

TACX® NEO BIKE PLUS

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2022 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Το Garmin®, το λογότυπο Garmin, το ANT+® και το Tacx® είναι εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Garmin Connect™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία Campagnolo® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Campagnolo S.r.l. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία SRAM® αποτελεί σήμα κατατεθέν της SRAM LLC.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.thisisant.com/directory για μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

Πίνακας περιεχομένων

Πριν από τη συναρμολόγηση..... 1

Διαστάσεις και απόσταση.....	1
Στάση του σώματος κατά την ποδηλασία.....	3
Ρύθμιση γεωμετρίας του ποδηλάτου γυμναστικής.....	4

Οδηγίες συναρμολόγησης του Tacx NEO Bike Plus..... 5

Σειρά συναρμολόγησης.....	5
Τοποθέτηση των σκελών στήριξης στο ποδήλατο γυμναστικής.....	6
Τοποθέτηση των δικών σας πεντάλ....	8
Στερέωση της θήκης φιάλης.....	9
Τοποθέτηση της σέλας.....	9
Τοποθέτηση του τιμονιού.....	11
Τοποθέτηση των ανεμιστήρων με τη βάση για tablet.....	12
Στερέωση tablet στο ποδήλατο γυμναστικής.....	14
Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος.....	16

Προπόνηση..... 16

Δεδομένα οθόνης.....	17
Κάνοντας ποδηλασία.....	18
Εφαρμογή Tacx Training.....	20

Πληροφορίες συσκευής..... 22

Προδιαγραφές.....	22
Φροντίδα και φύλαξη συσκευής.....	22
Εγκατάσταση της βάσης για tablet.....	23
Τοποθέτηση του καλύμματος για τον ιδρώτα.....	24
Τύλιγμα του τιμονιού.....	25
Αντικατάσταση της σέλας.....	26

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 26

Ενημέρωση του λογισμικού του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου..	26
Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO Bike Plus δεν αποκρίνεται.....	27
Συμβουλές για τη σωστή προσαρμογή του ποδηλάτου.....	27

Σφίξιμο των πεταλούδων και των βιδών.....	28
Μπορώ να αντιστοιχίσω αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth χρησιμοποιώντας μια ανοιχτή σύνδεση;.....	29
Αντιστοίχιση προαιρετικών αισθητήρων.....	29

Πριν από τη συναρμολόγηση

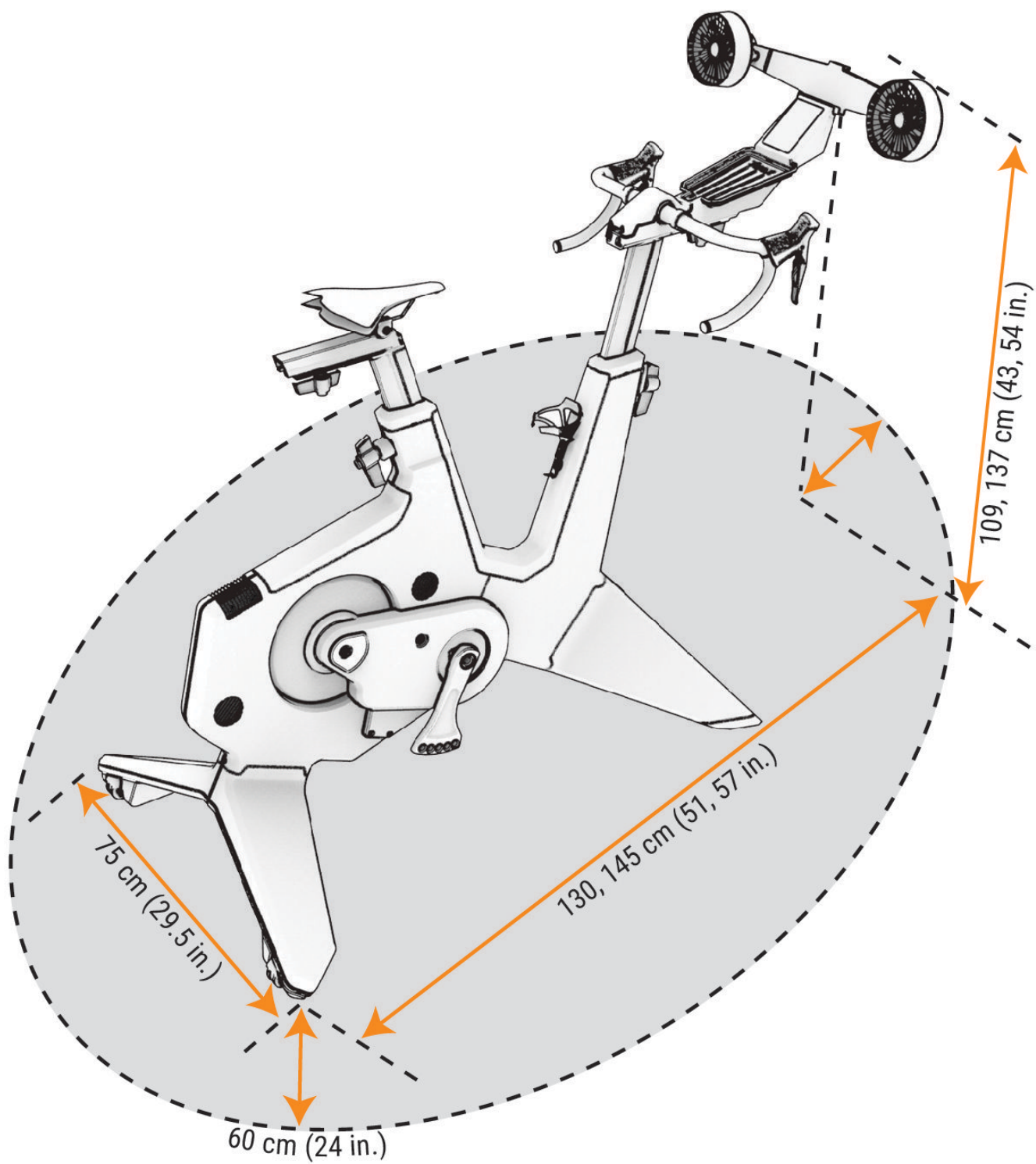
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

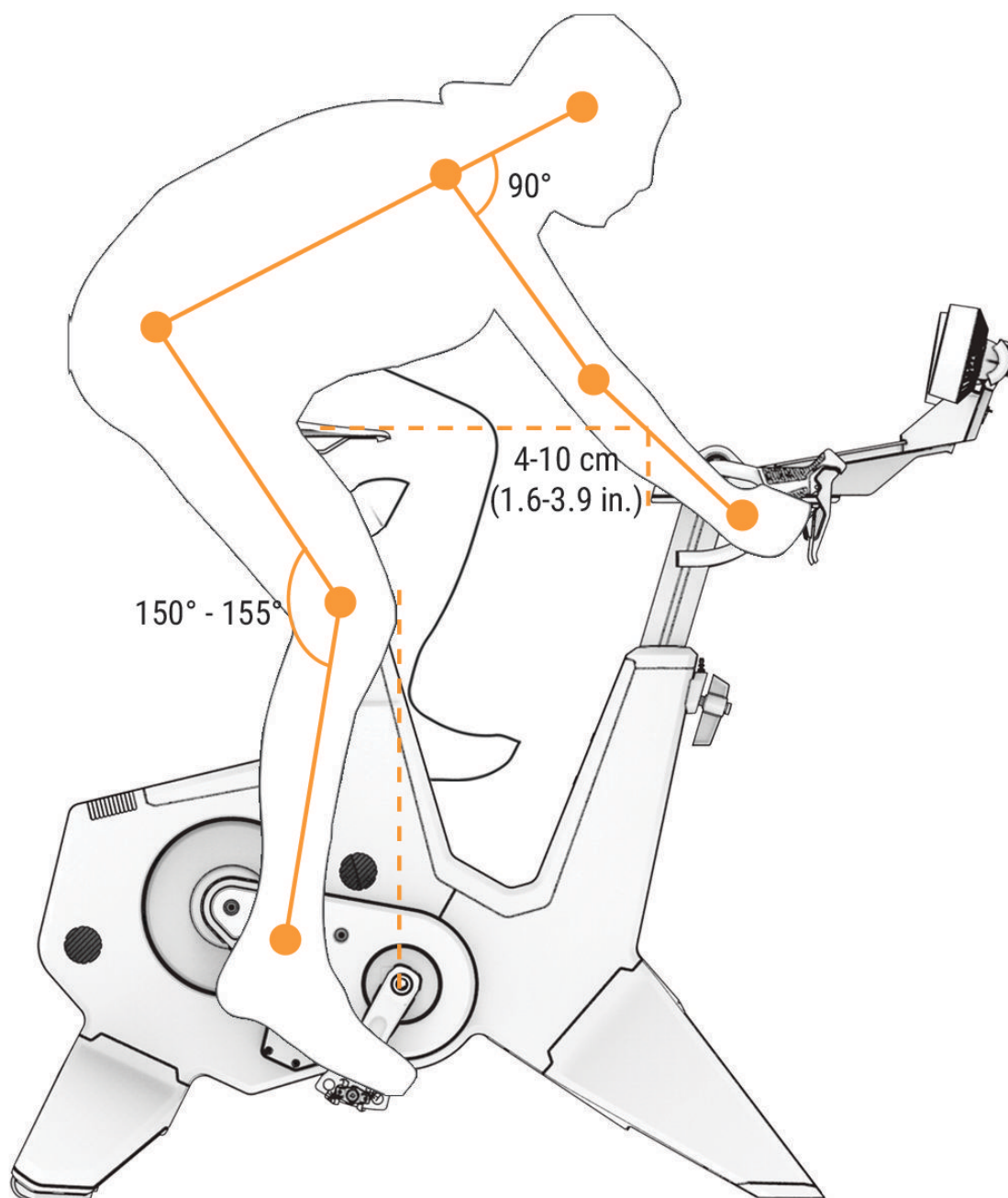
Διαστάσεις και απόσταση

Για την εύρεση μιας κατάλληλης θέσης για το ποδήλατο γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus, λάβετε υπόψη τις μέγιστες διαστάσεις. Οι διαστάσεις του ποδηλάτου γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus παρουσιάζονται με και χωρίς τους ανεμιστήρες.

Η Tacx συνιστά μια ελάχιστη απόσταση 60 cm (24 in.) σε όλες τις πλευρές του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.



Στάση του σώματος κατά την ποδηλασία

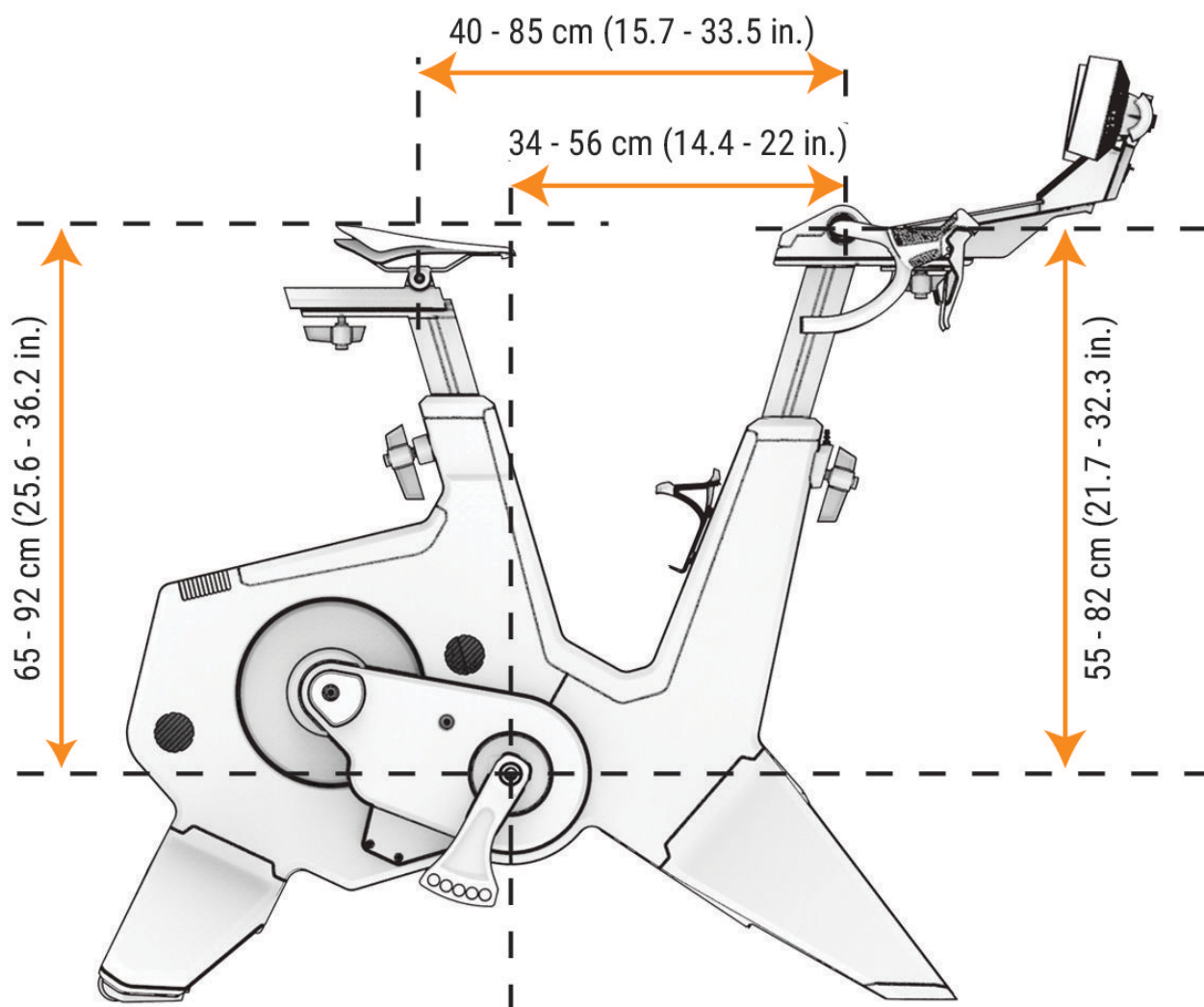


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η στάση του σώματος κατά την ποδηλασία είναι μοναδική για κάθε ποδηλάτη και μπορεί να απαιτεί πολλές ρυθμίσεις. Το ποδήλατο γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus δεν περιλαμβάνει πεντάλ και tablet, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν τη στάση του σώματός σας κατά την ποδηλασία.

Η εικόνα περιέχει κατευθυντήριες οδηγίες για τη σωστή στάση του σώματος κατά την ποδηλασία με το ποδήλατο γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus.

Οι αγκώνες σας θα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένοι και θα πρέπει να μπορείτε να φτάνετε άνετα στα χειριστήρια αλλαγής ταχυτήτων και φρένων. Στο κάτω μέρος της διαδρομής του πεντάλ, το γόνατό σας θα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένο.

Ρύθμιση γεωμετρίας του ποδηλάτου γυμναστικής



Προτού συναρμολογήσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO Bike Plus, λάβετε υπόψη ότι η σέλα και το τιμόνι διαθέτουν βίδες στερέωσης τοποθετημένες από το εργοστάσιο, οι οποίες ρυθμίζονται και σφίγγονται με ένα εξαγωνικό κλειδί. Για να τοποθετήσετε τις 4 λαβές, πρέπει να αφαιρέσετε τις 4 βίδες στερέωσης χρησιμοποιώντας ένα εξαγωνικό κλειδί.

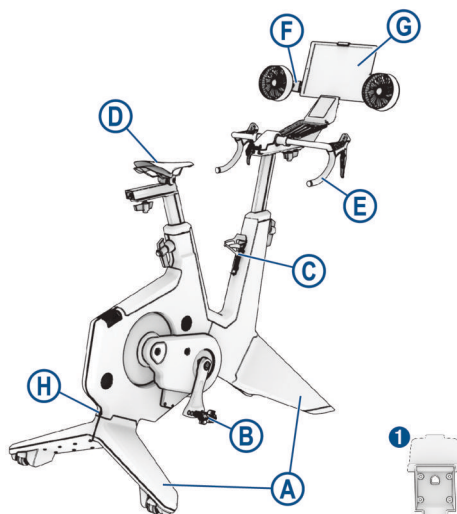
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου χρησιμοποιείται από πολλούς αναβάτες, η Tacx συνιστά να τοποθετήσετε τις πεταλούδες για εύκολη ρύθμιση. Οι βίδες με πεταλούδα είναι συσκευασμένες μέσα στο κιτ συναρμολόγησης μαζί με τις βίδες και τις ροδέλες. Εάν είστε ο μοναδικός αναβάτης που θα χρησιμοποιήσει το ποδήλατο γυμναστικής και δεν κάνετε προσαρμογές της γεωμετρίας ή της στάσης του σώματος, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις βίδες στερέωσης και ένα εξαγωνικό κλειδί.

- Κατεβείτε από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου, προτού ρυθμίσετε τη σέλα ή το τιμόνι.
- Αφαιρέστε το tablet σας προτού ρυθμίσετε το ύψος, την απόσταση ή τη γωνία του τιμονιού.
- Προσαρμόστε τη γεωμετρία του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου στο ποδήλατο δρόμου σας ([Συμβουλές για τη σωστή προσαρμογή του ποδηλάτου, σελίδα 27](#)).
- Εάν μετατοπίσετε τη σέλα πάνω από 1 cm, ελέγξτε ξανά το ύψος της σέλας και την απόσταση του τιμονιού.
- Μην υπερβαίνετε το μέγιστο εύρος ρύθμισης της σέλας ή του τιμονιού.
- Εάν αλλάξετε τα πεντάλ ή τη σέλα, ελέγξτε ξανά τη γεωμετρία του ποδηλάτου γυμναστικής.

Αφού σφίξετε κάθε μπουλόνι της πεταλούδας, ευθυγραμμίστε την πεταλούδα παράλληλα με το πλαίσιο ή τη ράγα. Μπορείτε να τραβήξετε έξω και να περιστρέψετε τη λαβή.

Οδηγίες συναρμολόγησης του Tacx NEO Bike Plus

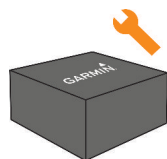
Σειρά συναρμολόγησης



- A** Σκέλη στήριξης του ποδηλάτου γυμναστικής: Τοποθέτηση των σκελών στήριξης στο ποδήλατο γυμναστικής, σελίδα 6
- B** Πεντάλ: Τοποθέτηση των δικών σας πεντάλ, σελίδα 8
- C** Θήκη φιάλης: Στερέωση της θήκης φιάλης, σελίδα 9
- D** Σέλα: Τοποθέτηση της σέλας, σελίδα 9
- E** Τιμόνι με οθόνη: Τοποθέτηση του τιμονιού, σελίδα 11
- F** Ανεμιστήρες με βάση για tablet: Τοποθέτηση των ανεμιστήρων με τη βάση για tablet, σελίδα 12
- 1** Εναλλακτική βάση για tablet: Εγκατάσταση της βάσης για tablet, σελίδα 23
- G** Tablet: Στερέωση tablet στο ποδήλατο γυμναστικής, σελίδα 14
- H** Καλώδιο ρεύματος: Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος, σελίδα 16

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πρόσθετη προσαρμογή, ανατρέξτε στην ενότητα *Πληροφορίες συσκευής*, σελίδα 22.

Κιτ συναρμολόγησης



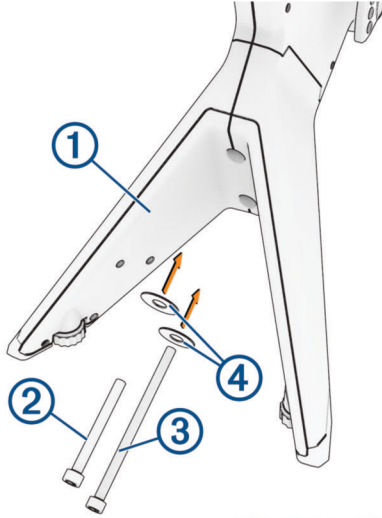
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το κιτ συναρμολόγησης περιέχει εγχειρίδια, βίδες, ροδέλες, εργαλεία και άλλα εξαρτήματα που απαιτούνται για κάθε εργασία συναρμολόγησης.

Τοποθέτηση των σκελών στήριξης στο ποδήλατο γυμναστικής

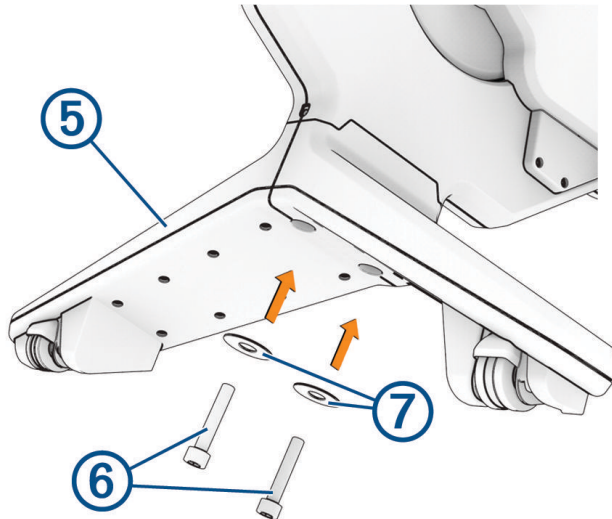
A

Γι' αυτήν την εργασία, πρέπει να έχετε το κιτ συναρμολόγησης . Για τη συναρμολόγηση του ποδηλάτου γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus απαιτούνται τουλάχιστον δύο άτομα. Πρέπει να προσέχετε όταν ανυψώνετε το ποδήλατο γυμναστικής.

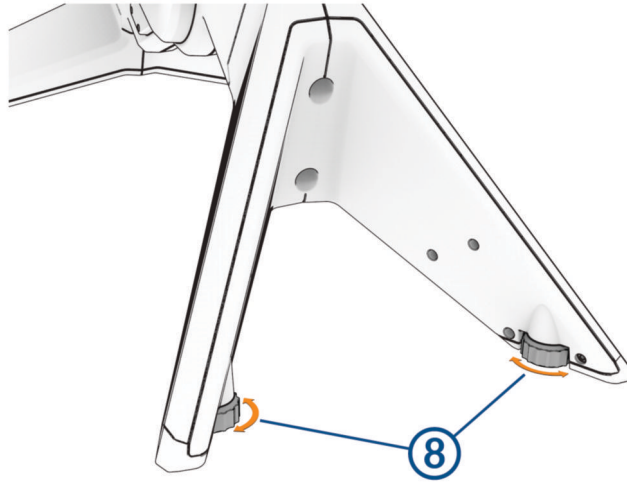
- 1 Τοποθετήστε το ποδήλατο γυμναστικής πάνω στο δάπεδο και γείρετέ το προς τα πίσω για να τοποθετήσετε τα μπροστινά σκέλη στήριξης ①.



- 2 Ανοίξτε το κιτ συναρμολόγησης .
- 3 Χρησιμοποιήστε τη βίδα M10 x 90 mm ②, τη βίδα M10 x 130 mm ③, τις ροδέλες 10 mm ④ και το εξαγωνικό κλειδί των 8 mm για να τοποθετήσετε τα μπροστινά σκέλη στήριξης.
- 4 Γείρετε το ποδήλατο γυμναστικής προς τα εμπρός για να τοποθετήσετε τα πίσω σκέλη στήριξης ⑤.



- 5 Χρησιμοποιήστε τις βίδες M10 x 65 mm ⑥, τις ροδέλες 10 mm ⑦, και το εξαγωνικό κλειδί των 8 mm για να τοποθετήσετε τα πίσω σκέλη στήριξης.
- 6 Περιστρέψτε τις ροδέλες ⑧ στα μπροστινά σκέλη στήριξης για να σταθεροποιήσετε και να οριζοντιώσετε το ποδήλατο γυμναστικής (προαιρετικά).

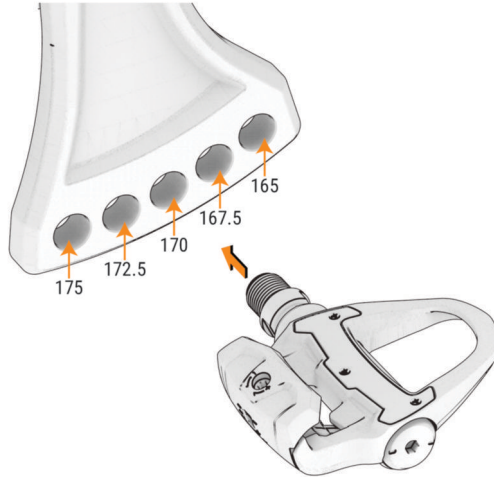


Τοποθέτηση των δικών σας πεντάλ

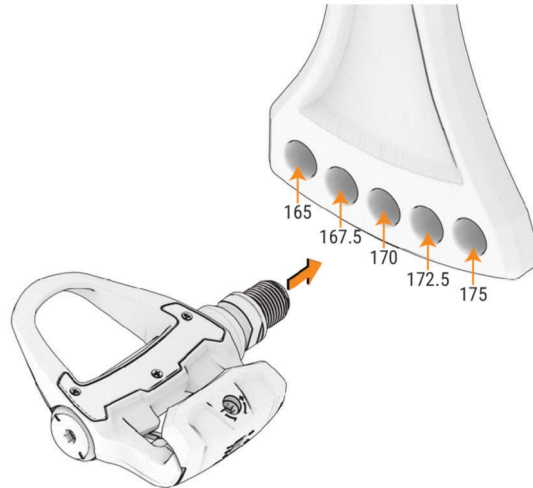


Στο ποδήλατο γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus δεν περιλαμβάνονται πεντάλ. Για τον τρόπο τοποθέτησης των συγκεκριμένων πεντάλ που διαθέτετε, ανατρέξτε στις οδηγίες του κατασκευαστή τους.

- 1 Τοποθετήστε πρώτα το δεξί πεντάλ.
- 2 Απλώστε μια λεπτή στρώση γράσου στα σπειρώματα του άξονα του πεντάλ.
- 3 Εισαγάγετε τον άξονα στον βραχίονα του στροφάλου.
Υπάρχουν πέντε επιλογές μήκους στροφάλου (mm) (*Επιλογές μήκους στροφάλου, σελίδα 28*). Χρησιμοποιήστε το ίδιο μήκος στροφάλου και για τα δύο πεντάλ.



- 4 Σφίξτε την άτρακτο σύμφωνα με τις οδηγίες που συνοδεύουν τα πεντάλ σας.
- 5 Επαναλάβετε τα βήματα 2 έως 4 για να τοποθετήσετε το αριστερό πεντάλ.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο άξονας του αριστερού πεντάλ διαθέτει αριστερόστροφο (αντεστραμμένο) σπείρωμα.



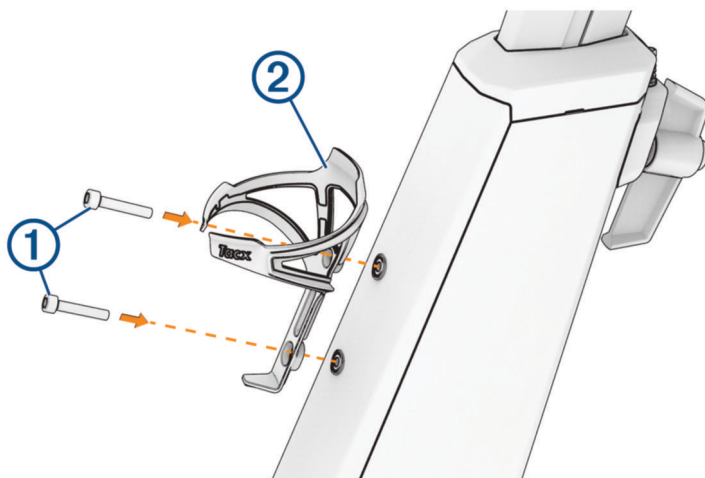
Στερέωση της θήκης φιάλης

C

Μπορείτε να στερεώσετε την προαιρετική θήκη για φιάλη τυπικού μεγέθους στο ποδήλατο γυμναστικής. Η θήκη φιάλης είναι συσκευασμένη μέσα στο κουτί δώρων. Οι βίδες και οι ροδέλες είναι προεγκατεστημένες στο πλαίσιο.

1 Ανοίξτε το κιτ συναρμολόγησης  και το κουτί δώρων.

2 Χρησιμοποιήστε τις 2 βίδες **1** και το εξαγωνικό κλειδί 4 mm για να στερεώσετε τη θήκη φιάλης **2**.



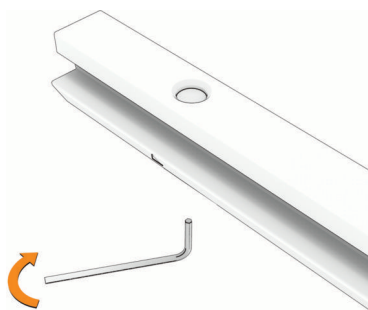
Τοποθέτηση της σέλας

D

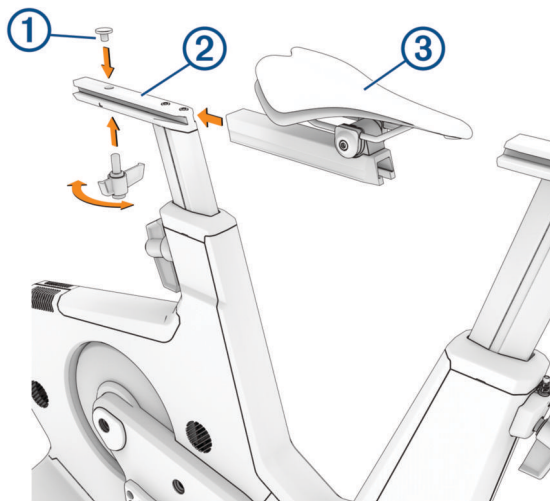
Προτού τοποθετήσετε τη σέλα, δείτε τα θέματα σχετικά με τη στάση του σώματος (*Στάση του σώματος κατά την ποδηλασία, σελίδα 3*) και τη γεωμετρία (*Ρύθμιση γεωμετρίας του ποδηλάτου γυμναστικής, σελίδα 4*).

1 Ανοίξτε το κιτ συναρμολόγησης .

2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί των 6 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα στερέωσης.

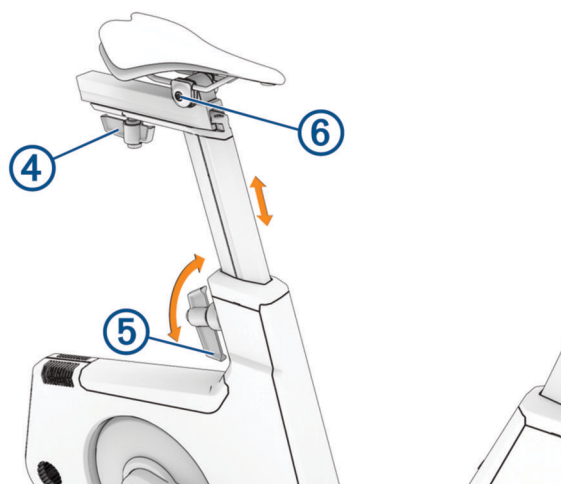


- 3 Τοποθετήστε την τάπα ① στη ράγα της σέλας ②.



- 4 Σύρετε τη σέλα ③ πάνω στη ράγα της σέλας.

- 5 Ρυθμίστε τη μετατόπιση της σέλας προς τα πίσω και σφίξτε τη βίδα με πεταλούδα M12 x 25 ④.
Η μέγιστη μετατόπιση προς τα πίσω είναι 15 cm.



- 6 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί των 8 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα στερέωσης από τον άξονα της σέλας.

- 7 Ρυθμίστε το ύψος της σέλας και σφίξτε τη βίδα με πεταλούδα M16 x 22 ⑤.
Το μέγιστο ύψος της σέλας είναι 26 cm.

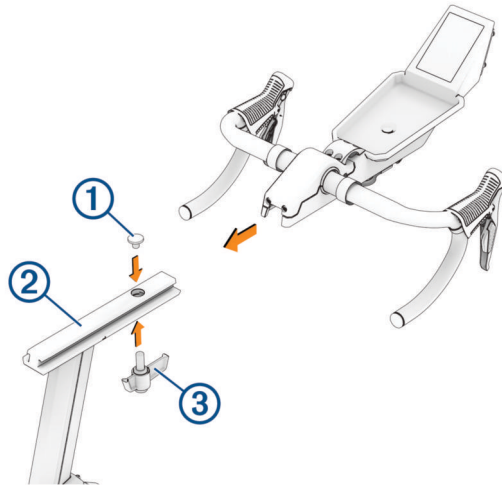
- 8 Εάν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί των 5 mm για να προσαρμόσετε τη βίδα ρύθμισης κλίσης της σέλας ⑥.

Τοποθέτηση του τιμονιού

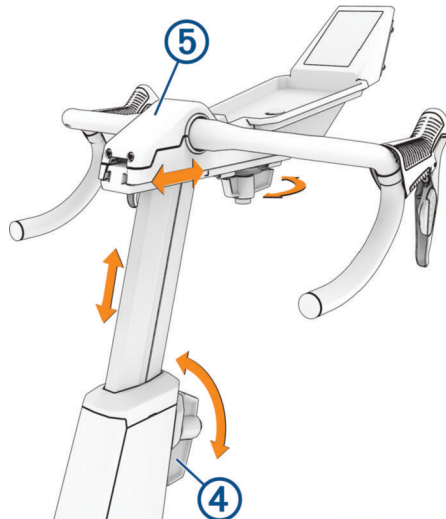


Προτού τοποθετήσετε το τιμόνι, ανατρέξτε στα θέματα για τη στάση του σώματος (*Στάση του σώματος κατά την ποδηλασία, σελίδα 3*) και τη γεωμετρία (*Ρύθμιση γεωμετρίας του ποδηλάτου γυμναστικής, σελίδα 4*).

- 1 Ανοίξτε το κιτ συναρμολόγησης .
- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί των 6 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα στερέωσης.
- 3 Τοποθετήστε την τάπα ① στη ράγα του τιμονιού ②.



- 4 Σύρετε το τιμόνι πάνω στη ράγα του τιμονιού.
- 5 Ρυθμίστε την απόσταση του τιμονιού και σφίξτε τη βίδα με πεταλούδα M12 x 25 ③.
Η μέγιστη απόσταση του τιμονιού είναι 15 cm.
- 6 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί των 8 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα στερέωσης από τον άξονα του τιμονιού.
- 7 Ρυθμίστε το ύψος του τιμονιού και σφίξτε τη βίδα με πεταλούδα M16 x 22 ④.
Το μέγιστο ύψος του τιμονιού είναι 26 cm.



- 8 Εάν χρειάζεται, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να ρυθμίσετε τη γωνία του τιμονιού.
- 9 Χρησιμοποιήστε το Torx 20 για να αφαιρέσετε το κάλυμμα του τιμονιού ⑤.
- 10 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί των 5 mm για να χαλαρώσετε τις 4 βίδες.
- 11 Ρυθμίστε τη γωνία του τιμονιού.

12 Σφίξτε τις 4 βίδες.

13 Επανατοποθετήστε και στερεώστε το κάλυμμα του τιμονιού.

Τοποθέτηση των ανεμιστήρων με τη βάση για tablet

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην έρχεστε σε επαφή με τα πτερύγια του ανεμιστήρα και μην τοποθετείτε αντικείμενα στο περίβλημα του ανεμιστήρα κατά τη διάρκεια της χρήσης. Η επαφή με τους ανεμιστήρες ή το περίβλημα των ανεμιστήρων μπορεί να προκαλέσει ζημιά στους ανεμιστήρες και, ως εκ τούτου, τραυματισμό.

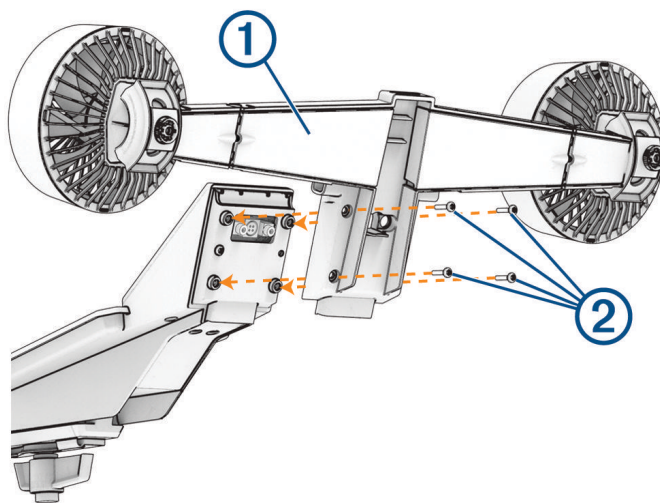
F Η βάση για tablet βρίσκεται ανάμεσα στους ανεμιστήρες (*Στερέωση tablet στο ποδήλατο γυμναστικής, σελίδα 14*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν επιλέξετε να μην εγκαταστήσετε τους ανεμιστήρες, μπορείτε να εγκαταστήσετε μόνο τη βάση για tablet (*Εγκατάσταση της βάσης για tablet, σελίδα 23*).

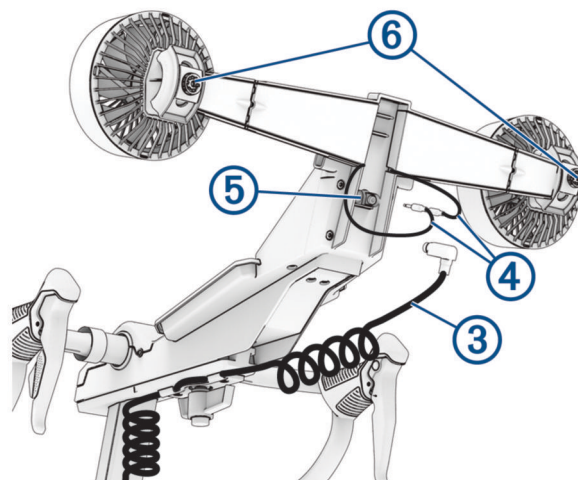
1 Ευθυγραμμίστε τους ανεμιστήρες ① με το πίσω μέρος της οθόνης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορεί να χρειαστεί να μετακινήσετε τα καλώδια των ανεμιστήρων για να μην εμποδίζουν.

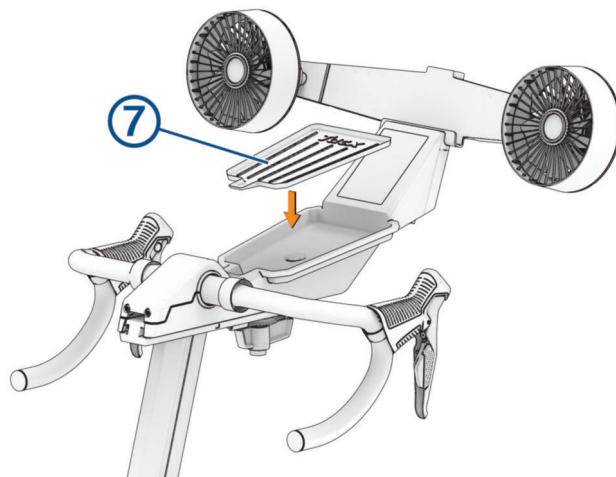
2 🔧 Χρησιμοποιήστε τις βίδες M4 x 10 ② και το κλειδί Torx 20 για να τοποθετήσετε τους ανεμιστήρες.



3 Συνδέστε το καλώδιο της οθόνης ③ και τα καλώδια των ανεμιστήρων ④ στις θύρες ⑤.



- 4 Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ⑥ για να ρυθμίσετε τη γωνία των ανεμιστήρων.
- 5  Τοποθετήστε το ελαστικό υπόστρωμα ⑦ μέσα στον δίσκο.



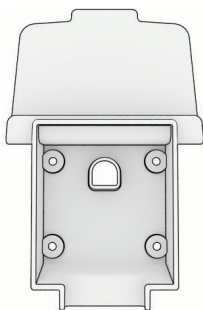
Στερέωση tablet στο ποδήλατο γυμναστικής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

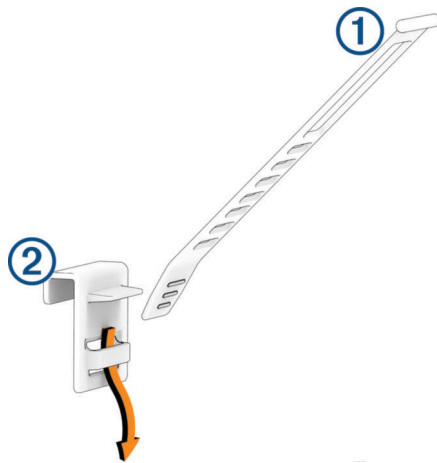
Πριν από την πρώτη σας διαδρομή, διαβάστε όλες τις οδηγίες και στερεώστε το tablet σας στο ποδήλατο γυμναστικής. Η Garmin® δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που μπορεί να προκληθούν στο tablet σας εξαιτίας λανθασμένης στερέωσης της βάσης για tablet.

Μην ρυθμίζετε το ύψος ή την απόσταση του τιμονιού ενώ το tablet σας είναι συνδεδεμένο στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

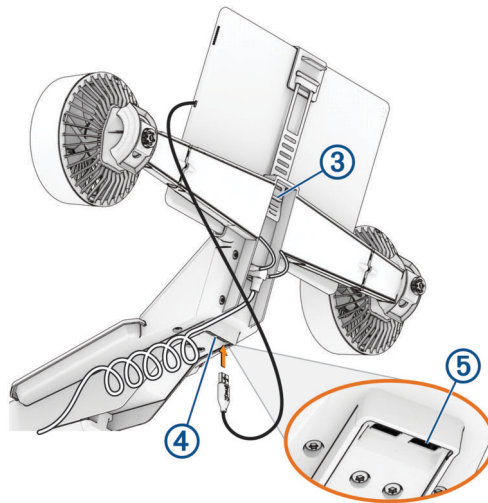
G Το κλιπ ταιριάζει στα περισσότερα tablet τυπικού μεγέθους. Εάν το tablet σας διαθέτει παχιά θήκη ή κάλυμμα, μπορείτε να αφαιρέσετε τη θήκη ή το κάλυμμα προτού στερεώσετε το tablet στο ποδήλατο γυμναστικής. Το κιτ συναρμολόγησης περιλαμβάνει μια ξεχωριστή βάση για tablet, εάν επιλέξετε να μην τοποθετήσετε τους ανεμιστήρες (*Εγκατάσταση της βάσης για tablet, σελίδα 23*).



1  Συνδέστε τον ελαστικό ιμάντα ① στο κλιπ ②.



2 Συνδέστε τον ελαστικό ιμάντα στο πίσω μέρος της βάσης ③.



3 Τοποθετήστε το tablet πάνω στο ποδήλατο γυμναστικής και στερεώστε το με το κλιπ.

4 Αν χρειάζεται, συνδέστε το καλώδιο του tablet σας σε μια θύρα USB **4**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η θύρα USB με την ένδειξη 12,5 W **5** προορίζεται για φόρτιση με υψηλή ισχύ εξόδου. Η θύρα USB με την ένδειξη 2,5 W προορίζεται για φόρτιση με χαμηλή ισχύ εξόδου και ενδέχεται να μην λειτουργεί για όλες τις συσκευές.

Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Το καλώδιο ρεύματος και το τροφοδοτικό βρίσκονται στο κιτ συναρμολόγησης. Μην επιχειρήσετε να χρησιμοποιήσετε καλώδιο ρεύματος ή τροφοδοτικό τρίτου κατασκευαστή με το ποδήλατο γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus, γιατί μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή ζημιά στο ποδήλατο γυμναστικής.

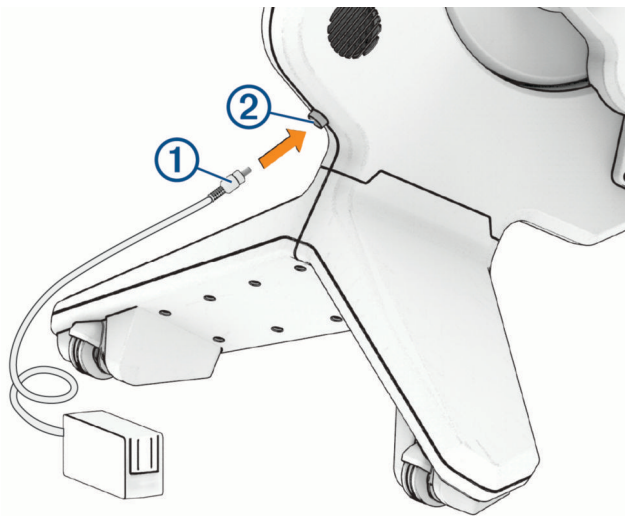
ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην εκθέτετε το καλώδιο τροφοδοσίας ή τον προσαρμογέα σε ιδρώτα ή υγρασία, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα της συσκευής, βλ. [Φροντίδα και φύλαξη συσκευής, σελίδα 22](#).



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus με ή χωρίς ηλεκτρική τροφοδοσία. Για ορισμένες από τις λειτουργίες του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου απαιτείται ηλεκτρική τροφοδοσία, π.χ. για την υποβοήθηση κίνησης σε κατηφόρα και τη φόρτιση μέσω USB.

- 1 Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας ① στη θύρα ②.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα μοντέλα ενδέχεται να διαθέτουν καλώδιο τροφοδοσίας 2 τεμαχίων με προσαρμογέα, αλλά η λειτουργικότητα και των δύο καλωδίων τροφοδοσίας είναι η ίδια.

- 2 Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος σε μια συνηθισμένη πρίζα.
- 3 Περιστρέψτε τον στρόφαλο.

Η οθόνη και οι ανεμιστήρες ενεργοποιούνται. Η λυχνία LED δαπέδου έχει μπλε χρώμα.

Μετά από κάθε χρήση, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας και φυλάξτε το σε ξηρό μέρος.

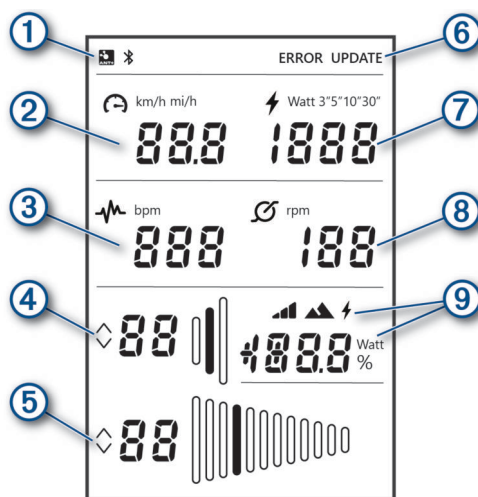
⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Βεβαιωθείτε ότι έχετε απενεργοποιήσει τη συσκευή και ότι την έχετε αποσυνδέσει από την πρίζα μετά από κάθε χρήση. Αυτό θα ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο ζημιάς στη συσκευή.

Προπόνηση

Δεδομένα οθόνης

Η οθόνη ενεργοποιείται μόλις αρχίσετε να κάνετε πετάλι. Τα δεδομένα της οθόνης διαφέρουν εάν έχει γίνει σύνδεση στην εφαρμογή Tacx Training, σε εφαρμογή τρίτου κατασκευαστή ή στους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες.



①	Εμφανίζει την κατάσταση σύνδεσης του ANT+® ή του Bluetooth® (<i>Αντιστοίχιση προαιρετικών αισθητήρων, σελίδα 29</i>).
②	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητά σας σε χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h) ή μίλια ανά ώρα (mi/h).
③	Παρουσιάζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Πρέπει να έχετε συνδεδεμένο ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών.
④	Παρουσιάζει την τρέχουσα εμπρός ταχύτητα (από προεπιλογή, το αριστερό χειριστήριο αλλαγής ταχυτήτων).
⑤	Παρουσιάζει την τρέχουσα πίσω ταχύτητα (από προεπιλογή, το δεξί χειριστήριο αλλαγής ταχυτήτων).
⑥	Παρουσιάζει ένα μήνυμα σφάλματος ή μια διαθέσιμη ενημέρωση του λογισμικού του ποδηλάτου γυμναστικής. Για περισσότερες πληροφορίες, συνδεθείτε στην εφαρμογή Tacx Training.
⑦	Εμφανίζει την τρέχουσα απόδοση ισχύος σας σε Watt (W).
⑧	Παρουσιάζει την τρέχουσα συχνότητα πεταλιάς σας σε στροφές ανά λεπτό (rpm).
⑨	Παρουσιάζει τη χειροκίνητα ελεγχόμενη λειτουργία προπόνησης (<i>Λειτουργίες προπόνησης, σελίδα 19</i>) και πρόσθετα δεδομένα.

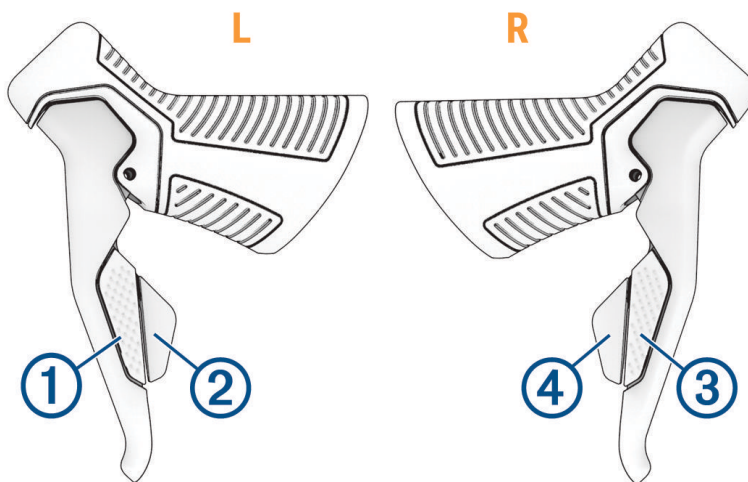
Κάνοντας ποδηλασία

Κατά την πρώτη χρήση του ποδηλάτου γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus θα πρέπει να κάνετε μια σύντομη, χειροκίνητα ελεγχόμενη διαδρομή προπόνησης. Θα πρέπει να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις βασικές λειτουργίες και να εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια και τις ρυθμίσεις.

1 Αρχίστε να κάνετε πετάλι.

Η οθόνη και οι ανεμιστήρες ενεργοποιούνται. Η λυχνία LED δαπέδου έχει μπλε χρώμα ([Λυχνία LED δαπέδου, σελίδα 20](#)).

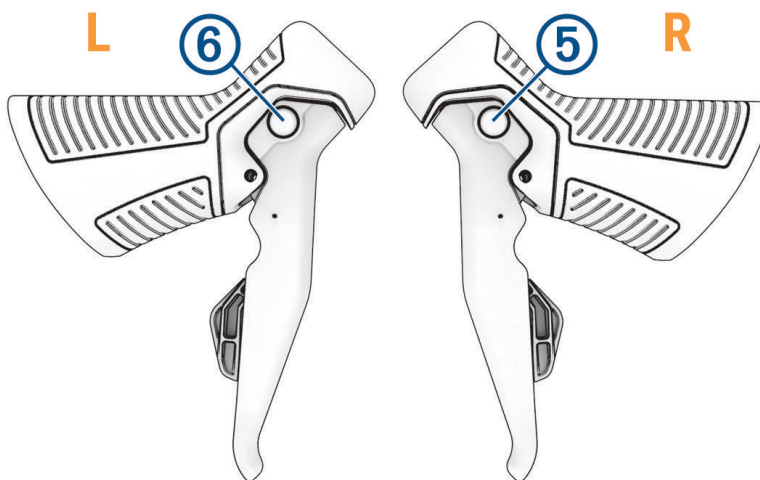
2 Χρησιμοποιήστε τα χειριστήρια αλλαγής ταχυτήτων για να αλλάξετε την εμπρός και πίσω ταχύτητα:



- Πατήστε το ① για να ανεβάσετε την εμπρός ταχύτητα.
- Πατήστε το ② για να κατεβάσετε την εμπρός ταχύτητα.
- Πατήστε το ③ για να κατεβάσετε την πίσω ταχύτητα.
- Πατήστε το ④ για να ανεβάσετε την πίσω ταχύτητα.

Η λίστα περιλαμβάνει τις προεπιλεγμένες λειτουργίες των χειριστηρίων αλλαγής ταχυτήτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα χειριστήρια αλλαγής ταχυτήτων, ώστε να συμπεριφέρονται όπως τα χειριστήρια Campagnolo®, Shimano® ή SRAM® ([Προσαρμογή των ρυθμίσεων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου από την εφαρμογή, σελίδα 21](#)).

3 Για να επιλέξετε μια χειροκίνητα ελεγχόμενη λειτουργία προπόνησης, κρατήστε πατημένα και τα δύο κουμπιά ελέγχου ⑤⑥ ([Λειτουργίες προπόνησης, σελίδα 19](#)).



- 4 Πατήστε οποιοδήποτε από τα δύο κουμπιά για να επιλέξετε μια λειτουργία.
Το εικονίδιο ενεργής λειτουργίας αναβοσβήνει για 1 δευτερόλεπτο ως επιβεβαίωση της επιλογής σας.
- 5 Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, επιλέξτε ένα από τα εξής:
 - Πατήστε το **5** για να αυξήσετε την κλίση, την τιμή ή την αντίσταση.
 - Πατήστε το **6** για να μειώσετε την κλίση, την τιμή ή την αντίσταση.
- 6 Αν χρειάζεται, πατήστε ελαφρώς τα φρένα για να σταματήσετε με αργό ρυθμό.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν ξεκουραστείτε ή διακόψετε την προπόνησή σας, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τα φρένα για να επιβραδύνετε τον σφόνδυλο.

Προσαρμογή της ταχύτητας του ανεμιστήρα

Αφού αντιστοιχίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου με την εφαρμογή Tacx Training και ξεκινήσετε μια δραστηριότητα, η συμπεριφορά του ανεμιστήρα καθορίζεται από τις ρυθμίσεις στην εφαρμογή (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου από την εφαρμογή, σελίδα 21*). Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε μη αυτόματα την ταχύτητα του ανεμιστήρα.

- 1 Πατήστε και τα δύο κουμπιά ελέγχου δύο φορές (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 18*).
Τα στοιχεία ελέγχου του ανεμιστήρα εμφανίζονται στην οθόνη του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.
- 2 Χρησιμοποιήστε το δεξί κουμπί ελέγχου για να αυξήσετε την ταχύτητα του ανεμιστήρα ή το αριστερό κουμπί ελέγχου για να τη μειώσετε.
Υπάρχουν τέσσερις ταχύτητες ανεμιστήρα: υψηλή, μεσαία, χαμηλή και απενεργοποίηση.

Λειτουργίες προπόνησης

Μπορείτε να επιλέξετε μια λειτουργία προπόνησης ενώ εκτελείτε μια (αυτόνομη) άσκηση με χειροκίνητο έλεγχο στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO Bike Plus που διαθέτετε. Οι λειτουργίες προπόνησης δεν είναι διαθέσιμες εάν έχει γίνει σύνδεση με την εφαρμογή Tacx Training ή με άλλη εφαρμογή τρίτου κατασκευαστή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι λειτουργίες προπόνησης λειτουργούν με ή χωρίς συνδεδεμένη εξωτερική τροφοδοσία. Η προπόνηση θα είναι πιο ρεαλιστική με συνδεδεμένη την εξωτερική τροφοδοσία.

Σύμβολο	Λειτουργία	Περιγραφή
	Πλαγιά	Η προπόνηση βασίζεται σε έδαφος με σταθερή κλίση, ώστε να μπορείτε να προσομοιώνετε πρηνή και λόφους. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα κουμπιά ελέγχου για να ρυθμίσετε την κλίση και τα χειριστήρια αλλαγής ταχυτήτων για να αλλάξετε ταχύτητες.
	Ισχύς	Η προπόνηση βασίζεται σε μια σταθερή απόδοση ισχύος, ώστε να μπορείτε να κάνετε ποδήλατο με ελεγχόμενο και σταθερό επίπεδο προσπάθειας. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα κουμπιά ελέγχου για να ρυθμίσετε την τιμή.
	Αντίσταση	Η προπόνηση βασίζεται σε 20 πιθανά επίπεδα αντίστασης, οπότε μπορείτε να κάνετε ποδήλατο χωρίς συγκεκριμένο στόχο, π.χ. μια κατηγορία στροφών. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα κουμπιά ελέγχου για να αλλάξετε το επίπεδο αντίστασης.

Λυχνία LED δαπέδου

Η λυχνία LED δαπέδου αλλάζει χρώματα κατά την προπόνηση.

Χρώμα λυχνίας LED	Κατάσταση
Μπλε	Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου είναι ενεργό και λειτουργεί κανονικά.
Μοβ	Υποδεικνύει μέτρια απόδοση ισχύος.
Κόκκινο	Υποδεικνύει υψηλή απόδοση ισχύος
Πράσινο	Όταν σταματήσετε να κάνετε πετάλι για 5 λεπτά, η λυχνία LED αναβοσβήνει μία φορά με πράσινο χρώμα προτού μεταβεί σε κατάσταση αναμονής (<i>Κατάσταση αναμονής, σελίδα 20</i>).
Απενεργοποίηση	Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου είναι απενεργοποιημένο ή βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής.

Κατάσταση αναμονής

Όταν δεν χρησιμοποιείται, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO Bike Plus μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής. Μπορείτε να αφυπνίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου περιστρέφοντας τον στρόφαλο.

Εξωτερική τροφοδοσία συνδεδεμένη: Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής μετά από 5 λεπτά αδράνειας.

Χωρίς εξωτερική τροφοδοσία: Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής μετά από 10 λεπτά αδράνειας.

Εφαρμογή Tacx Training

Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Tacx Training στο συμβατό τηλέφωνο, tablet ή υπολογιστή που διαθέτετε.

- Απολαύστε συναρπαστικές διαδρομές ποδηλασίας από την άνεση του σπιτιού σας.
- Δημιουργήστε τις δικές σας διαδρομές, ασκήσεις και πολλά άλλα.
- Διαχειριστείτε την προπόνησή σας, εξατομικεύστε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις και εντοπίστε τυχόν προβλήματα.
- Συγχρονίστε τα δεδομένα προπόνησης σε εσωτερικό χώρο με τον λογαριασμό Garmin Connect™.
- Ενημερώστε το λογισμικό της συσκευής (*Ενημέρωση του λογισμικού του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 26*).

Ποδηλασία με την εφαρμογή Tacx Training

Για να χρησιμοποιήσετε όλες τις δυνατότητες του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου σας, πρέπει να θέσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας σε λειτουργία αντιστοίχισης για να συνδεθείτε με την εφαρμογή Tacx Training.

- 1 Συνδέστε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σε μια τυπική πρίζα για να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες, όπως την υποβοήθηση κίνησης σε κατηφόρα και τη φόρτιση μέσω USB.
- 2 Εγκαταστήστε την εφαρμογή Tacx Training από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου ή του tablet σας και ανοίξτε την.
- 3 Στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO Bike Plus, κρατήστε πατημένα και τα δύο κουμπιά ελέγχου για 5 δευτερόλεπτα (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 18*).
- 4 Όταν η οθόνη εμφανίζεται κενή εκτός από το αναβοσβήσιμο του , αφήστε τα κουμπιά.
Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου θα εισέλθει σε λειτουργία ασφαλούς αντιστοίχισης για πέντε λεπτά ή μέχρι να ολοκληρωθεί με επιτυχία η αντιστοίχιση. Μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε κουμπί για ακύρωση.
- 5 Από την εφαρμογή Tacx Training, επιλέξτε **Connect Trainer**.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Προτού ξεκινήσετε μια άσκηση ή μια διαδρομή, θα πρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου στην εφαρμογή (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου από την εφαρμογή, σελίδα 21*).
- 7 Επιλέξτε μια άσκηση ή διαδρομή.
- 8 Αρχίστε να κάνετε πετάλι.
Η οθόνη και οι ανεμιστήρες ενεργοποιούνται. Η λυχνία LED δαπέδου έχει μπλε χρώμα (*Λυχνία LED δαπέδου, σελίδα 20*).
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσαρμογή των ρυθμίσεων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου από την εφαρμογή

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Προτού ξεκινήσετε μια άσκηση ή μια διαδρομή, θα πρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου στην εφαρμογή. Για ορισμένες επιλογές, πρέπει να έχετε συνδέσει ένα αξεσουάρ ANT+.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Tacx Training.
- 2 Επιλέξτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε.
- 3 Επιλέξτε **Trainer Settings**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Virtual Gears** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του εξοπλισμού.
 - Επιλέξτε **Ανεμιστήρας** για να ρυθμίσετε τα επίπεδα ανεμιστήρα και τις συνθήκες προπόνησης.
 - Επιλέξτε **Οθόνη** για να προσαρμόσετε την ένδειξη ισχύος και τις μονάδες μέτρησης ταχύτητας.
 - Επιλέξτε **Connection Settings** για να χρησιμοποιήσετε ασφαλείς ή ανοιχτές συνδέσεις.
 - Επιλέξτε **Shifting Mechanism** για να ρυθμίσετε τον τύπο του συστήματος αλλαγής ταχυτήτων.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνιστάται να χρησιμοποιείτε το ίδιο σύστημα αλλαγής ταχυτήτων με το ποδήλατο δρόμου σας.
 - Επιλέξτε **Οδική αίσθηση** για να προσαρμόσετε την ένταση της οδικής αίσθησης.
 - Επιλέξτε **Device Defaults** για να ορίσετε το προεπιλεγμένο βάρος σώματος ή βάρος ποδηλάτου.
 - Επιλέξτε **Crank** για να ορίσετε το μήκος του στροφάλου ώστε να ταιριάζει με το φυσικό μήκος στροφάλου του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου που διαθέτετε (*Τοποθέτηση των δικών σας πεντάλ, σελίδα 8*).

Πληροφορίες συσκευής

Προδιαγραφές

Παροχή ηλεκτρικού ρεύματος	Χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο καλώδιο τροφοδοσίας 48 Vdc. Από 100 έως 240 V
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)
Εύρος θερμοκρασίας αποθήκευσης	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
	ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ Αν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου αποθηκευτεί ή αποσταλεί κάτω από αυτό το εύρος θερμοκρασίας, αφήστε το να ομαλοποιηθεί στο εύρος θερμοκρασίας λειτουργίας και περιμένετε 12 ώρες προτού το χρησιμοποιήσετε. Οι ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας μπορεί να προκαλέσουν συμπύκνωση στο εσωτερικό του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου και, ως εκ τούτου, να προκαλέσουν υλικές ζημιές.
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 5,45 dBm
Μέγιστο βάρος αναβάτη	120 kg (265 lb.)

Φροντίδα και φύλαξη συσκευής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η Garmin συνιστά τις ακόλουθες συμβουλές φροντίδας και αποθήκευσης για να αποφύγετε την έκθεση σε ιδρώτα και υγρασία ορισμένων εξαρτημάτων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, η οποία μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να αποφύγετε την έκθεση σε ιδρώτα ή υγρασία ορισμένων εξαρτημάτων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, η οποία θα μπορούσε να προκαλέσει ζημιά στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

- Τοποθετήστε το κάλυμμα για τον ιδρώτα (*Τοποθέτηση του καλύμματος για τον ιδρώτα, σελίδα 24*).
Για να αποτρέψετε την εισχώρηση ιδρώτα ή υγρασίας στα εξαρτήματα του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, χρησιμοποιείτε πάντα το κάλυμμα για τον ιδρώτα.
- Μην εκθέτετε το καλώδιο τροφοδοσίας ή τον προσαρμογέα σε ιδρώτα ή υγρασία κατά τη διάρκεια ή μετά την ποδηλασία.
- Μετά από κάθε χρήση, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας και φυλάξτε το σε ξηρό μέρος.
- Μετά από κάθε χρήση, πρέπει να καθαρίζετε τον αλουμινένιο δίσκο στη δεξιά πλευρά του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με ένα υγρό πανί και να τον σκουπίζετε καλά.
- Καθαρίστε τη σέλα, το τιμόνι και τα πεντάλ με ένα πανί και διάλυμα ήπιου καθαριστικού.
- Καθαρίστε και στεγνώστε καλά το προπονητήριο εσωτερικού χώρου πριν το αποθηκεύσετε.
- Χρησιμοποιήστε τους μικρούς τροχούς στο πίσω μέρος του ποδηλάτου γυμναστικής Tacx NEO Bike Plus για να το μετακινήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού μετακινήσετε το ποδήλατο γυμναστικής, θα πρέπει να το σταθεροποιήσετε και να το οριζοντιώσετε.

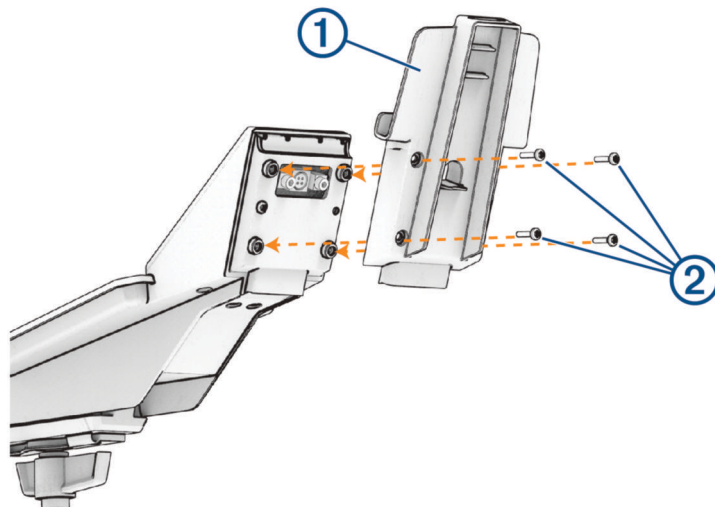
- Ελέγξτε και σφίξτε καλά τα μπουλόνια, τις λαβές και τις βίδες πριν από τη χρήση.
- Ελέγξτε το καλώδιο τροφοδοσίας και τον προσαρμογέα για ζημιά πριν από κάθε χρήση.

- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Αν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου για αρκετούς μήνες, θα πρέπει να το αποθηκεύετε σε ένα δροσερό μέρος χωρίς υγρασία με θερμοκρασίες κοντά στο τυπικό οικιακό επίπεδο ([Προδιαγραφές, σελίδα 22](#)).

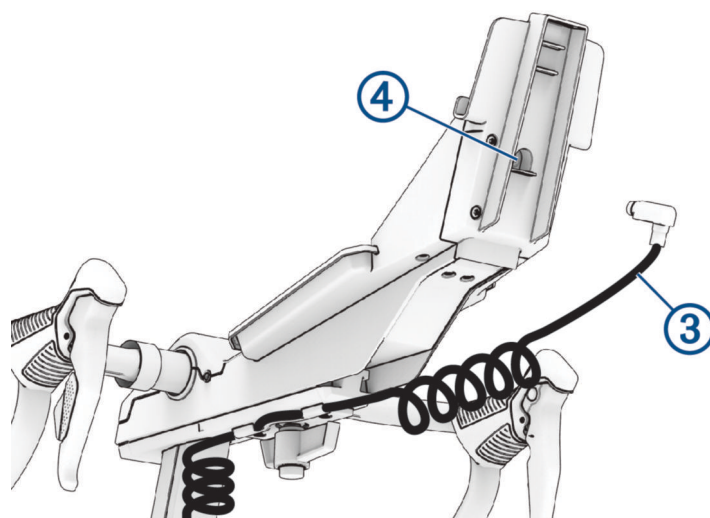
Εγκατάσταση της βάσης για tablet

Στο κιτ συναρμολόγησης , υπάρχουν βίδες M4 X 10 (4) για την εγκατάσταση είτε των ανεμιστήρων ([Τοποθέτηση των ανεμιστήρων με τη βάση για tablet, σελίδα 12](#)) είτε της βάσης για tablet.

- 1 Ευθυγραμμίστε τη βάση για tablet  με το πίσω μέρος της οθόνης.
- 2 Χρησιμοποιήστε τις βίδες M4 x 10  και το κλειδί Torx 20 για να εγκαταστήσετε τη βάση για tablet.



- 3 Συνδέστε το καλώδιο της οθόνης  στη θύρα .

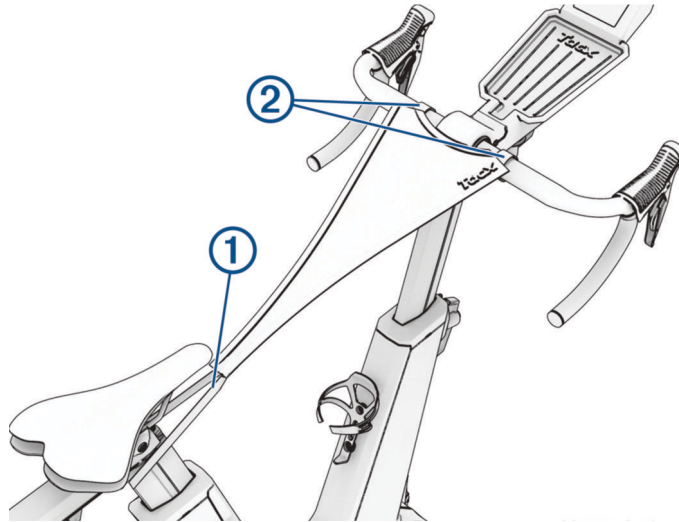


- 4 Στερεώστε το κλιπ και το tablet ([Στερέωση tablet στο ποδήλατο γυμναστικής, σελίδα 14](#)).

Τοποθέτηση του καλύμματος για τον ιδρώτα

Η έντονη εφίδρωση μπορεί να εισχωρήσει στα εξαρτήματα της συσκευής σας κατά την ποδηλασία και να προκαλέσει διάβρωση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, η Garmin συνιστά τη χρήση του παρεχόμενου καλύμματος για τον ιδρώτα, για την προστασία της συσκευής σας κατά την ποδηλασία. Το κάλυμμα για τον ιδρώτα είναι απορροφητικό.

1 Τοποθετήστε το βρόχο ❶ γύρω από τον άξονα της σέλας.



2 Στερεώστε τους ιμάντες με γάντζο και βρόχο ❷ γύρω από το τιμόνι.

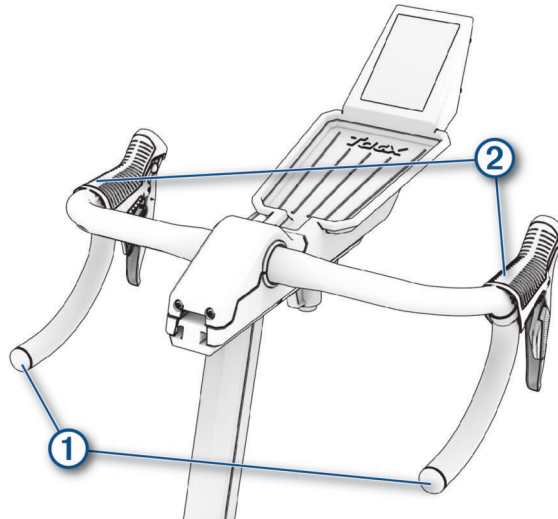
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μετά από μερικές διαδρομές, θα πρέπει να πλένετε το κάλυμμα για τον ιδρώτα στο χέρι. Για οδηγίες φροντίδας, ανατρέξτε στο πίσω μέρος του καλύμματος για τον ιδρώτα.

Τύλιγμα του τιμονιού

Αν η ταινία του τιμονιού έχει φθαρεί ή είναι άβολη, θα πρέπει να την αντικαταστήσετε. Ο ιδρώτας από τα χέρια σας μπορεί να προκαλέσει φθορά στην ταινία. Η Garmin συνιστά να φοράτε γάντια ποδηλασίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνιστάται να αντικαταστήσετε πρώτα την ταινία στη μία πλευρά, ώστε να μπορείτε να τη συγκρίνετε με την άλλη πλευρά.

- 1 Αφαιρέστε τα πώματα του τιμονιού ① και τραβήξτε προς τα επάνω τα καλύμματα του μοχλού φρένων ②.



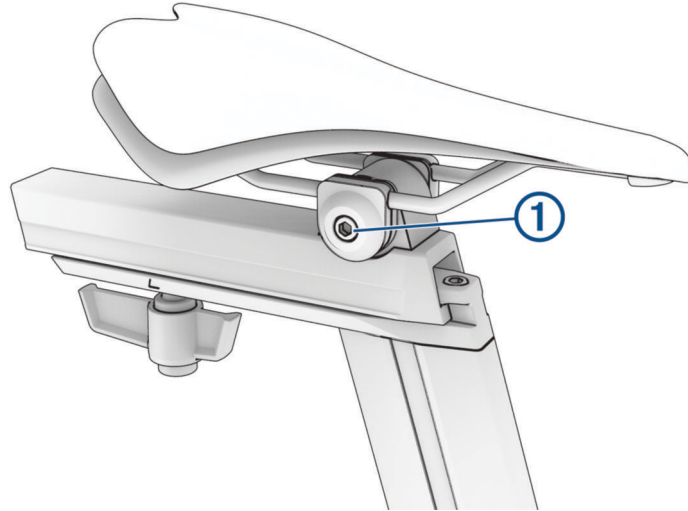
- 2 Αφαιρέστε όλη την ταινία που υπάρχει στο τιμόνι και την κατεστραμμένη ηλεκτρομονωτική ταινία.
- 3 Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε ηλεκτρομονωτική ταινία για να ασφαλίσετε τα καλώδια του χειριστηρίου αλλαγής ταχυτήτων.
- 4 Τυλίξτε το τιμόνι με καινούργια ταινία.
- 5 Τραβήξτε προς τα κάτω τα καλύμματα του μοχλού φρένων και αντικαταστήστε τα πώματα του τιμονιού.

Αντικατάσταση της σέλας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια συμβατή σέλα τρίτου κατασκευαστή με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αγοράσετε ένα ανταλλακτικό συγκρότημα σέλας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/intosports.

- 1 Για να αφαιρέσετε το μπουλόνι της σέλας, χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί των 5 mm ①.



- 2 Αφαιρέστε τη σέλα.
- 3 Ευθυγραμμίστε την καινούργια σέλα επάνω στη ράγα και αντικαταστήστε το μπουλόνι της σέλας.
- 4 Αν χρειάζεται, ρυθμίστε το ύψος της σέλας, τη μετατόπιση της σέλας προς τα πίσω και τη γωνία της σέλας.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημέρωση του λογισμικού του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου με την τελευταία έκδοση της εφαρμογής Tacx Training (*Ποδηλασία με την εφαρμογή Tacx Training*, σελίδα 21).

- 1 Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος σε μια πρίζα *Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος*, σελίδα 16.
- 2 Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο της οθόνης είναι συνδεδεμένο (*Εγκατάσταση της βάσης για tablet*, σελίδα 23).
- 3 Ανοίξτε την εφαρμογή Tacx Training.
- 4 Επιλέξτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε.
- 5 Επιλέξτε **Ενημέρωση υλικολογισμικού > Ενημέρωση**.
- 6 Περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η ενημέρωση του υλικολογισμικού.
Η διαδικασία αυτή μπορεί να διαρκέσει μερικά λεπτά.

Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO Bike Plus δεν αποκρίνεται

Αν το Tacx NEO Bike Plus σταματήσει να αποκρίνεται, μπορείτε να πραγματοποιήσετε επαναφορά της συσκευής στις εργοστασιακές ρυθμίσεις.

- 1 Κρατήστε πατημένα και τα δύο κουμπιά ελέγχου για 10 δευτερόλεπτα.

Τα εικονίδια αναβοσβήνουν.

- 2 Πατήστε και τα δύο κουμπιά ελέγχου για επιβεβαίωση.

Μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε άλλο κουμπί, για να ακυρώσετε την επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων.

- 3 Περιμένετε να γίνει επαναφορά της συσκευής.

Αφού ολοκληρωθεί η επαναφορά των εργοστασιακών ρυθμίσεων, πρέπει να αντιστοιχίσετε το Tacx NEO Bike Plus με την εφαρμογή Tacx Training.

Συμβουλές για τη σωστή προσαρμογή του ποδηλάτου

Η προσαρμογή του ποδηλάτου είναι μοναδική για κάθε άτομο και απαιτεί ορισμένους πειραματισμούς και αρκετές διαδρομές. Μετά από μερικές διαδρομές, αν χρειάζεστε βοήθεια για να ρυθμίσετε την προσαρμογή και τη γεωμετρία του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου Tacx NEO Bike Plus που διαθέτετε, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αφαιρέστε το tablet σας προτού ρυθμίσετε το ύψος, την απόσταση ή τη γωνία του τιμονιού.

- Ρυθμίστε το ύψος της σέλας:
 - Μετρήστε το ποδήλατο δρόμου και προσαρμόστε το στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε.
 - Αν δεν διαθέτετε ποδήλατο δρόμου, σταθείτε δίπλα στο ποδήλατο και ρυθμίστε το ύψος της σέλας στο ύψος του οστού του ισχίου σας.
 - Επιλέξτε το κατάλληλο μήκος στροφάλου για το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε:
 - Φροντίστε να ταιριάζει με το μήκος του στροφάλου του ποδηλάτου δρόμου σας.
Οι περισσότεροι κατασκευαστές χαράσσουν το μήκος (mm) στο εσωτερικό του στροφάλου.
 - Χρησιμοποιήστε το ύψος ή το μήκος των ποδιών σας για να προσδιορίσετε το μήκος του στροφάλου (*Επιλογές μήκους στροφάλου, σελίδα 28*).
 - Ελέγξτε τις ρυθμίσεις του στροφάλου στην εφαρμογή Tacx Training (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου από την εφαρμογή, σελίδα 21*).
 - Ρυθμίστε το ύψος, την απόσταση ή τη γωνία του τιμονιού.
 - Ανεβείτε στο ποδήλατο και δοκιμάστε το.
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου πρόκειται να χρησιμοποιηθεί από πολλούς αναβάτες, θα πρέπει να καταγράψετε τις τιμές του ύψους και της απόστασης για κάθε αναβάτη.
- Εάν εξακολουθείτε να έχετε ερωτήσεις σχετικά με την προσαρμογή του ποδηλάτου σας, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία προσαρμογής ποδηλάτων.

Επιλογές μήκους στροφάλου

Υπάρχουν πολλές δημοσιευμένες εκθέσεις και υπολογιστές μήκους στροφάλου στο Internet. Εάν εξακολουθείτε να έχετε ερωτήσεις σχετικά με την προσαρμογή του ποδηλάτου σας, μπορείτε να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία προσαρμογής ποδηλάτων.

Μήκος στροφάλου	Ύψος (κατά προσέγγιση)	Μήκος ποδιών (κατά προσέγγιση)
165 mm	Έως 170 cm (5 πόδια, 7 ίντσες)	Έως 79 cm (31 ίντσες)
167,5 mm	172,5 cm (5 πόδια, 8 ίντσες)	79 έως 81 cm (31 έως 32 ίντσες)
170 mm	175 cm (5 πόδια, 9 ίντσες)	81 έως 83 cm (32 έως 33 ίντσες)
172,5 mm	177,5 cm (5 πόδια, 10 ίντσες)	83 έως 86 cm (33 έως 34 ίντσες)
175 mm	Τουλάχιστον 180 cm (5 πόδια, 11 ίντσες)	Πάνω από 86 cm (34 ίντσες)

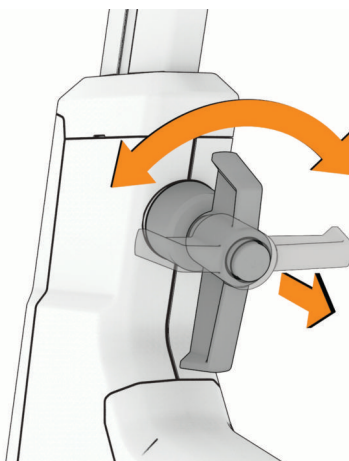
Σφίξιμο των πεταλούδων και των βιδών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Για να αποφύγετε τραυματισμούς και ζημιές στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου, σφίξτε καλά όλα τα μπουλόνια με πεταλούδα ή τις βίδες στερέωσης του τιμονιού πριν από κάθε χρήση.

- 1 Επιβεβαιώστε τη γεωμετρία του ποδηλάτου και επιλέξτε μια επιλογή:
 - Για τα μπουλόνια με πεταλούδα, σφίξτε καλά κάθε πεταλούδα με το χέρι.
 - Για τις βίδες στερέωσης, σφίξτε καλά κάθε βίδα χρησιμοποιώντας το εξαγωνικό κλειδί 6 mm ή 8 mm.
- 2 Για τις πεταλούδες, τραβήξτε και περιστρέψτε μόνο την πεταλούδα (το μπουλόνι δεν κινείται) και ευθυγραμμίστε την με το πλαίσιο ή τη ράγα.

Η ίδια η πεταλούδα διαθέτει έναν ελατηριωτό μηχανισμό που μπορεί να ευθυγραμμιστεί με το ποδήλατο, ώστε η πεταλούδα να μην προεξέχει ή να μην εμποδίζει την πορεία του.



- 3 Βεβαιωθείτε ότι η πεταλούδα ασφαλίζει ξανά στη θέση της.

Μπορώ να αντιστοιχίσω αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth χρησιμοποιώντας μια ανοιχτή σύνδεση;

Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας μπορεί να χρησιμοποιήσει μια ανοιχτή σύνδεση με συμβατούς αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth.

- 1 Από την εφαρμογή Tacx Training, επιλέξτε **Connection Settings**.
- 2 Για αισθητήρες Bluetooth, απενεργοποιήστε τις **Secure Bluetooth Connections**.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα επιβεβαίωσης.
- 3 Για αισθητήρες ANT+, ενεργοποιήστε την επιλογή **ANT+ FE-C** ή **ANT+ Power Sensor**.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα επιβεβαίωσης.
- 4 Τοποθετήστε τον αισθητήρα σε απόσταση εντός 3 μέτρων (10 ποδιών) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την αντιστοίχιση, διατηρήστε απόσταση 10 m (33 ft.) από άλλους αισθητήρες.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες αντιστοίχισης για τον συμβατό σας αισθητήρα και το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
Όταν ενεργοποιείτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου, το εικονίδιο σύνδεσης ANT+ ή Bluetooth θα αναβοσβήσει τρεις φορές επανειλημμένα (*Δεδομένα οθόνης, σελίδα 17*). Ο τύπος σύνδεσης είναι ανοιχτός μέχρι να τον αλλάξετε στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Tacx Training.

Αντιστοίχιση προαιρετικών αισθητήρων

Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών. Οι αισθητήρες Bluetooth θα πρέπει να αντιστοιχιστούν απευθείας στην εφαρμογή Tacx Training, χρησιμοποιώντας μια ασφαλή σύνδεση. Για να χρησιμοποιήσετε αισθητήρες ANT+, πρέπει να αλλάξετε τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Tacx Training. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Τοποθετήστε τον αισθητήρα σε απόσταση εντός 3 μέτρων (10 ποδιών) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την αντιστοίχιση, διατηρήστε απόσταση 10 m (33 ft.) από άλλους αισθητήρες.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Tacx Training.
Ο αισθητήρας εμφανίζεται στη λίστα συνδέσεων και τα δεδομένα του αισθητήρα εμφανίζονται στα πεδία δεδομένων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου και της εφαρμογής.

