

NEO MOTION PLATES

Manuel d'utilisation

© 2022 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin et Tacx® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Table des matières

**Informations importantes sur le
produit et la sécurité..... 1**

Informations sur l'appareil..... 7

Informations importantes sur le produit et la sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

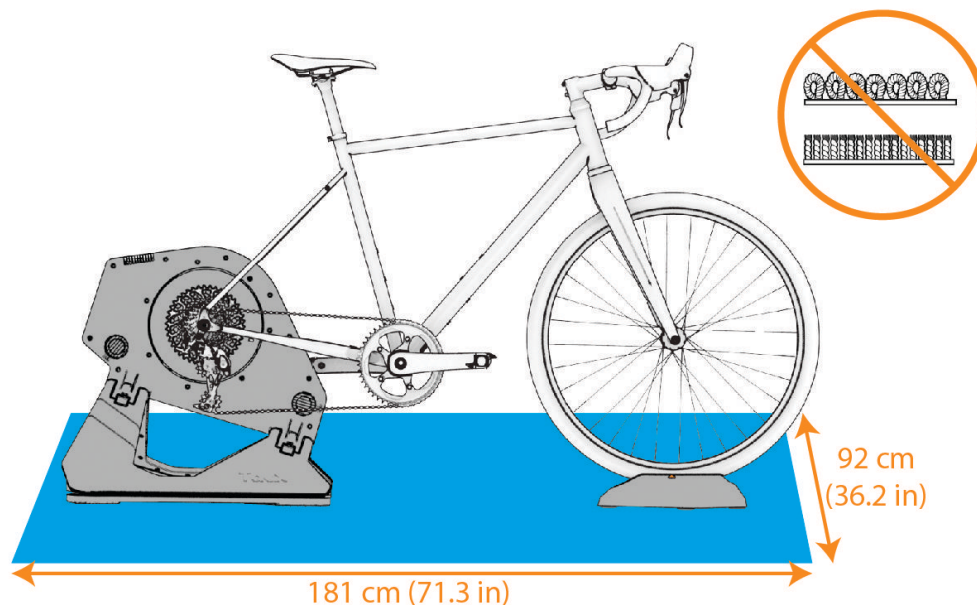
- Si vous ne respectez pas les avertissements suivants, vous risquez de provoquer des dégâts matériels ou des blessures graves, voire mortelles.
- Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du Tacx[®] NEO pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.
- Utilisez les NEO Motion Plates avec votre home trainer Tacx NEO sur une surface plane sans obstacle.
- Les NEO Motion Plates contiennent des aimants. Dans certaines circonstances, les aimants peuvent causer des interférences avec certains dispositifs médicaux internes, comme les stimulateurs cardiaques et les pompes à insuline. N'approchez pas les appareils et les supports équipés d'aimants de ce type de dispositifs médicaux.

AVIS

- Si vous ignorez cette notice, vous risquez de vous blesser, d'endommager votre bien ou d'affecter négativement les fonctionnalités de l'appareil.
- Les NEO Motion Plates contiennent des aimants. Dans certaines circonstances, les aimants peuvent endommager certains appareils électroniques comme les disques durs des ordinateurs portables. Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez des appareils équipés d'aimants à proximité de dispositifs électroniques.

Avant l'assemblage

- L'emballage contient 2 plateformes et 1 support de roue avant.
- La largeur maximale des pneus est de 28 mm.
- Pour de meilleurs résultats, utilisez les plateformes NEO Motion Plates sur un tapis ferme ou à poils ras. Évitez les tapis moelleux et épais. Vous pouvez utiliser un tapis d'entraînement de 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 po) ou plus.



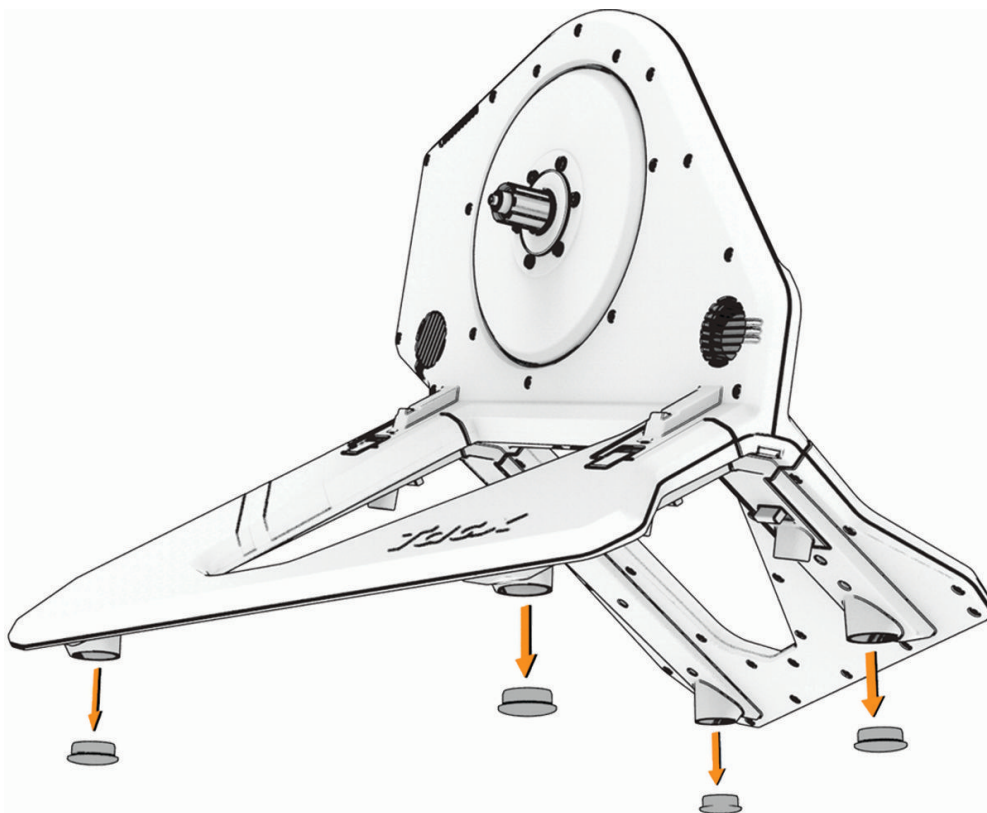
Des accessoires en option sont disponibles sur le site buy.garmin.com ou auprès de votre revendeur Tacx .

- N'utilisez pas les plateformes NEO Motion Plates avec un autre accessoire tel qu'un rocker plate.

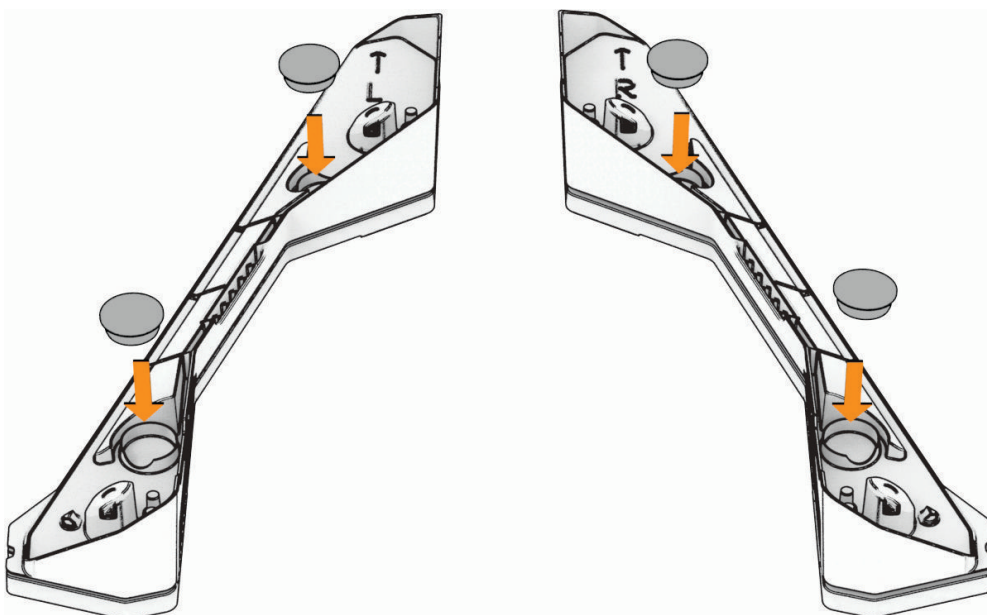
Installation des NEO Motion Plates

Vous pouvez utiliser les NEO Motion Plates avec n'importe quel home trainer Tacx NEO.

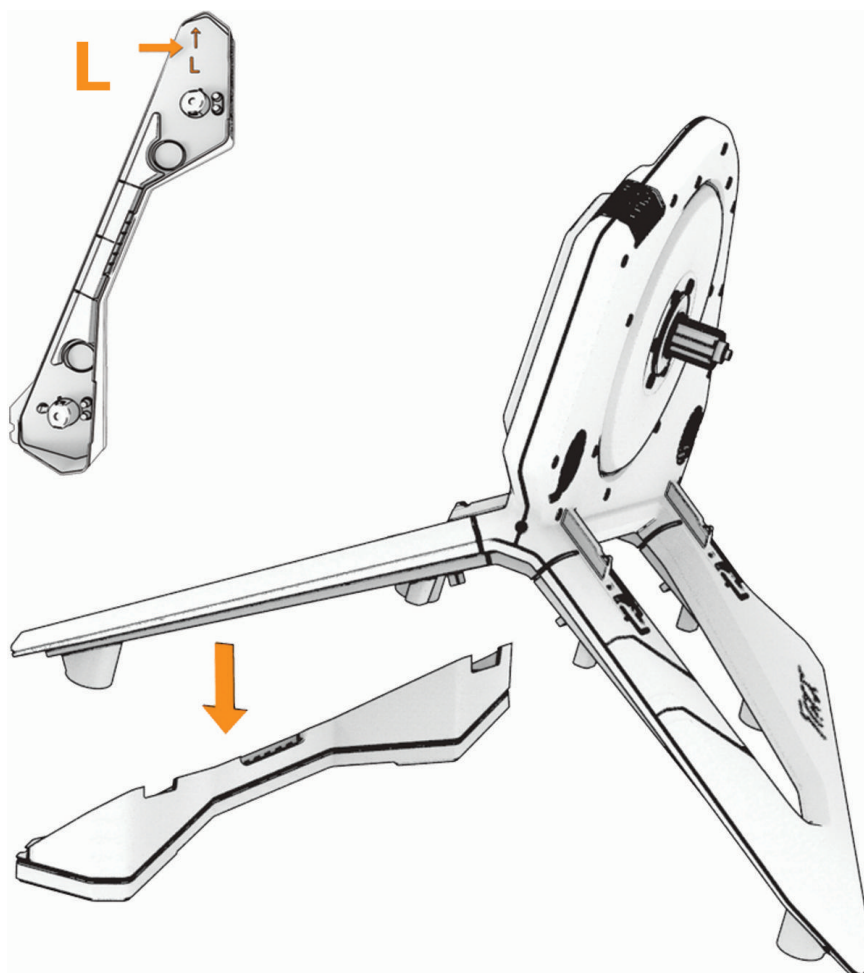
1 Retirez les 4 capuchons noirs sous les pieds du home trainer Tacx NEO.



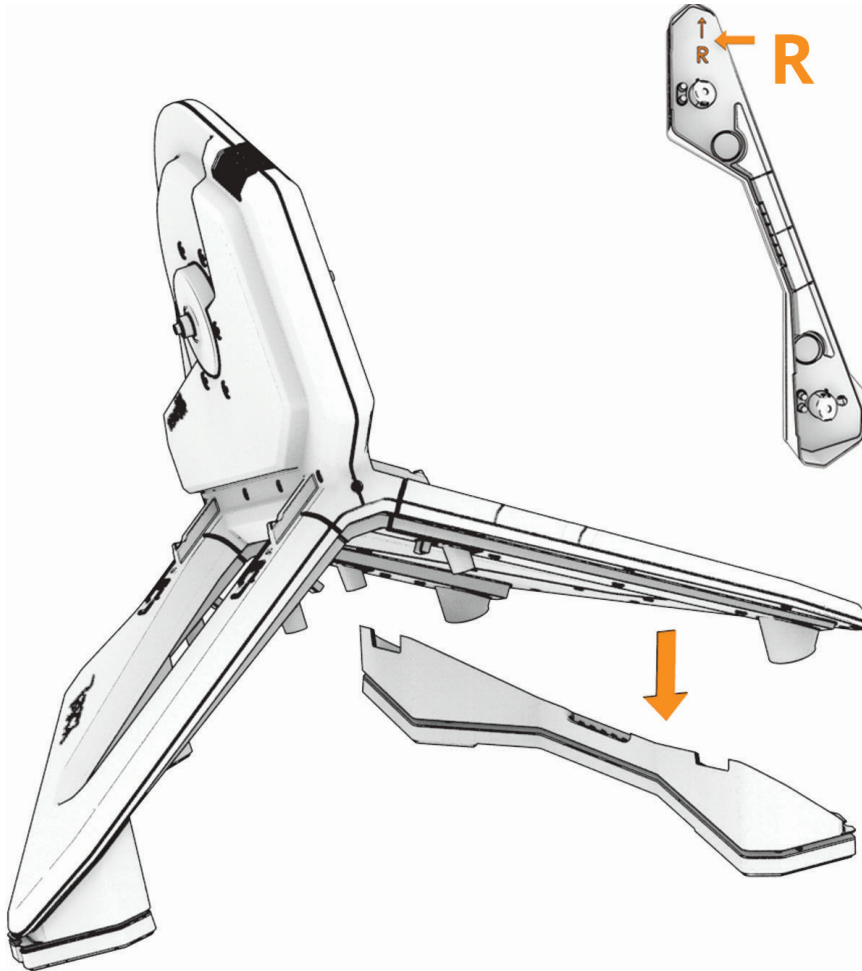
2 Placez les pieds sur les NEO Motion Plates.



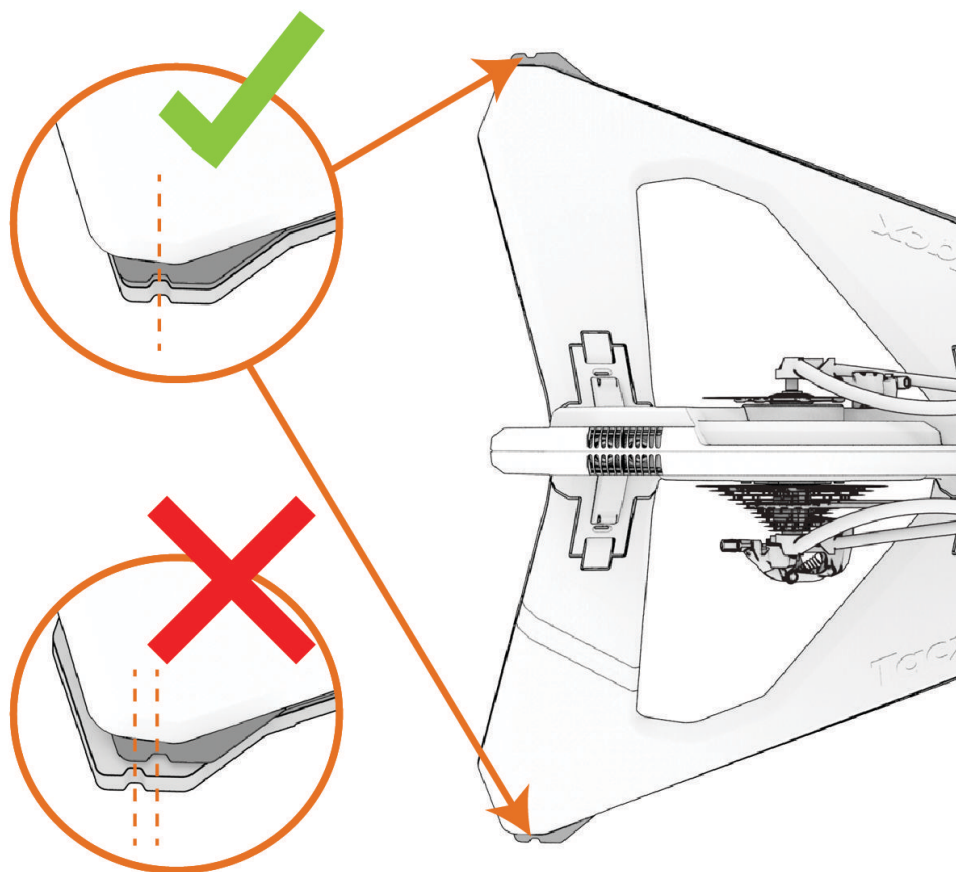
3 Soulevez le côté gauche du home trainer Tacx NEO et alignez la plateforme gauche.



- 4 Soulevez le côté droit du home trainer Tacx NEO et alignez la plateforme droite.



- 5 Vérifiez l'alignement des plateformes des deux côtés.
Vous devrez peut-être soulever et régler chaque côté pour aligner correctement les plateformes.
REMARQUE : les deux plateformes doivent être bien positionnées.



Positionnement du support de roue avant

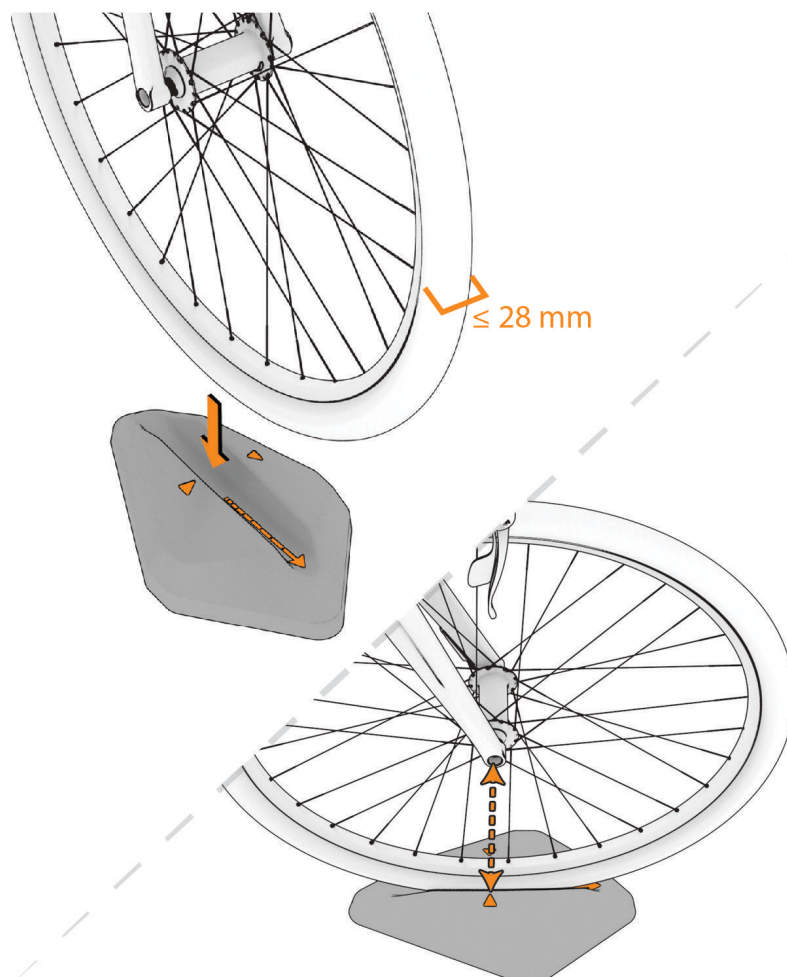
Avant de pouvoir positionner le support de roue avant, vous devez installer les NEO Motion Plates ([Installation des NEO Motion Plates, page 2](#)).

Le support de roue avant surélève la roue avant du vélo afin de lui donner une position de pédalage naturelle et une stabilité accrue. La largeur maximale des pneus est de 28 mm.

- 1 Utilisez le support de roue avant inclus dans la NEO Motion Plates plutôt que celui inclus avec votre appareil Tacx NEO.



- 2 Placez le support de roue avant sous la roue avant.



- 3 Asseyez-vous sur le home trainer et pédalez plusieurs fois.
- 4 Si nécessaire, réglez la position du support de roue avant.

Informations sur l'appareil

Conseils pour le dressage

L'utilisation des NEO Motion Plates avec votre home trainer Tacx NEO permet des mouvements naturels pendant votre entraînement.

- L'appareil est conçu pour un pédalage normal. Pour optimiser les résultats, évitez de sprinter.
- Si vous avez le mal des transports lorsque vous pédalez, essayez les solutions suivantes :
 - Concentrez-vous sur un point devant le home trainer.
 - Regardez une vidéo d'entraînement pendant que vous pédalez.
 - Buvez beaucoup d'eau avant et pendant votre activité.
 - Arrêtez de pédaler jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, puis réessayez.

Entretien et stockage de l'appareil

- Essuyez le home trainer et les NEO Motion Plates après chaque utilisation.
- Nettoyez le home trainer avant de le ranger.
- Poussez les leviers pour déverrouiller la base du home trainer Tacx NEO.
Les deux côtés se replient et se bloquent pour le rangement.

Application Tacx Training

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

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

