

NEO MOTION PLATES

Panduan

© 2022 Garmin Ltd. atau subsidiarinya

Semua hak dilindungi undang-undang. Berdasarkan undang-undang hak cipta, manual ini tidak boleh disalin, baik sebagian atau keseluruhan, tanpa pemberitahuan secara tertulis pada Garmin. Garmin berhak untuk mengubah atau memperbaiki produknya dan membuat perubahan isi di dalam manual ini tanpa kewajiban memberitahukan terlebih dahulu pada orang atau organisasi atas perubahan atau perbaikan yang dibuat. Lihat www.garmin.com untuk informasi pembaruan terkini dan tambahan sehubungan penggunaan produk ini.

Garmin®, logo Garmin, dan Tacx® adalah merek dagang milik Garmin Ltd. atau anak perusahaannya yang terdaftar di AS dan di negara-negara lainnya. Merek-merek dagang ini tidak boleh digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Daftar Isi

Informasi Penting Tentang Keselamatan dan Produk.....	1
Informasi Perangkat.....	7

Informasi Penting Tentang Keselamatan dan Produk

⚠ PERINGATAN

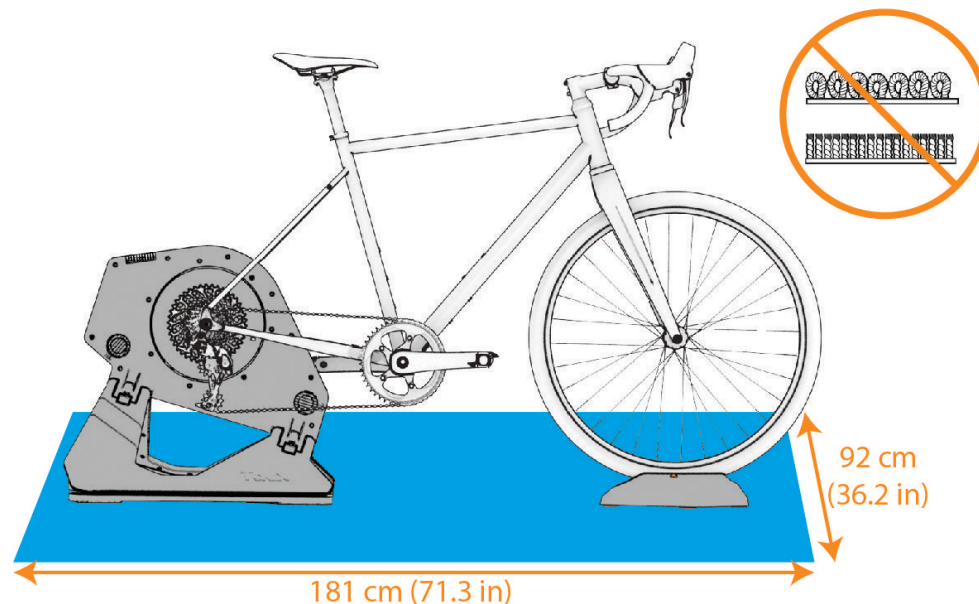
- Kegagalan untuk mengindahkan peringatan berikut dapat mengakibatkan kematian, cedera serius, atau kerusakan properti.
- Lihat panduan *Informasi Penting Produk dan Keamanan* di kotak produk Tacx[®] NEO untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.
- Gunakan aksesoris NEO Motion Plates dengan trainer Tacx NEO Anda di atas permukaan datar yang bebas dari penghalang apa pun.
- Aksesoris NEO Motion Plates mengandung magnet. Dalam keadaan tertentu, magnet dapat menyebabkan interferensi dengan beberapa perangkat medis internal, termasuk alat pacu jantung dan pompa insulin. Jauhkan perangkat dan dudukan yang mengandung magnet dari perangkat medis tersebut.

PEMBERITAHUAN

- Kegagalan untuk mengindahkan pemberitahuan berikut dapat mengakibatkan kerusakan pribadi atau properti, atau berdampak negatif pada fungsionalitas perangkat.
- Aksesoris NEO Motion Plates mengandung magnet. Dalam keadaan tertentu, magnet dapat menyebabkan kerusakan pada beberapa perangkat elektronik, termasuk hard drive di dalam komputer laptop. Berhati-hati ketika perangkat yang mengandung magnet dekat dengan perangkat elektronik.

Sebelum Perakitan

- Paket berisi 2 pelat dan 1 penyangga roda depan.
- Lebar maksimum ban adalah 28 mm.
- Untuk hasil terbaik, gunakan NEO Motion Plates bersama matras kokoh atau karpet berbulu tipis. Hindari karpet berbulu tebal dan lembut. Anda dapat menggunakan matras olahraga berukuran 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 in.) atau lebih besar.



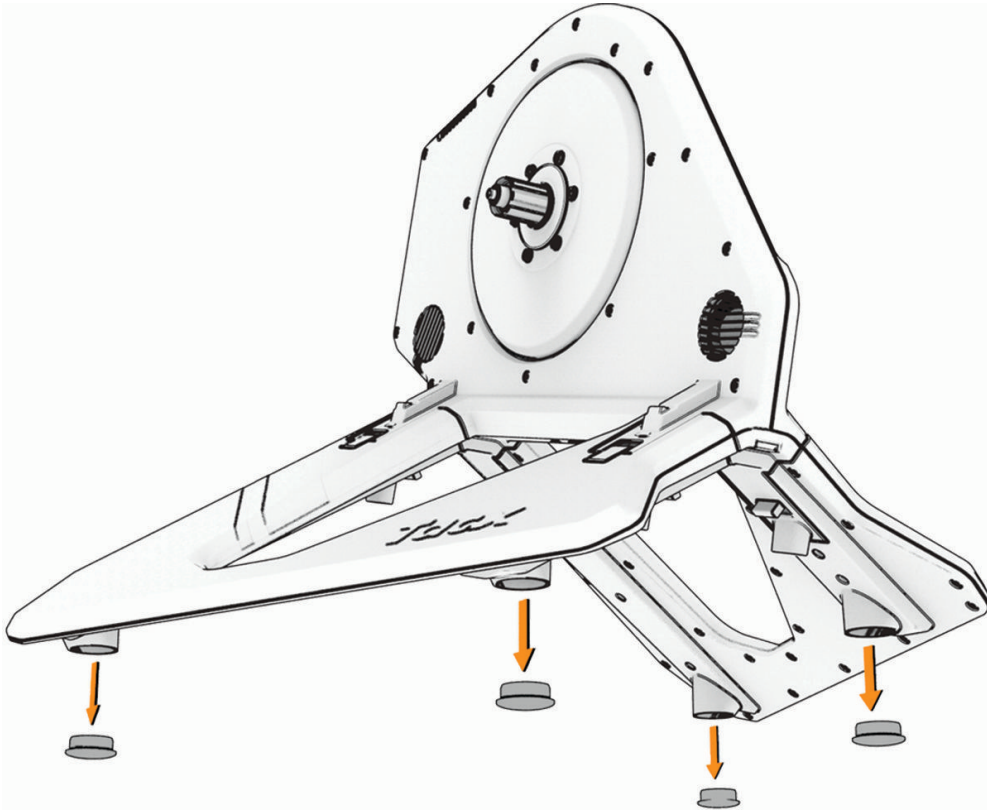
Aksesoris opsional tersedia di buy.garmin.com atau dari dealer Tacx Anda.

- Jangan gunakan NEO Motion Plates dengan aksesoris gerak lain seperti rocker plate.

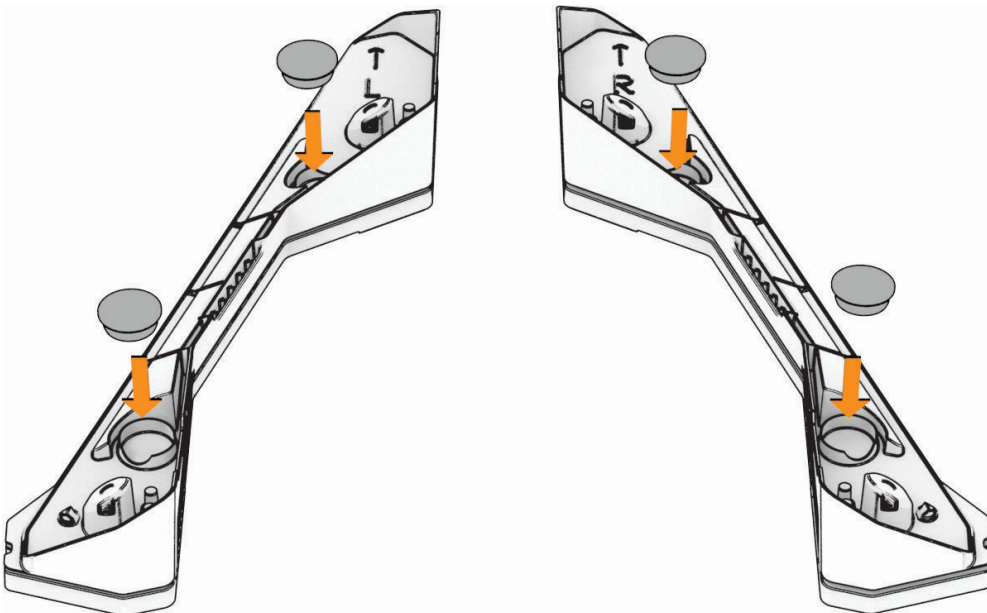
Memasang NEO Motion Plates

Anda dapat menggunakan aksesori NEO Motion Plates dengan trainer Tacx NEO apa pun.

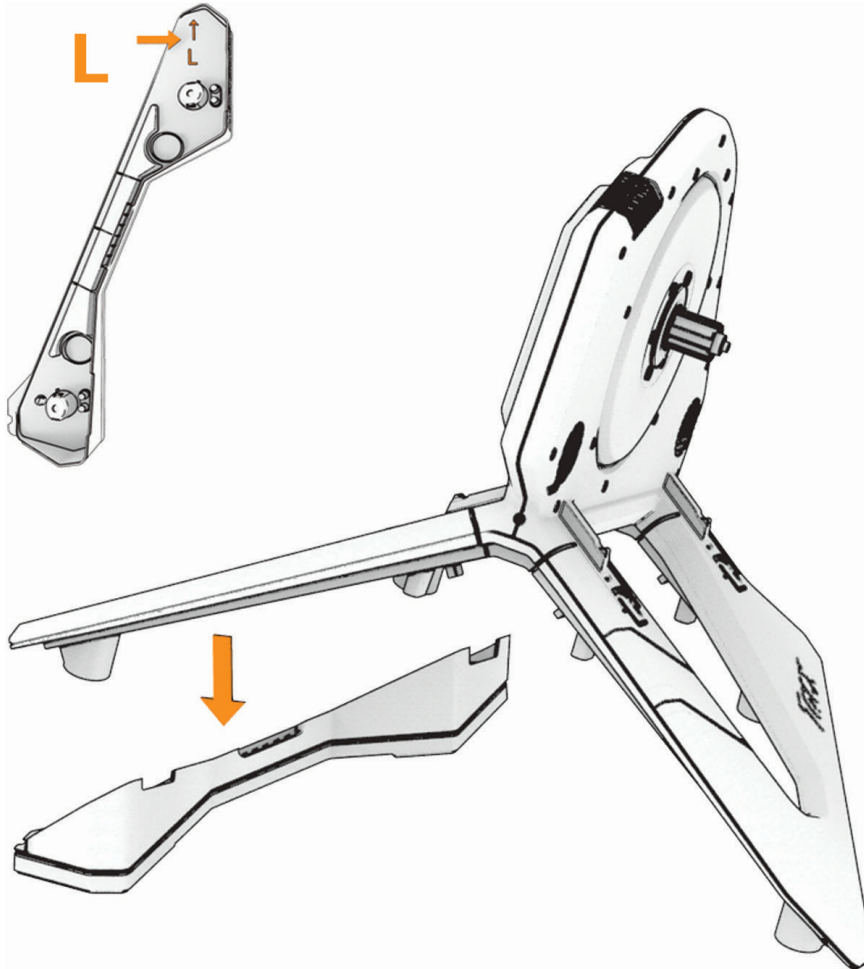
1 Lepaskan 4 kaki dari trainer Tacx NEO.



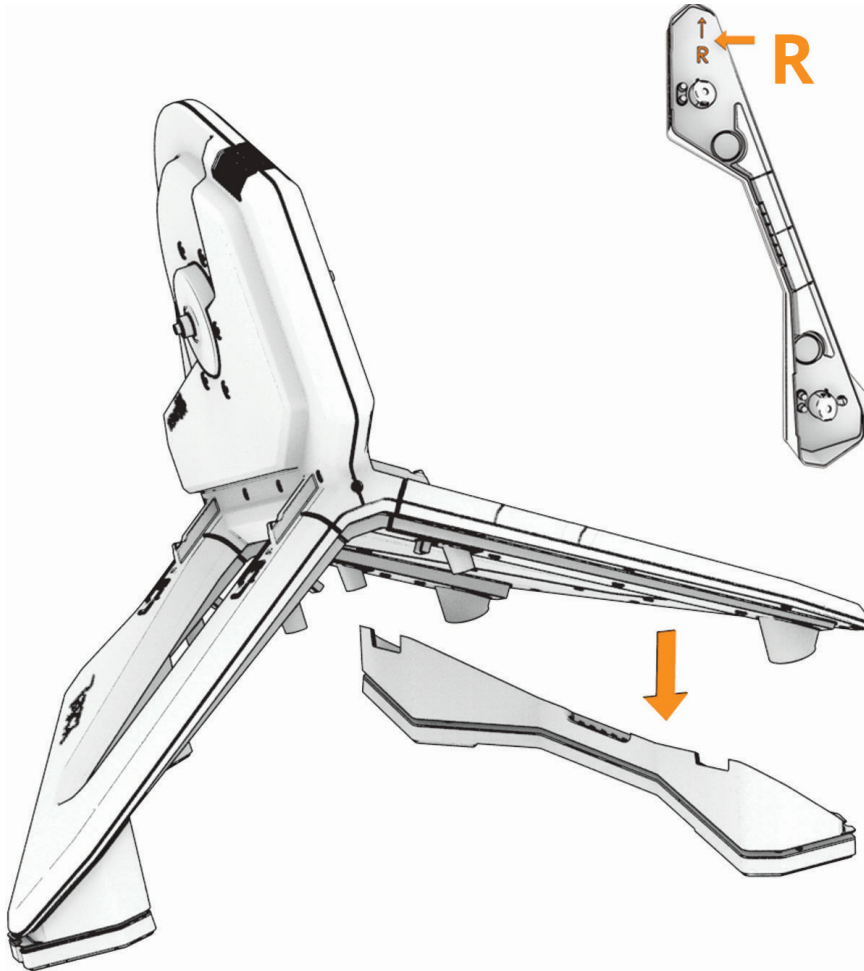
2 Simpan kaki di NEO Motion Plates.



3 Angkat sisi kiri trainer Tacx NEO, dan sejajarkan pelat kiri.



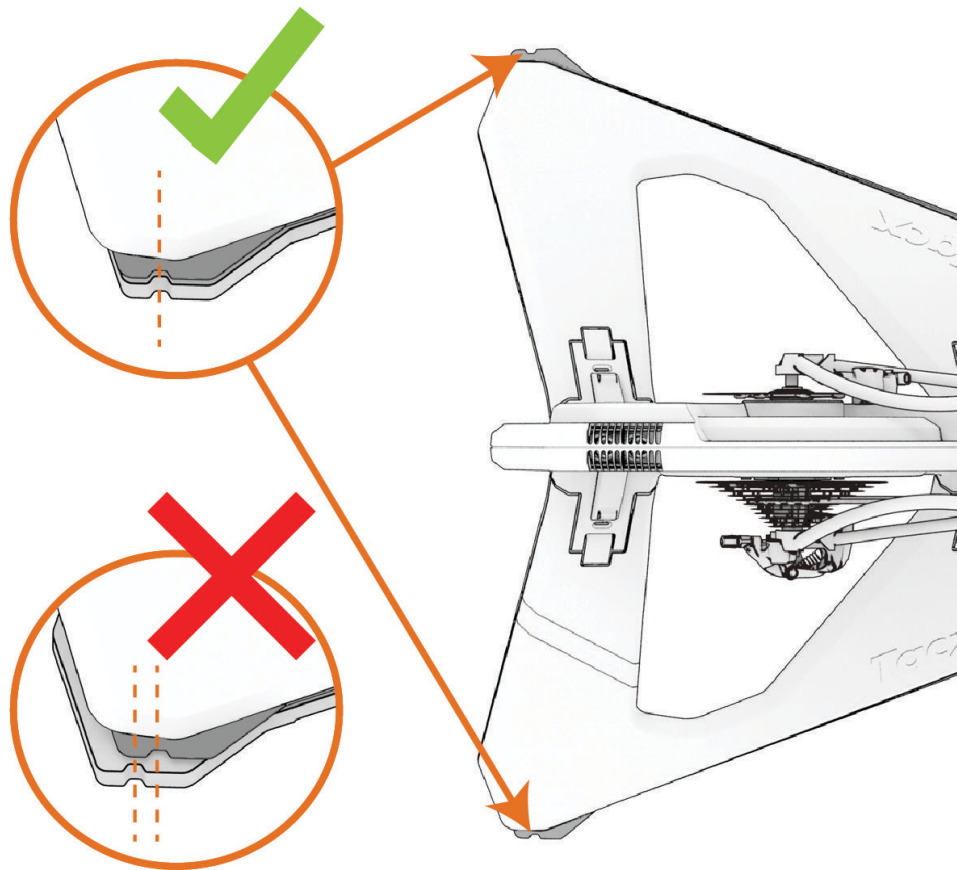
4 Angkat sisi kanan trainer Tacx NEO, dan sejajarkan pelat kanan.



5 Periksa kesejajaran pelat di kedua sisi.

Anda mungkin perlu mengangkat dan menyesuaikan setiap sisi untuk menyajajarkan pelat dengan benar.

CATATAN: kedua pelat harus terpasang sepenuhnya.

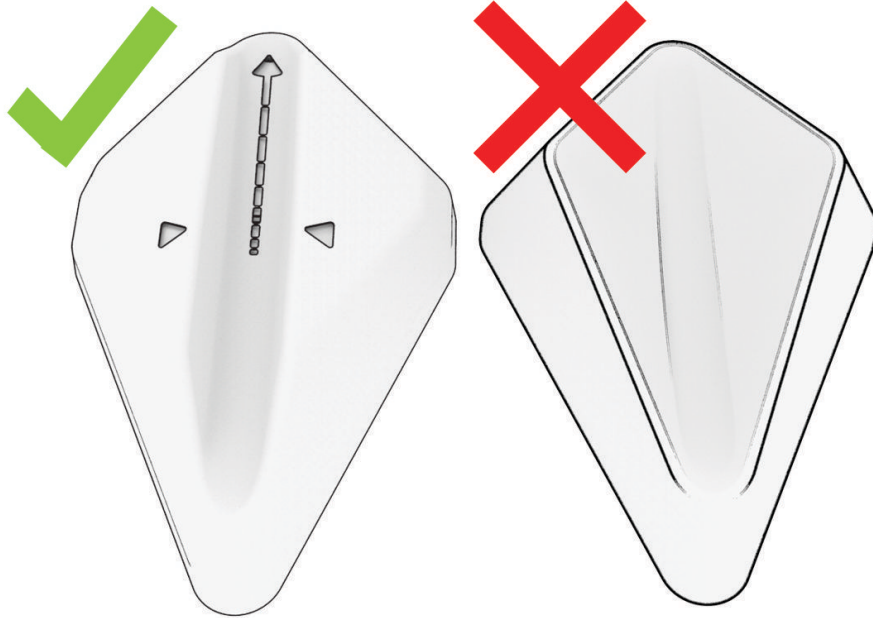


Memosisikan Penyangga Roda Depan

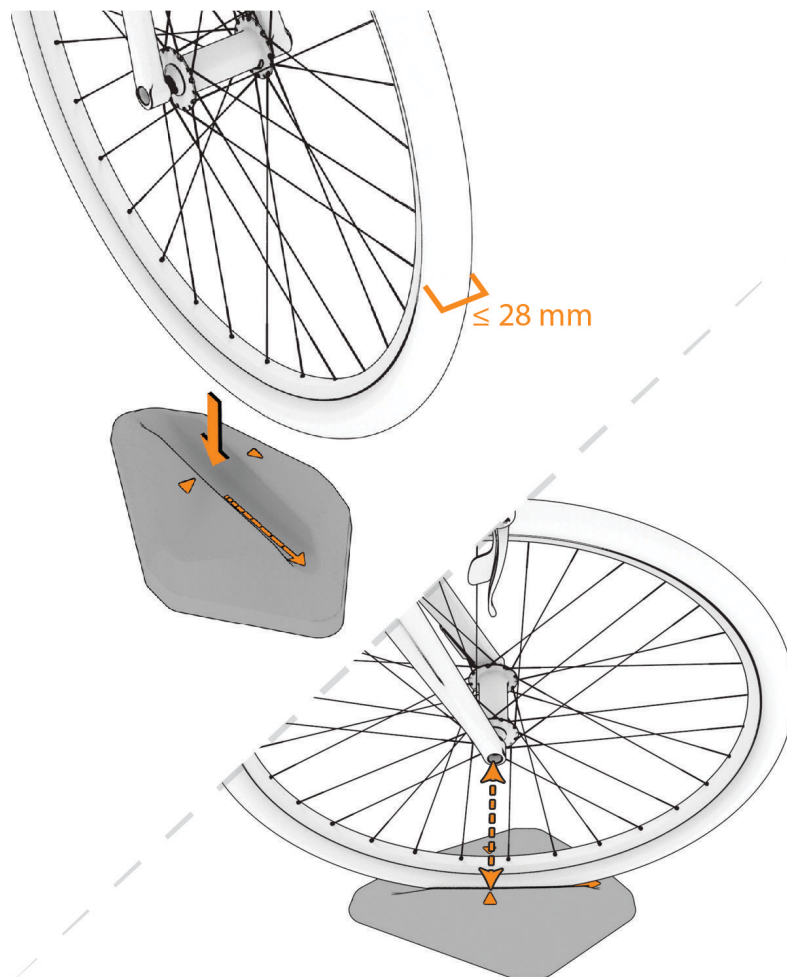
Sebelum dapat memosisikan penyangga roda depan, Anda harus memasang NEO Motion Plates ([Memasang NEO Motion Plates, halaman 2](#)).

Penyangga roda depan mengangkat roda depan sepeda untuk posisi bersepeda alami dan meningkatkan stabilitas. Lebar maksimum ban adalah 28 mm.

- 1 Gunakan penyangga roda depan yang disertakan bersama aksesoris NEO Motion Plates, bukan penyangga roda depan yang disertakan bersama perangkat Tacx NEO Anda.



- 2 Tempatkan penyangga roda depan di bawah roda depan Anda.



- 3 Duduk di atas trainer, dan kayuh pedal beberapa kali.
- 4 Jika perlu, sesuaikan penempatan penyangga roda depan.

Informasi Perangkat

Tips Latihan

Menggunakan aksesoris NEO Motion Plates dengan trainer Tacx NEO Anda akan memberikan gerakan alami selama latihan bersepeda.

- Perangkat ini dirancang untuk bersepeda normal. Untuk hasil terbaik, hindari berlari cepat.
- Jika Anda merasa mual saat bersepeda, cobalah opsi berikut:
 - Fokuskan pandangan Anda pada satu titik di depan trainer.
 - Tonton video latihan saat bersepeda.
 - Minum banyak air sebelum dan selama bersepeda.
 - Berhenti bersepeda sampai Anda merasa lebih baik, dan coba lagi.

Perawatan dan Penyimpanan Perangkat

- Bersihkan trainer dan aksesoris NEO Motion Plates setelah setiap kali digunakan.
- Bersihkan trainer sebelum menyimpannya.
- Dorong tuas untuk membuka kunci alas trainer Tacx NEO. Kedua sisi terlipat dan klik untuk penyimpanan.

Aplikasi Tacx Training

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

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

