

GARMIN[®]

TACX[®] NEO BIKE PLUS

Manuel d'utilisation

© 2022 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, et Tacx® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™ est une marque commerciale de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Campagnolo® est une marque déposée de Campagnolo S.r.l. Shimano® est une marque déposée de Shimano, Inc. SRAM® est une marque déposée de SRAM LLC.

Ce produit est certifié ANT+. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, consultez le site www.thisisant.com/directory.

Table des matières

Avant l'assemblage	1
Dimensions et dégagement	1
Posture sur le vélo	3
Réglage de la géométrie du home trainer	4
Instructions de montage Tacx NEO	
Bike Plus.....	5
Ordre de montage	5
Installation des pieds sur le home trainer.....	6
Installation des pédales	8
Fixation du porte-bidons	9
Installation de la selle	9
Installation du guidon	11
Installation des ventilateurs avec le support de tablette	12
Fixation de votre tablette au home trainer	14
Connexion du câble d'alimentation	16
Entraînement.....	16
Données d'affichage	17
Prêt... Partez !	18
Application Tacx Training	20
Informations sur l'appareil.....	21
Caractéristiques	21
Entretien et stockage de l'appareil	22
Installation du support de tablette	23
Installation de la toile antitranspiration	24
Protection du guidon	24
Remplacement de la selle	25
Dépannage.....	25
Mise à jour du logiciel du home trainer	25
Le home trainer Tacx NEO Bike Plus ne répond pas	25
Astuces pour régler correctement le vélo	26
Serrage des poignées et des vis	27

Avant l'assemblage

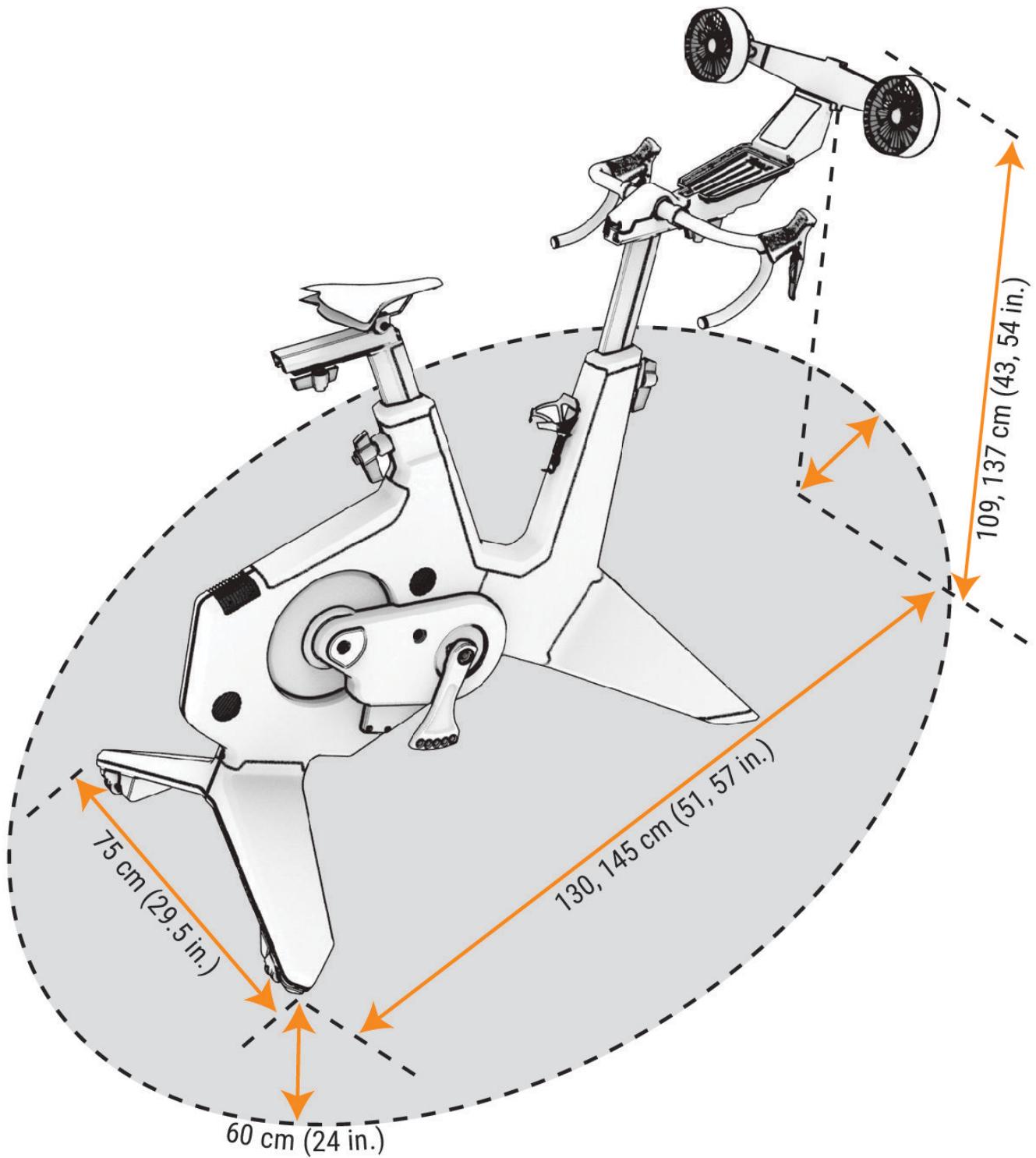
AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

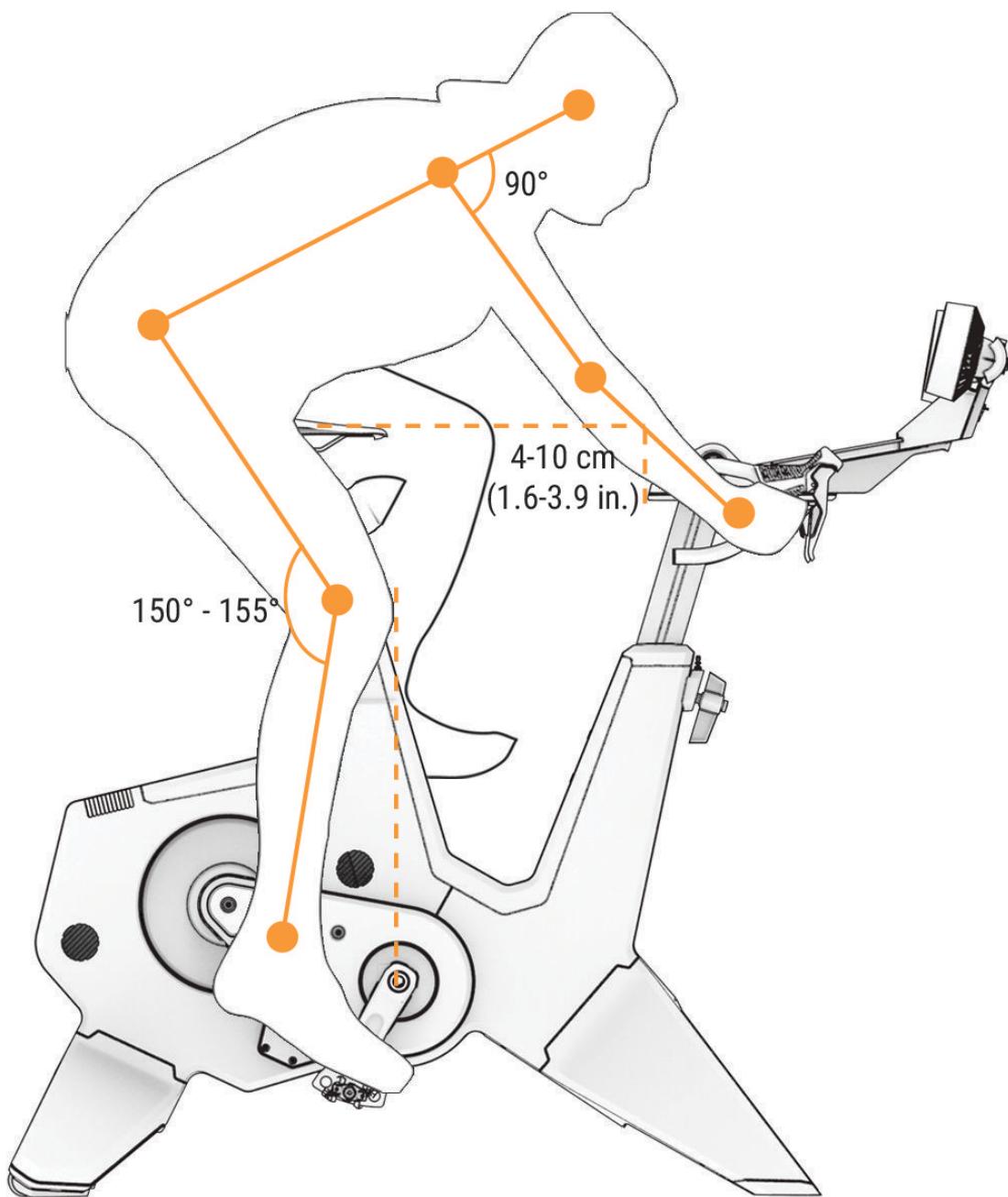
Dimensions et dégagement

Lors de la recherche d'un emplacement approprié pour le home trainer Tacx NEO Bike Plus, tenez compte des dimensions maximales. Les dimensions du home trainer Tacx NEO Bike Plus sont illustrées avec et sans les ventilateurs.

Tacx recommande un dégagement d'au moins 60 cm (24 po) de chaque côté du home trainer.



Posture sur le vélo

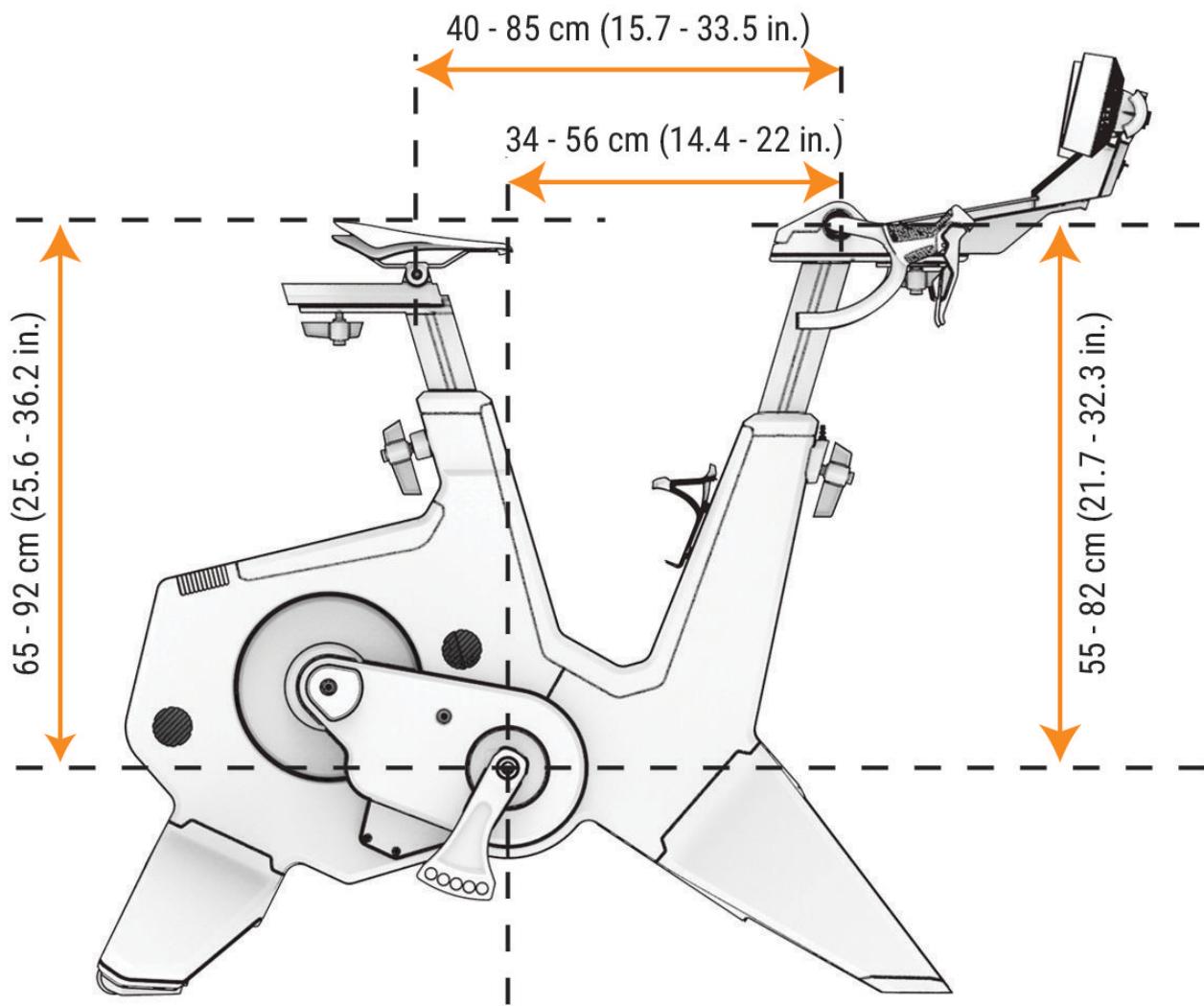


REMARQUE : la posture sur le vélo est propre à chaque cycliste et peut nécessiter plusieurs réglages. Les pédales et les tablettes ne sont pas incluses dans le home trainer Tacx NEO Bike Plus et peuvent avoir un impact sur votre posture sur le vélo.

L'image contient des indications sur la posture correcte à adopter lors de l'utilisation du home trainer Tacx NEO Bike Plus.

Les coudes doivent être légèrement pliés et vous devez pouvoir atteindre les manettes et les freins confortablement. En bas du tour de pédale, votre genou doit être légèrement plié.

Réglage de la géométrie du home trainer



Avant de monter le home trainer Tacx NEO Bike Plus, notez que la selle et le guidon sont équipés de vis installées en usine qui peuvent être réglées et serrées à l'aide d'une clé Allen. Pour installer les 4 poignées, vous devez retirer les 4 vis à l'aide d'une clé Allen.

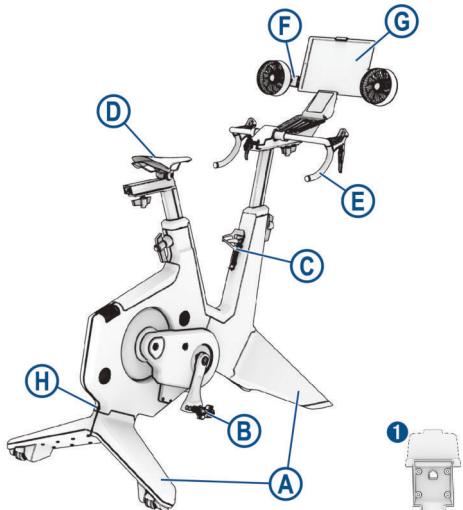
REMARQUE : si plusieurs cyclistes utilisent le home trainer, Tacx recommande d'installer les poignées pour faciliter les réglages. Les poignées sont emballées dans le kit de montage avec les vis et les rondelles. Si vous êtes le seul coureur à utiliser le home trainer et que vous n'effectuez pas de réglages de géométrie ou de posture, vous pouvez utiliser les vis et une clé hexagonale.

- Descendez du home trainer avant de régler la selle ou le guidon.
- Retirez votre tablette avant de régler la hauteur, la portée ou l'angle du guidon.
- Réglez la géométrie du home trainer en fonction de celle de votre vélo de route (*Astuces pour régler correctement le vélo, page 26*).
- Si vous réglez votre selle de plus de 1 cm, vérifiez à nouveau la hauteur de la selle et la portée du guidon.
- Ne dépassiez pas le recul maximal de la selle ou du guidon.
- Si vous changez les pédales ou la selle, vérifiez à nouveau la géométrie du home trainer.

Après avoir serré chaque boulon de poignée, vous devez aligner la poignée de manière à ce qu'elle soit parallèle au cadre ou au rail. Vous pouvez tirer et tourner la poignée.

Instructions de montage Tacx NEO Bike Plus

Ordre de montage



- A** Pieds du home trainer : *Installation des pieds sur le home trainer, page 6*
- B** Pédales : *Installation des pédales, page 8*
- C** Porte-bidons : *Fixation du porte-bidons, page 9*
- D** Selle : *Installation de la selle, page 9*
- E** Guidon avec écran : *Installation du guidon, page 11*
- F** Ventilateurs avec support pour tablette : *Installation des ventilateurs avec le support de tablette, page 12*
- 1** Autre support pour tablette : *Installation du support de tablette, page 23*
- G** Tablette : *Fixation de votre tablette au home trainer, page 14*
- H** Câble d'alimentation : *Connexion du câble d'alimentation, page 16*

ASTUCE : pour davantage de personnalisation, consultez *Informations sur l'appareil, page 21.*

Kit de montage



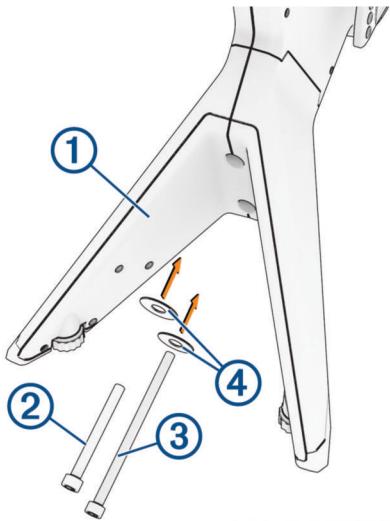
REMARQUE : le kit de montage contient des manuels, des boulons, des rondelles, des outils et d'autres pièces nécessaires à chaque tâche de montage.

Installation des pieds sur le home trainer

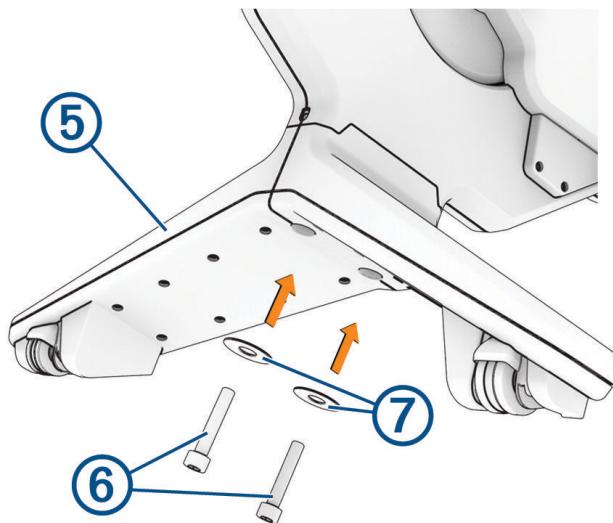
A

Vous devez disposer du kit de montage  pour cette tâche. Au moins deux personnes sont nécessaires pour monter le home trainer Tacx NEO Bike Plus. Procédez avec précaution lorsque vous soulevez le home trainer.

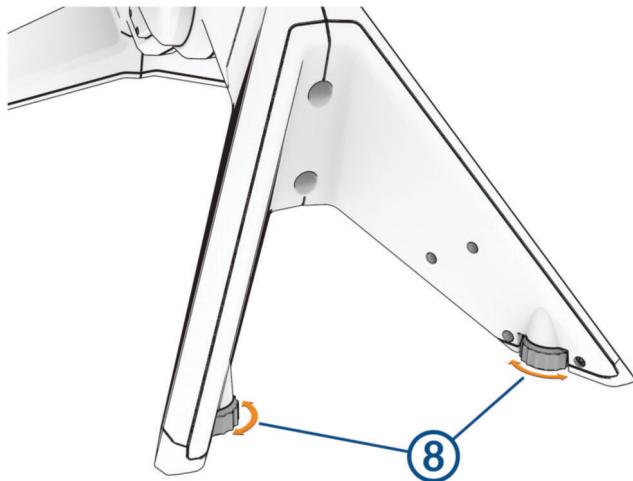
- 1 Placez le home trainer sur le sol et inclinez-le vers l'arrière pour installer les pieds avant **(1)**.



- 2 Ouvrez le kit de montage .
- 3 Utilisez la vis M10 x 90 mm **(2)**, la vis M10 x 130 mm **(3)**, les rondelles de 10 mm **(4)** et la clé Allen de 8 mm pour installer les pieds avant.
- 4 Inclinez le home trainer vers l'avant pour installer les pieds arrière **(5)**.



- 5 Utilisez les vis M10 x 65 mm ⑥, les rondelles de 10 mm ⑦ et la clé Allen de 8 mm pour installer les pieds arrière.
- 6 Tournez les boutons ⑧ sur les pieds avant pour stabiliser et mettre à niveau le home trainer (en option).



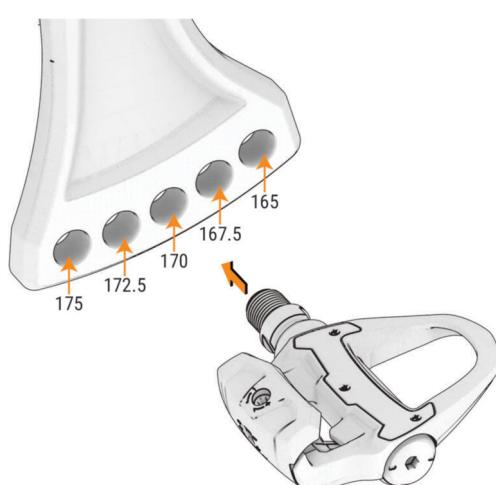
Installation des pédales



Les pédales ne sont pas incluses dans le home trainer Tacx NEO Bike Plus. Pour obtenir des instructions d'installation spécifiques à vos pédales, reportez-vous aux instructions du fabricant.

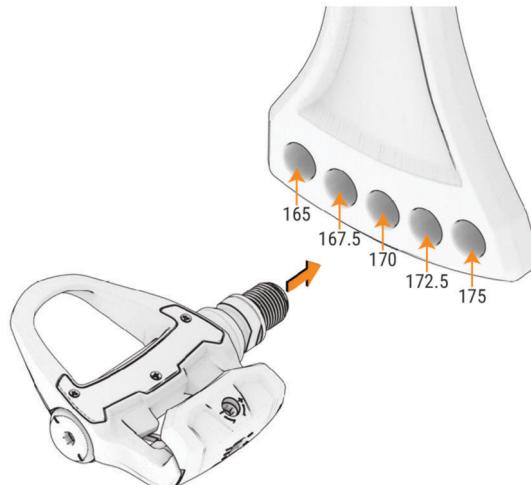
- 1 Commencez par installer la pédale droite.
- 2 Appliquez une fine couche de graisse sur les filetages de l'axe de la pédale.
- 3 Insérez l'axe de la pédale dans la manivelle.

Il existe cinq options de longueur de pédalier (mm) (*Options de longueur du pédalier, page 26*). Utilisez la même longueur de pédalier pour les deux pédales.



- 4 Serrez l'axe en suivant les instructions fournies avec la pédale.
- 5 Répétez les étapes 2 à 4 pour installer la pédale gauche.

REMARQUE : l'axe de la pédale gauche dispose d'un pas de vis à gauche (inversé).

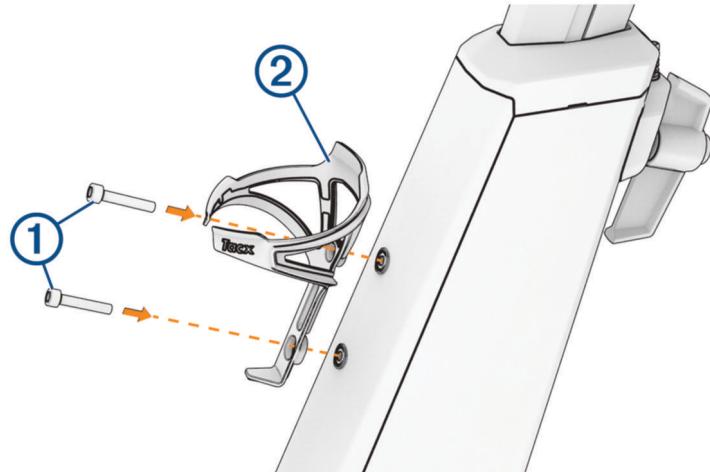


Fixation du porte-bidons



Vous pouvez fixer le porte-bidons de taille standard en option au home trainer. Le porte-bidons est emballé dans le paquet cadeau. Les vis et les rondelles sont préinstallées sur le cadre.

- 1 Ouvrez le kit de montage et le paquet cadeau.
- 2 Utilisez les 2 vis **①** et la clé Allen de 4 mm pour fixer le porte-bidons **②**.



Installation de la selle

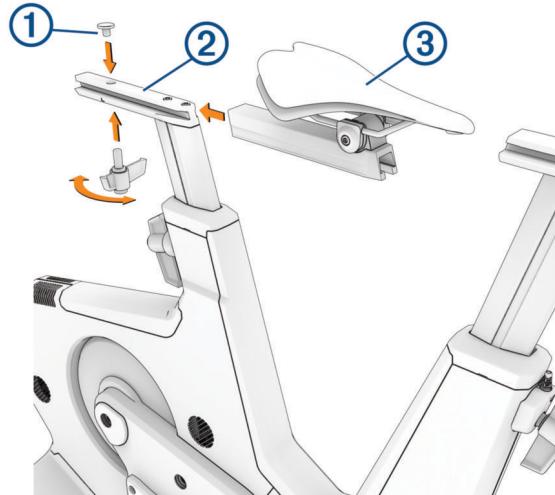


Avant d'installer la selle, reportez-vous aux sections sur la posture (*Posture sur le vélo, page 3*) et la géométrie (*Réglage de la géométrie du home trainer, page 4*).

- 1 Ouvrez le kit de montage .
- 2 Utilisez la clé Allen de 6 mm pour retirer la vis.



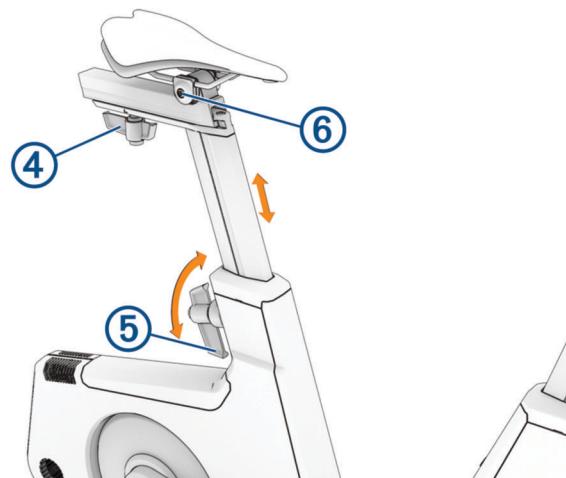
- 3** Placez le cache **①** sur le rail de la selle **②**.



- 4** Faites glisser la selle **③** sur le rail.

- 5** Réglez le recul de la selle et fixez la poignée M12 x 25 **④**.

La distance de recul maximale est de 15 cm.



- 6** Utilisez la clé Allen de 8 mm pour retirer la vis de la tige de la selle.

- 7** Réglez la hauteur de la selle et fixez la poignée M16 x 22 **⑤**.

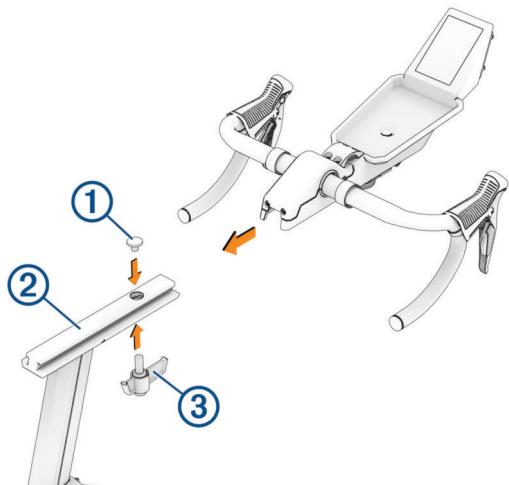
La hauteur maximale de la selle est de 26 cm.

- 8** Si nécessaire, utilisez la clé Allen de 5 mm pour régler la vis d'angle de la selle **⑥**.

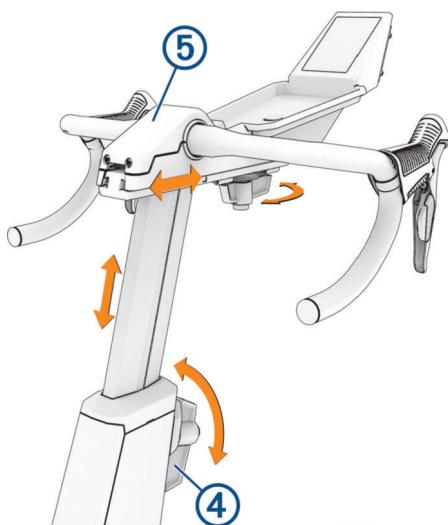
Installation du guidon

E Avant d'installer le guidon, reportez-vous aux sections sur la posture (*Posture sur le vélo, page 3*) et la géométrie (*Réglage de la géométrie du home trainer, page 4*).

- 1 Ouvrez le kit du montage .
- 2 Utilisez la clé Allen de 6 mm pour retirer la vis.
- 3 Placez le cache ① sur le rail du guidon ②.



- 4 Faites glisser le guidon sur le rail du guidon.
- 5 Réglez la portée du guidon et fixez la poignée M12 x 25 ③.
La distance maximale du guidon est de 15 cm.
- 6 Utilisez la clé Allen de 8 mm pour retirer la vis de la tige du guidon.
- 7 Réglez la hauteur du guidon et fixez la poignée M16 x 22 ④.
La hauteur maximale du guidon est de 26 cm.



- 8 Si nécessaire, suivez ces étapes pour régler l'angle du guidon.
- 9 Utilisez la clé Torx 20 pour retirer le cache du guidon ⑤.
- 10 Utilisez la clé Allen de 5 mm pour desserrer les 4 vis.
- 11 Réglez l'angle du guidon.

12 Serrez les 4 vis.

13 Replacez et fixez le cache du guidon.

Installation des ventilateurs avec le support de tablette

⚠ ATTENTION

Ne touchez pas les pales des ventilateurs et n'insérez pas d'objets dans les boîtiers des ventilateurs pendant l'utilisation. Tout contact avec les ventilateurs ou les boîtiers des ventilateurs peut endommager les ventilateurs et provoquer des blessures.



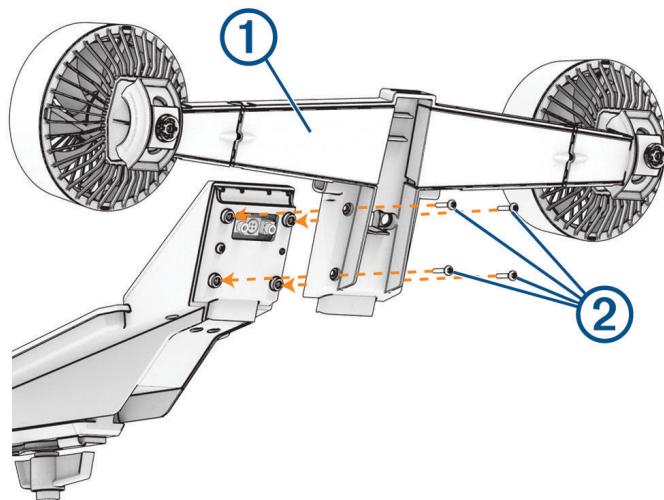
Le support de tablette se trouve entre les ventilateurs (*Fixation de votre tablette au home trainer, page 14*).

REMARQUE : si vous choisissez de ne pas installer les ventilateurs, vous pouvez installer le support de tablette uniquement (*Installation du support de tablette, page 23*).

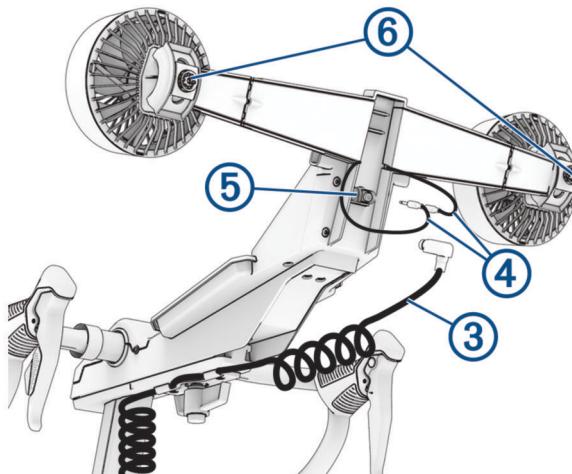
1 Alignez les ventilateurs **①** avec l'arrière de l'écran.

ASTUCE : vous devrez peut-être déplacer les câbles des ventilateurs pour qu'ils ne gênent pas.

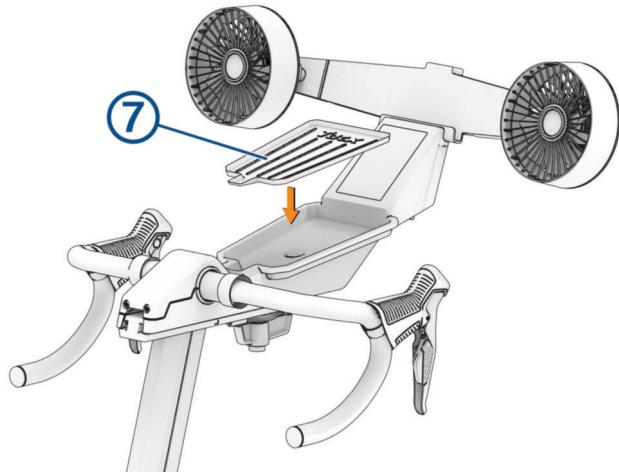
2 Utilisez les vis M4 x 10 **②** et la clé Torx 20 pour installer les ventilateurs.



3 Connectez le câble de l'écran **③** et les câbles des ventilateurs **④** aux ports **⑤**.



- 4 Utilisez les boutons **⑥** pour régler l'angle des ventilateurs.
- 5  Placez le tapis en caoutchouc **⑦** dans le compartiment.



Fixation de votre tablette au home trainer

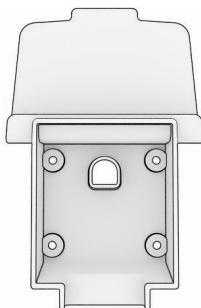
AVIS

Avant votre première activité, lisez toutes les instructions et fixez votre tablette au home trainer. Garmin® décline toute responsabilité en cas de dommages causés à votre tablette en raison d'un montage incorrect du support de tablette.

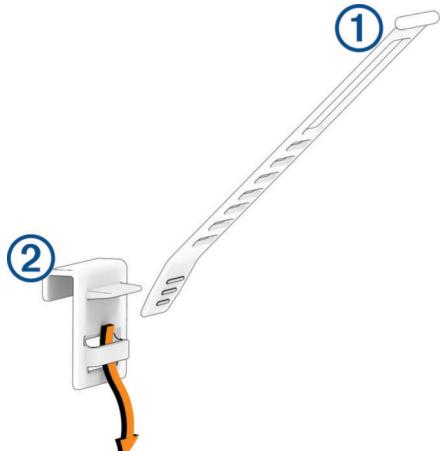
Ne réglez pas la hauteur ou la portée du guidon lorsque votre tablette est fixée au home trainer.



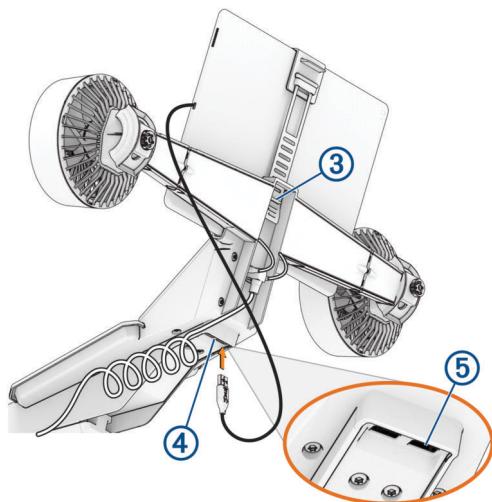
Le clip s'adapte à la plupart des tablettes de taille standard. Si votre tablette est dotée d'un étui ou d'un étui-support épais, vous pouvez retirer l'étui ou l'étui-support avant de fixer la tablette au home trainer. Le kit de montage comprend un support de tablette séparé si vous choisissez de ne pas installer les ventilateurs (*Installation du support de tablette*, page 23).



- 1 Connectez le bracelet en caoutchouc ① au clip ②.



- 2 Fixez le bracelet en caoutchouc à l'arrière du support ③.



- 3 Placez votre tablette sur le home trainer et fixez-la à l'aide du clip.
 - 4 Si nécessaire, connectez le câble de votre tablette à un port USB **(4)**.
- ASTUCE :** le port USB de 12,5 W **(5)** est prévu pour la charge à haut débit. Le port USB de 2,5 W est prévu pour la charge à bas débit et peut ne pas fonctionner avec tous les appareils.

Connexion du câble d'alimentation

⚠ ATTENTION

Le câble d'alimentation et l'adaptateur se trouvent dans le kit de montage . N'essayez pas d'utiliser un câble d'alimentation ou un adaptateur tiers avec le home trainer Tacx NEO Bike Plus car cela pourrait entraîner des blessures ou endommager le home trainer.

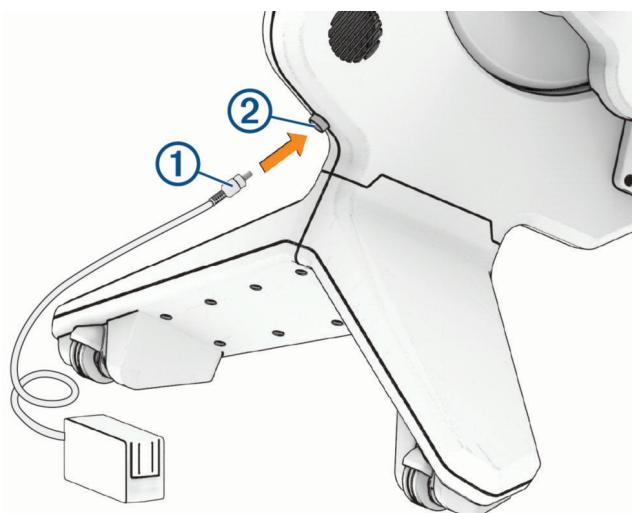
AVIS

N'exposez pas le câble d'alimentation ou l'adaptateur à la transpiration ou à l'humidité, car cela pourrait endommager votre home trainer. Pour plus d'informations sur l'entretien de l'appareil, reportez-vous à la section *Entretien et stockage de l'appareil, page 22.*



Vous pouvez utiliser le home trainer Tacx NEO Bike Plus avec ou sans alimentation. Certaines fonctions du home trainer requièrent une alimentation, notamment l'assistance en descente et la charge USB.

- 1 Branchez le câble d'alimentation  **①** sur le port d'alimentation  **②**.



REMARQUE : certains modèles peuvent être équipés d'un câble d'alimentation en 2 parties avec un adaptateur, mais les fonctionnalités de l'un ou l'autre des câbles d'alimentation sont identiques.

- 2 Branchez le câble d'alimentation à une prise murale standard.

- 3 Faire tourner le pédalier.

L'écran et les ventilateurs s'allument. Le voyant LED au sol est bleu.

Après chaque utilisation, débranchez le câble d'alimentation et stockez-le dans un endroit sec.

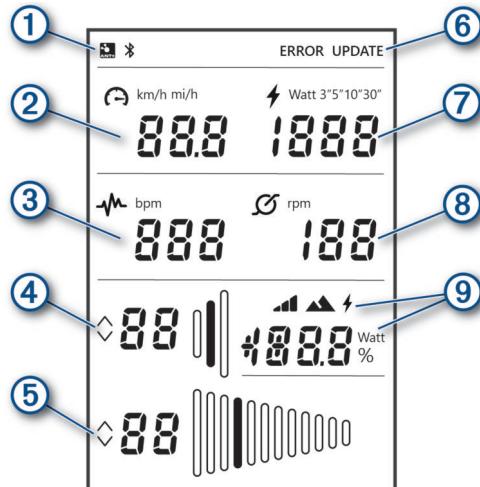
⚠ ATTENTION

Veillez à mettre l'appareil hors tension et à le débrancher après chaque utilisation. Cela permet de réduire le risque d'endommagement de l'appareil.

Entraînement

Données d'affichage

L'écran s'allume dès que vous commencez à pédaler. Les données d'affichage varient si vous êtes connecté à l'application Tacx Training, à une application tierce ou à des capteurs sans fil en option.



1	Affiche l'état de la connexion ANT+® ou Bluetooth® (<i>Couplage des capteurs en option, page 28</i>).
2	Affiche votre vitesse actuelle en kilomètres par heure (km/h) ou en miles par heure (mi/h).
3	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Vous devez avoir un moniteur de fréquence cardiaque connecté.
4	Affiche la vitesse avant actuelle (par défaut, la manette gauche).
5	Affiche la vitesse arrière actuelle (par défaut, la manette droite).
6	Affiche un message d'erreur ou une mise à jour logicielle du home trainer disponible. Pour plus d'informations, connectez-vous à l'application Tacx Training.
7	Affiche votre puissance actuelle en watts (W).
8	Affiche votre cadence actuelle en tours par minute (tr/min).
9	Affiche le mode d'entraînement manuel (<i>Modes d'entraînement, page 19</i>) et des données supplémentaires.

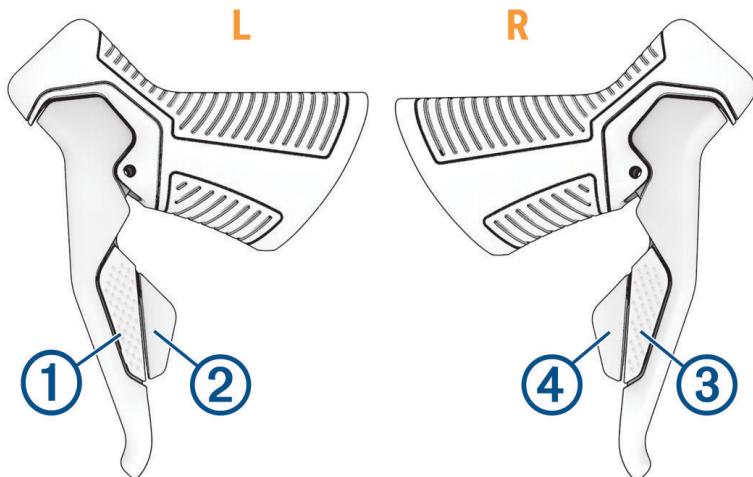
Prêt... Partez !

Votre première activité sur le home trainer Tacx NEO Bike Plus doit être un entraînement manuel et court. Vous devez apprendre à utiliser les fonctions de base et à vous familiariser avec les commandes et les paramètres.

1 Commencez à pédaler.

L'écran et les ventilateurs s'allument. Le voyant LED au sol est bleu ([Voyant LED au sol, page 19](#)).

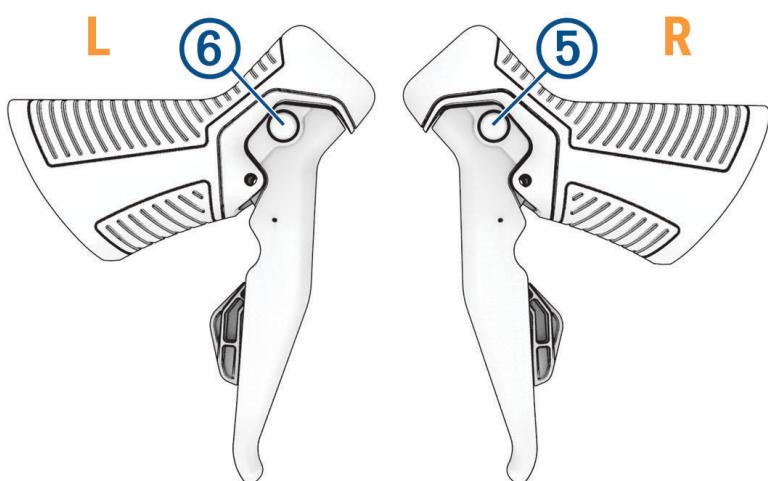
2 Utilisez les manettes pour changer les vitesses avant et arrière :



- Appuyez sur le bouton ① pour passer la vitesse avant supérieure.
- Appuyez sur le bouton ② pour passer la vitesse avant inférieure.
- Appuyez sur le bouton ③ pour passer la vitesse arrière inférieure.
- Appuyez sur le bouton ④ pour passer la vitesse arrière supérieure.

La liste affiche les fonctions par défaut des manettes. Vous pouvez personnaliser les manettes pour qu'elles se comportent comme des manettes Campagnolo®, Shimano® ou SRAM® ([Personnalisation des paramètres du home trainer depuis l'application, page 21](#)).

3 Maintenez les deux boutons de commande ⑤⑥ enfouis pour sélectionner un mode d'entraînement manuel ([Modes d'entraînement, page 19](#)).



4 Appuyez sur l'un des boutons pour sélectionner un mode.

L'icône du mode actif clignote pendant 1 seconde pour confirmer votre choix.

- 5 Pendant votre activité, sélectionnez une option :
 - Appuyez sur ⑤ pour augmenter l'inclinaison, la valeur ou la résistance.
 - Appuyez sur ⑥ pour diminuer l'inclinaison, la valeur ou la résistance.
 - 6 Si nécessaire, utilisez les freins pour vous arrêter lentement.
- ASTUCE :** si vous vous reposez ou interrompez votre entraînement, vous pouvez également utiliser les freins pour ralentir le volant d'inertie.

Réglage de la vitesse du ventilateur

Après avoir couplé votre home trainer à l'application Tacx Training et démarré une activité, le comportement du ventilateur est déterminé par les paramètres définis dans l'application (*Personnalisation des paramètres du home trainer depuis l'application, page 21*). Vous pouvez également régler la vitesse du ventilateur manuellement.

- 1 Appuyez deux fois sur les deux boutons de commande (*Prêt... Partez !, page 18*).
Les commandes du ventilateur s'affichent sur l'écran du home trainer.
- 2 Utilisez le bouton de commande droit pour augmenter la vitesse du ventilateur ou le bouton de commande gauche pour la diminuer.
Il existe quatre vitesses de ventilateur : élevée, moyenne, faible et désactivée.

Modes d'entraînement

Vous pouvez choisir un mode d'entraînement lorsque vous effectuez un entraînement manuel (autonome) sur votre home trainer Tacx NEO Bike Plus. Les modes d'entraînement ne sont pas disponibles si vous êtes connecté à l'application Tacx Training ou à une autre application tierce.

REMARQUE : les modes d'entraînement fonctionnent avec ou sans alimentation externe. L'entraînement sera plus réaliste avec une alimentation externe.

Symbole	maintien de cap	Description
	Pente	L'entraînement est basé sur une inclinaison fixe, ce qui vous permet de simuler des pentes et des côtes. Vous pouvez utiliser les boutons de commande pour régler l'inclinaison et les manettes pour changer de vitesse.
	Alimentation	L'entraînement est basé sur une valeur de puissance de sortie fixe pour vous permettre de rouler à un niveau d'effort contrôlé et constant. Vous pouvez utiliser les boutons de commande pour définir la valeur.
	Résistance	L'entraînement est basé sur 20 niveaux de résistance possibles pour vous permettre de rouler sans objectif spécifique, comme dans un cours de spinning. Vous pouvez utiliser les boutons de commande pour modifier le niveau de résistance.

Voyant LED au sol

Le voyant LED au sol change de couleur pendant l'entraînement.

Couleur du voyant LED	État
Bleu	Le home trainer est actif et fonctionne correctement.
Violet	Indique une puissance moyenne.
Rouge	Indique une puissance élevée.
Vert	Lorsque vous arrêtez de pédaler pendant 5 minutes, le voyant LED clignote en vert une fois avant de passer en mode veille (<i>Mode Veille, page 20</i>).
Désactivé	Le home trainer est désactivé ou en mode veille.

Mode Veille

Lorsqu'il n'est pas utilisé, le home trainer Tacx NEO Bike Plus passe en mode veille. Vous pouvez le sortir du mode veille en faisant tourner le pédalier.

Alimentation externe branchée : après 5 minutes d'inactivité, le home trainer passe en mode veille.

Aucune alimentation externe : après 10 secondes d'inactivité, le home trainer passe en mode veille.

Application Tacx Training

Vous pouvez télécharger l'application Tacx Training sur votre téléphone, tablette ou ordinateur compatible.

- Parcourez des itinéraires passionnantes sans jamais sortir de chez vous.
- Créez vos propres itinéraires, entraînements et bien plus.
- Gérez votre entraînement, personnalisez les paramètres par défaut et diagnostiquez les problèmes.
- Synchronisez vos données d'entraînement intérieur avec votre compte Garmin Connect™.
- Mettez à jour le logiciel de l'appareil ([Mise à jour du logiciel du home trainer, page 25](#)).

Faire du vélo avec l'application Tacx Training

Pour utiliser toutes les fonctionnalités de votre home trainer, vous devez mettre le home trainer en mode couplage pour vous connecter à l'application Tacx Training.

- 1 Branchez le home trainer sur une prise murale standard pour utiliser toutes les fonctions telles que l'assistance en descente et la charge USB.
 - 2 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Tacx Training.
 - 3 Sur le home trainer Tacx NEO Bike Plus, maintenez les deux boutons de commande enfoncés pendant 5 secondes ([Prêt... Partez !, page 18](#)).
 - 4 Lorsque l'écran est vide, à l'exception du ⚡ clignotant, relâchez les boutons.
Le home trainer passe en mode de couplage sécurisé pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que le couplage soit finalisé. Vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour annuler.
 - 5 Dans l'application Tacx Training, sélectionnez **Connecter le home trainer**.
 - 6 Suivez les instructions à l'écran pour terminer la procédure de couplage et de réglage.
- ASTUCE** : vous devez personnaliser les paramètres du home trainer dans l'application avant de démarrer un entraînement ou un parcours ([Personnalisation des paramètres du home trainer depuis l'application, page 21](#)).
- 7 Sélectionnez un entraînement ou un parcours.
 - 8 Commencez à pédailler.
L'écran et les ventilateurs s'allument. Le voyant LED au sol est bleu ([Voyant LED au sol, page 19](#)).
 - 9 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Personnalisation des paramètres du home trainer depuis l'application

ASTUCE : vous devez personnaliser les paramètres du home trainer dans l'application avant de démarrer un entraînement ou un parcours. Certaines options nécessitent un accessoire ANT+ connecté.

1 Ouvrez l'application Tacx Training.

2 Sélectionnez votre home trainer.

3 Sélectionnez **Param home trainer**.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Vit. virtuelles** pour personnaliser les paramètres des vitesses.
- Sélectionnez **Vent** pour définir les niveaux des ventilateurs et les conditions d'entraînement.
- Sélectionnez **Affichage** pour personnaliser l'affichage de la puissance et les unités de mesure de la vitesse.
- Sélectionnez **Paramètres de connexion** pour utiliser des connexions sécurisées ou ouvertes.
- Sélectionnez **Mécanisme changem. vit.** pour définir le type de dérailleur.
ASTUCE : il est recommandé d'utiliser le même dérailleur que sur votre vélo de route.
- Sélectionnez **Sensations de route** pour régler l'intensité des sensations de route.
- Sélectionnez **Param. par défaut** pour définir le poids du corps ou le poids du vélo par défaut.
- Sélectionnez **Manivel** pour définir la longueur de votre pédalier en fonction de la longueur du pédalier physique de votre home trainer (*Installation des pédales*, page 8).

Informations sur l'appareil

Caractéristiques

Alimentation	Utilisez le câble d'alimentation 48 V c.c. fourni. De 100 à 240 V
Plage de températures de fonctionnement	De 0 à 40 °C (de 32 à 104 °F)
Plage de températures de stockage	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F) AVIS Si le home trainer est stocké ou expédié en dessous de cette plage de températures, laissez-le revenir à la plage de températures de fonctionnement et attendez 12 heures avant de l'utiliser. Des changements de température extrêmes peuvent créer de la condensation à l'intérieur du home trainer et entraîner des dommages matériels.
Fréquence sans fil	2,4 GHz à 5,7 dBm maximum
Poids maximum du cycliste	120 kg (265 lb)

Entretien et stockage de l'appareil

AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

AVIS

Garmin recommande les conseils d'entretien et de stockage suivants afin d'éviter l'exposition à la transpiration et à l'humidité de certains composants du home trainer, qui pourrait endommager votre home trainer.

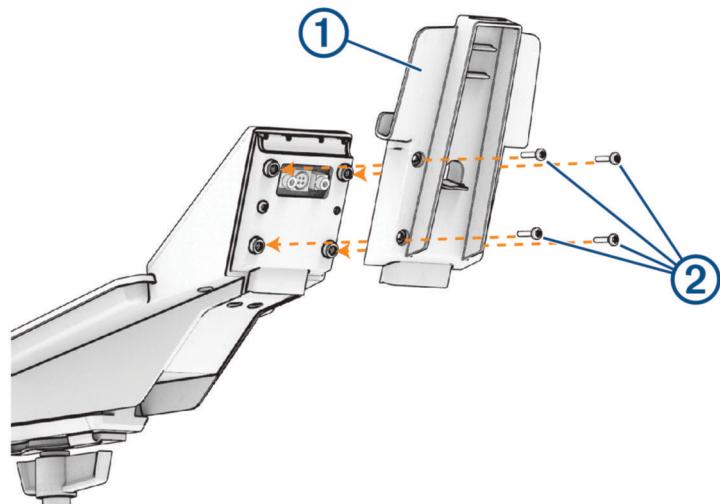
Suivez ces étapes pour éviter l'exposition à la transpiration ou à l'humidité de certains composants du home trainer, qui pourrait endommager votre home trainer.

- Installez la toile antitranspiration ([Installation de la toile antitranspiration, page 24](#)).
Pour éviter que de la transpiration ou de l'humidité ne s'infiltre dans les composants du home trainer, utilisez toujours la toile antitranspiration.
 - N'exposez pas le câble d'alimentation ou l'adaptateur à la transpiration ou à l'humidité pendant ou après l'effort.
 - Après chaque utilisation, débranchez le câble d'alimentation et stockez-le dans un endroit sec.
 - Après chaque utilisation, nettoyez le disque en aluminium sur le côté droit du home trainer avec un chiffon humide et séchez-le soigneusement.
 - Nettoyez la selle, le guidon et les pédales avec un chiffon et une solution de nettoyage non abrasive.
 - Nettoyez et séchez soigneusement le home trainer avant de le stocker.
 - Utilisez les petites roues à l'arrière du home trainer Tacx NEO Bike Plus pour le déplacer.
- REMARQUE :** vous devez stabiliser et mettre à niveau le home trainer après l'avoir déplacé.
- Vérifiez et fixez fermement les boulons, les poignées et les vis avant chaque utilisation.
 - Vérifiez que le câble d'alimentation et l'adaptateur ne sont pas endommagés avant chaque utilisation.
 - Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
 - Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser le home trainer pendant plusieurs mois, vous devez le stocker dans un endroit frais et sec, où les températures se situent à un niveau standard pour une habitation ([Caractéristiques, page 21](#)).

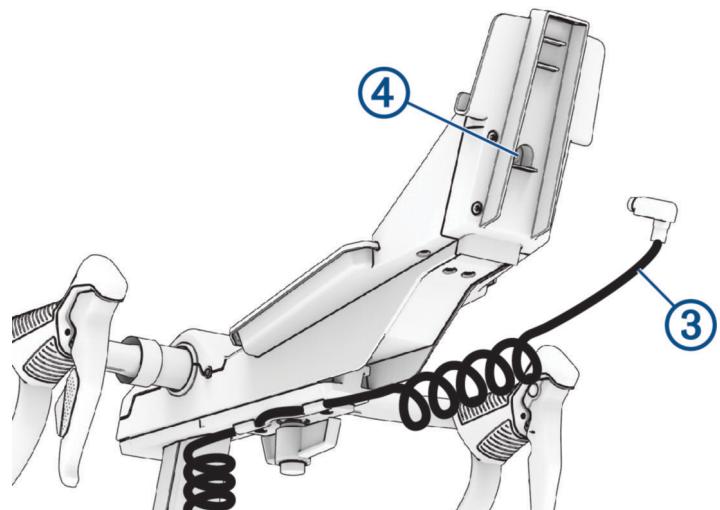
Installation du support de tablette

Le kit de montage comprend des boulons M4 x 10 (4) pour installer les ventilateurs ([Installation des ventilateurs avec le support de tablette, page 12](#)) ou le support de tablette.

- 1 Alignez le support de tablette ① avec l'arrière de l'écran.
- 2 Utilisez les boulons M4 x 10 ② et la clé Torx 20 pour installer le support de tablette.



- 3 Connectez le câble de l'écran ③ au port ④.

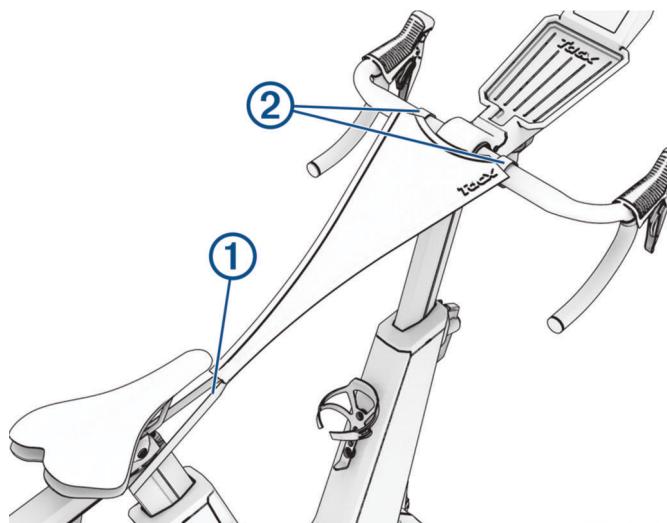


- 4 Fixez le clip et la tablette ([Fixation de votre tablette au home trainer, page 14](#)).

Installation de la toile antitranspiration

Une transpiration abondante peut s'infiltre dans les composants de votre appareil pendant que vous pédalez et provoquer de la corrosion. Pour de meilleurs résultats, Garmin recommande d'utiliser la toile antitranspiration fournie pour protéger votre appareil pendant que vous pédalez. La toile antitranspiration est absorbante.

- 1 Placez la boucle ① autour du montant de la selle.



- 2 Fixez les sangles auto-agrippantes ② autour du guidon.

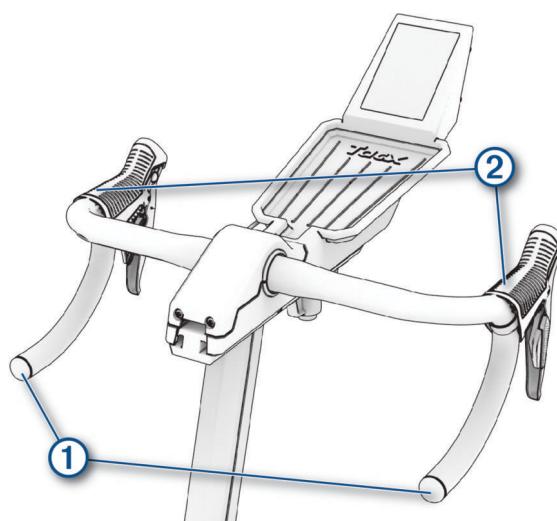
ASTUCE : veillez à laver la toile à la main après quelques utilisations. Pour obtenir des instructions d'entretien, regardez au dos de la toile antitranspiration.

Protection du guidon

Vous devez remplacer la guidoline du guidon si elle est usée ou si elle devient inconfortable. La sueur des mains peut dégrader la guidoline. Garmin recommande de porter des gants de cyclisme.

ASTUCE : il est conseillé de remplacer d'abord la guidoline d'un côté, afin de pouvoir le comparer à l'autre côté.

- 1 Retirez les bouchons du guidon ① et tirez les caches des manettes ② vers le haut.



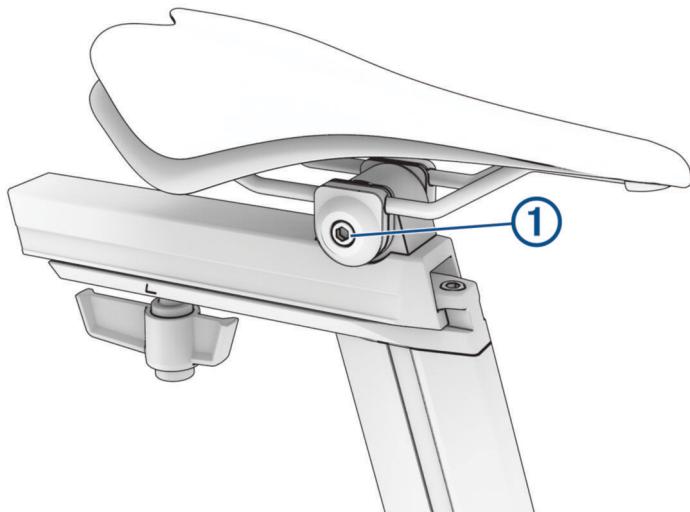
- 2 Retirez toute la guidoline présente et le ruban isolant endommagé.
- 3 Au besoin, utilisez du ruban isolant pour fixer les câbles des manettes de vitesses.
- 4 Enroulez de la guidoline neuve autour du guidon.
- 5 Rabaissez les caches des manettes et replacez les bouchons des guidons.

Remplacement de la selle

Vous pouvez utiliser une selle tierce compatible avec votre home trainer.

REMARQUE : pour acheter un ensemble de selle de remplacement, rendez-vous sur garmin.com/intosports.

- 1 Utilisez la clé Allen de 5 mm pour retirer le boulon de la selle ①.



- 2 Retirez la selle.
- 3 Alignez la nouvelle selle sur le rail et replacez le boulon de la selle.
- 4 Si nécessaire, réglez la hauteur de la selle, la distance de recul et l'angle.

Dépannage

Mise à jour du logiciel du home trainer

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel du home trainer, vous devez coupler votre home trainer à la dernière version de l'application Tacx Training ([Faire du vélo avec l'application Tacx Training, page 20](#)).

- 1 Branchez le câble d'alimentation sur une prise murale [Connexion du câble d'alimentation, page 16](#).
- 2 Vérifiez que le câble de l'écran est branché ([Installation du support de tablette, page 23](#)).
- 3 Ouvrez l'application Tacx Training.
- 4 Sélectionnez votre home trainer.
- 5 Sélectionnez **M-à-j microprogramme > Mettre à jour**.
- 6 Patientez jusqu'à la fin de la mise à jour du micrologiciel.

Ce processus peut prendre quelques minutes.

Le home trainer Tacx NEO Bike Plus ne répond pas

Si le Tacx NEO Bike Plus cesse de répondre, vous pouvez réinitialiser l'appareil aux réglages d'usine.

- 1 Maintenez les deux boutons de commande enfoncés pendant 10 secondes.
Les icônes clignotent.
- 2 Appuyez sur les deux boutons de commande pour confirmer.
Vous pouvez appuyer sur n'importe quel autre bouton pour annuler la réinitialisation des paramètres d'usine.
- 3 Attendez que l'appareil se réinitialise.

Une fois la réinitialisation des paramètres d'usine terminée, vous devez coupler votre Tacx NEO Bike Plus avec l'application Tacx Training.

Astuces pour régler correctement le vélo

Le réglage du vélo est propre à chaque personne et nécessite quelques essais, ainsi que plusieurs utilisations. Après quelques utilisations, si vous avez besoin d'aide pour personnaliser les réglages et la géométrie de votre home trainer Tacx NEO Bike Plus, essayez les astuces suivantes.

RAPPEL : retirez votre tablette avant de régler la hauteur, la portée ou l'angle du guidon.

- Réglez la hauteur de votre selle :
 - Mesurez votre vélo de route et réglez votre home trainer en fonction.
 - Si vous n'avez pas de vélo de route, placez-vous debout à côté du home trainer et réglez la hauteur de la selle au niveau de vos hanches.
 - Sélectionnez la longueur de pédalier appropriée pour votre home trainer :
 - Adaptez la longueur du pédalier en fonction de celle de votre vélo de route.
La plupart des fabricants impriment la longueur (mm) à l'intérieur du pédalier.
 - Utilisez votre taille ou votre entrejambe pour déterminer la longueur du pédalier (*Options de longueur du pédalier, page 26*).
 - Vérifiez les réglages du pédalier dans l'application Tacx Training (*Personnalisation des paramètres du home trainer depuis l'application, page 21*).
 - Réglez la hauteur, la portée ou l'angle du guidon.
 - Montez sur le vélo et voyez comment vous vous sentez.
- ASTUCE :** si plusieurs cyclistes utilisent le home trainer, vous devez noter les valeurs de hauteur et de portée de chaque cycliste.
- Si vous avez encore des questions sur les réglages de votre vélo, consultez un spécialiste en ergonomie cycliste.

Options de longueur du pédalier

De nombreux rapports et calculateurs de longueur de pédalier sont disponibles sur Internet. Si vous avez encore des questions sur les réglages de votre vélo, vous pouvez consulter un spécialiste en ergonomie cycliste.

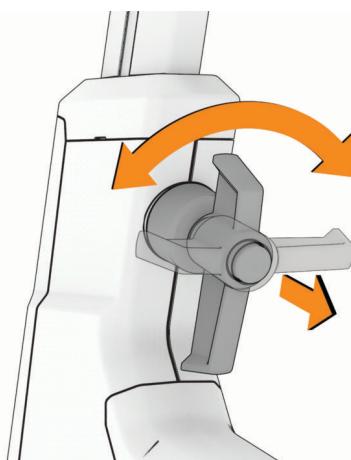
Longueur du pédalier	Taille (approximative)	Entrejambe (approximative)
165 mm	170 cm (5 pieds 7 pouces) ou moins	moins de 79 cm (31 po)
167,5 mm	172,5 cm (5 pi 8 po)	79 à 81 cm (31 à 32 po)
170 mm	175 cm (5 pi 9 po)	81 à 83 cm (32 à 33 po)
172,5 mm	177,5 cm (5 pi 10 po)	83 à 86 cm (33 à 34 po)
175 mm	180 cm (5 pi 11 po) ou plus	plus de 86 cm (34 po)

Serrage des poignées et des vis

⚠ ATTENTION

Pour éviter de vous blesser et d'endommager le home trainer, serrez fermement tous les boulons des poignées et les vis avant chaque utilisation.

- 1 Vérifiez la symétrie du vélo et choisissez une option :
 - Pour les boulons de poignée, serrez fermement chaque poignée à la main.
 - Pour les vis, serrez fermement chaque vis à l'aide des clés hexagonales de 6 mm ou 8 mm.
- 2 Pour les poignées, tirez et tournez la poignée uniquement (le boulon ne bouge pas), et alignez-la sur le cadre ou le rail.
La poignée est dotée d'un mécanisme à ressort qui peut s'aligner avec le vélo afin de ne pas dépasser ou se coincer.



- 3 Assurez-vous que la poignée se remette bien en place.

Puis-je coupler des capteurs ANT+ ou Bluetooth à l'aide d'une connexion ouverte ?

Votre home trainer peut utiliser une connexion ouverte avec des capteurs ANT+ ou Bluetooth compatibles.

- 1 Dans l'application Tacx Training, sélectionnez **Paramètres de connexion**.
- 2 Pour les capteurs Bluetooth, désactivez les **Connexions Bluetooth sécurisées**.
Un message de confirmation apparaît.
- 3 Pour les capteurs ANT+, activez **ANT+ FE-C (commande du home trainer connecté)** ou le **Capteur de puissance ANT+**.
Un message de confirmation apparaît.
- 4 Approchez le capteur à au moins 3 m (10 pieds) de votre home trainer.
REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) des autres capteurs pendant le couplage.
- 5 Suivez les instructions de couplage de votre capteur compatible et de votre home trainer.
Lorsque vous réactivez le home trainer, l'icône de connexion ANT+ ou Bluetooth clignote trois fois de suite ([Données d'affichage, page 17](#)). Le type de connexion est ouvert jusqu'à ce que vous le modifiez dans les paramètres de l'application Tacx Training.

Couplage des capteurs en option

Votre home trainer peut être utilisé avec des capteurs sans fil, comme un moniteur de fréquence cardiaque. Les capteurs Bluetooth doivent être couplés directement à l'application Tacx Training, à l'aide d'une connexion sécurisée. Pour utiliser des capteurs ANT+, vous devez modifier les paramètres de l'appareil dans l'application Tacx Training. Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur le site garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Approchez le capteur à au moins 3 m (10 pieds) de votre home trainer.

REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) des autres capteurs pendant le couplage.

- 2 Ouvrez l'application Tacx Training.

Le capteur apparaît dans la liste des connexions et ses données sont affichées dans les champs de données du home trainer et de l'application.

support.garmin.com