

GARMIN®

TACX® NEO BIKE PLUS

Brugervejledning

© 2022 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+® og Tacx® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™ er et varemærke tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Campagnolo® er et registreret varemærke tilhørende Campagnolo S.r.l. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. SRAM® er et registreret varemærke tilhørende SRAM LLC.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

Indholdsfortegnelse

Før samling	1
Dimensioner og spillerum.....	1
Cykelstilling.....	2
Justering af trainerens geometri.....	3
Monteringsvejledning til Tacx NEO	
Bike Plus	4
Monteringsrækkefølge.....	4
Montering af benene på traineren.....	5
Montering af pedaler.....	7
Montering af flaskeholder.....	9
Montering af sadlen.....	10
Montering af styret.....	12
Montering af ventilatorerne med tabletholder.....	14
Montering af din tablet til traineren.....	16
Tilslutning af strømkablet.....	18
Træning	18
Skærmdata.....	19
Kør en tur.....	20
Tacx Training.....	22
Enhedsoplysninger	23
Specifikationer.....	23
Vedligeholdelse og opbevaring af enheden.....	23
Montering af tabletholderen.....	24
Montering af svedovertrækket.....	25
Omvikling af styret.....	25
Udskiftning af sadlen.....	26
Fejlfinding	26
Opdatering af trainersoftware.....	26
Tip til korrekt bikefit.....	27
Tilspænding af håndtag og skruer.....	28
Parring af sensorer (ekstraudstyr).....	28

Før samling

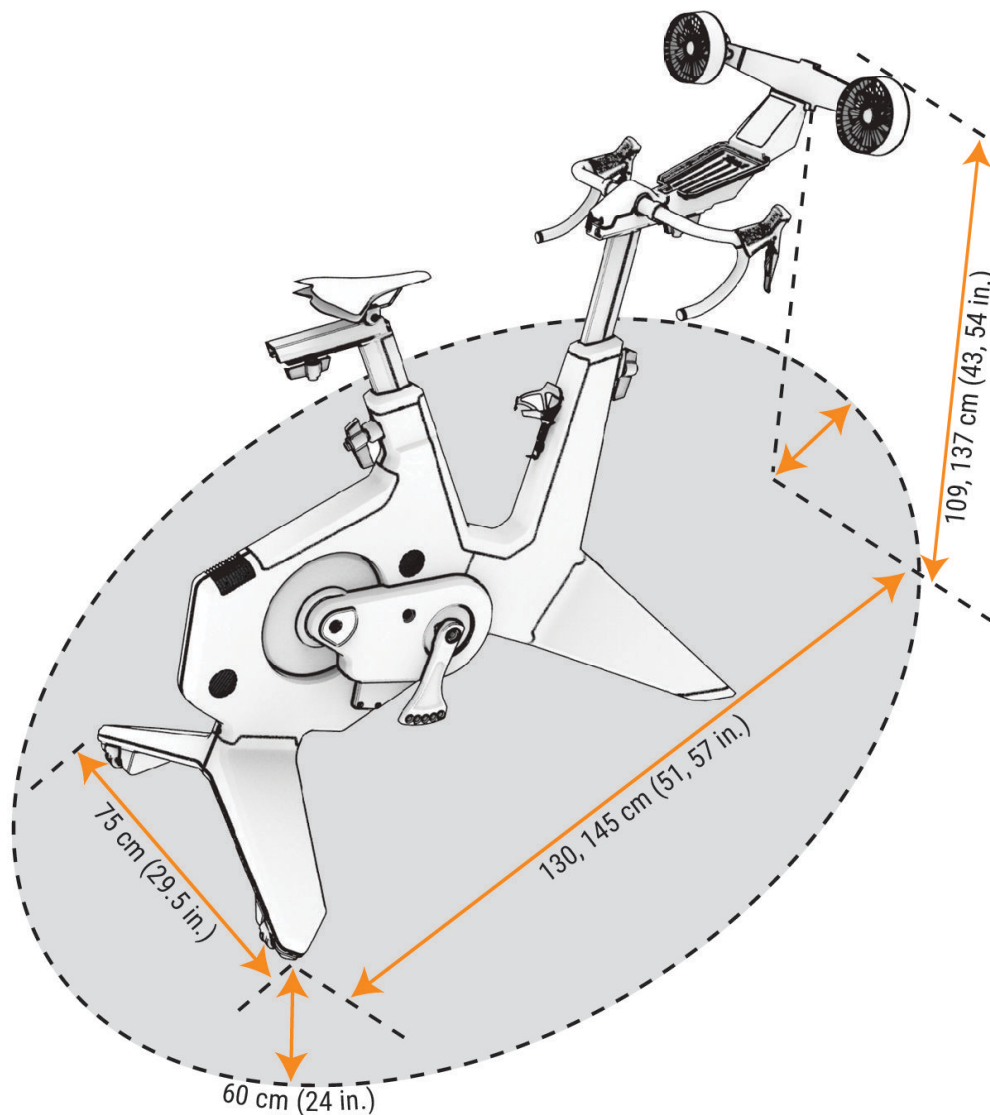
⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

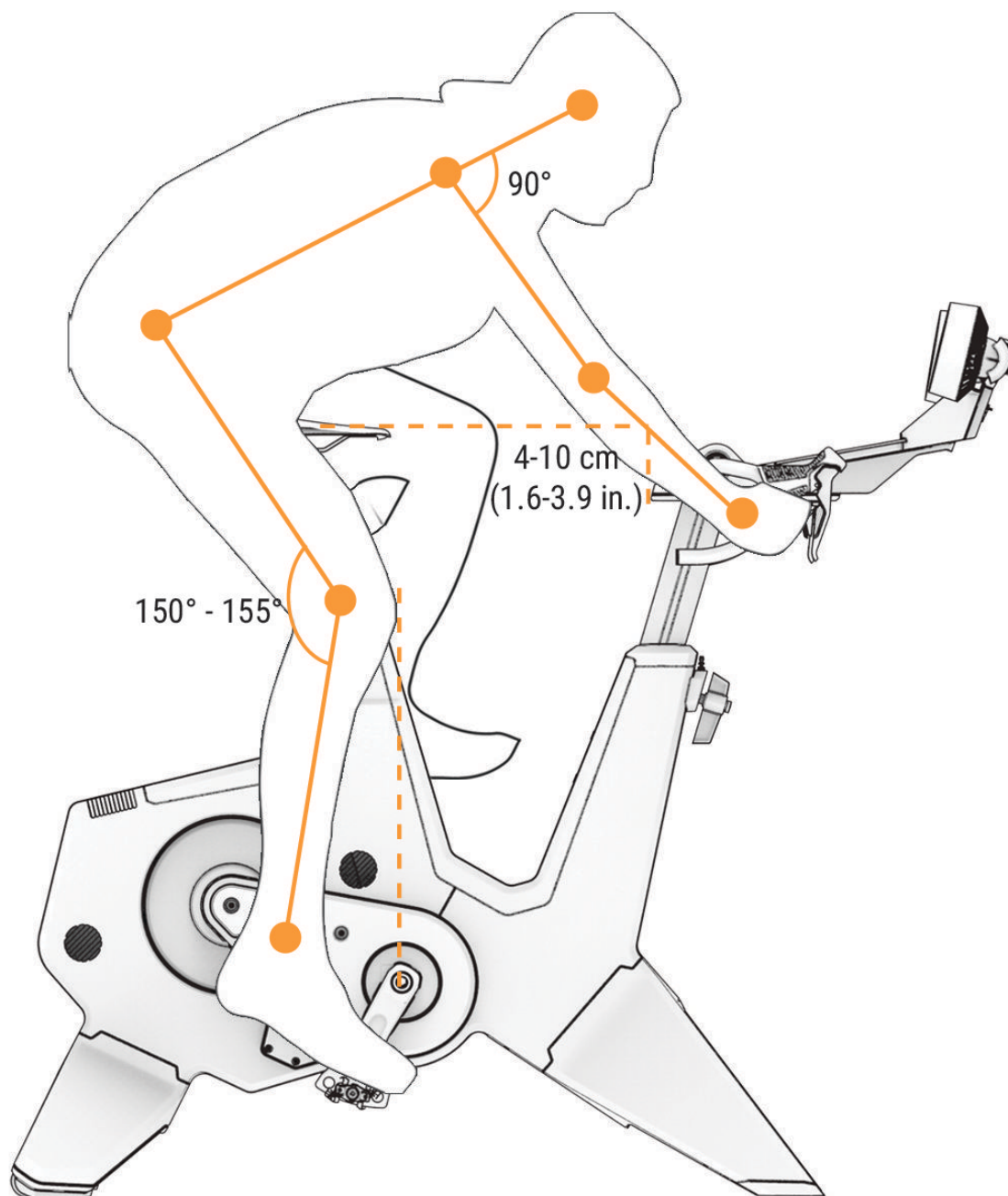
Dimensioner og spillerum

Når du skal finde en passende placering til Tacx NEO Bike Plus traineren, skal du tage hensyn til de maksimale dimensioner. Målene på Tacx NEO Bike Plus traineren er vist med og uden ventilatorer.

Tacx anbefaler et spillerum på mindst 60 cm på alle sider af traineren.



Cykelstilling

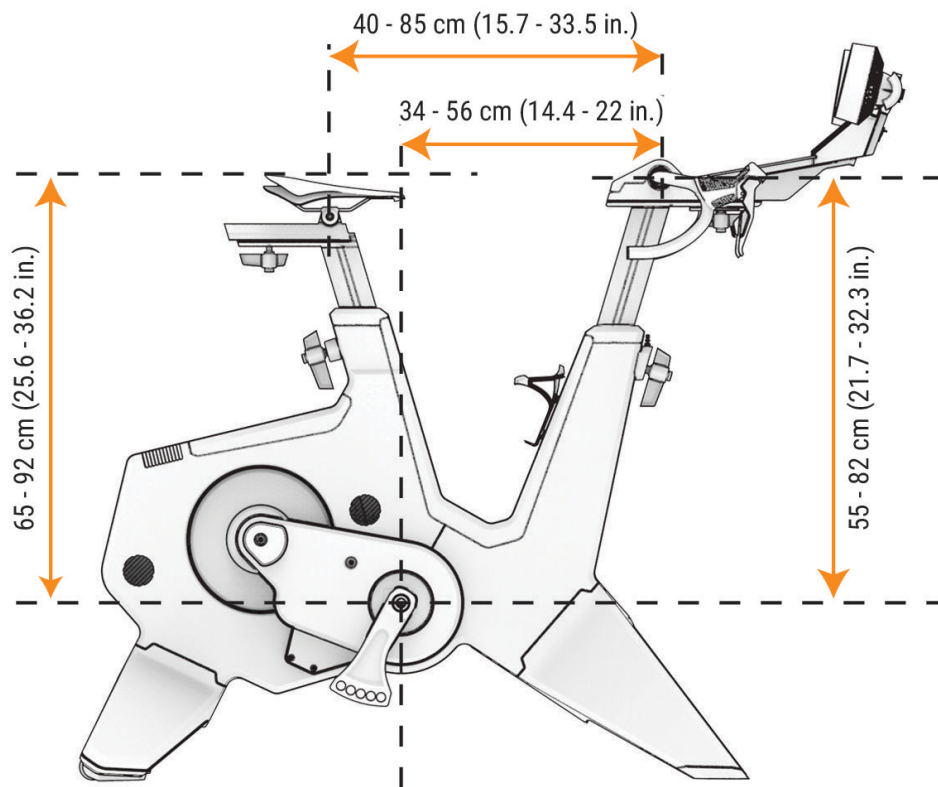


BEMÆRK: Cykelstillingen er unik for hver cyklist og kan kræve flere justeringer. Pedaler og tablets til Tacx NEO Bike Plus traineren medfølger ikke og kan påvirke din cykelstilling.

Billedet indeholder retningslinjer for den korrekte cykelstilling, når du bruger Tacx NEO Bike Plus traineren.

Albuerne skal være let bøjedede, og du bør nemt kunne skifte gear og nå bremserne. Når pedalbevægelsen er trådt ned, skal knæet være en smule bøjet.

Justering af trainerens geometri

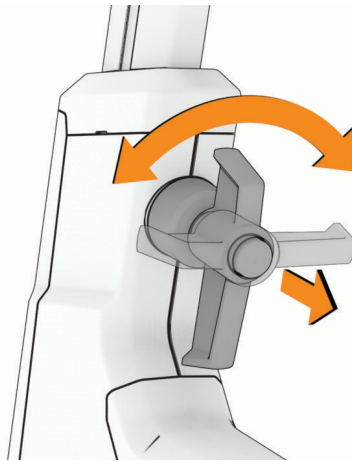


Før du samler Tacx NEO Bike Plus traineren, skal du være opmærksom på, at sadlen og styret har stilleskruer monteret fra fabrikken, som kan justeres og spændes med en sekskantnøgle. For at montere de fire håndtag som vist i denne vejledning skal du afmontere de fire sætskruer vha. en sekskantnøgle.

BEMÆRK: Hvis flere ryttere skal bruge traineren, anbefaler Tacx, at du monterer håndtagene, så de er nemme at justere. Håndtagene er pakket sammen med skruerne og spændskiverne i monteringssættet. Hvis du er den eneste, der bruger traineren, og du ikke foretager geometri- eller stillingsjustering, kan du bruge sætskruerne og en sekskantnøgle.

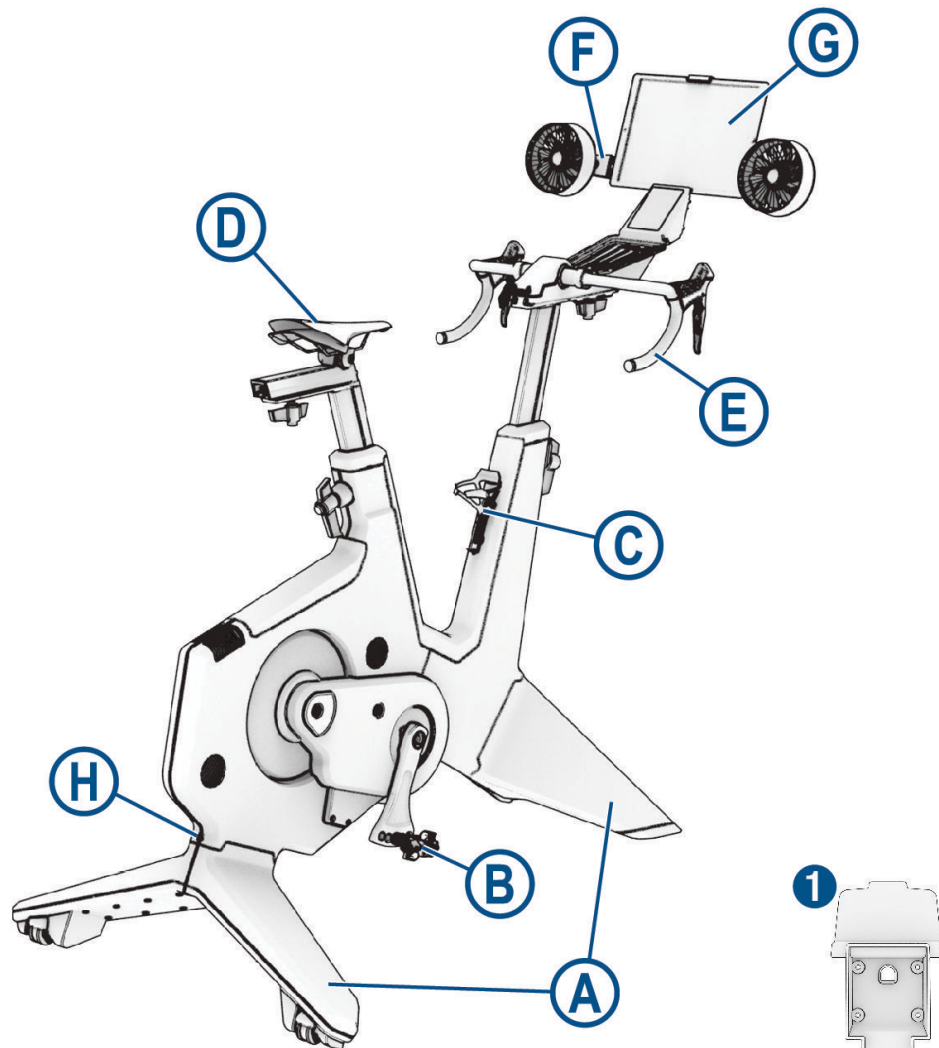
- Stig af traineren, før du justerer sadlen eller styret.
- Fjern din tablet, før du justerer styrets højde, rækkevidde eller vinkel.
- Match trainerens geometri med din racercykels (*Tip til korrekt bikefit, side 27*).
- Hvis du justerer din sadel mere end 1 cm, skal du kontrollere sadelhøjden og styrets rækkevidde igen.
- Overskrid ikke sadlens eller styrets maksimale rækkevidde.
- Hvis du skifter pedaler eller sadel, skal du kontrollere trainerens geometri igen.

Når du har spændt hvert håndtagsbolt, bør du justere håndtaget, så det er parallelt med stellet eller skinnen. Træk håndtaget ud, og drej det.



Monteringsvejledning til Tacx NEO Bike Plus

Monteringsrækkefølge

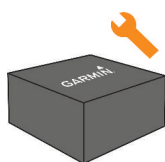


A Trainerens ben: *Montering af benene på traineren, side 5*

- B Pedaler:** *Montering af pedaler, side 7*
- C Flaskeholder:** *Montering af flaskeholder, side 9*
- D Sadel:** *Montering af sadlen, side 10*
- E Styr med skærm:** *Montering af styret, side 12*
- F Ventilatorer med tabletholder:** *Montering af ventilatorerne med tabletholder, side 14*
- I Alternativ tabletholder:** *Montering af tabletholderen, side 24*
- G Tablet:** *Montering af din tablet til traineren, side 16*
- H Strømkabel:** *Tilslutning af strømkablet, side 18*


TIP: Du kan finde flere oplysninger om tilpasning i *Enhedsoplysninger, side 23*.

Monterings sæt

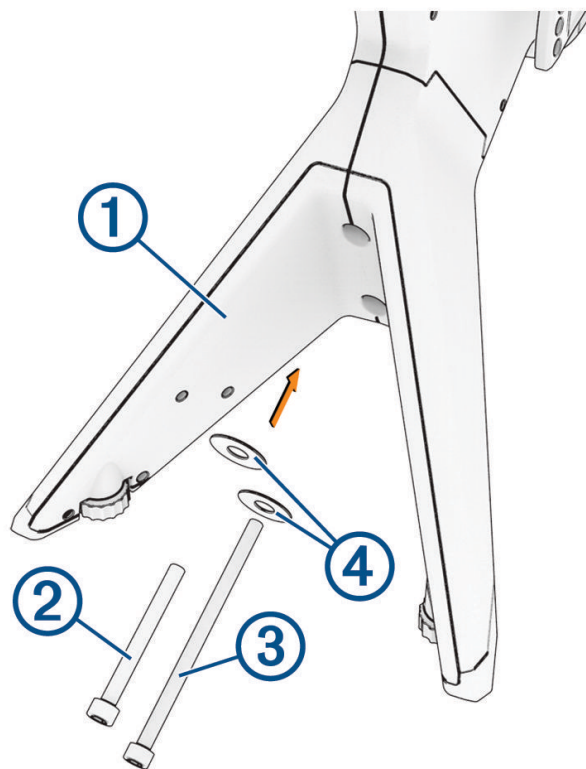



BEMÆRK: Monterings sættet indeholder manualer, bolte, spændskiver, værktøj og andre dele, der er nødvendige til hver monteringsopgave.

Montering af benene på traineren

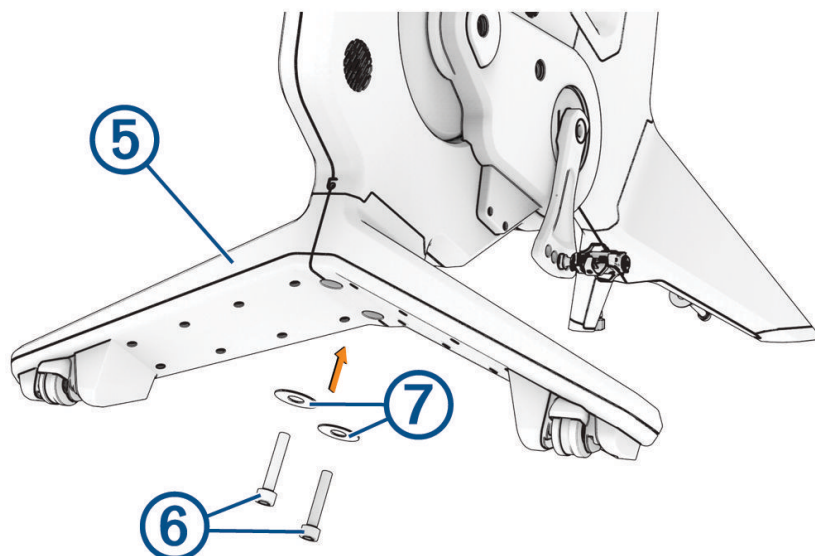
A Du skal have monterings sættet  til denne opgave. Der skal mindst være to personer til at samle Tacx NEO Bike Plus traineren. Vær forsigtig, når du løfter traineren.

- 1 Placer traineren på gulvet, og vip den tilbage for at montere de forreste ben **1**.



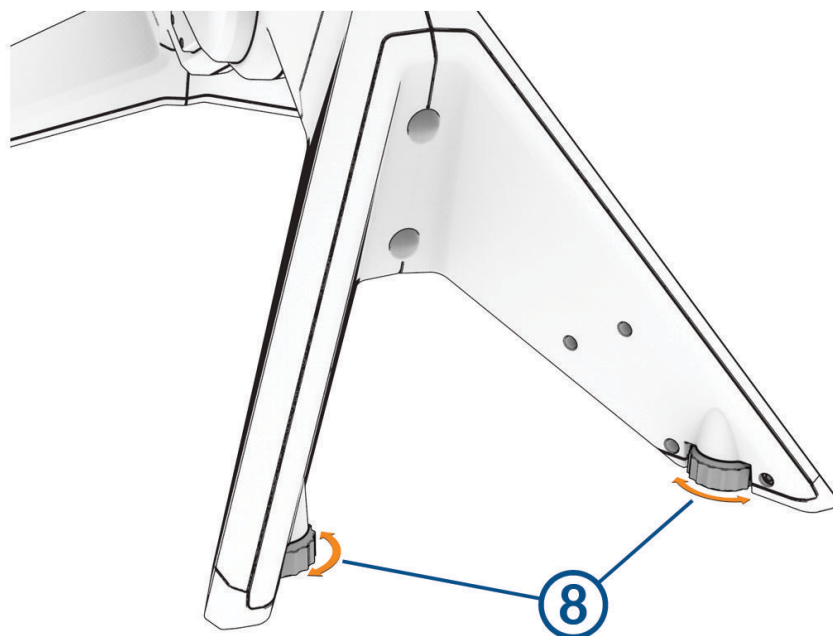
- 2 Åbn monterings sættet .
- 3 Brug M10 x 90 mm bolten **2**, M10 x 130 mm bolten **3**, 10 mm spændskiverne **4** og otte mm sekskantnøgeln til at montere de forreste ben.

4 Vip traineren fremad for at montere de bageste ben ⑤.



5 Brug M10 x 65 mm boltene ⑥, 10 mm spændskiverne ⑦ og otte mm sekskantnøglen til at montere de bageste ben.

6 Drej fingerskruerne ⑧ på de forreste ben for at stabilisere og nivellere traineren (ekstraudstyr).



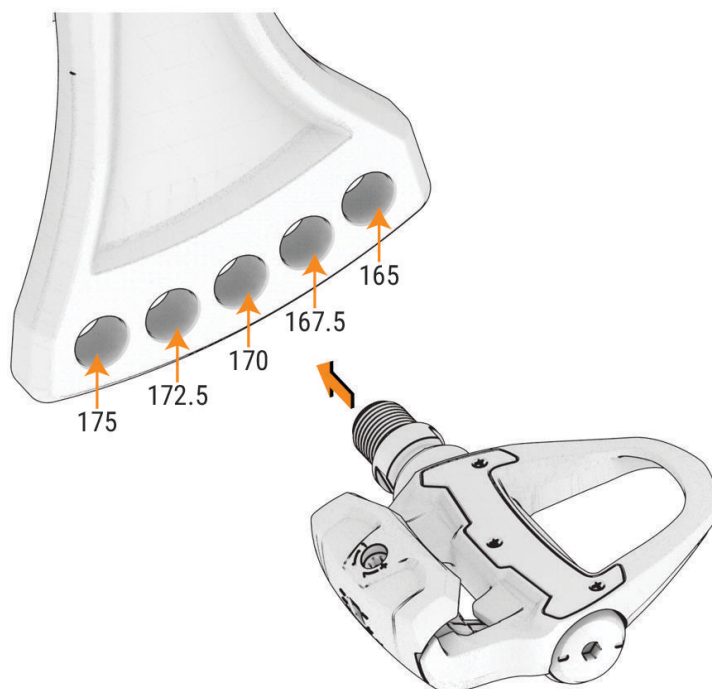
Montering af pedaler



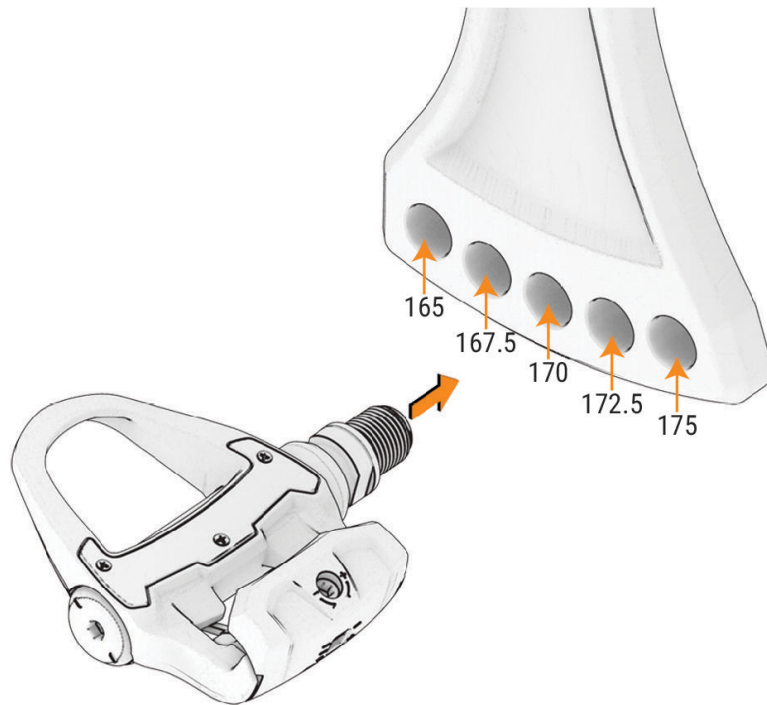
Pedaler til Tacx NEO Bike Plus traineren medfølger ikke. Hvis du vil have specifik monteringsvejledning til dine pedaler, skal du se producentens instruktioner.

- 1 Montering først den højre pedal.
- 2 Påfør et tyndt lag smørefedt på pedalakslens gevind.
- 3 Sæt pedalakslen ind i pedalarmen.

Der kan vælges mellem fem pedallængder (mm) (*Indstillinger for pedallængde, side 27*). Anvend samme pedallængde for begge pedaler.



- 4 Spænd akslen i overensstemmelse med de instruktioner, der fulgte med pedalerne.
 - 5 Gentag trin 2 til 4 for at montere den venstre pedal.
- BEMÆRK:** Den venstre pedalaksel har venstregevind (omvendt).



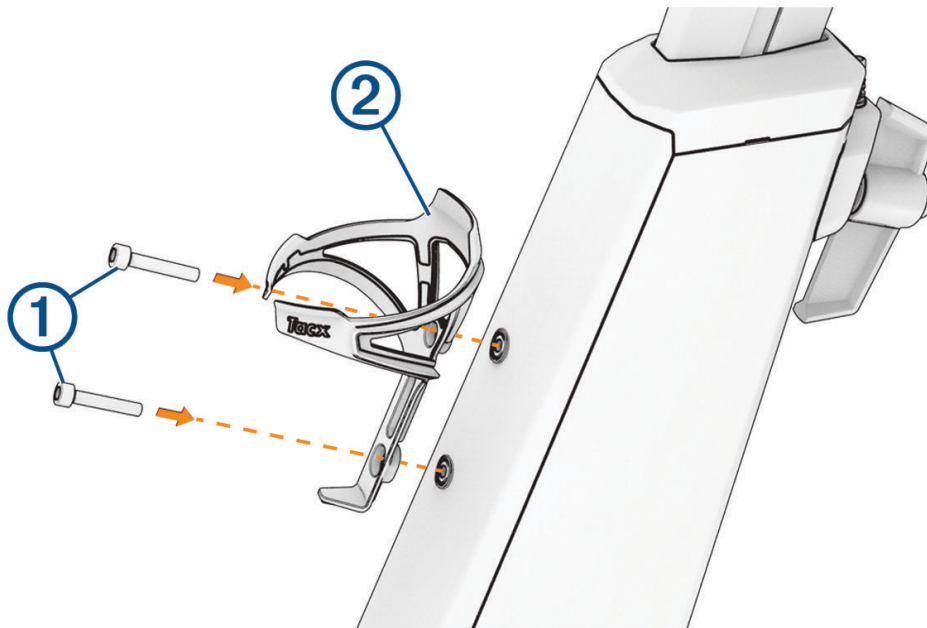
Montering af flaskeholder

C

Du kan montere flaskeholderen i standardstørrelse (ekstraudstyr) til traineren. Flaskeholderen er pakket i gaveæske. Skruerne og skiverne er formonteret på stellet.


1 Åbn monteringssettet  og gaveæsken.

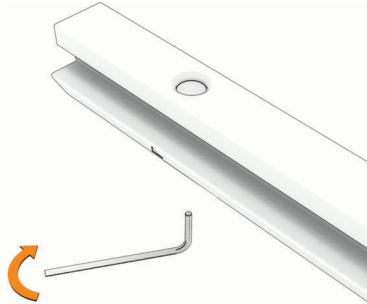
2 Brug de to skruer **1** og fire mm sekskantnøglen til at montere flaskeholderen **2**.



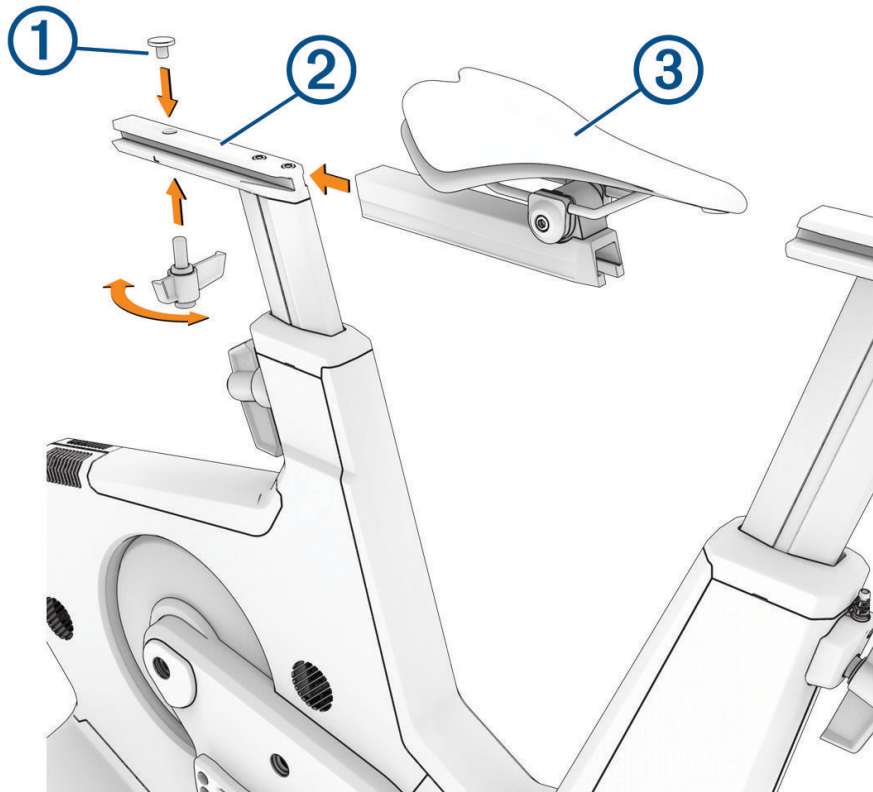
Montering af sadlen

D Før du installerer sadlen, skal du se emnerne om stilling (*Cykelstilling, side 2*) og geometri (*Justering af trainerens geometri, side 3*).

- 1 Åbn monteringssettet .
- 2 Brug sekskantnøglen på seks mm til at afmontere sætskruen.

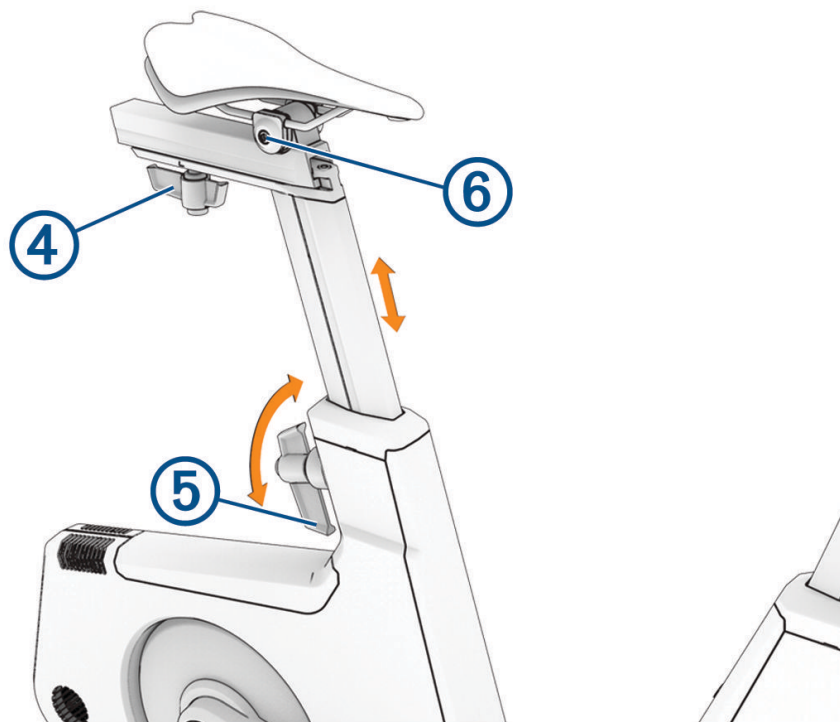


- 3 Sæt hæften **1** på sadelskinnen **2**.



- 4 Skub sadlen **3** på sadelskinnen.


- 5 Juster sadlens placering, og fastgør M12 x 25 håndtaget ④.
Den maksimale placeringsafstand er 15 cm.

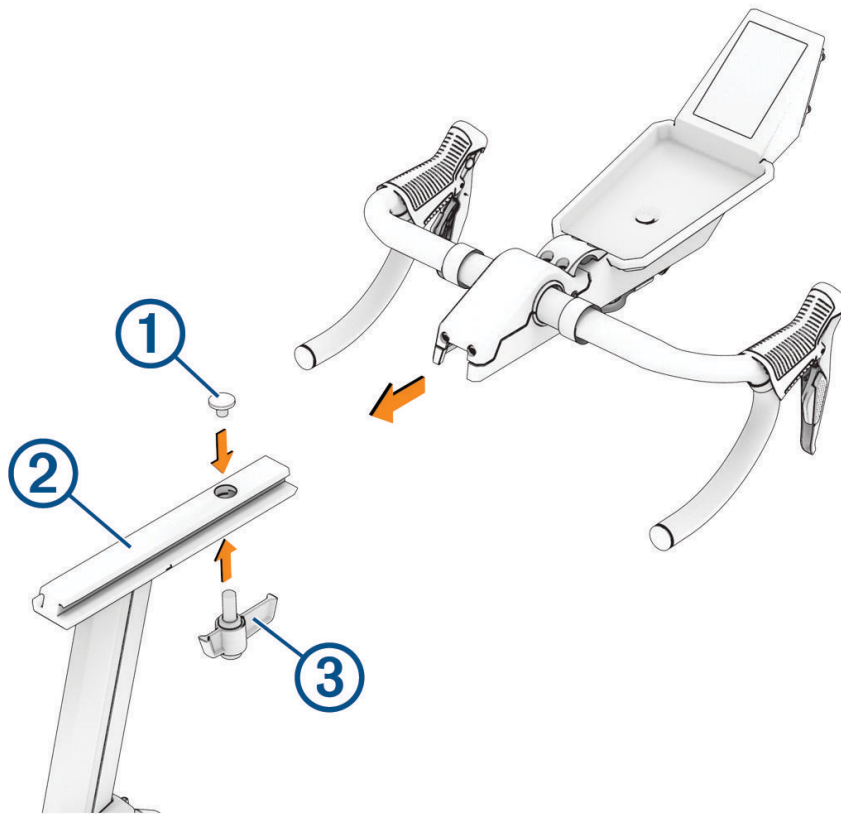


- 6 Brug otte mm sekskantnøglen til at fjerne sætskruen fra sadelpinden.
7 Juster sadelhøjden, og fastgør M16 x 22 håndtaget ⑤.
Den maksimale sadelhøjde er 26 cm.
8 Brug om nødvendigt fem mm sekskantnøglen til at justere sadelvinkelbolten ⑥.

Montering af styret

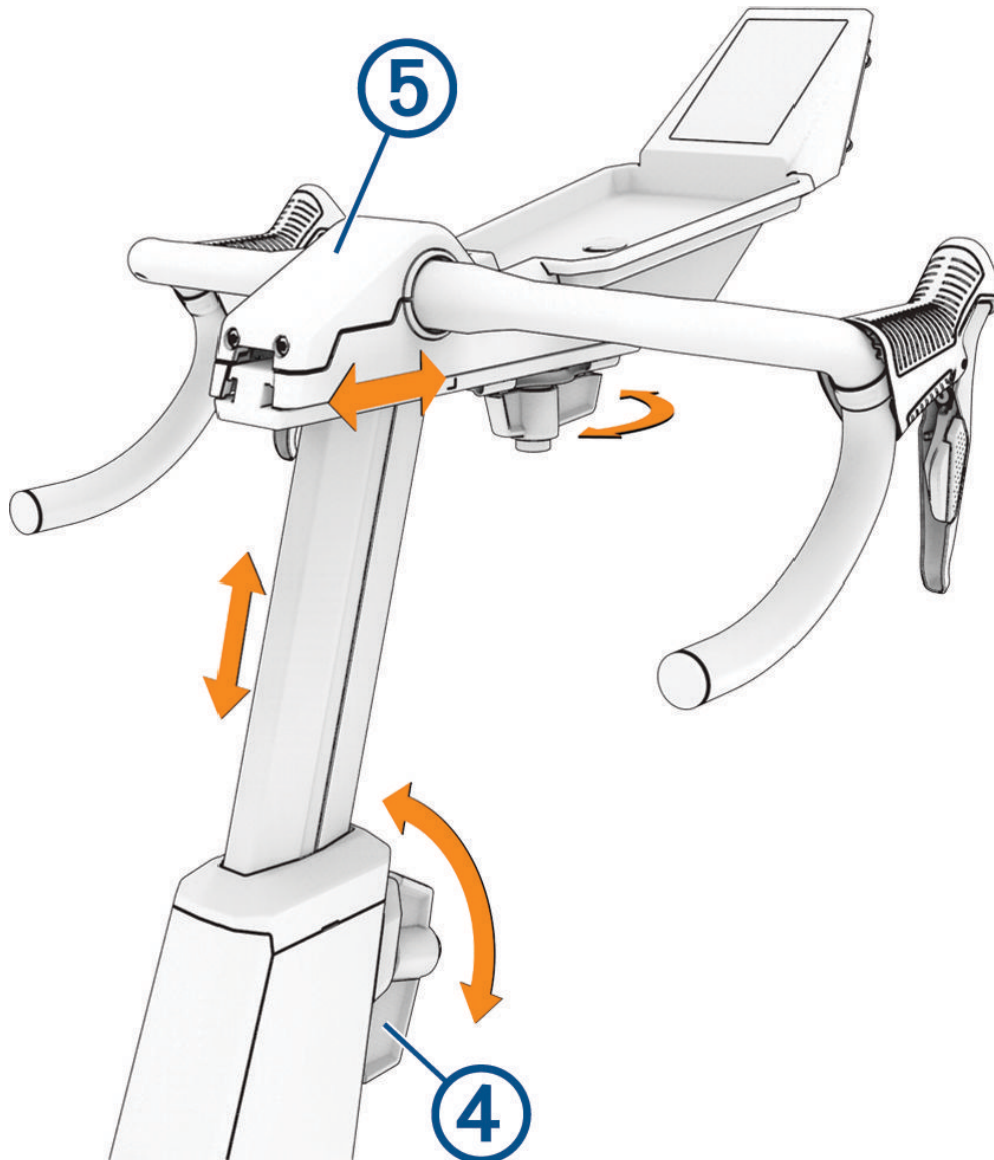
E Før du installerer styret, skal du se emnerne om stilling (*Cykelstilling*, side 2) og geometri (*Justering af trainerens geometri*, side 3).

- 1 Åbn monteringssettet .
- 2 Brug sekskantnøglen på seks mm til at afmontere sætskruen.
- 3 Sæt hættten ① på styrskinden ②.



- 4 Skub styret på styrskinden.
- 5 Juster styrets rækkevidde, og fastgør M12 x 25 håndtaget ③.
Den maksimale afstand til styret er 15 cm.
- 6 Brug otte mm sekskantnøglen til at fjerne sætskruen fra frempinden.

- 7 Juster styrets højde, og fastgør M16 x 22 håndtaget ④.
Den maksimale højde på styret er 26 cm.



- 8 Følg om nødvendigt disse trin for at justere styrets vinkel.
9 Brug Torx 20 til at afmontere styrets dæksel ⑤.
10 Brug fem mm sekskantnøglen til at løsne de fire skruer.
11 Juster vinklen på styret.
12 Stram de fire skruer.
13 Sæt dækslet til styret på igen, og fastgør det.

Montering af ventilatorerne med tabletholder

⚠ FORSIGTIG

Undgå at komme i kontakt med ventilatorvingerne eller stikke genstande ind i ventilatorhuset under brug. Kontakt med ventilatorerne eller ventilatorhuset kan beskadige ventilatorerne og medføre personskaade.

F

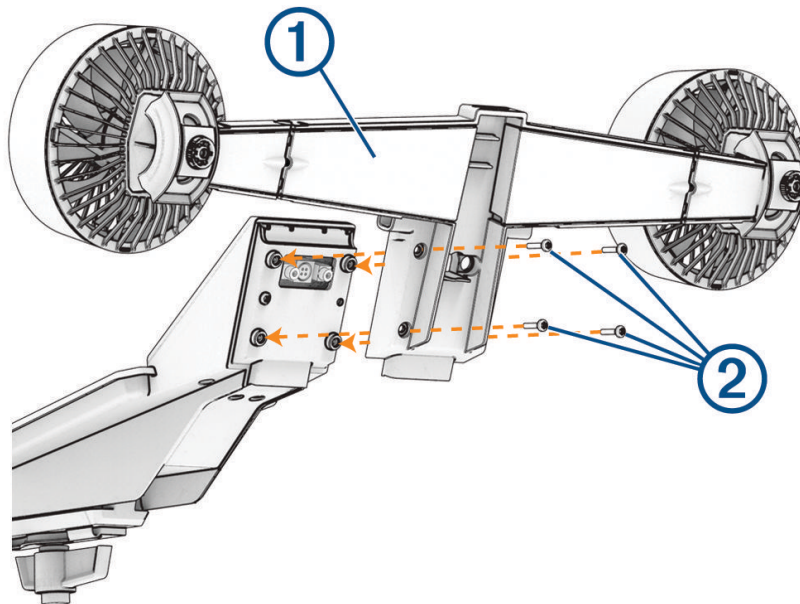
Tabletholderen er mellem ventilatorerne (*Montering af din tablet til traineren, side 16*).

BEMÆRK: Hvis du vælger ikke at montere ventilatorerne, kan du nøjes med at montere tabletholderen (*Montering af tabletholderen, side 24*).

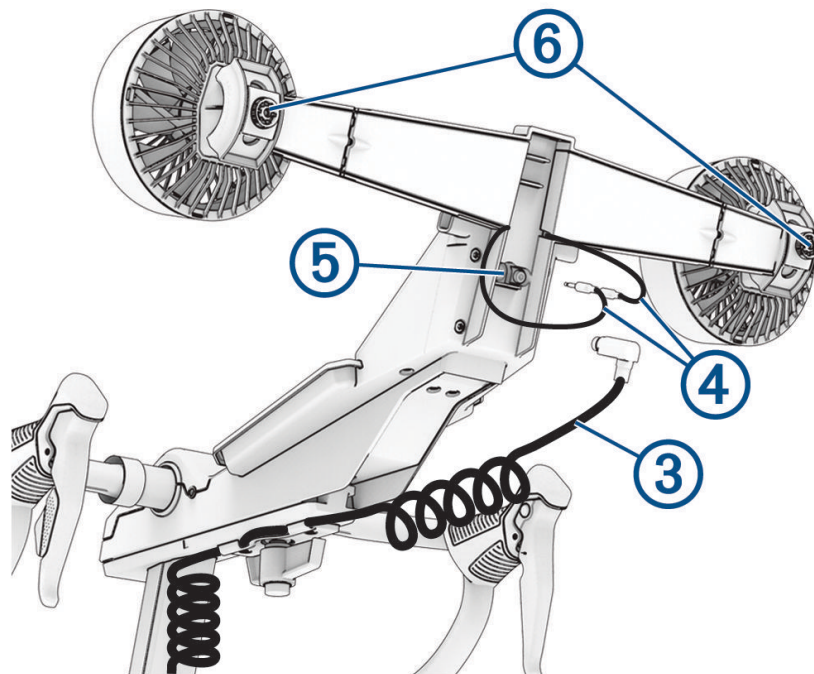
1 Juster ventilatorerne ① efter skærmens bagside.

TIP: Det kan være nødvendigt at flytte ventilatorkablerne, så de ikke er i vejen.

2 🛠 Brug M4 x 10 boltene ② og Torx 20 skruenøglen til at montere ventilatorerne.

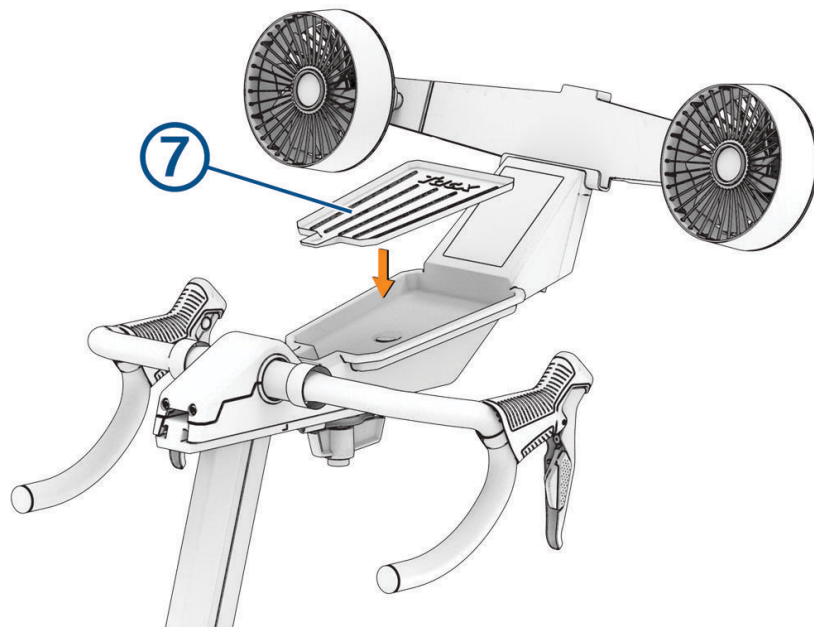


3 Tilslut skærmerkablet ③ og ventilatorkablerne ④ til portene ⑤.



4 Brug fingerskruerne ⑥ til at justere ventilatorernes vinkel.

5 🛠 Placer gummimåtten ⑦ i holderen.



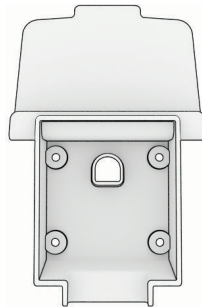
Montering af din tablet til traineren

BEMÆRK

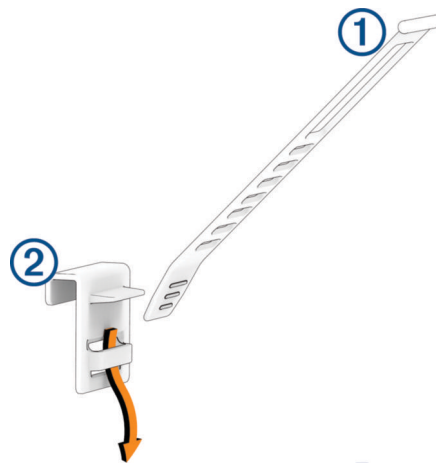
Før din første tur skal du læse alle instruktionerne og fastgøre din tablet på traineren. Garmin® er ikke ansvarlig for skader på din tablet på grund af forkert montering af tabletholderen.

Juster ikke styrets højde eller rækkevidde, mens din tablet er fastgjort til traineren.

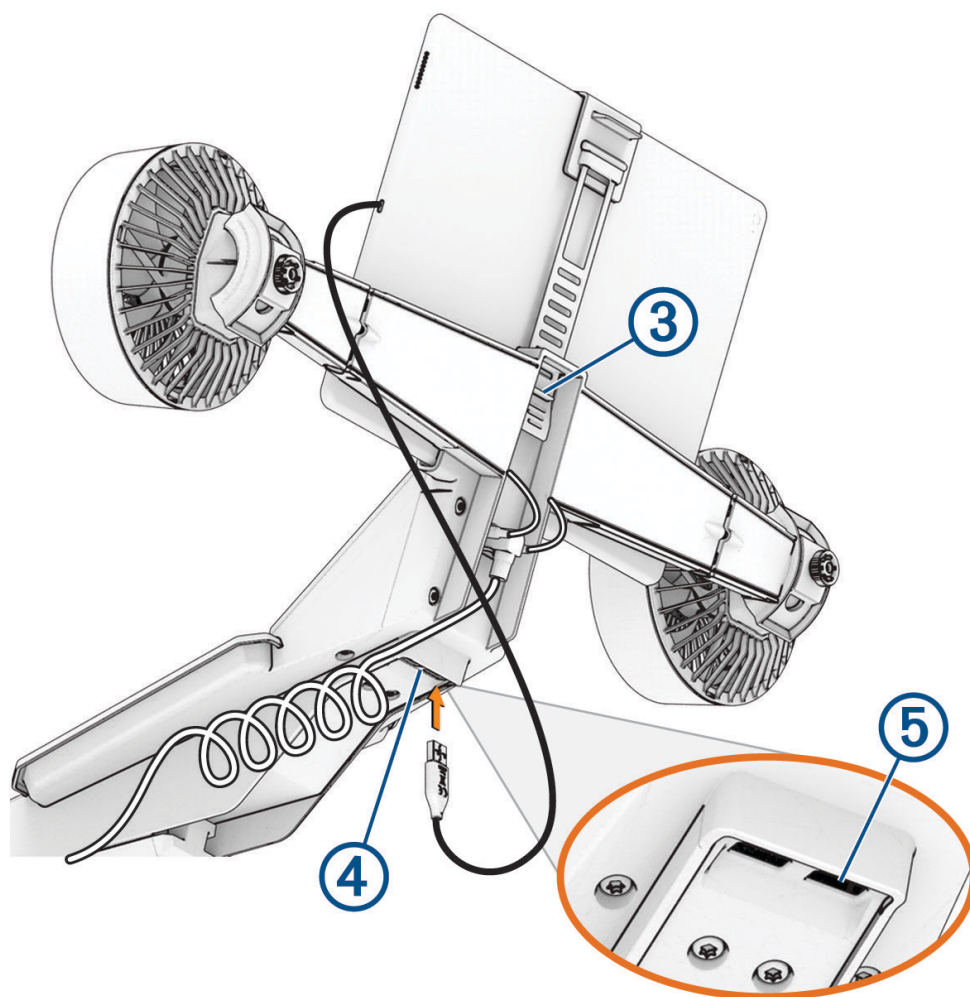
- G** Clipsen passer til de fleste tablets i standardstørrelse. Hvis din tablet har et tykt etui kan du fjerne etuiet, før du fastgør tabletten til traineren. Monteringssættet indeholder en separat tabletholder, hvis du vælger ikke at montere ventilatorerne ([Montering af tabletholderen, side 24](#)).



- 1  Sæt gummistroppen ① i clipsen ②.



- 2 Sæt gummistroppen på bagsiden af holderen ③.



3 Placer din tablet på traineren, og fastgør den med clipsen.

4 Slut om nødvendigt tablettens kabel til en USB-port ④.

TIP: USB-porten mærket 12,5 W ⑤ er til opladning med høj effekt. USB-porten mærket 2,5 W er til opladning med lav effekt og virker muligvis ikke til alle enheder.

Tilslutning af strømkablet

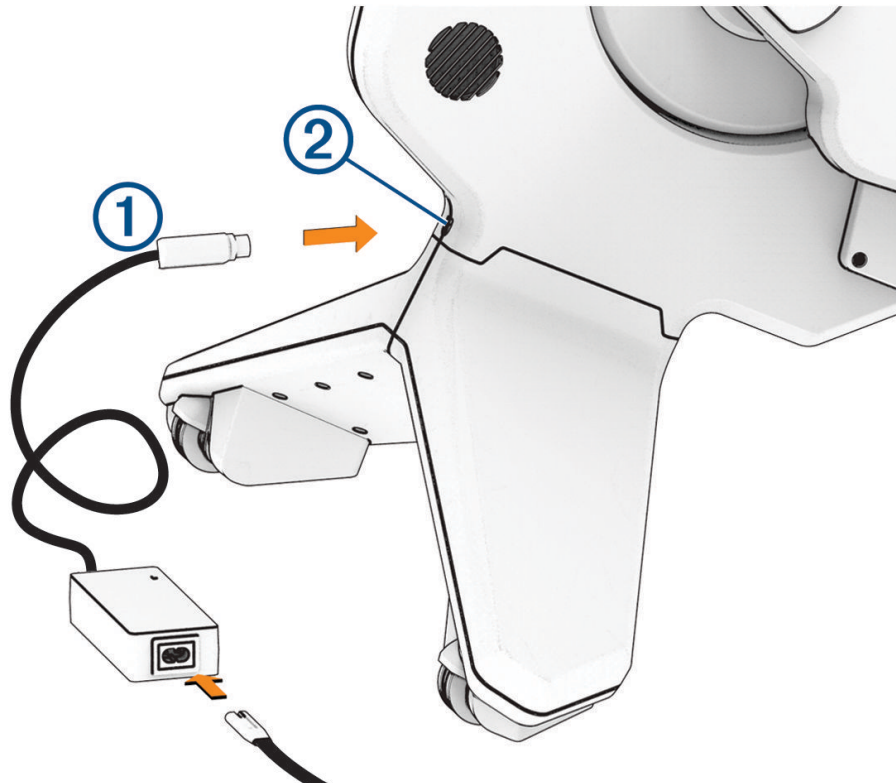
⚠ FORSIGTIG

Strømkablet og adapteren medfølger i monteringssettet. Forsøg ikke at bruge et strømkabel eller en adapter fra tredjepart sammen Tacx NEO Bike Plus traineren, da det kan medføre personskaade eller beskaadigelse af traineren.



Du kan bruge Tacx NEO Bike Plus traineren med eller uden strøm. Nogle af trainerfunktionerne kræver strøm, herunder hjælp til kørsel ned ad bakke og USB-opladning.

- 1 Sæt strømadapteren ① i porten ②.

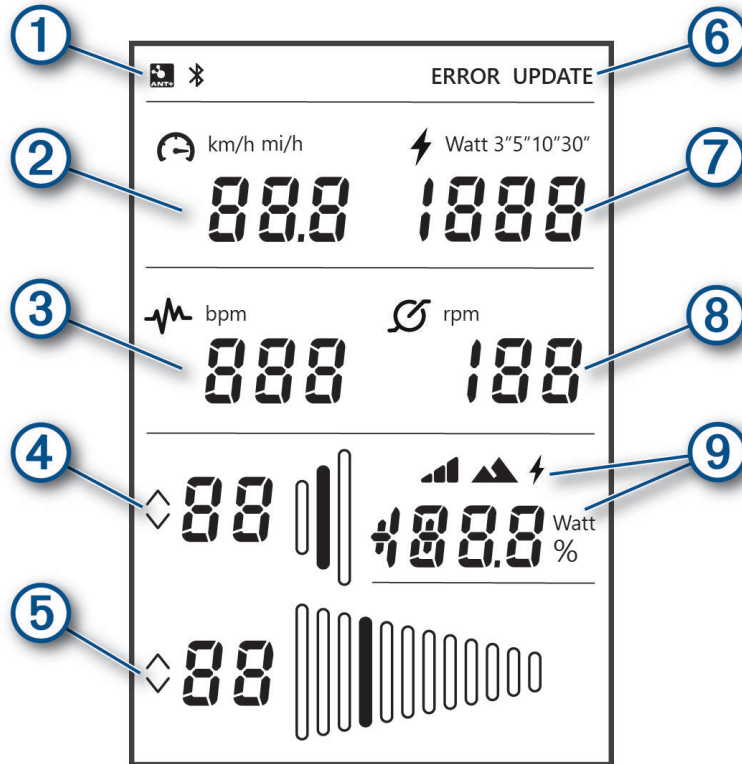


- 2 Tilslut strømkablet til strømadapteren.
- 3 Sæt strømkabelstikket i en almindelig stikkontakt.
- 4 Drej pedalen.
Skærmen og ventilatorerne tændes. Gulv-LED'en er blå.

Træning

Skærmdata

Skærmen tændes, så snart du begynder at træde i pedalerne. Skærmdataene varierer, hvis du har forbindelse til Tacx Training, en tredjeparts-app eller valgfrie trådløse sensorer.



- 1 Viser forbindelsesstatus ANT+® eller Bluetooth®.
- 2 Viser din aktuelle hastighed i kilometer pr. time (km/t) eller miles pr. time (mi/h).
- 3 Viser din nuværende puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Du skal have en tilsluttet ANT+ pulsmåler.
- 4 Viser det aktuelle forreste gear (som standard venstre skifter).
- 5 Viser det aktuelle bageste gear (som standard højre skifter).
- 6 Viser en fejlmeddelelse eller en tilgængelig opdatering af trainerssoftwaren. Du kan finde flere oplysninger i Tacx Training.
- 7 Viser din aktuelle effekt i watt (W).
- 8 Viser din aktuelle kadence i omdrejninger pr. minut (rpm).
- 9 Viser den manuelle træningstilstand (*Træningstilstande*, side 21) og supplerende data.

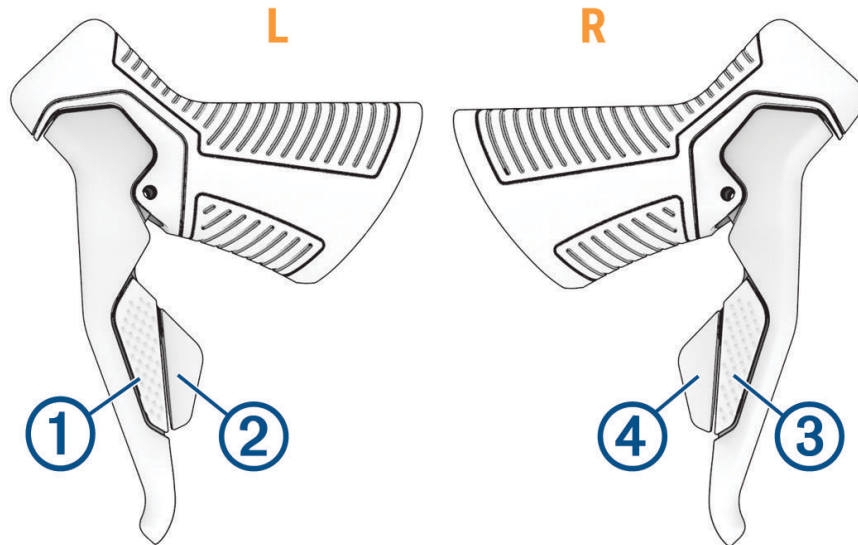
Kør en tur

Din første tur på Tacx NEO Bike Plus traineren bør være en kort, manuel træningstur. Du bør lære at bruge de grundlæggende funktioner og blive fortrolig med knapperne og indstillingerne.

1 Begynd at træde i pedalerne.

Skærmen og ventilatorerne tændes. Gulv-LED'en er blå (*Gulv-LED, side 21*).

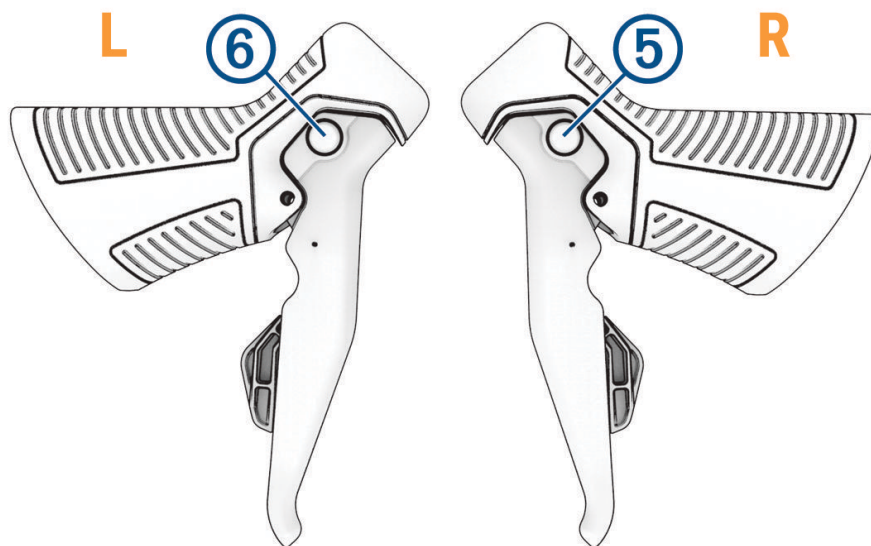
2 Brug skifterne til at skifte de forreste og bageste gear:



- Tryk på ① for at skifte det forreste gear op.
- Tryk på ② for at skifte det forreste gear ned.
- Tryk på ③ for at skifte det bageste gear ned.
- Tryk på ④ for at skifte det bageste gear op.

Listen indeholder standardskifterfunktionerne. Du kan tilpasse skifterne, så de fungerer som Campagnolo®, Shimano® eller SRAM® skiftere (*Tilpasning af trainer indstillingerne fra appen, side 22*).

3 Hold begge betjeningsknapper ⑤⑥ nede for at vælge en manuel træningstilstand (*Træningstilstande, side 21*).






- 4 Tryk på en af knapperne for at vælge en tilstand.
Ikonet for aktiv tilstand blinker i 1 sekund for at bekræfte dit valg.
- 5 Når du kører, skal du vælge en indstilling:
 - Tryk på **5** for at øge hældningen, værdien eller modstanden.
 - Tryk på **6** for at reducere hældningen, værdien eller modstanden.
- 6 Tryk om nødvendigt på bremserne for langsomt at standse.
TIP: Hvis du hviler eller holder pause i din træning, kan du også bruge bremserne til at sænke svinghjulets hastighed.

Træningstilstande

Du kan vælge en træningstilstand, når du udfører en manuel (selvstændig) træning på din Tacx NEO Bike Plus trainer. Træningstilstande er ikke tilgængelige, hvis du har forbindelse til Tacx Training appen eller en anden tredjeparts-app.

BEMÆRK: Træningstilstande fungerer med eller uden ekstern strøm tilsluttet. Træning vil føles mere realistisk med ekstern strøm tilsluttet.

Symbol	Tilstand	Beskrivelse
	Piste	Træningen er baseret på en fast hældning, så du kan simulere stigninger og bakker. Du kan bruge betjeningsknapperne til at indstille hældningen og bruge skifterne til at skifte gear.
	Tænd/sluk	Træningen er baseret på en fast udgangseffekt-værdi, så du kan køre på et kontrolleret og konstant indsatsniveau. Du kan bruge betjeningsknapperne til at indstille værdien.
	Modstand	Træning er baseret på 20 mulige modstandsniveauer, så du kan køre uden et bestemt mål, f.eks. en spinningtime. Du kan bruge kontrolknapperne til at ændre modstandsniveauet.

Gulv-LED

LED'en til gulvet skifter farve under træning.

LED-farve	Status
Blå	Traineren er aktiv og fungerer korrekt.
Lilla	Angiver middel strømeffekt.
Rød	Angiver høj strømeffekt.
Grøn	Når du holder op med at træde i pedalerne i 5 minutter, blinker LED'en grønt én gang, før den går i standbytilstand (<i>Dvaletilstand, side 21</i>).
Slukket	Traineren er slukket eller i dvaletilstand.

Dvaletilstand

Når den ikke er i brug, går Tacx NEO Bike Plus traineren i dvaletilstand. Du kan vække traineren ved at dreje på pedalerne.

Ekstern strøm tilsluttet: Efter 5 minutter uden aktivitet skifter traineren til dvaletilstand.

Ingen ekstern strøm: Efter 10 sekunder uden aktivitet skifter traineren til dvaletilstand.

Tacx Training

Du kan downloade Tacx Training til din kompatible telefon, tablet eller computer.

- Kør spændende baner uden at forlade dit hjem.
- Lav dine egne ture, træninger og meget mere.
- Administrer din træning, tilpas standardindstillingerne, og diagnosticer problemer.
- Synkroniser dine indendørs træningsdata med din Garmin Connect™ konto.
- Opdater din trainersoftware (*Opdatering af trainersoftware, side 26*).

Træning med Tacx Training

Slut traineren til en almindelig stikkontakt for at bruge alle funktioner som f.eks. hjælp til kørsel ned ad bakke og USB-opladning.

- 1 Fra appbutikken på din telefon eller tablet kan du installere og åbne Tacx Training.
- 2 Følg instruktionerne i appen for at fuldføre parrings- og konfigurationsprocessen.
TIP: Du bør tilpasse trainerens indstillinger i appen, før du starter en træning eller bane (*Tilpasning af trainer indstillingerne fra appen, side 22*).
- 3 Vælg en træning eller bane.
- 4 Begynd at træde i pedalerne.
Skærmen og ventilatorerne tændes. Gulv-LED'en er blå (*Gulv-LED, side 21*).
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilpasning af trainer indstillingerne fra appen

TIP: Du skal tilpasse trainer indstillingerne i appen, før du starter en træning eller bane. Nogle indstillinger kræver tilsluttet ANT+ tilbehør.

- 1 Åbn Tacx Training.
- 2 Vælg din trainer.
- 3 Vælg **Trainer Settings**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Virtual Gears** for at tilpasse gearrets indstillinger.
 - Vælg **Fan** for at indstille ventilatorniveauer og træningsbetingelser.
 - Vælg **Display** for at tilpasse effektvisning og måleenheder for hastighed.
 - Vælg **Shifting Mechanism** for at indstille typen af skiftesystem.
TIP: Det er en god idé at bruge det samme skiftesystem som på din racercykel.
 - Vælg **Road Feel** for at justere intensiteten af vejfornemmelsen.
 - Vælg **Device Defaults** for at indstille standardkropsvægt eller -cykelvægt.
 - Vælg **Crank** for at indstille pedallængde, så den passer til din trainers fysiske pedallængde (*Montering af pedaler, side 7*).

Enhedsoplysninger

Specifikationer

Strømforsyning	Brug det medfølgende 48 V DC 90 W strømkabel. Fra 100 til 240 V
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C (fra 32 til 104 °F)
Temperaturområde for opbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
	BEMÆRK Hvis traineren opbevares eller transporteres under dette temperaturområde, skal du lade traineren normalisere til driftstemperaturområdet og vente 12 timer, inden du tager den i brug. Ekstreme temperaturændringer kan forårsage kondensering inde i traineren, som kan medføre tingskade.
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 0 dBm maksimalt
Maks. ryttervægt	120 kg (265 lb.)


Vedligeholdelse og opbevaring af enheden

ADVARSEL

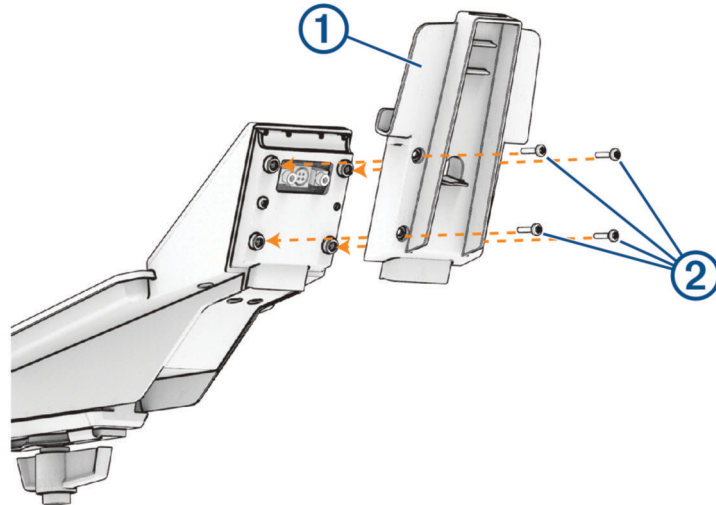
Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

- Frakobl traineren, når den ikke er i brug.
- Efter hver brug skal du rengøre aluminiumspladen på højre side af traineren med en fugtig klud og tørre den grundigt.
- Montér svedovertrækket (*Montering af svedovertrækket, side 25*).
- Rengør sadlen, styret og pedalerne med en klud og et mildt rengøringsmiddel.
- Rengør traineren, før den sættes til opbevaring.
- Brug de små hjul på bagsiden af Tacx NEO Bike Plus traineren til at flytte traineren.
BEMÆRK: Du skal stabilisere og nivellere traineren, når du har flyttet den.
- Kontroller og spænd boltene, håndtagene og skrueerne godt fast.
- Kontroller strømkablet og adapteren for skader.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Hvis du ikke planlægger at bruge traineren i flere måneder, skal du opbevare den et køligt og tørt sted med temperaturer omkring den typiske stuetemperatur (*Specifikationer, side 23*).

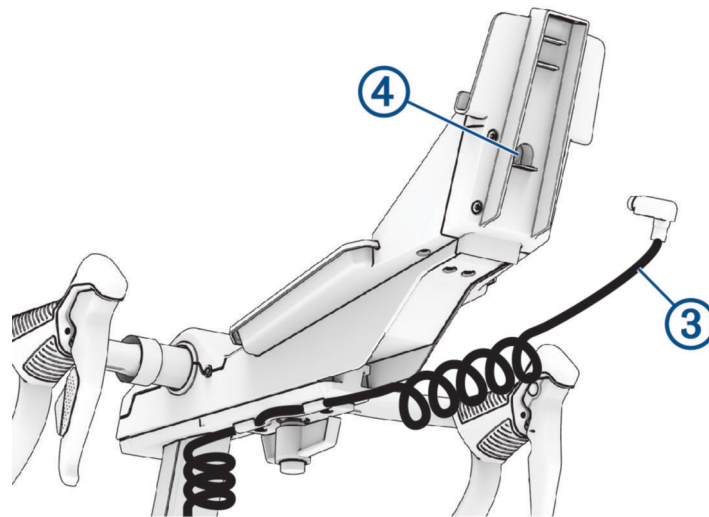
Montering af tabletholderen

I monteringssettet  er der M4 X 10 bolte (4) til at montere enten ventilatorerne (*Montering af ventilatorerne med tabletholder, side 14*) eller tabletholderen.

- 1 Juster tabletholderen ① i forhold til skærmens bagside.
- 2 Brug M4 x 10 boltene ② og Torx 20 skrueøglen til at montere tabletholderen.



- 3 Slut skærnkablet ③ til porten ④.

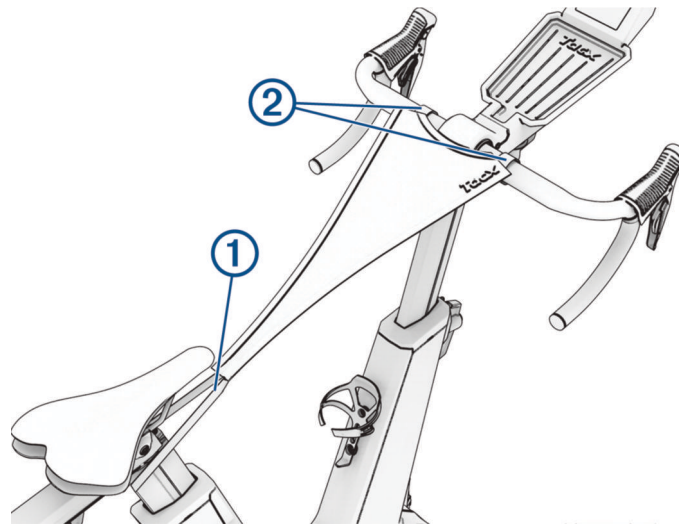


- 4 Fastgør clipsen og tabletten (*Montering af din tablet til traineren, side 16*).

Montering af svedovertrækket

Svedovertrækket (ekstraudstyr) er absorberende og kan beskytte traineren mod korrosion forårsaget af sved.

- 1 Placer løkken ① rundt om sadelpinden.



- 2 Fastgør krogen og stropperne ② rundt om styret.

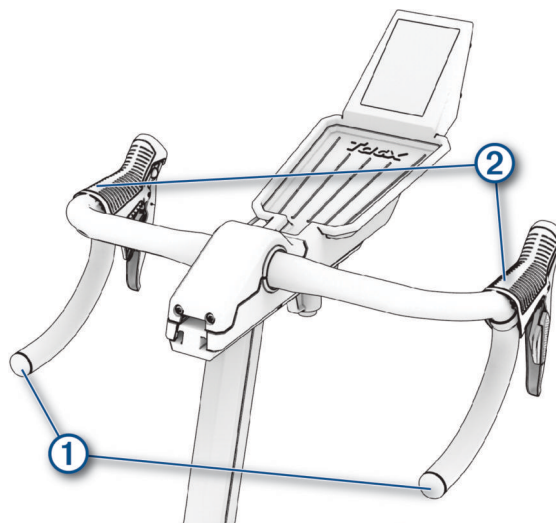
TIP: Du skal vaske svedovertrækket i hånden efter et par ture. Se plejevejledningen på bagsiden af svedovertrækket.

Omvikling af styret

Du skal udskifte styrets tape, hvis det bliver slidt eller ubehageligt at holde om. Sved fra dine hænder kan nedbryde tapen. Garmin anbefaler, at du bruger cykelhandsker.

TIP: Det er en god ide at udskifte tapen på den ene side først, så du kan sammenligne den med den anden side.

- 1 Fjern stangpropperne ①, og træk vippeafdækningerne ② op.



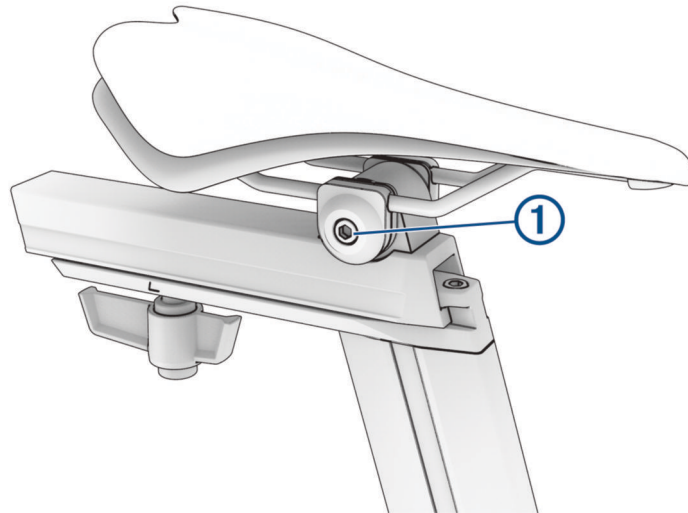
- 2 Fjern al eksisterende tape på styret og beskadiget elektrisk tape.
- 3 Brug om nødvendigt elektrisk tape til at fastgøre skiftekablerne.
- 4 Omvikl styret med ny tape.
- 5 Træk vippeafdækninger ned, og sæt stangpropperne på igen.

Udskiftning af sadlen

Du kan bruge en kompatibel tredjepartssadel sammen med traineren.

BEMÆRK: Hvis du vil købe en ny sadelenhed, skal du gå til buy.garmin.com.

- 1 Brug sekskantnøglen på 5 mm til at afmontere sadelbolten ①.



- 2 Tag sadlen af.
- 3 Juster den nye sadel på skinnen, og udskift sadelbolten.
- 4 Juster om nødvendigt sadelhøjden, sideafstanden og sædevinklen.

Fejlfinding

Opdatering af trainersoftware

Før du kan opdatere trainersoftware, skal du parre traineren med den nyeste version af Tacx Training (*Træning med Tacx Training, side 22*).

- 1 Slut strømkablet til en stikkontakt *Tilslutning af strømkablet, side 18*.
- 2 Kontroller, at skærnkablet er tilsluttet (*Montering af tabletholderen, side 24*).
- 3 Åbn Tacx Training.
- 4 Vælg din trainer.
- 5 Select **Firmware Update > Update**.
- 6 Vent, mens firmwareopdateringen fuldføres.
Dette kan tage et par minutter.

Tip til korrekt bikefit

Bikefit er unik for hver person og kræver nogle forsøg og fejl samt flere ture. Hvis du efter et par ture har brug for at tilpasse din Tacx NEO Bike Plus trainers pasform og geometri, kan du kan prøve disse tips.

HUSK: Fjern din tablet, før du justerer styrets højde, rækkevidde eller vinkel.

- Juster sadelhøjden:
 - Mål din racercykel, og match den med din trainer.
 - Hvis du ikke har en racercykel, skal du stå ved siden af cyklen og indstille sadelhøjden efter hoftebenet.
- Vælg den ønskede pedallængde på traineren:
 - Match pedallængden med din racercykels.
De fleste producenter har trykt længden (mm) på indersiden af pedalen.
 - Brug din højde eller indersøm til at bestemme pedallængden (*Indstillinger for pedallængde, side 27*).
 - Kontroller pedalindstillingerne i Tacx Training (*Tilpasning af trainer indstillingerne fra appen, side 22*).
- Juster styrets højde, rækkevidde eller vinkel.
- Sæt dig op på cyklen, og se, hvordan det føles.
TIP: Hvis flere ryttere skal bruge traineren, skal du registrere værdierne for højde og rækkevidde for hver rytter.
- Hvis du stadig har spørgsmål til din bikefit, kan du kontakte en professionel bikefitter.

Indstillinger for pedallængde

Der findes mange udgivne rapporter og lommeregner til beregning af pedallængden på internettet. Hvis du stadig har spørgsmål om din bikefit, kan du rådføre dig hos en professionel bikefitter.

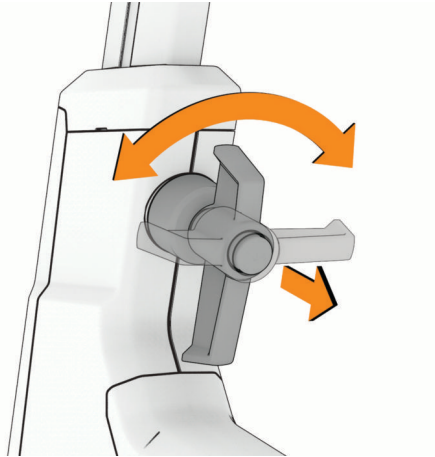
Pedallængde	Højde (ca.)	Indersøm (ca.)
165 mm	170 cm (5 ft. 7 tommer) eller kortere	mindre end 79 cm (31 tommer)
167,5 mm	172,5 cm (5 fod 8 tommer)	79 til 81 cm (31 til 32 tommer)
170 mm	175 cm (5 fod 9 tommer)	81 til 83 cm (32 til 33 tommer)
172,5 mm	177,5 cm (5 fod 10 tommer)	83 til 86 cm (33 til 34 tommer)
175 mm	180 cm (5 ft. 11 tommer) eller højere	mere end 86 cm (34 tommer)

Tilspænding af håndtag og skruer

⚠ FORSIGTIG

For at undgå personskade og beskadigelse af traineren skal du spænde alle håndtagsbolte eller stilleskrue godt fast før hver brug.

- 1 Bekræft cyklens geometri, og vælg en indstilling:
 - Stram håndtagsboltene på hvert håndtag med hånden.
 - Stram hver stilleskrue godt fast med 6 mm eller 8 mm sekskantnøgler.
- 2 Træk og drej kun håndtagene (bolten bevæger sig ikke), og juster dem i forhold til rammen eller skinnen. Selve håndtaget har en fjedermekanisme, der kan klikkes på, så det flugter med cyklen og ikke stikker ud eller kommer i vejen.



- 3 Sørg for, at håndtaget klikker tilbage på plads.

Parring af sensorer (ekstraudstyr)

Traineren kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer, som f.eks. en pulsmåler. Bluetooth sensoren skal parres direkte med Tacx Training.

- 1 Anbring sensoren inden for en afstand på 3 m (10 fod) fra traineren.
BEMÆRK: Hold en afstand på 10 m (33 fod) til andre sensorer under parringen.
- 2 Åbn Tacx Training.
Sensoren vises i listen over forbindelser, og sensordataene vises i trainerens og appens datafelter.

