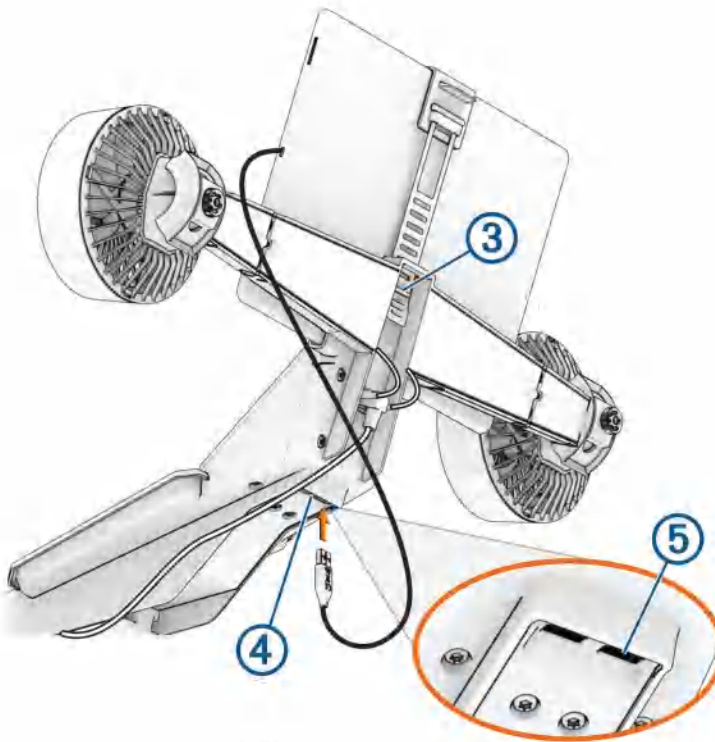
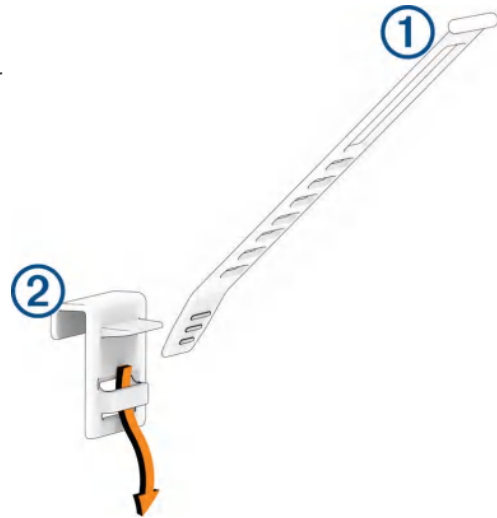
Lesen Sie vor der ersten Tour alle Anweisungen und befestigen Sie das Tablet am Trainer. Garmin ist nicht für Schäden am Tablet verantwortlich, die durch eine falsche Montage des Tablet-Halters verursacht werden.



Der Clip ist für die meisten Tablets in Standardgröße geeignet. Wenn sich das Tablet in einer dicken Hülle befindet, können Sie die Hülle abnehmen, bevor Sie das Tablet am Trainer

anbringen. Das Montagekit enthält eine separate Tablet-Halterung, falls Sie das Gebläse nicht montieren. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

- 1  Setzen Sie den Gummigurt ① in den Clip ein
②.
- 2 Setzen Sie den Gummigurt auf der Rückseite der Halterung ein ③.



3 Positionieren Sie das Tablet auf dem Trainer und befestigen Sie es mit dem Clip.

4 Verbinden Sie das Tablet-Kabel mit einem USB-Anschluss ④.

TIPP: Der rechte USB-Anschluss ⑤ dient zum Laden mit hoher Leistung (12,5 W). Der linke USB-Anschluss dient zum Laden mit niedriger Leistung (2,5 W).

Verbinden des Netzkabels

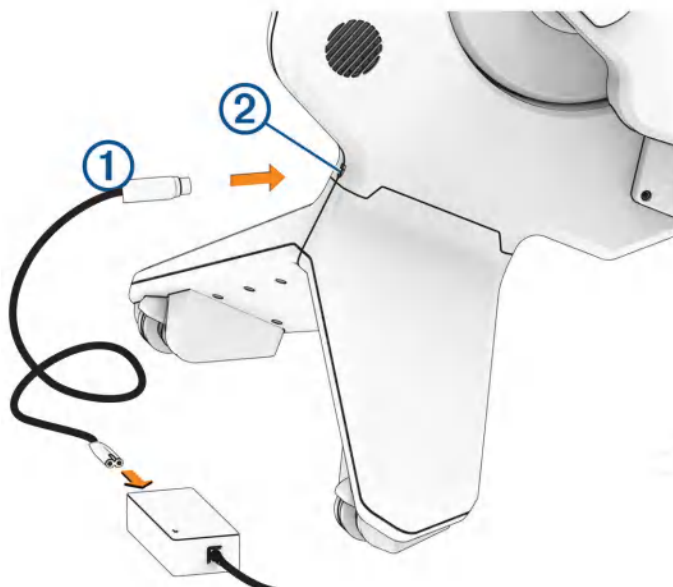
⚠ ACHTUNG

Netzkabel und -adapter sind im Montagekit  enthalten. Verwenden Sie für den Tacx NEO Bike Plus Trainer kein Netzkabel bzw. keinen Netzadapter eines Drittanbieters, da dies zu Personenschäden oder zu Schäden am Trainer führen kann.



Sie können den Tacx NEO Bike Plus Trainer mit oder ohne Stromversorgung verwenden. Für einige Trainerfunktionen ist eine Stromversorgung erforderlich, z. B. für die Downhill-Unterstützung.

1 Verbinden Sie den Netzadapter ① mit dem Anschluss ②.



2 Verbinden Sie das Netzkabel mit dem Netzadapter.

3 Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an.

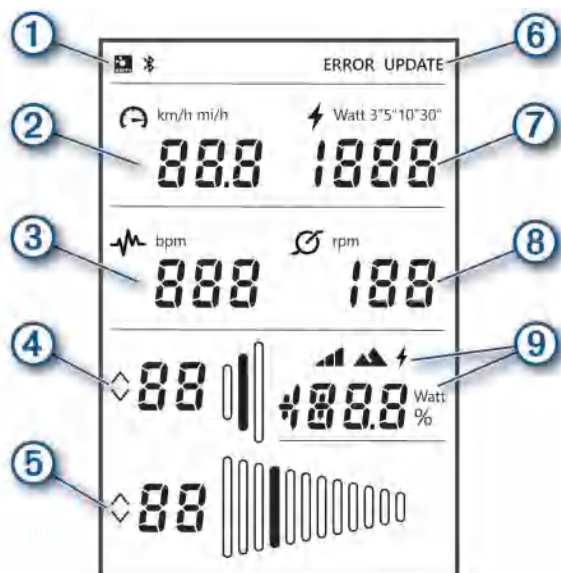
4 Drehen Sie die Kurbel.

Das Display und das Gebläse schalten sich ein. Die Stand-LED leuchtet blau.

Training

Displaydaten

Das Display schaltet sich ein, sobald Sie in die Pedale treten. Die Displaydaten variieren abhängig davon, ob eine Verbindung mit der Tacx Training App, einer Drittanbieter-App oder optionalen Funksensoren besteht.



- | | |
|---|---|
| ① | Zeigt den Status der ANT+ oder Bluetooth Verbindung an, u. a. Smartphone oder optionale Funksensoren. |
| ② | Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde oder Meilen pro Stunde an. |
| ③ | Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) an. Sie benötigen einen verbundenen ANT+ Herzfrequenzsensor. |
| ④ | Zeigt den aktuellen vorderen Gang an (standardmäßig der linke Umwerfer). |
| ⑤ | Zeigt den aktuellen hinteren Gang an (standardmäßig der rechte Umwerfer). |
| ⑥ | Zeigt eine Fehlermeldung oder ein verfügbares Software-Update für den Trainer an. Sie erhalten weitere Informationen, wenn Sie eine Verbindung mit der Tacx Training App herstellen oder im Benutzerhandbuch nachsehen. |
| ⑦ | Zeigt die aktuelle Leistungsabgabe in Watt an. |
| ⑧ | Zeigt die aktuelle Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute (1/min) an. |
| ⑨ | Zeigt den manuellen Trainingsmodus (Seite 90) sowie zusätzliche Daten an. |

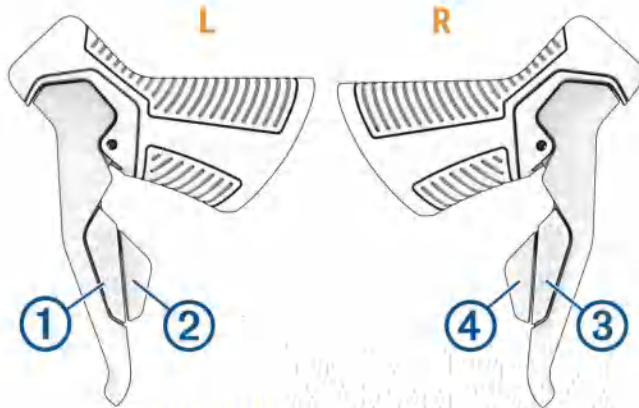
Eine Fahrradtour machen

Ihre erste Tour auf dem Tacx NEO Bike Plus Trainer sollte eine kurze, manuelle Trainingstour sein. Sie sollten sich mit den grundlegenden Funktionen vertraut machen und die Steuerungen und Einstellungen kennenlernen.

1 Treten Sie in die Pedale.

Das Display und das Gebläse schalten sich ein. Die Stand-LED leuchtet blau.

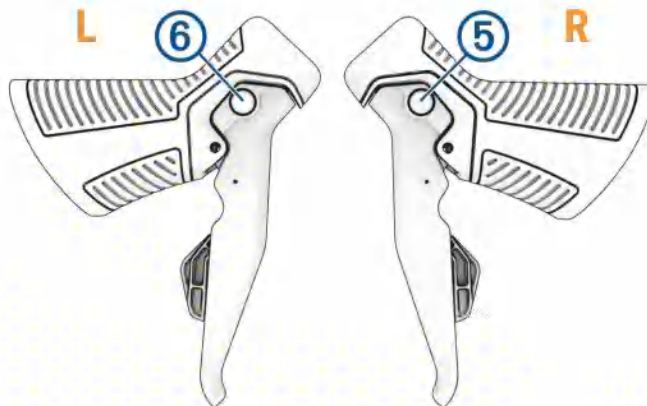
2 Verwenden Sie die Umwerfer, um Kettenblätter und Ritzel zu wechseln.



- Drücken Sie ①, um beim Kettenblatt einen Gang nach oben zu schalten.
- Drücken Sie ②, um beim Kettenblatt einen Gang nach unten zu schalten.
- Drücken Sie ③, um beim Ritzel einen Gang nach oben zu schalten.
- Drücken Sie ④, um beim Ritzel einen Gang nach unten zu schalten.

Die Liste umfasst die Standardfunktionen des Umwerfers. Sie können die Umwerfer anpassen, damit Sie wie Campagnolo, Shimano oder SRAM Umwerfer funktionieren. Weitere Informationen finden Sie in der Tacx Training App.

- 3 Halten Sie beide Steuerungstasten ⑤⑥ gedrückt, um einen manuellen Trainingsmodus auszuwählen (Seite 90).



- 4 Drücken Sie eine der Tasten, um einen Modus auszuwählen.
Das Symbol für den aktiven Modus blinkt 1 Sekunde lang, um die Auswahl zu bestätigen.
- 5 Wählen Sie während der Tour eine Option:
 - Drücken Sie ⑤, um Neigung, Wert oder Widerstand zu erhöhen.
 - Drücken Sie ⑥, um Neigung, Wert oder Widerstand zu reduzieren.
- 6 Ziehen Sie bei Bedarf die Bremsen, um langsam anzuhalten.

Trainingsmodi

Wenn Sie ein manuelles Training auf dem Tacx NEO Bike Plus Trainer absolvieren, können Sie einen Trainingsmodus wählen. Trainingsmodi sind nicht verfügbar, wenn eine Verbindung mit der Tacx Training App oder einer anderen Drittanbieter-App besteht.

Symbol	Modus	Beschreibung
	Hang	Das Training basiert auf einer festen Neigung, damit Sie Gefälle und Berge simulieren können. Richten Sie mit den Steuerungstasten die Neigung ein und ändern Sie mit den Umwerfern den Gang.
	Leistung	Das Training basiert auf einem festen Leistungsabgabewert, damit Sie mit einem kontrollierten und konstanten Anstrengungsgrad fahren können. Richten Sie den Wert mit den Steuerungstasten ein.
	Widerstand	Das Training basiert auf 20 möglichen Widerstandsstufen, damit Sie ohne bestimmtes Ziel trainieren können, z. B. bei einem Spinning-Kurs. Ändern Sie die Widerstandsstufe mit den Steuerungstasten.

Tacx Training App

Sie können die Tacx Training App auf ein kompatibles Smartphone, Tablet oder auf einen kompatiblen Computer herunterladen.

- Fahren Sie auf aufregenden Strecken, ohne das Haus zu verlassen.
- Erstellen Sie eigene Touren, Trainings und mehr.
- Verwalten Sie das Training, passen Sie die Standardeinstellungen an und diagnostizieren Sie Probleme.
- Synchronisieren Sie die Daten des Indoor-Trainings mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- Aktualisieren Sie die Trainersoftware.

Touren mit der Tacx Training App

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones oder Tablets die Tacx Training App und öffnen Sie sie.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen in der App, um die Kopplung und die Einrichtung abzuschließen.
- 3 Wählen Sie ein Training oder eine Strecke.
- 4 Treten Sie in die Pedale.
Das Display und das Gebläse schalten sich ein. Die Stand-LED leuchtet blau.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Geräteinformationen

Pflege und Lagerung des Geräts

WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

- Trennen Sie den Trainer von der Stromversorgung, wenn er nicht verwendet wird.
- Reinigen Sie nach jeder Verwendung die Aluminiumscheibe auf der linken Seite des Trainers mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie sie vollständig ab.
- Reinigen Sie den Sattel, den Lenker und die Pedale mit einem Tuch und einer milden Reinigungslösung.
- Reinigen Sie den Trainer, bevor Sie ihn lagern.
- Verwenden Sie die kleinen Räder hinten am Tacx NEO Bike Plus Trainer, um den Trainer zu bewegen.

HINWEIS: Stabilisieren und nivellieren Sie den Trainer, wenn Sie ihn verschoben haben.

Technische Daten

Stromversorgung	Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel mit 48 V Gleichspannung und 90 Watt. 100 bis 240 V
Betriebstemperaturbereich	-0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 0 dBm (maximal)
Maximales Gewicht	120 kg (265 lb)

Benutzerhandbuch

Besuchen Sie www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



ES

Tacx[®] NEO Bike Plus

Guía de inicio rápido

Antes del montaje

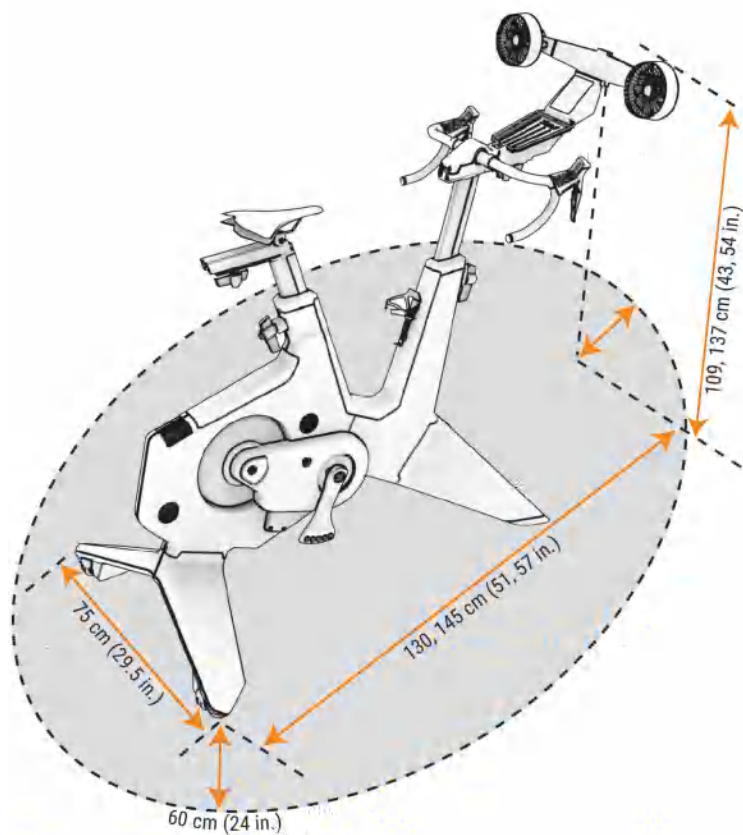
ADVERTENCIA

Consulta la guía Información importante sobre el producto y tu seguridad que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

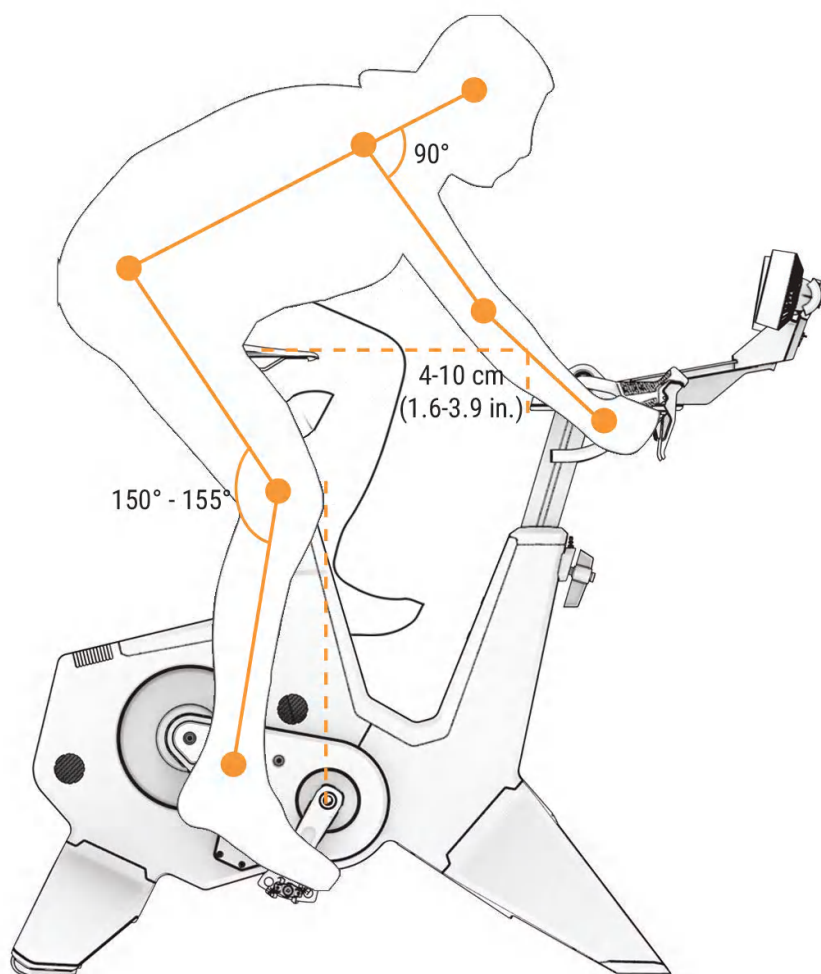
Dimensiones y espacio necesario

Ten en cuenta las dimensiones máximas al buscar una ubicación adecuada para el rodillo Tacx NEO Bike Plus. Las dimensiones del rodillo Tacx NEO Bike Plus se muestran con y sin los ventiladores.

Tacx recomienda un espacio mínimo de 60 cm (24 in) a cada lado del rodillo.

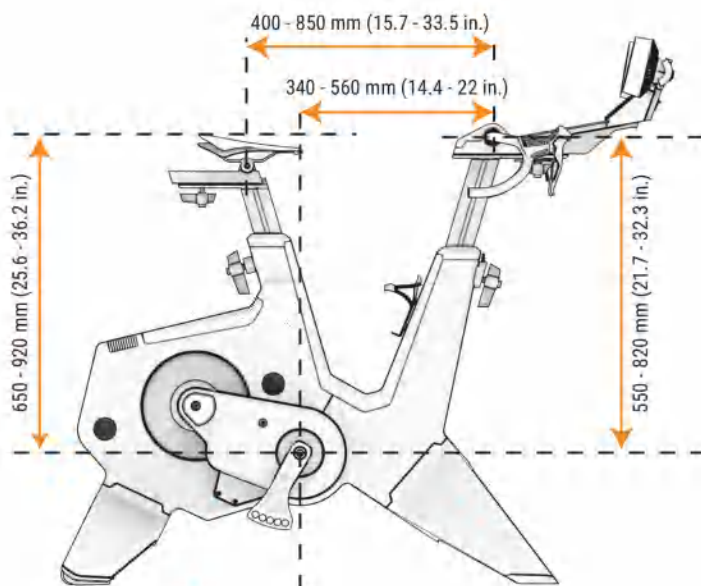


Postura de pedaleo



NOTA: la postura de pedaleo depende de cada persona y puede requerir varios ajustes. Los pedales y las tablets no se incluyen con el rodillo Tacx NEO Bike Plus y pueden afectar a la postura de pedaleo. La imagen indica cómo mantener una postura de pedaleo correcta al usar el rodillo Tacx NEO Bike Plus. Los codos deben estar ligeramente flexionados y debes poder llegar cómodamente a los sistemas de cambio y los frenos. En la parte inferior del recorrido del pedal, la rodilla debe estar ligeramente flexionada.

Ajustar la geometría del rodillo



Antes de montar el rodillo Tacx NEO Bike Plus, ten en cuenta que el sillín y el manillar tienen tornillos de fijación de fábrica que se pueden ajustar y apretar con una llave Allen. Para instalar las cuatro manijas como se muestra en este manual, tienes que quitar los cuatro tornillos de fijación con una llave Allen.

NOTA: si varias personas van a utilizar el rodillo, Tacx recomienda instalar las manijas para facilitar los ajustes. Las manijas se encuentran en el kit de montaje junto con los tornillos y las arandelas. Si eres la única persona que va a utilizar el rodillo y no necesitas ajustar la geometría ni la postura, puedes utilizar los tornillos de fijación y una llave Allen.

- Baja del rodillo antes de ajustar el sillín o el manillar.
- Empareja la geometría del rodillo con tu bicicleta de carretera.

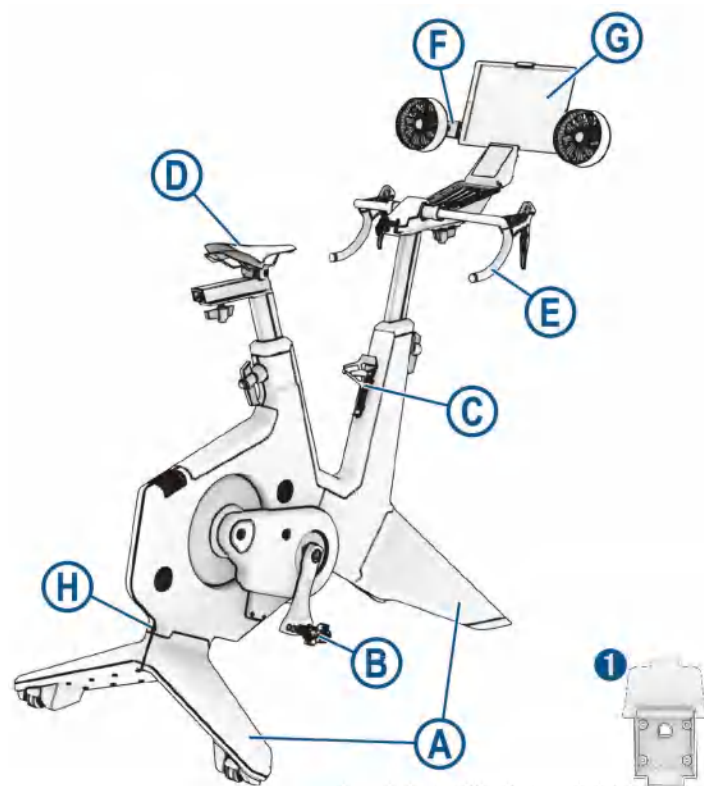
SUGERENCIA: para obtener instrucciones sobre cómo medir tu bicicleta de carretera, consulta el manual del usuario.

- Si ajustas el sillín más de 1 cm, comprueba de nuevo la altura del sillín y el alcance del manillar.
- No superes la distancia máxima del sillín o del manillar.
- Si cambias los pedales o el sillín, vuelve a comprobar la geometría del rodillo.

Después de apretar cada manija, alinéala para que quede paralelo a la estructura o al riel. Tira de la manija hacia fuera y gírala.

Instrucciones de montaje de Tacx NEO Bike Plus

Orden de montaje



- Ⓐ **Patas del rodillo:** página 96
- Ⓑ **Pedales:** página 97
- Ⓒ **Portabidón:** página 98
- Ⓓ **Sillín:** página 99
- Ⓔ **Manillar con pantalla:** página 100
- Ⓕ **Ventiladores con soporte para tablet:** página 101
- ❶ **Soporte para tablet alternativo:** página 103
- Ⓖ **Tablet:** página 103
- Ⓗ **Cable de alimentación:** página 104

Kit de montaje



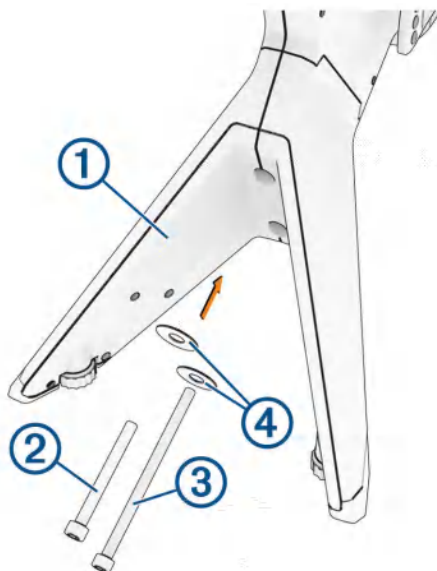
NOTA: el kit de montaje incluye manuales, pernos, arandelas, herramientas y otras piezas necesarias para cada tarea de montaje.

Instalar las patas en el rodillo

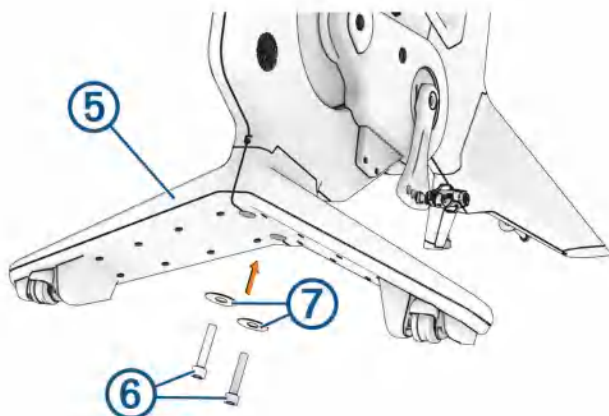


Necesitas el kit de montaje  para esta tarea. Se necesitan al menos dos personas para montar el rodillo Tacx NEO Bike Plus. Ten cuidado al levantar el rodillo.

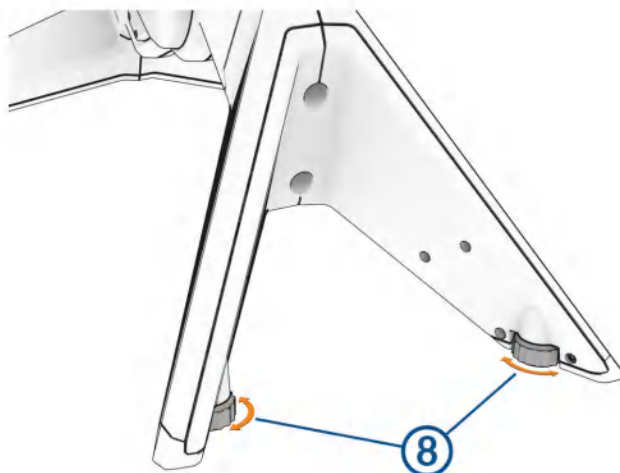
- 1 Coloca el rodillo en el suelo e inclínalo hacia atrás para instalar las patas delanteras ①.



- 2 Abre el kit de montaje .
- 3 Utiliza el perno M10 x 90 mm ②, el perno M10 x 130 mm ③, las arandelas de 10 mm ④ y la llave Allen de 8 mm para instalar las patas delanteras.
- 4 Inclina el rodillo hacia delante para instalar las patas traseras ⑤.



- 5 Utiliza los pernos M10 x 65 mm ⑥, las arandelas de 10 mm ⑦ y la llave Allen de 8 mm para instalar las patas traseras.
- 6 Gira las ruedas ⑧ de las patas delanteras para estabilizar y nivelar el rodillo (opcional).

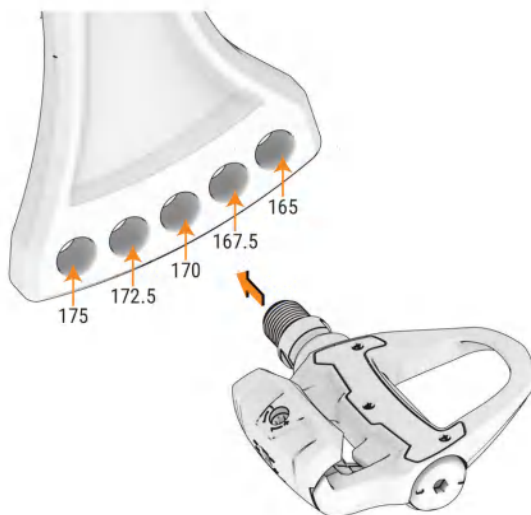


Instalar los pedales

B Los pedales no se incluyen con el rodillo Tacx NEO Bike Plus. Para obtener instrucciones de instalación específicas para tus pedales, consulta las instrucciones del fabricante.

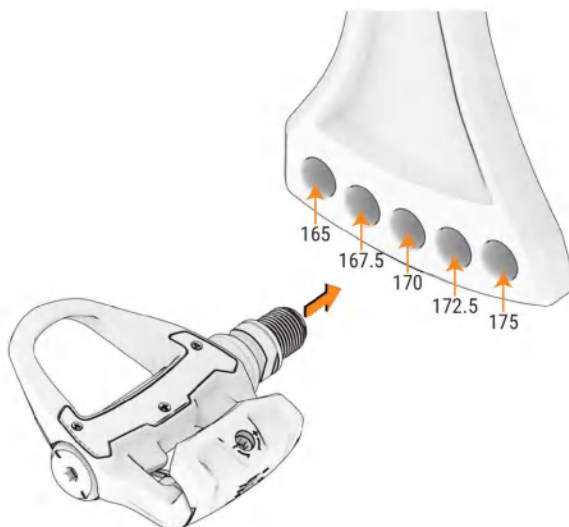
- 1 Instala primero el pedal derecho.
- 2 Aplica una fina capa de grasa en las roscas del eje del pedal.
- 3 Introduce el eje en la biela.

Hay cinco opciones de longitud de las bielas (mm). Utiliza bielas de la misma longitud para ambos pedales.



- 4 Aprieta el eje de acuerdo con las instrucciones proporcionadas con el pedal.
- 5 Repite los pasos 2 a 5 para instalar el pedal izquierdo.

NOTA: el eje del pedal izquierdo tiene una rosca a izquierdas (inversa).

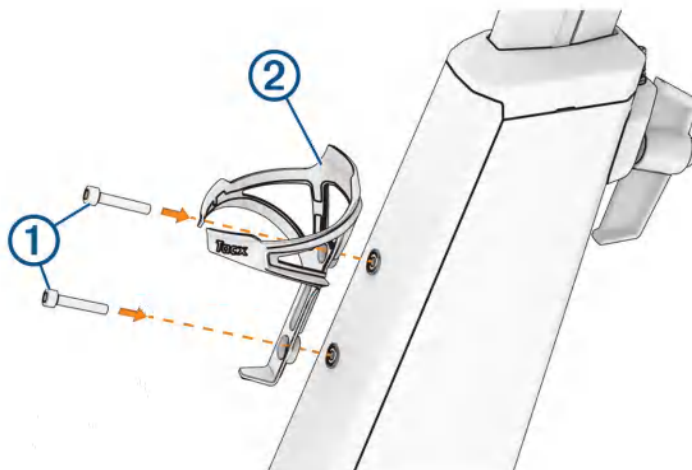


Colocar el portabidón



Puedes colocar el portabidón de tamaño estándar opcional en el rodillo. El portabidón está en la caja de obsequios. Los tornillos están preinstalados en la estructura.

- 1 Abre el kit de montaje .
- 2 Utiliza los 2 tornillos ① y la llave Allen de 4 mm para fijar el portabidón ②.



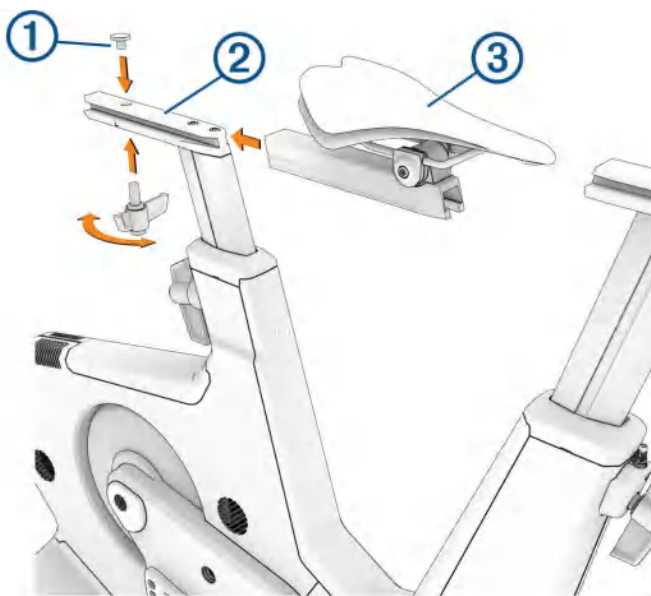
Instalar el sillín

D Antes de instalar el sillín, consulta los temas sobre la postura (página 93) y la geometría (página 94).

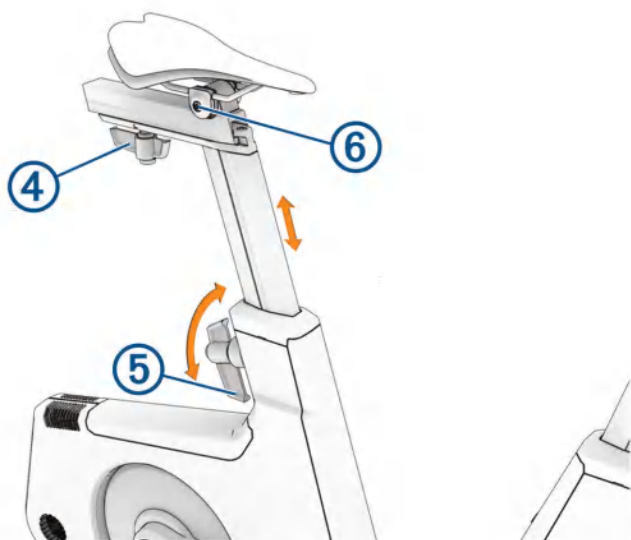
- 1 Abre el kit de montaje .
- 2 Utiliza una llave Allen de 6 mm para retirar el tornillo de fijación.



- 3 Coloca la tapa ① en el riel del sillín ②.



- 4 Desliza el sillín ③ por el riel.
- 5 Ajusta la posición del sillín y aprieta la manija M12 x 25 ④.
La distancia máxima del sillín es de 15 cm.

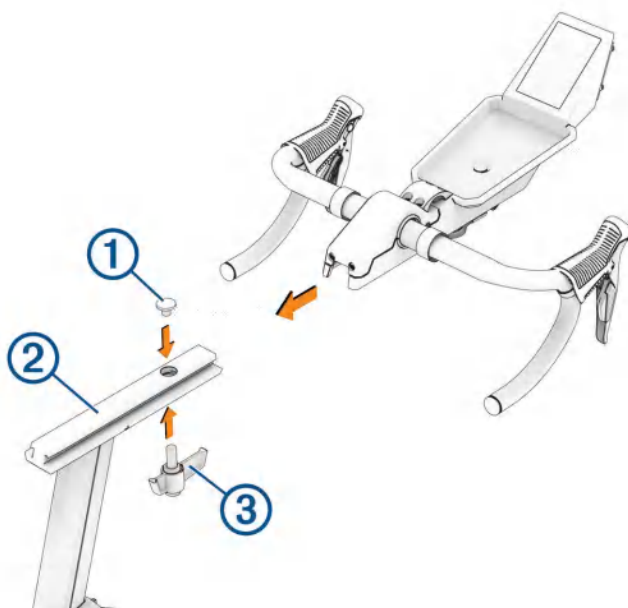


- 6 Utiliza la llave Allen de 8 mm para retirar el tornillo de fijación de la tija.
- 7 Ajusta la altura del sillín y aprieta la manija M16 x 22 (5).
La altura máxima del sillín es de 26 cm.
- 8 Si es necesario, utiliza la llave Allen de 5 mm para ajustar el perno de inclinación del sillín (6).

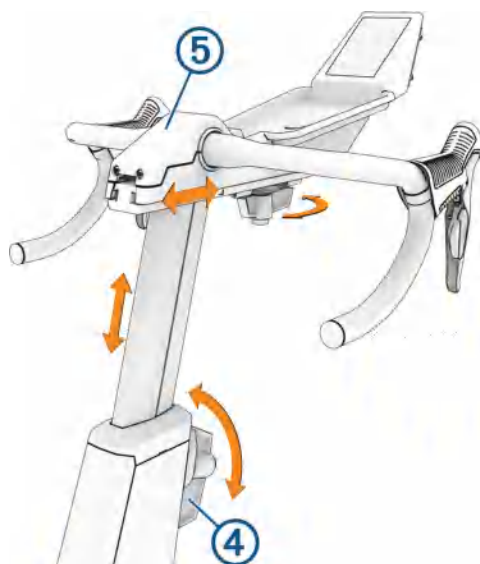
Instalar el manillar

E Antes de instalar el manillar, consulta los temas sobre la postura (página 93) y la geometría (página 94).

- 1 Abre el kit de montaje .
- 2 Utiliza una llave Allen de 6 mm para retirar el tornillo de fijación.
- 3 Coloca la tapa (1) en el riel del manillar (2).



- 4 Desliza el manillar por el riel del manillar.
- 5 Ajusta el alcance del manillar y aprieta la manija M12 x 25 ③.
La distancia máxima del manillar es de 15 cm.
- 6 Utiliza la llave Allen de 8 mm para retirar el tornillo de fijación de la barra del manillar.
- 7 Ajusta la altura del manillar y aprieta la manija M16 x 22 ④.
La altura máxima del manillar es de 26 cm.
- 8 Si es necesario, sigue estos pasos para ajustar el ángulo del manillar.
- 9 Utiliza la llave Torx 20 para retirar la cubierta del manillar ⑤.
- 10 Usa la llave Allen de 5 mm para aflojar los cuatro tornillos.
- 11 Ajusta el ángulo del manillar.
- 12 Aprieta los cuatro tornillos.
- 13 Sustituye y fija la cubierta del manillar.

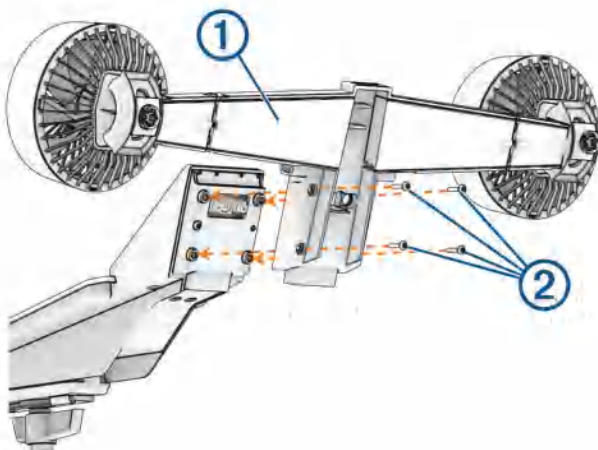


Instalar los ventiladores con soporte para tablet

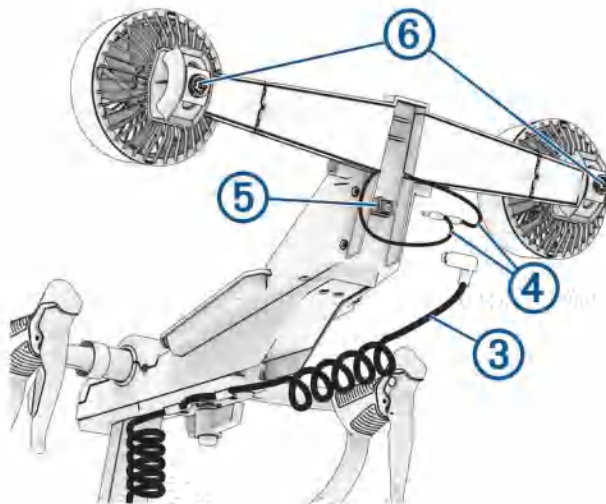
- F** El soporte para tablet se encuentra entre los ventiladores (página 103).
- 1 Alinea los ventiladores ① con la parte trasera de la pantalla.

SUGERENCIA: es posible que tengas que apartar los cables del ventilador.

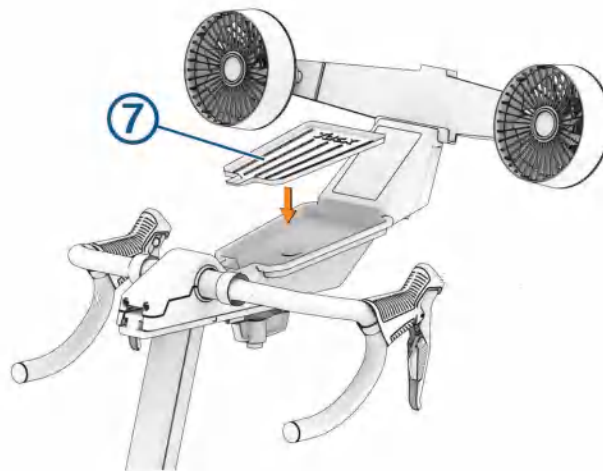
- 2  Utiliza los pernos M4 x 10 ② y la llave Torx 20 para instalar los ventiladores.



- 3 Conecta el cable de la pantalla ③ y los cables del ventilador ④ a los puertos ⑤.



- 4 Utiliza las ruedas ⑥ para ajustar el ángulo de los ventiladores.
5  Coloca la alfombrilla de goma ⑦ en la bandeja.



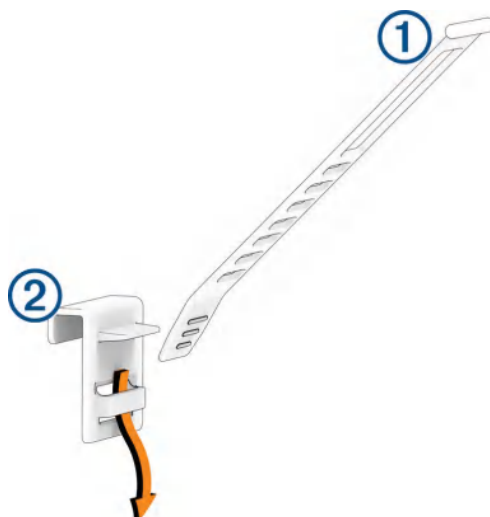
Sujetar una tablet en el rodillo

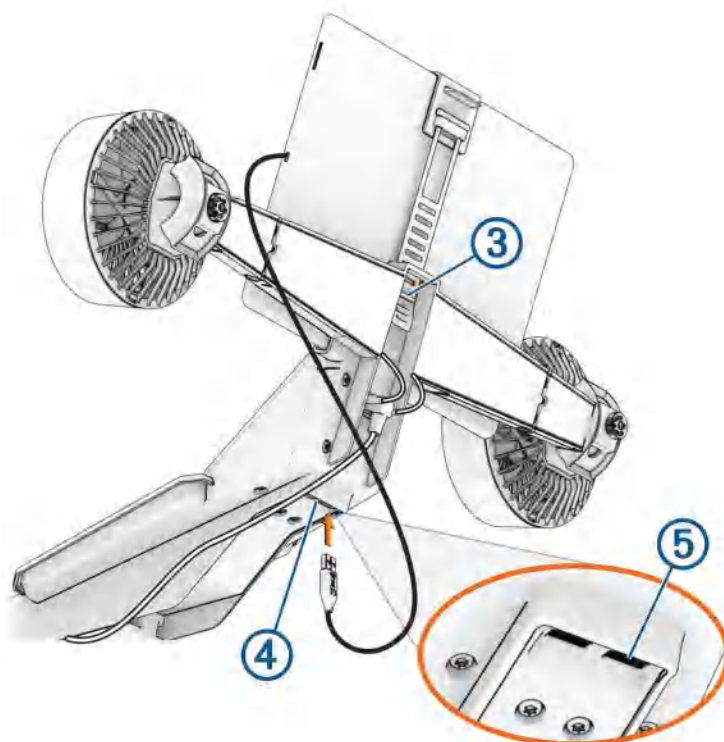
AVISO

Antes del primer recorrido, lee todas las instrucciones y fija bien la tablet al rodillo. Garmin no se hace responsable de los daños que sufra la tablet debido a un montaje incorrecto del soporte para tablet.

G El clip se adapta a la mayoría de tablets de tamaño estándar. Si la tablet tiene una funda gruesa, puedes retirarla antes de conectar la tablet al rodillo. El kit de montaje incluye un soporte para tablet independiente por si decides no instalar los ventiladores. Para obtener más información, consulta el manual del usuario.

- 1  Conecta la correa de goma ① al clip ②.
- 2 Conecta la correa de goma a la parte trasera del soporte ③.





- 3 Coloca la tablet en el rodillo y fíjala con el clip.
- 4 Conecta el cable de la tablet a un puerto USB ④.

SUGERENCIA: el puerto USB derecho ⑤ sirve para una carga de alta potencia (12,5 W). El puerto USB izquierdo sirve para una carga de baja potencia (2,5 W).

Conectar el cable de alimentación

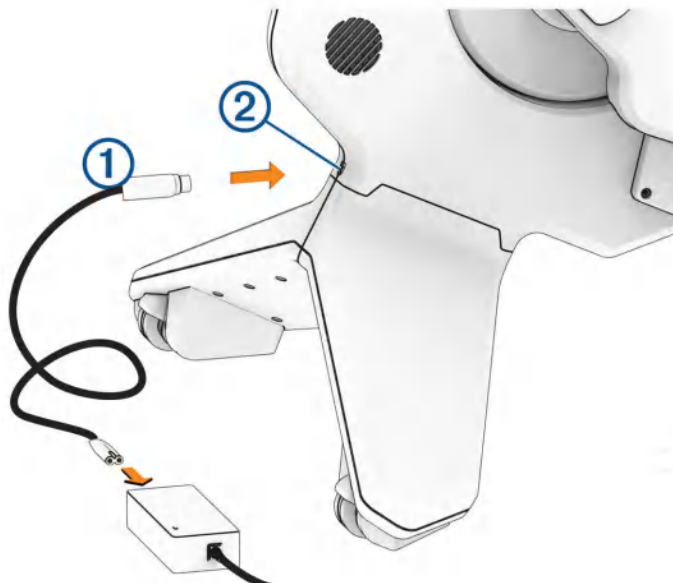
⚠ ATENCIÓN

El cable de alimentación y el adaptador se encuentran en el kit de montaje 🛠. No intentes utilizar un cable de alimentación o un adaptador de otro fabricante con el rodillo Tacx NEO Bike Plus porque podría ocasionar lesiones personales o daños al rodillo.



Puedes usar el rodillo Tacx NEO Bike Plus con y sin alimentación. Algunas de las funciones del rodillo requieren alimentación, como la asistencia en pendientes.

- 1 Enchufa el cable de alimentación ① en el puerto ②.



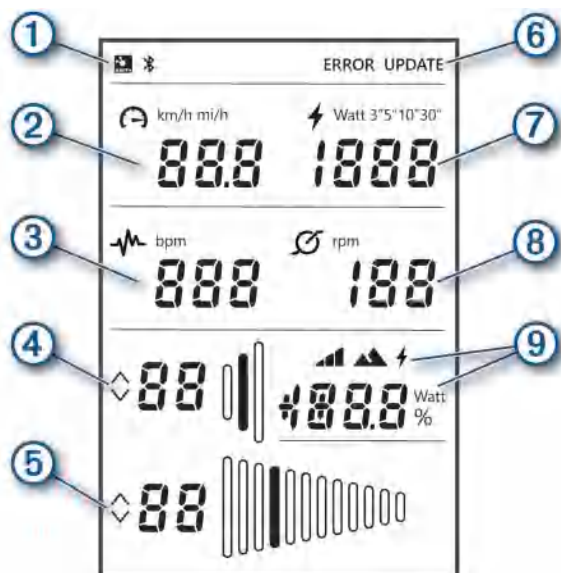
- 2 Conecta el cable de alimentación al adaptador de alimentación.
- 3 Enchufa el cable de alimentación en una toma de corriente estándar.
- 4 Gira la biela.

La pantalla y los ventiladores se encienden. El LED de la base se ilumina en azul.

Entrenamiento

Datos en pantalla

La pantalla se enciende cuando empiezas a pedalear. Los datos que aparecen en pantalla varían si estás conectado a la aplicación Tacx Training, a una aplicación de terceros o a sensores inalámbricos opcionales.



- | | |
|---|--|
| ① | Muestra el estado de conexión de ANT+ o Bluetooth, incluido el de tu smartphone o el del sensor inalámbrico opcional. |
| ② | Muestra la velocidad actual en kilómetros por hora o millas por hora. |
| ③ | Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). Debes tener un monitor de frecuencia cardíaca ANT+ conectado. |
| ④ | Muestra la marcha delantera actual (de forma predeterminada, el sistema de cambio izquierdo). |
| ⑤ | Muestra la marcha trasera actual (de forma predeterminada, el sistema de cambio derecho). |
| ⑥ | Muestra un mensaje de error o una actualización del software del rodillo disponible. Para obtener más información, conéctate a la aplicación Tacx Training o consulta el manual del usuario. |
| ⑦ | Muestra la salida de potencia actual en vatios. |
| ⑧ | Muestra la cadencia actual en revoluciones por minuto (rpm). |
| ⑨ | Muestra el modo de entreno manual (página 108) y datos adicionales. |

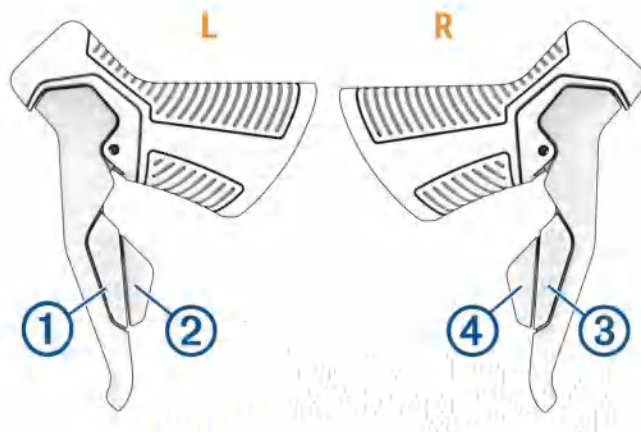
Realizar un recorrido

Tu primer recorrido en el rodillo Tacx NEO Bike Plus debe ser un breve recorrido de entreno manual. Tienes que aprender a utilizar las funciones básicas y sentirte cómodo con los controles y la configuración.

1 Comienza a pedalear.

La pantalla y los ventiladores se encienden. El LED de la base se ilumina en azul.

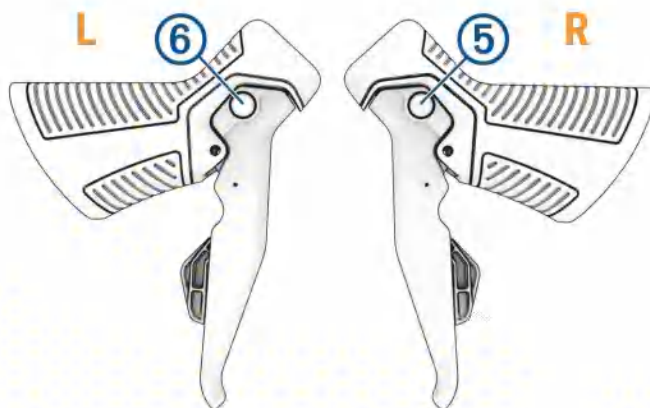
2 Utiliza los sistemas de cambio para cambiar las marchas delanteras y traseras:



- Pulsa ① para subir la marcha delantera.
- Pulsa ② para bajar la marcha delantera.
- Pulsa ③ para subir la marcha trasera.
- Pulsa ④ para bajar la marcha trasera.

En la lista se incluyen las funciones predeterminadas del sistema de cambio. Puedes personalizar los sistemas de cambio para que actúen como sistemas de cambio Campagnolo, Shimano o SRAM. Para obtener más información, consulta la aplicación Tacx Training.

- 3 Mantén pulsados los dos botones de control ⑤⑥ para seleccionar un modo de entreno manual (página 108).



- 4 Pulsa cualquier botón para seleccionar un modo.
El icono de modo activo parpadea durante 1 segundo para confirmar la selección.
- 5 Durante el recorrido, selecciona una opción:
 - Pulsa ⑤ para aumentar la inclinación, el valor o la resistencia.
 - Pulsa ⑥ para reducir la inclinación, el valor o la resistencia.
- 6 Si es necesario, aprieta los frenos para detenerte lentamente.

Modos de entreno

Puedes elegir un modo de entreno cuando estés realizando una sesión de entrenamiento manual en tu rodillo Tacx NEO Bike Plus. Los modos de entreno no están disponibles si te has conectado a la aplicación Tacx Training o a otra aplicación de terceros.

Símbolo	Modo	Descripción
	Pendiente	El entreno se basa en una inclinación fija para que puedas simular pendientes y cuestas. Puedes utilizar los botones de control para ajustar la inclinación y utilizar los sistemas de cambio para cambiar de marcha.
	Potencia	El entreno se basa en un valor de potencia fijo para que puedas pedalear a un nivel de esfuerzo constante y controlado. Puedes utilizar los botones de control para ajustar el valor.
	Resistencia	El entreno se basa en 20 niveles de resistencia posibles para que puedas pedalear sin un objetivo específico, como una clase de spinning. Puedes utilizar los botones de control para cambiar el nivel de resistencia.

Aplicación Tacx Training

Puedes descargar la aplicación Tacx Training en tu smartphone, tablet u ordenador compatible.

- Recorre trayectos emocionantes sin salir de casa.
- Crea tus propias rutas, sesiones de entrenamiento y mucho más.
- Gestiona el entreno, personaliza la configuración predeterminada y diagnostica problemas.
- Sincroniza tus datos de entrenamiento en interiores con tu cuenta de Garmin Connect.
- Actualiza tu software de entrenamiento.

Pedalear con la aplicación Tacx Training

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone o tablet, instala y abre la aplicación Tacx Training.
- 2 Sigue las instrucciones de la aplicación para completar el proceso de vinculación y configuración.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento o un trayecto.
- 4 Comienza a pedalear.
La pantalla y los ventiladores se encienden. El LED de la base se ilumina en azul.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Información del dispositivo

Cuidar y almacenar el dispositivo

ADVERTENCIA

Consulta la guía Información importante sobre el producto y tu seguridad que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

- Desenchufa el rodillo cuando no lo uses.
- Después de cada uso, limpia el disco de aluminio del lado izquierdo del rodillo con un paño húmedo y sécalo bien.
- Limpia el sillín, el manillar y los pedales con un paño y una solución de limpieza suave.
- Limpia el rodillo antes de guardarlo.
- Usa las ruedas de la parte trasera del rodillo Tacx NEO Bike Plus para moverlo.

NOTA: debes estabilizar y nivelar el rodillo después de moverlo.

Especificaciones

Fuente de alimentación	Utiliza el cable de alimentación de 48 V de CC y 90 vatios incluido. 100 - 240 V
Rango de temperatura de funcionamiento	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 0 dBm máximo
Peso máximo	120 kg (265 lb)

Obtener el manual del usuario

Visita www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



Tacx® NEO Bike Plus

Manual de início rápido

PT

Antes da montagem

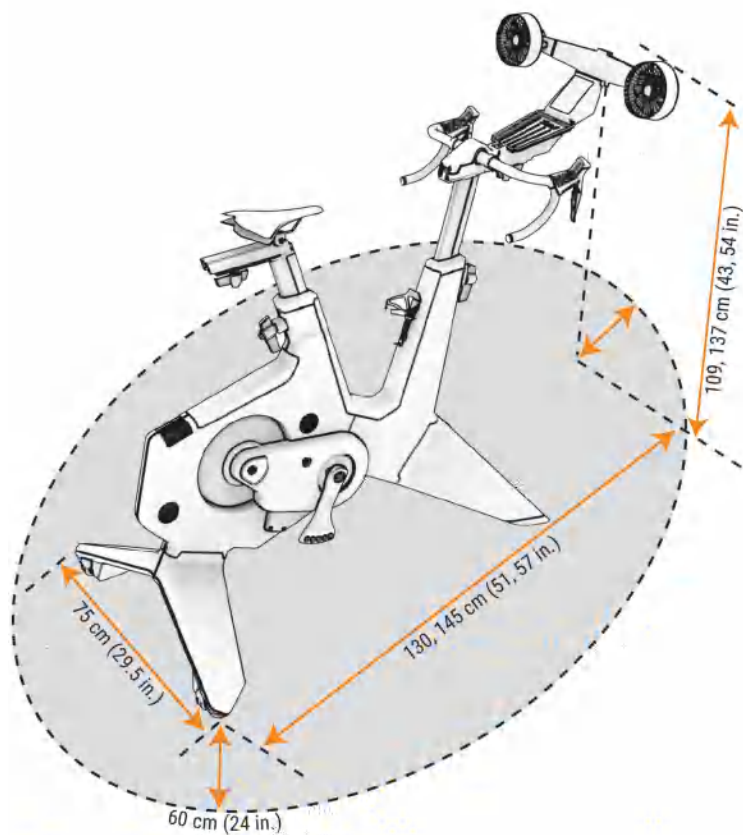
ATENÇÃO

Consulte o guia Informações importantes sobre segurança e sobre o produto na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

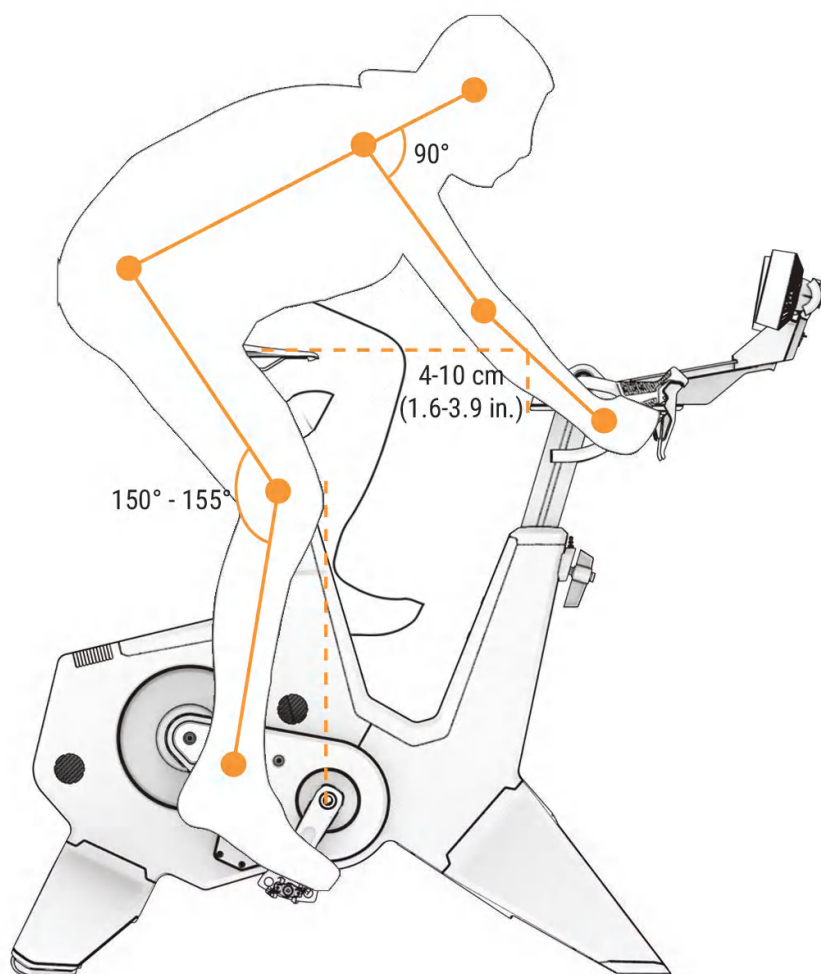
Dimensões e folgas

Ao encontrar um local adequado para o rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus, considere as dimensões máximas. As dimensões do rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus são mostradas com e sem as ventoinhas.

A Tacx recomenda uma folga mínima de 60 cm (24 pol.) em todos os lados do rolo de treinamento.



Postura de ciclismo



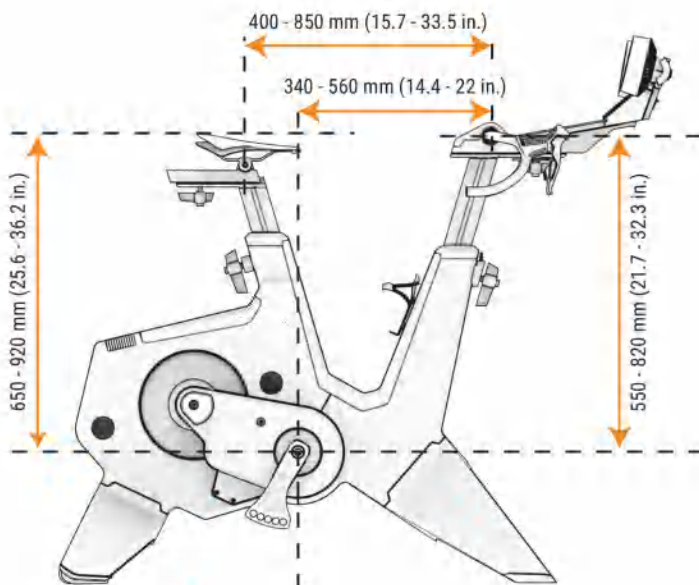
PT

OBSERVAÇÃO: a postura de ciclismo é exclusiva para cada ciclista e pode exigir vários ajustes. Pedais e tablets não estão incluídos no rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus e podem afetar a sua postura de ciclismo.

A imagem contém diretrizes para a postura de ciclismo correta ao usar o rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus.

Os cotovelos devem estar levemente dobrados, e você deve conseguir alcançar os comutadores e os freios confortavelmente. Na parte inferior do impulso do pedal, o joelho deve estar levemente dobrado.

Ajuste da geometria do rolo de treinamento



Antes de montar o rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus, considere que o selim e o guidão têm parafusos de ajuste instalados de fábrica que podem ser ajustados e apertados usando uma chave sextavada. Para instalar os 4 manípulos, como mostrado neste manual, você deve remover os 4 parafusos de ajuste usando uma chave sextavada.

OBSERVAÇÃO: se vários ciclistas usarem o rolo de treinamento, a Tacx recomenda instalar os manípulos para facilitar os ajustes. Os manípulos são embalados no kit de montagem com os parafusos e arruelas. Se você for o único ciclista que usará o rolo de treinamento e não precisar de ajustes de geometria ou postura, poderá usar os parafusos de ajuste e uma chave sextavada.

- Saia do rolo de treinamento antes de ajustar o selim ou o guidão.
- Combine a geometria do rolo de treinamento com a da sua bicicleta de estrada.

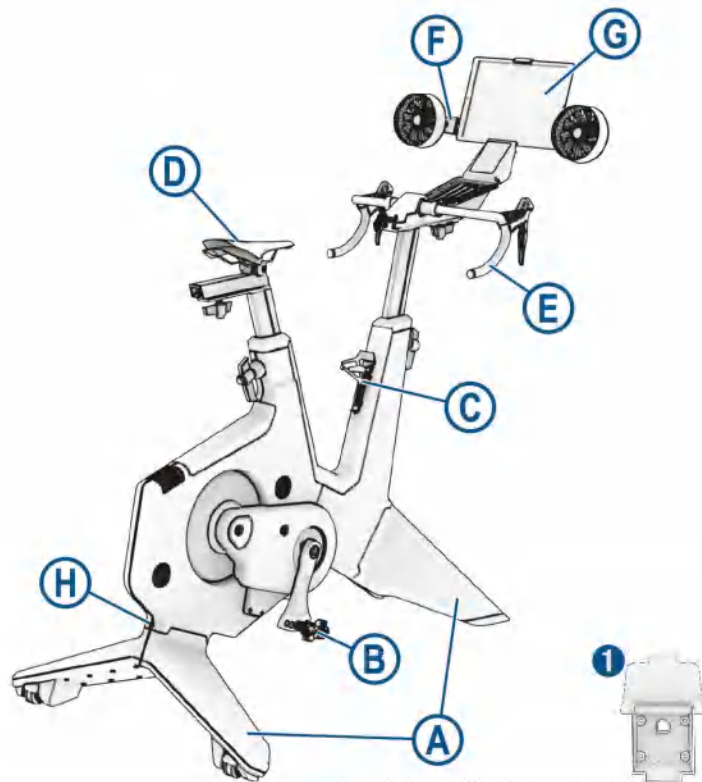
DICA: para obter instruções sobre como medir sua bicicleta de estrada, consulte o manual do proprietário.

- Se ajustar o selim em mais de 1 cm, verifique novamente a altura do selim e o alcance do guidão.
- Não exceda o alcance máximo do selim ou do guidão.
- Se você trocar os pedais ou o selim, verifique a geometria do rolo de treinamento novamente.

Depois de apertar cada manípulo, alinhe o manípulo para que fique paralelo ao quadro ou ao trilho. Puxe e gire o manípulo.

Instruções de montagem do Tacx NEO Bike Plus

Ordem de montagem



- A** Pernas do rolo de treinamento: página 114
- B** Pedais: página 115
- C** Compartimento para garrafa: página 116
- D** Selim: página 117
- E** Guidão com visor: página 119
- F** Ventoinhas com suporte para tablet: página 120
- 1** Suporte de tablet alternativo: página 121
- G** Tablet: página 121
- H** Cabo de alimentação: página 123

Kit de montagem

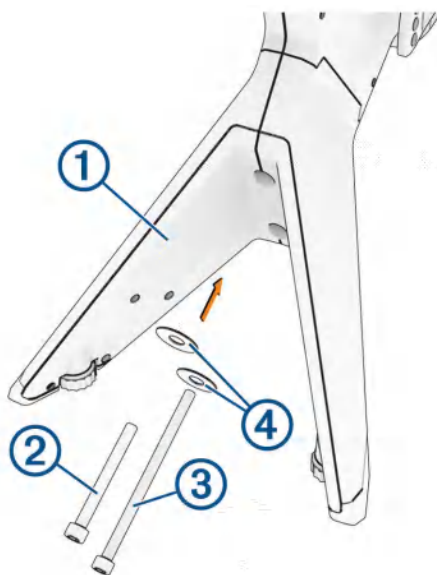


OBSERVAÇÃO: o kit de montagem contém manuais, parafusos, arruelas, ferramentas e outras peças necessárias para cada tarefa de montagem.

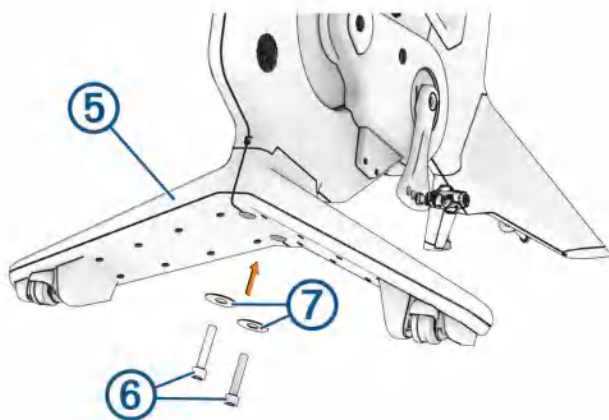
Instalando as pernas do rolo de treinamento

A Você deve ter o kit de montagem  para esta tarefa. Você precisa de pelo menos duas pessoas para montar o rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus. Tenha cuidado ao levantar o rolo de treinamento.

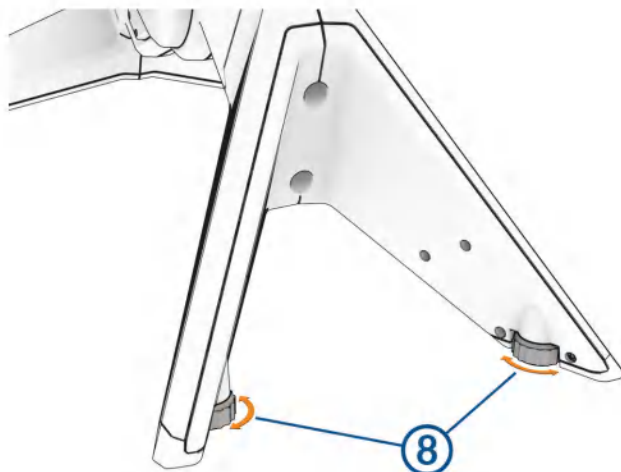
- 1 Coloque o rolo de treinamento no chão e incline-o para trás para instalar as pernas dianteiras **1**.



- 2 Abra o kit de montagem .
- 3 Use o parafuso M10 x 90 mm **2**, o parafuso M10 x 130 mm **3**, as arruelas de 10 mm **4**, e a chave sextavada de 8 mm para instalar as pernas dianteiras.
- 4 Inclina o rolo de treinamento para frente para instalar as pernas traseiras **5**.



- 5 Use os parafusos M10 x 65 mm ⑥, as arruelas de 10 mm ⑦, e a chave sextavada de 8 mm para instalar as pernas traseiras.
- 6 Gire os botões ⑧ nas pernas dianteiras para estabilizar e nivelar o rolo de treinamento (opcional).



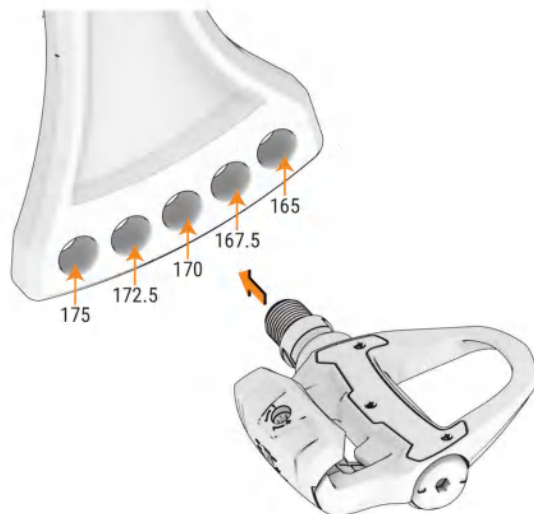
PT

Instalando seus pedais

B Os pedais não estão incluídos no rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus . Para obter instruções de instalação específicas para seus pedais, consulte as instruções do fabricante.

- 1 Instale o pedal direito primeiramente.
- 2 Aplique uma fina camada de graxa nas rosas do eixo do pedal.
- 3 Insira o eixo na pedivela.

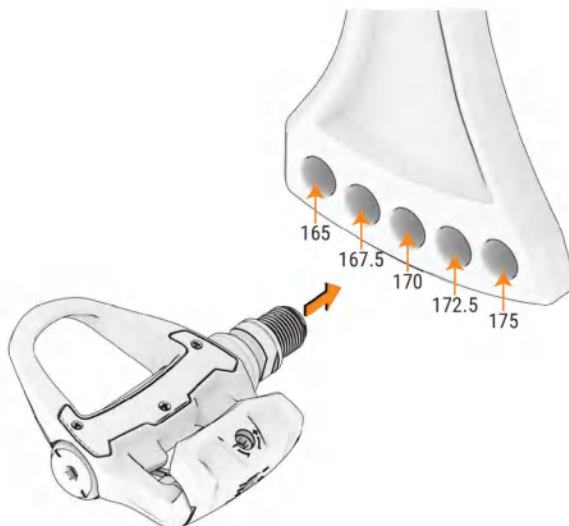
Há cinco opções de extensão da pedivela (mm). Use a mesma extensão de pedivela para ambos os pedais.



4 Aperte o eixo de acordo com as instruções fornecidas com o pedal.

5 Repita as etapas 2 a 5 para instalar o pedal esquerdo.

OBSERVAÇÃO: o eixo do pedal esquerdo apresenta uma rosca no lado esquerdo (reversa).

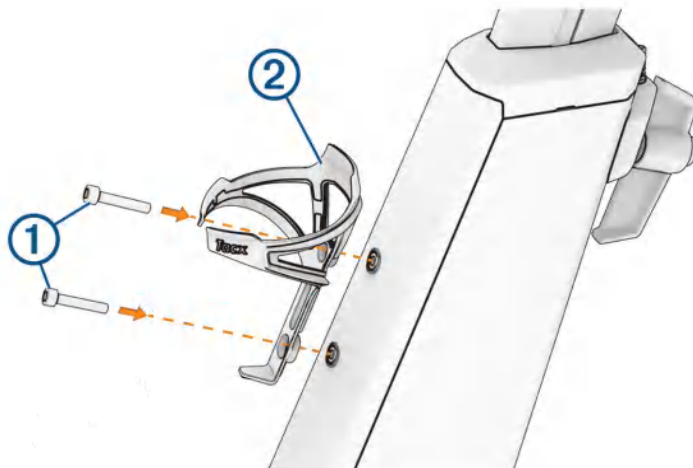


Instalação do compartimento para garrafa



Você pode fixar o compartimento para garrafa opcional de tamanho padrão ao rolo de treinamento. O compartimento para garrafa está embalado na caixa de presente. Os parafusos são pré-instalados na estrutura.

- 1 Abra o kit de montagem 🔧.
- 2 Use os 2 parafusos ① e a chave sextavada de 4 mm para fixar o compartimento para garrafa ②.



PT

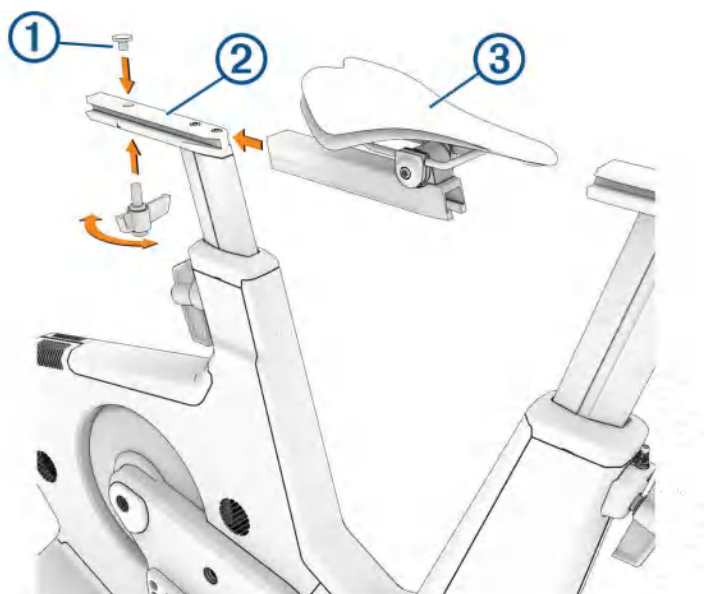
Instalando o selim

D Antes de instalar o selim, consulte os tópicos sobre postura (página 111) e geometria (página 112).

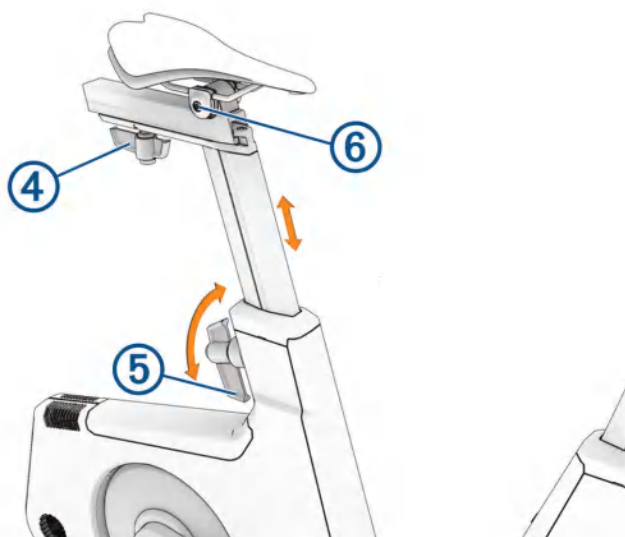
- 1 Abra o kit de montagem 🔧.
- 2 Utilize uma chave sextavada de 6 mm para remover o parafuso de ajuste.



- 3 Coloque a tampa ① no trilho do selim ②.



- 4 Deslize o selim ③ sobre o trilho do selim.
- 5 Ajuste o recuo do selim e prenda o manípulo M12 x 25 ④.
A distância máxima do recuo é de 15 cm.



- 6 Use a chave sextavada de 8 mm para remover o parafuso de ajuste da haste do selim.
- 7 Ajuste a altura do selim e fixe o manípulo M16 x 22 ⑤.

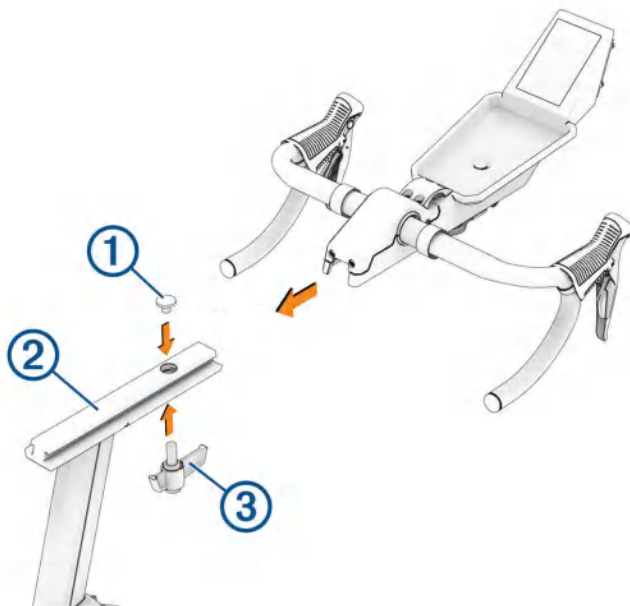
A altura máxima do selim é de 26 cm.

- 8 Se necessário, use a chave sextavada de 5 mm para ajustar o parafuso do ângulo do selim ⑥.

Instalando o guidão

E Antes de instalar o guidão, consulte os tópicos sobre postura (página 111) e geometria (página 112).

- 1 Abra o kit de montagem 🔧.
- 2 Utilize uma chave sextavada de 6 mm para remover o parafuso de ajuste.
- 3 Coloque a cobertura de proteção ① no trilho do guidão ②.



- 4 Deslize o guidão sobre o trilho do guidão.
- 5 Ajuste o alcance do guidão e fixe o manípulo M12 x 25 ③.
A distância máxima do guidão é de 15 cm.
- 6 Use a chave sextavada de 8 mm para remover o parafuso de ajuste da haste do guidão .

- 7 Ajuste a altura do guidão e fixe o manípulo M16 x 22 ④.

A altura máxima do guidão é de 26 cm.

- 8 Se necessário, siga estes passos para ajustar o ângulo do guidão.

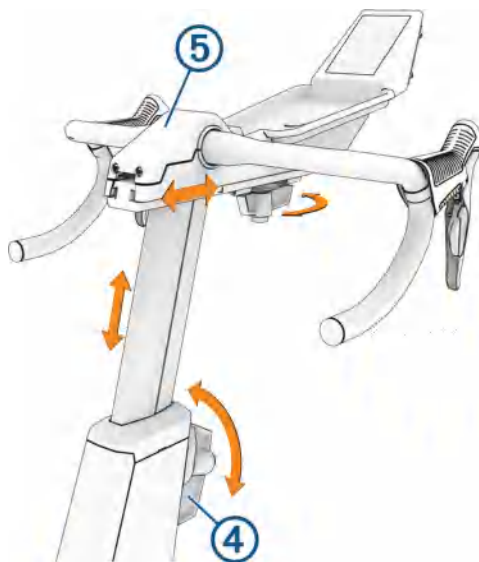
- 9 Use a chave Torx 20 para remover a capa do guidão ⑤.

- 10 Use a chave sextavada de 5 mm para soltar os 4 parafusos.

- 11 Ajuste o ângulo do guidão.

- 12 Aperte os 4 parafusos.

- 13 Recoloque e prenda a capa do guidão.



Instalando as ventoinhas com suporte para tablet

PT

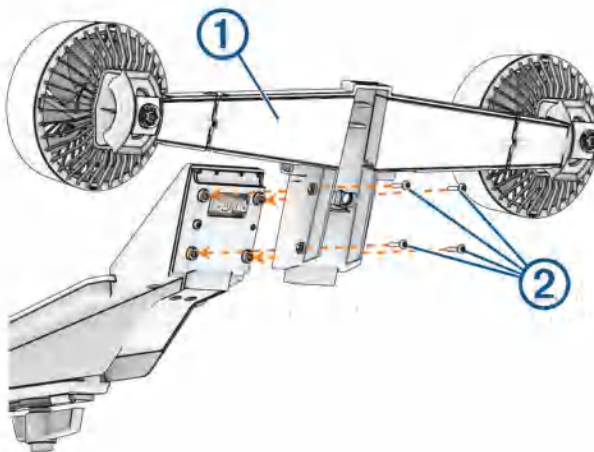
F

O suporte para tablet está entre as ventoinhas (página 121).

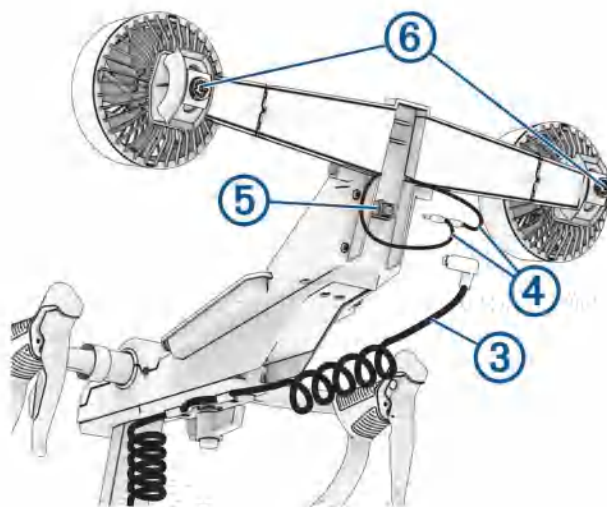
- 1 Alinhe as ventoinhas ① com a parte traseira do visor.

DICA: talvez seja necessário tirar os cabos da ventoinha do caminho.

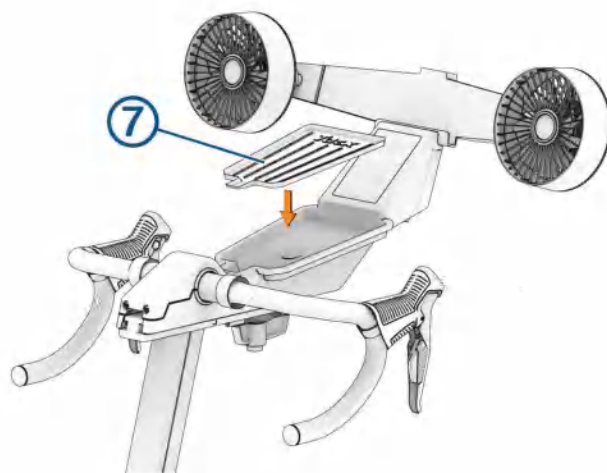
- 2 🔧 Use os parafusos M4 x 10 ② e a chave sextavada Torx 20 para instalar as ventoinhas.



- 3 Conecte o cabo do visor ③ e os cabos da ventoinha ④ às portas ⑤.



- 4 Use os botões ⑥ para ajustar o ângulo das ventoinhas.
- 5  Coloque o tapete de borracha ⑦ na bandeja.



Fixando seu tablet ao rolo de treinamento

AVISO

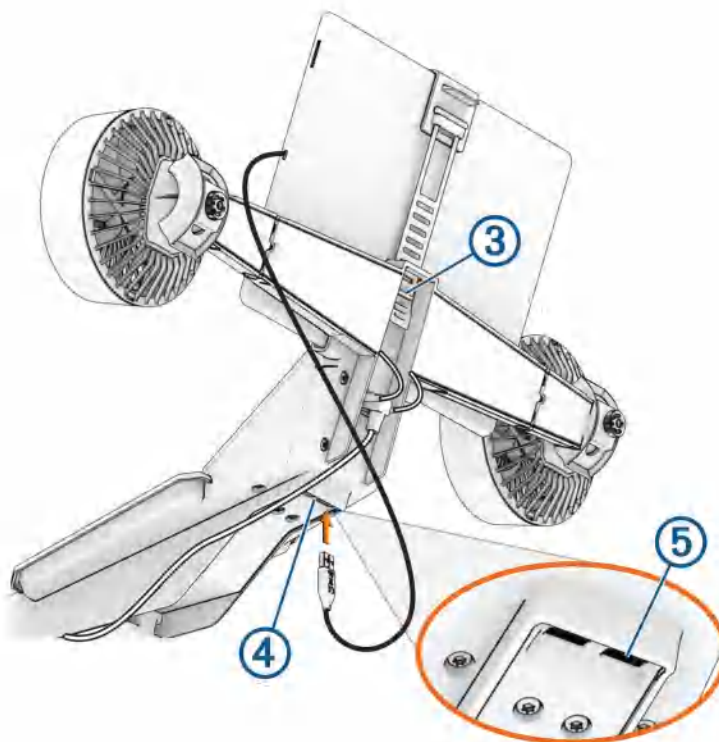
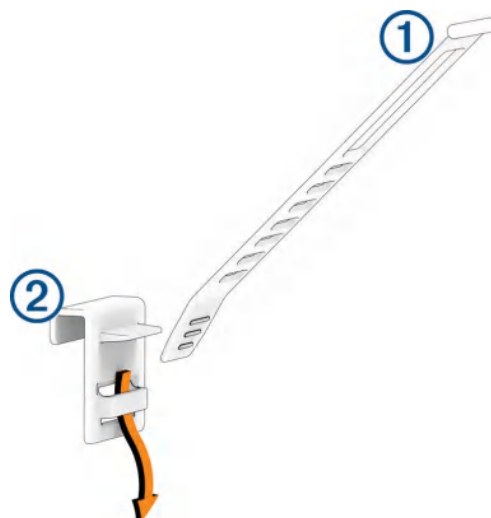
Antes da primeira pedalada, leia todas as instruções e prenda seu tablet ao rolo de treinamento. Garmin não é responsável por danos causados ao tablet devido à montagem incorreta do suporte do tablet.



O clipe se encaixa na maioria dos tablets de tamanho padrão. Se o seu tablet tiver uma capa grossa ou fólio, você poderá remover a capa ou o fólio antes de fixar o tablet ao rolo de

treinamento. O kit de montagem inclui um suporte para tablet separado se você optar por não instalar as ventoinhas. Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário.

- 1  Conecte a tira de borracha ① ao clipe ②.
- 2 Conecte a tira de borracha à parte traseira do suporte ③.



3 Posicione o tablet no rolo de treinamento e prenda-o com o clipe.

4 Conecte o cabo do tablet a uma porta USB ④.

DICA: a porta USB direita ⑤ é para carregamento de alta saída (12,5 W). A porta USB esquerda é para carregamento de baixa saída (2,5 W).

Conectando o cabo de alimentação

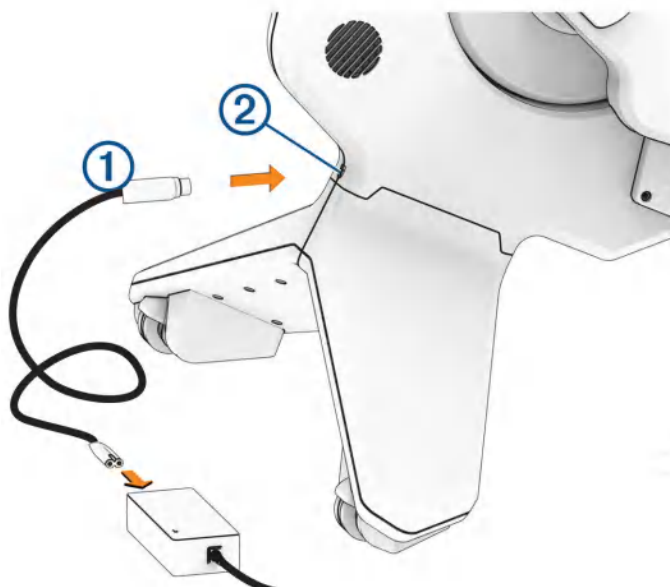
⚠ CUIDADO

O cabo de alimentação e o adaptador estão no kit de montagem 📦. Não tente usar um cabo de alimentação ou adaptador de terceiros com o rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus, pois isso pode causar lesão corporal ou danos ao rolo de treinamento.



Você pode utilizar o rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus com ou sem energia. Alguns dos recursos do rolo de treinamento exigem energia, incluindo assistência em descidas.

1 Conecte o adaptador de alimentação ① na porta ②.



2 Ligue o cabo de alimentação ao adaptador de alimentação.

3 Conecte o cabo de alimentação a uma tomada padrão.

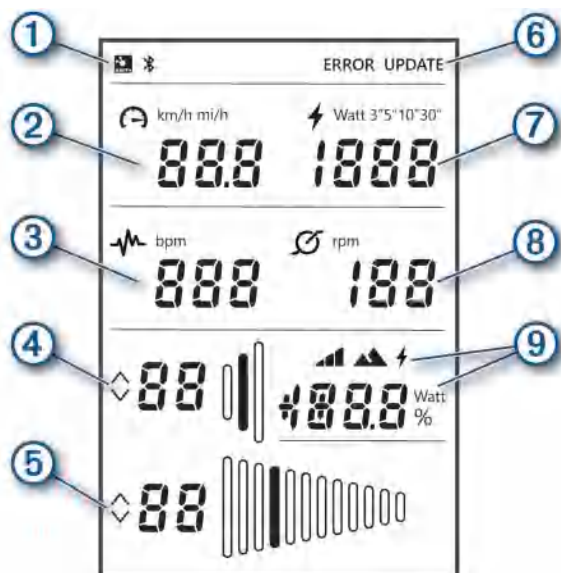
4 Gire a pedivela.

A tela e as ventoinhas são ligadas. O LED do chão fica azul.

Treino

Dados do visor

O visor é ligado assim que você começa a pedalar. Os dados do visor variam se você estiver conectado ao app Tacx Training, a um app de terceiros ou a sensores sem fio opcionais.



- | | |
|---|---|
| ① | Exibe o status da conexão ANT+ ou Bluetooth , incluindo seu telefone ou sensor sem fio opcional. |
| ② | Exibe sua velocidade atual em quilômetros por hora ou milhas por hora. |
| ③ | Exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm). Você deve ter um monitor de frequência cardíaca ANT+ conectado. |
| ④ | Exibe a marcha dianteira atual (por padrão, o comutador esquerdo). |
| ⑤ | Exibe a marcha traseira atual (por padrão, o comutador direito). |
| ⑥ | Exibe uma mensagem de erro ou uma atualização de software do rolo de treinamento disponível. Para obter mais informações, conecte-se ao app Tacx Training ou consulte o manual do proprietário. |
| ⑦ | Exibe sua saída de potência atual em watts. |
| ⑧ | Exibe sua cadência atual em revoluções por minuto (rpm). |
| ⑨ | Exibe o modo de treinamento manual (página 126) e dados adicionais. |

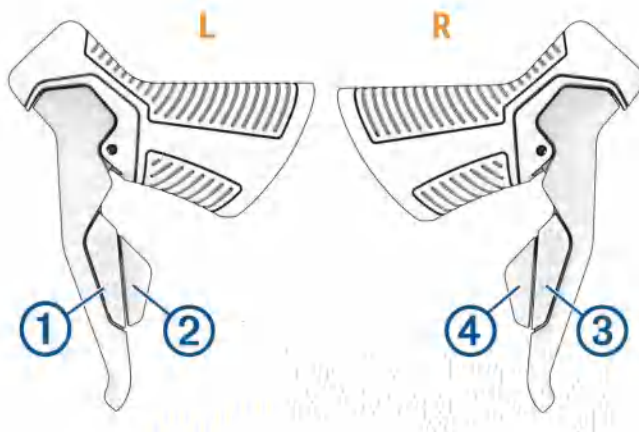
Começando uma etapa de ciclismo

A primeira pedalada com o rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus deve ser uma pedalada breve e manual. Você deve aprender a usar os recursos básicos e se familiarizar com os controles e as configurações.

1 Comece a pedalar.

A tela e as ventoinhas são ligadas. O LED do chão fica azul.

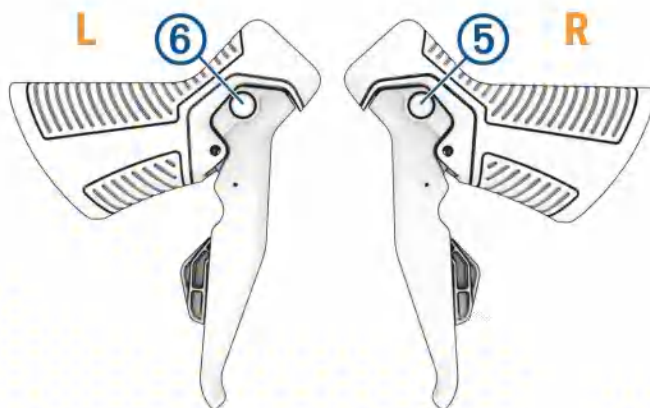
2 Use os comutadores para trocar as marchas dianteira e traseira:



- Pressione ① para aumentar a marcha dianteira.
- Pressione ② para reduzir a marcha dianteira.
- Pressione ③ para aumentar a marcha traseira.
- Pressione ④ para reduzir a marcha traseira.

A lista inclui as funções padrão do comutador. Você pode personalizar os comutadores para que se comportem como comutadores Campagnolo, Shimano, ou SRAM. Para obter mais informações, consulte o app Tacx Training.

- 3 Mantenha ambos os botões de controle ⑤⑥ pressionados para selecionar um modo de treinamento manual (página 126).



- 4 Pressione o botão correspondente para selecionar um modo.
O ícone de modo ativo pisca por 1 segundo para confirmar sua escolha.
- 5 Durante sua pedalada, selecione uma opção:
 - Pressione ⑤ para aumentar a inclinação, o valor ou a resistência.
 - Pressione ⑥ para reduzir a inclinação, o valor ou a resistência.
- 6 Se necessário, aperte os freios para parar lentamente.

Modos de treinamento

Você pode escolher um modo de treinamento quando estiver fazendo um treino manual no seu rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus. Os modos de treinamento não estão disponíveis se você estiver conectado ao app Tacx Training ou a outro app de terceiros.

Símbolo	Modo	Descrição
	Encosta	O treinamento é baseado em uma inclinação fixa para que você possa simular gradientes e colinas. Você pode utilizar os botões de controle para definir a inclinação e utilizar os comutadores para mudar de marcha.
	Liga/desliga	O treinamento é baseado em um valor fixo de saída de energia para que você possa pedalar em um nível de esforço controlado e constante. Você pode usar os botões de controle para definir o valor.
	Resistência	O treinamento é baseado em 20 níveis de resistência possíveis para que você possa pedalar sem um alvo específico, como em uma aula de spinning. Você pode usar os botões de controle para alterar o nível de resistência.

Aplicativo Tacx Training

Você pode baixar o app Tacx Training no seu telefone, tablet ou computador compatível.

- Faça percursos emocionantes sem sair de casa.
- Crie suas próprias pedaladas, treinos e muito mais.
- Gerencie seu treinamento, personalize as configurações padrão e detecte falhas.
- Sincronize seus dados de treinamento interno com sua conta Garmin Connect.
- Atualize o software do seu simulador.

Pedalandando com o app Tacx Training

- 1 Usando a loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Tacx Training.
- 2 Siga as instruções no aplicativo para concluir o processo de emparelhamento e configuração.
- 3 Selecione um treino ou percurso.
- 4 Comece a pedalar.
A tela e as ventoinhas são ligadas. O LED do chão fica azul.
- 5 Siga as instruções na tela.

Informações sobre o dispositivo

Cuidados e armazenamento do dispositivo

ATENÇÃO

Consulte o guia Informações importantes sobre segurança e sobre o produto na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

- Desconecte o simulador quando ele não estiver em uso.
- Após cada uso, limpe o disco de alumínio no lado esquerdo do rolo de treinamento com um pano úmido e seque-o completamente.
- Limpe o selim, o guidão e os pedais com um pano e uma solução de limpeza suave.
- Limpe o simulador antes de armazená-lo.
- Use as rodas pequenas na parte de trás do rolo de treinamento Tacx NEO Bike Plus para mover o rolo de treinamento.

OBSERVAÇÃO: você deve estabilizar e nivelar o rolo de treinamento após movê-lo.

Especificações

Fonte de alimentação	Use o cabo de alimentação de 48 VCC e 90 Watts incluído. 100 a 240 V
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -0° a 40°C (de 32° a 104°F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 0 dBm, no máximo
Peso máximo	120 kg (265 lb)

Introdução ao Manual do proprietário

Acesse www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



Tacx® NEO Bike Plus

Manual de inițiere rapidă

RO

Înainte de asamblare

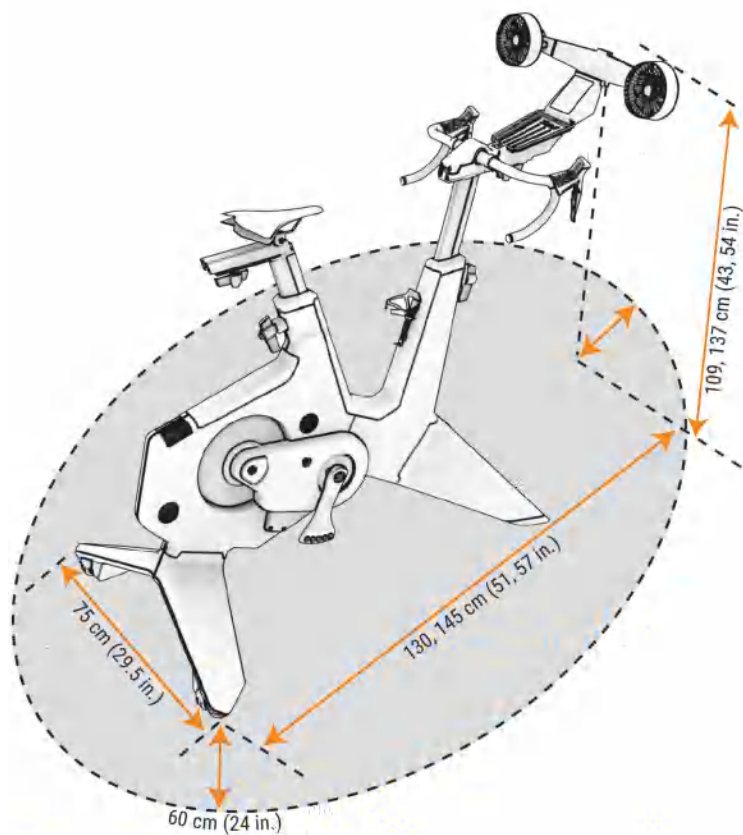
AVERTISMENT

Consultați ghidul Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

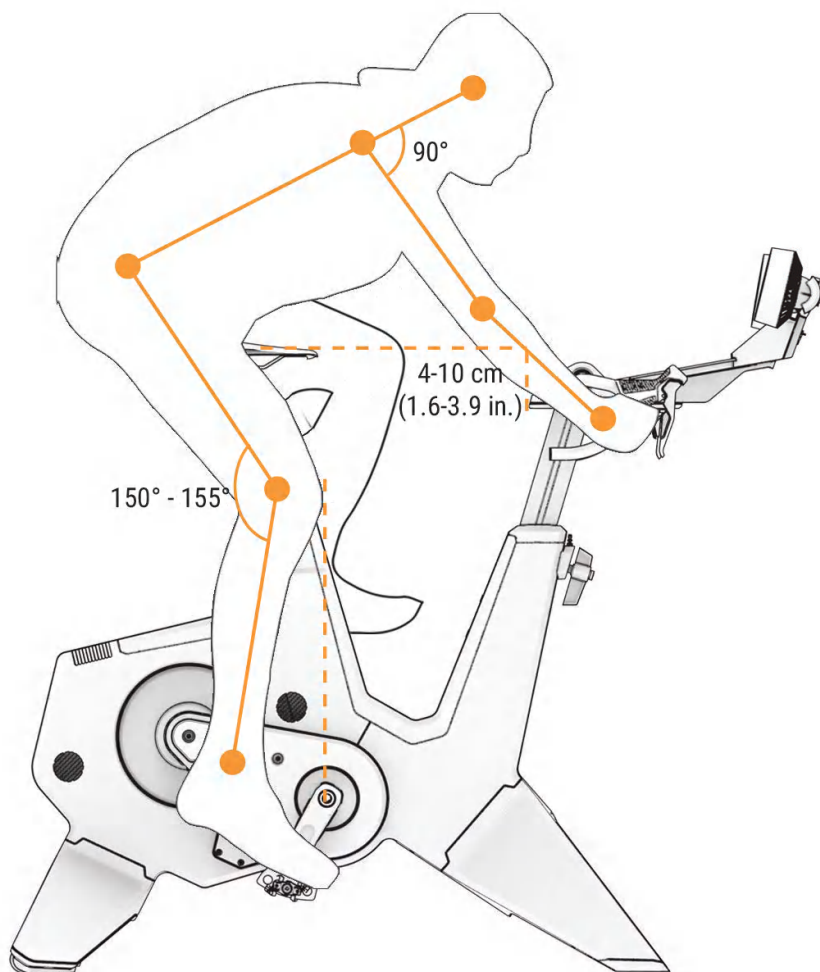
Dimensiunile și spațiul

Când găsiți un loc adecvat pentru trainerul Tacx NEO Bike Plus, aveți în vedere dimensiunile maxime. Dimensiunile trainerului Tacx NEO Bike Plus sunt indicate cu și fără ventilatoare.

Tacx recomandă un spațiu de minimum 60 cm (24 in.) de jur împrejurul trainerului.



Postura pentru ciclism



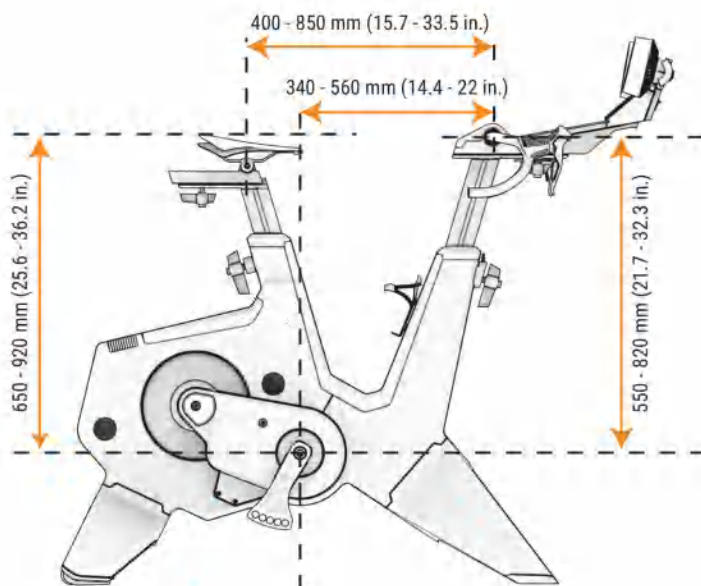
RO

NOTĂ: postura pentru ciclism este unică fiecărui ciclist și poate necesita mai multe reglaje. Pedalele și tabletele nu sunt incluse cu trainerul Tacx NEO Bike Plus și vă pot influența postura pentru ciclism.

Imaginea oferă îndrumări privind poziția corectă pentru ciclism în timp ce utilizați trainerul Tacx NEO Bike Plus.

Trebuie să aveți coatele ușor îndoite și să puteți ajunge la schimbătoare și la frâne în mod confortabil. Trebuie să aveți genunchiul ușor îndoit când ajungeți în punct cel mai de jos la acționarea pedalei.

Reglarea geometriei trainerului



Înainte de a asambla trainerul Tacx NEO Bike Plus, aveți în vedere că șaua și ghidonul au șuruburi fixate din fabrică care pot fi reglate și strânse cu ajutorul unei chei hexagonale. Pentru a fixa cele 4 mâneri așa cum se prezintă în acest manual, trebuie să scoateți cele 4 șuruburi cu ajutorul unei chei hexagonale.

NOTĂ: dacă trainerul va fi folosit de mai multe persoane, Tacx recomandă instalarea mânerelor pentru reglaje ușoare. Mânerile sunt ambalate într-un kit de asamblare cu șuruburi și șaibe. Dacă doar dvs. veți utiliza trainerul și nu efectuați reglaje privind geometria sau postura, puteți utiliza șuruburile și o cheie hexagonală.

- Coborâți trainerul înainte de a regla șaua sau ghidonul.
- Potrivii geometria trainerului cu cea a bicicletei dvs. pentru șosea.

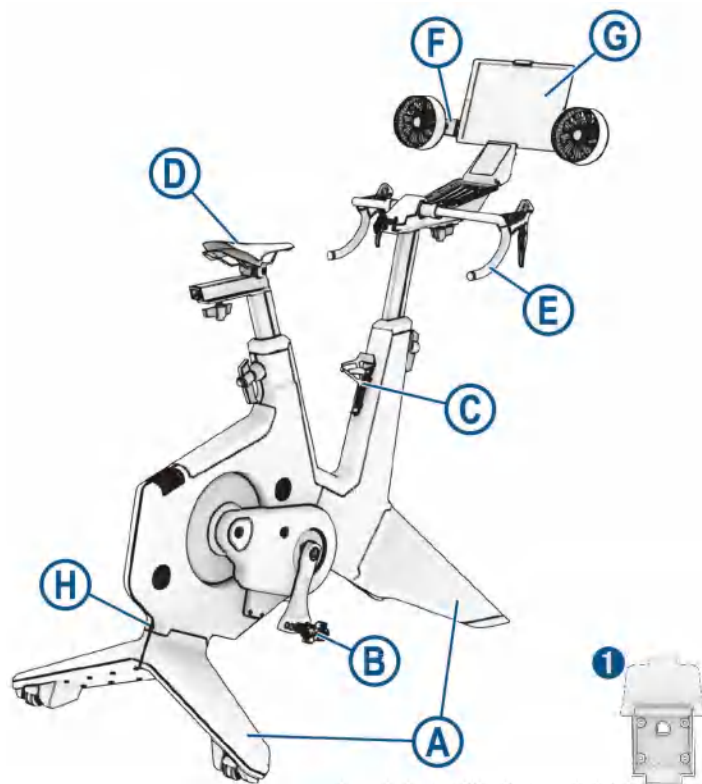
SUGESTIE: pentru instrucțiuni despre modul de măsurare a bicicletei pentru șosea, consultați manualul de utilizare.

- Dacă schimbați poziția șei cu mai mult de 1 cm, verificați din nou înălțimea șei și distanța față de ghidon.
- Nu depășiți intervalul maxim pentru șa sau ghidon.
- Dacă schimbați pedalele sau șaua, verificați din nou geometria trainerului.

După ce strângeți fiecare mâner, aliniați-l astfel încât să fie paralel cu șina sau cadrul. Trageți și răsuciți mânerul.

Instrucțiuni de asamblare pentru Tacx NEO Bike Plus

Ordinea de asamblare



- Ⓐ Picioarele trainerului: pagina 132
- Ⓑ Pedalele: pagina 133
- Ⓒ Suport pentru sticlă: pagina 134
- Ⓓ Șaua: pagina 135
- Ⓔ Ghidon cu afișaj: pagina 137
- Ⓕ Ventilatoare cu suport de tabletă: pagina 138
- ❶ Suport alternativ de tabletă: pagina 139
- Ⓖ Tableta: pagina 139
- Ⓗ Cablul de alimentare: pagina 141

Kitul de asamblare



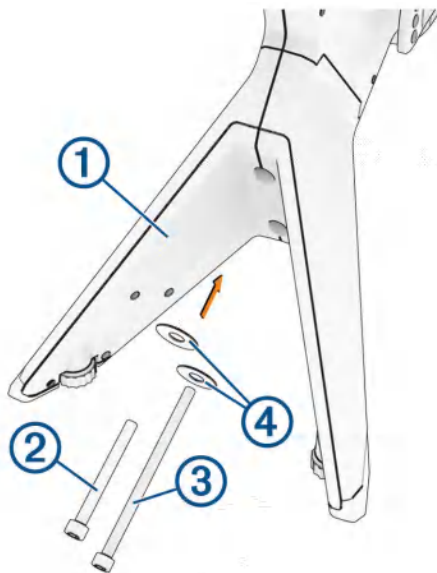
NOTĂ: kitul de asamblare conține manuale, șuruburi, șaibe, instrumente și alte piese care sunt necesare pentru fiecare operație de asamblare.

Instalarea picioarelor pe trainer

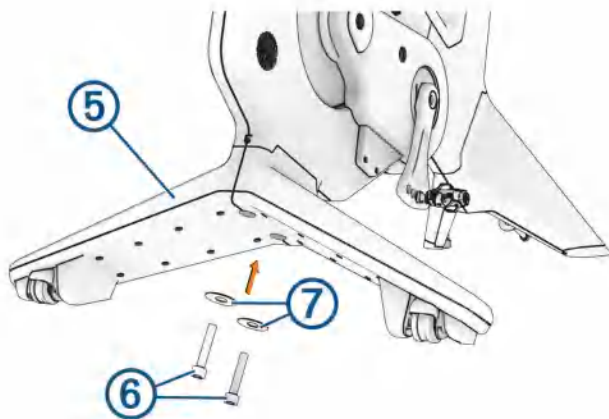


Trebuie să aveți kitul de asamblare  pentru această operație. Sunt necesare cel puțin două persoane pentru a asambla trainerul Tacx NEO Bike Plus. Fiți foarte atenți când ridicați trainerul.

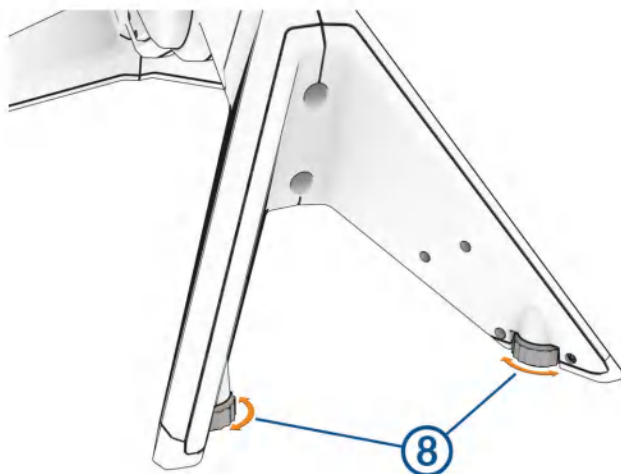
- 1 Amplasați trainerul pe podea și înclinați-l în spate pentru a instala picioarele din față ①.



- 2 Deschideți kitul de asamblare .
- 3 Utilizați șurubul M10 x 90 mm ②, șurubul M10 x 130 mm ③, șabiele de 10 mm ④ și cheia hexagonală de 8 mm pentru a instala picioarele din față.
- 4 Înclinați trainerul înainte pentru a instala picioarele din spate ⑤.



- 5 Utilizați șuruburile M10 x 65 mm ⑥, șaibele de 10 mm ⑦ și cheia hexagonală de 8 mm pentru a instala picioarele din spate.
- 6 Rotiți butoanele ⑧ de pe picioarele din față pentru a stabili și poziționa trainerul perfect plan (opțional).



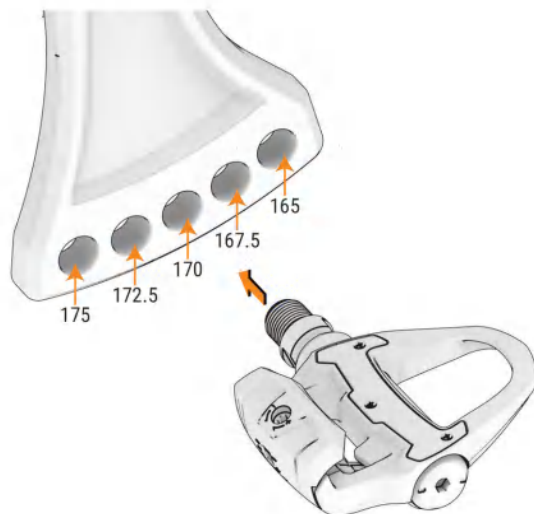
RO

Instalarea pedalelor

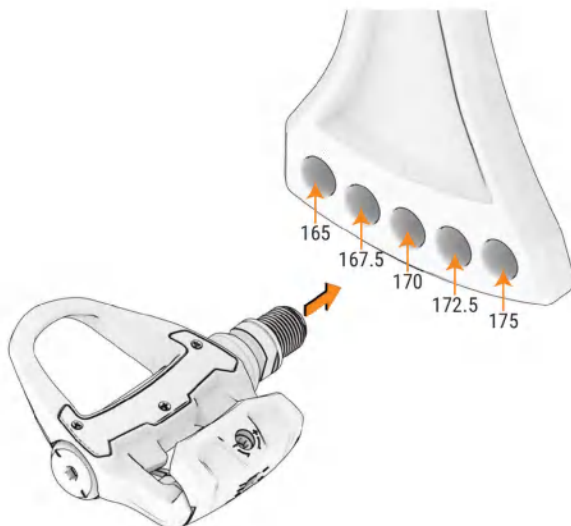
B Pedalele nu sunt incluse cu trainerul Tacx NEO Bike Plus. Pentru instrucțiunile de instalare a pedalelor, consultați indicațiile producătorului.

- 1 Instalați mai întâi pedala din dreapta.
- 2 Aplicați un strat subțire de vaselină pe filetele axurilor pedalelor.
- 3 Introduceți axul în brațul pedalier.

Există cinci opțiuni de lungime a brațului pedalier (mm). Utilizați aceeași lungime a brațului pedalier pentru ambele pedale.



- 4 Strângeți axul conform instrucțiunilor oferite odată cu pedala.
 - 5 Repetați pașii de la 2 la 5 pentru a instala pedala din stânga.
- NOTĂ:** axul pedalei din stânga are filetul spre stânga (se înșurubează înapoi).

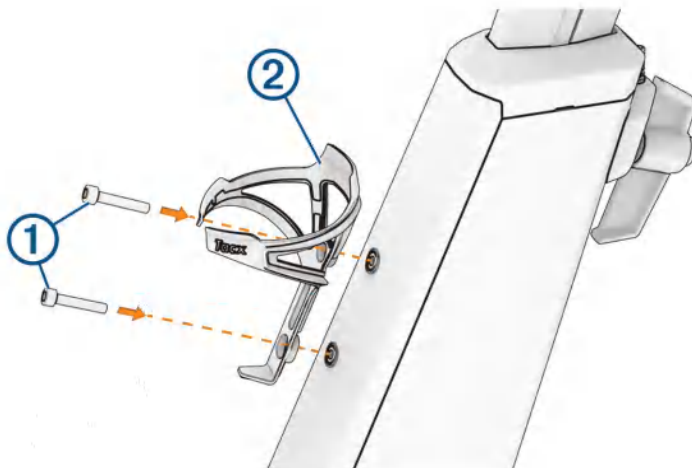


Atașarea suportului pentru sticlă



Pe trainer puteți fixa suportul pentru sticlă opțional, de dimensiuni standard. Suportul pentru sticlă este ambalat în cutia cadou. Șuruburile sunt preinstalate pe cadru.

- 1 Deschideți kitul de asamblare 🗝️.
- 2 Utilizați cele 2 șuruburi ① și cheia hexagonală de 4 mm pentru a fixa suportul pentru sticlă ②.



RO

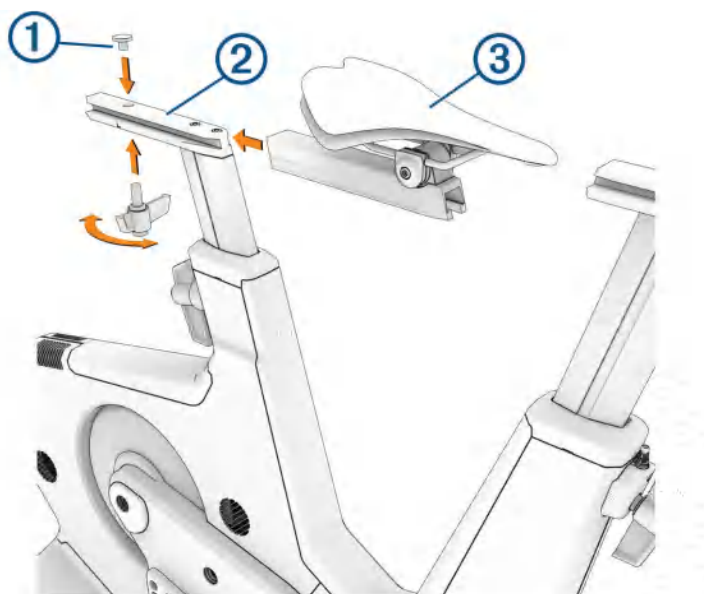
Instalarea șeii

D Pentru a instala șaua, consultați secțiunile despre postură (pagina 129) și geometrie (pagina 130).

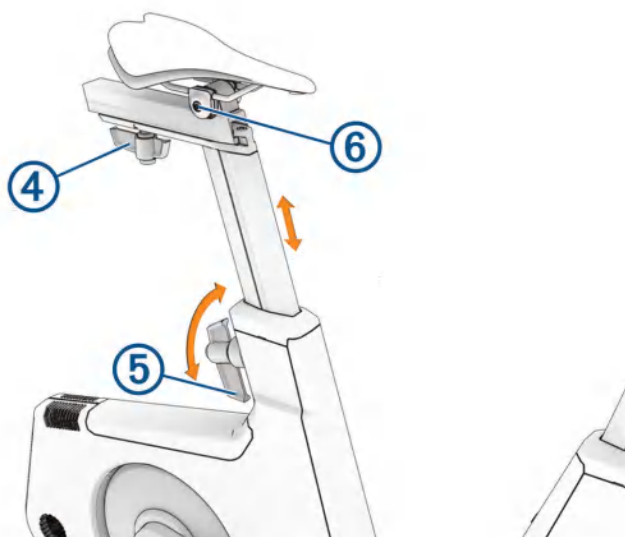
- 1 Deschideți kitul de asamblare 🗝️.
- 2 Utilizați o cheie hexagonală de 6 mm pentru a scoate șurubul.



- 3 Amplasați capacul ① pe șina șeii ②.



- 4 Glisați șaua ③ pe șina corespunzătoare.
- 5 Reglați poziția pe longitudine a șei și strângeți mânerul M12 x 25 ④.
Distanța maximă de retragere longitudinală a șei este de 15 cm.



- 6 Utilizați cheia hexagonală de 8 mm pentru a scoate șurubul din tija șei.
- 7 Reglați înălțimea șei și strângeți mânerul M16 x 22 ⑤.

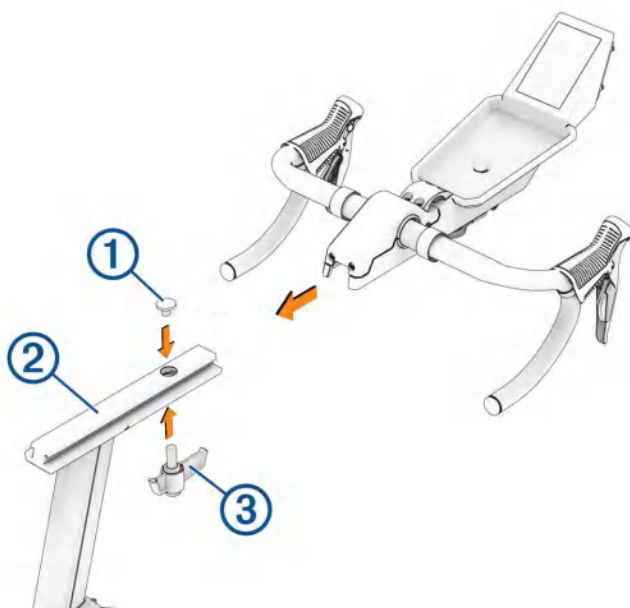
Înălțimea maximă a șeii este de 26 cm.

- 8 Dacă este necesar, utilizați o cheie hexagonală de 5 mm pentru a regla șurubul pentru unghiul șeii ⑥.

Instalarea ghidonului

E Pentru a instala ghidonul, consultați secțiunile despre postură (pagina 129) și geometrie (pagina 130).

- 1 Deschideți kitul de asamblare 🛠️.
- 2 Utilizați o cheie hexagonală de 6 mm pentru a scoate șurubul.
- 3 Amplasați capacul ① pe șina ghidonului ②.

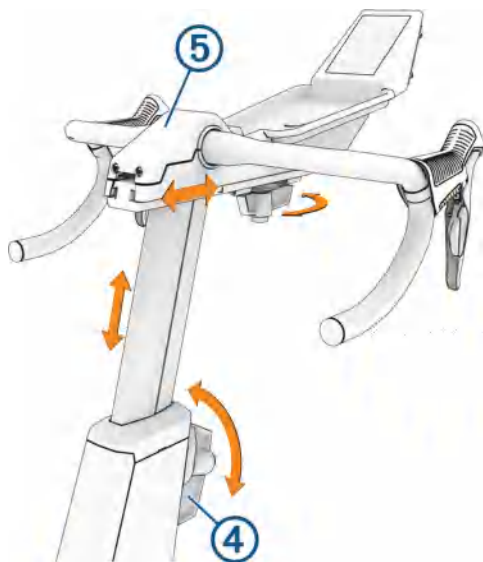


- 4 Glisați ghidonul pe șina acestuia.
- 5 Reglați poziția ghidonului și strângeți mânerul M12 x 25 ③.
Distanța longitudinală maximă a ghidonului este de 15 cm.
- 6 Utilizați cheia hexagonală de 8 mm pentru a scoate șurubul din tija ghidonului.

- 7 Reglați înălțimea ghidonului și strângeți mânerul M16 x 22 ④.

Înălțimea maximă a ghidonului este de 26 cm.

- 8 Dacă este necesar, urmați acești pași pentru a regla unghiul mânerului.
- 9 Utilizați cheia imbus 20 pentru a îndepărta capacul ghidonului ⑤.
- 10 Utilizați o cheie hexagonală de 5 mm pentru a slăbi cele 4 șuruburi.
- 11 Reglați unghiul ghidonului.
- 12 Strângeți cele 4 șuruburi.
- 13 Înlocuiți și strângeți capacul ghidonului.



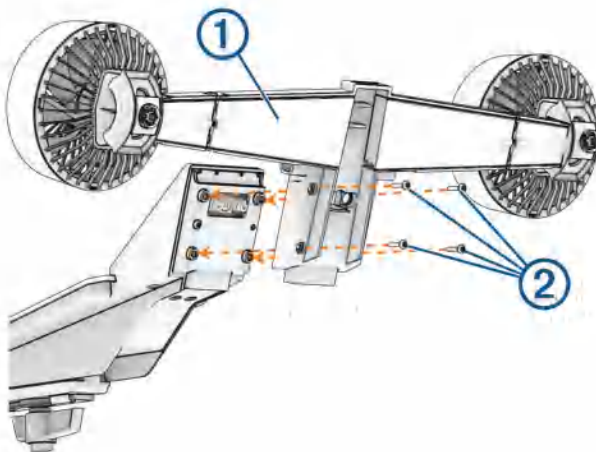
Instalarea ventilatoarelor cu suportul de tabletă

F Suportul de tabletă se află între ventilatoare (pagina 139).

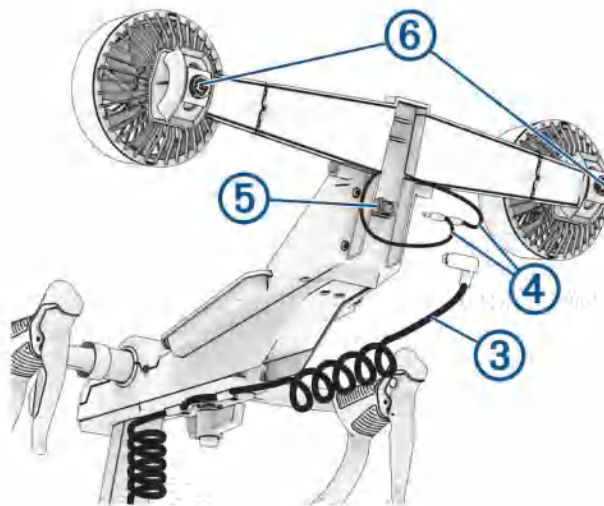
- 1 Aliniați ventilatoarele ① cu partea din spate a afișajului.

SUGESTIE: poate fi necesar să dați la o parte cablurile ventilatoarelor.

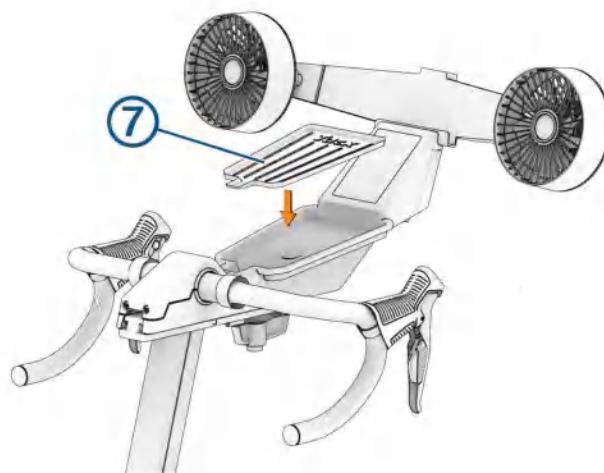
- 2 🔧 Utilizați șuruburile M4 x 10 ② și cheia imbus 20 pentru a fixa ventilatoarele.



- 3 Conectați cablul afișajului ③ și cablurile ventilatoarelor ④ la porturile ⑤.



- 4 Utilizați butoanele ⑥ pentru a regla unghiul ventilatoarelor.
- 5 🛠️ Amplasați covorașul de cauciuc ⑦ în tavă.



Fixarea tabletei pe trainer

ATENȚIONARE

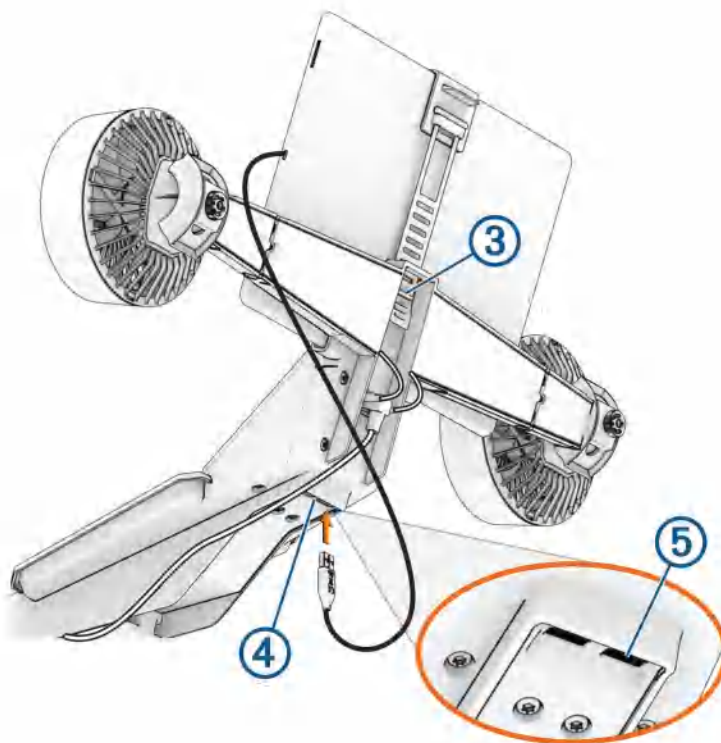
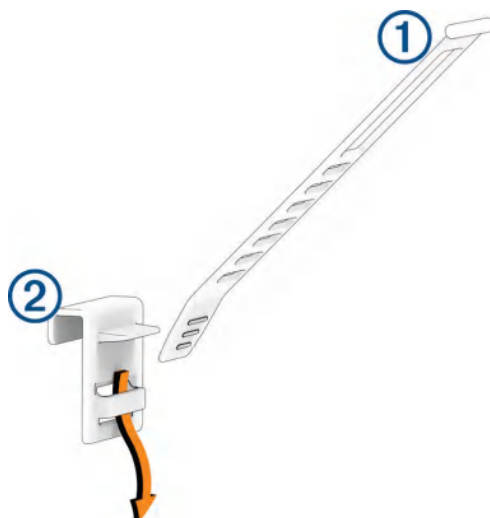
Înainte de prima sesiune de antrenament, citiți toate instrucțiunile și fixați bine tableta pe trainer. Garmin nu este responsabilă pentru deteriorările cauzate tabletei de montarea incorectă a suportului acesteia.



Clema se potrivește cu majoritatea tabletelor de dimensiuni standard. Dacă tableta are o carcasă sau husă groasă, puteți să îndepărtați carcasa sau husa înainte de a fixa tableta pe

trainer. Kitul de asamblare include un suport separat pentru tabletă dacă decideți să instalați ventilatoare. Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare.

- 1  Conectați curea de cauciuc ① la clemă ②.
- 2 Conectați curea de cauciuc la partea din spate a suportului ③.



3 Poziționați tableta pe trainer și securizați-o cu ajutorul clemei.

4 Conectați cablul tabletei la portul USB ④.

SUGESTIE: portul USB ⑤ din dreapta este pentru încărcare de mare putere (12,5 W). Portul USB din stânga este pentru încărcare de mică putere (2,5 W).

Conectarea cablului de alimentare

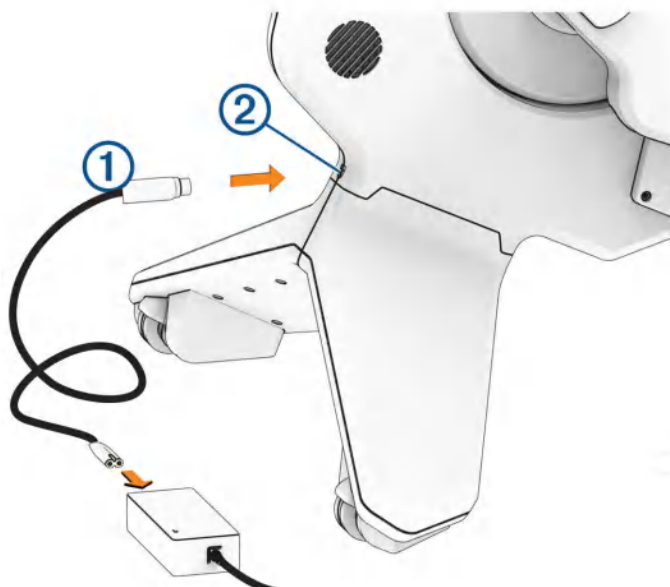
⚠ ATENȚIE

Cablul de alimentare și adaptorul se află în kitul de asamblare 🛠. Nu încercați să utilizați un cablu de alimentare sau un adaptor de la un furnizor terț pentru trainerul Tacx NEO Bike Plus, deoarece acest lucru poate duce la accidentări sau la deteriorarea trainerului.



Puteți utiliza trainerul Tacx NEO Bike Plus cu sau fără alimentare electrică. Unele caracteristici ale trainerului necesită conectarea la alimentare electrică, inclusiv asistența la coborâre.

1 Conectați adaptorul de alimentare ① la portul ②.



2 Conectați cablul de alimentare la adaptorul de alimentare.

3 Conectați cablul de alimentare la o priză de perete standard.

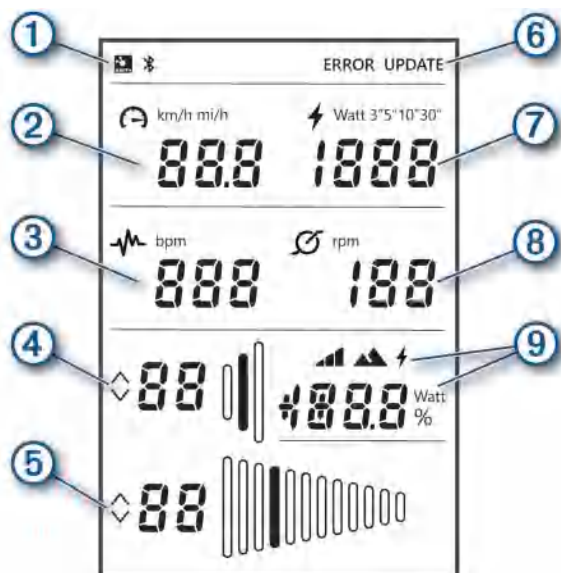
4 Învărțiți brațul pedalier.

Afișajul și ventilatoarele pornesc. LED-ul de la bază este albastru.

Antrenament

Datele afișate

Afișajul pornește imediat ce începeți să pedalați. Datele afișate variază dacă v-ați conectat la aplicația Tacx Training, la o aplicație terță sau la senzori wireless opționali.



- | | |
|---|--|
| 1 | Afișează starea conexiunii ANT+ sau Bluetooth, inclusiv telefonul sau senzorul wireless opțional. |
| 2 | Afișează viteza curentă în kilometri pe oră sau mile pe oră. |
| 3 | Afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm). Trebuie să aveți conectat un monitor cardiac ANT+. |
| 4 | Afișează viteza curentă a transmisiei din față (în mod implicit, schimbătorul din stânga). |
| 5 | Afișează viteza curentă a transmisiei din spate (în mod implicit, schimbătorul din dreapta). |
| 6 | Afișează un mesaj de eroare sau o actualizare disponibilă pentru software-ul trainerului. Pentru mai multe informații, conectați-vă la aplicația Tacx Training sau consultați manualul de utilizare. |
| 7 | Afișează puterea curentă generată în wați. |
| 8 | Afișează cadența curentă în rotații pe minut (rpm). |
| 9 | Afișează modul de antrenament manual (pagina 144) și date suplimentare. |

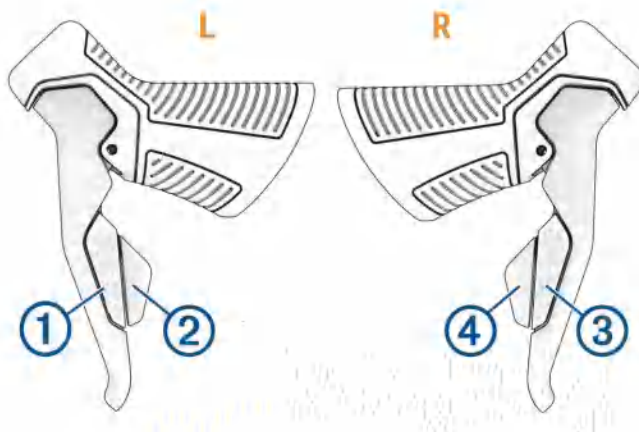
Plimbare cu bicicleta

Prima utilizare a trainerului Tacx NEO Bike Plus trebuie să fie un antrenament manual scurt. Trebuie să aflați cum se utilizează caracteristicile de bază și să vă familiarizați cu setările și comenzile.

1 Începeți să pedalați.

Afișajul și ventilatoarele pornesc. LED-ul de la bază este albastru.

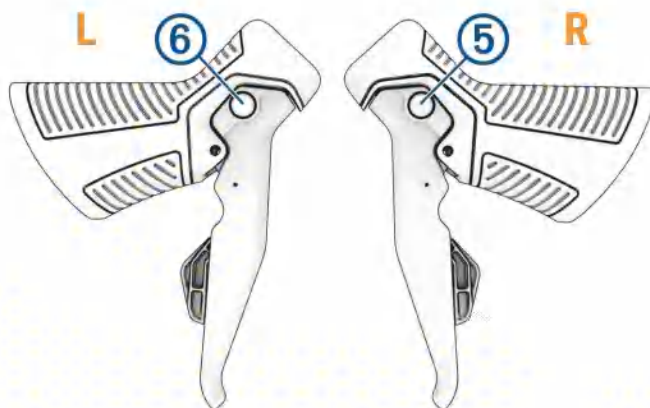
2 Utilizați schimbătoarele pentru a schimba vitezele transmisiilor din față și spate:



- apăsați ① pentru a mări viteza din față;
- apăsați ② pentru a reduce viteza din față;
- apăsați ③ pentru a mări viteza din spate;
- apăsați ④ pentru a reduce viteza din spate.

Lista include funcțiile implicite ale schimbătoarelor. Puteți să personalizați schimbătoarele să se comporte precum schimbătoarele Campagnolo, Shimano sau SRAM. Pentru mai multe informații, consultați aplicația Tacx Training.

- 3 Apăsați lung pe ambele butoane de control ⑤⑥ pentru a selecta un mod de antrenament manual (pagina 144).



- 4 Apăsați orice buton pentru a selecta un mod.
Pictograma modului activ se aprinde intermitent 1 secundă pentru a vă confirma selecția.
- 5 În timpul cursei, selectați o opțiune:
 - apăsați pe ⑤ pentru a mări înclinarea, valoarea sau rezistența;
 - apăsați pe ⑥ pentru a reduce înclinarea, valoarea sau rezistența;
- 6 Dacă este necesar, strângeți frânele pentru a opri lent.

Moduri de antrenament

Puteți alege un mod de antrenament când efectuați un antrenament manual pe trainerul Tacx NEO Bike Plus. Modurile de antrenament nu sunt disponibile dacă v-ați conectat la aplicația Tacx Training sau la altă aplicație terță.

Simbol	Mod	Descriere
	Pantă	Antrenamentul se bazează pe o înclinare fixă, pentru a putea simula pante și dealuri. Puteți utiliza butoanele de control pentru a seta înclinarea și folosi schimbătoarele pentru a schimba vitezele.
	Pornire	Antrenamentul se bazează pe o valoare fixă pentru putere pentru a pedala la un nivel de efort controlat și constant. Puteți utiliza butoanele de control pentru a seta valoarea.
	Rezistență	Antrenamentul are la bază 20 de niveluri de rezistență posibile, pentru a putea pedala fără un anumit obiectiv, cum ar fi în cadrul unei clase de bicicletă statică. Puteți utiliza butoanele de control pentru a schimba nivelul de rezistență.

Aplicația Tacx Training

Puteți descărca aplicația Tacx Training pe un telefon, tabletă sau computer compatibil.

- Efectuați curse interesante fără a vă părăsi locuința.
- Creați-vă propriile trasee, exerciții și multe altele.
- Gestionati-vă antrenamentul, personalizați setările implicite și diagnosticați problemele.
- Sincronizați datele de antrenament în interior cu contul dvs. Garmin Connect.
- Actualizați software-ul trainerului.

Antrenarea cu aplicația Tacx Training

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefonul sau tableta dvs., instalați și deschideți aplicația Tacx Training.
- 2 Urmați instrucțiunile din aplicație pentru a finaliza procesul de asociere și configurare.
- 3 Selectați un antrenament sau un traseu.
- 4 Începeți să pedalați.
Afișajul și ventilatoarele pornesc. LED-ul de la bază este albastru.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Informații dispozitiv

Întreținerea și depozitarea dispozitivului

AVERTISMENT

Consultați ghidul Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

- Deconectați trainerul de la priză atunci când nu îl utilizați.
- După fiecare utilizare, curățați discul din aluminiu din partea stângă a trainerului cu o lavetă umedă și uscați-l bine.
- Curățați șaua, ghidonul și pedalele cu o lavetă și o soluție blândă de curățare.
- Curățați trainerul înainte de a-l depozita.
- Pentru a muta trainerul Tacx NEO Bike Plus, folosiți-vă de roțile mici din partea din spate a acestuia.
NOTĂ: după ce-l mutați, trebuie să-l stabiliți și să-l poziționați perfect plan.

Specificații

Alimentare cu energie	Utilizați cablul de alimentare inclus de 48 V c.c., 90 W. 100 - 240 V
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -0° la 40°C (de la 32° la 104°F)
Frecvență wireless	2,4 GHz @ 0 dBm maxim
Greutatea maximă	120 kg (265 lb.)

Descărcați manualul de utilizare

Accesați www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



Tacx® NEO Bike Plus Manual Memulai Cepat

Sebelum Perakitan

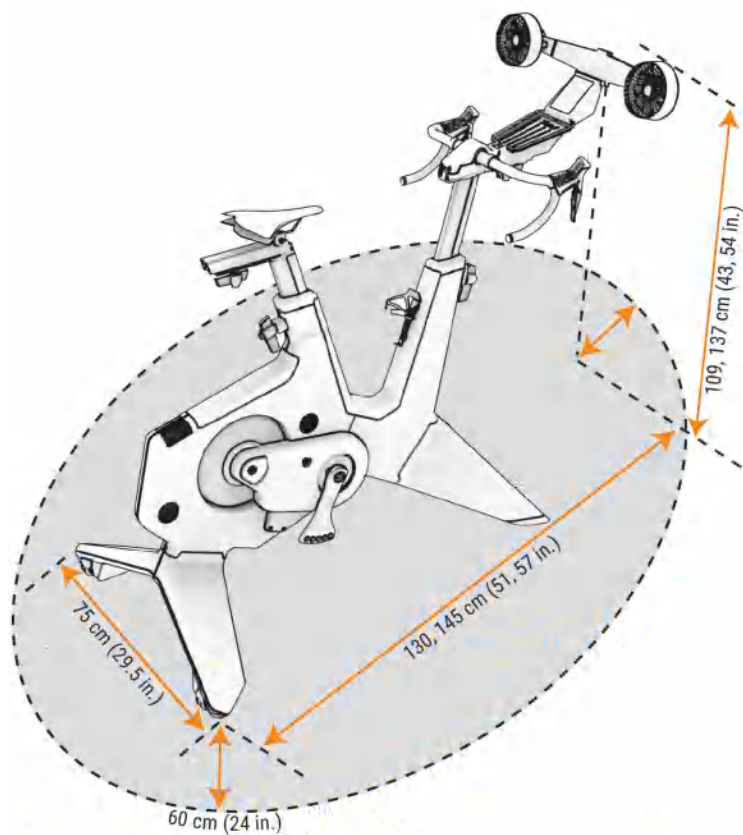
PERINGATAN

Lihat panduan Informasi Penting Produk dan Keamanan dalam kotak produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

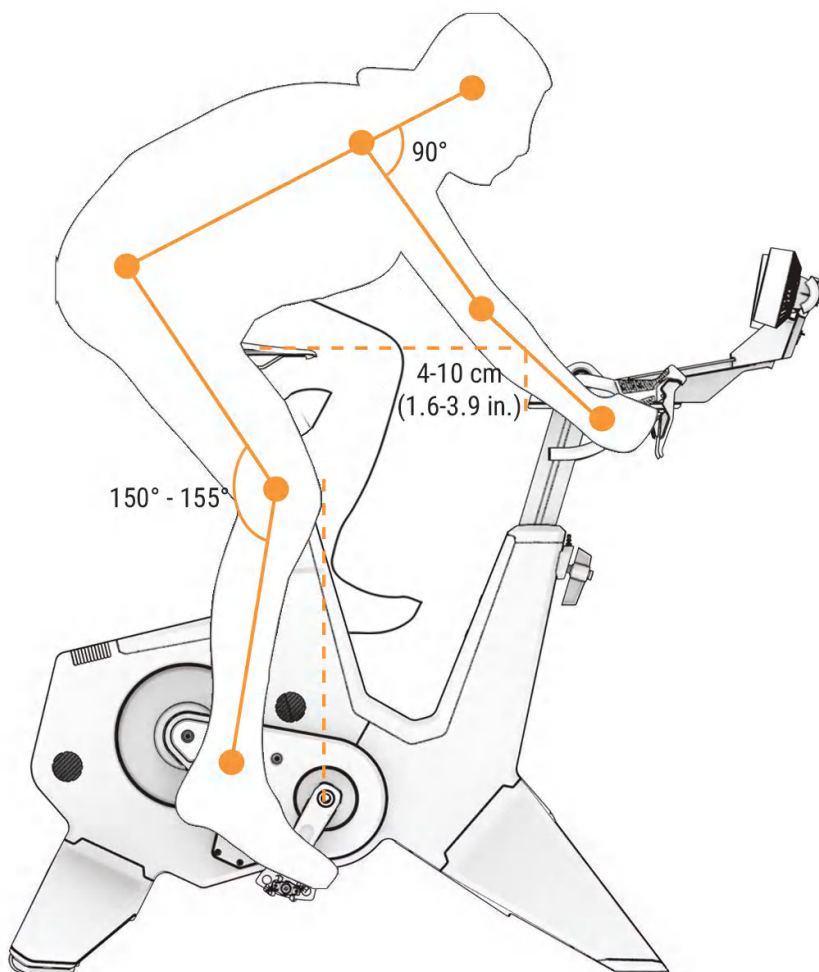
Dimensi dan Jarak Aman

Sebelum menentukan lokasi trainer Tacx NEO Bike Plus, pertimbangkan dimensi maksimalnya. Trainer Tacx NEO Bike Plus ditampilkan dalam dimensi dengan dan tanpa kipas.

Tacx menyarankan jarak aman minimal sebesar 60 cm (24 in.) di sekeliling trainer.



Postur Bersepeda

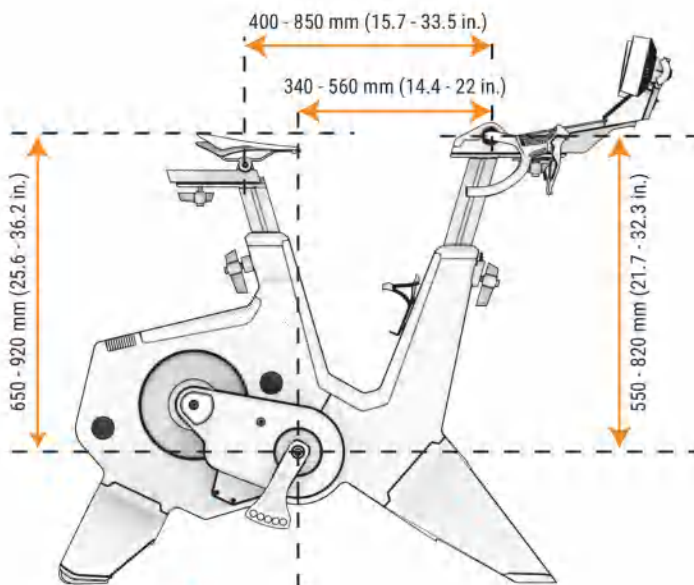


CATATAN: postur setiap pesepeda berbeda-beda dan mungkin memerlukan beberapa penyesuaian. Pedal dan tablet tidak disertakan dengan trainer Tacx NEO Bike Plus dan dapat memengaruhi postur bersepeda Anda.

Gambar ini berisi panduan untuk postur bersepeda yang benar saat menggunakan trainer Tacx NEO Bike Plus.

Siku harus agak menekuk. Tangan harus dapat menjangkau pengubah roda gigi dan rem dengan mudah. Di bagian bawah kayuhan pedal, lutut harus sedikit menekuk.

Menyesuaikan Geometri Trainer



Sebelum merakit trainer Tacx NEO Bike Plus, pastikan sadel dan setang telah dipasang menggunakan set sekrup dari pabrik yang dapat disesuaikan dan dikencangkan menggunakan kunci L. Untuk memasang 4 setang seperti yang ditunjukkan dalam panduan ini, cabut 4 set sekrup menggunakan kunci L.

CATATAN: jika trainer akan digunakan oleh beberapa pesepeda, Tacx menyarankan untuk memasang setang agar mudah disesuaikan. Setang dikemas dalam kit perakitan bersama sekrup dan washer. Jika trainer hanya akan digunakan oleh satu pesepeda dan Anda tidak perlu menyesuaikan geometri atau postur, gunakan set sekrup dan kunci L.

- Turun dari trainer terlebih dahulu sebelum menyesuaikan sadel atau setang.
- Sesuaikan geometri trainer dengan road bike Anda.

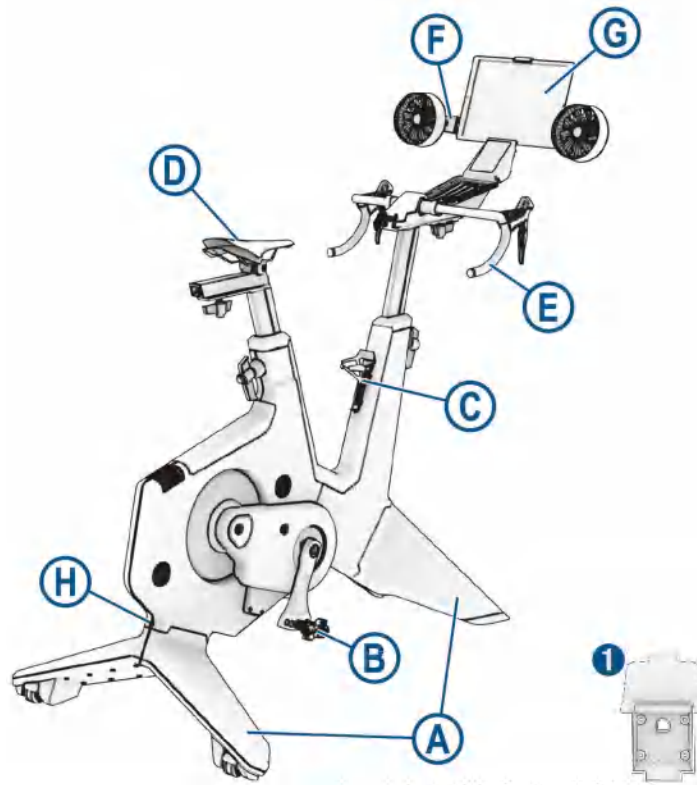
TIP: untuk petunjuk tentang cara mengukur road bike Anda, baca panduan pemilik.

- Jika Anda menyesuaikan sadel lebih dari 1 cm, periksa kembali ketinggian sadel dan jangkauan setang.
- Jangan melebihi rentang sadel atau setang maksimal.
- Jika Anda mengganti pedal atau sadel, periksa kembali geometri trainer.

Setelah mengencangkan setang, sejajarkan setang dengan rangka atau rel. Tarik dan putar setang.

Petunjuk Perakitan Tacx NEO Bike Plus

Urutan Perakitan



- Ⓐ Kaki trainer: halaman 150
- Ⓑ Pedal: halaman 151
- Ⓒ Tempat botol: halaman 152
- Ⓓ Sadel: halaman 153
- Ⓔ Setang dengan tampilan: halaman 154
- Ⓕ Kipas denganudukan tablet: halaman 155
- ❶ Dudukan tablet alternatif: halaman 157
- Ⓖ Tablet: halaman 157
- Ⓗ Kabel daya: halaman 158

Kit Perakitan



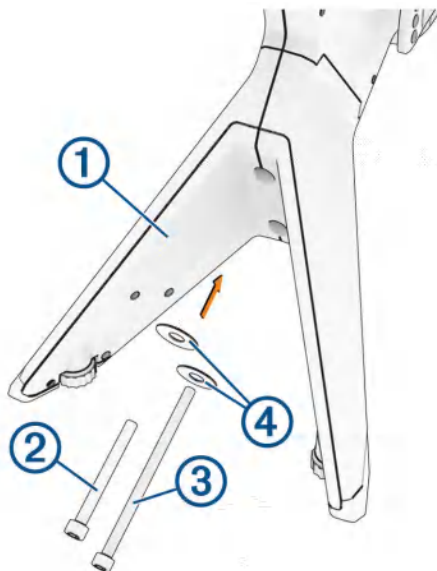
CATATAN: kit perakitan berisi petunjuk, baut, washer, alat, dan berbagai komponen lainnya yang diperlukan untuk melakukan perakitan.

Memasang Kaki Trainer

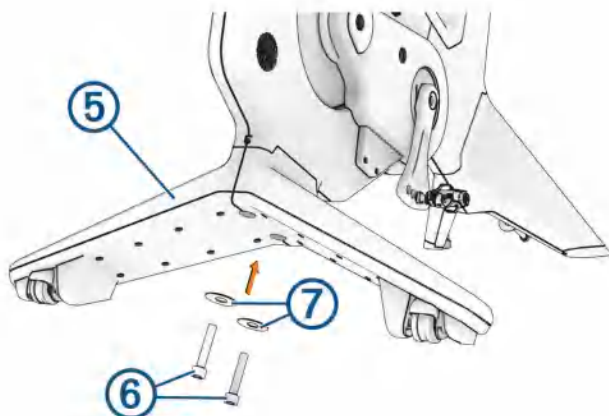


Anda harus menggunakan kit perakitan  untuk melakukannya. Perakitan trainer Tacx NEO Bike Plus harus dilakukan oleh minimal dua orang. Berhati-hatilah saat mengangkat trainer.

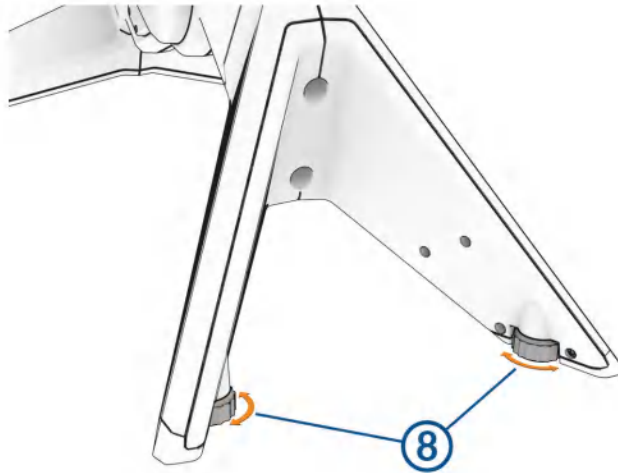
- 1 Letakkan trainer di lantai dan miringkan ke belakang untuk memasang kaki depan ①.



- 2 Buka kit perakitan .
- 3 Gunakan baut M10 x 90 mm ②, baut M10 x 130 mm ③, washer 10 mm ④, dan kunci L 8 mm untuk memasang kaki depan.
- 4 Miringkan trainer ke depan untuk memasang kaki belakang ⑤.



- 5 Gunakan baut M10 x 65 mm ⑥, washer 10 mm ⑦, dan kunci L 8 mm untuk memasang kaki belakang.
- 6 Putar kenop ⑧ di kaki depan untuk menstabilkan dan meratakan trainer (opsional).



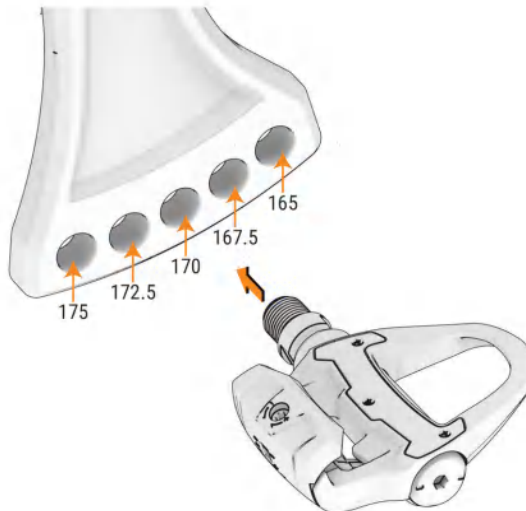
Memasang Pedal



Pedal tidak disertakan dengan trainer Tacx NEO Bike Plus. Untuk petunjuk pemasangan khusus pedal, baca petunjuk dari pabrik.

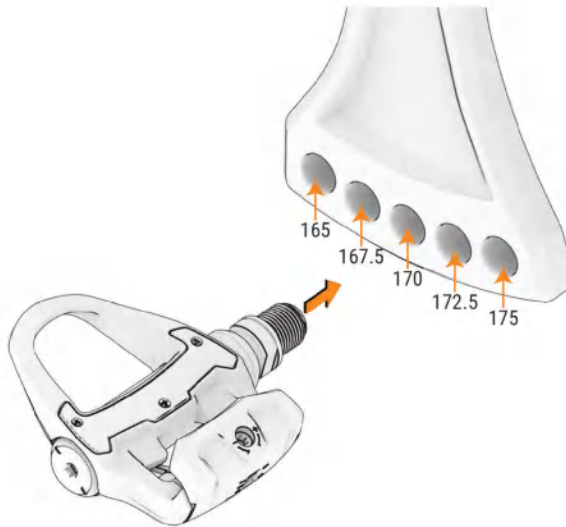
- 1 Pasang pedal kanan terlebih dahulu.
- 2 Oleskan sedikit pelumas pada ulir spindle pedal.
- 3 Masukkan spindle ke lengan engkol.

Ada lima opsi panjang engkol (mm). Gunakan panjang engkol yang sama untuk kedua pedal.



- 4 Kencangkan spindle sesuai petunjuk yang disediakan bersama pedal.
- 5 Ulangi langkah 2 hingga 5 untuk memasang pedal kiri.

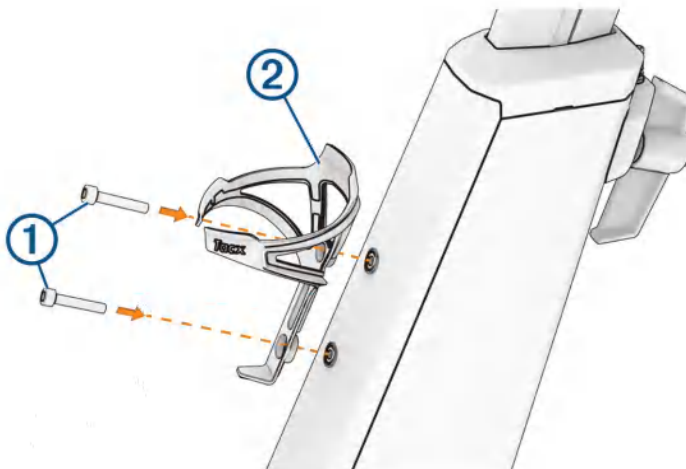
CATATAN: spindle pedal kiri memiliki ulir di sebelah kiri (terbalik).



Memasang Tempat Botol

C Anda dapat memasang tempat botol opsional berukuran standar pada trainer. Tempat botol dikemas dalam kotak hadiah. Baut sudah terpasang pada bingkai.

- 1 Buka kit perakitan 🛠️.
- 2 Gunakan 2 sekrup ① dan kunci L 4 mm untuk memasang tempat botol ②.



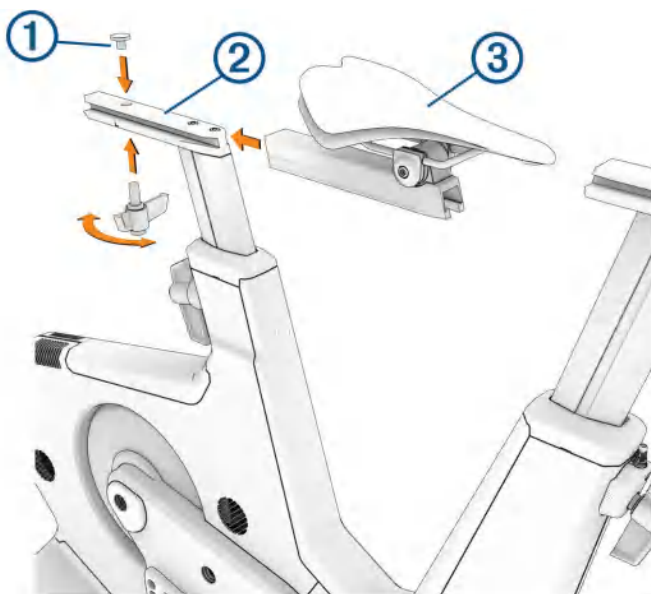
Memasang Sadel

D Sebelum memasang sadel, baca topik seputar postur (halaman 147) dan geometri (halaman 148).

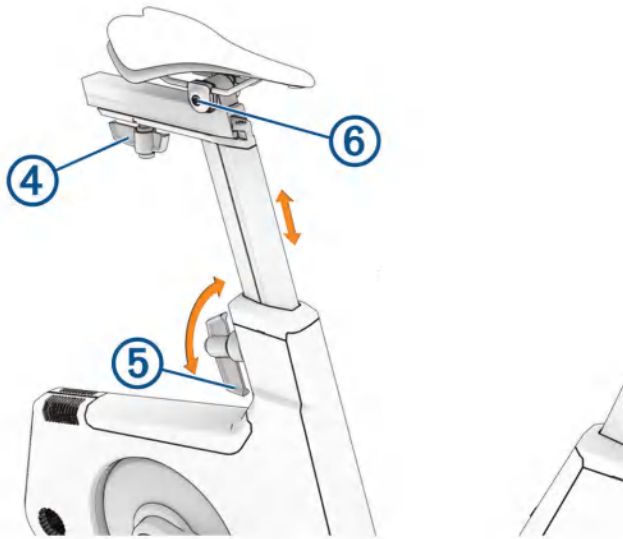
- 1 Buka kit perakitan 🛠️.
- 2 Gunakan kunci L 6 mm untuk mencabut set sekrup.



- 3 Letakkan tutup ① di rel sadel ②.



- 4 Geser sadel ③ ke relnya.
- 5 Sesuaikan jarak mundur sadel, dan kencangkan setang M12 x 25 ④.
Jarak mundur maksimum adalah 15 cm.



ID

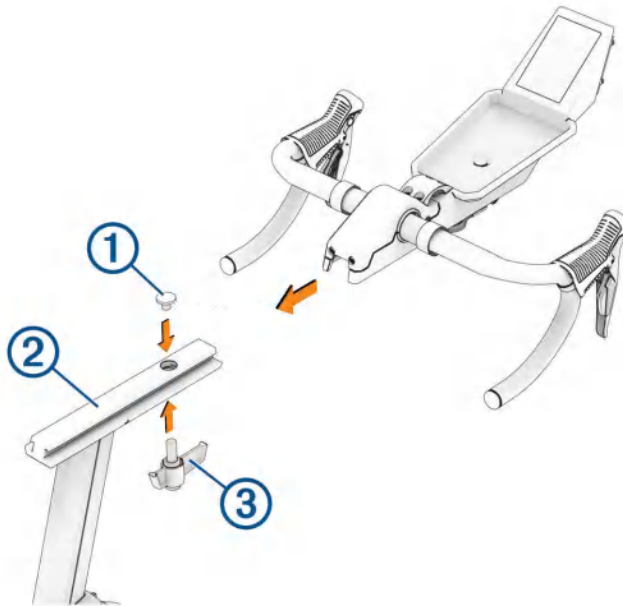
- 6 Gunakan kunci L 8 mm untuk mencabut set sekrup dari tiang sadel.
- 7 Sesuaikan ketinggian sadel dan kencangkan setang M16 x 22 ⑤.
Tinggi sadel maksimal adalah 26 cm.
- 8 Jika perlu, gunakan kunci L 5 mm untuk menyesuaikan baut sudut sadel ⑥.

Memasang Setang

E

Sebelum memasang setang, baca topik seputar postur (halaman 147) dan geometri (halaman 148).

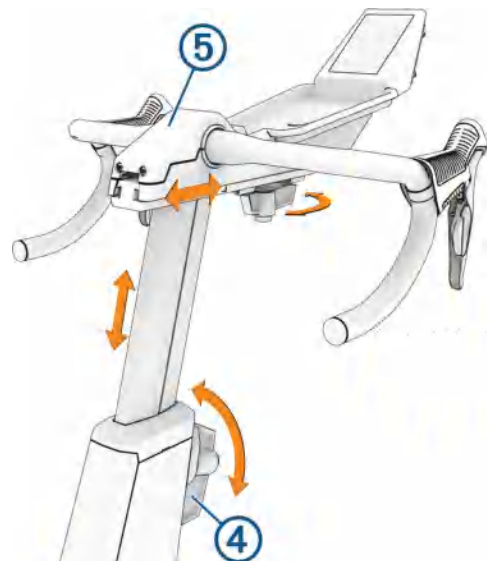
- 1 Buka kit perakitan 🛠️.
- 2 Gunakan kunci L 6 mm untuk mencabut set sekrup.
- 3 Pasang tutup ① di rel setang ②.



- 4 Geser setang ke relnya.
- 5 Sesuaikan jangkauan setang dan kencangkan setang M12 x 25 ③.
Jarak setang maksimum adalah 15 cm.
- 6 Gunakan kunci L 8 mm untuk mencabut set sekrup dari tiang setang.
- 7 Sesuaikan tinggi setang dan kencangkan setang M16 x 22 ④.
Tinggi setang maksimum adalah 26 cm.
- 8 Jika perlu, ikuti langkah berikut untuk menyesuaikan sudut setang.
- 9 Gunakan Torx 20 untuk mencabut penutup setang ⑤.
- 10 Gunakan kunci L 5 mm untuk melonggarkan 4 sekrup.
- 11 Sesuaikan sudut setang.
- 12 Kencangkan 4 sekrup.
- 13 Ganti dan kencangkan penutup setang.

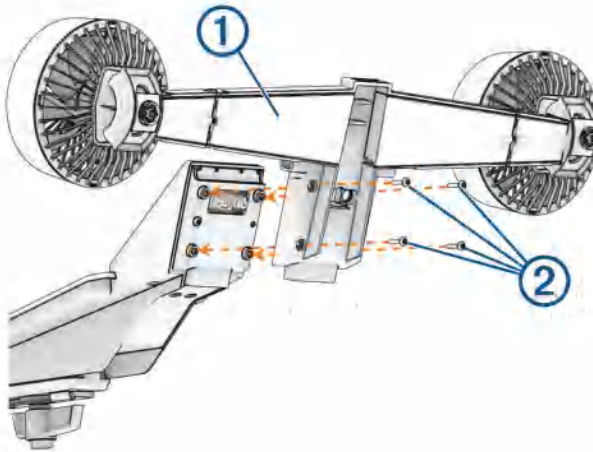
Memasang Kipas dengan Dudukan Tablet

- F** Dudukan tablet berada di antara kipas (halaman 157).
- 1 Sejajarkan kipas ① dengan bagian belakang tampilan.

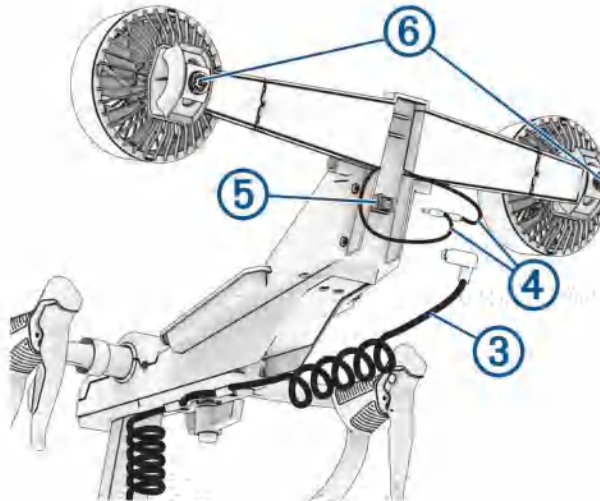


TIP: anda mungkin perlu mencabut kabel kipas.

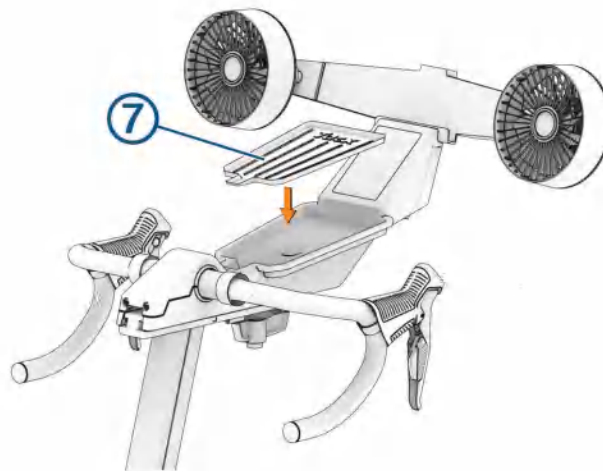
- 2  Gunakan baut M4 x 10 ② dan kunci Torx 20 untuk memasang kipas.



- 3 Hubungkan kabel tampilan ③ dan kabel kipas ④ ke port ⑤.



- 4 Gunakan kenop ⑥ untuk menyesuaikan sudut kipas.
5  Letakkan alas karet ⑦ di baki.



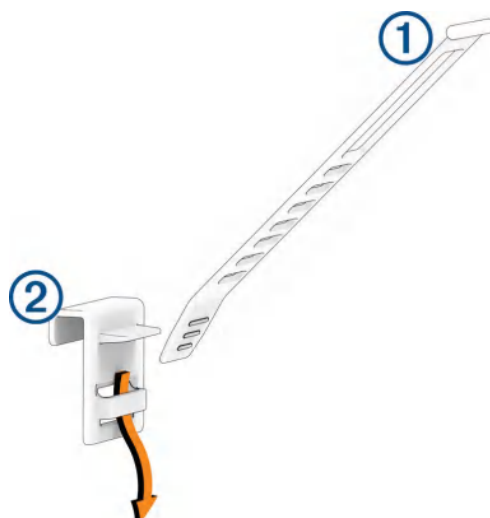
Memasang Tablet pada Trainer

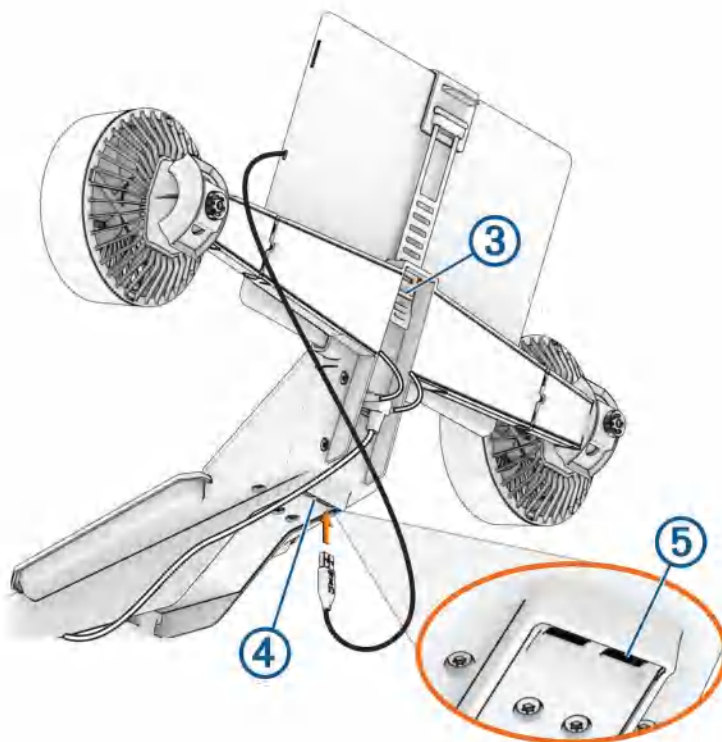
PEMBERITAHUAN

Sebelum bersepeda untuk pertama kali, baca semua petunjuk dan kencangkan tablet di trainer. Garmin tidak bertanggung jawab atas kerusakan tablet yang diakibatkan oleh kesalahan pemasangan dudukan tablet.

G Klip cocok untuk sebagian besar tablet berukuran standar. Jika tablet memiliki casing atau folio tebal, lepaskan casing atau folio tersebut sebelum memasang tablet ke trainer. Kit perakitan menyertakan dudukan tablet terpisah jika kipas tidak dipasang. Untuk informasi lebih lanjut, lihat panduan pemilik.

- 1  Hubungkan tali karet ① ke klip ②.
- 2 Hubungkan tali karet ke bagian belakang dudukan ③.





3 Letakkan tablet di trainer dan jepit dengan klip.

4 Hubungkan kabel tablet ke port USB ④.

TIP: port USB kanan ⑤ berfungsi sebagai tempat pengisian daya output tinggi (12,5 W). Port USB kiri berfungsi sebagai tempat pengisian daya output rendah (2,5 W).

Menghubungkan Kabel Daya

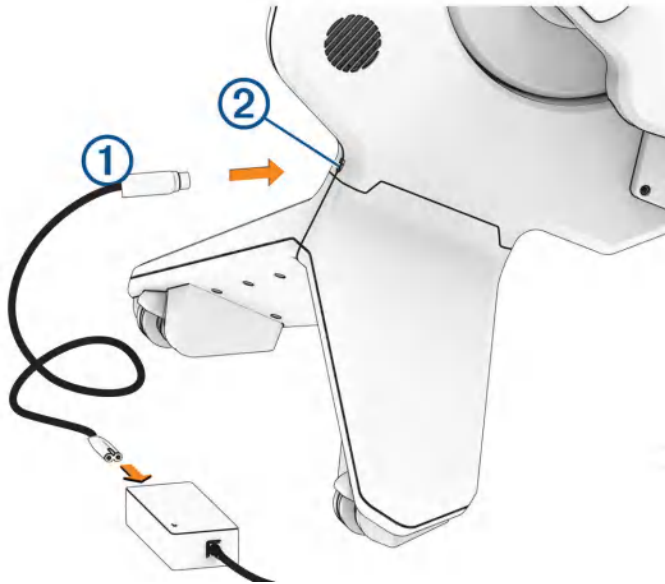
⚠ PERHATIAN

Kabel daya dan adaptor terdapat di kit perakitan 🛠. Jangan gunakan kabel daya atau adaptor pihak ketiga di trainer Tacx NEO Bike Plus karena dapat merusak trainer atau menyebabkan cedera.



Tacx NEO Bike Plus dapat digunakan dengan atau tanpa daya. Beberapa fitur trainer memerlukan daya, misalnya bantuan downhill.

1 Colokkan adaptor daya ① ke port ②.



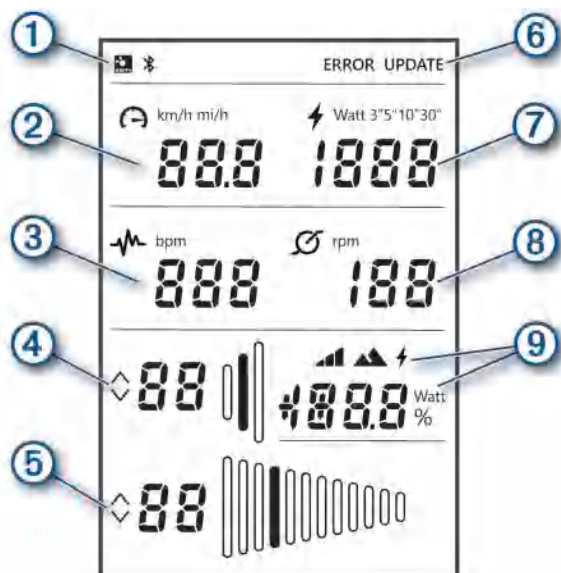
- 2 Hubungkan kabel daya ke adaptor daya.
- 3 Colokkan kabel daya ke stopkontak dinding standar.
- 4 Putar engkol.

Tampilan dan kipas akan menyala. LED rantai akan menyala berwarna biru.

Latihan

Data Tampilan

Tampilan akan menyala saat Anda mulai mengayuh. Data tampilan akan berbeda-beda, tergantung apakah Anda terhubung ke aplikasi Tacx Training, aplikasi pihak ketiga, atau sensor nirkabel opsional.



- | | |
|---|---|
| ① | Menampilkan status koneksi ANT+ atau Bluetooth, termasuk ponsel Anda atau sensor nirkabel opsional. |
| ② | Menampilkan kecepatan saat ini dalam kilometer per jam atau mil per jam. |
| ③ | Menampilkan denyut jantung saat ini dalam denyut per menit (bpm). Anda harus menghubungkan monitor denyut jantung ANT+. |
| ④ | Menampilkan roda gigi depan saat ini (secara default, pemindah roda gigi kiri). |
| ⑤ | Menampilkan roda gigi belakang saat ini (secara default, pemindah roda gigi kanan). |
| ⑥ | Menampilkan pesan kesalahan atau ketersediaan pembaruan perangkat lunak trainer. Untuk informasi lebih lanjut, hubungi ke aplikasi Tacx Training atau baca panduan pemilik. |
| ⑦ | Menampilkan output daya saat ini dalam watt. |
| ⑧ | Menampilkan cadence saat ini dalam putaran per menit (rpm). |
| ⑨ | Menampilkan mode latihan manual (halaman 162) dan data tambahan. |

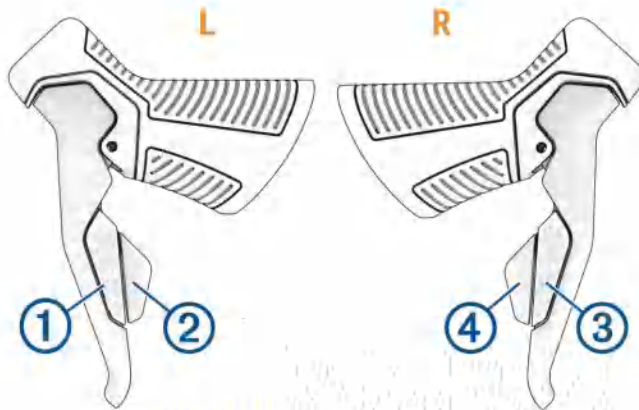
Bersepeda

Sebaiknya pilih latihan singkat dan manual saat mencoba trainer Tacx NEO Bike Plus untuk pertama kalinya. Pelajari cara menggunakan fitur dasar serta ketahui kontrol dan pengaturannya.

1 Mulai mengayuh.

Tampilan dan kipas akan menyala. LED rantai akan menyala berwarna biru.

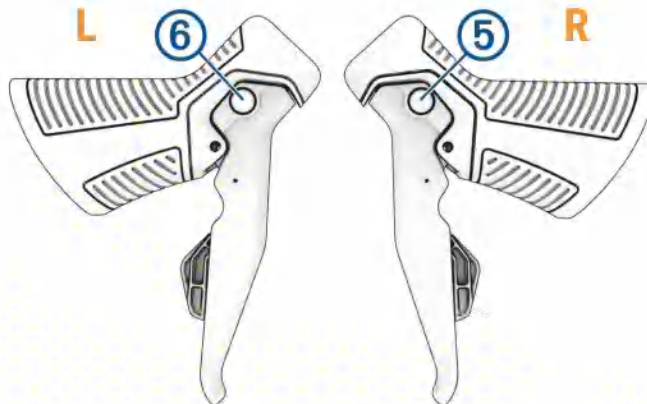
2 Gunakan pemindah roda gigi untuk mengganti roda gigi depan dan belakang:



- Tekan ① untuk memindahkan roda gigi depan ke atas.
- Tekan ② untuk memindahkan roda gigi depan ke bawah.
- Tekan ③ untuk memindahkan roda gigi belakang ke atas.
- Tekan ④ untuk memindahkan roda gigi belakang ke bawah.

Daftar ini mencakup fungsi pemindah roda gigi default. Lakukan penyesuaian agar perilaku pemindah roda gigi berubah seperti Campagnolo, Shimano, atau SRAM. Untuk informasi lebih lanjut, buka aplikasi Tacx Training.

- 3 Tahan kedua tombol kontrol ⑤⑥ untuk memilih mode latihan manual (halaman 162).



- 4 Tekan salah satu tombol untuk memilih mode.
Ikon mode aktif akan berkedip selama 1 detik untuk mengonfirmasikan pilihan Anda.
- 5 Saat latihan, pilih opsi:
 - Tekan ⑤ untuk meningkatkan kemiringan, nilai, atau hambatan.
 - Tekan ⑥ untuk mengurangi kemiringan, nilai, atau hambatan.
- 6 Jika perlu, tekan rem untuk berhenti secara perlahan.

Mode Latihan

Anda dapat memilih mode latihan saat melakukan olahraga manual di trainer Tacx NEO Bike Plus. Mode latihan tidak tersedia jika Anda terhubung ke aplikasi Tacx Training atau aplikasi pihak ketiga lainnya.

Simbol	Mode	Deskripsi
	Lereng	Latihan didasarkan pada kemiringan tetap sehingga Anda dapat menyimulasikan gradien dan bukit. Gunakan tombol kontrol untuk mengatur kemiringan atau pemindah roda gigi untuk memindahkan roda gigi.
	Daya	Latihan didasarkan pada nilai output daya tetap sehingga Anda dapat bersepeda dengan tingkat upaya yang terkontrol dan konstan. Gunakan tombol kontrol untuk mengatur nilai.
	Hambatan	Latihan didasarkan pada 20 pilihan tingkat hambatan sehingga Anda dapat bersepeda tanpa target, seperti kelas spinning. Gunakan tombol kontrol untuk mengubah tingkat hambatan.

Aplikasi Tacx Training

Anda dapat mengunduh aplikasi Tacx Training ke smartphone, tablet, atau komputer yang kompatibel.

- Ikuti course menarik tanpa harus meninggalkan rumah.
- Buat aktivitas bersepeda, latihan, dan lainnya milik Anda sendiri.
- Kelola latihan Anda, kustomisasikan pengaturan default, dan diagnosis masalah.
- Sinkronkan data latihan dalam ruangan dengan akun Garmin Connect Anda.
- Perbarui perangkat lunak trainer Anda.

Bersepeda dengan Aplikasi Tacx Training

- 1 Buka toko aplikasi di ponsel atau tablet, lalu instal dan buka aplikasi Tacx Training.
- 2 Ikuti petunjuk di aplikasi untuk menyelesaikan proses pemasangan dan penyetelan.
- 3 Pilih olahraga atau set olahraga.
- 4 Mulai mengayuh.
Tampilan dan kipas akan menyala. LED lantai akan menyala berwarna biru.
- 5 Ikuti petunjuk di layar.

Informasi Perangkat

Perawatan dan Penyimpanan Perangkat

PERINGATAN

Lihat panduan Informasi Penting Produk dan Keamanan dalam kotak produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

- Cabut trainer bila tidak digunakan.
- Setiap kali selesai digunakan, bersihkan cakram aluminium di sisi kiri trainer dengan kain lembap dan lap hingga benar-benar kering.
- Bersihkan sadel, setang, serta pedal menggunakan kain dan larutan pembersih ringan.
- Bersihkan trainer sebelum menyimpannya.
- Gunakan roda kecil di belakang trainer Tacx NEO Bike Plus untuk memindahkannya.

CATATAN: stabilkan dan ratakan trainer setelah dipindahkan.

Spesifikasi

Catu daya	Gunakan kabel daya 48 VDC 90 Watt yang disertakan. 100 - 240 V
Rentang suhu pengoperasian	Dari -0° hingga 40°C (dari 32° hingga 104°F)
Frekuensi nirkabel	2,4 GHz @ 0 dBm maksimum
Berat maksimal	120 kg (265 lb.)

Mendapatkan Panduan Pengguna

Kunjungi www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus.



Tacx® NEO Bike Plus クイックスタートマニュアル

組み立てる前に

⚠ 警告

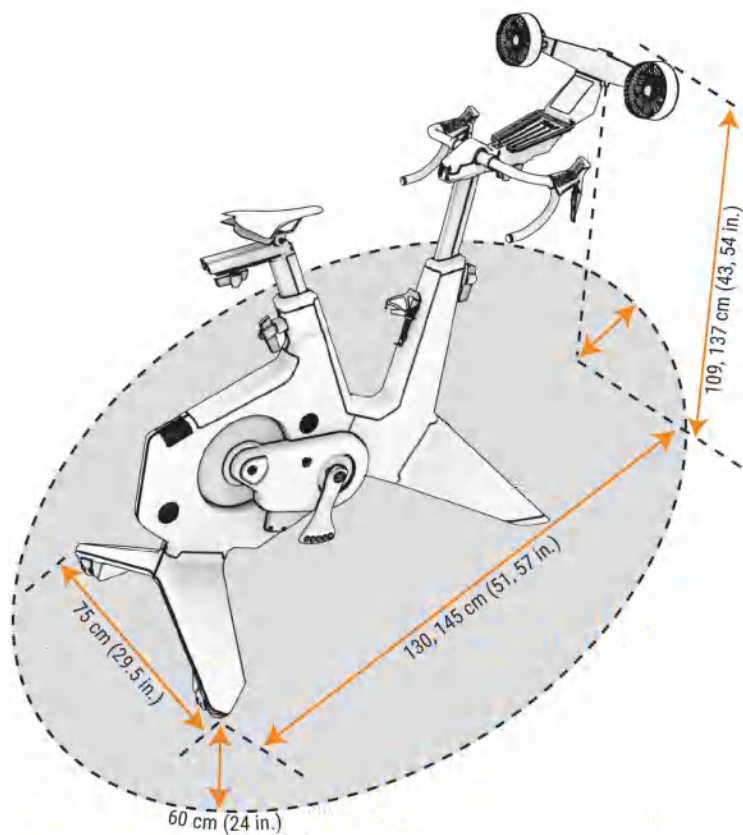
製品に関する警告およびその他の重要な情報については、製品パッケージに同梱されている『安全性および製品に関する重要な情報』ガイドを参照してください。

JA

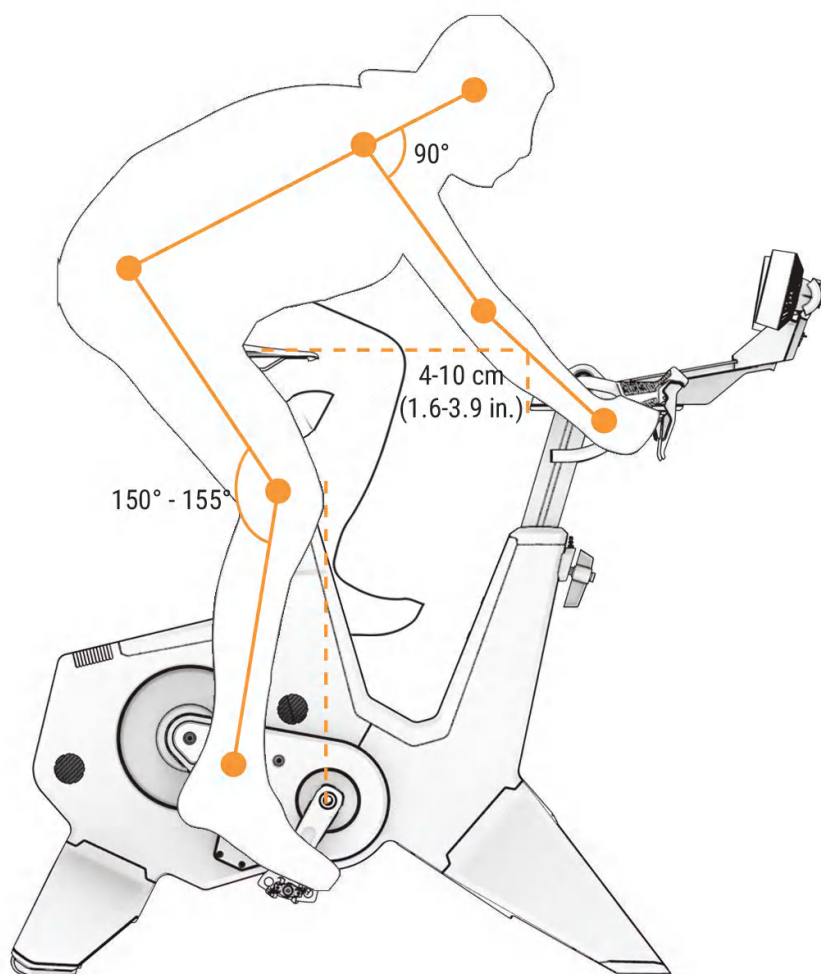
寸法とクリアランス

Tacx NEO Bike Plus トレーナーに適した場所を見つけるときは、最大寸法を考慮してください。Tacx NEO Bike Plus トレーナーの寸法は、ファンありとなしが表示されています。

Tacx では、トレーナーの周囲の各辺に 60 cm (24 in.) 以上の隙間を確保することをお勧めします。



サイクリングの姿勢

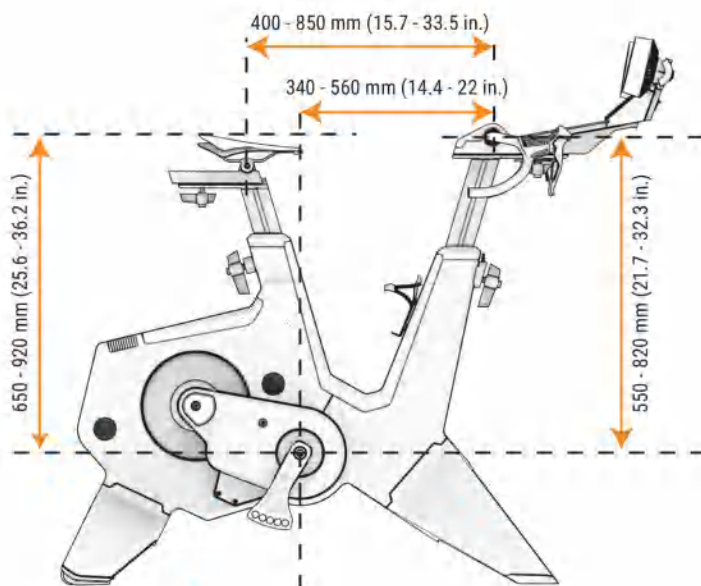


注：サイクリングの姿勢はサイクリストにより異なるため、調整が必要な場合があります。ペダルとタブレットは Tacx NEO Bike Plus トレーナーには含まれておらず、サイクリングの姿勢に影響を与える可能性があります。

この画像には、Tacx NEO Bike Plus トレーナーを使用する際の正しいサイクリングの姿勢のガイドラインが含まれています。

肘はわずかに曲げる必要があり、シフターやブレーキに楽に届く必要があります。ペダルストロークの下部で、膝がわずかに曲がっている必要があります。

トレーナー形状の調整



JA

Tacx NEO Bike Plus トレーナーを組み立てる前に、サドルとハンドルバーには、止めねじが工場から取り付けられており、六角レンチを使用して調整および締め付けできることを考慮してください。このマニュアルに示すように4つのハンドルを取り付けるには、六角レンチを使用して4本の止めねじを取り外す必要があります。

注：複数のライダーがトレーナーを使用する場合、Tacx では、簡単に調整できるようにハンドルを取り付けることをお勧めします。ハンドルは、ねじとワッシャーとともにアセンブリキットにパッケージされています。自分がトレーナーを使用する唯一のライダーであり、形状や姿勢を調整しない場合は、同じ止めねじと六角レンチを使用できます。

- サドルまたはハンドルバーを調整する前に、トレーナーから降りてください。
- トレーナーの形状をロードバイクに合わせます。

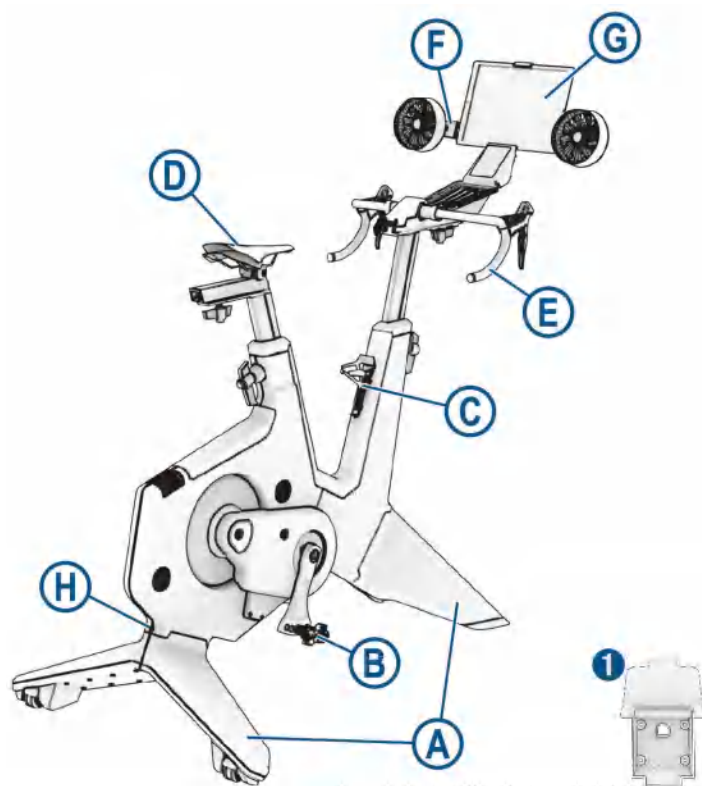
ヒント：ロードバイクの測定方法については、操作マニュアルを参照してください。

- サドルを1 cm 以上調整する場合は、サドルの高さとハンドルバーのリーチを再度確認してください。
- サドルまたはハンドルバーの最大範囲を超えないようにしてください。
- ペダルまたはサドルを交換する場合は、トレーナーの形状を再度確認してください。

各ハンドルを締めたら、フレームまたはレールと平行になるようにハンドルの位置を合わせます。ハンドルを引き出してひねります。

Tacx NEO Bike Plus の組み立て指示

アセンブリの順序



- ① トレーナーの脚: 168 ページ
- ② ペダル: 169 ページ
- ③ ボトルケージ: 170 ページ
- ④ サドル: 171 ページ
- ⑤ ハンドルバー (ディスプレイ付き): 173 ページ
- ⑥ ファン (タブレットマウント付き): 174 ページ
- ⑦ 代替タブレットマウント: 175 ページ
- ⑧ タブレット: 175 ページ
- ⑨ 電源ケーブル: 177 ページ

アセンブリキット

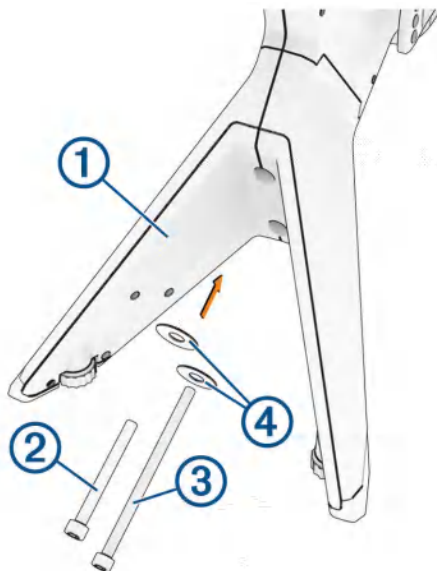


注: アセンブリキットには、各アセンブリタスクに必要なマニュアル、ボルト、ワッシャー、ツール、およびその他の部品が含まれています。

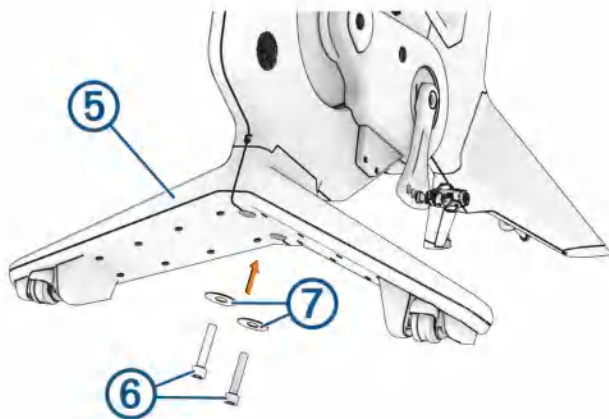
トレーナーへの脚の取り付け

A このタスクには、アセンブリキット  が必要です。Tacx NEO Bike Plus トレーナーの組み立ては、2人以上で行ってください。トレーナーを持ち上げるときは注意してください。

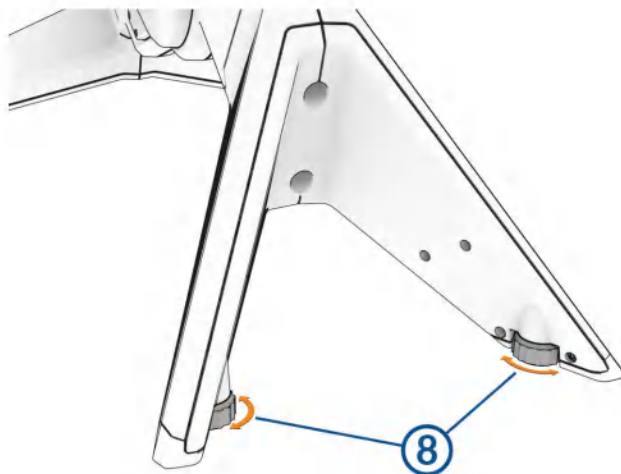
1 トレーナーを床に置き、後ろに傾けて前脚 ① を取り付けます。



- 2 アセンブリキット  を開きます。
- 3 M10 x 90 mm ボルト ②、M10 x 130 mm ボルト ③、10 mm ワッシャー ④、および 8 mm 六角レンチを使用して、前脚を取り付けます。
- 4 トレーナーを前方に傾けて、後脚 ⑤ を取り付けます。



- 5 M10 x 65 mm ボルト ⑥、10 mm ワッシャー ⑦、および 8 mm 六角レンチを使用して、後脚を取り付けます。
- 6 前脚のノブ ⑧を回して、トレーナーを安定させ、水平にします (オプション)。

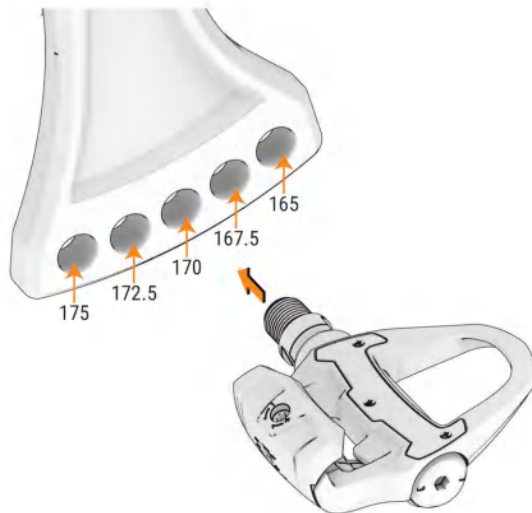


ペダルの取り付け

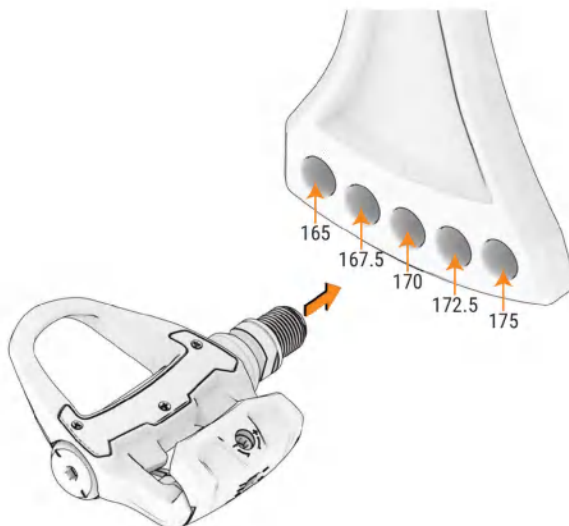
B ペダルは Tacx NEO Bike Plus トレーナーに含まれていません。ペダルの取り付け方法は、ペダルの取扱説明書等をご参照ください。

- 1 最初に右ペダルを取り付けます。
- 2 ペダルスピンドルのねじ山にグリースを薄く塗布します。
- 3 スピンドルをクランクアームに挿入します。
クランク長には 5 つのオプション (mm) があります。両方のペダルに同じクランク長を使用します。

JA



- 4 ペダルに付属の指示に従ってスピンドルを締め付けます。
 - 5 手順 2～5 を繰り返して、左ペダルを取り付けます。
- 注：左ペダルスピンドルのねじ山は、左回り（逆方向）です。

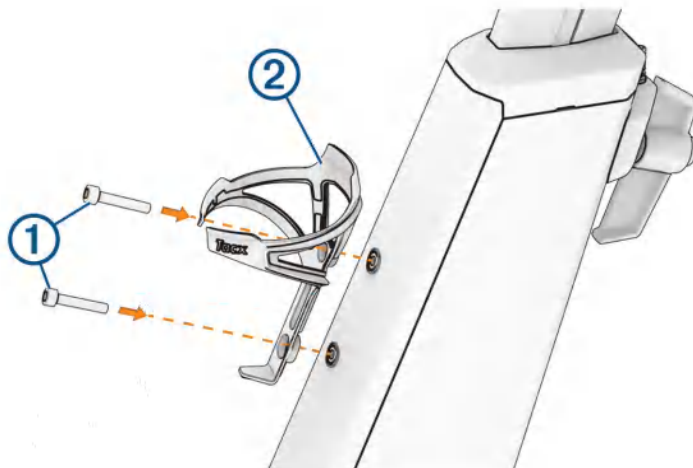


ボトルケージの取り付け



オプションの標準サイズのボトルケージをトレーナーに取り付けることができます。ボトルケージはギフトボックスにパッケージされています。ねじはフレームにあらかじめ取り付けられています。

- 1 アセンブリキット  を開きます。
- 2 2本のねじ ① と 4 mm の六角レンチを使用して、ボトルケージ ② を取り付けます。



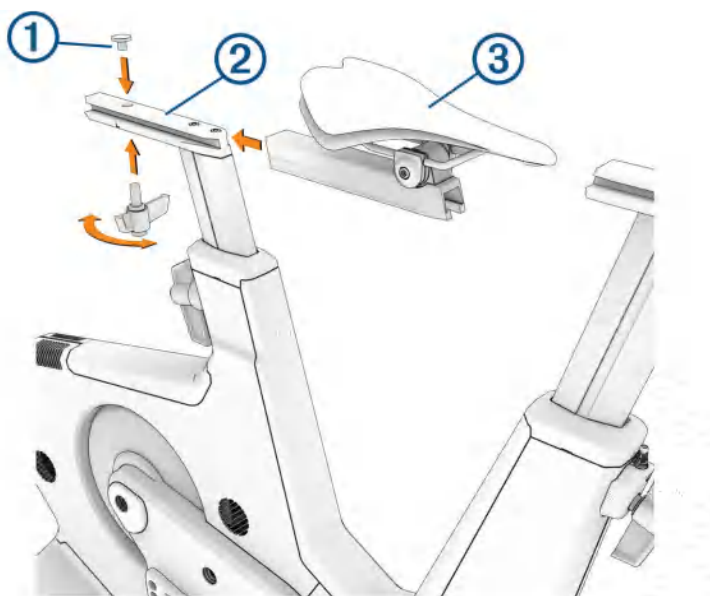
サドルの取り付け

D サドルを取り付ける前に、姿勢 (165 ページ) と形状 (166 ページ) に関するトピックを参照してください。

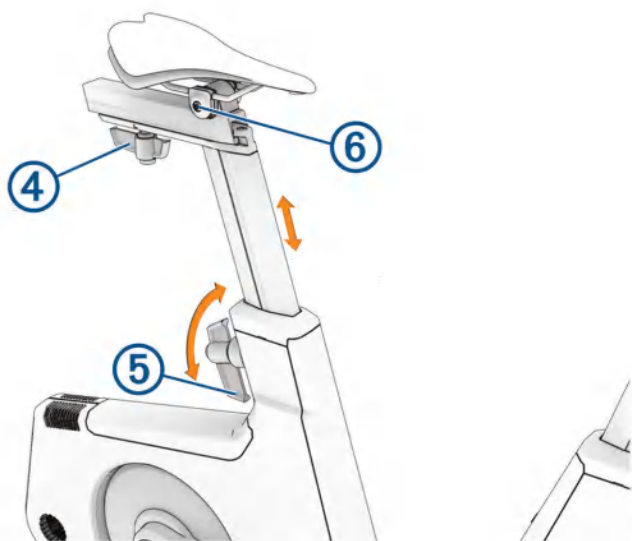
- 1 アセンブリキット  を開きます。
- 2 6 mm の六角レンチを使用して、止めねじを取り外します。



- 3 キャップ ① をサドルレール ② に取り付けます。



- 4 サドル ③ をサドルレールにスライドさせて入れます。
- 5 サドルセットバックを調整し、M12 x 25 ハンドル ④ を固定します。
最大セットバック距離は 15 cm です。



- 6 8 mm の六角レンチを使用して、サドルポストから止めねじを取り外します。
- 7 サドルの高さを調整し、M16 x 22 ハンドル ⑤ を固定します。

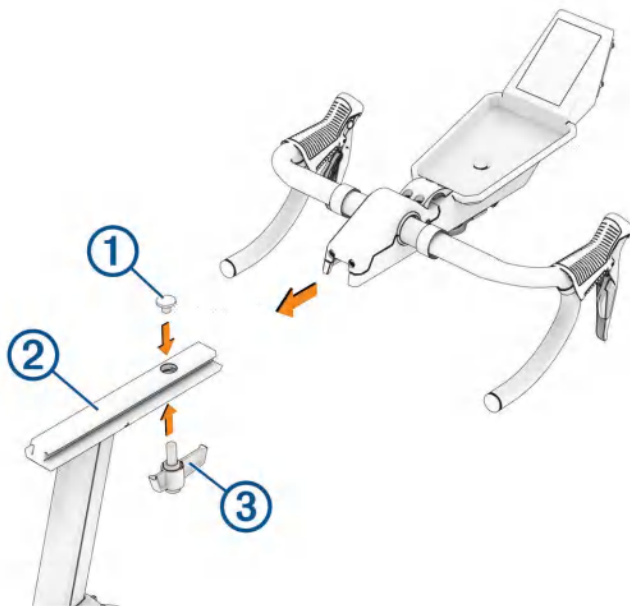
サドルの最大高さは 26 cm です。

- 8 必要に応じて、5 mm の六角レンチを使用してサドルアングルボルト ⑥ を調整します。

ハンドルバーの取り付け

E ハンドルバーを取り付ける前に、姿勢 (165 ページ) と形状 (166 ページ) に関するトピックを参照してください。

- 1 アセンブリキット  を開きます。
- 2 6 mm の六角レンチを使用して、止めねじを取り外します。
- 3 キャップ ① をハンドルバーレール ② に取り付けます。



- 4 ハンドルバーをハンドルバーレールにスライドさせて入れます。
- 5 ハンドルバーのリーチを調整し、M12 x 25 ハンドル ③ を固定します。
ハンドルバーの最大距離は 15 cm です。
- 6 8 mm の六角レンチを使用して、ハンドルバーポストから止めねじを取り外します。

- 7 ハンドルバーの高さを調整し、M16 x 22 ハンドル ④ を固定します。

ハンドルバーの最大高さは 26 cm です。

- 8 必要な場合は、次の手順に従ってハンドルバーの角度を調整します。

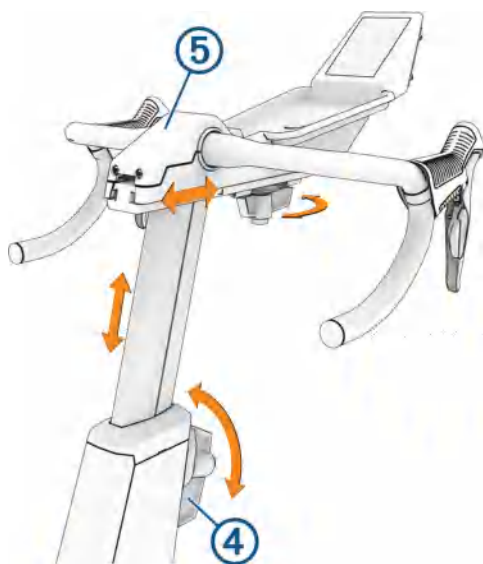
- 9 トルクス 20 を使用してハンドルバーカバー ⑤ を取り外します。

- 10 5 mm の六角レンチを使用して、4 本のねじを緩めます。

- 11 ハンドルバーの角度を調整します。

- 12 4 本のねじを締めます。

- 13 ハンドルバーカバーを戻して固定します。



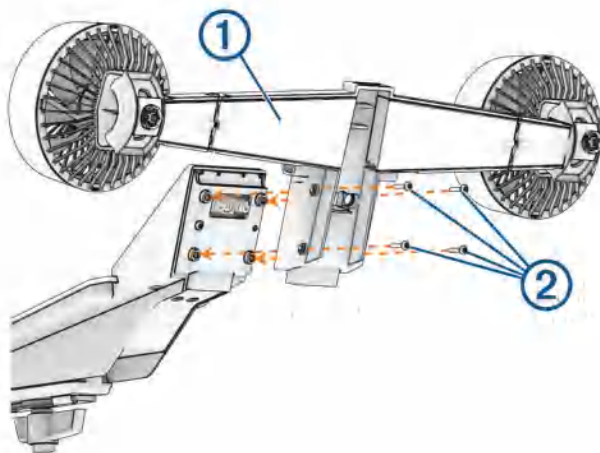
タブレットマウント付きファンの取り付け

- F** タブレットマウントはファンの間にあります (175 ページ)。

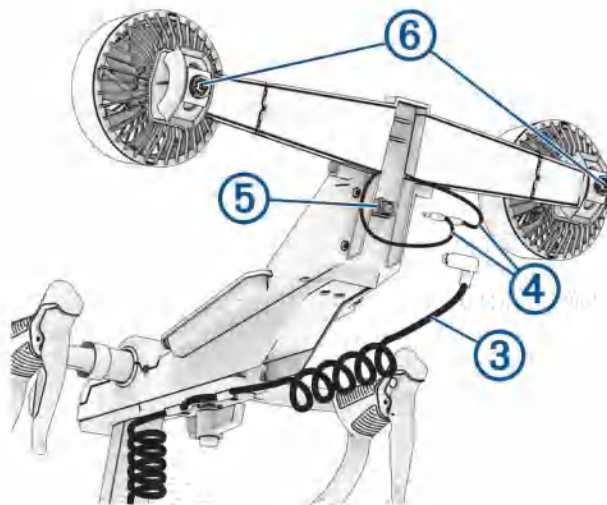
- 1 ファン ① をディスプレイの背面に合わせます。

ヒント：ファンケーブルが邪魔になる場合は、ケーブルを移動させます。

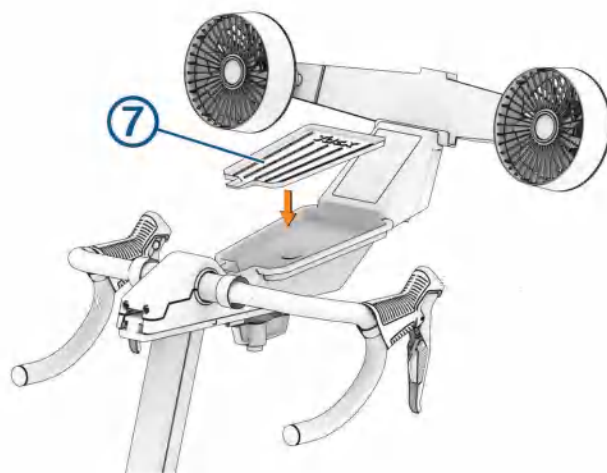
- 2 M4 x 10 ボルト ② とトルクスレンチ T20 を使用してファンを取り付けます。



- 3 ディスプレイケーブル ③ とファンケーブル ④ をポート ⑤ に接続します。



- 4 ノブ ⑥ を使用してファンの角度を調整します。
- 5 🛠️ ゴム製マット ⑦ をトレイに置きます。



トレーナーへのタブレットの取り付け

注記

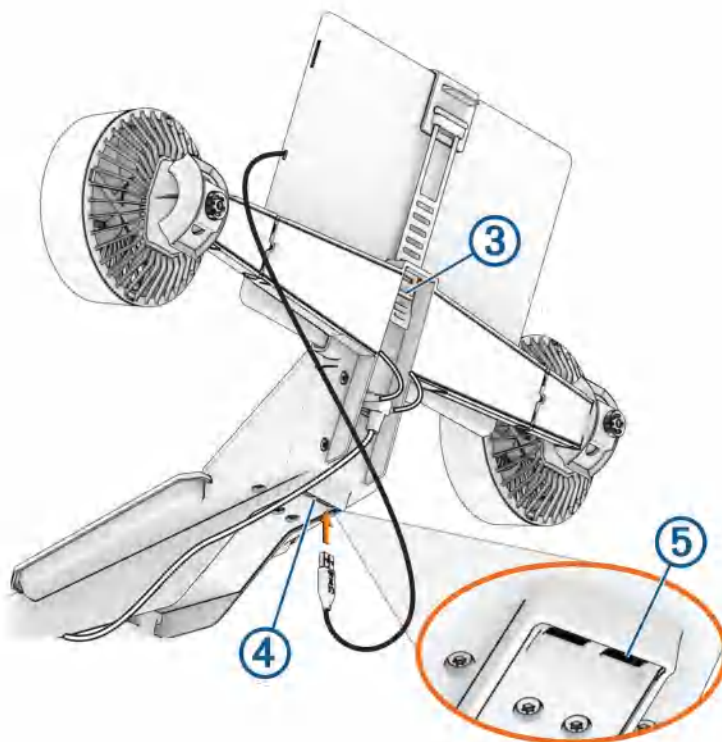
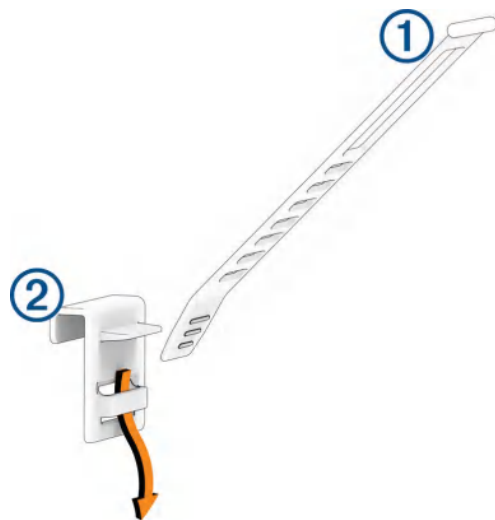
初めてライドする前に、すべての指示を読み、タブレットをトレーナーに固定します。Garmin は、タブレットホルダーの不適切な取り付けによってタブレットに生じた損傷についての責任を負いかねます。



クリップは、ほとんどの標準サイズのタブレットに適合します。タブレットに厚いケースやカバーを装着している場合は、タブレットをトレーナーに取り付ける前に

ケースやカバーを取り外してください。ファンを取り付けない場合は、アセンブリキットにタブレットマウントが別途付属しています。詳細については、操作マニュアルを参照してください。

- 1  ゴム製ストラップ①をクリップ②に接続します。
- 2 マウントの背面③にゴム製ストラップを接続します。



3 タブレットをトレーナーに配置し、クリップで固定します。

4 タブレットケーブルを USB ポート ④ に接続します。

ヒント：右側の USB ポート ⑤ は、高出力充電用（12.5 W）です。左側の USB ポートは、低出力充電用（2.5 W）です。

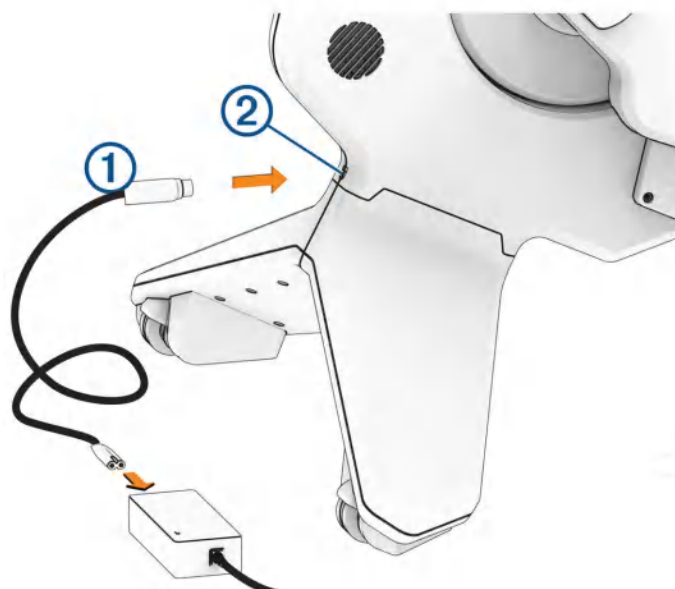
電源ケーブルの接続

⚠ 注意

電源ケーブルとアダプタは、アセンブリキット  に含まれています。Tacx NEO Bike Plus トレーナーに他社製の電源ケーブルやアダプタを使用しないでください。使用者がけがをしたり、トレーナーが故障するおそれがあります。

H Tacx NEO Bike Plus トレーナーは、電源あり、または電源なしで使用できます。トレーナーの機能の中には、ダウンヒルアシスタンスなど、電源が必要なものがあります。

1 電源アダプタ ① をポート ② に差し込みます。



2 電源ケーブルを電源アダプタに接続します。

3 パワーケーブルを標準的な電源コンセントに差し込みます。

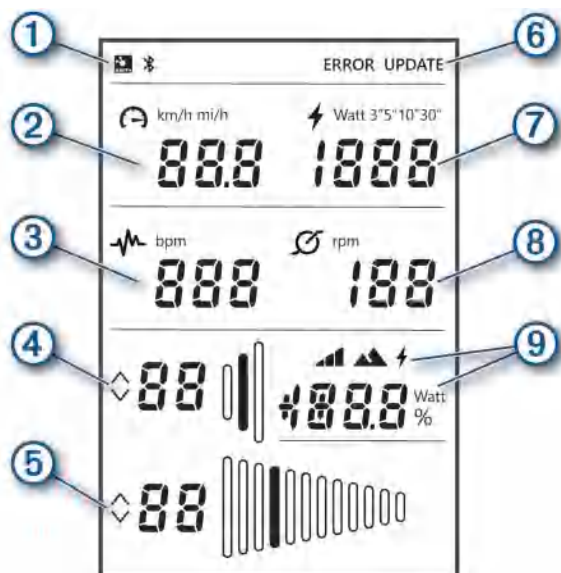
4 クランクを回転させます。

ディスプレイとファンがオンになります。フロア LED は青色です。

トレーニング

データを表示

ペダルを踏み始めるとすぐにディスプレイがオンになります。Tacx Training アプリ、サードパーティアプリ、またはオプションのワイヤレスセンサーに接続している場合、表示データは異なります。



- | | |
|---|---|
| ① | 電話またはオプションのワイヤレスセンサーを含め、ANT+または Bluetooth の接続ステータスを表示します。 |
| ② | 現在の速度をキロメートル / 時またはマイル / 時で表示します。 |
| ③ | 現在の 1 分あたりの心拍数 (bpm) を表示します。ANT+心拍計が接続されている必要があります。 |
| ④ | 現在のフロントギアを表示します (デフォルトでは左シフター)。 |
| ⑤ | 現在のリアギアを表示します (デフォルトでは右シフター)。 |
| ⑥ | エラーメッセージまたは利用可能なトレーナーソフトウェアアップデートを表示します。詳細については、Tacx Training アプリに接続するか、操作マニュアルを参照してください。 |
| ⑦ | 現在のパワー出力をワットで表示します。 |
| ⑧ | 現在のケイデンスを 1 分あたりの回転数 (rpm) で表示します。 |
| ⑨ | 手動トレーニングモード (180 ページ) と追加データを表示します。 |

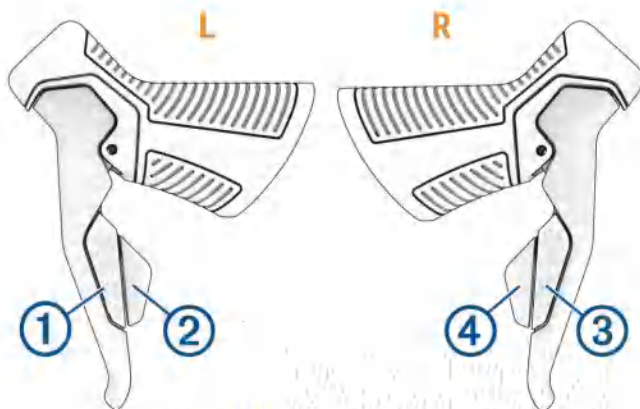
ライドを開始する

Tacx NEO Bike Plus トレーナーでの最初のライドは、短時間の手動トレーニングを実行してください。基本的な機能の使用方法を学習し、コントロールと設定に慣れる必要があります。

- 1 ペダルを踏み始めます。

ディスプレイとファンがオンになります。フロア LED は青色です。

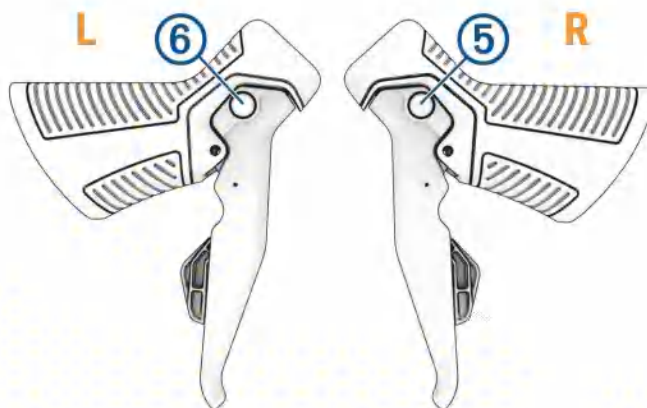
- 2 シフターを使用して、フロントおよびリアギアを切り替えます。



- ①を押すとフロントギアが上にシフトします。
- ②を押すとフロントギアが下にシフトします。
- ③を押すとリアギアが上にシフトします。
- ④を押すとリアギアが下にシフトします。

このリストには、デフォルトのシフター機能が記載されています。シフターは、Campagnolo、Shimano、または SRAM シフターのように動作するようにカスタマイズできます。詳細については、Tacx Training アプリを参照してください。

- 3 両方のコントロールボタン ⑤⑥ を長押しすると、手動トレーニングモード (180 ページ) が選択されます。



- 4 いずれかのボタンを押してモードを選択します。
アクティブモードアイコンが1秒間点滅し、選択を確認します。
- 5 ライド中に、次のオプションを選択します。
 - ⑤を押すと、傾斜、値、またはレジスタンスが上がります。
 - ⑥を押す、傾斜、値、またはレジスタンスが下がります。
- 6 必要に応じて、ブレーキを握り、ゆっくりと停止します。

トレーニングモード

Tacx NEO Bike Plus トレーナーで手動ワークアウトを行う場合は、トレーニングモードを選択できます。Tacx Training アプリまたは別のサードパーティアプリに接続している場合、トレーニングモードは使用できません。

記号	モード	説明
	勾配	トレーニングは固定された傾斜に基づいているため、勾配やヒルをシミュレートできません。コントロールボタンを使用して傾斜を設定し、シフターを使用してギヤを変更できます。
	電源	トレーニングは固定したパワー値に基づいているため、コントロールされた一定の effort レベルでライドできます。コントロールボタンを使用して値を設定できます。
	抵抗	トレーニングは実行できる 20 種類のレジスタンスレベルに基づいているため、スピンクラスなどの特定の目標なしでもライドできます。コントロールボタンを使用してレジスタンスレベルを変更できます。

Tacx Training アプリ

Tacx Training アプリは、互換性のある電話やタブレット、PC にダウンロードできます。

- ・ ご自宅にいながら、様々なコースでライドをお楽しみいただけます。
- ・ 独自のライド、ワークアウトなどを作成できます。
- ・ トレーニングを管理、または設定のカスタマイズや問題の診断が可能です。
- ・ 屋内トレーニングデータを Garmin Connect アカウントに同期できます。
- ・ トレーナーのソフトウェアを更新できます。

Tacx Training アプリを使用したライディング

- 1 スマートフォンまたはタブレットのアプリストアから、Tacx Training アプリをインストールして開きます。
- 2 アプリの指示に従って、ペアリングおよびセットアッププロセスを完了します。
- 3 ワークアウトまたはコースを選択します。
- 4 ペダルを踏み始めます。
ディスプレイとファンがオンになります。フロア LED は青色です。
- 5 画面に表示される手順に従います。

デバイス情報

デバイスの手入れと保管方法

警告

製品に関する警告およびその他の重要な情報については、製品パッケージに同梱されている『安全性および製品に関する重要な情報』ガイドを参照してください。

- ・ トレーナーを使用しないときは、プラグを抜いておきます。
- ・ 使用後は、トレーナーの左側にあるアルミニウムディスクを湿らせた布で拭き、完全に乾かします。
- ・ サドル、ハンドルバー、ペダルを薄めた中性洗剤を含ませた布で拭きます。
- ・ トレーナーを保管する前はきれいに清掃してください。
- ・ Tacx NEO Bike Plus トレーナーの後部にある小さいホイールを使用して、トレーナーを動かします。

注：トレーナーを動かした後は、水平になるよう安定させます。

仕様

電源	付属の DC 48 V 電源 90 W 電源ケーブルを使用します。 100 ~ 240 V
動作温度範囲	-0° ~ 40°C (32° ~ 104°F)
無線周波数	2.4 GHz @ 0 dBm 最大
最大重量	120 kg (265 lb.)

操作マニュアルのダウンロード

www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus にアクセスします。



Tacx® NEO Bike Plus 빠른 시작 설명서

조립 전

⚠ 경고

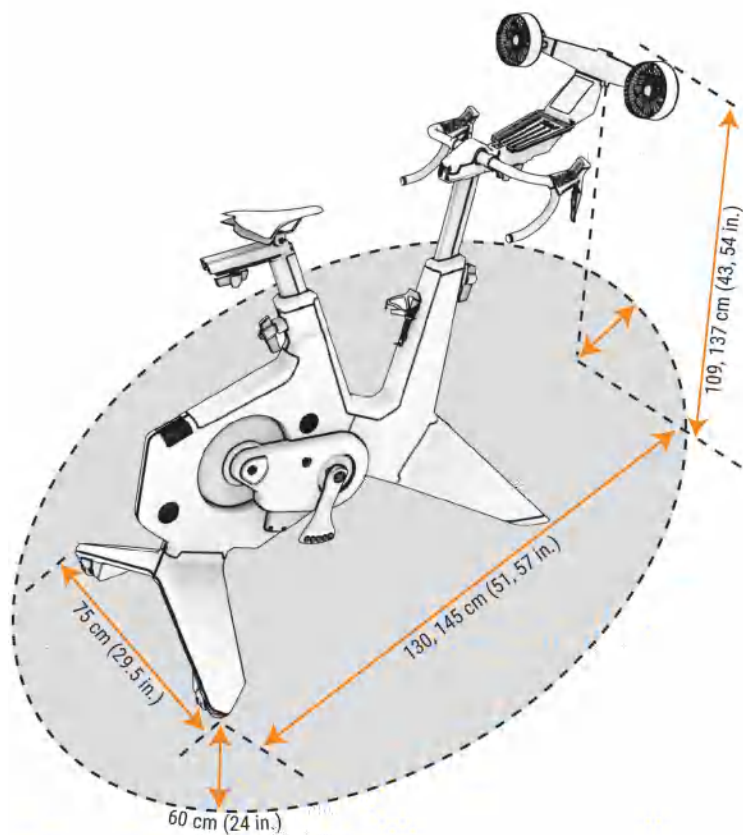
제품 경고 및 기타 주요 정보를 보려면 제품 상자에 있는 주요 안전 및 제품 정보 가이드를 참조하십시오.

면적 및 간격

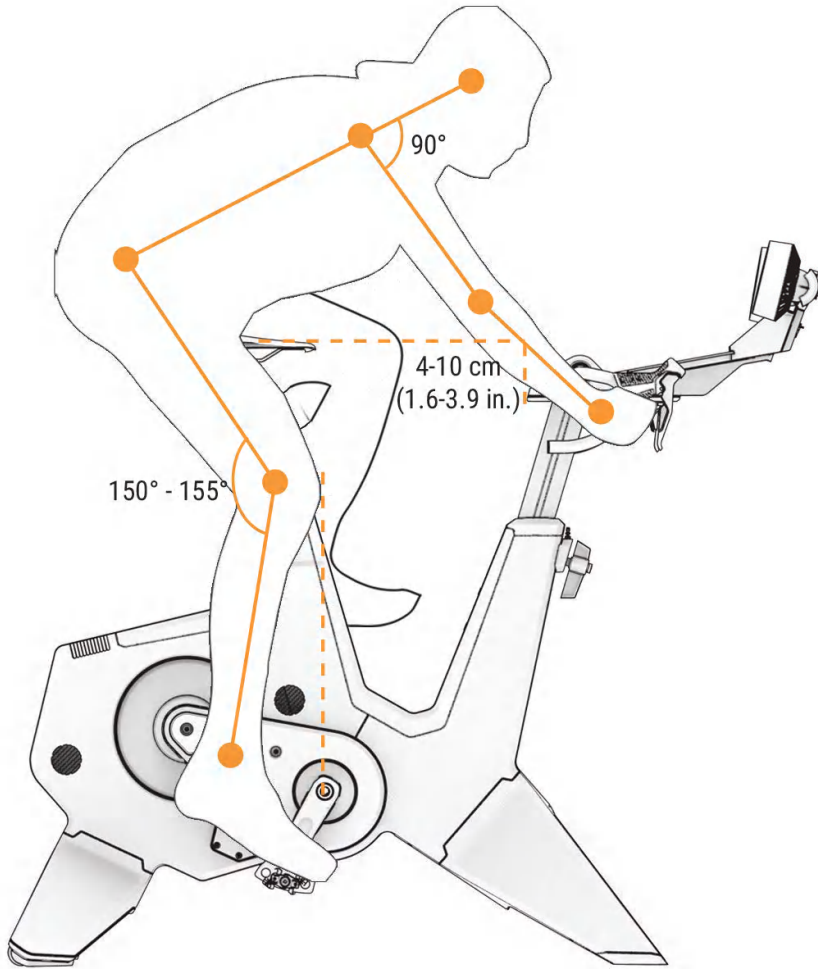
Tacx NEO Bike Plus 트레이너에 적합한 위치를 찾을 때, 최대 면적을 고려하십시오. Tacx NEO Bike Plus 트레이너의 면적은 팬을 포함 및 미포함하여 표시됩니다.

Tacx은(는) 트레이너의 모든 방향에 최소 60cm(24인치)의 간격을 두기를 권장합니다.

KO



사이클링 자세



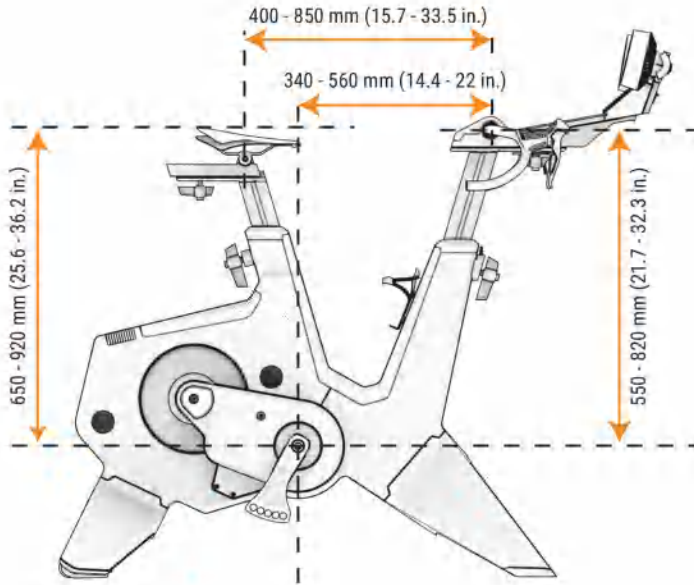
KO

참고: 사이클링 자세는 사람마다 다르며 몇 가지 조절이 필요할 수 있습니다. 페달 및 태블릿은 Tacx NEO Bike Plus 트레이너에 포함되지 않으며 사이클링 자세에 영향을 미칠 수 있습니다.

이미지를 보면 Tacx NEO Bike Plus 트레이너를 사용하는 동안의 올바른 사이클링 자세를 알 수 있습니다.

팔꿈치를 약간 구부려 시프터와 브레이크에 편안하게 닿을 수 있어야 합니다. 페달을 밟아서 아래쪽으로 내려갔을 때, 무릎이 약간 구부러져야 합니다.

트레이너 외형 조절



Tacx NEO Bike Plus 트레이너를 조립하기 전에, 안장 및 핸들에 공장에서 설치된 고정 나사가 있는지 살펴보십시오. 이 나사는 육각 키를 사용하여 조절하고 조일 수 있습니다. 이 설명서에 표시된 4개의 핸들을 설치하려면, 육각 키를 사용해서 4개의 고정 나사를 제거하셔야 합니다.

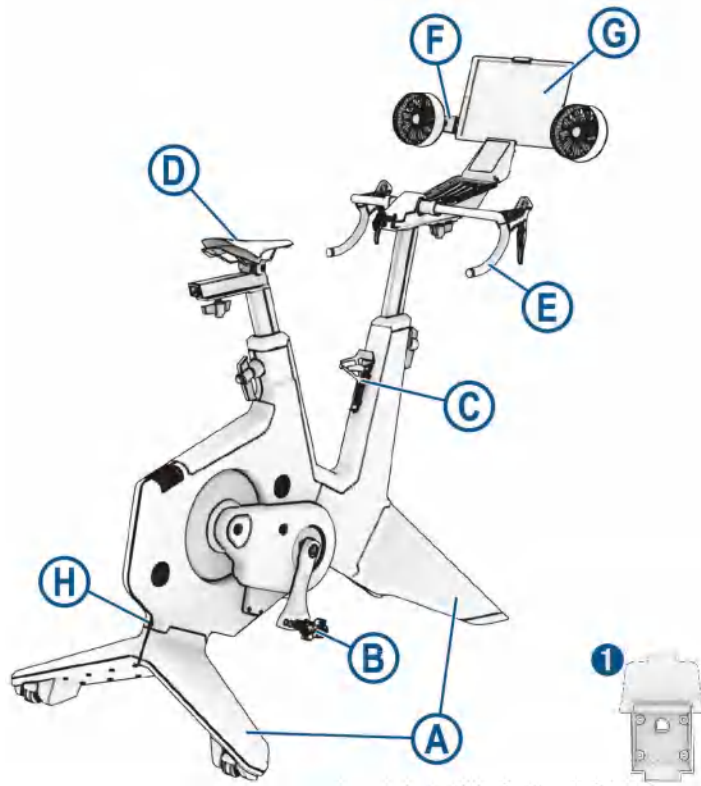
참고: 트레이너를 여러 명이 사용할 예정이라면, Tacx은(는) 손쉬운 조절을 위해 핸들을 설치하는 것이 좋습니다. 핸들은 조립 키트에 나사 및 와셔와 함께 포장되어 있습니다. 트레이너를 혼자서 사용할 예정이며 외형이나 자세를 조절하지 않을 생각이라면, 고정 나사와 육각 키를 사용할 수 있습니다.

- 트레이너에서 내린 후에 안장 또는 핸들을 조절하십시오.
- 트레이너 외형을 로드 자전거와 똑같이 맞추십시오.
- **팁:** 로드 자전거 측정법에 대한 지침은 사용설명서에서 확인 가능합니다.
- 안장을 1cm 넘게 조절할 경우, 안장 높이와 핸들 폭을 재차 점검하십시오.
- 안장 또는 핸들의 최대 범위를 초과하지 마십시오.
- 페달 또는 안장을 바꿀 경우, 트레이너 외형을 재차 점검하십시오.

각 핸들을 조인 후, 핸들이 프레임 또는 레일에 평행이 되게 정렬하십시오. 핸들을 당겨서 비트십시오.

Tacx NEO Bike Plus 조립 지침

조립 순서



- Ⓐ 트레이너 다리: 186페이지
- Ⓑ 페달: 187페이지
- Ⓒ 물병 케이지: 188페이지
- Ⓓ 안장: 189페이지
- Ⓔ 핸들 및 디스플레이: 190페이지
- Ⓕ 팬 및 태블릿 거치대: 191페이지
- ❶ 대체 태블릿 거치대: 193페이지
- Ⓖ 태블릿: 193페이지
- Ⓗ 전원 케이블: 194페이지

조립 키트



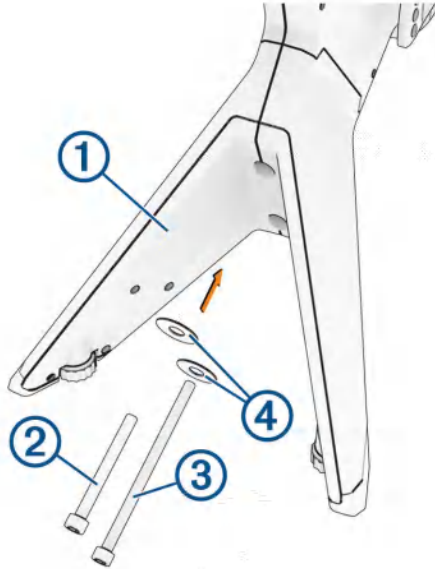
참고: 조립 키트에는 설명서, 볼트, 와셔, 도구와, 각 조립 작업에 필요한 기타 부품들이 포함됩니다.

트레이너에 다리 설치



이 작업에는 조립 키트🔧가 있어야 합니다. Tacx NEO Bike Plus 트레이너를 조립하려면 적어도 두 명이 있어야 합니다. 트레이너를 들어 올릴 때 주의해 주십시오.

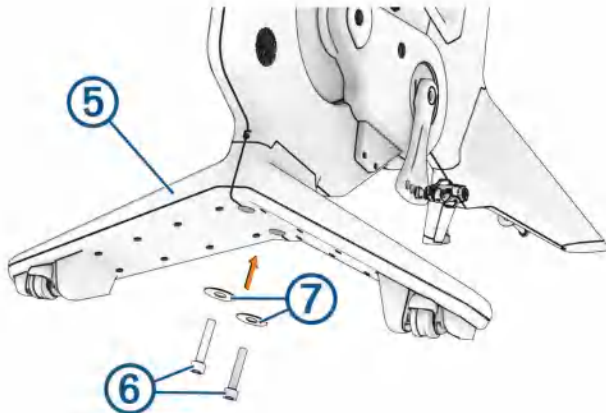
1 트레이너를 바닥에 놓고, 뒤로 젖혀서 앞다리①를 설치합니다.



2 조립 키트🔧를 엽니다.

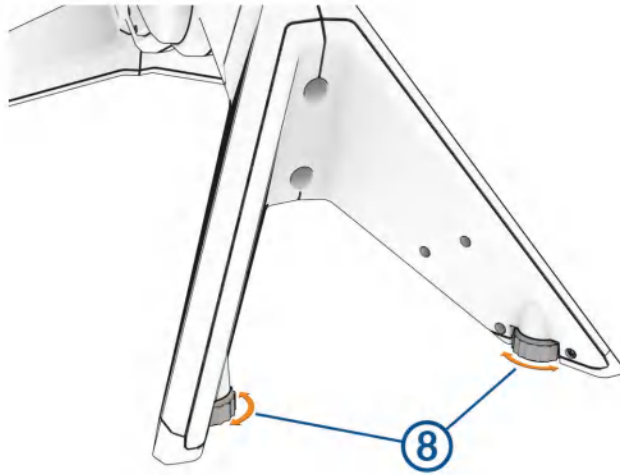
3 M10 x 90mm 볼트②, M10 x 130mm 볼트③, 10mm 와셔④, 8mm 육각 키를 사용해서 앞다리를 설치합니다.

4 트레이너를 앞으로 젖혀서 뒷다리⑤를 설치합니다.



5 M10 x 65mm 볼트⑥, 10mm 와셔⑦, 8mm 육각 키를 사용해서 뒷다리를 설치합니다.

6 앞다리의 노브⑧를 돌려서 트레이너를 안정되게 수평으로 놓습니다(선택 사항).

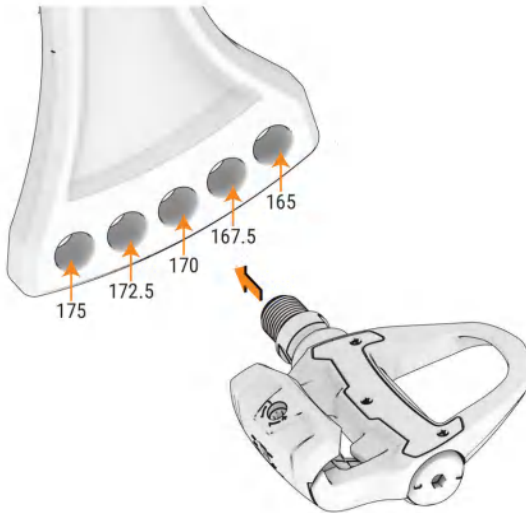


페달 설치

B 페달은 Tacx NEO Bike Plus 트레이너에 포함되지 않습니다. 페달별 설치 지침에 관한 내용은 제조사 지침을 참조하십시오.

- 1 우측 페달을 먼저 설치합니다.
- 2 페달 스피들 나사산에 얇은 기름칠을 합니다.
- 3 스피들을 크랭크 암으로 삽입합니다.

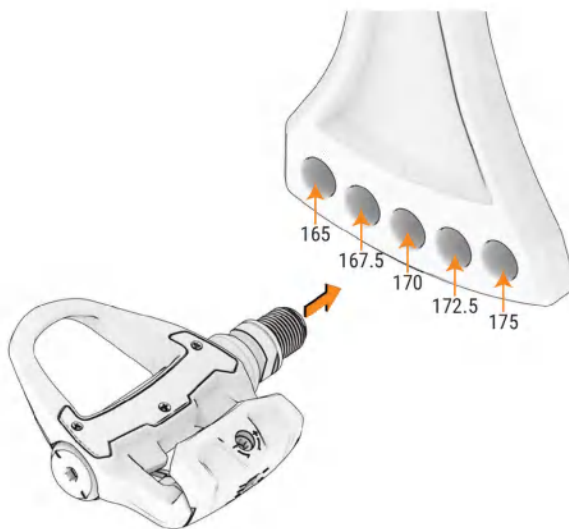
다섯 가지 크랭크 길이(mm)를 선택할 수 있습니다. 양쪽 페달에 동일한 크랭크 길이를 사용 합니다.



4 페달에 제공된 지침에 따라 스피들을 조입니다.

5 2~5 단계를 반복하여 좌측 페달을 설치합니다.

참고: 좌측 페달 스피들에는 왼쪽으로 돌리는 (역방향) 나사산이 있습니다.

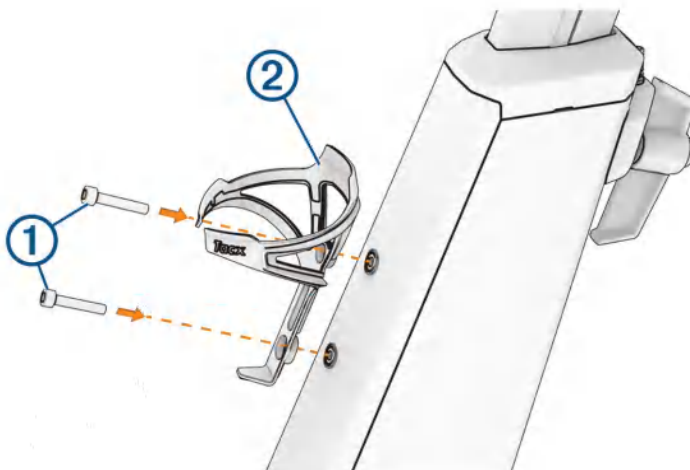


물병 케이지 부착

C 표준 규격 물병 케이지(선택 사항)를 트레이너에 부착할 수 있습니다. 물병 케이지는 선물 상자에 포장되어 있습니다. 나사는 프레임에 사전 설치되어 있습니다.

1 조립 키트를 엽니다.

2 2개의 나사①와 4mm 육각 키를 사용해서 물병 케이지②를 부착합니다.

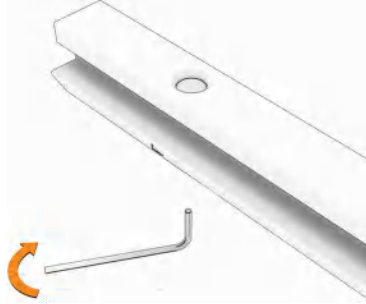


안장 설치

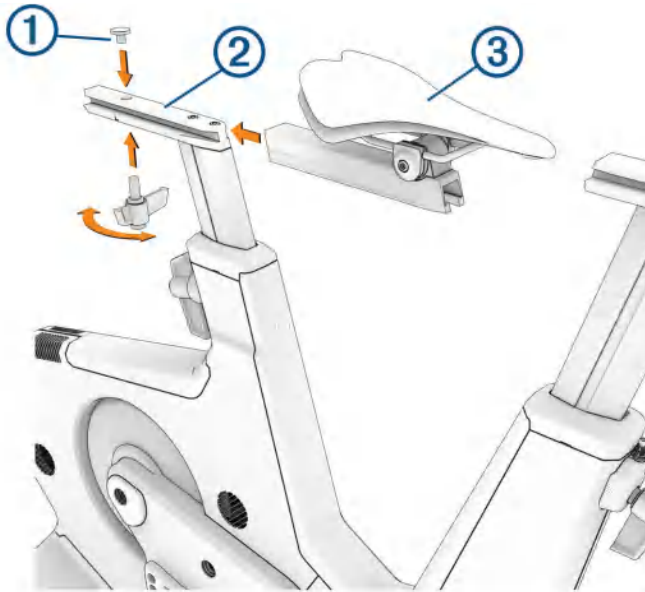


안장을 설치하기 전에, 자세 (183페이지) 및 외형 (184페이지)에 관한 내용을 참조하십시오.

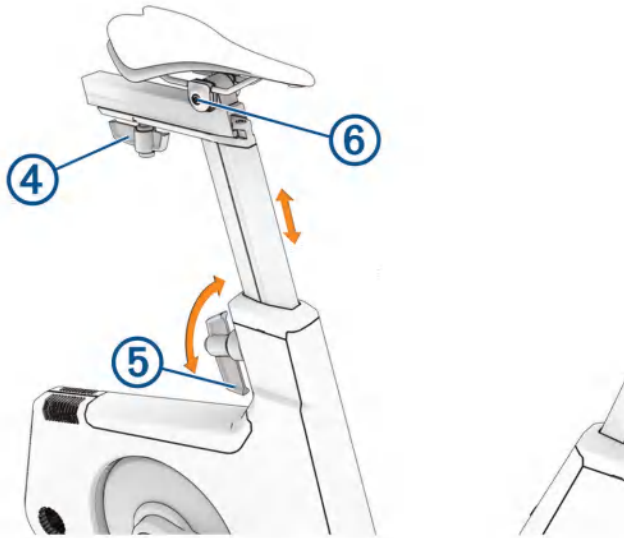
- 1 조립 키트를 를 엽니다.
- 2 6mm 육각 키를 사용해서 고정 나사를 제거합니다.



- 3 뚜껑①을 안장 레일② 위에 놓습니다.



- 4 안장③을 안장 레일로 밀습니다.
- 5 안장 위치를 조절하여, M12 x 25 핸들④을 고정합니다.
최대 위치 거리는 15cm입니다.



- 6 8mm 육각 키를 사용해서 고정 나사를 안장 기둥에서 제거합니다.
- 7 안장 높이를 조절하고, M16 x 22 핸들⑤을 고정합니다.
최대 안장 높이는 26cm입니다.
- 8 필요시 5mm 육각 키를 사용해서 안장 각도 볼트⑥를 조절합니다.

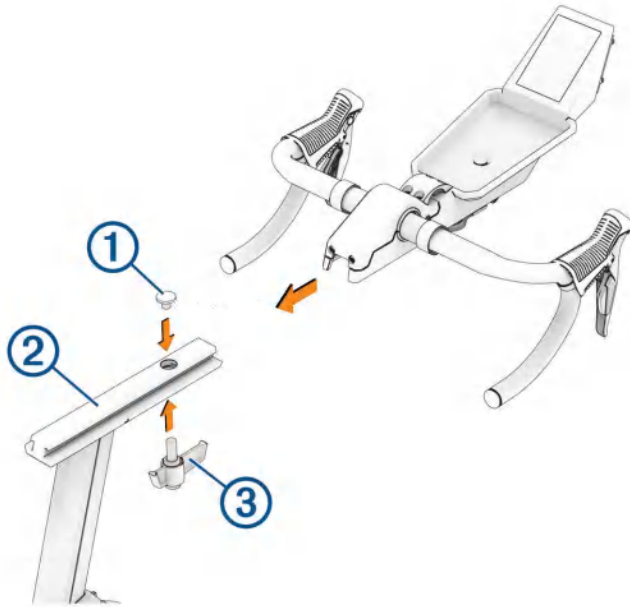
KO

핸들 설치

E

핸들을 설치하기 전에, 자세 (183페이지) 및 외형 (184페이지)에 관한 내용을 참조하십시오.

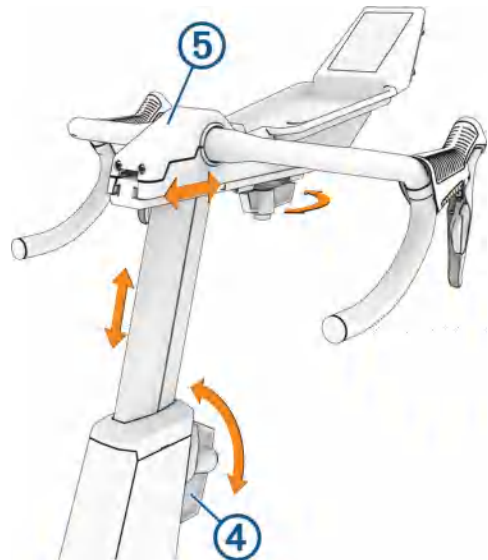
- 1 조립 키트🔧를 엽니다.
- 2 6mm 육각 키를 사용해서 고정 나사를 제거합니다.
- 3 뚜껑①을 핸들 레일② 위에 놓습니다.



- 4 핸들을 핸들 레일로 집니다.
- 5 핸들 폭을 조절하고, M12 x 25 핸들③을 고정합니다.
최대 핸들 거리는 15cm입니다.
- 6 8mm 육각 키를 사용해서 고정 나사를 핸들 기둥에서 제거합니다.
- 7 핸들 높이를 조절하고, M16 x 22 핸들④을 고정합니다.
최대 핸들 높이는 26cm입니다.
- 8 필요시 이러한 단계들을 따라 핸들 각도를 조절합니다.
- 9 Torx 20을 사용해서 핸들 커버⑤를 제거합니다.
- 10 5mm 육각 키를 사용해서 4개의 나사를 풀니다.
- 11 핸들 각도를 조절합니다.
- 12 4개의 나사를 조입니다.
- 13 핸들 커버를 교체하여 고정합니다.

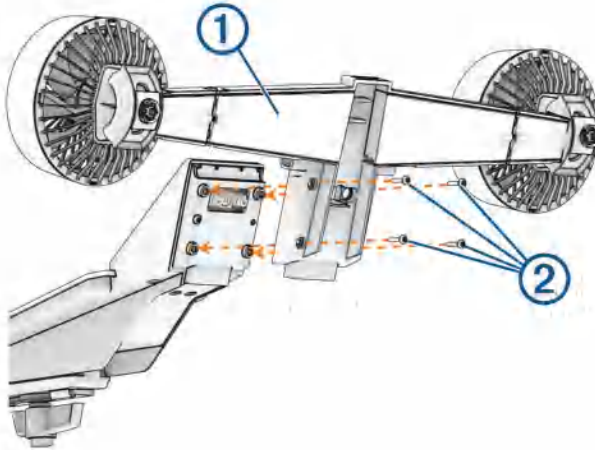
팬 및 태블릿 거치대 설치

- F** 태블릿 거치대는 팬 사이에 있습니다 (193페이지).
- 1 팬①을 디스플레이 뒷면에 맞춰 정렬합니다.

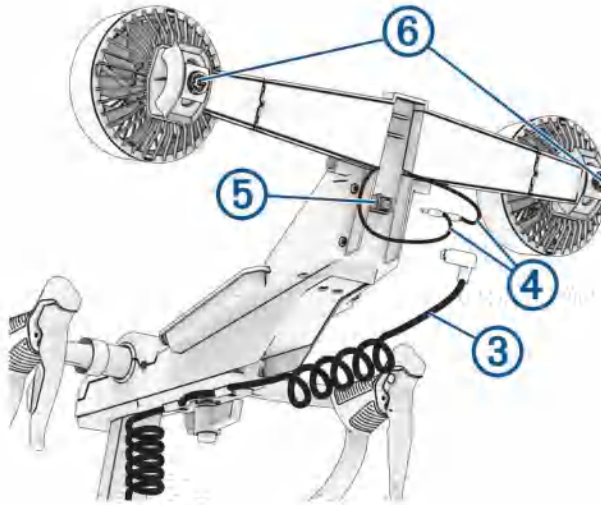


팁: 팬 케이블을 움직여야 할 수 있습니다.

- 2  M4 x 10 볼트②와 Torx 20 렌치를 사용해서 팬을 설치합니다.

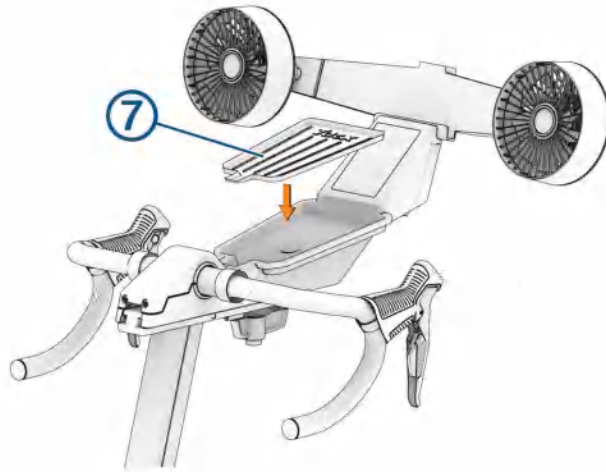


- 3 디스플레이 케이블③과 팬 케이블④을 포트⑤에 연결합니다.



- 4 노브⑥를 사용해서 팬의 각도를 조절합니다.

- 5  고무 매트⑦를 트레이에 놓습니다.



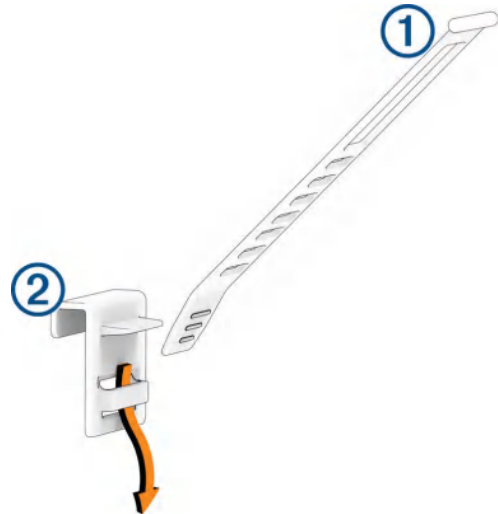
트레이너에 태블릿 부착

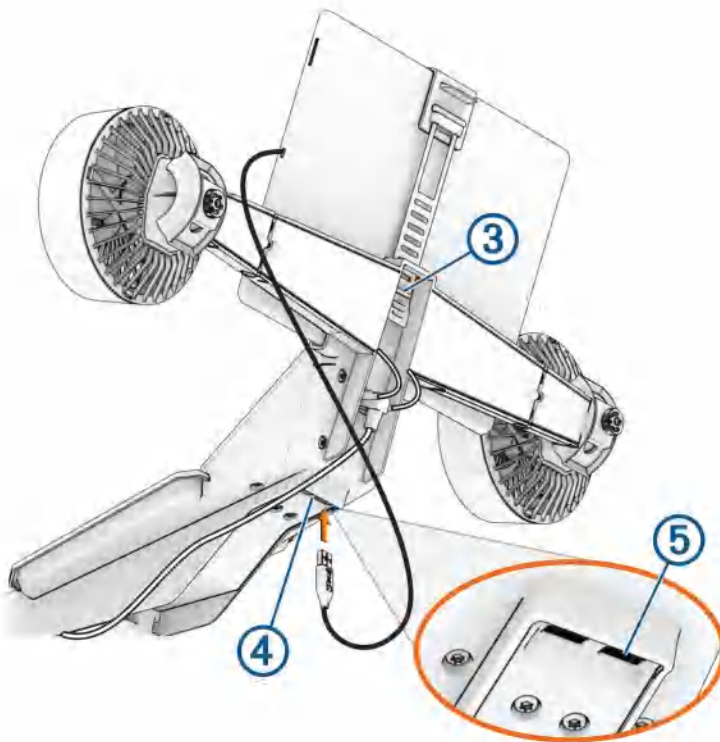
주의사항

최초 라이딩 전에 모든 지침을 읽고 태블릿을 트레이너에 고정하십시오. Garmin은(는) 태블릿 홀더를 잘못 장착하여 태블릿이 훼손될 경우 어떠한 책임도 지지 않습니다.

G 클립은 대부분의 표준 규격 태블릿에 맞습니다. 태블릿에 두꺼운 케이스나 폴리오가 있으면, 트레이너에 태블릿을 부착하기 전에 케이스나 폴리오를 제거하십시오. 팬을 설치하지 않기로 선택하시면 조립 키트에 별도 태블릿 거치대가 포함됩니다. 자세한 내용은 사용설명서를 참조하십시오.

- 1  고무 스트랩①을 클립②에 연결합니다.
- 2 고무 스트랩을 거치대③의 뒷면에 연결합니다.





KO

3 태블릿을 트레이너에 장착하고, 클립으로 고정합니다.

4 태블릿 케이블을 USB 포트④에 연결합니다.

팁: 우측 USB 포트⑤는 고출력 충전용입니다(12.5W). 좌측 USB 포트는 저출력 충전용입니다(2.5W).

전원 케이블 연결

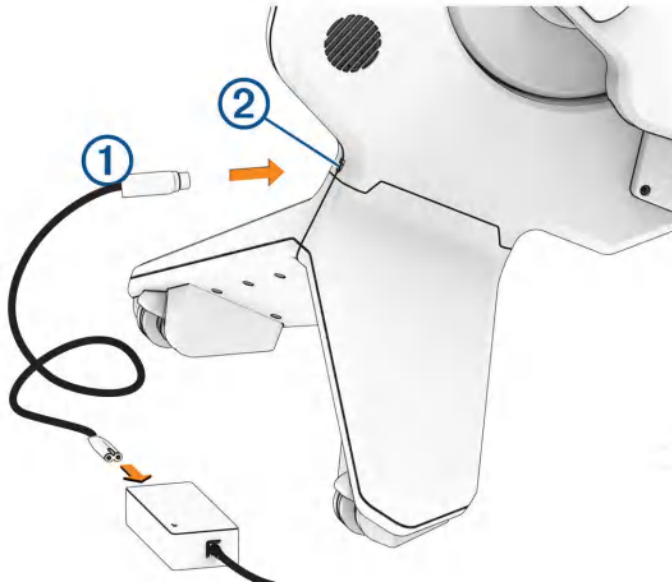
⚠ 주의

전원 케이블과 어댑터는 조립 키트🔧에 있습니다. 타사 전원 케이블이나 어댑터를 Tacx NEO Bike Plus에 사용하지 마십시오. 인명 피해 또는 트레이너 훼손으로 이어질 수 있습니다.



Tacx NEO Bike Plus 트레이너는 전원 공급 여부에 관계없이 사용 가능합니다. 일부 트레이너 기능에는 전원이 필요합니다(내리막 지원 등).

1 전원 어댑터①를 포트②에 꽂습니다.

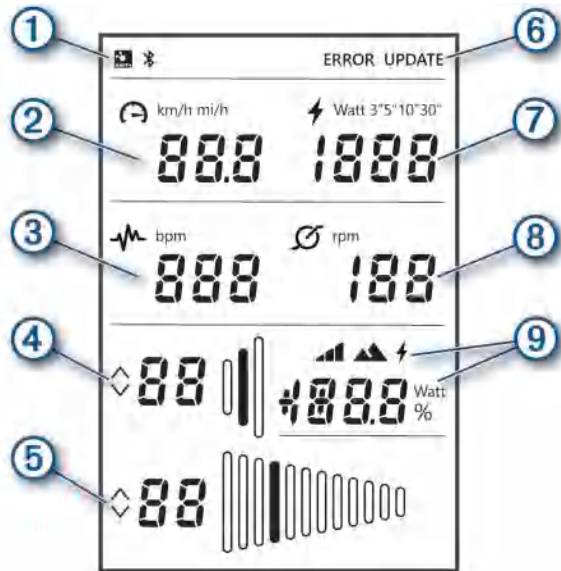


- 2 전원 케이블을 전원 어댑터에 연결합니다.
- 3 전원 케이블을 표준 벽면 콘센트에 꽂습니다.
- 4 크랭크를 회전시킵니다.
디스플레이와 팬이 켜집니다. 바닥 LED가 파란색입니다.

트레이닝

데이터 표시

페달을 밟기 시작하자마자 디스플레이가 켜집니다. Tacx Training 앱, 타사 앱 혹은 옵션 무선 센서에 연결되어 있으면 데이터가 다양하게 표시됩니다.

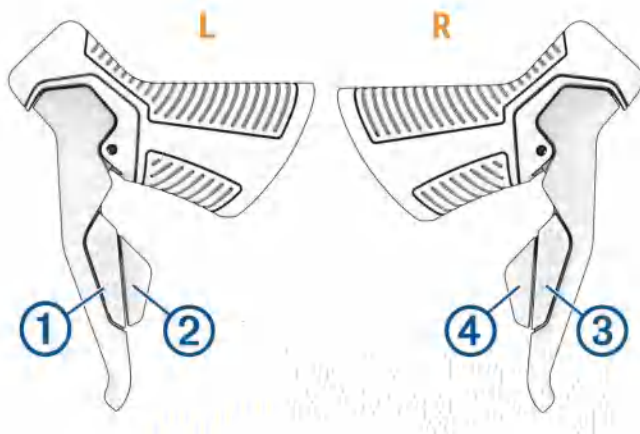


- ① ANT+ 또는 Bluetooth 연결 상태가 표시됩니다(휴대폰 또는 옵션 무선 센서 포함).
- ② 현재 속도가 시간당 кило미터 또는 시간당 마일로 표시됩니다.
- ③ 현재 심박수가 분당 심박수(bpm)로 표시됩니다. 연결된 ANT+ 심박수 모니터가 있어야 합니다.
- ④ 현재 전방 기어가 표시됩니다(기본값: 좌측 시프터).
- ⑤ 현재 후방 기어가 표시됩니다(기본값: 우측 시프터).
- ⑥ 오류 메시지나 제공되는 트레이너 소프트웨어 업데이트가 표시됩니다. 자세한 정보는, Tacx Training 앱에 연결하거나 사용설명서를 참조하십시오.
- ⑦ 현재 전원 출력이 와트로 표시됩니다.
- ⑧ 현재 케이던스가 분당 회전수(rpm)로 표시됩니다.
- ⑨ 수동 트레이닝 모드 (198페이지) 및 추가 데이터가 표시됩니다.

사이클링 운동

Tacx NEO Bike Plus 트레이너에서의 최초 라이딩은 간단한 수동 트레이닝 라이딩이어야 합니다. 기본 기능 사용법을 배워서 조작 및 설정 방법을 숙달해야 합니다.

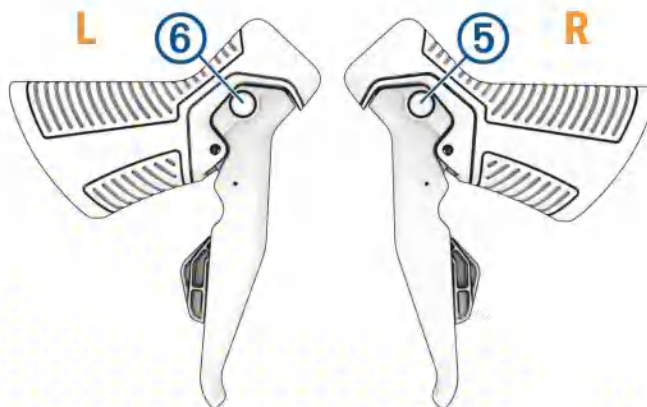
- 1 페달을 밟기 시작합니다.
디스플레이와 팬이 켜집니다. 바닥 LED가 파란색입니다.
- 2 시프터를 사용해서 전방 및 후방 기어를 바꿉니다.



- ①을 눌러서 전방 기어를 올립니다.
- ②를 눌러서 전방 기어를 내립니다.
- ③을 눌러서 후방 기어를 올립니다.
- ④를 눌러서 후방 기어를 내립니다.

목록에 기본 시프터 기능이 포함되어 있습니다. 시프터를 사용자 지정하여 Campagnolo, Shimano 또는 SRAM 시프터처럼 작동시킬 수 있습니다. 자세한 내용은 Tacx Training 앱을 참조하십시오.

- 3 제어 버튼 ⑤⑥ 모두를 길게 눌러 수동 트레이닝 모드 (198페이지)를 선택하십시오.



- 4 두 버튼 중 하나를 눌러 모드를 선택하십시오.
활성 모드 아이콘이 1초간 깜빡인 후 선택을 확인합니다.
- 5 라이딩 도중, 옵션을 선택합니다.
 - ⑤를 눌러서 경사, 값 또는 저항을 높입니다.
 - ⑥을 눌러서 경사, 값 또는 저항을 낮춥니다.
- 6 필요시 브레이크를 조여서 천천히 정지시킵니다.

트레이닝 모드

Tacx NEO Bike Plus 트레이너에서 수동으로 운동할 때 트레이닝 모드를 선택할 수 있습니다. Tacx Training 앱 또는 타사 앱에 연결되어 있는 경우에는 트레이닝 모드를 이용할 수 없습니다.

기호	모드	설명
	슬로 프	트레이닝은 경사를 고정해 비탈길과 언덕을 시뮬레이션할 수 있습니다. 제어 버튼을 사용해서 경사를 설정하고 시프터를 사용해서 기어를 변경할 수 있습니다.
	전원	트레이닝은 전원 출력값을 고정해 제어된 일정한 활동 수준에서 라이딩할 수 있습니다. 제어 버튼을 사용해서 값을 설정할 수 있습니다.
	저항	트레이닝은 20가지 저항 수준이 가능하여 스핀 클래스와 같은 구체적인 목표 없이 탈 수 있습니다. 제어 버튼을 사용해서 저항 수준을 변경할 수 있습니다.

Tacx Training 앱

Tacx Training 앱을 호환되는 스마트폰, 태블릿 또는 컴퓨터에 다운로드할 수 있습니다.

- 집에서도 흥미진진한 라이딩 코스를 즐길 수 있습니다.
- 자신만의 라이딩 코스, 운동 환경 등을 구성해 보십시오.
- 트레이닝을 관리하고, 기본 설정을 사용자 지정하고, 문제를 진단하십시오.
- 사용자 Garmin Connect 계정과 실내 트레이닝 데이터를 동기화하십시오.
- 트레이너 소프트웨어를 업데이트하십시오.

Tacx Training 앱을 이용하여 라이딩

- 1 휴대폰 또는 태블릿의 앱 스토어에서, Tacx Training 앱을 설치하고 엽니다.
- 2 앱의 지침에 따라 페어링 및 설정 프로세스를 마칩니다.
- 3 운동 또는 코스를 선택합니다.
- 4 페달을 밟기 시작합니다.
디스플레이와 팬이 켜집니다. 바닥 LED가 파란색입니다.
- 5 화면의 지침을 따릅니다.

장치 정보

장치 관리 및 보관

⚠ 경고

제품 경고 및 기타 주요 정보를 보려면 제품 상자에 있는 주요 안전 및 제품 정보 가이드를 참조하십시오.

- 트레이너를 사용하지 않을 때는 플러그를 뽑으십시오.
- 매 사용 후, 트레이너의 좌측에 있는 알루미늄 디스크를 젖은 천으로 닦고 완전히 말리십시오.
- 안장, 핸들, 페달을 천과 순한 세정액으로 닦으십시오.
- 트레이너를 보관하기 전에 청소하십시오.
- Tacx NEO Bike Plus 트레이너의 뒤쪽에 있는 작은 바퀴를 사용해서 트레이너를 이동시키십시오.

참고: 트레이너를 이동시킨 후 안정되게 수평으로 놓아야 합니다.

사양

전원 공급	동봉된 48Vdc 90와트 전원 케이블을 사용합니다. 100~240V
작동 온도 범위	0°~40°C(32°~104°F)
무선 주파수	2.4GHz @ 0dBm(최대)
최대 하중	120kg(265lb.)

사용설명서 받기

www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus 참조.



Tacx[®] NEO Bike Plus คู่มือเริ่มต้นอย่างรวดเร็ว

ก่อนการประกอบ

⚠ คำเตือน

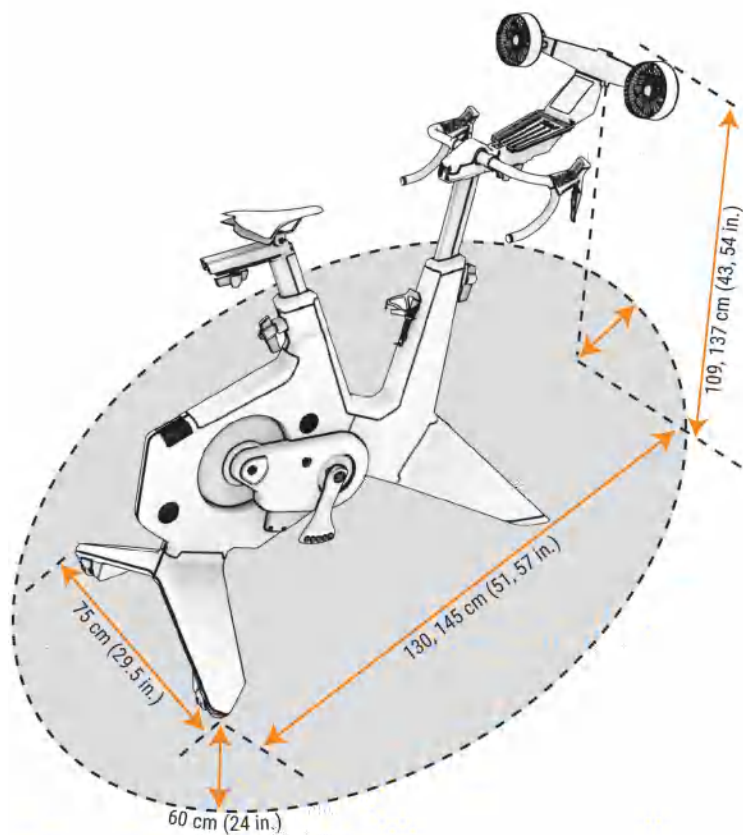
โปรดดูคำเตือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และข้อมูลสำคัญอื่นๆ ในคู่มือ ข้อมูลสำคัญเรื่องความปลอดภัยและข้อมูลของผลิตภัณฑ์ ในกล่องผลิตภัณฑ์

ขนาดและระยะห่าง

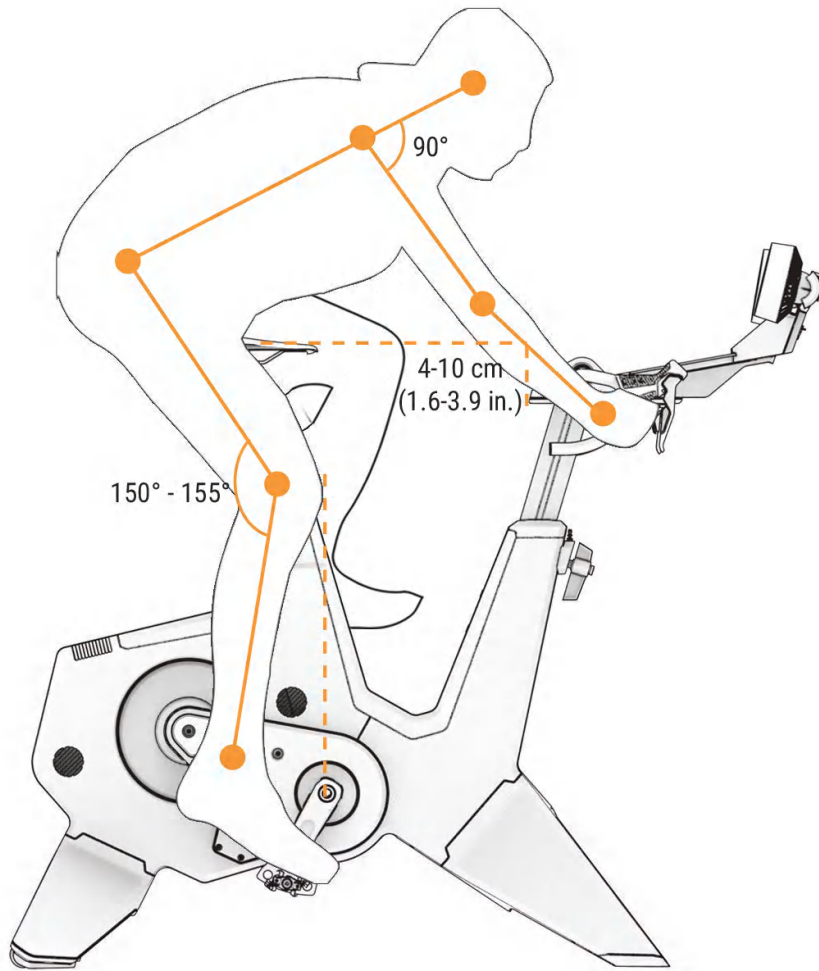
เมื่อมองหาที่ตั้งที่เหมาะสมสำหรับ Trainer Tacx NEO Bike Plus ให้พิจารณาถึงขนาดสูงสุด ขนาดของ Trainer Tacx NEO Bike Plus แสดงในรูปแบบมีและไม่มีพัดลม

Tacx แนะนำให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 60 ซม. (24 นิ้ว) จากทุกด้านของ Trainer

TH



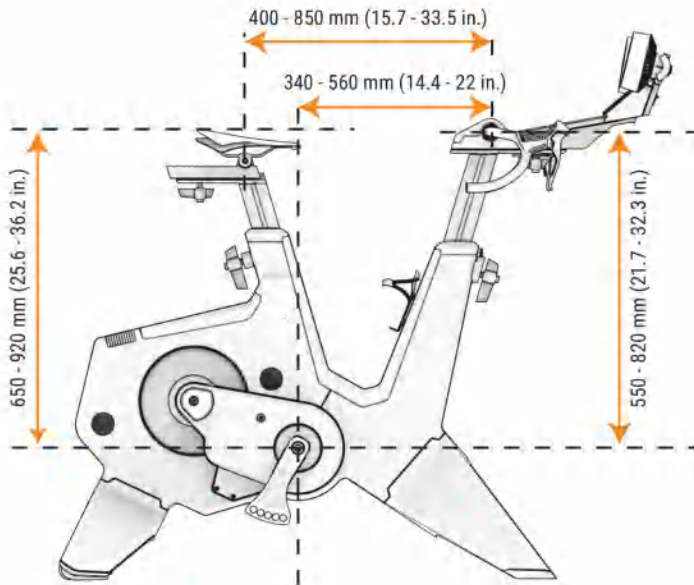
ท่าทางการขี่จักรยาน



หมายเหตุ: ท่าทางการขี่จักรยานเป็นลักษณะเฉพาะของนักปั่นจักรยานแต่ละคน และอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนหลายครั้ง เป็นเหยียบและเท้าเสถียรไม่ได้รวมอยู่ใน Trainer Tacx NEO Bike Plus และอาจส่งผลต่อท่าทางการขี่จักรยานของคุณได้

ภาพนี้มีแนวทางสำหรับท่าทางการปั่นจักรยานที่ถูกต้องขณะใช้งาน Trainer Tacx NEO Bike Plus ข้อต่อของคุณควรงอเล็กน้อย และคุณสามารถเข้าถึงเกียร์และเบรกได้อย่างสบาย ที่ด้านล่างของบันไดจักรยาน เสาของคุณควรงอเล็กน้อย

การปรับรูปทรงของ Trainer



ก่อนที่จะประกอบ Trainer Tacx NEO Bike Plus ให้พิจารณาว่าอานและแฮนด์มีชุดสกรูที่ติดตั้งมาจากโรงงานซึ่งสามารถปรับและขันให้แน่นได้โดยใช้ประแจหกเหลี่ยม วิธีการติดตั้งแฮนด์ 4 อันตามที่แสดงในคู่มือนี้ คุณต้องถอดสกรูทั้ง 4 ชุดออกโดยใช้ประแจหกเหลี่ยม

หมายเหตุ: หากมีผู้ใช้หลายคนใช้ Trainer Tacx แนะนำให้ติดตั้งแฮนด์เพื่อให้ทำการปรับได้ง่าย ที่จับจะอยู่ในชุดประกอบพร้อมสกรูและแหวนรอง หากคุณเป็นผู้ขับขี่เพียงคนเดียวที่จะใช้ Trainer และคุณไม่ได้ทำการปรับรูปทรงหรือท่าทาง คุณสามารถใช้ชุดสกรูและประแจหกเหลี่ยมได้

TH

- ลงจาก Trainer ก่อนที่จะปรับอานหรือแฮนด์
- จับคู่รูปทรงของ Trainer กับจักรยานเสือหมอบของคุณ

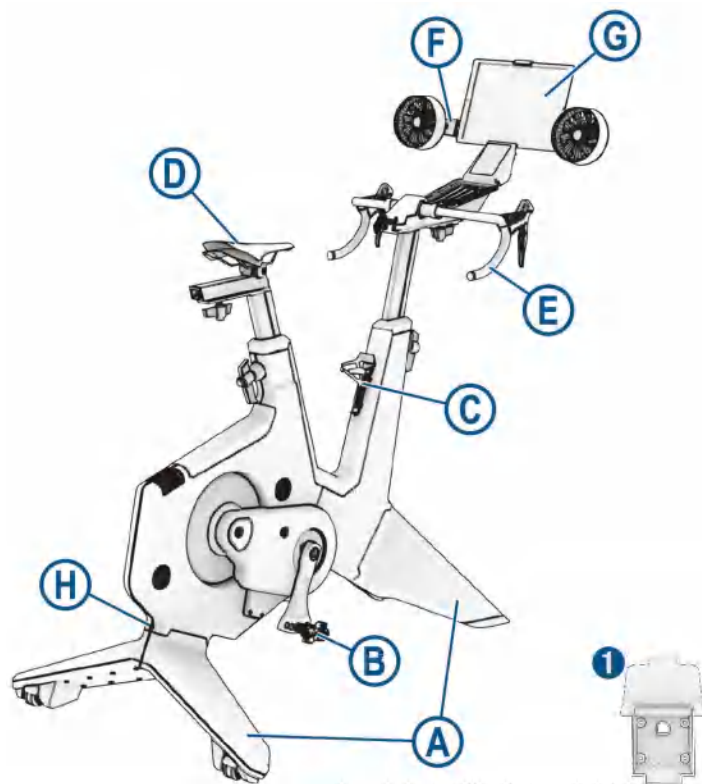
คำแนะนำ: สำหรับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการวัดจักรยานเสือหมอบของคุณ โปรดดูที่คู่มือสำหรับเจ้าของรถ

- หากคุณปรับอานมากกว่า 1 ซม. ให้ตรวจสอบความสูงของอานและแฮนด์อีกครั้ง
- ห้ามเกินช่วงสูงสุดของอานหรือแฮนด์
- หากคุณเปลี่ยนเป็นเหยียบหรืออาน ให้ตรวจสอบรูปทรงของ Trainer อีกครั้ง

หลังจากขันแฮนด์แต่ละตัวจนแน่นแล้ว ให้จัดตำแหน่งแฮนด์ให้ขนานกับเฟรมหรือราง ดึงออกแล้วบิดแฮนด์

คำแนะนำในการประกอบ Tacx NEO Bike Plus

ลำดับของการประกอบชิ้นส่วน



- Ⓐ ขาตั้ง Trainer: หน้า 204
- Ⓑ แป้นเหยียบ: หน้า 205
- Ⓒ ที่ใส่ขวด: หน้า 206
- Ⓓ อาน: หน้า 207
- Ⓔ แฮนด์และจอแสดงผล: หน้า 208
- Ⓕ พัฒลมพร้อมตัวยึด: หน้า 209
- ❶ ตัวยึดแท็บเลตทางเลือก: หน้า 211
- Ⓖ แท็บเลต: หน้า 211
- Ⓗ สายไฟ: หน้า 212

ชุดประกอบ



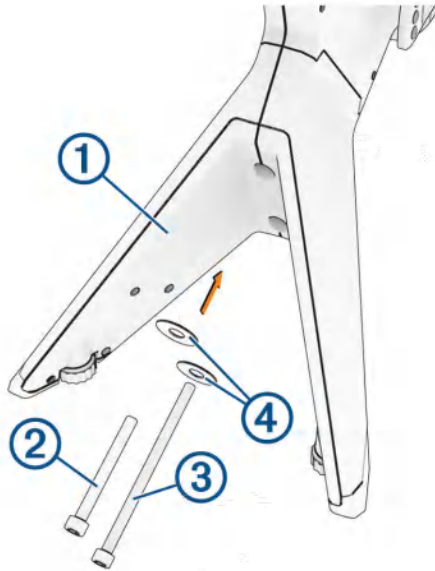
หมายเหตุ: ชุดประกอบประกอบด้วยคู่มือ สลักเกลียว แหวนรอง เครื่องมือ และชิ้นส่วนอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับงานประกอบแต่ละงาน

การติดตั้งขาตั้งบน Trainer



คุณต้องมีชุดประกอบ  สำหรับงานนี้ ต้องมีอย่างน้อยสองคนเพื่อประกอบ Trainer Tacx NEO Bike Plus ใช้ความระมัดระวังขณะยก Trainer

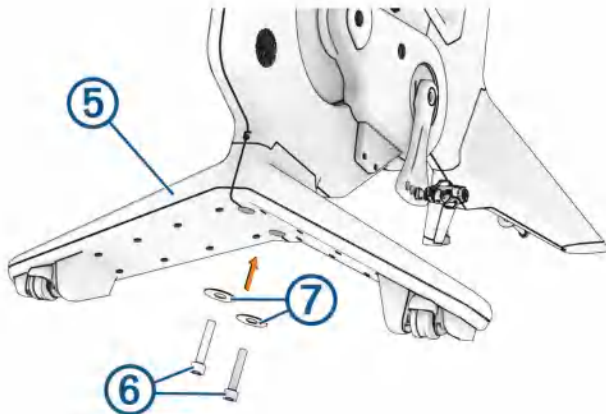
1 วางเครื่องบนพื้นและเอียงไปด้านหลังเพื่อติดตั้งขาด้านหน้า ①



2 เปิดชุดประกอบ 

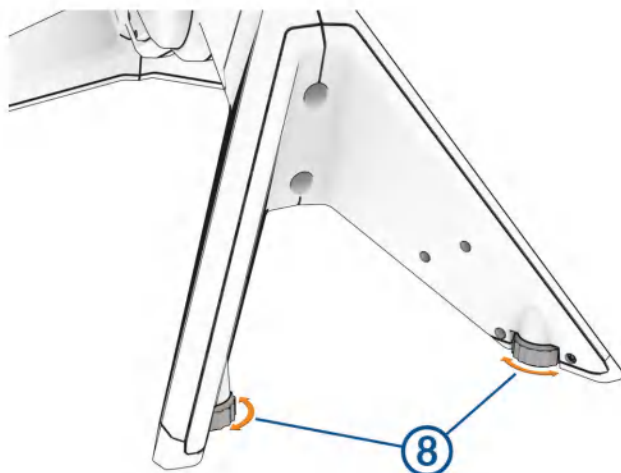
3 ใช้สลักเกลียว M10 x 90 มม. ②, สลักเกลียว M10 x 130 มม. ③, แหวนรอง 10 มม. ④ และประแจหกเหลี่ยม 8 มม. เพื่อติดตั้งขาหน้า

4 เอียง Trainer ไปข้างหน้าเพื่อติดตั้งขาด้านหลัง ⑤



5 ใช้สลักเกลียว M10 x 65 มม. ⑥, แหวนรอง 10 มม. ⑦ และประแจหกเหลี่ยม 8 มม. เพื่อติดตั้งขาหลัง

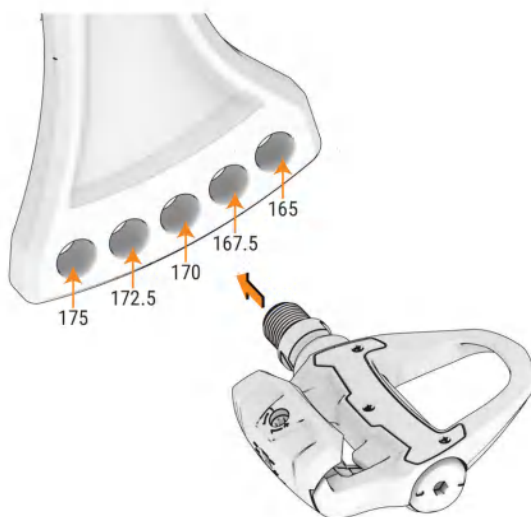
6 หมุนปุ่ม ⑧ บนขาด้านหน้าเพื่อปรับให้มั่นคงและปรับระดับ Trainer (อุปกรณ์เสริม)



การติดตั้งแป้นเหยียบของคุณ

B แป้นเหยียบไม่รวมอยู่ใน Trainer Tacx NEO Bike Plus สำหรับคำแนะนำในการติดตั้งเฉพาะสำหรับแป้นเหยียบของคุณ โปรดดูคำแนะนำของผู้ผลิต

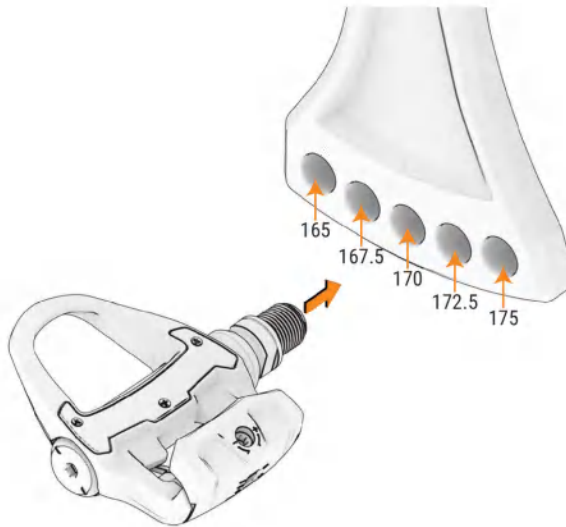
- 1 ติดตั้งแป้นเหยียบด้านขวาก่อน
- 2 ทาจาระบีบางๆ บนเกลียวเพลาหมุนของแป้นเหยียบ
- 3 ใส่แกนหมุนเข้าไปในแกนข้อเหวี่ยง
มีตัวเลือกความยาวแกนให้เลือก (มม.) หัวตัวเลือก ใช้ความยาวแกนที่เท่ากันสำหรับแป้นเหยียบทั้งสอง



4 ขันแกนหมุนตามคำแนะนำที่ให้มาพร้อมกับแป้นเหยียบ

5 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2 ถึง 5 เพื่อติดตั้งแป้นเหยียบทางซ้าย

หมายเหตุ: แกนหมุนของแป้นเหยียบด้านซ้ายมีเกลียวด้านซ้าย (แบบย้อนกลับ)

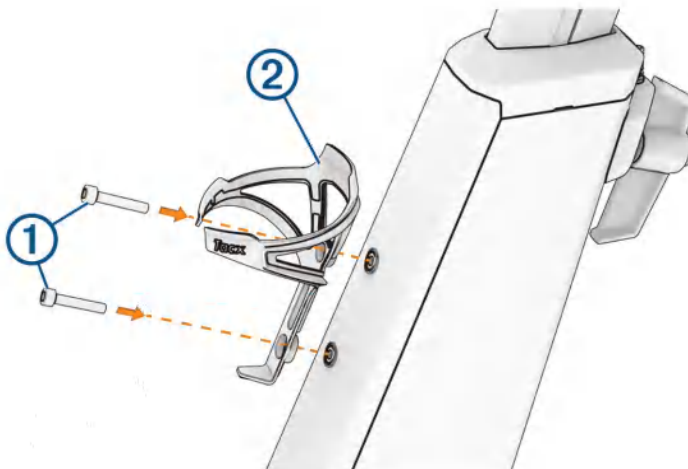


การยึดที่ใส่ขวด

C คุณสามารถติดตั้งที่ใส่ขวด ซึ่งเป็นอุปกรณ์เสริมขนาดมาตรฐานเข้ากับ Trainer ได้ ที่ใส่ขวดบรรจุอยู่ในกล่องของขวด สกรูจะถูกติดตั้งไว้ล่วงหน้าบนเฟรม

1 เปิดชุดประกอบ

2 ใช้สกรู 2 ตัว ① และไขควงหกเหลี่ยมขนาด 4 มม. เพื่อยึดกรอบขวดน้ำ ②



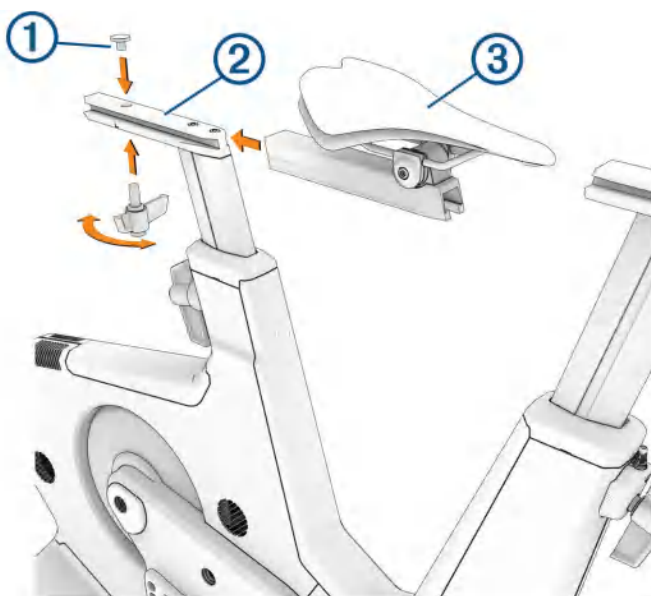
การติดตั้งอาน

D ก่อนติดตั้งอาน โปรดดูหัวข้อทำทาง (หน้า 201) และรูปทรง (หน้า 202)

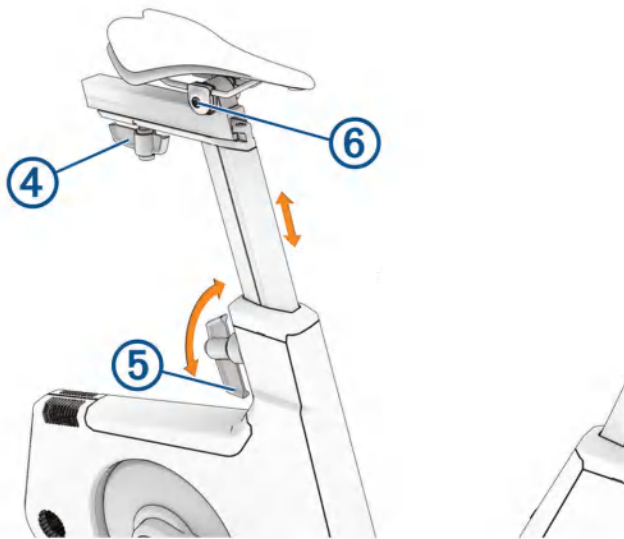
- 1 เปิดชุดประกอบ ➡
- 2 ใช้ประแจหกเหลี่ยม 6 มม. เพื่อถอดสกรูชุด



3 วางฝาปิด ① บนรางอาน ②



- 4 เลื่อนอาน ③ ไปที่รางอาน
- 5 ปรับระยะร่นของอาน และยึดแชนด์ M12 x 25 ให้แน่น ④
ระยะร่นสูงสุดคือ 15 ซม.

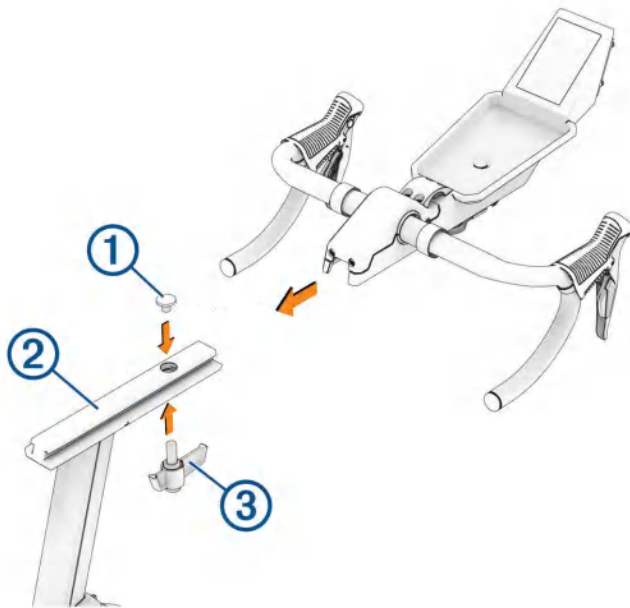


- 6 ใช้ประแจหกเหลี่ยม 8 มม. เพื่อถอดสกรูที่กำหนดออกจากตำแหน่งอาน
- 7 ปรับความสูงของอานและยึดแฮนด์ M16 x 22 ให้แน่น ⑤
ความสูงของอานสูงสุดคือ 26 ซม.
- 8 หากจำเป็น ให้ใช้ประแจหกเหลี่ยม 5 มม. เพื่อปรับสลักมูมอาน ⑥

การติดตั้งแฮนด์

ก่อนติดตั้งแฮนด์ โปรดดูหัวข้อท่าทาง (หน้า 201) และรูปทรง (หน้า 202)

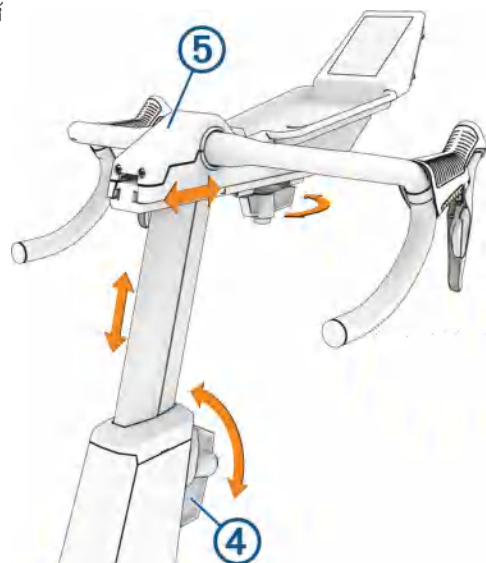
- 1 เปิดชุดประกอบ
- 2 ใช้ประแจหกเหลี่ยม 6 มม. เพื่อถอดสกรูชุด
- 3 วางฝาปิด ① บนรางของแฮนด์ ②



- 4 เลื่อนแฮนด์บาร์ไปที่รางแฮนด์
- 5 ปรับมือจับแฮนด์และยึดแฮนด์ M12 x 25 ให้แน่น ③
ระยะแฮนด์สูงสุดคือ 15 ซม.
- 6 ใช้ประแจหกเหลี่ยม 8 มม. เพื่อถอดสกรูที่กำหนดออกจากตำแหน่งแฮนด์
- 7 ปรับความสูงของแฮนด์และยึดแฮนด์ M16 x 22 ให้แน่น ④
ความสูงของแฮนด์สูงสุดคือ 26 ซม.
- 8 หากจำเป็น ให้ทำตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อปรับมุมแฮนด์
- 9 ใช้ Torx 20 เพื่อถอดฝาครอบแฮนด์ ⑤
- 10 ใช้ประแจหกเหลี่ยม 5 มม. เพื่อคลายสกรู 4 ตัว
- 11 ปรับมุมของแฮนด์
- 12 ขันสกรู 4 ตัว
- 13 ใส่และยึดฝาครอบแฮนด์

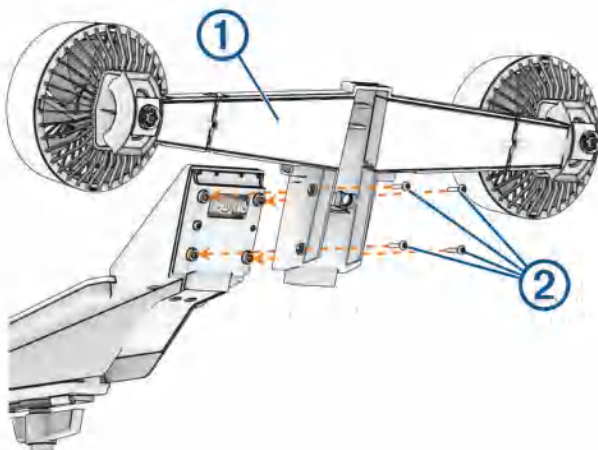
การติดตั้งพัดลมพร้อมด้วยตัวยึดแท็บเล็ต

- F** ตัวยึดแท็บเล็ตจะอยู่ระหว่างพัดลม (หน้า 211)
- 1 จัดตำแหน่งพัดลม ① ให้ตรงกับด้านหลังของหน้าจอ

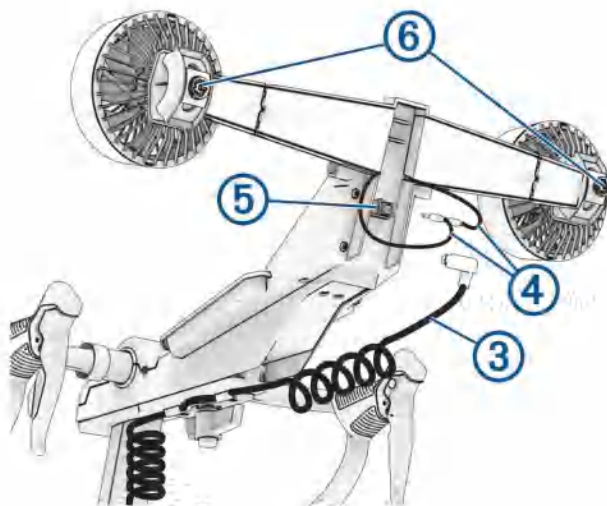


คำแนะนำ: คุณอาจต้องย้ายสายพัลลมออกไป

- 2  ใช้สกรูเกลียว M4 x 10 ② และประแจ Torx 20 เพื่อติดตั้งพัลลม

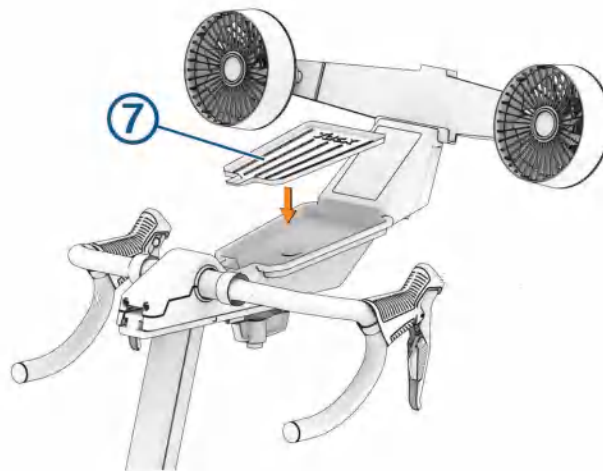


- 3 ต่อสายจ่อแสดงผล ③ และสายพัลลม ④ เข้ากับพอร์ต ⑤



- 4 ใช้ปั๊มปรับ ⑥ เพื่อปรับมุมของพัลลม

- 5  วางแผ่นยาง ⑦ ลงในถาด



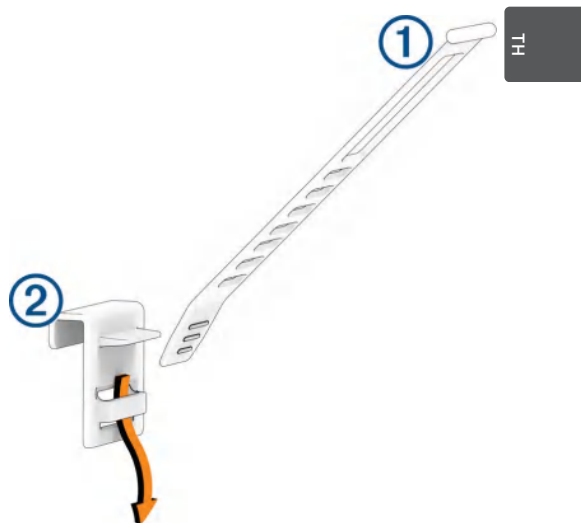
การติดตั้งแท็บเล็ทกับ Trainer

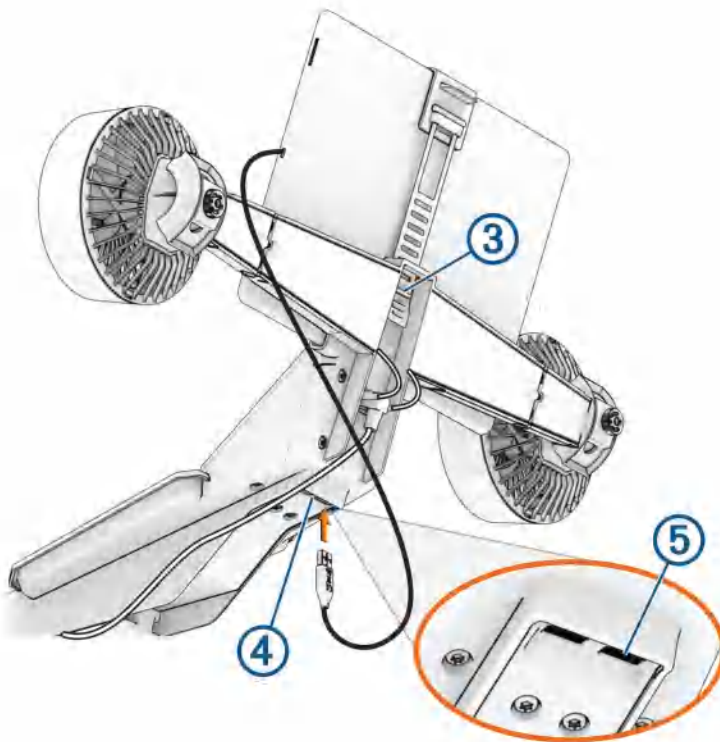
ประกาศ

ก่อนที่จะใช้งานครั้งแรก โปรดอ่านคำแนะนำทั้งหมดและยึดแท็บเล็ทของคุณไว้กับ Trainer Garmin จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดกับแท็บเล็ทของคุณเนื่องจากการยึดแท็บเล็ทไม่ถูกต้อง

G ตัวหนีบนี้เหมาะกับแท็บเล็ทขนาดมาตรฐานส่วนใหญ่ หากแท็บเล็ทของคุณมีเคสหรือฟิลิโอบนหน้าจอ คุณสามารถถอดเคสหรือฟิลิโอบนออกก่อนที่จะติดตั้งแท็บเล็ทเข้ากับ Trainer ชุดประกอบมีที่ยึดแท็บเล็ทแยกต่างหาก หากคุณเลือกที่จะไม่ติดตั้งพัดลม สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูคู่มือสำหรับเจ้าของ

- 1  ต่อสายรัดยาง ① เข้ากับตัวหนีบ ②
- 2 ต่อสายรัดยางเข้ากับด้านหลังของอุปกรณ์ยึด ③





3 วางแท็บเล็ดของคุณบน Trainer และยึดให้แน่นด้วยตัวหนีบ

4 ต่อสายแท็บเล็ดของคุณเข้ากับพอร์ต USB ④

คำแนะนำ: พอร์ต USB ⑤ ด้านขวาใช้สำหรับการชาร์จแรงสูง (12.5 W) พอร์ต USB ด้านซ้ายใช้สำหรับการชาร์จแรงต่ำ 2.5 (1 W)

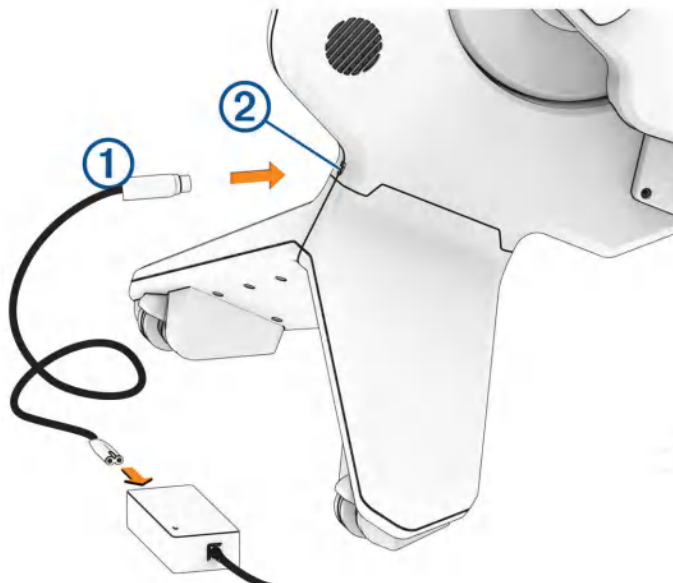
การเชื่อมต่อสายไฟ

⚠ ข้อควรระวัง

สายไฟและอะแดปเตอร์จะอยู่ในชุดประกอบ ⚡ อย่าพยายามใช้สายไฟหรืออะแดปเตอร์ของบริษัทอื่นกับ Trainer Tacx NEO Bike Plus เนื่องจากอาจนำไปสู่การบาดเจ็บส่วนบุคคลหรือความเสียหายต่อผู้ฝึกสอน

H คุณสามารถใช้ Trainer Tacx NEO Bike Plus ได้ทั้งแบบมีหรือไม่มีไฟฟ้า คุณสมบัติของ Trainer บางรายการต้องใช้พลังงานไฟฟ้า รวมถึงการให้ความช่วยเหลือในการลงเขา

1 เสียบอะแดปเตอร์ ① เข้ากับพอร์ต ②



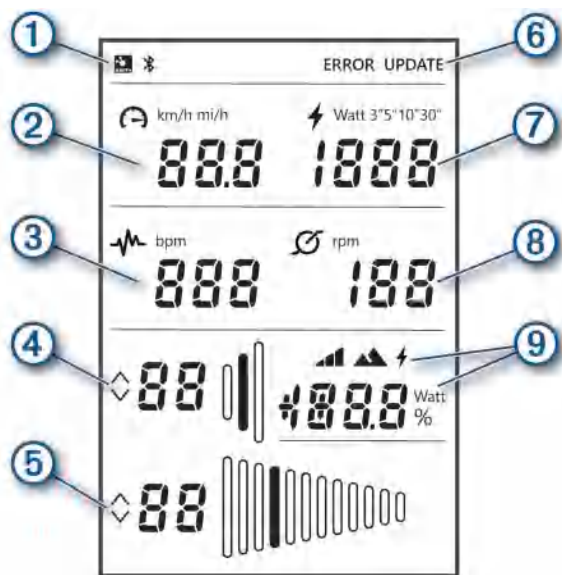
- 2 ต่อสายไฟเข้ากับอะแดปเตอร์
- 3 เสียบสายไฟเข้ากับเต้ารับมาตรฐานบนผนัง
- 4 หมุนข้อเหวี่ยง
จอภาพและพัดลมเปิดอยู่ ไฟ LED พื้นเป็นสีน้ำเงิน

การฝึก

หน้าจอแสดงข้อมูล

หน้าจอจะเปิดขึ้นทันทีที่คุณเริ่มการปั่น ข้อมูลที่แสดงจะแตกต่างกันไป หากคุณเชื่อมต่อกับแอป Tacx Training แอปของบริษัทอื่น หรือเซนเซอร์ไร้สายที่เป็นอุปกรณ์เสริม

TH



①	แสดงสถานะการเชื่อมต่อ ANT+ หรือ Bluetooth รวมถึงโทรศัพท์ของคุณหรือเซนเซอร์ไร้สายที่เป็นอุปกรณ์เสริม
②	แสดงความเร็วปัจจุบันของคุณเป็นหน่วยกิโลเมตรต่อชั่วโมงหรือไมล์ต่อชั่วโมง
③	แสดงอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณในหน่วยครั้งต่อนาที (bpm) คุณต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ANT+ ที่เชื่อมต่ออยู่
④	แสดงเกียร์ด้านหน้าปัจจุบัน (ตามค่าเริ่มต้น ตัวเปลี่ยนเกียร์ด้านซ้าย)
⑤	แสดงเกียร์ด้านหลังปัจจุบัน (ตามค่าเริ่มต้น ตัวเปลี่ยนเกียร์ด้านขวา)
⑥	แสดงข้อความแสดงข้อผิดพลาดหรือการอัปเดตซอฟต์แวร์ Trainer ที่มี สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ให้เชื่อมต่อกับแอป Tacx Training หรือดูคู่มือผู้ใช้
⑦	แสดงกำลังไฟฟ้าปัจจุบันของคุณเป็นหน่วยวัตต์
⑧	แสดงความเร็วรอบปัจจุบันของคุณเป็นหน่วยรอบต่อนาที (rpm)
⑨	แสดงโหมดการฝึกซ้อมแบบแมนนวล (หน้า 216) และข้อมูลเพิ่มเติม

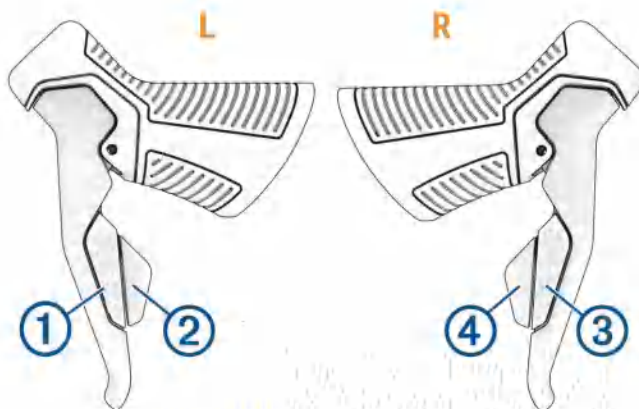
เริ่มปั่นจักรยาน

การขี่ Trainer Tacx NEO Bike Plus ครั้งแรกของคุณควรเป็นการฝึกแบบแมนนวลในระยะสั้น คุณควรเรียนรู้วิธีใช้คุณสมบัติพื้นฐานและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมและการตั้งค่าต่างๆ

1 เริ่มการปั่น

จอภาพและพัดลมเปิดอยู่ ไฟ LED พื้นเป็นสีน้ำเงิน

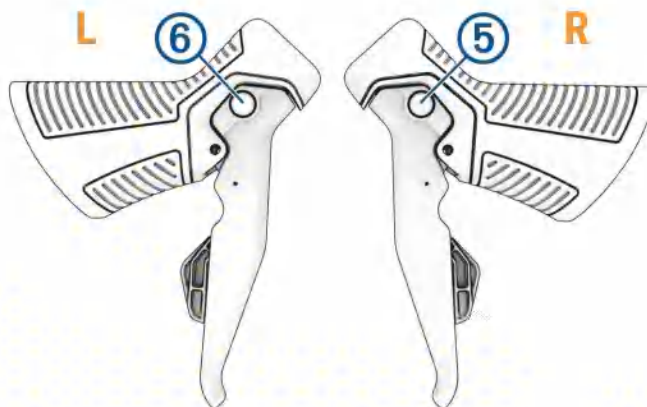
2 ใช้ตัวเปลี่ยนเกียร์เพื่อเปลี่ยนเกียร์หน้าและหลัง:



- กด ① เพื่อเลื่อนเกียร์ด้านหน้าขึ้น
- กด ② เพื่อเลื่อนเกียร์ด้านหน้าลง
- กด ③ เพื่อเลื่อนเกียร์ด้านหลังขึ้น
- กด ④ เพื่อเลื่อนเกียร์ด้านหลังลง

รายการนี้มีข้อมูลฟังก์ชันของตัวเปลี่ยนเกียร์เริ่มต้น คุณสามารถปรับแต่งตัวเปลี่ยนเกียร์ให้ทำหน้าที่เหมือนตัวเปลี่ยนเกียร์ Campagnolo, Shimano, หรือ SRAM สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูแอป Tacx Training

- 3 กดปุ่มควบคุมทั้งสองค้างไว้ ⑤⑥ เพื่อเลือกโหมดการฝึกแบบแมนนวล (หน้า 216)



- 4 กดปุ่มใดปุ่มหนึ่งเพื่อเลือกโหมด
ไอคอนโหมดแสดงที่พวงมาลัยเป็นเวลา 1 วินาทีเพื่อยืนยันการเลือกของคุณ
- 5 ในระหว่างการปั่น ให้เลือกตัวเลือก:
 - กด ⑤ เพื่อเพิ่มความเียงค่าหรือแรงต้านทาน
 - กด ⑥ เพื่อลดความเียงค่าหรือแรงต้านทาน
- 6 หากจำเป็น ให้บีบเบรกเพื่อค่อยๆ หยุด

โหมดการฝึกซ้อม

คุณสามารถเลือกโหมดการฝึกซ้อมได้เมื่อคุณออกกำลังกายด้วยตัวเองบน Trainer Tacx NEO Bike Plus ของคุณ โหมดการฝึกซ้อมจะไม่สามารถใช้ได้หากคุณเชื่อมต่อกับแอป Tacx Training หรือแอปของบริษัทอื่น

สัญลักษณ์	โหมด	คำอธิบาย
	ความลาดเอียง	การฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับความลาดเอียงคงที่ คุณสามารถจำลองการไต่ระดับและเนินเขาได้ คุณสามารถใช้ปุ่มควบคุมเพื่อตั้งค่าความลาดเอียงและใช้คันเกียร์เพื่อเปลี่ยนเกียร์ได้
	จ่ายไฟ	การฝึกซ้อมจะขึ้นอยู่กับค่าเอาต์พุตกำลังคงที่ คุณสามารถได้ในระดับความพยายามที่ควบคุมได้และสม่ำเสมอ คุณสามารถใช้ปุ่มควบคุมเพื่อตั้งค่าได้
	แรงต้านทาน	การฝึกซ้อมจะขึ้นอยู่กับระดับความต้านทานที่เป็นไปได้ 20 ระดับ ดังนั้นคุณสามารถขี่ได้โดยไม่เป้าหมายเฉพาะ เช่น การจำลองการปั่นจักรยานในรูปแบบทางเรียบ คุณสามารถใช้ปุ่มควบคุมเพื่อเปลี่ยนระดับแรงต้านทานได้

แอป Tacx Training

คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Tacx Training ลงในโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ที่ใช้ร่วมกันได้

- ซิงค์จักรยานอันน่าตื่นเต้นโดยไม่ต้องออกจากบ้าน
- สร้างการขี่ การออกกำลังกาย และอีกมากมาย
- จัดการการฝึกของคุณ กำหนดการตั้งค่าเริ่มต้น และวินิจฉัยปัญหา
- ซิงค์ข้อมูลการฝึกในร่วมกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- อัปเดตซอฟต์แวร์ Trainer ของคุณ

การปั่นจักรยานด้วย แอป Tacx Training

- 1 จากร้านค้าแอปในมือถือหรือแท็บเล็ตของคุณ ให้ติดตั้งและเปิดแอป Tacx Training
- 2 ทำตามคำแนะนำในแอปเพื่อทำการจับคู่และตั้งค่าให้เสร็จสมบูรณ์
- 3 เลือกการออกกำลังกายหรือเส้นทาง
- 4 เริ่มการปั่น

จอภาพและพัดลมเปิดอยู่ ไฟ LED พื้นเป็นสีน้ำเงิน

- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ข้อมูลอุปกรณ์

การดูแลและจัดเก็บอุปกรณ์

คำเตือน

โปรดดูคำเตือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และข้อมูลสำคัญอื่นๆ ในคู่มือ ข้อมูลสำคัญเรื่องความปลอดภัยและข้อมูลของผลิตภัณฑ์ ในกล่องผลิตภัณฑ์

- ถอดปลั๊ก Trainer เมื่อไม่ได้ใช้งาน
 - หลังการใช้งานทุกครั้ง ให้ทำความสะอาดแผ่นดิสก์ลูมิเนียมทางด้านซ้ายของ Trainer ด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ แล้วเช็ดให้แห้ง
 - ทำความสะอาดอาน แฮนด์ และแป้นเหยียบด้วยผ้าและน้ำยาทำความสะอาดอ่อนๆ
 - ทำความสะอาด Trainer ก่อนจัดเก็บ
 - ใช้ล้อขนาดเล็กที่ด้านหลังของ Trainer Tacx NEO Bike Plus เพื่อย้าย Trainer
- หมายเหตุ:** คุณควรทรงตัวและปรับระดับ Trainer ได้หลังจากเคลื่อนย้าย

ข้อมูลจำเพาะ

แหล่งจ่ายไฟ	ใช้สายไฟ 48 VDC 90 วัตต์ที่ให้มาด้วย 100 - 240 V
ช่วงอุณหภูมิทำงาน	ตั้งแต่ -0° ถึง 40°C (ตั้งแต่ 32° ถึง 104°F)
ความถี่ไร้สาย	2.4 GHz @ 0 dBm สูงสุด
น้ำหนักสูงสุด	120 กก. (265 ปอนด์)

การรับคู่มือสำหรับเจ้าของ

ไปที่ www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus



Tacx[®] NEO Bike Plus

快速入門手冊

組裝前



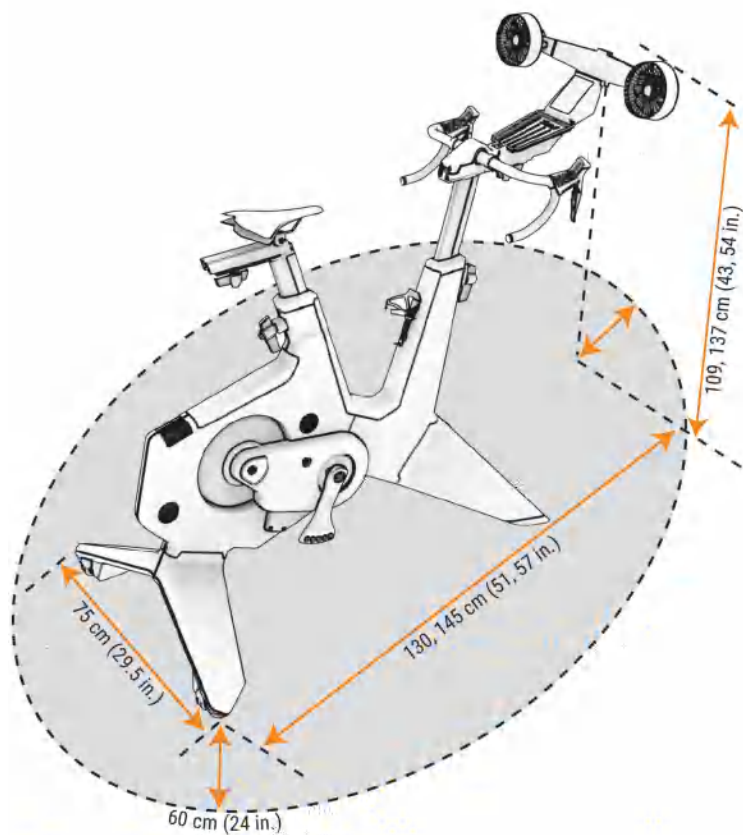
請見產品包裝內附的 GARMIN 安全及產品資訊須知，以瞭解產品注意事項及其他重要資訊。

尺寸與安裝間隙

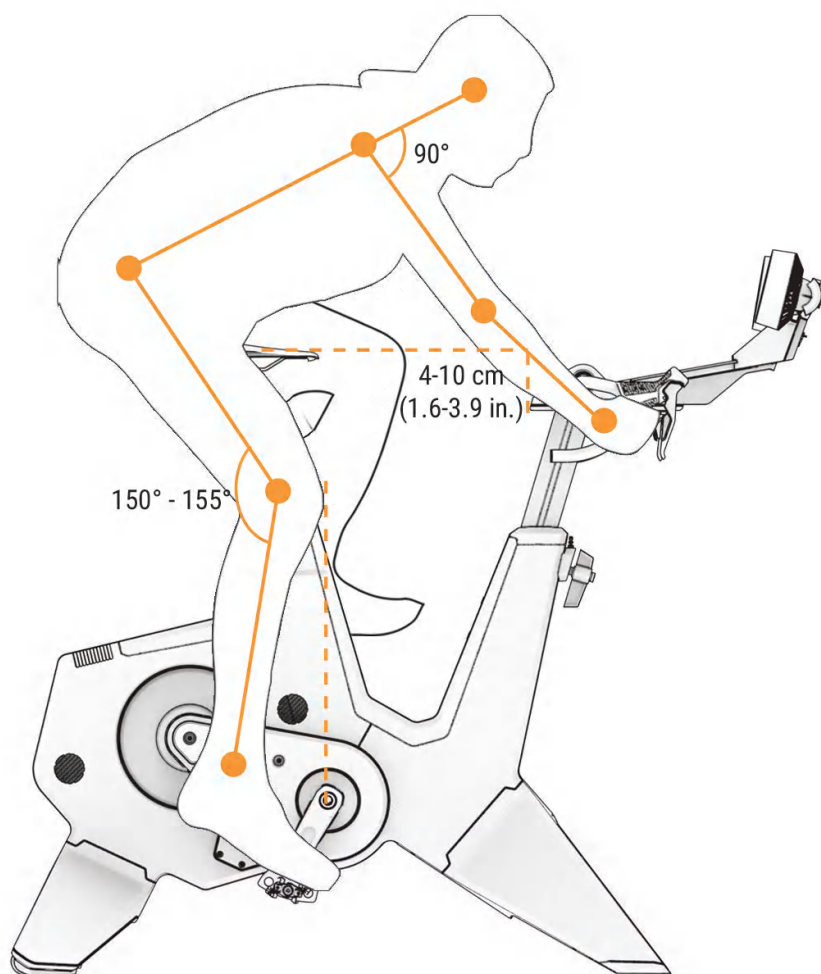
為 Tacx NEO Bike Plus 訓練台尋找合適的位置時，請考慮其最大尺寸。Tacx NEO Bike Plus 訓練台的尺寸包括安裝風扇與不安裝風扇兩種尺寸。

Tacx 建議訓練台每一側至少要留下 60 公分 (24 英吋) 的空間。

ZH-TW



自行車騎士的姿勢

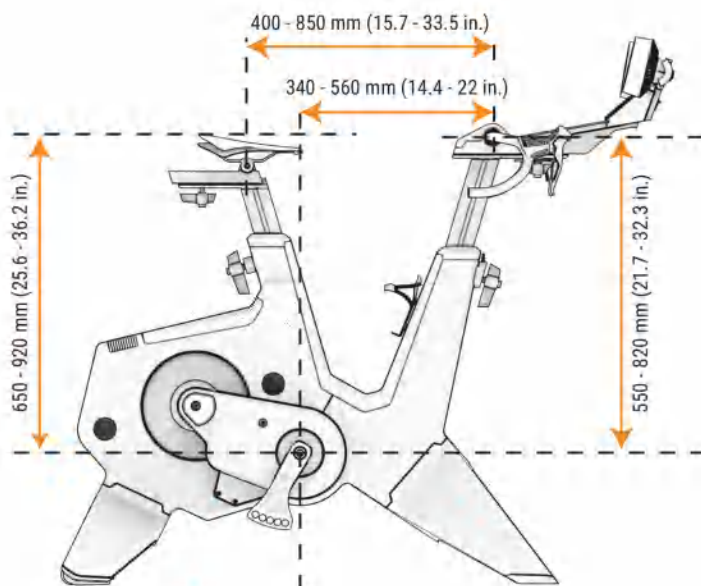


備忘錄： 每一位自行車騎士的騎乘姿勢都是獨一無二的，可能需要進行幾項調整。由於 Tacx NEO Bike Plus 訓練台並未隨附踏板與平板電腦，這可能會影響您的騎乘姿勢。

此圖包含使用 Tacx NEO Bike Plus 訓練台時正確騎乘姿勢的準則。

手肘必須微彎，且必須能夠舒適的碰到變速桿與煞車。在踩踏到最低位置時，膝蓋應該微彎。

調整訓練台幾何



組裝 Tacx NEO Bike Plus 訓練台之前，請注意出廠前在座墊和把手上已經安裝了固定螺絲，可用六角扳手調整及鎖緊。如要以本手冊所示安裝 4 個手柄，您必須使用六角扳手取下 4 顆固定螺絲。

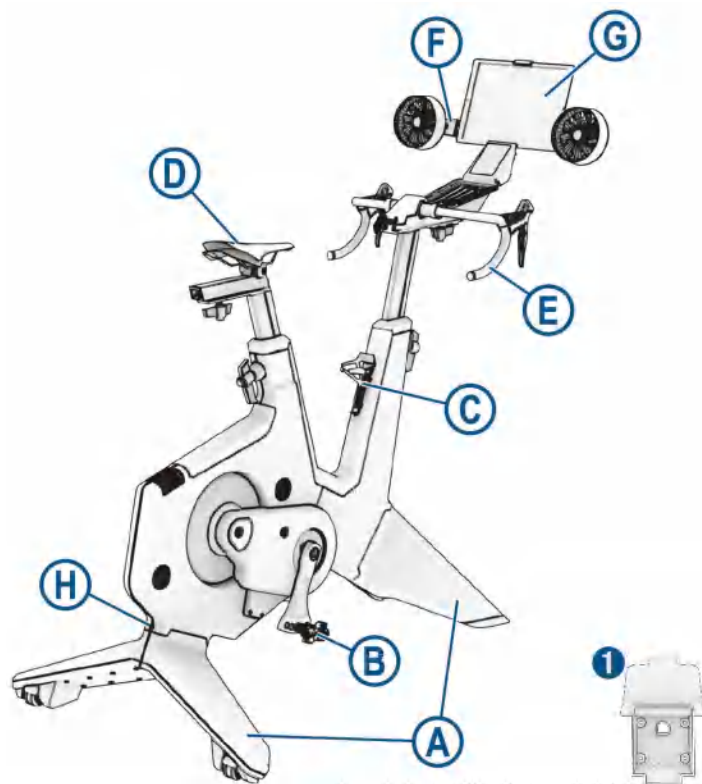
備忘錄： 若會有多位使用者使用訓練台，Tacx 建議安裝手柄以方便調整。手柄與螺絲和墊圈一起裝在組裝套件中。如果您是唯一會使用訓練台的騎士，但並未調整訓練台幾何或騎乘姿勢，您可以使用固定螺絲和六角扳手。

- 調整座墊或把手前，請先離開訓練台。
- 將訓練台的幾何調整至與您的公路自行車相符。
- **秘訣：** 如需如何測量公路自行車的指示，請參閱使用者手冊。
- 如果您將座墊調整超過 1 公分，請再次檢查座墊高度和把手水平距離。
- 請勿超過座墊或把手的最大安裝範圍。
- 如果您更換踏板或座墊，請再次檢查訓練台的幾何。

鎖緊每個手柄後，手柄應與車架或軌道平行。拉出並扭轉手柄。

Tacx NEO Bike Plus 組裝指示

組裝順序



- Ⓐ 訓練台腳架: 第 222 頁
- Ⓑ 踏板: 第 223 頁
- Ⓒ 水壺架: 第 224 頁
- Ⓓ 座墊: 第 225 頁
- Ⓔ 把手附螢幕: 第 226 頁
- Ⓕ 風扇附平板電腦固定座: 第 227 頁
- ❶ 另一款平板電腦固定座: 第 229 頁
- Ⓖ 平板電腦: 第 229 頁
- Ⓗ 電源線: 第 230 頁

組裝套件



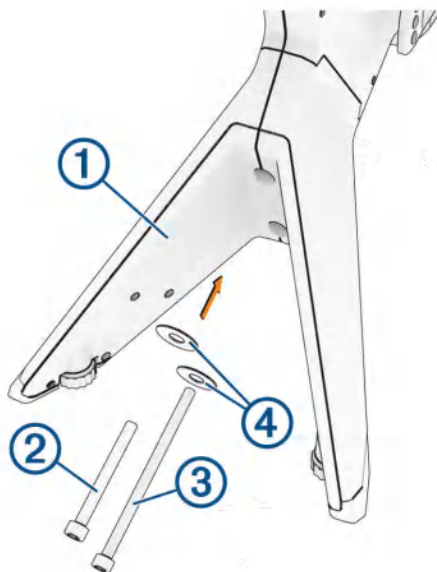
備忘錄：組裝套件包含每項組裝工作所需的手冊、螺栓、墊圈、工具和其他零件。

在訓練台上安裝腳架



您必須擁有組裝套件  才能執行這項工作。必須有至少兩個人合作，才能組裝 Tacx NEO Bike Plus 訓練台。抬起訓練台時請務必小心。

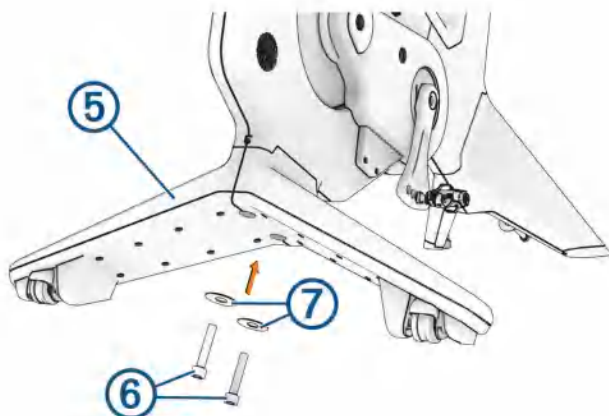
1 將訓練台放在地板上，並向後傾斜，以安裝前腳架 ①。



2 打開組裝套件 .

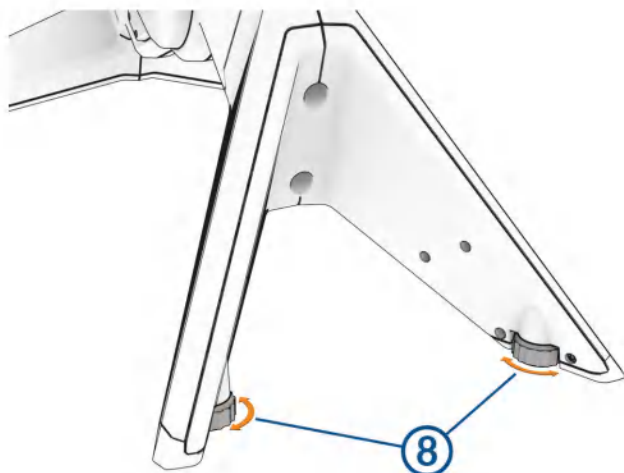
3 使用 M10 x 90 公釐螺栓 ②、M10 x 130 公釐螺栓 ③、10 公釐墊圈 ④ 以及 8 公釐六角扳手來安裝前腳架。

4 將訓練台向前傾斜，以安裝後腳架 ⑤。



5 使用 M10 x 65 公釐螺栓 ⑥、10 公釐墊圈 ⑦ 以及 8 公釐六角扳手來安裝後腳架。

6 旋轉前腳架上的旋鈕 ⑧ 以穩定訓練台，並調整訓練台水平 (選用)。

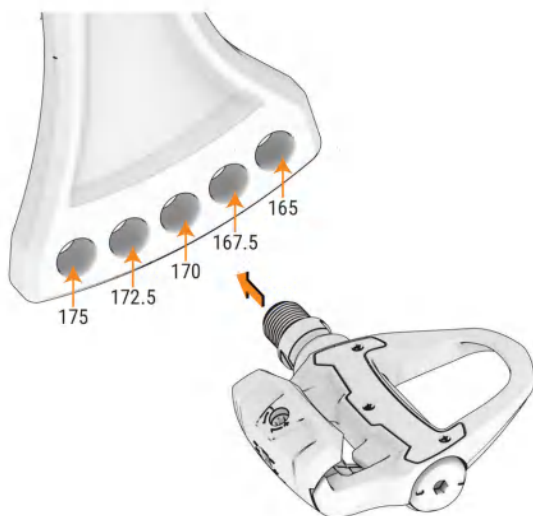


安裝踏板

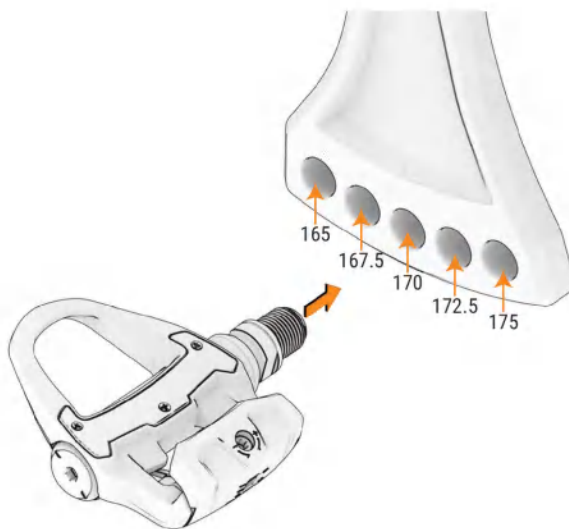
B Tacx NEO Bike Plus 訓練台並未隨附踏板。如需您的踏板的安裝指示，請參閱製造商的指示說明。

- 1 先安裝右側踏板。
- 2 在踏板軸心螺紋上薄塗一層潤滑油。
- 3 將軸心插入曲柄。

共有五種曲柄長度 (單位為公釐) 選項。兩個踏板應使用相同的曲柄長度。



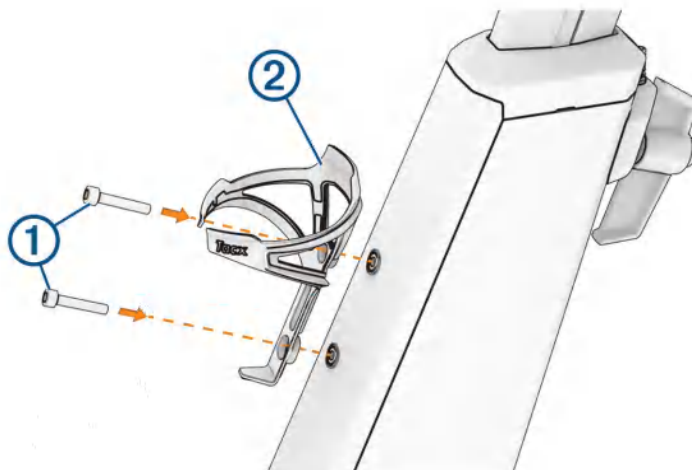
- 4 依照踏板隨附的指示鎖緊軸心。
 - 5 重複步驟 2 至 5，安裝左側踏板。
- 備忘錄：**左側踏板軸心有左旋(反向)螺紋。



安裝水壺架

C 您可以將選用的標準尺寸水壺架裝到訓練台上。水壺架在包裝盒中。螺絲已預先安裝在車架上。

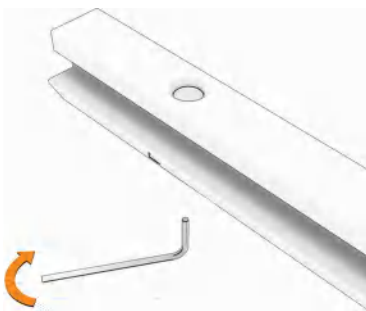
- 1 打開組裝套件 🔧。
- 2 使用 2 顆螺絲 ① 和 4 公釐六角扳手來裝上水壺架 ②。



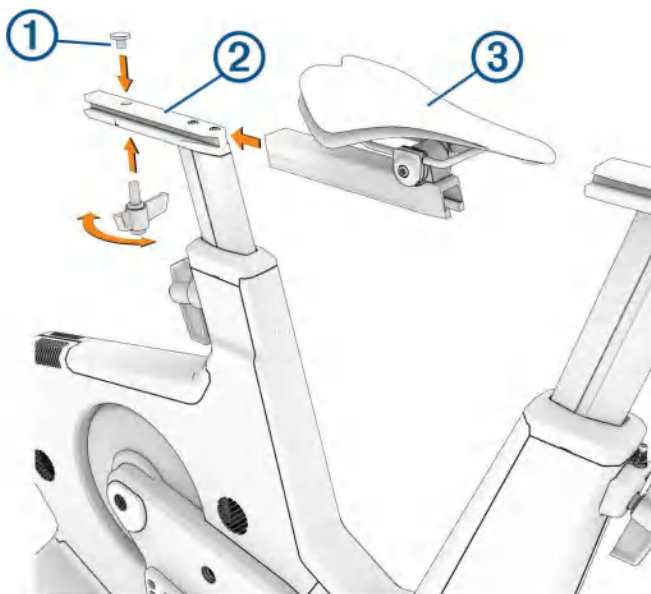
安裝座墊

D 安裝座墊前，請先閱讀騎乘姿勢 (第 219 頁) 與訓練台幾何 (第 220 頁) 這兩個主題。

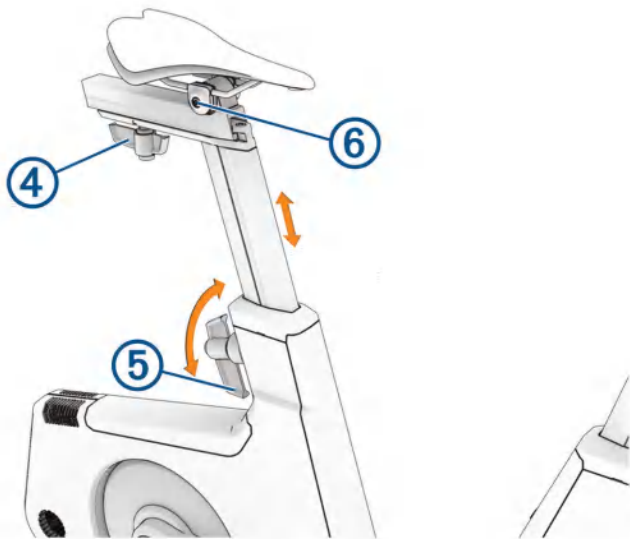
- 1 打開組裝套件 .
- 2 使用 6 公釐六角扳手取下固定螺絲。



- 3 將螺帽 ① 置於座墊軌道 ② 上。



- 4 將座墊 ③ 滑入座墊軌道。
- 5 調整座墊後移位置，並鎖緊 M12 x 25 手柄 ④。
最大後移距離為 15 公分。

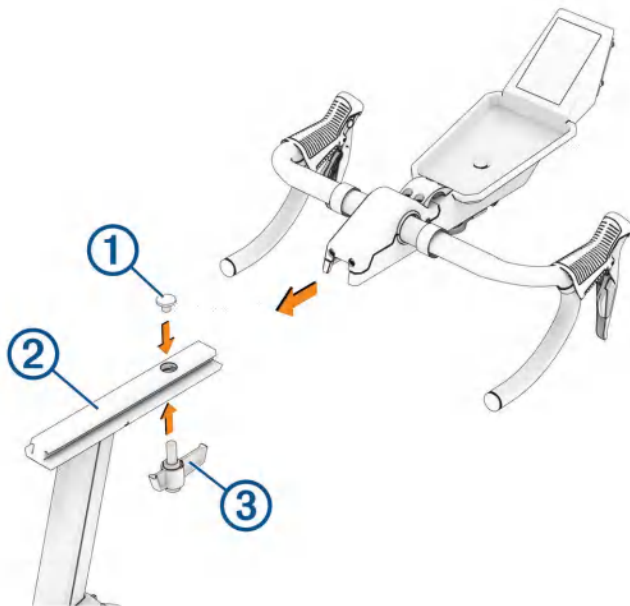


- 6 使用 8 公釐六角扳手，取下座墊柱上的固定螺絲。
- 7 調整座墊高度，並鎖緊 M16 x 22 手柄 ⑤。
最大座墊高度為 26 公分。
- 8 必要時，使用 5 mm 六角扳手調整座墊角度螺栓 ⑥。

安裝把手

E 安裝把手前，請先閱讀騎乘姿勢 (第 219 頁) 與訓練台幾何 (第 220 頁) 這兩個主題。

- 1 打開組裝套件 🔧。
- 2 使用 6 公釐六角扳手取下固定螺絲。
- 3 將螺帽 ① 置於把手軌道 ② 上。

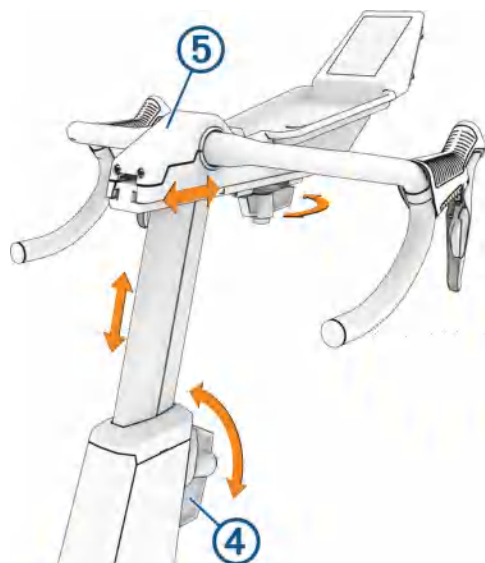


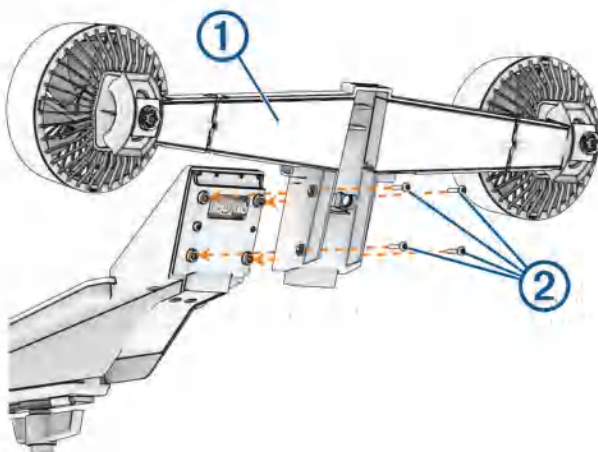
- 4 將把手滑入把手軌道。
- 5 調整把手的水平距離，並鎖緊 M12 x 25 手柄 ③。
最大把手距離為 15 公分。
- 6 使用 8 公釐六角扳手，取下把手桿上的固定螺絲。
- 7 調整把手高度，並鎖緊 M16 x 22 手柄 ④。
最大把手高度為 26 公分。
- 8 必要時，請依照下列步驟調整把手角度。
- 9 使用星型 20 扳手拆下把手蓋 ⑤。
- 10 使用 5 公釐六角扳手鬆開 4 顆螺絲。
- 11 調整把手的角度。
- 12 鎖緊 4 顆螺絲。
- 13 重新蓋上並固定把手蓋。

安裝風扇附平板電腦固定座

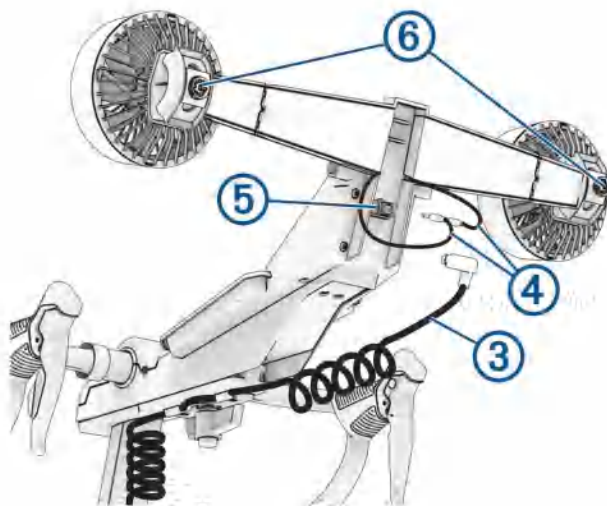
F 平板電腦固定座位於風扇之間
(第 229 頁)。

- 1 將風扇 ① 對齊螢幕背面。
秘訣：您可能需要將風扇纜線移開。
- 2 使用 M4 x 10 螺栓 ② 和星型 20 扳手來安裝風扇。

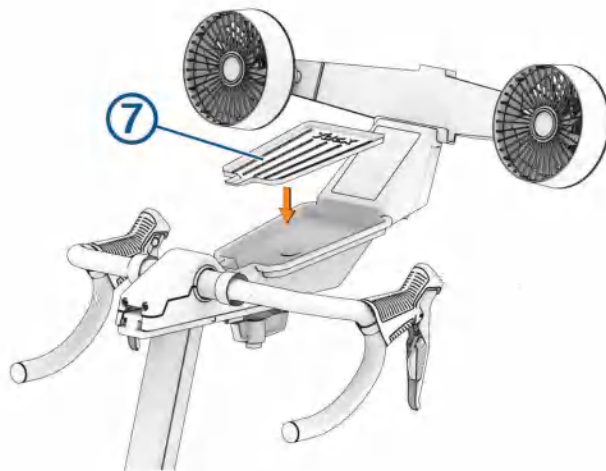




- 3 將螢幕纜線 ③ 和風扇纜線 ④ 連接至連接埠 ⑤。



- 4 使用旋鈕 ⑥ 調整風扇角度。
5 將橡膠墊 ⑦ 放入托盤中。



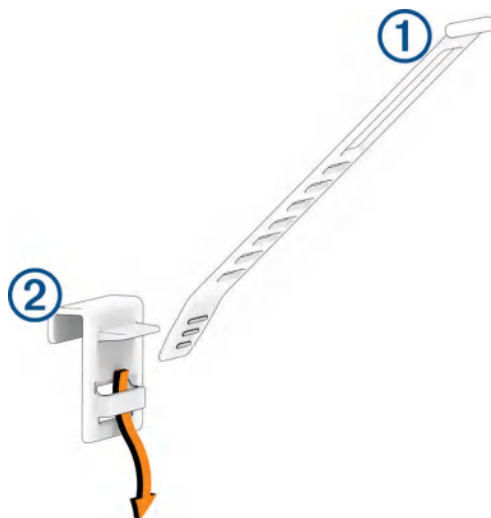
將平板電腦固定於訓練台

注意

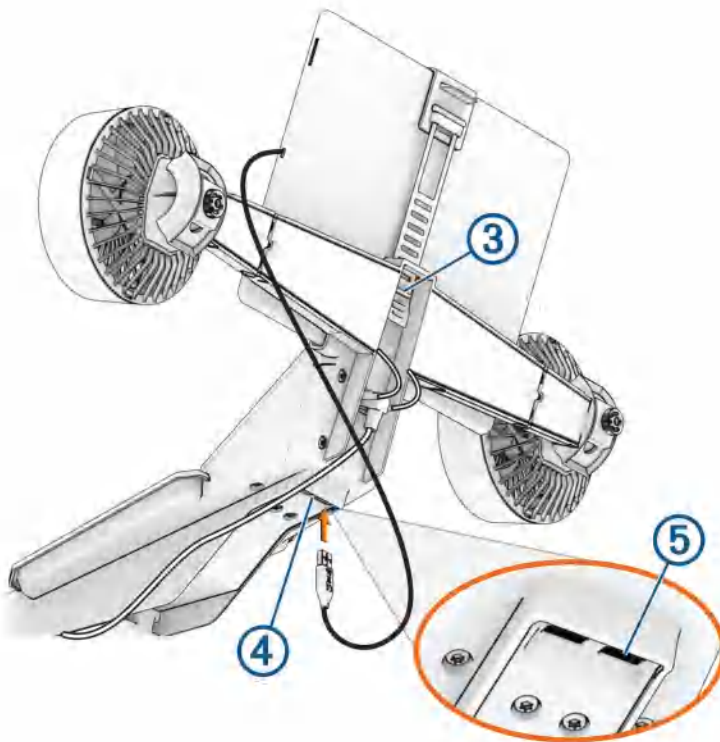
第一次騎乘之前，請閱讀所有指示，並將平板電腦固定在訓練台上。對於因平板電腦固定座安裝錯誤導致之平板電腦損壞，Garmin 概不負責。

G 此固定夾適用於大多數標準尺寸的平板電腦。如果您的平板電腦有厚保護殼或皮套，可以先取下保護殼或皮套，再將平板電腦固定至訓練台。如果您選擇不安裝風扇，組裝套件中也包含單獨的平板電腦固定座。請參閱使用者手冊以取得更多資訊。

- 1  將橡膠束帶 ① 連接至固定夾 ②。
- 2 將橡膠束帶連接到固定座背面 ③。



ZH-TW



3 將平板電腦放在訓練台上，並用固定夾固定。

4 將平板電腦纜線連接至 USB 連接埠 ④。

秘訣： 右側 USB 連接埠 ⑤ 可進行高輸出充電 (12.5 瓦)。左側 USB 連接埠則可進行低輸出充電 (2.5 瓦)。

ZH-TW

連接電源線

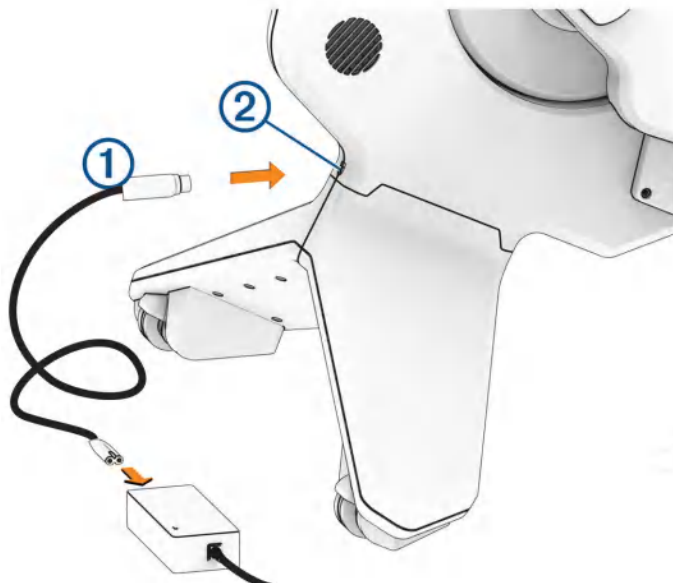
⚠ 小心

電源線和變壓器位於組裝套件中。請勿嘗試以第三方電源線或變壓器來搭配 Tacx NEO Bike Plus 訓練台使用，這可能會導致人員受傷或訓練台受損。



Tacx NEO Bike Plus 訓練台可插電或不插電使用。部分訓練台功能需要電，包括下坡輔助。

1 將電源變壓器 ① 插入連接埠 ②。

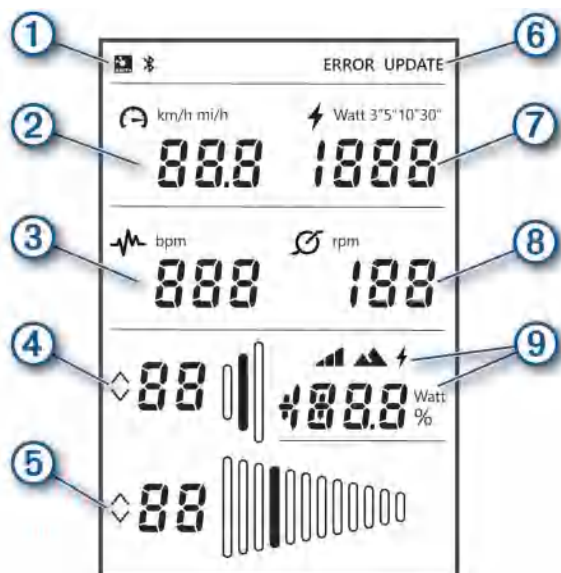


- 2 將電源線連接至電源變壓器。
- 3 將電源線插入標準牆上插座。
- 4 旋轉曲柄。
螢幕與風扇會開啟。地板 LED 為藍色。

訓練

顯示資料

您一開始踩踏，就會開啟顯示螢幕。如果您連線至 Tacx Training app、第三方 app 或選用的無線感應器，會顯示不同的資料。



- | | |
|---|---|
| ① | 顯示 ANT+ 或 Bluetooth 連線狀態，包括您的手機或選用的無線感應器。 |
| ② | 顯示您目前速度，單位為公里/小時或每小時英哩/小時。 |
| ③ | 顯示您目前心率，單位為每分鐘心跳次數 (bpm)。您必須有已經連接的 ANT+ 心率感測器。 |
| ④ | 顯示目前前齒輪檔位 (預設為左側變速桿)。 |
| ⑤ | 顯示目前後齒輪檔位 (預設為右側變速桿)。 |
| ⑥ | 顯示錯誤訊息或可用的訓練台軟體更新。如需更多資訊，請連線至 Tacx Training app，或參閱使用者手冊。 |
| ⑦ | 顯示您目前的功率輸出 (瓦)。 |
| ⑧ | 顯示您目前的節奏，單位為每分鐘轉數 (rpm)。 |
| ⑨ | 顯示手動訓練模式 (第 234 頁) 和其他資料。 |

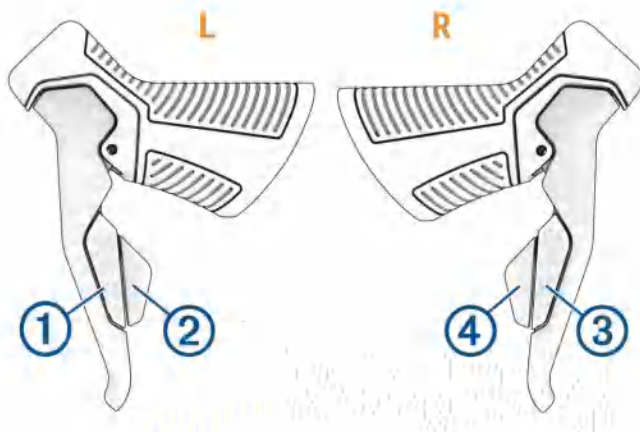
進行騎乘

您第一次在 Tacx NEO Bike Plus 訓練台進行騎乘，應是短暫的手動訓練。您應瞭解如何使用各種基本功能，並熟悉各項控制與設定。

1 開始踩踏。

螢幕與風扇會開啟。地板 LED 為藍色。

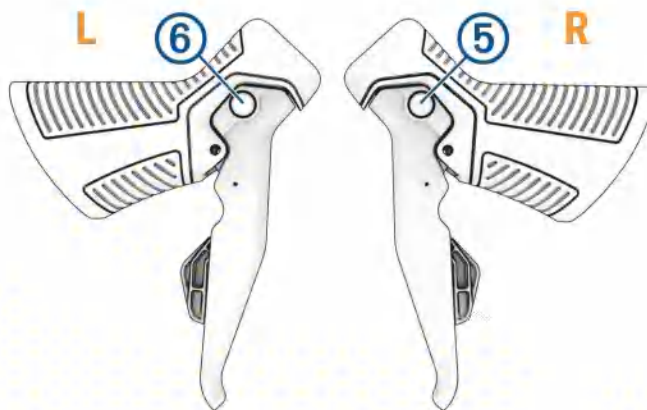
2 使用變速桿變更前齒輪與後齒輪的檔位：



- 按下 ① 可向上切換前齒輪檔位。
- 按下 ② 可向下切換前齒輪檔位。
- 按下 ③ 可向上切換後齒輪檔位。
- 按下 ④ 可向下切換後齒輪檔位。

此清單包含預設變速桿功能。您可以自訂變速桿，使其動作類似 Campagnolo、Shimano 或 SRAM 等變速系統。如需詳細資訊，請參閱 Tacx Training app。

- 3 同時按住兩個控制按鈕 ⑤⑥ 以選擇手動訓練模式 (第 234 頁)。



- 4 按下其中一個按鈕即可選取模式。
啟用的模式圖示會閃爍 1 秒鐘，以確認您的選擇。
- 5 在騎乘期間，選取選項：
 - 按下 ⑤ 可提高坡度、功率值或阻力。
 - 按下 ⑥ 可降低坡度、功率值或阻力。
- 6 必要時，請按住煞車，以緩慢停止。

訓練模式

當您在 Tacx NEO Bike Plus 訓練台進行手動訓練時，可以選擇訓練模式。如果您已連線至 Tacx Training app 或其他第三方 app，則無法使用訓練模式。

標誌圖示	模式	說明
	斜坡	訓練是以固定坡度為基礎，因此您可以模擬梯度和爬坡。您可以使用控制按鈕來設定坡度，並使用變速桿變更檔位。
	電源	訓練是以固定功率輸出值為基礎，讓您能在受到控制且穩定的努力程度下騎乘。您可以使用控制按鈕來設定值。
	阻力	訓練是以 20 種可能的阻力等級為基礎，因此您可以在沒有特定目標 (例如進行一堂飛輪課程) 的情況下騎乘。您可以使用控制按鈕變更阻力等級。

Tacx Training App

您可以將 Tacx Training app 下載到相容的手機、平板電腦或電腦。

- 無需出門，就能體驗刺激的騎乘路線。
- 建立您專屬的騎乘活動、訓練等。
- 管理您的訓練、自訂預設值並診斷問題。
- 將室內訓練資料與您的 Garmin Connect 帳號同步。
- 更新您的訓練台軟體。

騎乘時使用 Tacx Training App

- 1 從手機或平板上的 App Store 安裝並開啟 Tacx Training app。
- 2 依照 app 中的指示完成配對與設定程序。
- 3 選取一個訓練或路線。
- 4 開始踩踏。
螢幕與風扇會開啟。地板 LED 為藍色。
- 5 依照螢幕指示進行操作。

裝置資訊

裝置保養和存放

警告

請見產品包裝內附的 GARMIN 安全及產品資訊須知，以瞭解產品注意事項及其他重要資訊。

- 不使用訓練台時，請將其拔除。
- 每次使用後，請用濕布清潔訓練台左側的鋁盤，並徹底擦乾。
- 請用布和中性清潔劑清潔座墊、把手和踏板。
- 存放訓練台之前請先將其清潔。
- 使用 Tacx NEO Bike Plus 訓練台後方的小輪子來移動訓練台。

備忘錄：移動訓練台後，您應使訓練台穩固且水平。

規格

電源供應	使用隨附 48 Vdc 90 瓦電源線。 100 - 240 伏特
作業溫度範圍	-0° 至 40°C (32° 至 104°F)

無線頻率	2.4 GHz @ 0 dBm (最大值)
最大重量	120 公斤 (265 磅)

取得使用者手冊

請前往 www.garmin.com/manuals/NEOBikePlus。



support.garmin.com

© 2022 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin®, the Garmin Logo, ANT+®, and Tacx® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Campagnolo® is a registered trademark of Campagnolo S.r.l. Shimano® is a registered trademark of Shimano, Inc. SRAM® is a registered trademark of SRAM LLC.

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.



Printed in the Netherlands
May 2022
I90-0294I-90_0A

