

NEO MOTION PLATES

Brukerveiledning

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen og Tacx® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Innholdsfortegnelse

Viktig sikkerhets- og produktinformasjon.....	1
Informasjon om enheten.....	7

Viktig sikkerhets- og produktinformasjon

⚠ ADVARSEL

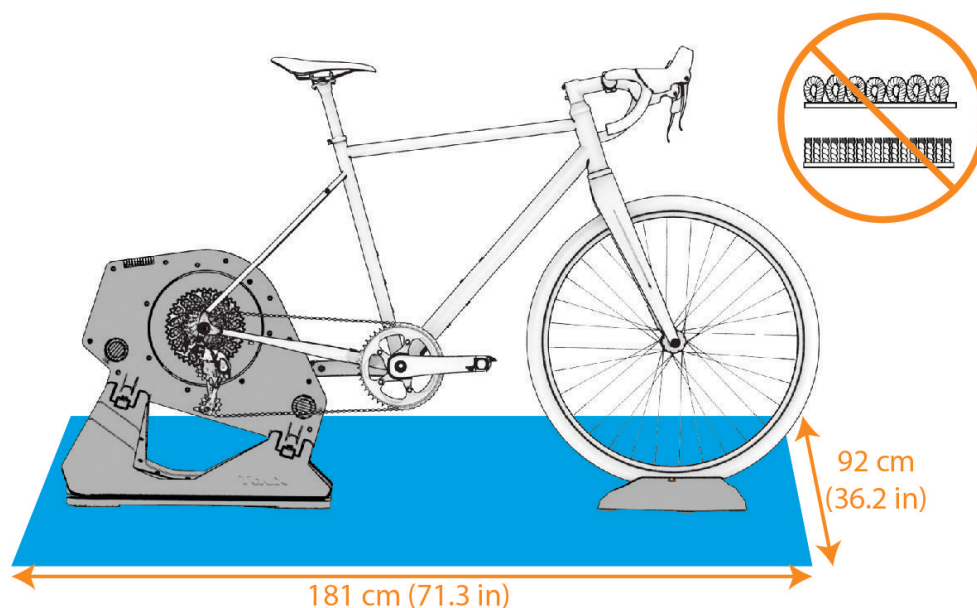
- Hvis du ikke tar hensyn til følgende advarsler, kan det føre til dødsfall, alvorlig personskade eller eiendomsskade.
- Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i Tacx[®] NEO-produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.
- Bruk NEO Motion Plates sammen med Tacx NEO-rullen på en flat overflate uten hindringer.
- NEO Motion Plates inneholder magneter. Under visse omstendigheter kan magneter forårsake forstyrrelser for enkelte interne medisinske enheter, deriblant pacemakere og insulinpumper. Enheter og braketter som inneholder magneter, bør holdes unna slike medisinske enheter.

LES DETTE

- Hvis du ikke tar hensyn til følgende merknad, kan føre til personskader eller materielle skader eller påvirke enhetens funksjonalitet.
- NEO Motion Plates inneholder magneter. Under visse omstendigheter kan magneter forårsake skade på enkelte elektroniske enheter, inkludert harddisker i bærbare datamaskiner. Vær forsiktig ved bruk av enheter som inneholder magneter, i nærheten av elektroniske enheter.

Før montering

- Pakken inneholder to plater og én forhjulsstøtte.
- Den maksimale dekkbredden er 28 mm.
- Bruk NEO Motion Plates sammen med en fast matte eller et teppe med korte fibre for å få best resultat. Unngå myke tepper med lange fibre. Du kan bruke en treningsmatte på 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 tommer) eller større.



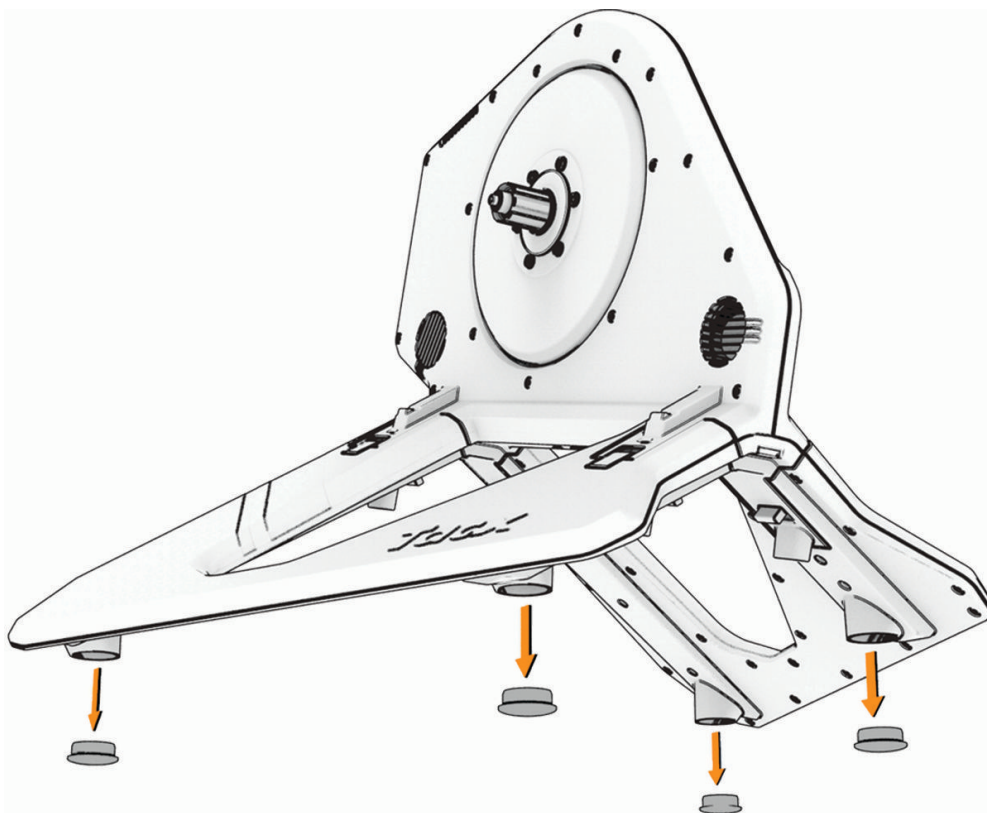
Valgfrie tilbehør er tilgjengelige på buy.garmin.com eller fra din Tacx forhandler.

- Ikke bruk NEO Motion Plates med annet tilbehør som en vippeplate.

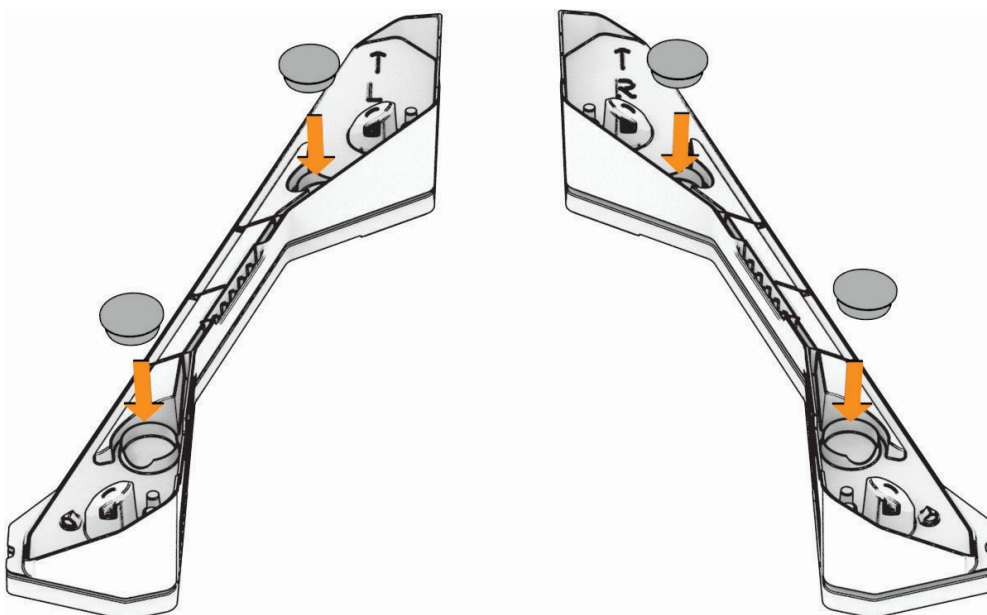
Montere NEO Motion Plates

Du kan bruke NEO Motion Plates sammen med alle Tacx NEO-ruller.

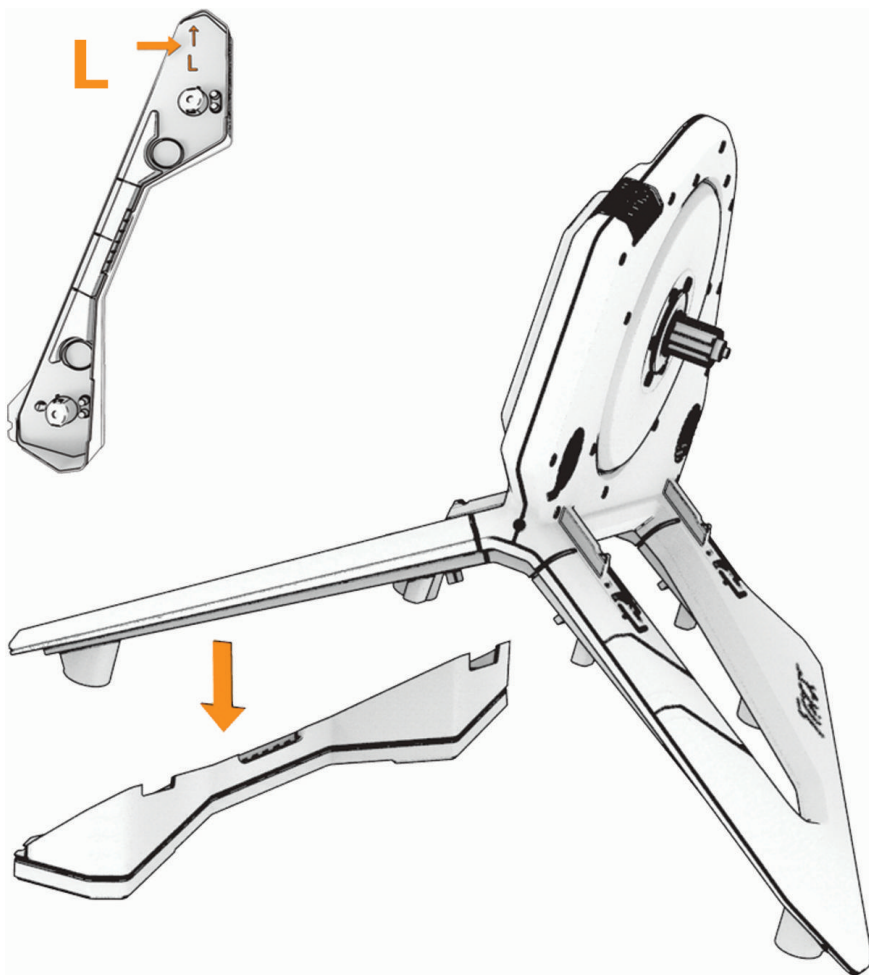
1 Fjern de fire føttene fra Tacx NEO-rullen.



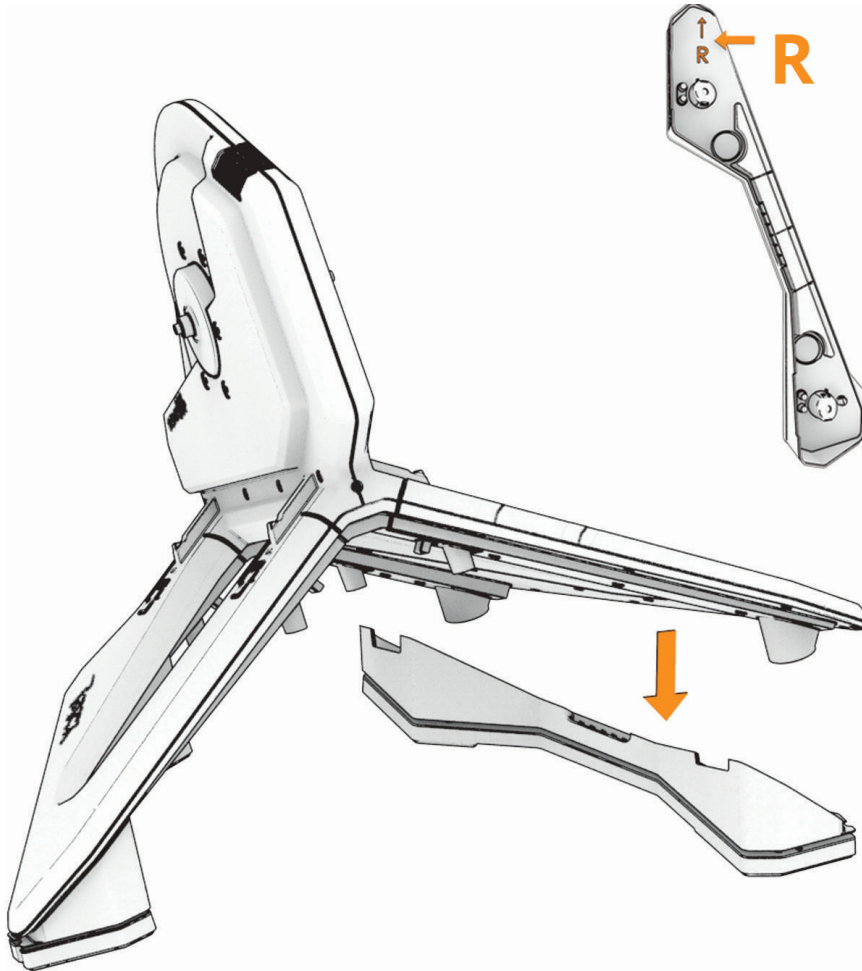
2 Oppbevar føttene på NEO Motion Plates.



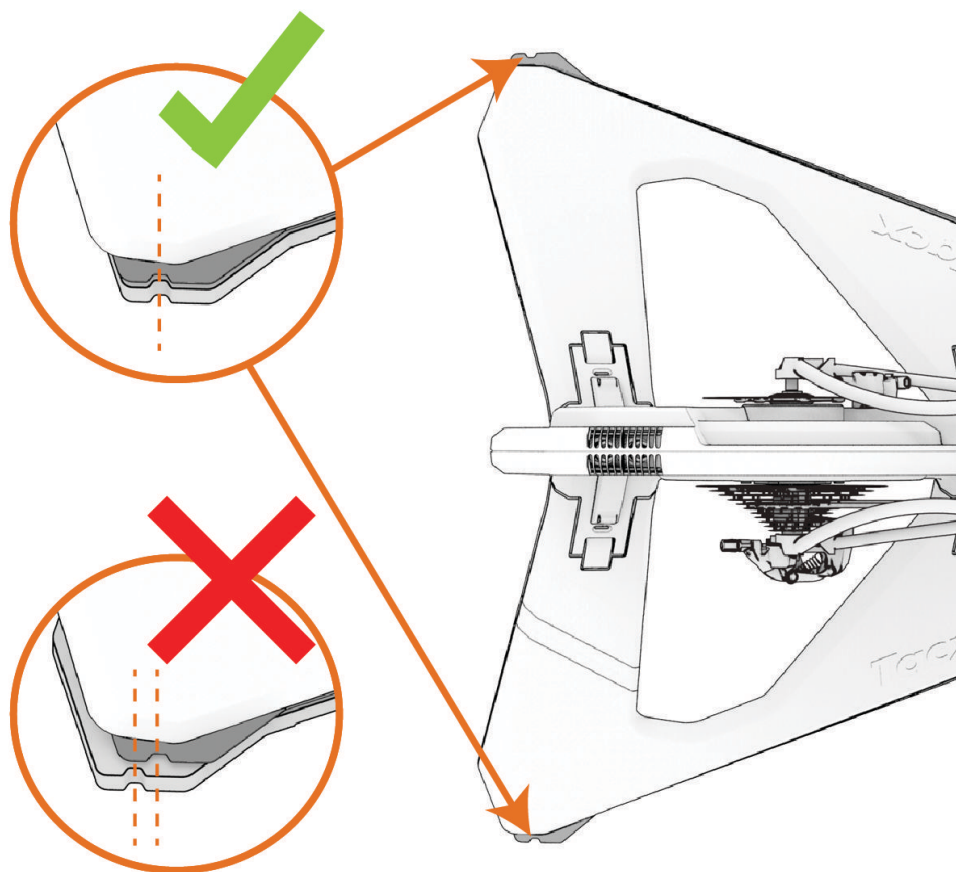
3 Løft den venstre siden av Tacx NEO-rullen, og juster den venstre platen.



- 4 Løft den høyre siden av Tacx NEO-rullen, og juster den høyre platen.



- 5 Sjekk justeringen av platene på begge sider.
Det kan hende at du må løfte og justere hver side for å justere platene riktig.
MERK: Begge platene må sitte helt på plass.



Plassere forhjulsstøtten

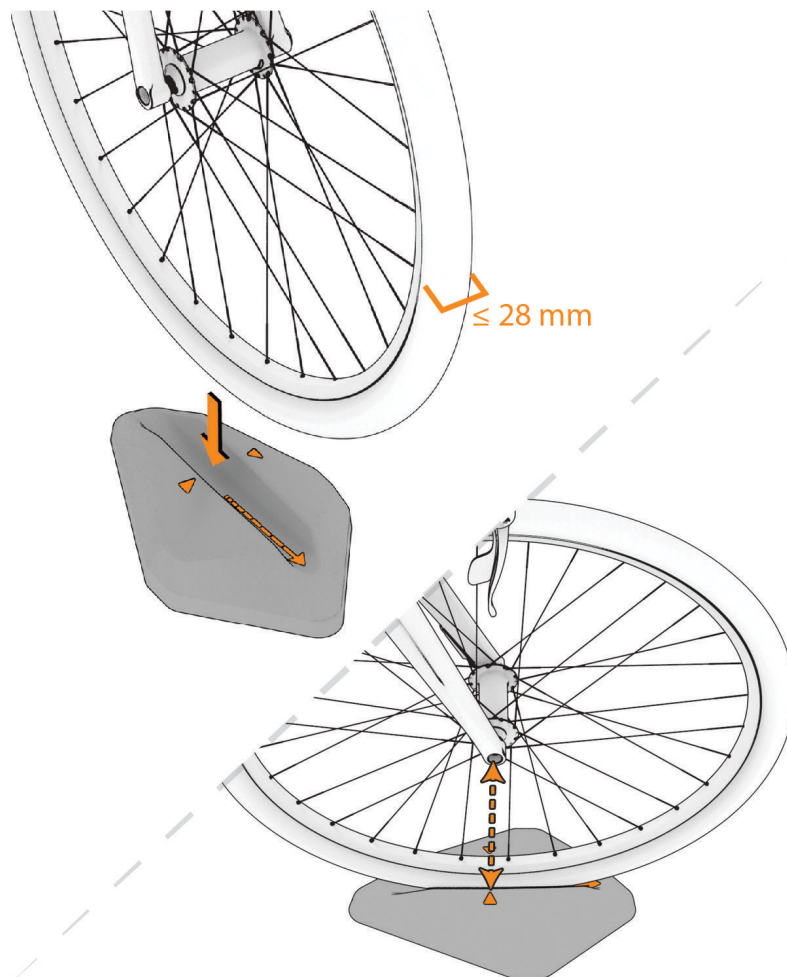
Før du kan plassere forhjulsstøtten, må du montere NEO Motion Plates ([Montere NEO Motion Plates, side 2](#)).

Forhjulsstøtten hever forhjulet på sykkelen for en naturlig syklestilling og økt stabilitet. Den maksimale dekkbredden er 28 mm.

- 1 Bruk forhjulsstøtten som følger med NEO Motion Plates i stedet for forhjulsstøtten som følger med Tacx NEO-enheten.



- 2 Plasser forhjulsstøtten under forhjulet.



- 3 Sitt på rullen, og tråkk et par ganger.
- 4 Juster om nødvendig plasseringen av forhjulsstøtten.

Informasjon om enheten

Treningstips

Bruk av NEO Motion Plates sammen med Tacx NEO-rullen sørger for naturlige bevegelser under treningsturer.

- Enheten er utformet for normal sykling. For å få de beste resultatene bør du la være å spurte.
- Hvis du blir svimmel når du sykler, kan du prøve disse alternativene:
 - Fokuser synet på et punkt foran rullen.
 - Se en treningsvideo mens du sykler.
 - Drikk rikelig med vann før og under turen.
 - Slutt å sykle til du føler deg bedre, og prøv på nytt.

Enhetsvedlikehold og -oppbevaring

- Tørk av rullen og NEO Motion Plates etter hver bruk.
- Rengjør rullen før den skal oppbevares.
- Trykk inn håndtakene for å låse opp sokkelen til Tacx NEO-rullen. Begge sidene kan brettes opp og klikkes på plass for oppbevaring.

Tacx Training-app

Du kan laste ned Tacx Training-appen til en kompatibel smarttelefon, et nettbrett eller en datamaskin.

- Synkroniser dine innendørs treningsdata med Garmin Connect™ kontoen din.
- Sykle i spennende løyper uten å forlate hjemmet.
- Opprett dine egne turer, treningsøker med mer.
- Kalibrer treningen din, tilpass standardinnstillingene og diagnostiser problemer.
- Oppdater rullens programvare.

