

TACX® NEO BIKE PLUS

Käyttöopas

© 2022 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+® ja Tacx® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™ on Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkki. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Campagnolo® on Campagnolo S.r.l:n rekisteröity tavaramerkki Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. SRAM® on SRAM LLC:n rekisteröity tavaramerkki.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

Sisällysluettelo

Ennen kokoamista..... 1

Mitat ja tila.....	1
Pyöräilyasento.....	3
Harjoitusvastuksen muotojen säättäminen.....	4

Tacx NEO Bike Plus kokoamisohjeet..... 5

Kokoamisjärjestys.....	5
Harjoitusvastuksen jalkojen asentaminen.....	6
Poljinten asentaminen.....	8
Juomapullonpidikkeen kiinnittäminen.....	9
Satulan asentaminen.....	9
Ohjaustangon asennus.....	11
Tuulettimien ja tablettikiinnityksen asentaminen.....	12
Tabletin kiinnittäminen harjoitusvastukseen.....	14
Virtajohdon liittäminen.....	15

Harjoittelu..... 15

Näytön tiedot.....	16
Lähteminen matkaan.....	17
Tacx Training sovellus.....	19

Laitteen tiedot..... 20

Tekniset tiedot.....	20
Laitteen huolto ja säilytys.....	20
Tablettikiinnityksen asentaminen.....	21
Hikisuojaus asentaminen.....	22
Ohjaustangon teippaus.....	22
Satulan vaihtaminen.....	23

Vianmääritys..... 23

Harjoitusvastuksen ohjelmiston päivittäminen.....	23
Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastus ei vastaa.....	23
Vinkkejä pyörän sopivuuteen.....	24
Kahvojen ja ruuvien kiristäminen.....	25
Voiko ANT+ tai Bluetooth antureita pariliittää avoimella yhteydellä?.....	25
Valinnaisten anturien pariliitos.....	25

Ennen kokoamista

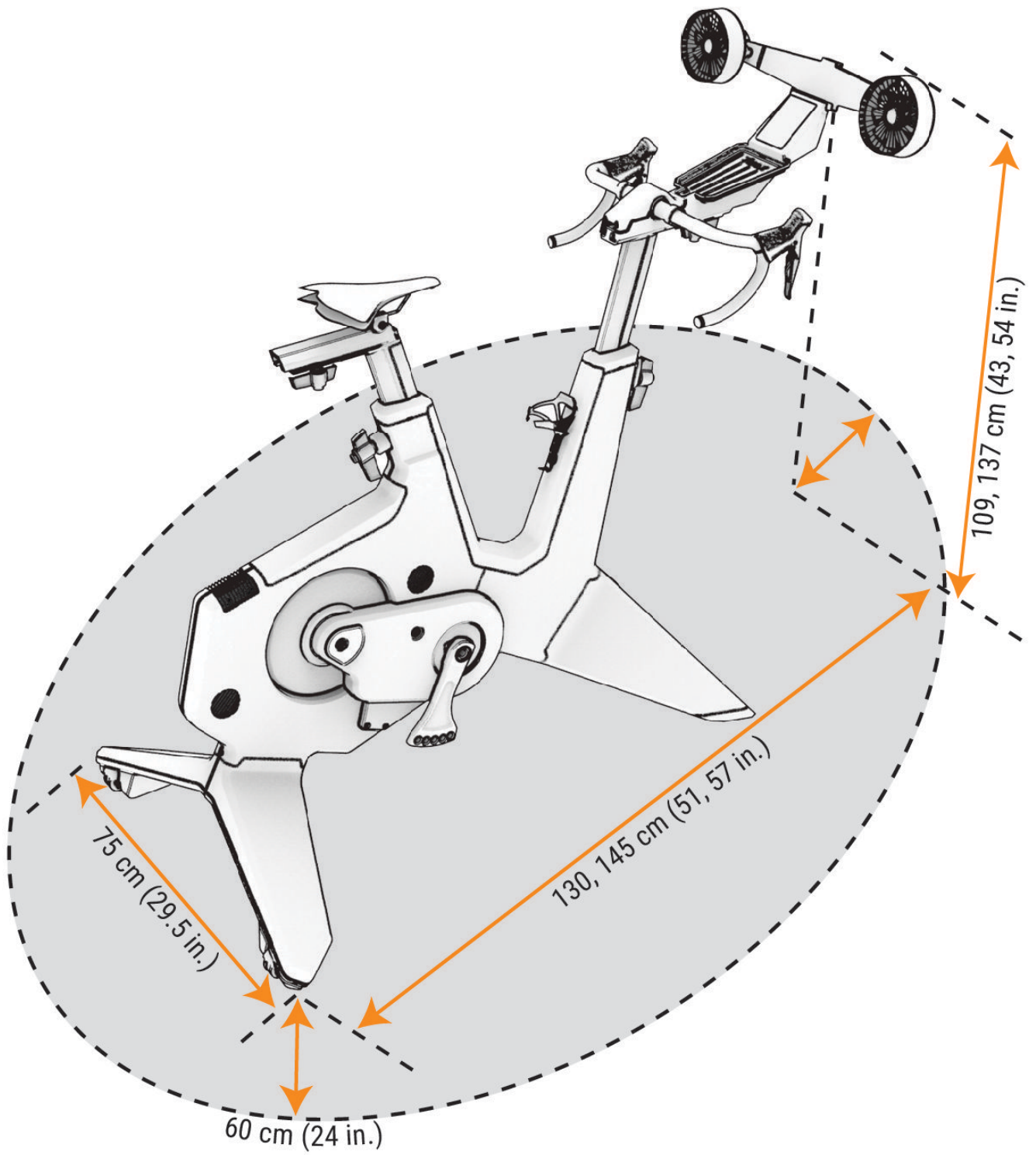
VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

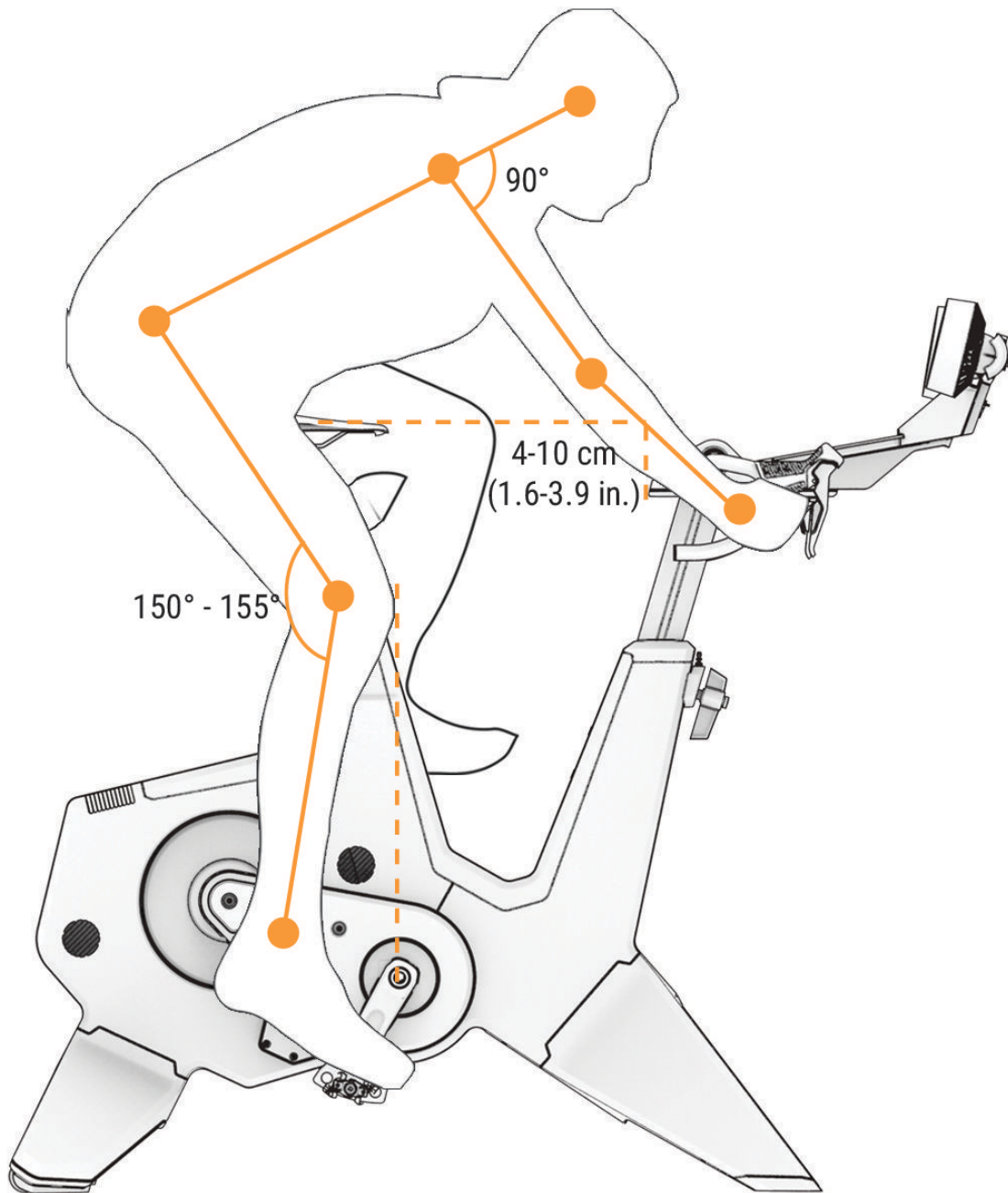
Mitat ja tila

Huomioi enimmäismitat, kun etsit sopivaa paikkaa Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastukselle. Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksen mitat esitetään tuulettimien kanssa ja ilman niitä.

Tacx suosittelee, että harjoitusvastuksen ympärille jätetään joka puolelle tilaa vähintään 60 cm (24 tuumaa).



Pyöräilyasento

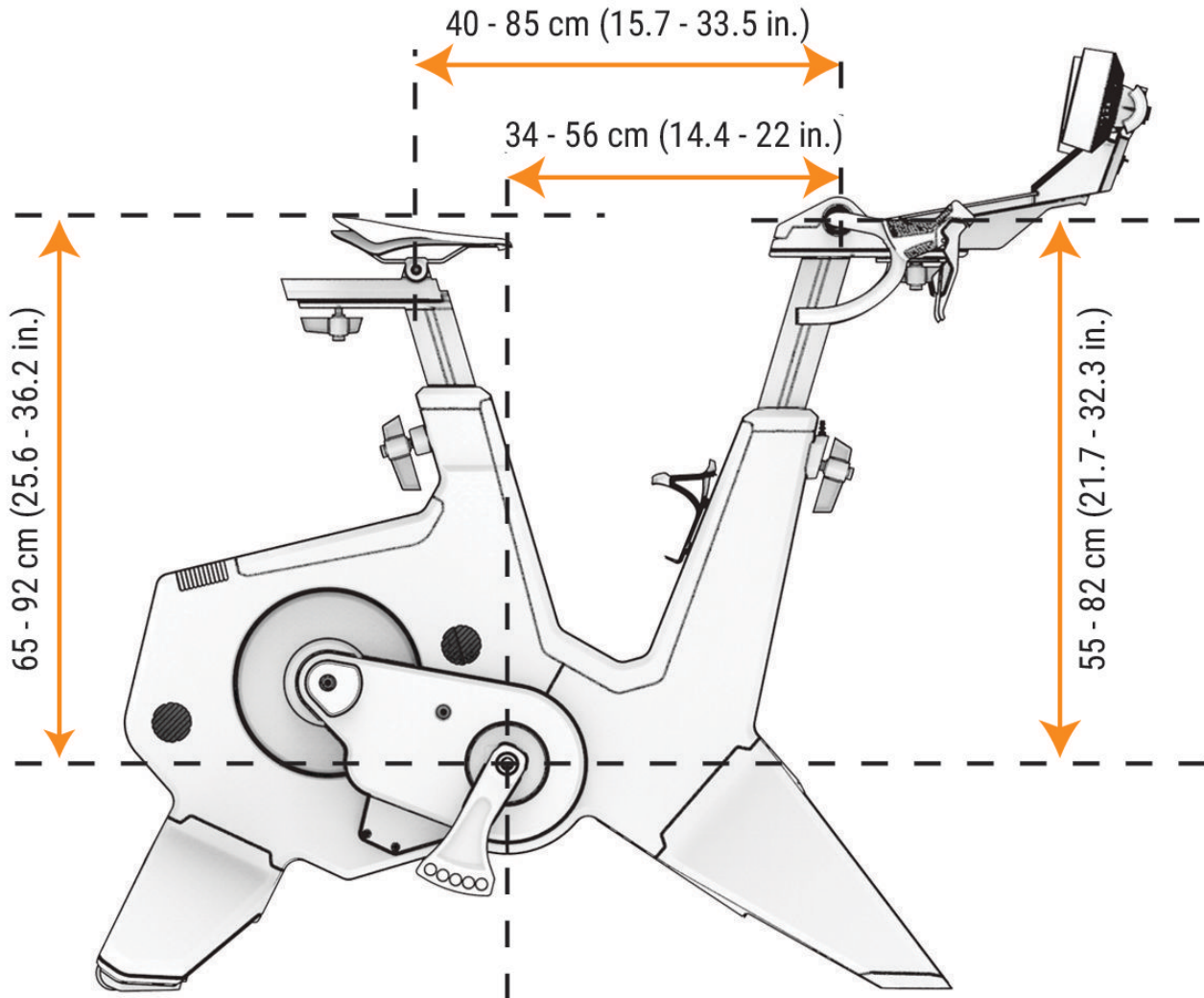


HUOMAUTUS: jokaisella pyöräilijällä on oma pyöräilyasento, jonka vuoksi harjoitusvastusta tarvitsee ehkä säätää usealla tavalla. Polkimet ja tabletit eivät sisälly Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastukseen, ja ne voivat vaikuttaa pyöräilyasentoosi.

Kuvassa ohjeistetaan oikea pyöräilyasento Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksen käyttöön.

Kyynärpäiden on oltava hieman koukussa, ja sinun on yletyttävä vaihtimiin ja jarruihin mukavasti. Polvien on oltava hieman koukussa poljinkierroksen ala-asennossa.

Harjoitusvastuksen muotojen säätäminen



Ennen kuin kokoat Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksen, huomioi että satulassa ja ohjaustangossa on tehtaalla asennetut säätöruuvit, joita voi säätää ja kiristää kuusiokoloavaimella. Sinun on irrotettava 4 säätöruuvia kuusiokoloavaimella, jotta voit asentaa 4 kahvaa.

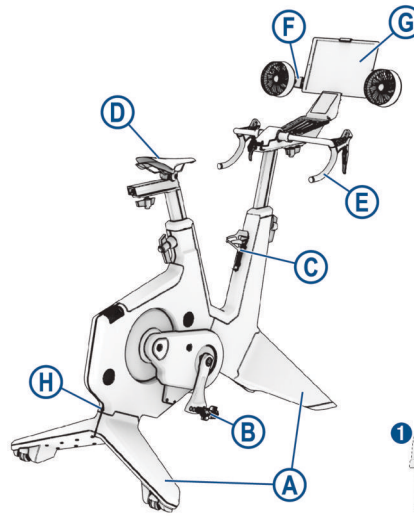
HUOMAUTUS: jos harjoitusvastuksella on useita käyttäjiä, Tacx suosittelee kahvojen asentamista, sillä ne helpottavat säätämistä. Kahvat on pakattu koontisarjaan ruuvien ja aluslaattojen kanssa. Jos olet harjoitusvastuksen ainoa käyttäjä etkä aio säätää muotoja tai asentoa, voit käyttää säätöruuveja ja kuusiokoloavainta.

- Älä säädä satulaa tai ohjaustankoa ollessasi harjoitusvastuksen päällä.
- Irrota tabletti, ennen kuin säädät ohjaustangon korkeutta, etäisyyttä tai kulmaa.
- Säädä harjoitusvastuksen muodot vastaamaan maastopyörääsi (*Vinkkejä pyörän sopivuuteen, sivu 24*).
- Jos säädät satulaa yli 1 cm, tarkista satulan korkeus ja ohjaustangon etäisyys uudelleen.
- Älä ylitä satulan tai ohjaustangon enimmäisulottumaa.
- Jos vaihdat polkimet tai satulan, tarkista harjoitusvastuksen muodot uudelleen.

Kun olet kiristänyt kahvojen pultit, kohdista kahvat rungon tai kiskon suuntaisesti. Voit vetää kahvaa ulospäin ja kääntää sitä.

Tacx NEO Bike Plus kokoamisohjeet

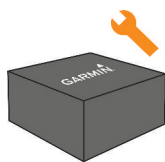
Kokoamisjärjestys



- A** harjoitusvastuksen jalat: *Harjoitusvastuksen jalkojen asentaminen, sivu 6*
- B** polkimet: *Poljinten asentaminen, sivu 8*
- C** juomapullonpidike: *Juomapullonpidikkeen kiinnittäminen, sivu 9*
- D** satula: *Satulan asentaminen, sivu 9*
- E** ohjaustanko ja näyttö: *Ohjaustangon asennus, sivu 11*
- F** tuulettimet ja tablettikiinnitys: *Tuulettimien ja tablettikiinnityksen asentaminen, sivu 12*
- 1** vaihtoehtoinen tablettikiinnitys: *Tablettikiinnityksen asentaminen, sivu 21*
- G** tabletti: *Tabletin kiinnittäminen harjoitusvastukseen, sivu 14*
- H** virtajohto: *Virtajohdon liittäminen, sivu 15*

VIHJE: lisätietoja mukauttamisesta on kohdassa *Laitteen tiedot, sivu 20*.

Koontisarja



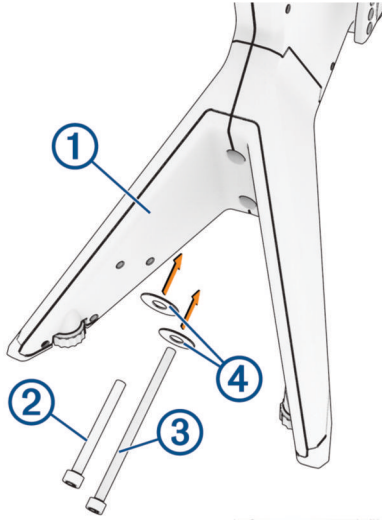
HUOMAUTUS: koontisarja sisältää oppaat, pultit, alustat, työkalut ja muut kaikkiin koontivaiheisiin tarvittavat osat.

Harjoitusvastuksen jalkojen asentaminen



Tähän tehtävään tarvitset koontisarjan . Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksen kokoamiseen tarvitaan vähintään kaksi henkilöä. Ole varovainen, kun nostat harjoitusvastusta.

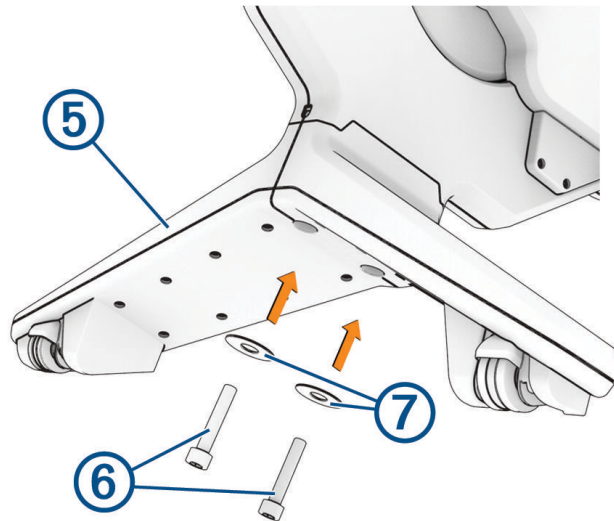
- 1 Aseta harjoitusvastus lattialle ja kallista sitä taaksepäin etujalkojen asentamista varten ①.



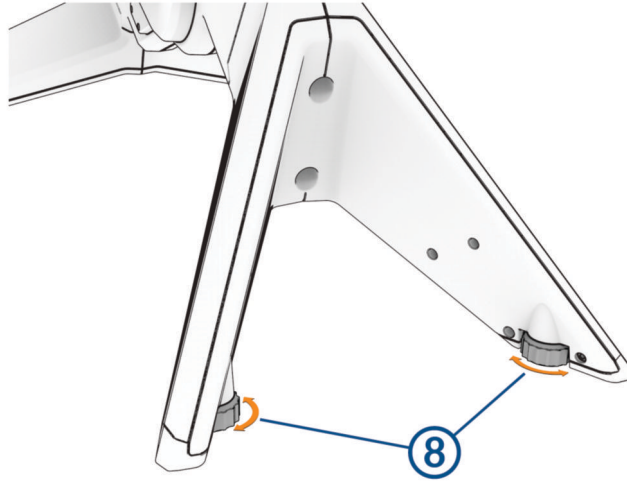
- 2 Avaa koontisarja .

- 3 Käytä etujalkojen asentamiseen M10 x 90 mm:n pulttia ②, M10 x 130 mm:n pulttia ③, 10 mm:n aluslaattoja ④ sekä 8 mm:n kuusiokoloavainta.

- 4 Kallista harjoitusvastusta eteenpäin takajalkojen asentamista varten ⑤.



- 5 Käytä takajalkojen asentamiseen M10 x 65 mm:n pultteja ⑥, 10 mm:n aluslaattoja ⑦ sekä 8 mm:n kuusiokoloavainta.
- 6 Halutessasi voit vakauttaa ja tasapainottaa harjoitusvastusta kiertämällä etujalkojen nuppeja ⑧.



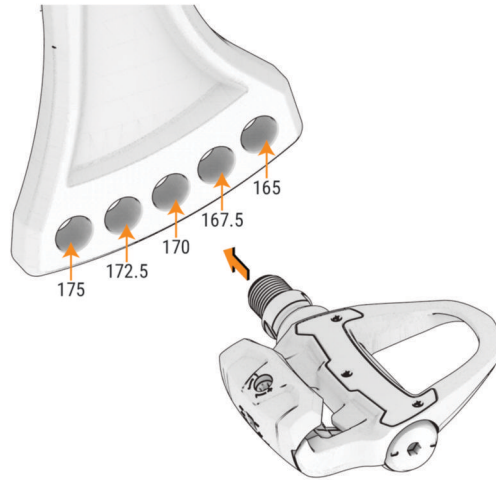
Poljinten asentaminen



Polkimet eivät sisälly Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastukseen. Poljinten tarkat asennusohjeet näet valmistajan ohjeista.

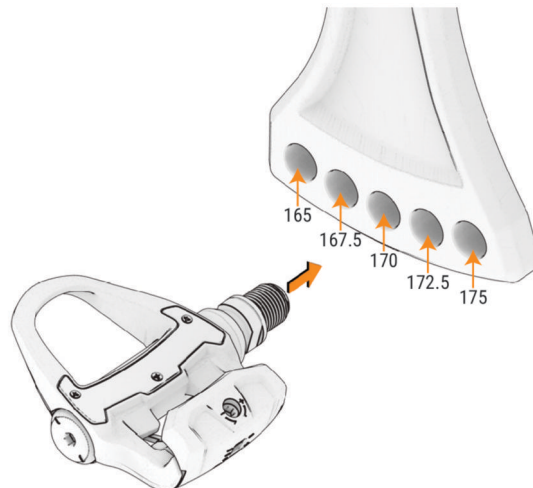
- 1 Asenna oikea poljin ensin.
- 2 Levitä polkimen akselin kierteisiin ohut kerros rasvaa.
- 3 Aseta akseli poljinkampeen.

Kampiin on saatavilla viisi eri pituusvaihtoehtoa (*Kammen pituusvaihtoehdot, sivu 24*). Käytä molempiin polkimiin samanpituisia kampia.



- 4 Kiristä akseli polkimen mukana toimitettujen ohjeiden mukaisesti.
- 5 Asenna vasen poljin toistamalla vaiheet 2–4.

HUOMAUTUS: vasemman polkimen akselin kierre on vasenkätinen (käänteinen).

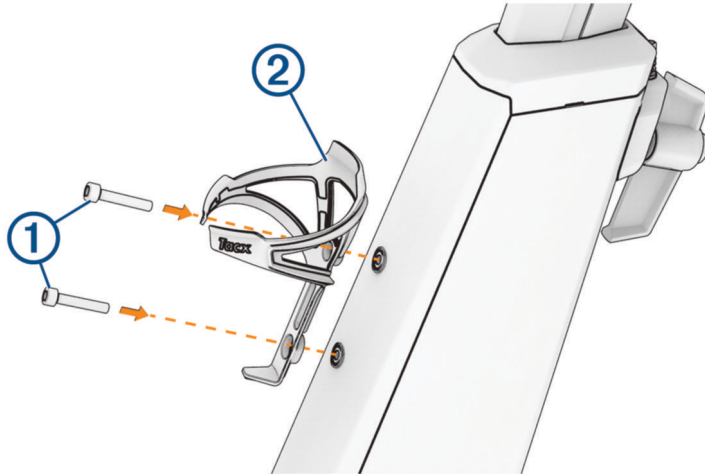


Juomapullonpidikkeen kiinnittäminen

C

Voit kiinnittää harjoitusvastukseen valinnaisen, vakiokokoisen juomapullonpidikkeen. Juomapullonpidike on lahjapakkauksessa. Ruuvit ja aluslevyt on esiasennettu runkoon.

- 1 Avaa koontisarja  ja lahjapakkaus.
- 2 Käytä 2 ruuvia **1** ja 4 mm:n kuusiokoloavainta juomapullonpidikkeen **2** kiinnittämiseen.

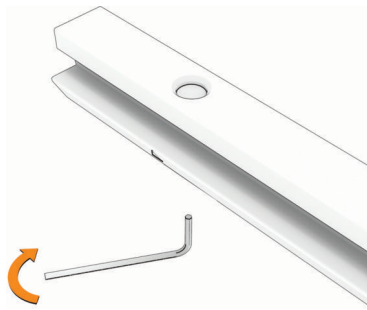


Satulan asentaminen

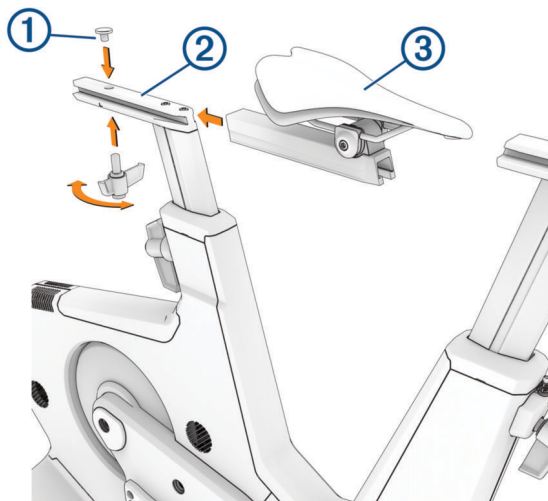
D

Ennen kuin asennat satulan, lue asentoa (*Pyöräilyasento, sivu 3*) ja muotoja (*Harjoitusvastuksen muotojen säätäminen, sivu 4*) käsittelevät kohdat.

- 1 Avaa koontisarja .
- 2 Irrota säätöruuvi 6 mm:n kuusiokoloavaimella.

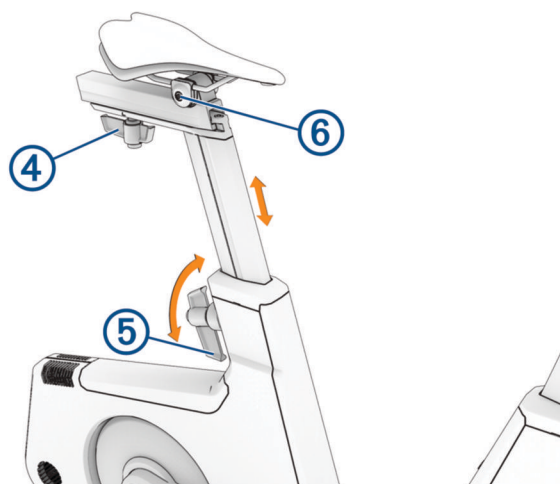


- 3 Aseta suojus ① satulan kiskoon ②.



- 4 Liu'uta satula ③ kiskoonsa.

- 5 Sääda satulan asentoa ja kiinnitä kahva (M12 x 25) tukevasti ④.
Satulan enimmäisetäisyys on 15 cm.



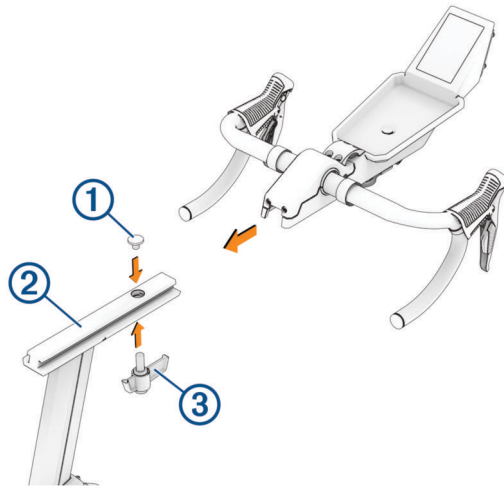
- 6 Irrota säätöruuvi satulan tolpastä 8 mm:n kuusiokoloavaimella.
7 Sääda satulan korkeus ja kiinnitä kahva (M16 x 22) kunnolla ⑤.
Satulan enimmäiskorkeus on 26 cm.
8 Voit käyttää 5 mm:n kuusiokoloavainta, jos sinun täytyy säätää satulan kulman pulttia ⑥.

Ohjaustangon asennus

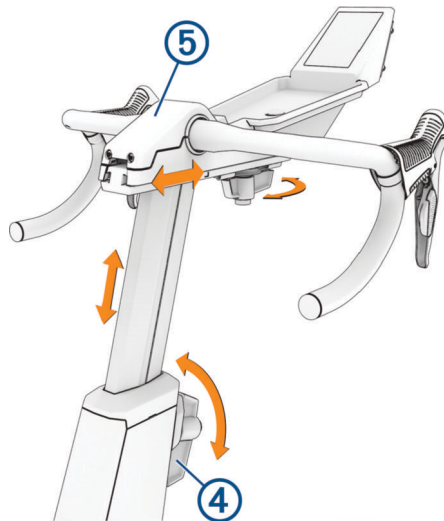


Ennen kuin asennat ohjaustangon, lue asentoa (*Pyöräilyasento, sivu 3*) ja muotoja (*Harjoitusvastuksen muotojen säätäminen, sivu 4*) käsittelevät kohdat.

- 1 Avaa koontisarja .
- 2 Irrota säätöruuvi 6 mm:n kuusiokoloavaimella.
- 3 Aseta suojus ① ohjaustangon kiskoon ②.



- 4 Liu'uta ohjaustanko kiskoonsa.
- 5 Sääda ohjaustangon etäisyys ja kiinnitä kahva (M12 x 25) tukevasti ③. Ohjaustangon enimmäisetäisyys on 15 cm.
- 6 Irrota säätöruuvi ohjaustangon tolpastä 8 mm:n kuusiokoloavaimella.
- 7 Sääda ohjaustangon korkeus ja kiinnitä kahva (M16 x 22) tukevasti ④. Ohjaustangon enimmäiskorkeus on 26 cm.



- 8 Sääda tarvittaessa ohjaustangon kulmaa seuraamalla näitä ohjeita.
- 9 Irrota ohjaustangon suojus Torx 20:n avulla ⑤.
- 10 Löysää 4 ruuvia 5 mm:n kuusiokoloavaimella.
- 11 Sääda ohjaustangon kulma.

12 Kiristä 4 ruuvia.

13 Aseta ohjaustangon suojus takaisin paikalleen ja kiinnitä se tukevasti.

Tuulettimien ja tablettikiinnityksen asentaminen

⚠ HUOMIO

Älä kosketa tuulettimen lapoja tai työnnä mitään esineitä tuulettiimeen käytön aikana. Koskeminen tuulettiimiin voi vahingoittaa niitä ja aiheuttaa henkilövahinkoja.

F

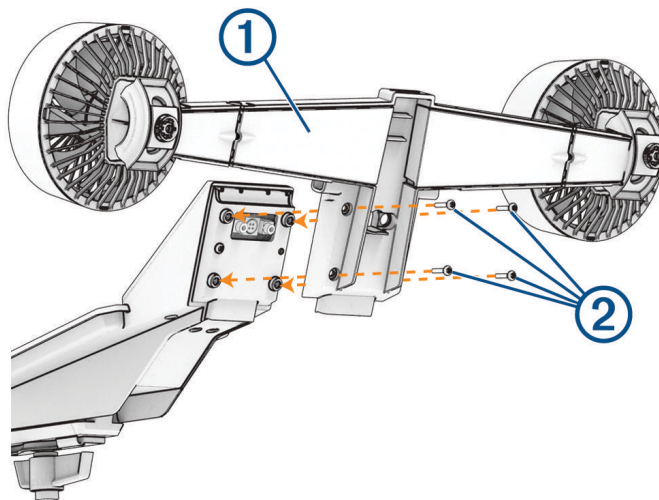
Tablettikiinnitys on tuulettimien välissä (*Tabletin kiinnittäminen harjoitusvastukseen, sivu 14*).

HUOMAUTUS: jos päätät olla asentamatta tuulettimia, voit asentaa pelkän tablettikiinnityksen (*Tablettikiinnityksen asentaminen, sivu 21*).

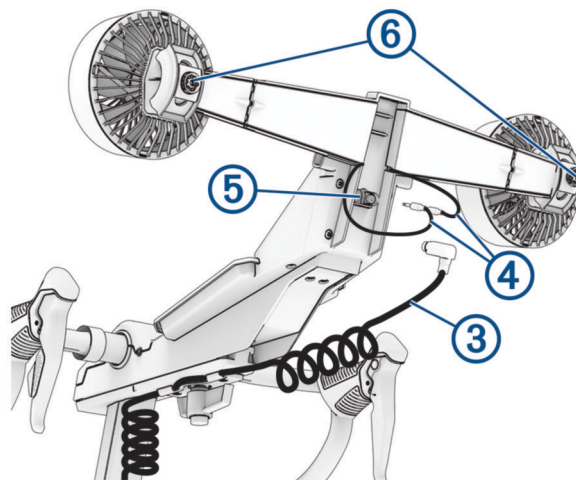
1 Kohdista tuulettimet ① näytön takaosan suuntaisesti.

VIHJE: tuulettimen kaapeleita tarvitsee ehkä siirtää pois tieltä.

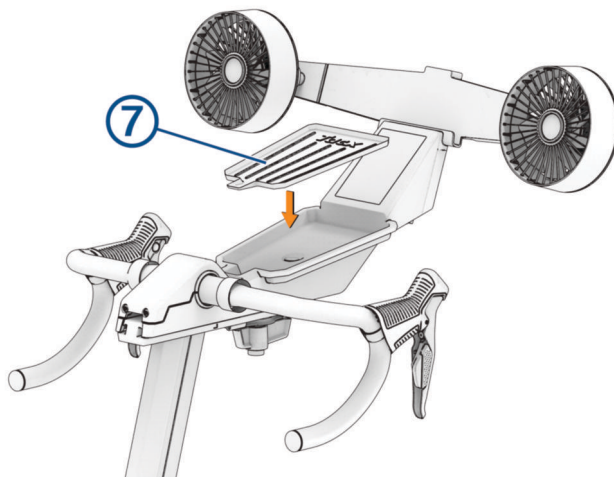
2 🔧 Asenna tuulettimet M4 x 10 -pulteilla ② ja Torx 20 -avaimella.



3 Liitä näytön kaapeli ③ ja tuulettimien kaapelit ④ portteihin ⑤.



- 4 Säädä tuulettimien kulmaa nupeilla ⑥.
- 5  Aseta kumimatto ⑦ pidikkeeseen.



Tabletin kiinnittäminen harjoitusvastukseen

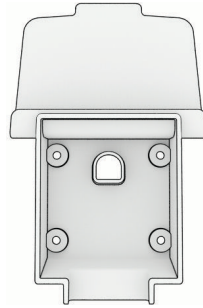
HUOMAUTUS

Lue kaikki ohjeet ja kiinnitä tabletti harjoitusvastukseen tukevasti ennen ensimmäistä ajokertaa. Garmin® ei vastaa tabletin vaurioista, jotka johtuvat tablettipidikkeen vääränlaisesta kiinnityksestä.

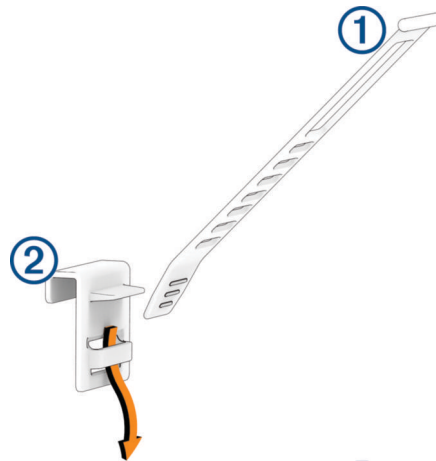
Älä säädä ohjaustangon korkeutta tai etäisyyttä, kun tabletti on kiinnitetty harjoitusvastukseen.



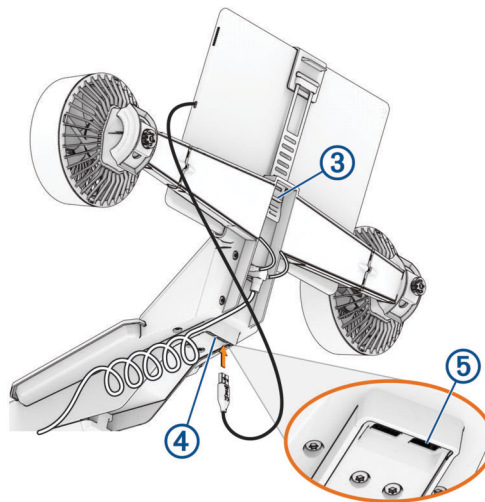
Kiinnike sopii useimpiin vakiokokoiisiin tabletteihin. Jos tabletissasi on paksu kotelo tai suojus, voit poistaa sen ennen tabletin kiinnittämistä harjoitusvastukseen. Koontisarja sisältää erillisen tablettikiinnityksen, jos et halua asentaa tuulettimia ([Tablettikiinnityksen asentaminen, sivu 21](#)).



1  Liitä kumihihna ① kiinnikkeeseen ②.



2 Liitä kumihihna telineen takaosaan ③.



3 Aseta tabletti harjoitusvastukseen ja kiinnitä se kiinnikkeellä.

4 Liitä tarvittaessa tabletin kaapeli USB-porttiin ④.

VIHJE: merkinnällä 12,5 W varustettu USB-portti ⑤ on tarkoitettu suuritehoiseen lataukseen. Merkinnällä 2,5 W varustettu USB-portti on tarkoitettu pienitehoiseen lataukseen eikä se välttämättä toimi kaikkien laitteiden kanssa.

Virtajohtoon liittäminen

⚠ HUOMIO

Virtajohto ja muuntaja sisältyvät koontisarjaan. Älä käytä kolmansien osapuolten virtajohtoja tai muuntajia Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksen kanssa, koska se voi aiheuttaa vammoja tai vioittaa harjoitusvastusta.

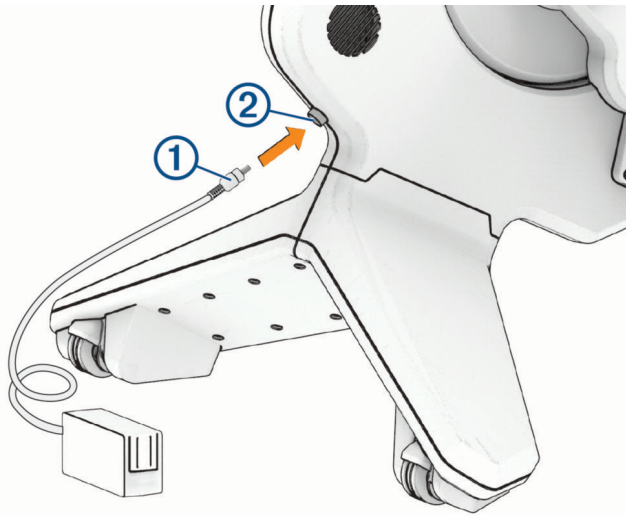
HUOMAUTUS

Älä altista virtajohtoa tai muuntajaa hielelle tai kosteudelle, koska se voi vioittaa harjoitusvastusta. Lisätietoja laitteen huoltamisesta on kohdassa [Laitteen huolto ja säilytys, sivu 20](#).



Voit käyttää Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastusta virran kanssa tai ilman. Jotkin harjoitusvastuksen toiminnot, kuten avustettu alamäkipyöräily ja USB-lataus, edellyttävät virtaa.

1 Liitä virtajohto ① porttiin ②.



HUOMAUTUS: joidenkin mallien virtajohto on kaksiosainen ja siinä on muuntaja, mutta molemmat virtajohtot toimivat samalla tavalla.

2 Liitä virtajohto pistorasiaan.

3 Pyöritä poljinkampea.

Näyttö ja tuulettimet käynnistyvät. Lattiamerkkivalo on sininen.

Irrota virtajohto käyttökertojen välillä ja säilytä sitä kuivassa paikassa.

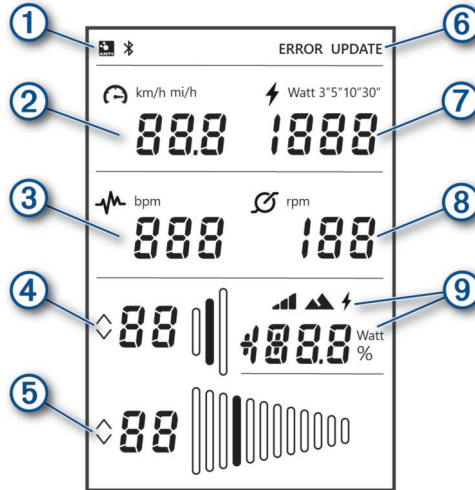
⚠ HUOMIO

Muista sammuttaa laite ja irrottaa se pistorasiasta käyttökertojen välillä. Se minimoi laitteen vioittumisriskin.

Harjoittelu

Näytön tiedot

Näyttö käynnistyy heti, kun aloitat polkemisen. Näytön tiedot vaihtelevat sen mukaan, käytätkö Tacx Training sovellusta, kolmannen osapuolen sovellusta vai valinnaisia langattomia antureita.



①	Näyttää ANT+® tai Bluetooth® yhteyden tilan (Valinnaisten anturien pariliitos , sivu 25).
②	Näyttää nykyisen nopeutesi kilometreinä tunnissa (km/h) tai mailleina tunnissa (mi/h).
③	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa. Tarvitset liitetyn sykemittarin.
④	Näyttää nykyisen etuvaihteen (oletusarvoisesti vasen vaihdin).
⑤	Näyttää nykyisen takavaihteen (oletusarvoisesti oikea vaihdin).
⑥	Näyttää virheilmoituksen tai saatavilla olevan harjoitusvastuksen ohjelmistopäivityksen. Saat lisätietoja, kun muodostat yhteyden Tacx Training sovellukseen.
⑦	Näyttää nykyisen tehontuoton watteina (W).
⑧	Näyttää nykyisen poljinnopeuden kierroksina minuutissa (rpm).
⑨	Näyttää manuaalisen harjoitustilan (Harjoitustilat , sivu 18) sekä lisätiedot.

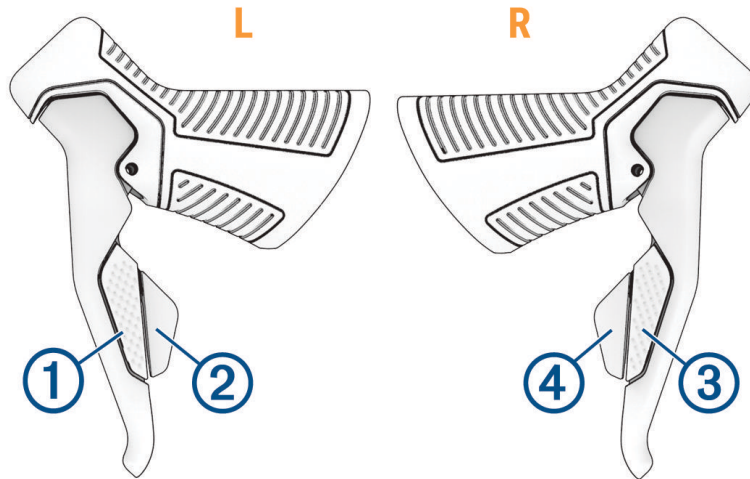
Lähteminen matkaan

Kun ajat Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksella ensimmäisen kerran, ajon tulisi olla lyhyt ja manuaalinen harjoitus. Opettele käyttämään perustoimintoja ja totuttele ohjaimiin ja asetuksiin.

1 Aloita polkeminen.

Näyttö ja tuulettimet käynnistyvät. Lattiamerkkivalo on sininen ([Lattiamerkkivalo, sivu 18](#)).

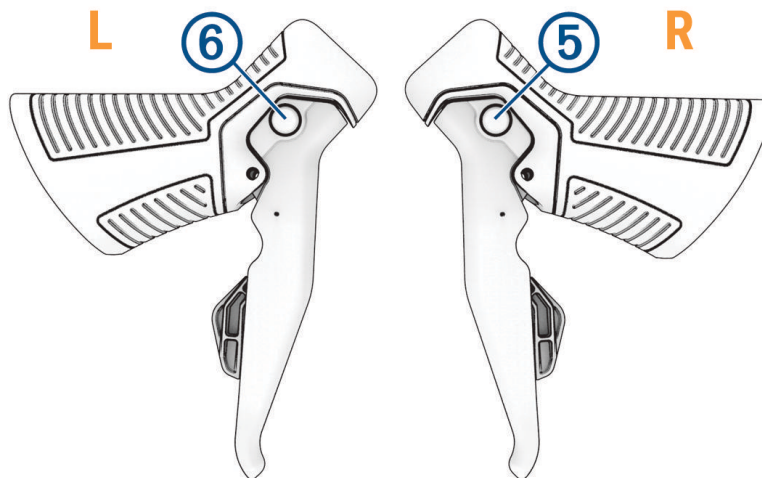
2 Vaihda vaihtimilla etu- ja takavaihteita:



- Vaihda suurempaan etuvaihteeseen ①-painikkeella.
- Vaihda pienempään etuvaihteeseen ②-painikkeella.
- Vaihda pienempään takavaihteeseen ③-painikkeella.
- Vaihda suurempaan takavaihteeseen ④-painikkeella.

Luettelossa on oletusarvoiset vaihdintoiminnot. Voit mukauttaa vaihteita toimimaan kuin Campagnolo®, Shimano® tai SRAM® vaihteet ([Harjoitusvastuksen asetusten mukauttaminen sovelluksessa, sivu 19](#)).

3 Paina pitkään molempia hallintapainikkeita ⑤⑥, kun haluat valita manuaalisen harjoitustilan ([Harjoitustilat, sivu 18](#)).



4 Voit valita tilan painamalla kumpaakin painiketta.

Aktiivitilan kuvake vahvistaa valintasi vilkkumalla 1 sekunnin ajan.

5 Valitse jokin vaihtoehto ajon aikana:

- Lisää kaltevuutta, arvoa tai vastusta ⑤-painikkeella.
- Vähennä kaltevuutta, arvoa tai vastusta ⑥-painikkeella.

6 Pysäytä painamalla jarruja tarvittaessa hitaasti.

VIHJE: jos lepääät tai pidät taukoa harjoittelusta, voit myös hidastaa vauhtipyörää jarruilla.

Tuulettimen nopeuden säätäminen

Kun olet pariliittänyt harjoitusvastuksen Tacx Training sovellukseen ja aloitat suorituksen, sovelluksen asetukset ohjaavat tuulettimen toimintaa ([Harjoitusvastuksen asetusten mukauttaminen sovelluksessa, sivu 19](#)). Tuulettimen nopeutta voi säätää myös manuaalisesti.

1 Paina molempia säätimiä kahdesti ([Lähteminen matkaan, sivu 17](#)).

Tuulettimen säätimet ilmestyvät harjoitusvastuksen näyttöön.

2 Tuulettimen nopeutta lisätään oikeanpuoleisella säädinpainikkeella ja vähennetään vasemmanpuoleisella.

Tuulettimessa on neljä nopeutta: suuri, keskitasoinen, pieni ja sammuksissa.

Harjoitustilat

Voit valita harjoitustilan harjoitellessasi manuaalisesti Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksella. Harjoitustilat eivät ole käytettävissä, jos olet muodostanut yhteyden Tacx Training tai muuhun kolmannen osapuolen sovellukseen.

HUOMAUTUS: harjoitustilat toimivat oli käytössä ulkoinen virtalähde tai ei. Harjoittelu tuntuu todenmukaisemmalta, kun käytössä on ulkoinen virtalähde.

Symboli	Tila	Kuvaus
	Rinne	Harjoittelu perustuu kiinteään kaltevuuteen, joten voit simuloida nousuja ja mäkiä. Voit määrittää kaltevuuden hallintapainikkeilla ja vaihtaa vaihteita vaihtimilla.
	Virta	Harjoittelu perustuu kiinteään tehotasoon, jonka ansiosta voit ajaa hallitulla ja vakaalla teholla. Voit määrittää tason hallintapainikkeilla.
	Vastus	Voit määrittää harjoitteluun 20 eri vastustasoa, jolloin voit ajaa ilman tiettyä tavoitetta esimerkiksi spinning-tunnilla. Voit vaihtaa vastustasoa hallintapainikkeilla.

Lattiamerkkivalo

Lattiamerkkivalo vaihtaa väriä harjoittelun aikana.

Merkkivalon väri	Tila
Sininen	Harjoitusvastus on aktiivinen ja toimii oikein.
Violetti	Ilmaisee keskitason tehontuottoa.
Punainen	Ilmaisee korkeaa virrantuottoa.
Vihreä	Kun lopetat polkemisen 5 minuutiksi, merkkivalo vilkkuu vihreänä kerran ennen siirtymistä valmiustilaan (Valmiustila, sivu 18).
Ei pala	Harjoitusvastus on sammuksissa tai valmiustilassa.

Valmiustila

Kun Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastus ei ole käytössä, se siirtyy valmiustilaan. Voit herättää harjoitusvastuksen kiertämällä kampea.

Ulkoinen virtalähde liitettyä: harjoitusvastus siirtyy valmiustilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin.

Ilman ulkoista virtaa: harjoitusvastus siirtyy valmiustilaan, kun sitä ei ole käytetty 10 sekuntiin.

Tacx Training sovellus

Voit ladata Tacx Training sovelluksen yhteensopivaan puhelimeen, tablettiin tai tietokoneeseen.

- aja kiinnostavia reittejä lähtemättä mihinkään kotoasi
- luo esimerkiksi omia ajolenkkejä ja harjoituksia
- hallitse harjoitteluasi, mukauta oletusasetuksia ja diagnosoi ongelmia
- synkronoi sisäharjoittelutietosi Garmin Connect™ tilillesi
- päivitä laitteen ohjelmisto ([Harjoitusvastuksen ohjelmiston päivittäminen, sivu 23](#)).

Ajaminen Tacx Training sovelluksen kanssa

Jos haluat käyttää kaikkia harjoitusvastuksen ominaisuuksia, sinun on siirrettävä se pariliitostilaan ja yhdistettävä se Tacx Training sovellukseen.

- 1 Liitä harjoitusvastus pistorasiaan, jotta voit käyttää kaikkia sen ominaisuuksia, kuten avustettua alamäkipyöräilyä ja USB-latausta.
- 2 Asenna ja avaa puhelimen tai tabletin sovelluskaupasta Tacx Training sovellus.
- 3 Paina molempia Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksen säädinpainikkeita 5 sekuntia ([Lähteminen matkaan, sivu 17](#)).
- 4 Kun näytössä ei näy muuta kuin vilkkuva ✖, vapauta painikkeet.
Harjoitusvastus siirtyy suojattuun pariliitostilaan viideksi minuutiksi tai pariliitokseen saakka. Tämän voi peruuttaa painamalla jotakin painiketta.
- 5 Valitse Tacx Training sovelluksessa **Connect Trainer**.
- 6 Viimeistele pariliitos ja määrittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
VIHJE: mukauta harjoitusvastuksen asetuksia sovelluksessa ennen harjoituksen tai reitin aloittamista ([Harjoitusvastuksen asetusten mukauttaminen sovelluksessa, sivu 19](#)).
- 7 Valitse harjoitus tai reitti.
- 8 Ala polkea.
Näyttö ja tuulettimet käynnistyvät. Lattiamerkkivalo on sininen ([Lattiamerkkivalo, sivu 18](#)).
- 9 Seuraa näytön ohjeita.

Harjoitusvastuksen asetusten mukauttaminen sovelluksessa

VIHJE: mukauta harjoitusvastuksen asetuksia sovelluksessa ennen harjoituksen tai reitin aloittamista. Jotkin asetukset edellyttävät yhdistettyä ANT+ lisävarustetta.

- 1 Avaa Tacx Training sovellus.
- 2 Valitse harjoitusvastus.
- 3 Valitse **Trainer Settings**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Virtual Gears** voit mukauttaa vaihteiden asetuksia.
 - Valitsemalla **Tuuletin** voit määrittää tuuletintasot ja harjoitteluolosuhteet.
 - Valitsemalla **Näyttö** voit mukauttaa tehonäyttöä ja nopeusyksiköitä.
 - Valitsemalla **Connection Settings** voit käyttää suojattua tai avointa yhteyttä.
 - Valitsemalla **Shifting Mechanism** voit määrittää vaihdejärjestelmän tyypin.
VIHJE: on suositeltavaa käyttää maastopyöräsi vaihdejärjestelmää.
 - Valitsemalla **Ajotuntuma** voit säätää ajotuntuman voimakkuutta.
 - Valitsemalla **Device Defaults** voit määrittää kehon tai pyörän oletuspainon.
 - Valitsemalla **Crank** voit määrittää kammen pituuden vastaamaan harjoitusvastuksesi fyysisen kammen pituutta ([Poljinten asentaminen, sivu 8](#)).

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Virtalähde	Käytä mukana toimitettua 48 Vdc:n virtajohtoa. 100–240 V
Käyttölämpötila	0–40 °C (32–104 °F)
Säilytyslämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F) HUOMAUTUS Jos harjoitusvastus varastoidaan tai toimitetaan tämän lämpötila-alueen alittavassa lämpötilassa, sen on annettava palautua normaaliin käyttölämpötilaansa, ja käytön saa aloittaa 12 tunnin kuluttua. Äärimmäiset lämpötilamuutokset voivat aiheuttaa kosteuden tiivistymistä harjoitusvastuksen sisään ja sen myötä omaisuusvahinkoja.
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (5,7 dBm)
Käyttäjän enimmäispaino	120 kg (265 paunaa)

Laitteen huolto ja säilytys

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Garmin suosittelee seuraavia huolto- ja säilytysohjeita, jotta tiettyihin harjoitusvastuksen osiin ei pääse hikeä ja kosteutta, jotka voivat vioittaa sitä.

Näillä toimilla voit estää hien ja kosteuden pääsyn tiettyihin harjoitusvastuksen osiin, jotta ne eivät vioitu.

- Asenna hikisuojaus (*Hikisuojaus asentaminen, sivu 22*).
Käytä aina hikisuojusta, jotta hikeä ja kosteutta ei pääse harjoitusvastuksen osiin.
- Älä altista virtajohtoa tai muuntajaa hielelle tai kosteudelle ajon aikana tai sen jälkeen.
- Irrota virtajohto käyttökertojen välillä ja säilytä sitä kuivassa paikassa.
- Puhdista harjoitusvastuksen oikean puolen alumiinilevy kostealla pyyhkeellä ja kuivaa se huolellisesti jokaisen käyttökerran jälkeen.
- Pyyhi satula, ohjaustanko ja polkimet pyyhkeellä ja miedolla pesuaineella.
- Puhdista harjoitusvastus ja kuivaa se perusteellisesti, ennen kuin siirrät sen varastoon.
- Siirrä Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastusta sen takaosassa olevien pienten pyörien avulla.

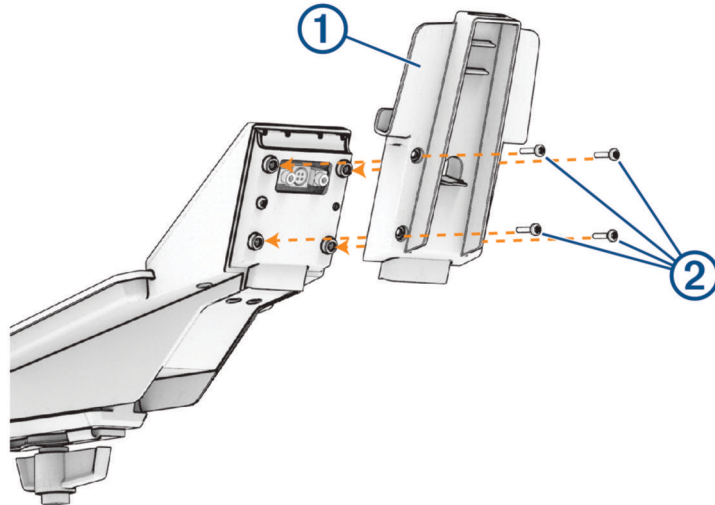
HUOMAUTUS: vakauta ja tasapainota harjoitusvastus, kun olet siirtänyt sitä.

- Tarkista ja kiristä pultit, kahvat ja ruuvit kunnolla ennen käyttöä.
- Tarkista virtajohto ja muuntaja vikojen varalta ennen jokaista käyttökertaa.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Kun et aio käyttää harjoitusvastusta useaan kuukauteen, laita se säilöön viileään ja kuivaan paikkaan, jonka lämpötila vastaa tyypillistä kodin lämpötilaa (*Tekniset tiedot, sivu 20*).

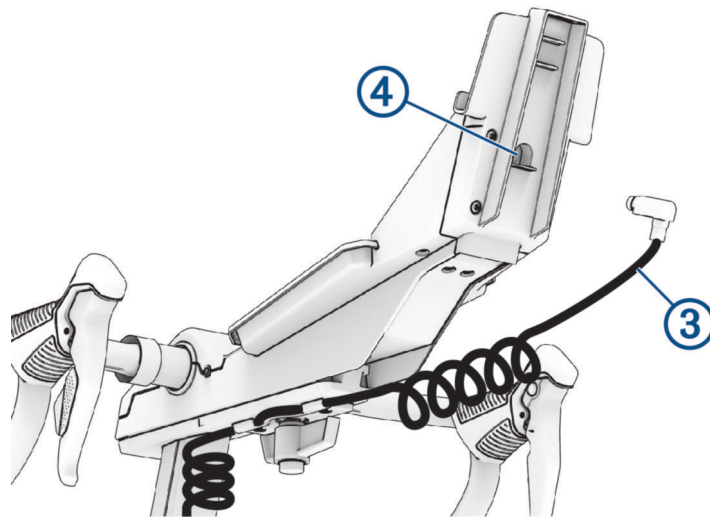
Tablettikiinnityksen asentaminen

Koontisarjassa  on M4 X 10 -pultit (4), joiden avulla voit asentaa joko tuulettimet ([Tuulettimien ja tablettikiinnityksen asentaminen, sivu 12](#)) tai tablettikiinnityksen.

- 1 Kohdista tablettikiinnitys ① näytön takaosan suuntaisesti.
- 2 Asenna tablettikiinnitys M4 x 10 -pulteilla ② ja Torx 20 -avaimella.



- 3 Liitä näyttökaapeli ③ porttiin ④.

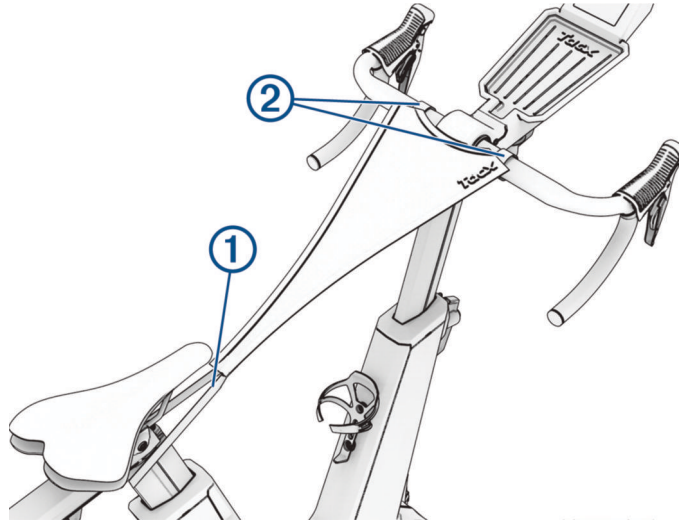


- 4 Kiinnitä pidike ja tabletti ([Tabletin kiinnittäminen harjoitusvastukseen, sivu 14](#)).

Hikisuojausten asentaminen

Ajon aikana laitteen osiin pääsevä hiki aiheuttaa korroosiota. Garmin suosittelee, että suojaat laitetta ajon aikana mukana toimitetulla hikisuojuksella. Hikisuojaus on imukykyinen.

- 1 Aseta lenkki ① satulan tolpan ympärille.



- 2 Kiinnitä tarranauhahihnat ② ohjaustankoon.

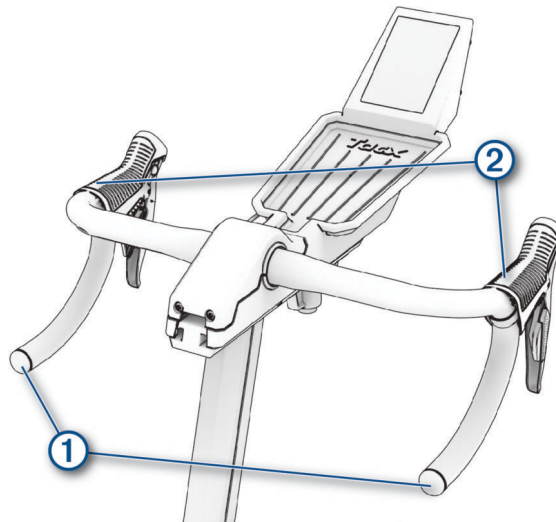
VIHJE: hikisuojaus on pestävä muutaman harjoittelukerran välein. Katso pesuohjeet hikisuojausten takaa.

Ohjaustangon teippaus

Teippaa ohjaustanko uudelleen, jos teippi on kulunut tai epämiellyttävä. Teippi kuluu käsiesi hikoillessa. Garmin suosittelee käyttämään pyöräilykäsineitä.

VIHJE: vaihda teippi ensin vain toiselle puolelle, jotta voit vertailla sitä toisen puolen teippaukseen.

- 1 Poista ohjaustangon tapit ①, ja vedä vipusuojukset ② ylös.



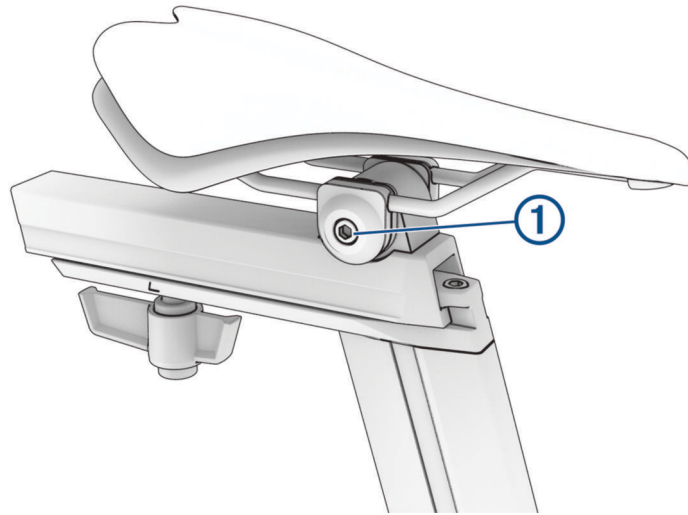
- 2 Poista kaikki ohjaustangossa oleva teippi ja vahingoittunut sähköteippi.
- 3 Kiinnitä vaihdekaapelit tarvittaessa sähköteipillä.
- 4 Kiedo uusi teippi ohjaustangon ympäri.
- 5 Vedä vipusuojukset alas ja laita ohjaustangon tapit takaisin paikoilleen.

Satulan vaihtaminen

Voit käyttää harjoitusvastuksessa yhteensopivaa kolmannen osapuolen satulaa.

HUOMAUTUS: voit ostaa vaihtosatulasarjan osoitteesta garmin.com/intosports.

- 1 Irrota satulan pultti 5 mm:n kuusiokoloavaimella ①.



- 2 Irrota satula.
- 3 Kohdista uusi satula kiskon suuntaisesti ja kiinnitä satulan pultti uudelleen.
- 4 Sääda tarpeen mukaan satulan korkeutta, enimmäisulottumaa ja kulmaa.

Vianmääritys

Harjoitusvastuksen ohjelmiston päivittäminen

Ennen harjoitusvastuksen ohjelmiston päivittämistä sinun on pariliitettävä harjoitusvastus Tacx Training sovelluksen uusimpaan versioon (*Ajaminen Tacx Training sovelluksen kanssa, sivu 19*).

- 1 Liitä virtajohto pistorasiaan *Virtajohtojen liittäminen, sivu 15*.
- 2 Varmista, että näyttökaapeli on liitetty (*Tablettikiinnityksen asentaminen, sivu 21*).
- 3 Avaa Tacx Training sovellus.
- 4 Valitse harjoitusvastus.
- 5 Valitse **Laiteohjelmistopäivitys > Päivitä**.
- 6 Odota, kunnes laiteohjelmistopäivitys on valmis.

Tämä voi kestää muutaman minuutin.

Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastus ei vastaa

Jos Tacx NEO Bike Plus lakkaa vastaamasta, voit palauttaa laitteen tehdasasetukset.

- 1 Paina molempia säädinpainikkeita 10 sekuntia.
Kuvakkeet välähtävät.
 - 2 Vahvasta painamalla molempia säädinpainikkeita.
Tehdasnollauksen voi peruuttaa painamalla mitä tahansa muuta painiketta.
 - 3 Odota, että laitteen asetukset nollautuvat.
- Tehdasnollauksen jälkeen Tacx NEO Bike Plus on pariliitettävä Tacx Training sovellukseen.

Vinkkejä pyörän sopivuuteen

Pyörän sopivuus vaihtelee henkilöittäin, ja sen löytyminen edellyttää kokeilemista ja useita ajokertoja. Jos vielä muutaman ajokerran jälkeen tarvitset apua Tacx NEO Bike Plus harjoitusvastuksen sopivuuden ja muotojen mukauttamisessa, voit kokeilla näitä vinkkejä.

MUISTA: irrota tabletti, ennen kuin säädät ohjaustangon korkeutta, etäisyyttä tai kulmaa.

- Säädä satulan korkeutta:
 - Ota maastopyörästä mitat ja säädä harjoitusvastus niiden mukaiseksi.
 - Jos sinulla ei ole maastopyörää, voit seisoa pyörän vieressä ja asettaa satulan korkeuden lonkkaluusi tasolle.
- Valitse harjoitusvastuksellesi sopivan pituinen kampi:
 - Käytä apuna maastopyöräsi kammen pituutta.
Useimmat valmistajat painavat pituuden (mm) kammen sisäpuolelle.
 - Määritä kammen pituus oman pituutesi tai housujesi sisäsauman perusteella ([Kammen pituusvaihtoehdot, sivu 24](#)).
 - Tarkista kampiasetukset Tacx Training sovelluksesta ([Harjoitusvastuksen asetusten mukauttaminen sovelluksessa, sivu 19](#)).
- Säädä ohjaustangon korkeus, etäisyys tai kulma.
- Nouse pyörän päälle ja kokeile, miltä se tuntuu.
VIHJE: jos harjoitusvastuksella on useita käyttäjiä, jokaisen ajajan pituus- ja etäisyysarvot kannattaa merkitä muistiin.
- Jos sinulle jää vielä kysyttävää pyöräsi sopivuudesta, ota yhteyttä ammattimaiseen pyörän asentajaan.

Kammen pituusvaihtoehdot

Internetissä on saatavilla lukuisia julkaistuja raportteja ja kammen pituuslaskimia. Jos sinulle jää silti kysyttävää pyöräsi sopivuudesta, voit ottaa yhteyttä ammattimaiseen pyörän asentajaan.

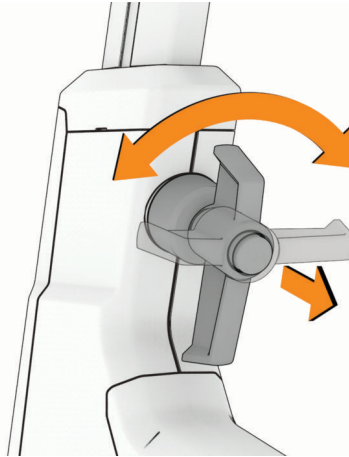
Kammen pituus	Pituus (suunnilleen)	Sisäsauma (suunnilleen)
165 mm	170 cm (5 jalkaa, 7 tuumaa) tai lyhyempi	alle 79 cm (31 tuumaa)
167,5 mm	172,5 cm (5 jalkaa, 8 tuumaa)	79–81 cm (31–32 tuumaa)
170 mm	175 cm (5 jalkaa, 9 tuumaa)	81–83 cm (32–33 tuumaa)
172,5 mm	177,5 cm (5 jalkaa, 10 tuumaa)	83–86 cm (33–34 tuumaa)
175 mm	180 cm (5 jalkaa, 11 tuumaa) tai pidempi	yli 86 cm (34 tuumaa)

Kahvojen ja ruuvien kiristäminen

⚠ HUOMIO

Kiristä kaikki kahvojen pultit ja kiristysruuvit tiukasti aina ennen harjoittelua, jotta vältetään henkilö- ja laitevahingoilta.

- 1 Vahvista kuntopyörän muodot ja toimi seuraavasti:
 - Kiristä kumpikin kahva tiukasti käsin.
 - Kiristä kaikki kiristysruuvit 6 mm:n tai 8 mm:n kuusiokoloavaimella.
- 2 Vedä ja käännä kahvoja (pultit eivät liiku) ja aseta ne kohdakkain rungon tai kiskon kanssa. Kahvassa on jousimekanismi, jonka avulla sen voi napsauttaa kohdakkain pyörän kanssa, jotta se ei työnny esiin tai ole tiellä.



- 3 Varmista, että kahva napsahtaa takaisin paikalleen.

Voiko ANT+ tai Bluetooth antureita pariliittää avoimella yhteydellä?

Harjoitusvastus voi käyttää avointa yhteyttä yhteensopivilla ANT+ tai Bluetooth antureilla.

- 1 Valitse Tacx Training sovelluksessa **Connection Settings**.
- 2 Poista Bluetooth antureita varten **Secure Bluetooth Connections** käytöstä. Näyttöön tulee vahvistus.
- 3 Ota ANT+ antureita varten käyttöön **ANT+ FE-C** tai **ANT+ Power Sensor**. Näyttöön tulee vahvistus.
- 4 Tuo anturi enintään 3 metrin (10 jalan) päähän harjoitusvastuksesta.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 5 Noudata yhteensopivan anturin ja harjoitusvastuksen pariliitosohjeita.
Kun herätät harjoitusvastuksen, ANT+ tai Bluetooth yhteyden kuvake välähtää kolme kertaa toistuvasti (*Näytön tiedot, sivu 16*). Yhteyden tyyppi on avoin, kunnes muutat sitä Tacx Training sovelluksen asetuksista.

Valinnaisten anturien pariliitos

Harjoitusvastuksen kanssa voi käyttää langattomia antureita, kuten sykemittaria. Bluetooth anturit on pariliitettävä suoraan Tacx Training sovellukseen suojatulla yhteydellä. Jos haluat käyttää ANT+ antureita, sinun on muutettava laitteen asetuksia Tacx Training sovelluksessa. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Tuo anturi enintään 3 metrin (10 jalan) päähän harjoitusvastuksesta.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 2 Avaa Tacx Training sovellus.
Anturi ilmestyy yhteysluetteloon, ja anturitiedot ilmestyvät harjoitusvastuksen ja sovelluksen tietokenttiin.

