

TACX® NEO 3M

Podręcznik użytkownika

© 2023 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, Edge®, Forerunner® oraz Tacx® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™ jest znakiem towarowym firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. SRAM® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy SRAM LLC. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A0S4355

Spis treści

Pierwsze kroki.....	1
Zestaw montażowy.....	2
Tacx NEO 3M – instrukcje montażu.....	2
Rozkładanie trenera rowerowego.....	3
Mocowanie roweru z osią przelotową.....	4
Mocowanie roweru z osią z mechanizmem szybkiego odłączania.....	5
Ustawianie wspornika przedniego koła.....	8
Podłączanie przewodu zasilającego.....	9
Podłączanie opcjonalnego, inteligentnego adaptera sieci Tacx.....	10
Trening.....	10
Rozpoczęcie jazdy.....	11
Aplikacja Tacx Training.....	12
Informacje o urządzeniu.....	14
Dane techniczne.....	14
Zgodność kasety.....	14
Konserwacja i przechowywanie urządzenia.....	16
Rozwiązywanie problemów.....	17
Aktualizacja oprogramowania trenera.....	17
Aplikacja Tacx Training nie łączy się z trenerem rowerowym.....	18
Trener rowerowy nie odpowiada.....	18
Czy można sparować czujniki ANT+ lub Bluetooth, korzystając z otwartego połączenia?.....	18
Parowanie trenera rowerowego z komputerem rowerowym Edge.....	19
Parowanie trenera rowerowego z zegarkiem Garmin.....	19

Pierwsze kroki

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Nie używaj trenera rowerowego Tacx NEO 3M z innym akcesorium ruchowym, takim jak platforma Rocker Plate, ponieważ może to spowodować uszkodzenie trenera.

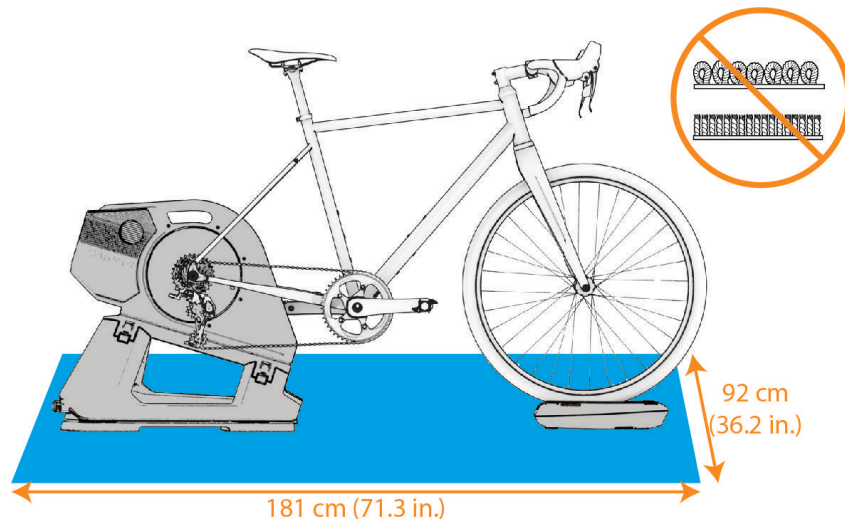
Korpus kasety i kaseta Tacx NEO 3M są zgodne z systemami z 11 zębatkami Shimano® oraz SRAM®. Jeśli posiadasz kaseta jest inna, musisz ją wymienić ([Wymiana kasety, strona 15](#)).

- Przeczytaj instrukcje przed montażem trenera rowerowego i przymocowaniem roweru.
- Zeskanuj kod QR za pomocą aparatu w telefonie i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji Tacx Training.



PORADA: Aplikacja Tacx Training zawiera instrukcje na temat konfiguracji trenera rowerowego, filmiki i aktualizacje oprogramowania ([Parowanie trenera rowerowego z aplikacją Tacx Training, strona 12](#)).

- Aby uzyskać najlepsze rezultaty, korzystaj z trenera rowerowego Tacx NEO 3M na mocnej macie lub na dywanie z krótkim włosiem. Unikaj używania ich na dywanach miękkich i z wysokim włosiem. Możesz użyć maty treningowej o wymiarach 181 × 92 cm (71,3 × 36,2 cali) lub większej.



Opcjonalne akcesoria są dostępne na stronie buy.garmin.com lub u sprzedawcy Tacx.

Zestaw montażowy

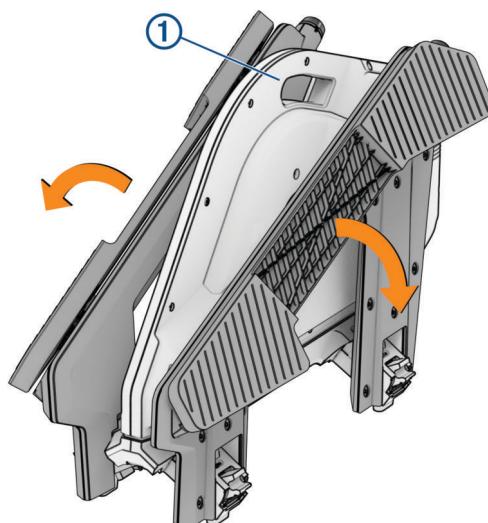
Zestaw montażowy  zawiera oś z mechanizmem szybkiego zwalniania, zgodne wsporniki nasadek końcowych i nasadki końcowe, podkładki dystansowe i niebieskie narzędzie.

Oś	Wsporniki nasadek końcowych po stronie bez napędu	Nasadki końcowe (2)
Oś przelotowa 142 mm	Fabrycznie zainstalowane oprogramowanie	Thru-Axle 12mm
Oś przelotowa 148 mm	NDS/148 Thru Montaż wymaga użycia niebieskiego narzędzia.	Thru-Axle 12mm
135 mm z mechanizmem szybkiego odłączania Typowe dla większości rowerów szosowych z hamulcami tarczowymi	Fabrycznie zainstalowane oprogramowanie	QR
130 mm z mechanizmem szybkiego odłączania Typowe dla większości rowerów szosowych z hamulcami obręczowymi.	NDS/130 QR Montaż wymaga użycia niebieskiego narzędzia.	QR

Tacx NEO 3M – instrukcje montażu

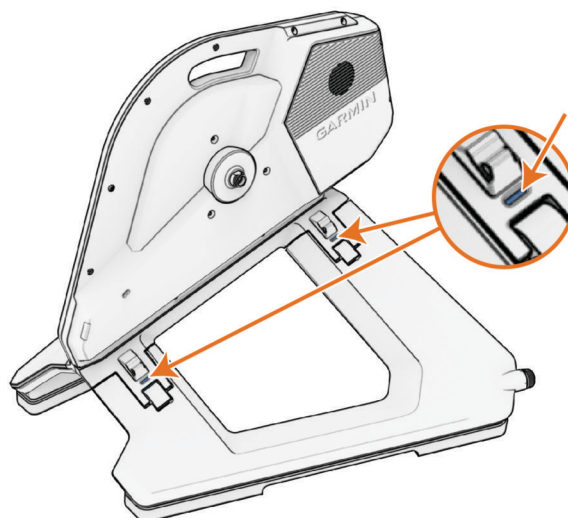
Rozkładanie trenera rowerowego

- 1 Rozłóż boki trenera rowerowego i podnieś rączkę ①.



PORADA: Trener jest ciężki. Możesz rozłożyć jedną stronę trenera i zablokować ją, a następnie powtórzyć czynność dla drugiej strony.

- 2 Upewnij się, że obie strony trenera rowerowego są zablokowane.
Wszystkie okienka wskaźników muszą być niebieskie, a obie strony muszą być prawidłowo zablokowane.

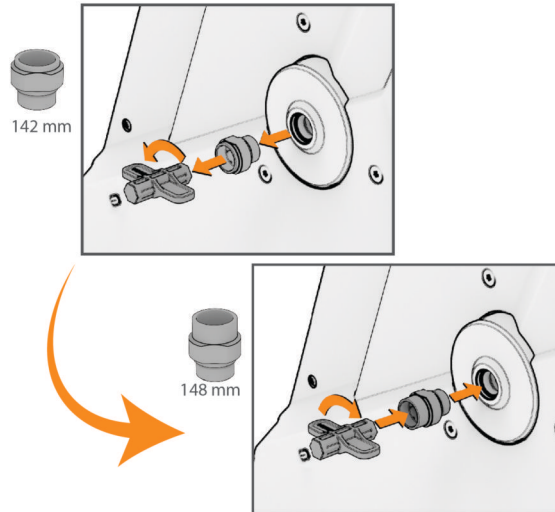


- 3 Umieść trener na twardej i równej powierzchni.

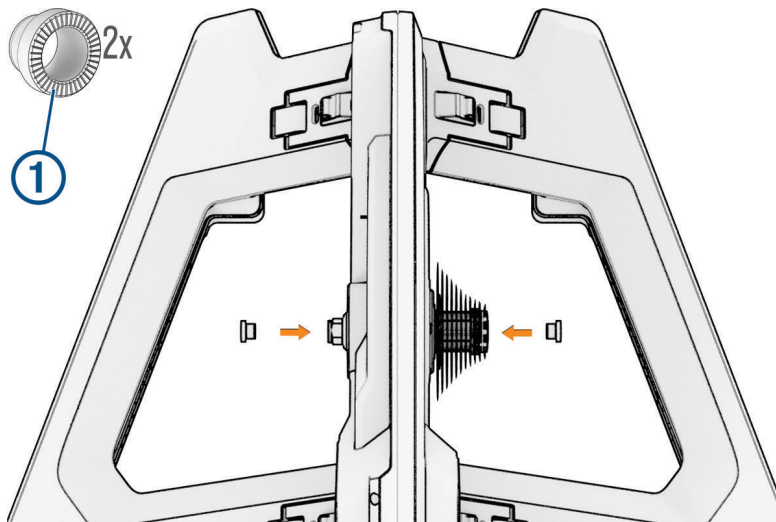
Mocowanie roweru z osią przelotową

Trenażer rowerowy jest zgodny z rowerami wykorzystującymi oś przelotową 142 mm lub 148 mm.

- 1 Wybierz opcję:
 - W przypadku posiadania osi przelotowej 148 mm przejdź do kroku nr 2.
 - W przypadku posiadania osi przelotowej 142 mm przejdź do kroku nr 5.
- 2 Otwórz zestaw montażowy , a następnie wybierz wspornik nasadki końcowej **NDS/148 Thru** i niebieskie narzędzie.
- 3 Użyj niebieskiego narzędzia, aby zdjąć wsporniki nasadek końcowych po stronie bez napędu roweru.

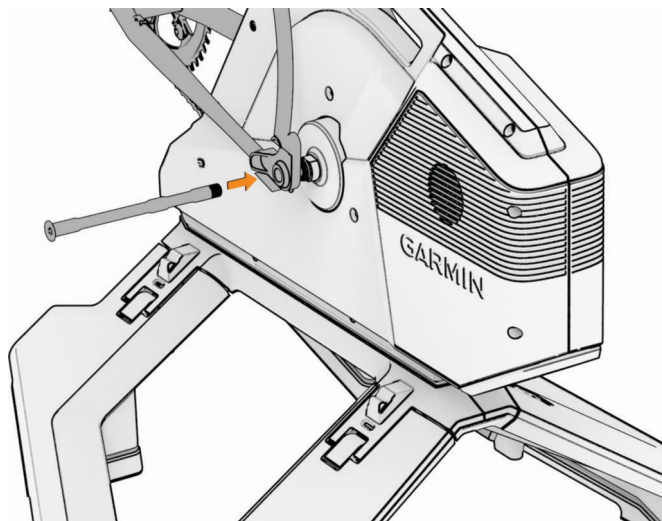


- 4 Użyj niebieskiego narzędzia, aby zamontować wspornik nasadki końcowej **NDS/148 Thru**.
- 5 Otwórz zestaw montażowy , a następnie wybierz nasadki końcowe **Thru-Axle 12mm**.
- 6 Załóż nasadki końcowe ① na wsporniki nasadek końcowych.



- 7 Na rowerze przestaw przerzutkę na najmniejszą zębatkę kasety.
- 8 Zdejmij tylne koło z roweru.
UWAGA: Rower i wszystkie jego części powinny być w zasięgu ręki.
- 9 Umieść rower na trenażerze rowerowym, upewniając się, że łańcuch znajduje się na najmniejszej zębatce kasety trenażera.

10 Włóż oś i dokręć ją ręcznie.



11 Dokręć oś momentem obrotowym wskazanym na osi lub w instrukcji roweru.

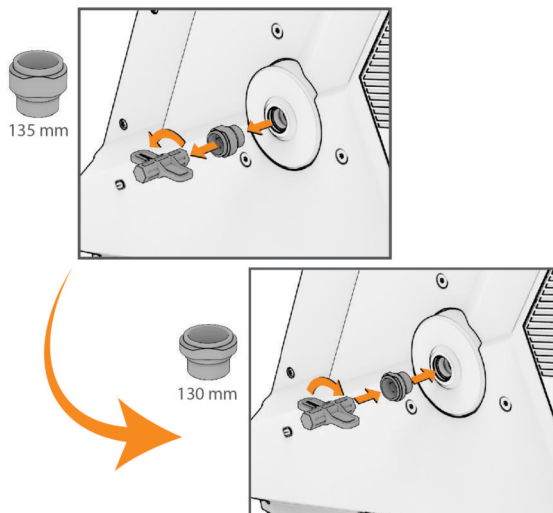
Mocowanie roweru z osią z mechanizmem szybkiego odłączania

1 Wybierz opcję:

- W przypadku posiadania osi 130 mm z mechanizmem szybkiego odłączania przejdź do kroku nr 2.
- W przypadku posiadania osi 135 mm z mechanizmem szybkiego odłączania przejdź do kroku nr 5.

2 Otwórz zestaw montażowy , a następnie wybierz wsporniki nasadek końcowych **NDS/130 QR** i niebieskie narzędzie.

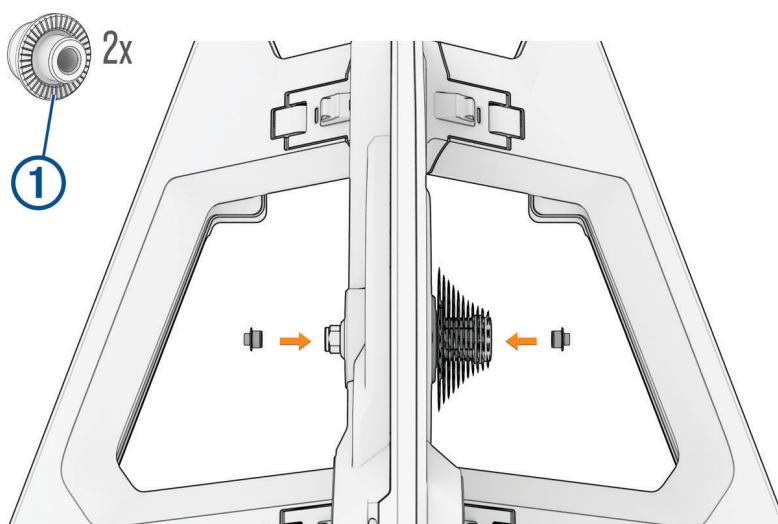
3 Użyj niebieskiego narzędzia, aby zdjąć wsporniki nasadek końcowych po stronie bez napędu roweru.



4 Użyj niebieskiego narzędzia, aby zamontować wsporniki nasadek końcowych **NDS/130 QR**.

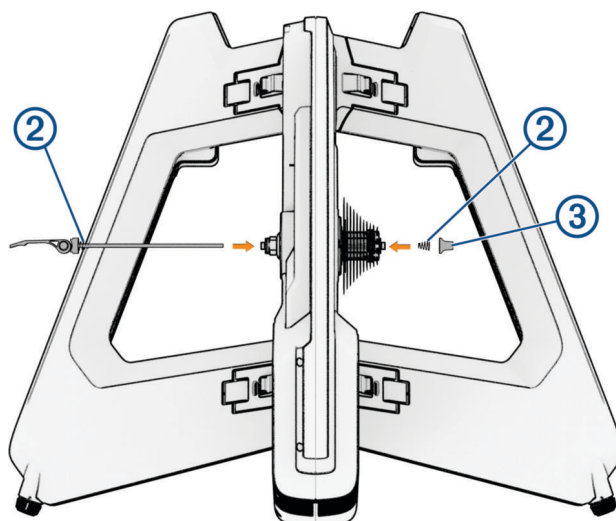
5 Otwórz zestaw montażowy , a następnie wybierz nasadki końcowe **QR**.

- 6 Załóż nasadki końcowe ① na wsporniki nasadek końcowych.



- 7 Włóż szybkozamykacz od strony bez napędu trenażera rowerowego.

- 8 Umieść sprężyny stożkowe ② na szybkozamykaczu.



- 9 Ręcznie dokręć nasadkę ③, pozostawiając wystarczająco dużo miejsca na ramę roweru.

- 10 Na rowerze przestaw przerzutkę na najmniejszą zębatkę kasety.

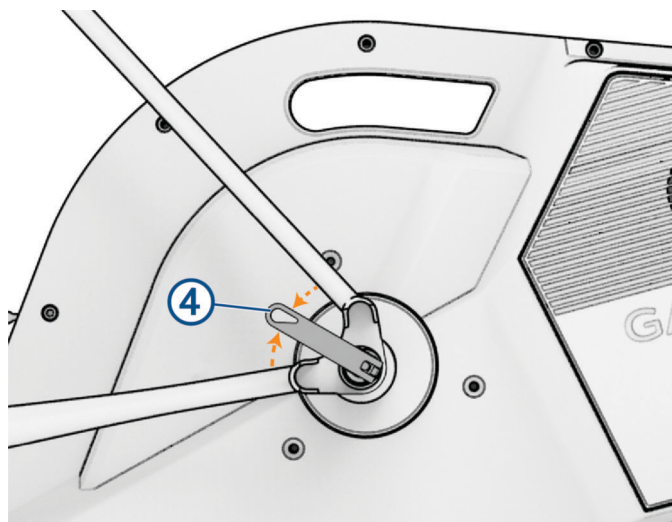
- 11 Zdejmij tylne koło z roweru.

UWAGA: Rower i wszystkie jego części powinny być w zasięgu ręki.

12 Wyrównaj rower z trenażerem rowerowym i umieść łańcuch na najmniejszej zębatce kasety trenażera.

13 Dokręć nasadkę i zamknij uchwyt szybkiego zwalniania ④.

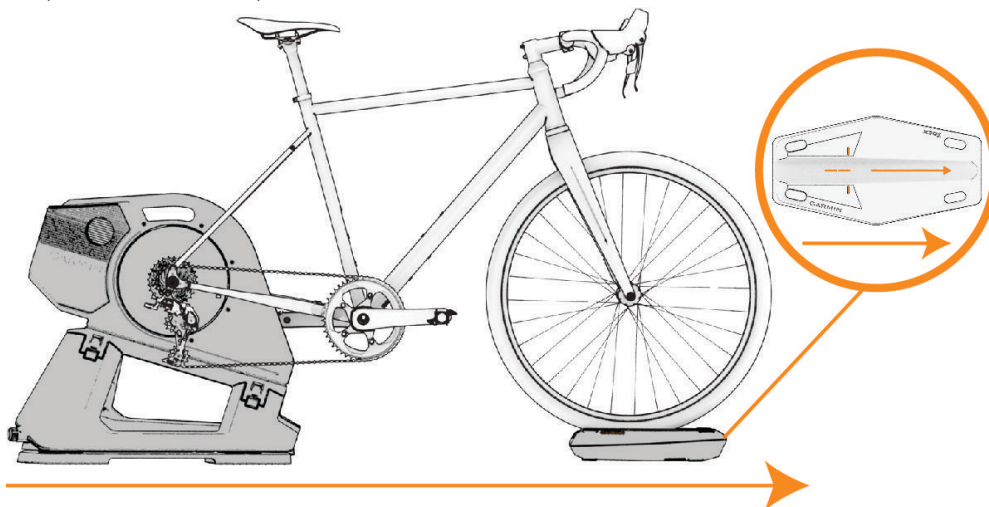
PORADA: Zamknij uchwyt między prętami ramy, aby łatwiej było go chwycić.



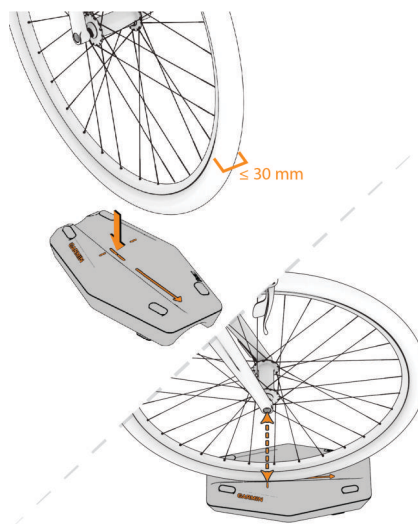
Ustawianie wspornika przedniego koła

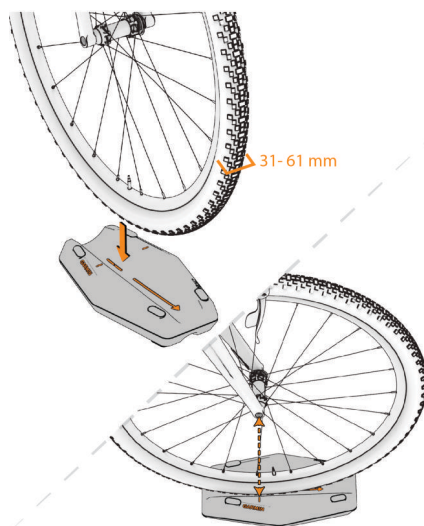
Wspornik przedniego koła znajduje się w opakowaniu produktu pod dolną pianką. Przed ustawieniem wspornika przedniego koła należy przymocować rower do trenażera rowerowego.

Dwustronny wspornik przedniego koła podnosi przednie koło roweru, zapewniając naturalną pozycję i zwiększoną stabilność podczas jazdy. Węższa strona wspornika koła może pomieścić oponę o maksymalnej szerokości 30 mm (1,18 cala). Szersza strona wspornika przedniego koła może pomieścić oponę o szerokości od 31 do 61 mm (od 1,2 do 2,4 cala).



- 1 Umieść wspornik przedniego koła pod przednim kołem.





- 2 Usiądź na trenerze i kilkakrotnie obróć pedały.
- 3 W razie potrzeby wyreguluj położenie wspornika przedniego koła.

Podłączanie przewodu zasilającego

⚠ PRZESTROGA

Przewód zasilania znajduje się w opakowaniu produktu. Nie należy próbować używać przewodu zasilania ani zasilacza innej firmy z trenerem rowerowym Tacx NEO 3M, ponieważ może to doprowadzić do obrażeń ciała lub uszkodzenia trenera.

- 1 Podłącz przewód zasilania ① do portu ②.



- 2 Podłącz przewód zasilający do zwykłego gniazdka elektrycznego.
- 3 Obróć korbę.

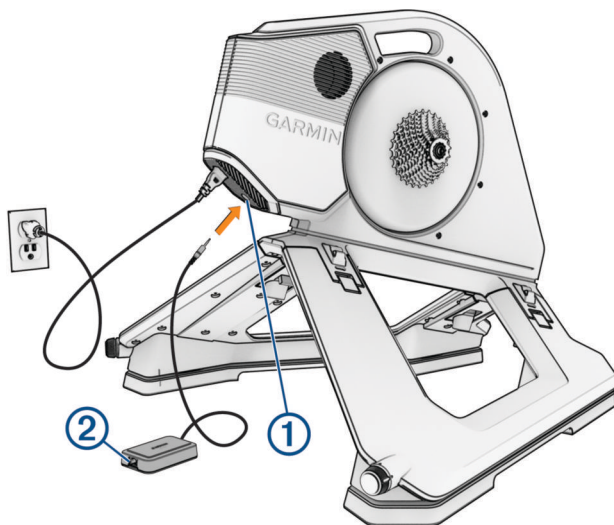
Dioda LED świeci się na biało ([Stan wskaźnika LED, strona 13](#)).

Podłączanie opcjonalnego, inteligentnego adaptera sieci Tacx

NOTYFIKACJA

Adapter jest sprzedawany osobno. Adaptera należy używać z kompatybilnymi trenerami Tacx. Firma Garmin® nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku podłączenia adaptera do niekompatybilnego urządzenia.

- 1 Podłącz trener rowerowy do zewnętrznego źródła zasilania.
- 2 Podłącz adapter do gniazda ① w trenerze rowerowym.



Dioda LED miga na biało (*Stan wskaźnika LED, strona 13*).

- 3 Wybierz opcję:
 - Połącz z siecią Wi-Fi® przy użyciu aplikacji Tacx Training sparowanej z trenerem rowerowym. Urządzenie z zainstalowaną aplikacją Tacx Training musi korzystać z tej samej sieci Wi-Fi.
 - Podłącz przewód Ethernet ② bezpośrednio do komputera z zainstalowaną aplikacją Tacx Training.
 - Podłącz przewód Ethernet do bezprzewodowego routera lub sieci domowej. Urządzenie z zainstalowaną aplikacją Tacx Training musi korzystać z tego samego routera lub sieci.

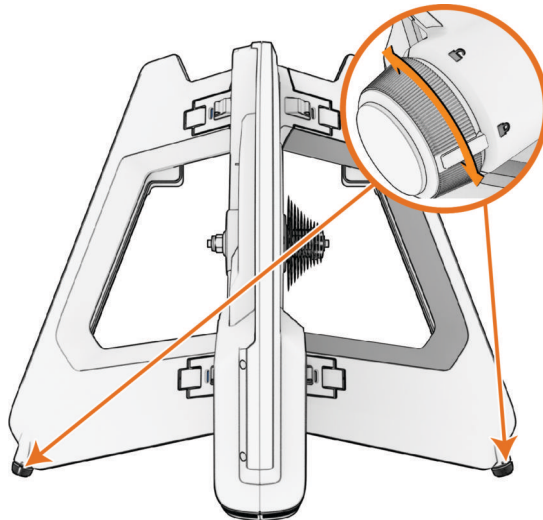
Trening

Rozpoczęcie jazdy

Pierwsza jazda na trenerze rowerowym Tacx NEO 3M powinna być krótką jazdą treningową w trybie ręcznym. Należy przyzwyczaić się do działania płytek ruchomych.

1 Odblokuj płytki ruchome.

PORADA: Należy obrócić każde pokrętko w kierunku , aż do kliknięcia.



2 Zaczynaj powoli pedałować.

Dioda LED trenera rowerowego świeci się na biało ([Stan wskaźnika LED, strona 13](#)).

3 Ćwicz zmianę biegów i zwiększanie prędkości.

Wskazówki dotyczące naturalnej jazdy

- Unikaj sprintu, gdy płytki ruchome są włączone. Sprint jest wskazany, jeśli płytki ruchome są zablokowane.
- Jeśli podczas jazdy odczuwasz nudności, wypróbuj poniższe opcje:
 - Skup wzrok na punkcie znajdującym się przed rowerem.
 - Obejrzyj film treningowy podczas jazdy.
 - Pij dużo wody przed i w trakcie jazdy.
 - Przerwij jazdę, aż poczujesz się lepiej, i spróbuj ponownie.

Tryby treningu

Zasilany i połączony: Wszystkie funkcje są dostępne, gdy trener rowerowy jest podłączony do zewnętrznego źródła zasilania i jest połączony z aplikacją Tacx Training.

Autonomiczny: W przypadku niepodłączenia aplikacji lub komputera rowerowego Edge® trener rowerowy symuluje płaską drogę i wykorzystuje domyślne ustawienia oporu powietrza i oporu na drodze oraz wagi użytkownika i roweru.

Brak zasilania zewnętrznego: Bez zasilania zewnętrznego trener rowerowy nie obsługuje jazdy w dół, naciskania przycisków ani komunikacji za pomocą sieci Ethernet lub Wi-Fi z inteligentnym adapterem sieci Tacx (do nabycia osobno). Rowerzyści mogą również doświadczyć mniej zoptymalizowanej jazdy.

Tryb gotowości

Gdy trener Tacx NEO 3M nie jest używany, przechodzi w tryb czuwania. Trener można wybudzić, obracając korbą.

Podłączone zasilanie zewnętrzne: Po 5 minutach braku aktywności trener przechodzi w tryb czuwania.

Brak zasilania zewnętrznego: Po 10 sekundach braku aktywności trener przechodzi w tryb czuwania.

Aplikacja Tacx Training

Aplikację Tacx Training można pobrać na kompatybilny smartfon, tablet lub komputer.

- Pokonuj ekscytujące trasy bez wychodzenia z domu.
- Twórz m.in. własne trasy i treningi.
- Zarządzaj treningiem, dostosowuj ustawienia domyślne i diagnozuj problemy.
- Zsynchronizuj dane treningu w pomieszczeniu ze swoim kontem Garmin Connect™.
- Zaktualizuj oprogramowanie trenażera ([Aktualizacja oprogramowania trenażera, strona 17](#)).

Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx Training

Podczas pierwszego parowania trenażera rowerowego z aplikacją Tacx Training należy podłączyć trenażer do zewnętrznego źródła zasilania. Po ich sparowaniu trenażer rowerowy i aplikacja nawiązują połączenie automatycznie po rozpoczęciu jazdy.

PORADA: W przypadku połączeń Ethernet lub Wi-Fi akcesorium do karty sieciowej można zakupić na stronie buy.garmin.com.

1 Wybierz opcję:

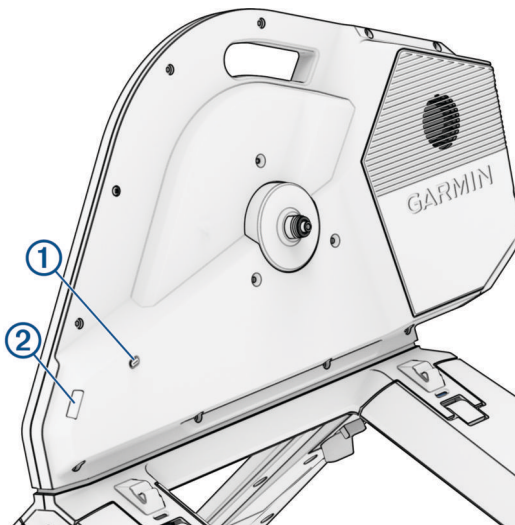
- Zeskanuj kod QR za pomocą aparatu w telefonie i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.



- Aby dodać trenażer rowerowy Tacx NEO 3M do istniejącego konta, otwórz aplikację Tacx Training i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Menedżer urządzeń**.

2 Na trenażerze rowerowym naciśnij przycisk parowania ①.

Dioda LED ② miga na niebiesko, gdy trenażer jest w trybie bezpiecznego parowania Bluetooth®. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/connectiontypes.



3 Otwórz aplikację Tacx Training i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

W aplikacji Tacx Training ikona połączonego trenażera rowerowego jest zielona.

4 Wybierz trening lub kurs.

5 Zaczynaj pedałować.

Dioda LED trenażera rowerowego zmienia kolor z białego na niebieski, gdy trenażer jest sterowany przez aplikację ([Stan wskaźnika LED, strona 13](#)).

Stan wskaźnika LED

Dioda LED zmienia się w zależności od stanu trenażera i typu połączenia.

Zachowanie diody LED	Stan działania
Biały	Trenażer jest aktywny i działa prawidłowo.
Miga na niebiesko	Trenażer rowerowy działa w trybie parowania Bluetooth.
Niebieski	Trenażer rowerowy jest kontrolowany przez urządzenie Bluetooth.
Miga na biało	Gdy wybudzisz lub włączysz trenażer rowerowy, szybkie miganie oznacza stan otwartego połączenia. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/connectiontypes .
Zielony	Trenażer rowerowy jest kontrolowany przez urządzenie ANT+®.
Żółty	Trenażer rowerowy jest kontrolowany przez inteligentny adapter sieciowy Tacx (do nabycia osobno).
Miga na turkusowo	Oprogramowanie trenażera rowerowego jest aktualizowane.
Miga na czerwono	Wskazuje na krytyczny błąd trenażera rowerowego. Więcej informacji można znaleźć w aplikacji Tacx Training.

Diody LED podłogi zmieniają kolory podczas treningu.

Aktywność diody LED oświetlającej podłogę	Stan działania
Niebieski	Wskazuje na niską moc wyjściową.
Fioletowy	Wskazuje na średnią moc wyjściową.
Czerwony	Wskazuje na wysoką moc wyjściową.

Dostosowywanie ustawień trenażera za pomocą aplikacji

Zanim będzie można zmienić ustawienia trenażera rowerowego, należy sparować trenażer z aplikacją Tacx Training (*Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx Training, strona 12*).

- 1 Otwórz aplikację Tacx Training.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Menedżer urządzeń**.
- 3 Wybierz swój trenażer.
- 4 Wybierz kolejno **Trainer Settings** > **Device Defaults**, aby ustawić domyślną wagę ciała lub wagę roweru. Dane te są używane w przypadku, gdy aplikacja innej firmy nie dostarcza danych dotyczących wagi.
- 5 W razie potrzeby wybierz kolejno **Ustawienia** > **Training Settings**, aby zaktualizować dane na temat wagi ciała lub dostosować preferencje treningowe.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Zasilanie	Użyj dołączonego przewodu zasilającego. Od 100 do 240 V, 50/60 Hz
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 40°C (od 14°F do 104°F)
Zakres temperatury przechowywania	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
	NOTYFIKACJA Jeśli trener jest przechowywany lub transportowany poniżej tego zakresu temperatur, należy pozwolić mu się unormować do zakresu temperatur roboczych i odczekać 12 godzin przed użyciem. Ekstremalne zmiany temperatury mogą spowodować skraplanie się pary wodnej wewnątrz trenera, co może skutkować uszkodzeniem urządzenia.
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji	2,4 GHz przy 6 dBm (maks.)
Maksymalna masa ciała	125 kg (275 lb)

Zgodność kasety

Fabrycznie zamontowane kasety z systemem z 11 zębatkami są zgodne z systemem Shimano oraz SRAM. Zestaw montażowy  zawiera niebieskie narzędzie i opcjonalne podkładki dystansowe ([Zestaw montażowy, strona 2](#)).

Zgodne systemy kaset	Korpus wolnobiegu	Opcjonalne podkładki dystansowe
Shimano lub SRAM z 8, 9 lub 10 zębatkami	W zestawie	40 × 1 mm
Shimano z 12 zębatkami	W zestawie	24 × 1 mm, 24 × 0,5 mm
SRAM z 12 zębatkami	Do nabycia osobno ¹ Odwiedź stronę buy.garmin.com , aby kupić Tacx SRAM XD-R.	24 × 1 mm, 24 × 0,5 mm
Rower górski z 12 zębatkami	Do nabycia osobno ¹ Odwiedź stronę buy.garmin.com , aby kupić Tacx Micro Spline.	24 × 1 mm, 24 × 0,5 mm
Inne	Do nabycia osobno ¹ Odwiedź stronę buy.garmin.com .	Więcej informacji znajduje się w instrukcji producenta dostarczonej wraz z kasetą.

¹ Montaż wymaga użycia niebieskiego narzędzia.

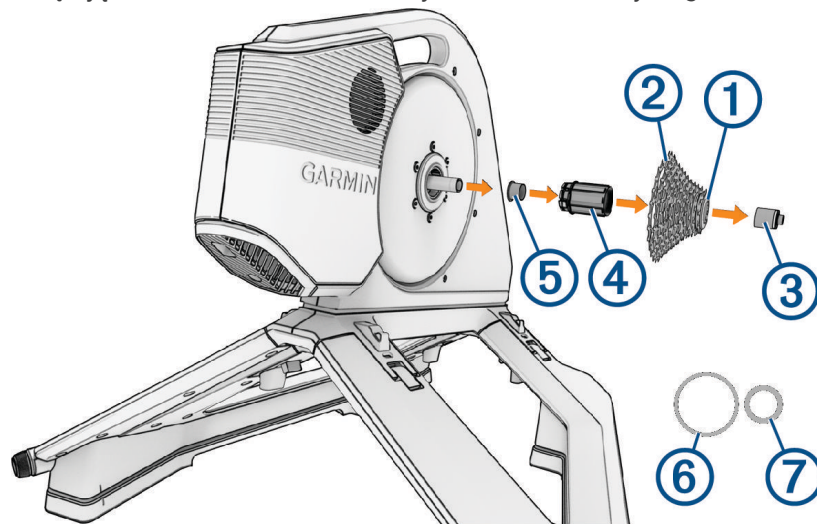
Wymiana kasety

Przed wymianą kasety należy zaopatrzyć się w narzędzie do blokowania oraz szczypce lub bicz łańcuchowy. Wszystkie części trenażera rowerowego oraz elementy zestawu montażowego należy przechowywać razem (*Zestaw montażowy, strona 2*).

NOTYFIKACJA

Użytkownik musi być zaznajomiony z narzędziami rowerowymi i konserwacją kasety, gdyż w przeciwnym razie może uszkodzić trenażer rowerowy. Jeśli użytkownik nigdy wcześniej nie demontował ani nie montował kasety rowerowej, firma Garmin zaleca przekazanie trenażera rowerowego wykwalifikowanemu pracownikowi technicznemu.

PORADA: W przypadku posiadania kilku rowerów wyposażonych w różne systemy kasety najłatwiej jest pozostawić kasety na korpusie wolnobiegu i wymienić je razem. Można skorzystać z poniższej grafiki jako punktu odniesienia, pamiętając, że każda odmiana kasety ma unikatowe wymagania.



- 1 Otwórz zestaw montażowy .
- 2 Jeśli posiadasz kasety zgodną z dołączonym korpusem wolnobiegu, wykonaj następujące czynności:
 - 2.1 Użyj szczypiec lub bicia łańcuchowego do utrzymania kasety ② w miejscu.
 - 2.2 Użyj narzędzia do blokowania kasety, aby przekręcić pierścień blokujący ① w lewo.
Czynność ta wymaga użycia siły i przyjęcia odpowiedniej pozycji.
 - 2.3 Wyjmij kasety, pozostawiając korpus wolnobiegu ④ na swoim miejscu.
 - 2.4 Przejdź do kroku 4.
- 3 Jeśli posiadasz kasety, która wymaga zastosowania innego korpusu wolnobiegu, wykonaj następujące czynności:
 - 3.1 Użyj szczypiec lub bicia łańcuchowego do utrzymania kasety ② w miejscu.
 - 3.2 Użyj narzędzia do blokowania kasety, aby przekręcić pierścień blokujący ① w lewo.
Czynność ta wymaga użycia siły i przyjęcia odpowiedniej pozycji.
 - 3.3 Użyj niebieskiego narzędzia , aby wyjąć nakrętkę samozaciskową ③.
 - 3.4 Wyjmij kasety, pierścień blokujący i korpus wolnobiegu ④.
Możesz zachować wszystkie te części razem na wypadek przejścia na system z 11 zębatkami.
 - 3.5 Zamontuj nowy korpus wolnobiegu i nakrętkę samozaciskową.
 - 3.6 Przejdź do kroku 4.
- 4 Umieść kasety na korpusie wolnobiegu i przymocuj pierścień blokujący.
Niektóre kasety z 9 lub 10 zębatkami mogą wymagać zastosowania dodatkowej podkładki dystansowej ⑥ pomiędzy kasety a pierścieniem blokującym. Więcej informacji znajduje się w instrukcji producenta.

- 5 Przed dokręceniem pierścienia blokującego sprawdź prześwit.
Niektóre kasety z 12 zębatkami mogą wymagać zastosowania dodatkowej podkładki dystansowej ⑦ pomiędzy trenażerem rowerowym a kaseta.
- 6 Jeśli przerzutka rowerowa styka się z trenażerem rowerowym na największej zębatce kasety, wykonaj następujące czynności:
- 6.1 Użyj niebieskiego narzędzia , aby wyjąć nakrętkę samozaciskową ③.
 - 6.2 Wyjmij korpus wolnobiegu wraz z przymocowaną kaseta.
 - 6.3 Wyjmij czarną podkładkę dystansową ⑤.
 - 6.4 Dodaj jedną podkładkę dystansową lub dwie.
 - 6.5 Zamontuj czarną podkładkę dystansową, korpus wolnobiegu wraz z kaseta i nakrętkę samozaciskową.
 - 6.6 Dokręć nakrętkę samozaciskową.
- Możesz dokręcić nakrętkę samozaciskową ręcznie za pomocą niebieskiego narzędzia . W przypadku korzystania z wkrętaka dynamometrycznego firma Garmin zaleca dokręcenie nakrętki samozaciskowej momentem obrotowym nie większym niż 6 Nm (4,4 lbf-ft.).
- 7 Dokręć pierścień blokujący.
W przypadku kasety Tacx NEO 3M firma Garmin zaleca zastosowanie momentu obrotowego 40 Nm (29,5 lbf-ft.). Natomiast w przypadku każdej innej kasety najlepiej zapoznać się z instrukcją producenta.

Konserwacja i przechowywanie urządzenia

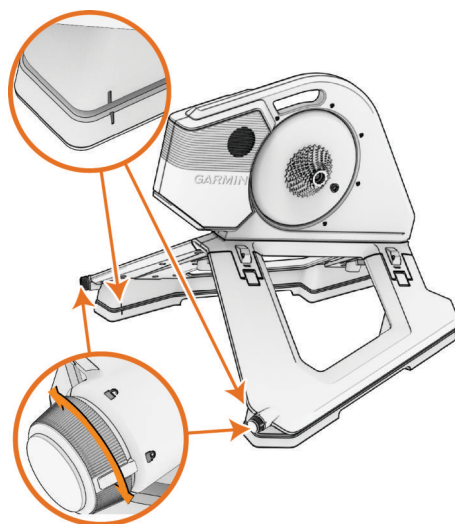
OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

- Odłączaj trenażer, gdy nie jest on używany.
- Sprawdź dopasowanie i zablokuj płytki ruchome, gdy trenażer rowerowy nie jest używany.
- Po każdym użyciu należy wytrzeć trenażer.
- Wyczyść trenażer przed jego schowaniem.

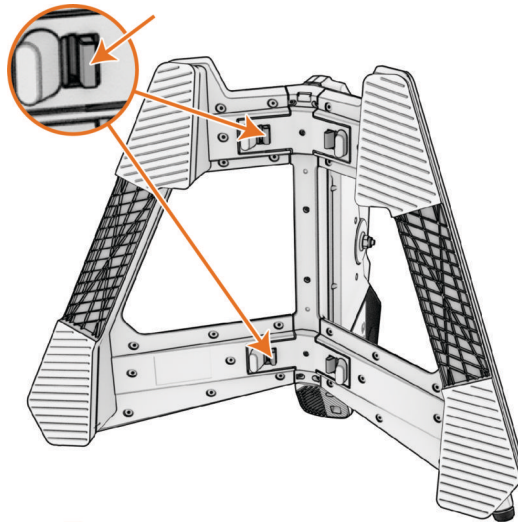
Składanie trenażera rowerowego do przechowywania

- 1 Sprawdź dopasowanie i zablokuj płytki ruchome.

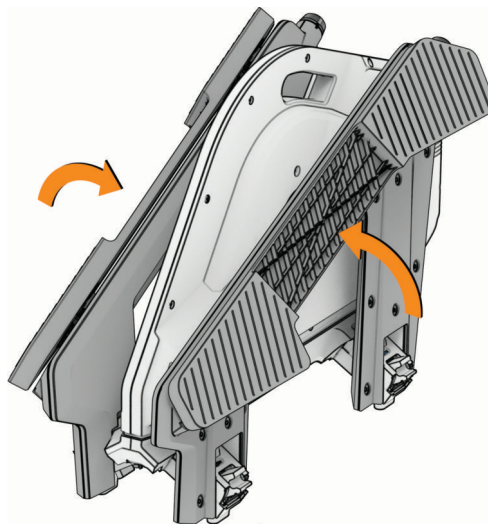


- 2 Przechyl trenażer rowerowy do tyłu.

- 3 Odblokuj obie strony trenażera rowerowego.



- 4 Złóż obie strony, aż zatrzasną się na miejscu.



Rozwiązywanie problemów

Aktualizacja oprogramowania trenażera

Zanim będzie można zaktualizować oprogramowanie trenażera, należy sparować trenażer z najnowszą wersją aplikacji Tacx Training ([Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx Training, strona 12](#)).

- 1 Podłącz przewód zasilający do gniazdka elektrycznego ([Podłączanie przewodu zasilającego, strona 9](#)).

- 2 Uruchom aplikację Tacx Training w smartfonie lub tablecie.

PORADA: Należy sprawdzić poziom naładowania baterii smartfonu lub tabletu.

- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Menedżer urządzeń**.

- 4 Wybierz swój trenażer.

- 5 Wybierz opcję **Aktualizacja oprogramowania > Aktualizuj**.

Dioda LED trenażera rowerowego miga na turkusowo, gdy oprogramowanie jest aktualizowane.

- 6 Poczekać, aż zakończy się aktualizacja oprogramowania.

PORADA: W trakcie aktualizacji oprogramowania nie odłączaj trenażera rowerowego ani nie przełączaj się między aplikacjami.

Może to zająć kilka minut.

Aplikacja Tacx Training nie łączy się z trenerem rowerowym

Jeśli aplikacja Tacx Training nie łączy się z trenerem rowerowym, należy skorzystać z następujących wskazówek.

- Wyłącz smartfon, a następnie włącz go ponownie.
- Wyłącz technologię Bluetooth w ustawieniach smartfonu, a następnie włącz ją ponownie.
- Odłącz przewód zasilający trenera rowerowego, a następnie podłącz go ponownie.
- Upewnij się, że trener rowerowy nie jest połączony z innym urządzeniem lub aplikacją.
- Zaktualizuj aplikację Tacx Training do najnowszej wersji.
- W przypadku zakupu nowego smartfonu usuń trenera rowerowego z aplikacji Tacx Training w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.

Trener rowerowy nie odpowiada

Jeśli trener rowerowy przestanie reagować, należy skorzystać z następujących wskazówek.

- Przytrzymaj przycisk parowania przez 5 sekund, aby wyłączyć trenera rowerowego i usunąć jego parowanie z dowolnym, sparowanym urządzeniem.
- Przytrzymaj przycisk parowania przez 10 sekund, aby przywrócić oryginalne ustawienia fabryczne urządzenia.

Wymagane będzie ponowne sparowanie trenera rowerowego z aplikacją Tacx Training ([Parowanie trenera rowerowego z aplikacją Tacx Training, strona 12](#)).

Czy można sparować czujniki ANT+ lub Bluetooth, korzystając z otwartego połączenia?

Trener rowerowy może korzystać z połączenia otwartego w przypadku kompatybilnych czujników ANT+ lub Bluetooth.

- 1 W aplikacji Tacx Training wybierz **Connection Settings**.
- 2 W przypadku czujników Bluetooth wyłącz **Secure Bluetooth Connections**.
Zostanie wyświetlony komunikat potwierdzający.
- 3 W przypadku czujników ANT+ włącz protokół **ANT+ FE-C** lub opcję **ANT+ Power Sensor**.
Zostanie wyświetlony komunikat potwierdzający.
- 4 Umieść czujnik w zasięgu trenera, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami parowania kompatybilnego czujnika i trenera.
Po naciśnięciu przycisku parowania na trenerze dioda LED stanu zamiga na biało. Typ połączenia będzie otwarty, chyba że go zmienisz w ustawieniach aplikacji Tacx Training.

Parowanie trenażera rowerowego z komputerem rowerowym Edge

Trenażer rowerowy Tacx NEO 3M można sparować z kompatybilnym komputerem rowerowym Edge, np. komputerem rowerowym Edge 1040, przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth. Możesz uczynić trenażer rowerowy Tacx NEO 3M inteligentnym trenażerem na potrzeby treningów i kursów lub możesz uczynić ten trenażer rowerowy czujnikiem mocy służącym wyłącznie do rejestrowania danych dotyczących mocy i kadencji. Informacje na temat zgodności poszczególnych urządzeń, zakupu lub dostęp do podręcznika użytkownika można uzyskać na stronie www.buy.garmin.com.

- 1 Umieść komputer rowerowy Edge w zasięgu trenażera rowerowego, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

- 2 Na komputerze rowerowym Edge wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.

UWAGA: Komputer rowerowy Edge wyszukuje pobliskie czujniki wyposażone w technologię ANT+.

- 3 Zaczekaj, aż urządzenie wyszuka trenażer rowerowy.
- 4 Na ekranie komputera rowerowego Edge wyświetli się komunikat.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po sparowaniu z urządzeniem trenażera rowerowego będzie on wyświetlany jako podłączony czujnik. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Możesz dostosować opcjonalne pola danych.

Parowanie trenażera rowerowego z zegarkiem Garmin

Trenażer rowerowy Tacx NEO 3M można sparować z kompatybilnym zegarkiem, np. zegarkiem Forerunner® 965, przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth.

Informacje na temat zgodności poszczególnych urządzeń, zakupu lub dostęp do podręcznika użytkownika można uzyskać na stronie www.buy.garmin.com.

- 1 Umieść zegarek Forerunner w zasięgu trenażera rowerowego, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

- 2 Na zegarku przytrzymaj .
- 3 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy** > **Wyszukaj wszystkie czujniki**.

PORADA: Gdy rozpoczynasz aktywność z włączoną opcją Automatyczne wykrywanie, zegarek automatycznie wyszukuje pobliskie czujniki i pyta, czy chcesz je sparować.

Po sparowaniu trenażera rowerowego z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane trenażera rowerowego pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Możesz dostosować opcjonalne pola danych.

