

NEO MOTION PLATES

hướng dẫn sử dụng

© 2022 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin Ltd.

Bảo lưu toàn quyền. Theo luật bản quyền, quyền hướng dẫn này không được phép sao chép lại, toàn bộ hoặc một phần, mà không có sự đồng ý bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải tiến sản phẩm của mình cũng như thay đổi nội dung của quyền hướng dẫn này mà không phải thông báo cho bất kỳ cá nhân hay tổ chức nào về những thay đổi hoặc cải tiến đó. Truy cập trang web www.garmin.com để xem các thông tin cập nhật hiện tại hoặc thông tin bổ sung liên quan đến việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin®, logo của Garmin và Tacx® là nhãn hiệu của Garmin Ltd. hoặc các công ty con của Garmin Ltd., được đăng ký ở Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Bạn không được phép sử dụng những nhãn hiệu này nếu không được Garmin cho phép rõ ràng.

Mục lục

**Thông tin quan trọng về an toàn và
sản phẩm..... 1**

Thông tin thiết bị..... 7

Thông tin quan trọng về an toàn và sản phẩm

⚠ CẢNH BÁO

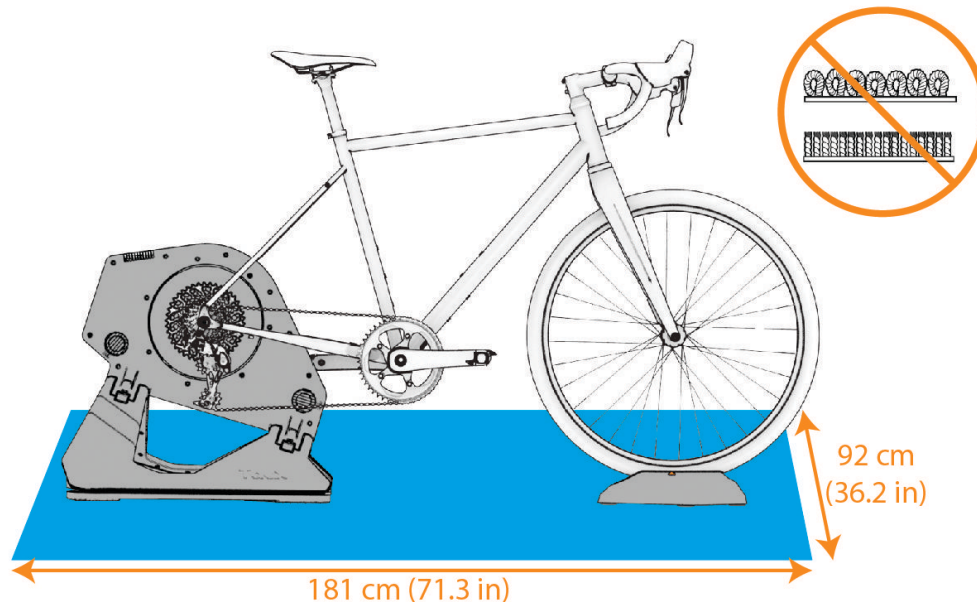
- Nếu không chú ý đến những cảnh báo sau đây, bạn có thể gặp tai nạn dẫn đến tử vong, thương tích nghiêm trọng hoặc thiệt hại tài sản.
- Xem hướng dẫn về *Thông tin sản phẩm và an toàn quan trọng* trong hộp sản phẩm Tacx® NEO để biết các cảnh báo về sản phẩm và thông tin quan trọng khác.
- Sử dụng phụ kiện NEO Motion Plates với máy tập Tacx NEO trên bề mặt phẳng không có vật cản.
- Phụ kiện NEO Motion Plates có chứa nam châm. Trong một số trường hợp, nam châm có thể gây nhiễu một số thiết bị y tế bên trong, bao gồm máy điều hòa nhịp tim và bơm insulin. Để các thiết bị và giá gắn có nam châm cách xa các thiết bị y tế như vậy.

THÔNG BÁO

- Nếu không chú ý đến thông báo sau đây, bạn có thể gặp tai nạn dẫn đến thiệt hại về tài sản hoặc thương tích cá nhân hoặc tác động xấu đến chức năng của thiết bị.
- Phụ kiện NEO Motion Plates có chứa nam châm. Trong những hoàn cảnh nhất định, nam châm có thể gây hư hại cho một số thiết bị điện tử, bao gồm ổ cứng trong máy tính xách tay. Hãy thận trọng khi đặt các thiết bị có nam châm ở gần các thiết bị điện tử.

Trước khi lắp ráp

- Gói hàng gồm 2 đĩa và 1 giá đỡ bánh trước.
- Chiều rộng lốp tối đa là 28 mm.
- Để có kết quả tốt nhất, hãy sử dụng NEO Motion Plates với một tấm thảm cứng hoặc thảm lông ngắn. Tránh sử dụng thảm mềm và lông dài. Bạn có thể sử dụng thảm tập có kích thước 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 inch) hoặc lớn hơn.



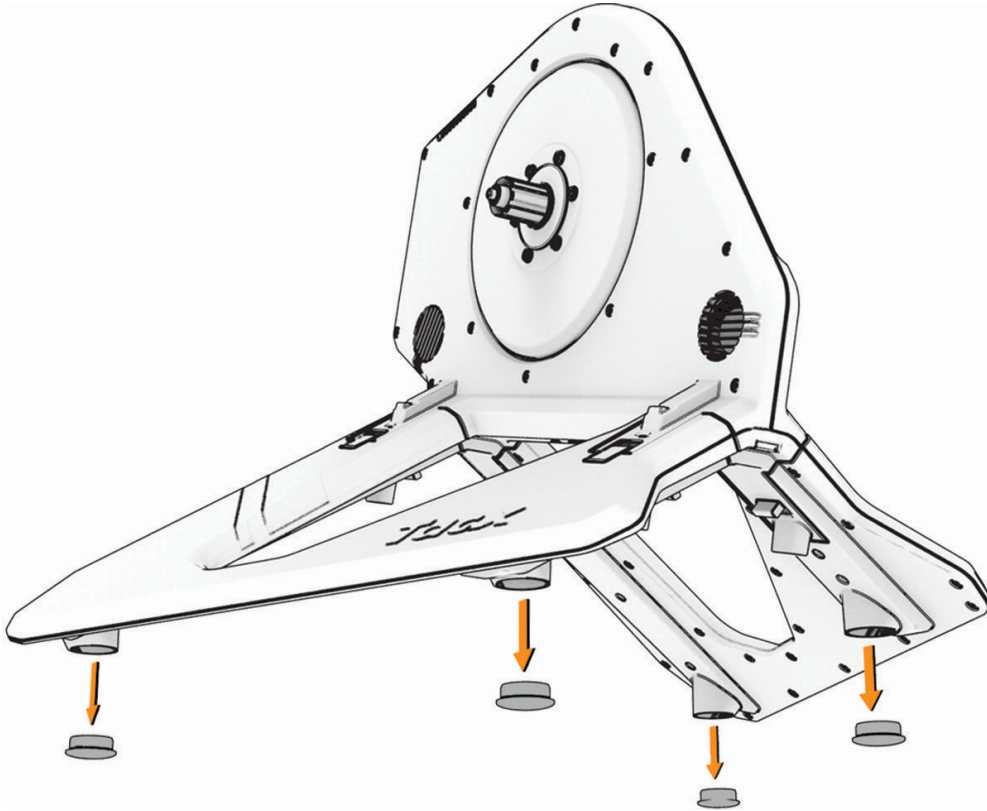
Bạn có thể tìm các phụ kiện tùy chọn tại buy.garmin.com hoặc từ đại lý Tacx của bạn.

- Không sử dụng NEO Motion Plates với một phụ kiện chuyển động khác, chẳng hạn như đĩa rocker.

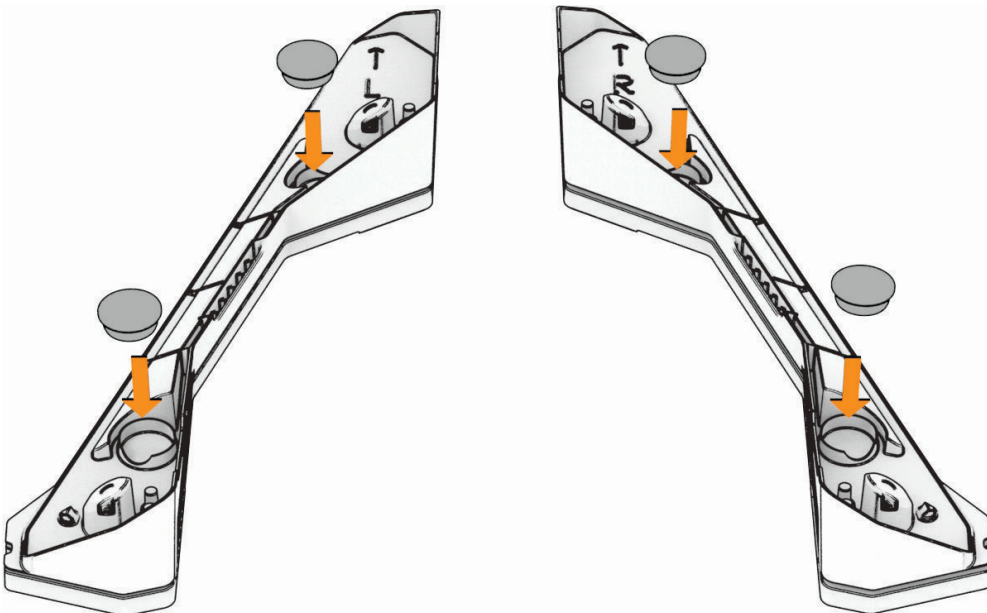
Lắp đặt NEO Motion Plates

Bạn có thể sử dụng phụ kiện NEO Motion Plates với bất kỳ máy tập Tacx NEO nào.

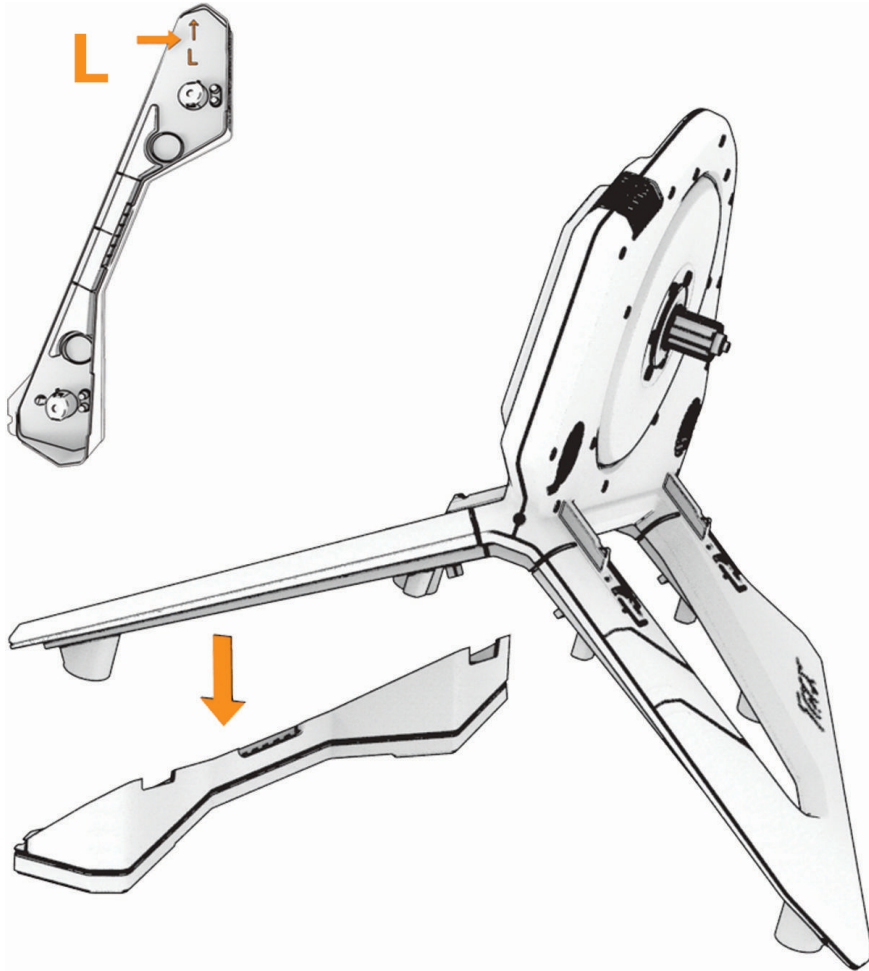
1 Tháo 4 chân khỏi máy tập Tacx NEO.



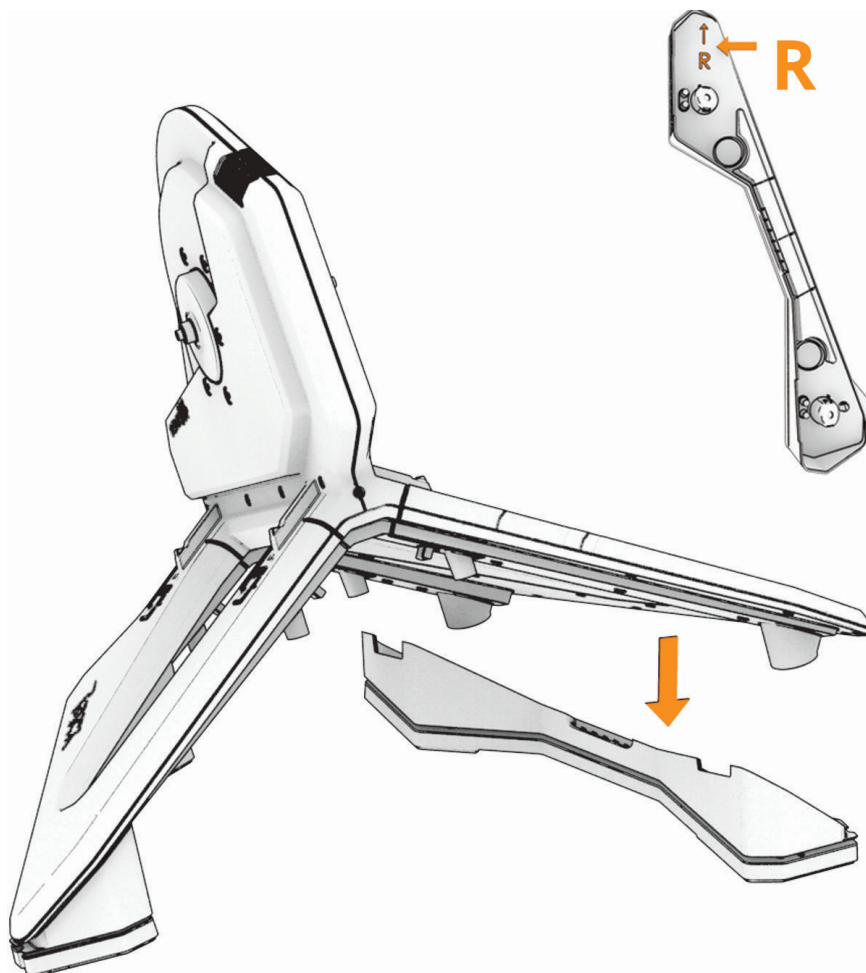
2 Lưu trữ chân trên NEO Motion Plates.



3 Nâng phía bên trái của máy tập Tacx NEO và căn chỉnh đĩa bên trái.



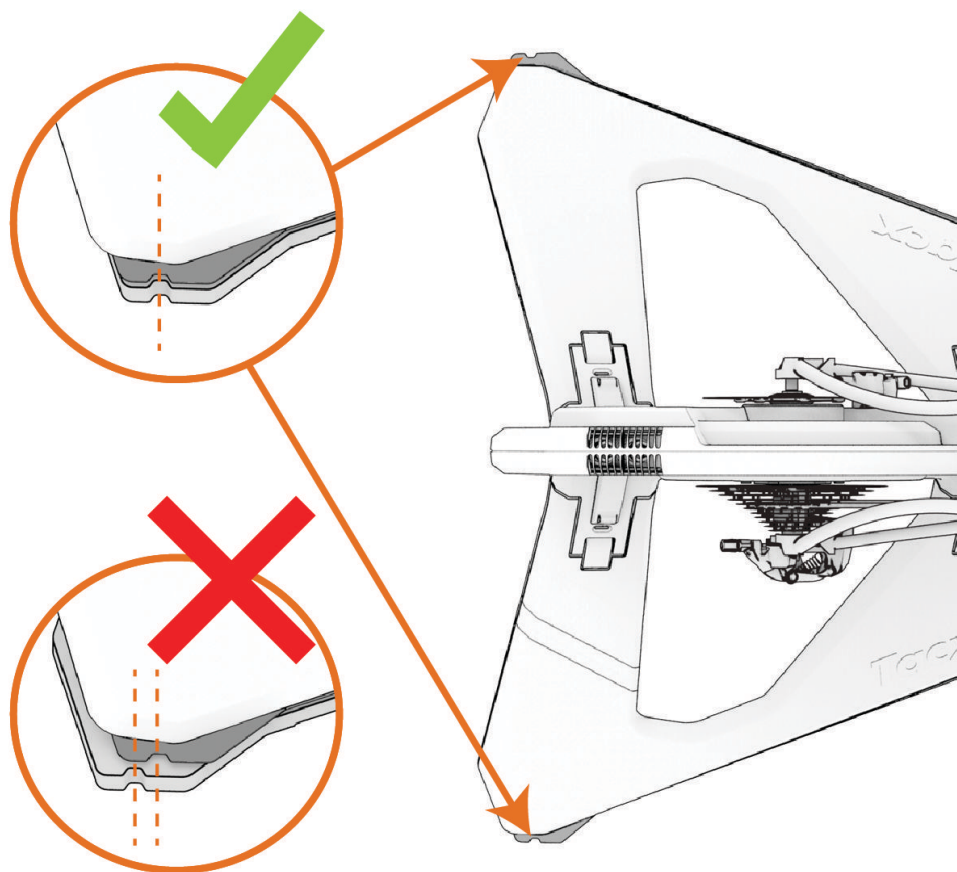
4 Nâng phía bên phải của máy tập Tacx NEO và căn chỉnh đĩa bên phải.



5 Kiểm tra căn chỉnh các đĩa trên cả hai bên.

Bạn có thể cần phải nâng và điều chỉnh từng bên để căn chỉnh các đĩa một cách chính xác.

Ghi chú: Cả hai đĩa phải được đặt có định hoàn toàn.



Định vị giá đỡ bánh trước

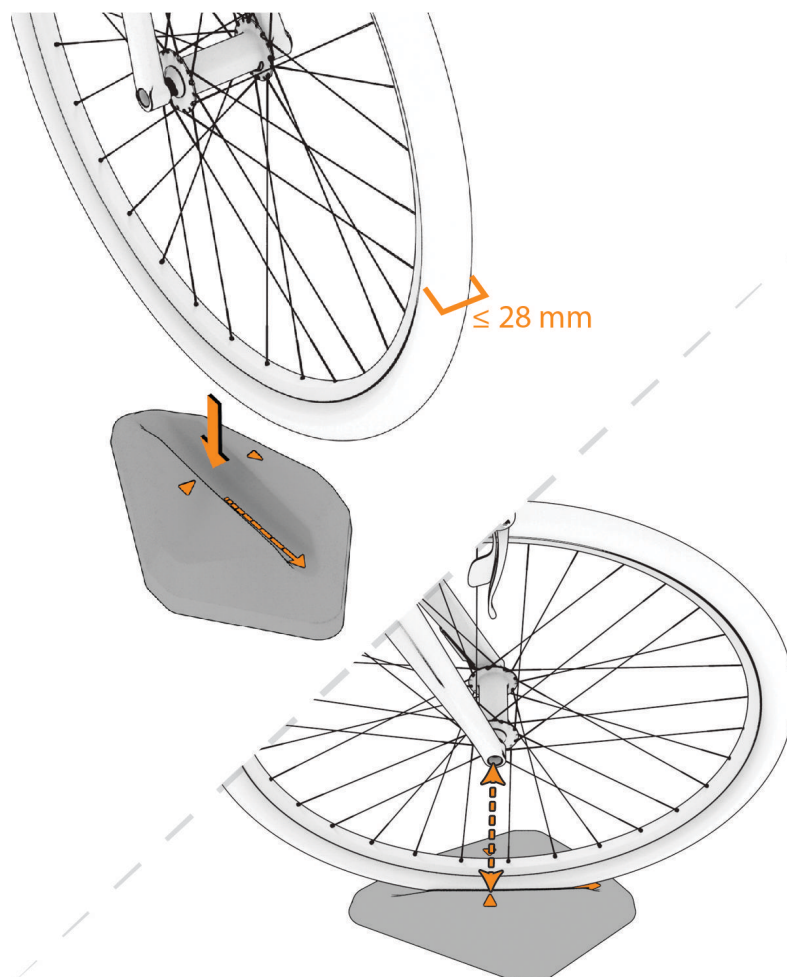
Trước khi có thể định vị giá đỡ bánh trước, bạn phải lắp đặt NEO Motion Plates ([Lắp đặt NEO Motion Plates, Trang 2](#)).

Giá đỡ bánh trước giúp nâng bánh trước của xe đạp để có vị trí đạp xe thoải mái và tăng độ ổn định. Chiều rộng lớp tối đa là 28 mm.

- 1 Sử dụng giá đỡ bánh trước đi kèm với phụ kiện NEO Motion Plates thay vì giá đỡ bánh trước đi kèm với thiết bị Tacx NEO của bạn.



- 2 Đặt giá đỡ bánh trước dưới bánh trước của bạn.



- 3 Ngồi trên máy tập và đạp một vài lần.
- 4 Nếu cần, hãy điều chỉnh vị trí của giá đỡ bánh trước.

Thông tin thiết bị

Gợi ý tập luyện

Sử dụng phụ kiện NEO Motion Plates với máy tập Tacx NEO của bạn sẽ giúp bạn chuyển động thoải mái trong quá trình tập luyện.

- Thiết bị được thiết kế cho hoạt động đạp xe bình thường. Để có kết quả tốt nhất, hãy tránh chạy nước rút.
- Nếu bạn cảm thấy say tàu xe khi đạp xe, hãy thử các phương án sau:
 - Tập trung nhìn vào một điểm phía trước máy tập.
 - Xem video tập luyện khi đạp xe.
 - Uống nhiều nước trước và trong khi đạp xe.
 - Ngừng đạp xe cho đến khi bạn cảm thấy tốt hơn và thử lại.

Bảo quản và lưu giữ thiết bị

- Lau sạch máy tập và phụ kiện NEO Motion Plates sau mỗi lần sử dụng.
- Vệ sinh máy tập trước khi lưu giữ.
- Đẩy các đòn bẩy để mở khóa bộ máy tập Tacx NEO.
Cả hai mặt đều có thể gấp và cài lại để cất giữ.

Ứng dụng Tacx Training

Bạn có thể tải ứng dụng Tacx Training xuống điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy tính tương thích của mình.

- Đồng bộ dữ liệu tập luyện trong nhà với tài khoản Garmin Connect™ của bạn.
- Thực hiện các hành trình đạp xe thú vị mà không cần rời khỏi nhà của bạn.
- Tạo các chuyến đạp xe, bài tập của riêng bạn và hơn thế nữa.
- Hiệu chỉnh chương trình tập luyện của bạn, tùy chỉnh cài đặt mặc định và chẩn đoán các sự cố.
- Cập nhật phần mềm máy tập của bạn.

