

**GARMIN**<sup>®</sup>

# TACX<sup>®</sup> NEO BIKE PLUS

---

Panduan

© 2022 Garmin Ltd. atau subsidiarinya

Semua hak dilindungi undang-undang. Berdasarkan undang-undang hak cipta, manual ini tidak boleh disalin, baik sebagian atau keseluruhan, tanpa pemberitahuan secara tertulis pada Garmin. Garmin berhak untuk mengubah atau memperbaiki produknya dan membuat perubahan isi di dalam manual ini tanpa kewajiban memberitahukan terlebih dahulu pada orang atau organisasi atas perubahan atau perbaikan yang dibuat. Lihat [www.garmin.com](http://www.garmin.com) untuk informasi pembaruan terkini dan tambahan sehubungan penggunaan produk ini.

Garmin®, Logo Garmin, ANT+®, dan Tacx® adalah merek dagang milik Garmin Ltd. atau anak perusahaannya yang terdaftar di AS dan di negara lainnya. Garmin Connect™ adalah merek dagang milik Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek-merek dagang ini tidak boleh digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Merek dengan kata dan logo BLUETOOTH® dimiliki oleh Bluetooth SIG Inc. dan penggunaan merek tersebut oleh Garmin adalah berdasarkan lisensi. Campagnolo® adalah merek dagang terdaftar dari Campagnolo S.r.l. Shimano® adalah merek dagang terdaftar dari Shimano, Inc. SRAM® adalah merek dagang terdaftar dari SRAM LLC.

Produk ini bersertifikat ANT+®. Kunjungi [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) untuk daftar produk dan aplikasi yang kompatibel.

# **Daftar Isi**

## **Sebelum Perakitan..... 1**

Dimensi dan Jarak Aman.....	1
Postur Bersepeda.....	3
Menyesuaikan Geometri Trainer.....	4

## **Petunjuk Perakitan Tacx NEO Bike**

## **Plus..... 5**

Urutan Perakitan.....	5
Memasang Kaki Trainer.....	6
Memasang Pedal.....	8
Memasang Tempat Botol.....	9
Memasang Sadel.....	9
Memasang Setang.....	11
Memasang Kipas dengan Dudukan Tablet.....	12
Memasang Tablet pada Trainer.....	14
Menghubungkan Kabel Daya.....	15

## **Latihan..... 15**

Data Tampilan.....	16
Bersepeda.....	17
Aplikasi Tacx Training.....	19

## **Informasi Perangkat..... 20**

Spesifikasi.....	20
Perawatan dan Penyimpanan Perangkat.....	21
Memasang Dudukan Tablet.....	22
Memasang Penyerap Keringat.....	23
Membungkus Setang.....	23
Mengganti Sadel.....	24

## **Pemecahan Masalah..... 24**

Memperbarui Perangkat Lunak Trainer.....	24
Trainer Tacx NEO Bike Plus tidak merespons .....	24
Tips Bike Fit yang Tepat.....	25
Mengencangkan Setang dan Sekrup... Dapatkah saya menghubungkan sensor ANT+ atau Bluetooth menggunakan koneksi terbuka?.....	26
Menghubungkan Sensor Opsional.....	27



# Sebelum Perakitan

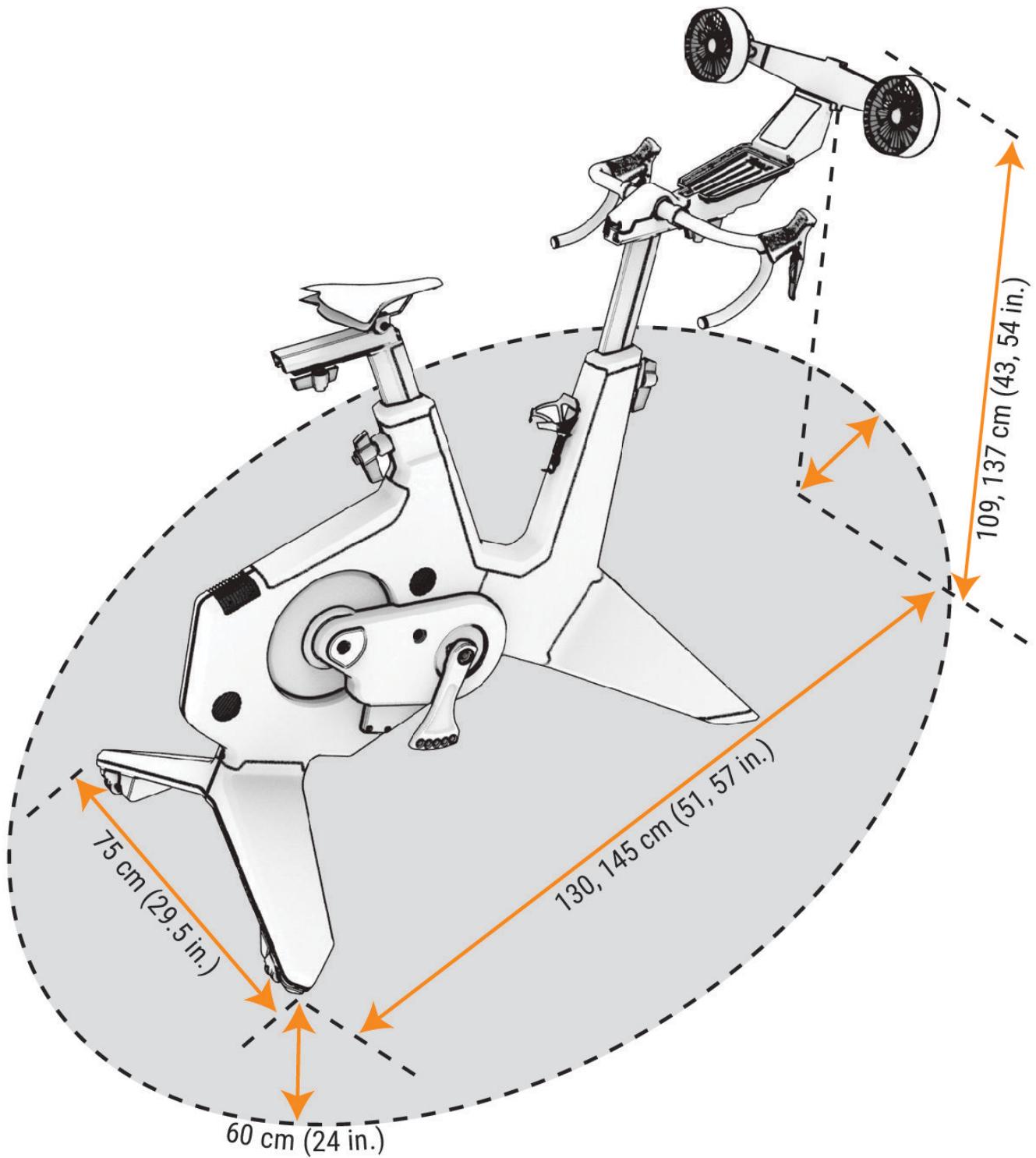
## PERINGATAN

Lihat panduan *Informasi Penting Produk dan Keamanan* dalam kotak produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

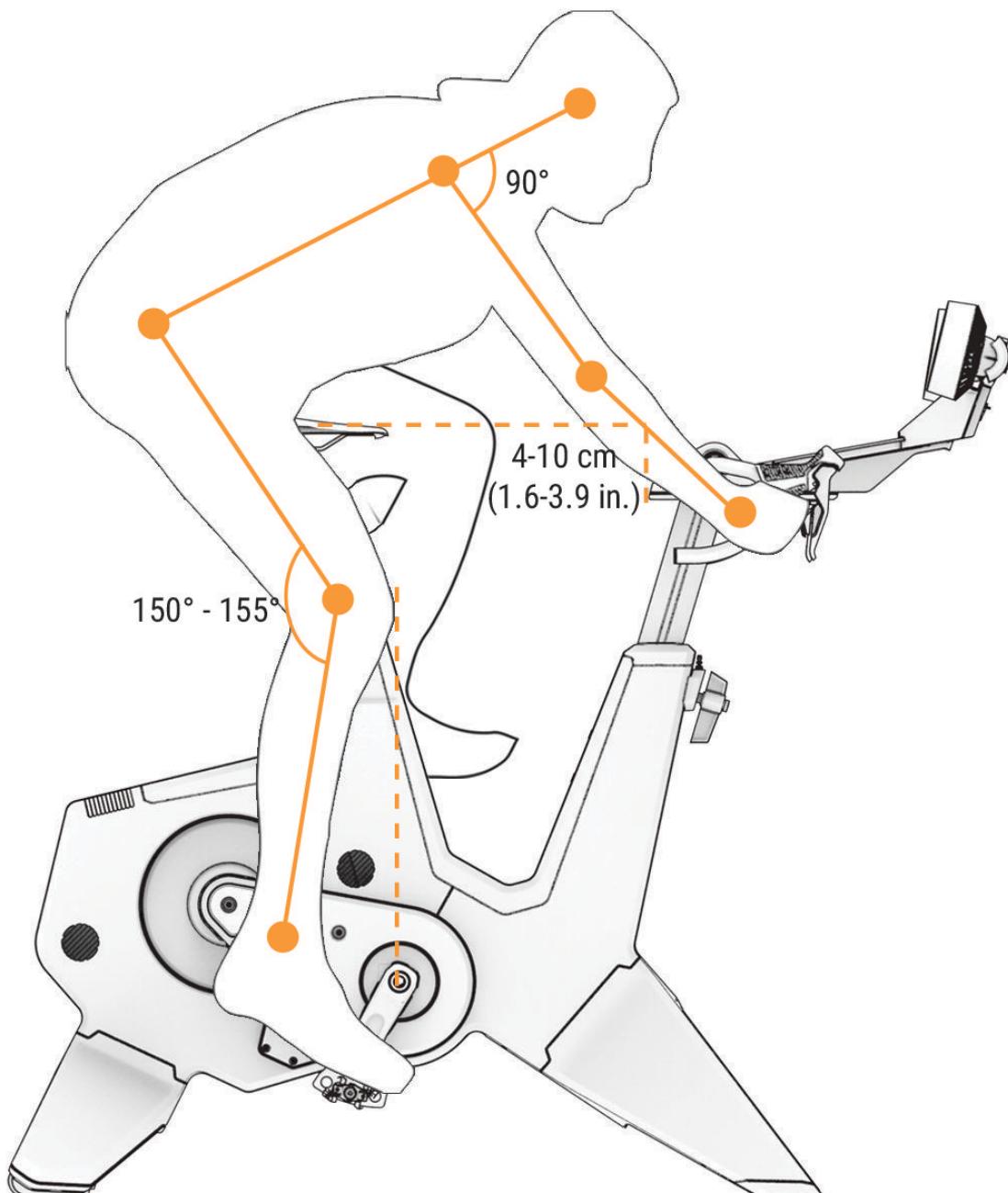
## Dimensi dan Jarak Aman

Sebelum menentukan lokasi trainer Tacx NEO Bike Plus, pertimbangkan dimensi maksimalnya. Trainer Tacx NEO Bike Plus ditampilkan dalam dimensi dengan dan tanpa kipas.

Tacx menyarankan jarak aman minimal sejauh 60 cm (24 in.) pada kedua sisi trainer.

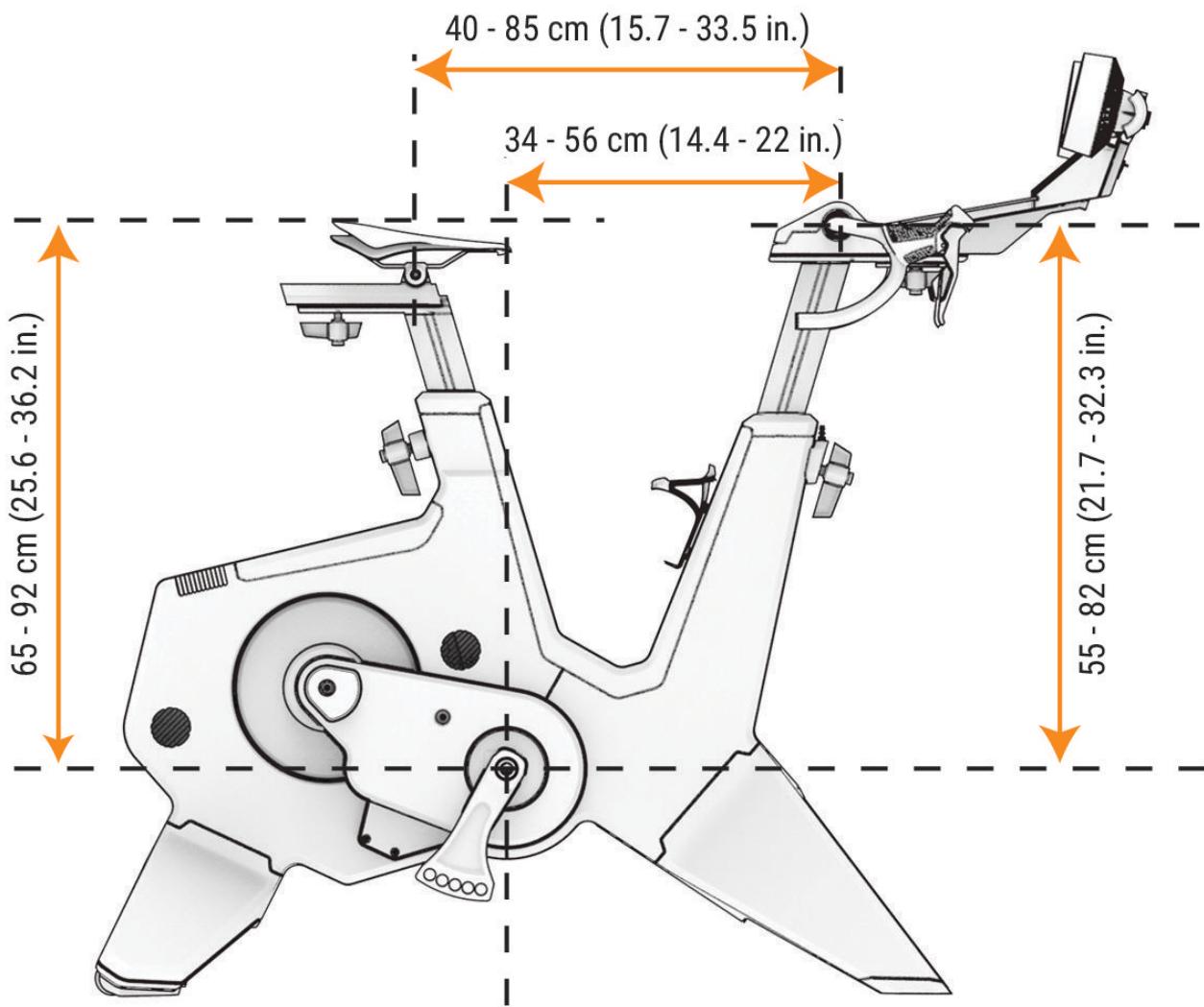


## Postur Bersepeda



**CATATAN:** Postur setiap pesepeda berbeda-beda dan mungkin memerlukan beberapa penyesuaian. Pedal dan tablet tidak disertakan dengan trainer Tacx NEO Bike Plus dan dapat memengaruhi postur bersepeda Anda. Gambar ini berisi panduan untuk postur bersepeda yang benar saat menggunakan trainer Tacx NEO Bike Plus. Siku harus agak menekuk. Tangan harus dapat menjangkau pengubah roda gigi dan rem dengan mudah. Di bagian bawah kayuhan pedal, lutut harus sedikit menekuk.

## Menyesuaikan Geometri Trainer



Sebelum merakit trainer Tacx NEO Bike Plus, pastikan sadel dan setang telah dipasang menggunakan set sekrup dari pabrik yang dapat disesuaikan dan dikencangkan menggunakan kunci L. Untuk memasang 4 set setang, Anda harus melepaskan 4 set sekrup menggunakan kunci L.

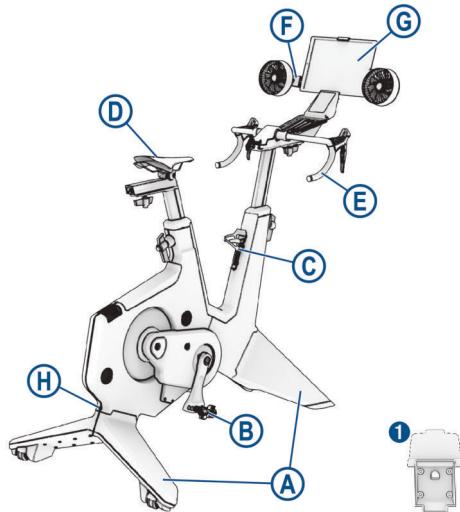
**CATATAN:** Jika trainer akan digunakan oleh beberapa pesepeda, Tacx menyarankan untuk memasang setang agar mudah disesuaikan. Setang dikemas dalam kit perakitan bersama sekrup dan washer. Jika trainer hanya akan digunakan oleh satu pesepeda dan Anda tidak perlu menyesuaikan geometri atau postur, gunakan set sekrup dan kunci L.

- Turun dari trainer terlebih dahulu sebelum menyesuaikan sadel atau setang.
- Lepaskan tablet Anda sebelum menyesuaikan tinggi, jangkauan, atau sudut setang.
- Cocokkan geometri trainer dengan sepeda balap Anda (*Tips Bike Fit yang Tepat*, halaman 25).
- Jika Anda menyesuaikan sadel lebih dari 1 cm, periksa kembali ketinggian sadel dan jangkauan setang.
- Jangan melebihi rentang maksimum sadel atau setang.
- Jika Anda mengganti pedal atau sadel, periksa kembali geometri trainer.

Setelah mengencangkan baut setang, sejajarkan setang dengan rangka atau rel. Anda dapat menarik dan memutar setang.

# Petunjuk Perakitan Tacx NEO Bike Plus

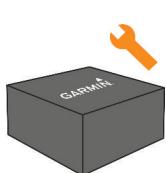
## Urutan Perakitan



- A** Kaki trainer: [Memasang Kaki Trainer](#), halaman 6
- B** Pedal: [Memasang Pedal](#), halaman 8
- C** Tempat botol: [Memasang Tempat Botol](#), halaman 9
- D** Sadel: [Memasang Sadel](#), halaman 9
- E** Setang dengan tampilan: [Memasang Setang](#), halaman 11
- F** Kipas dengan dudukan tablet: [Memasang Kipas dengan Dudukan Tablet](#), halaman 12
- 1** Dudukan tablet alternatif: [Memasang Dudukan Tablet](#), halaman 22
- G** Tablet: [Memasang Tablet pada Trainer](#), halaman 14
- H** Kabel daya: [Menghubungkan Kabel Daya](#), halaman 15

TIP: Untuk kustomisasi tambahan, lihat [Informasi Perangkat](#), halaman 20.

## Kit Perakitan



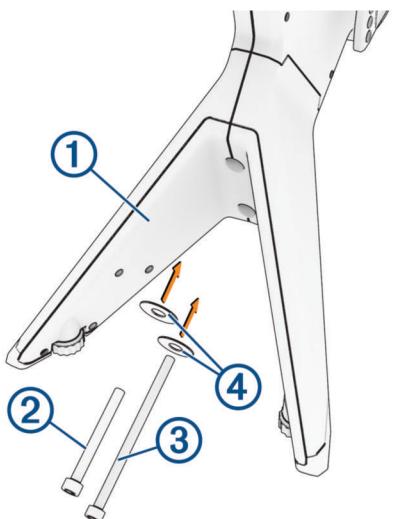
**CATATAN:** Kit perakitan berisi petunjuk, baut, washer, alat, dan berbagai komponen lainnya yang diperlukan untuk melakukan perakitan.

## Memasang Kaki Trainer

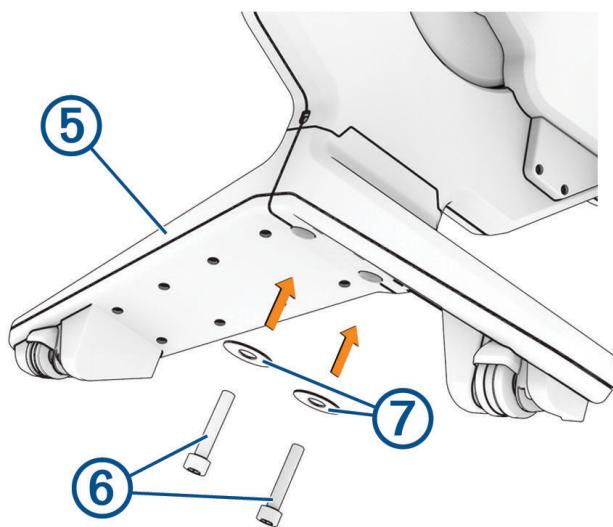
**A**

Anda harus menggunakan kit perakitan  untuk melakukannya. Perakitan trainer Tacx NEO Bike Plus harus dilakukan oleh minimal dua orang. Berhati-hatilah saat mengangkat trainer.

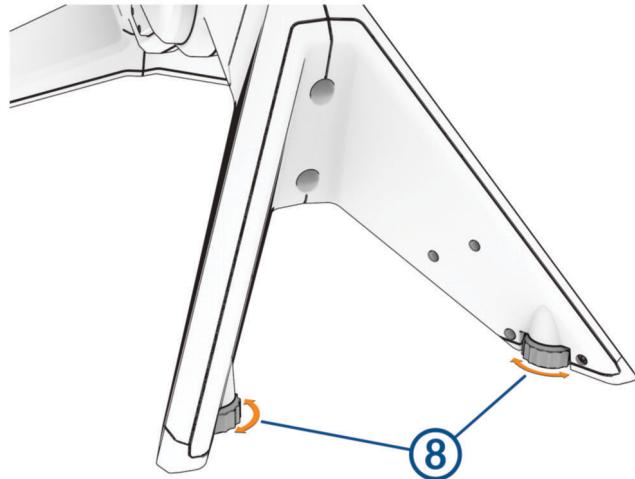
- Letakkan trainer di lantai dan miringkan ke belakang untuk memasang kaki depan **①**.



- Buka kit perakitan .
- Gunakan baut M10 x 90 mm **②**, baut M10 x 130 mm **③**, washer 10 mm **④**, dan kunci L 8 mm untuk memasang kaki depan.
- Miringkan trainer ke depan untuk memasang kaki belakang **⑤**.



- 5 Gunakan baut M10 x 65 mm ⑥, washer 10 mm ⑦, dan kunci L 8 mm untuk memasang kaki belakang.
- 6 Putar kenop ⑧ di kaki depan untuk menstabilkan dan meratakan trainer (opsional).



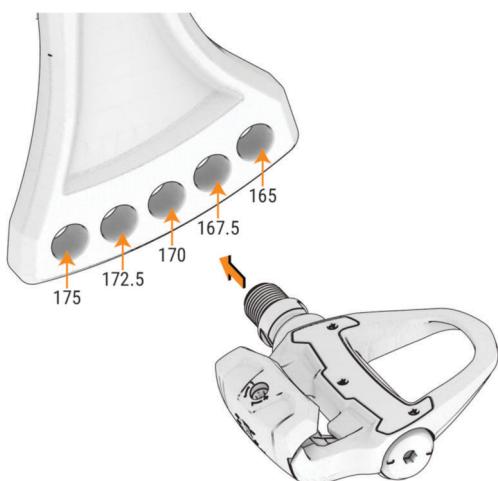
## Memasang Pedal

**B**

Pedal tidak disertakan dengan trainer Tacx NEO Bike Plus. Untuk petunjuk pemasangan khusus pedal, baca petunjuk dari pabrik.

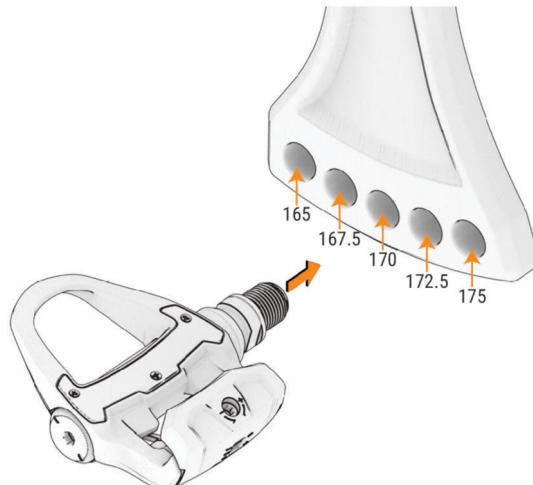
- 1 Pasang pedal kanan terlebih dahulu.
- 2 Oleskan sedikit pelumas pada ulir spindle pedal.
- 3 Masukkan spindle ke lengan engkol.

Ada lima opsi panjang engkol (mm) (*Opsi Panjang Engkol*, halaman 25). Gunakan panjang engkol yang sama untuk kedua pedal.



- 4 Kencangkan spindle sesuai petunjuk yang disediakan bersama pedal.
- 5 Ulangi langkah 2 hingga 4 untuk memasang pedal kiri.

**CATATAN:** Spindle pedal kiri memiliki ulir di sebelah kiri (terbalik).

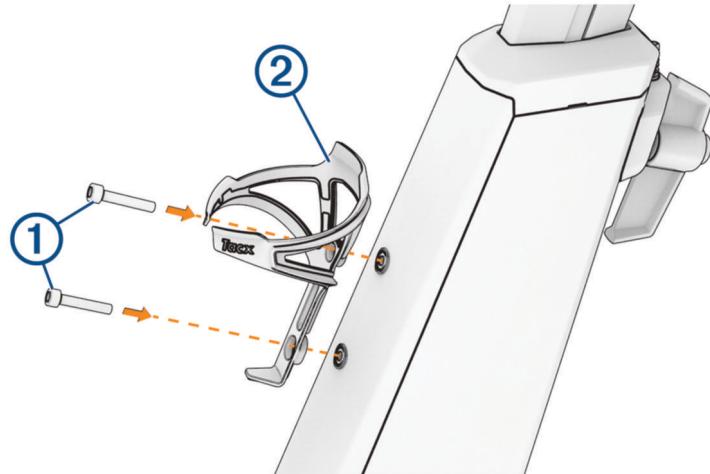


## Memasang Tempat Botol



Anda dapat memasang tempat botol opsional berukuran standar pada trainer. Tempat botol dikemas dalam kotak hadiah. Skrups dan washer sudah terpasang pada bingkai.

- 1 Buka kit rakitan dan kotak hadiah.
- 2 Gunakan 2 sekrup ① dan kunci L 4 mm untuk memasang tempat botol ②.



## Memasang Sadel

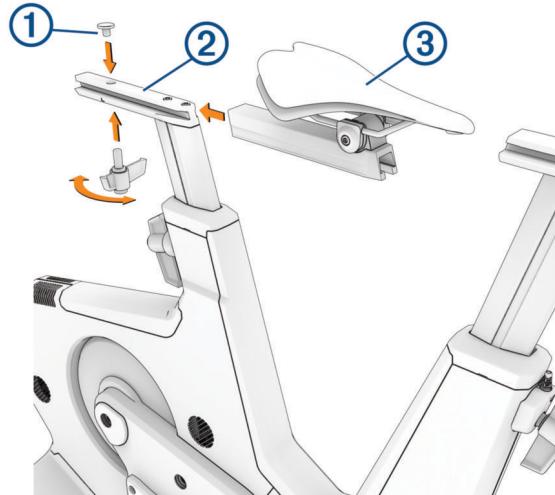


Sebelum memasang sadel, baca topik seputar postur (*Postur Bersepeda*, halaman 3) dan geometri (*Menyesuaikan Geometri Trainer*, halaman 4).

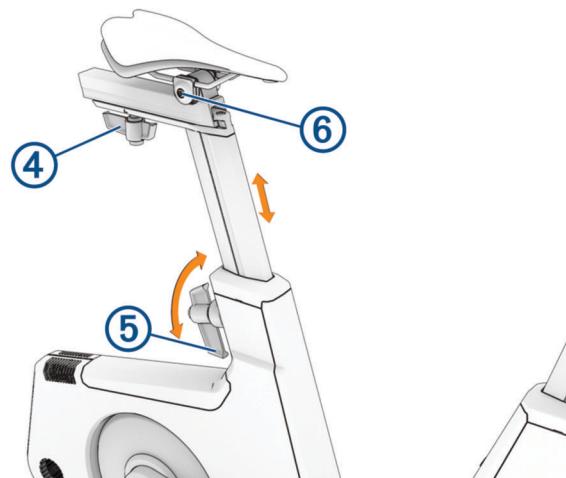
- 1 Buka kit perakitan .
- 2 Gunakan kunci L 6 mm untuk mencabut set sekrup.



- 3 Letakkan tutup ① di rel sadel ②.



- 4 Geser sadel ③ ke relnya.  
5 Sesuaikan jarak mundur sadel, dan kencangkan setang M12 x 25 ④.  
Jarak mundur maksimum adalah 15 cm.



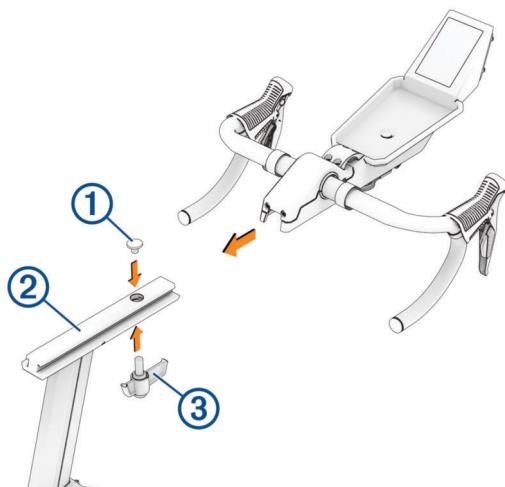
- 6 Gunakan kunci L 8 mm untuk mencabut set sekrup dari tiang sadel.  
7 Sesuaikan ketinggian sadel dan kencangkan setang M16 x 22 ⑤.  
Tinggi sadel maksimal adalah 26 cm.  
8 Jika perlu, gunakan kunci L 5 mm untuk menyesuaikan baut sudut sadel ⑥.

## Memasang Setang

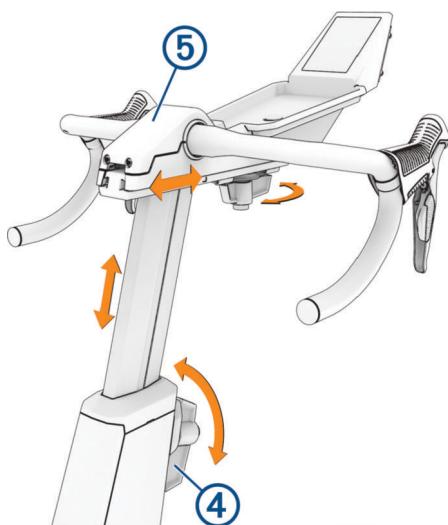


Sebelum memasang setang, baca topik seputar postur (*Postur Bersepeda*, halaman 3) dan geometri (*Menyesuaikan Geometri Trainer*, halaman 4).

- 1 Buka kit perakitan
- 2 Gunakan kunci L 6 mm untuk mencabut set sekrup.
- 3 Pasang tutup ① di rel setang ②.



- 4 Geser setang ke relnya.
- 5 Sesuaikan jangkauan setang dan kencangkan setang M12 x 25 ③.  
Jarak setang maksimum adalah 15 cm.
- 6 Gunakan kunci L 8 mm untuk mencabut set sekrup dari tiang setang.
- 7 Sesuaikan tinggi setang dan kencangkan setang M16 x 22 ④.  
Tinggi setang maksimum adalah 26 cm.



- 8 Jika perlu, ikuti langkah berikut untuk menyesuaikan sudut setang.
- 9 Gunakan Torx 20 untuk mencabut penutup setang ⑤.
- 10 Gunakan kunci L 5 mm untuk melonggarkan 4 sekrup.
- 11 Sesuaikan sudut setang.

12 Kencangkan 4 sekrup.

13 Ganti dan kencangkan penutup setang.

## Memasang Kipas dengan Dudukan Tablet

### ⚠ PERHATIAN

Jangan sentuh bilah kipas atau masukkan benda apa pun ke dalam rangka kipas selama penggunaan. Kontak dengan kipas atau rangka kipas dapat merusak kipas dan mengakibatkan cedera.

Dudukan tablet berada di antara kipas (*Memasang Tablet pada Trainer, halaman 14*).

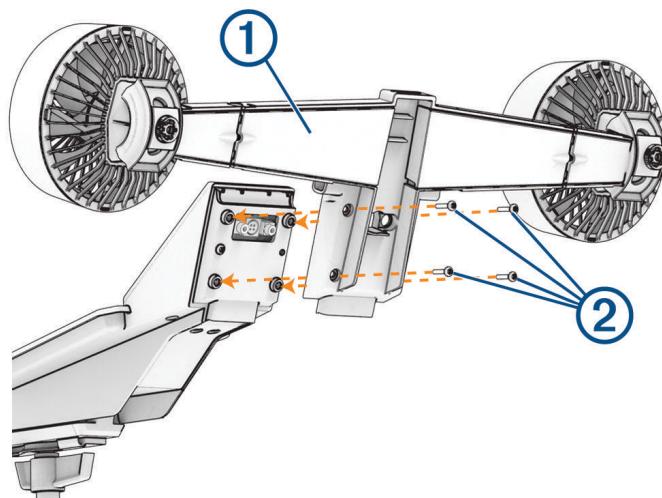
**F**

**CATATAN:** Jika memilih untuk tidak memasang kipas, Anda hanya dapat memasang dudukan tablet (*Memasang Dudukan Tablet, halaman 22*).

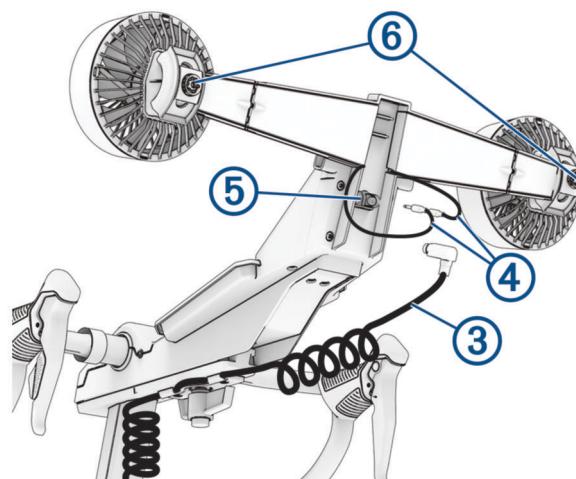
1 Sejajarkan kipas ① dengan bagian belakang tampilan.

**TIP:** Anda mungkin perlu mencabut kabel kipas.

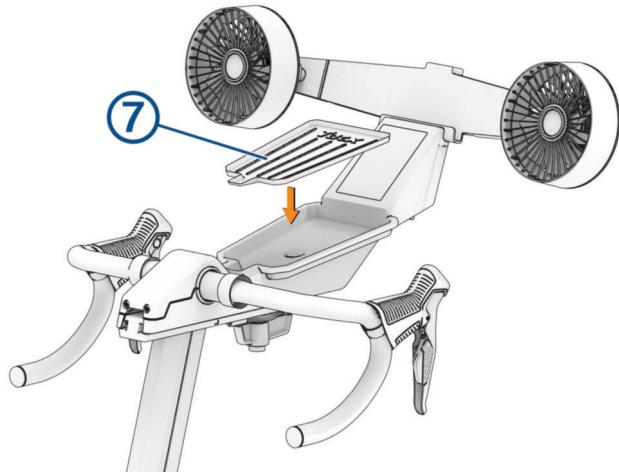
2  Gunakan baut M4 x 10 ② dan kunci Torx 20 untuk memasang kipas.



3 Hubungkan kabel tampilan ③ dan kabel kipas ④ ke port ⑤.



- 4 Gunakan kenop ⑥ untuk menyesuaikan sudut kipas.
- 5  Letakkan alas karet ⑦ di baki.



# Memasang Tablet pada Trainer

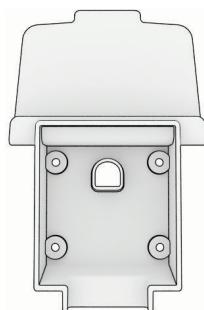
## PEMBERITAHUAN

Sebelum bersepeda untuk pertama kali, baca semua petunjuk dan kencangkan tablet di trainer. Garmin® tidak bertanggung jawab atas kerusakan tablet yang diakibatkan oleh kesalahan pemasangan dudukan tablet.

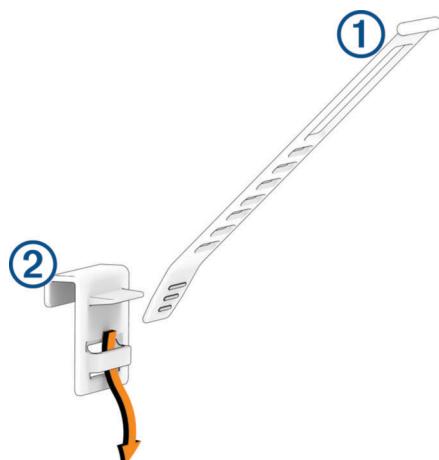
Jangan sesuaikan ketinggian atau jangkauan setang saat tablet Anda dipasang ke trainer.



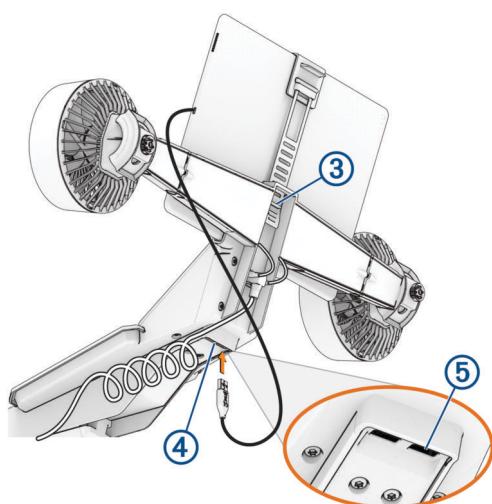
Klip cocok untuk sebagian besar tablet berukuran standar. Jika tablet memiliki casing atau folio tebal, lepaskan casing atau folio tersebut sebelum memasang tablet ke trainer. Kit perakitan dilengkapi dengan dudukan tablet terpisah jika kipas tidak dipasang ([Memasang Dudukan Tablet, halaman 22](#)).



- 1 Hubungkan tali karet ① ke klip ②.



- 2 Hubungkan tali karet ke bagian belakang dudukan ③.



- 3 Letakkan tablet di trainer dan jepit dengan klip.
- 4 Bila perlu, hubungkan kabel tablet ke port USB **④**.

**TIP:** Port USB berlabel 12,5 W **⑤** untuk pengisian daya output tinggi. Port USB berlabel 2,5 W untuk pengisian daya output rendah dan mungkin tidak berfungsi untuk semua perangkat.

## Menghubungkan Kabel Daya

### PERHATIAN

Kabel daya dan adaptor terdapat di kit perakitan . Jangan gunakan kabel daya atau adaptor pihak ketiga di trainer Tacx NEO Bike Plus karena dapat merusak trainer atau menyebabkan cedera.

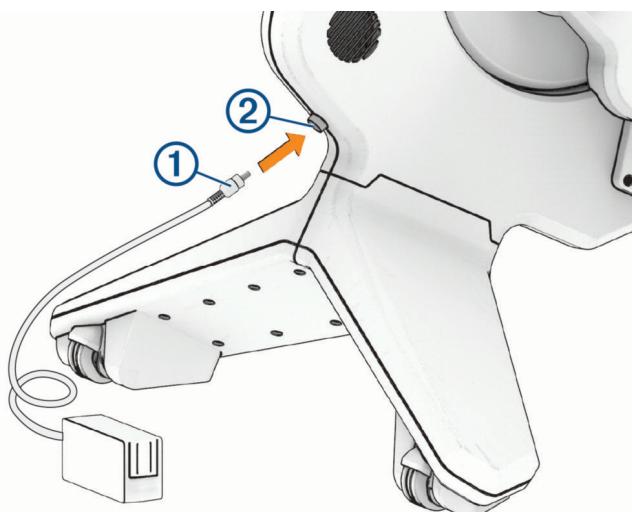
### PEMBERITAHUAN

Jangan biarkan kabel daya atau adaptor terkena keringat atau kelembapan karena dapat merusak trainer Anda. Untuk informasi selengkapnya tentang perawatan perangkat, lihat *Perawatan dan Penyimpanan Perangkat*, halaman 21.



Tacx NEO Bike Plus dapat digunakan dengan atau tanpa daya. Beberapa fitur trainer memerlukan daya, termasuk bantuan menurun dan pengisian daya USB.

- 1 Colokkan kabel daya **①** ke port **②**.



**CATATAN:** Beberapa model mungkin memiliki kabel daya 2 bagian dengan satu adaptor, tetapi fungsi kedua kabel daya sama.

- 2 Colokkan kabel daya ke stopkontak dinding standar.

- 3 Putar engkol.

Tampilan dan kipas akan menyala. LED lantai akan menyala berwarna biru.

Setelah setiap penggunaan, cabut kabel daya dan simpan di lokasi yang kering.

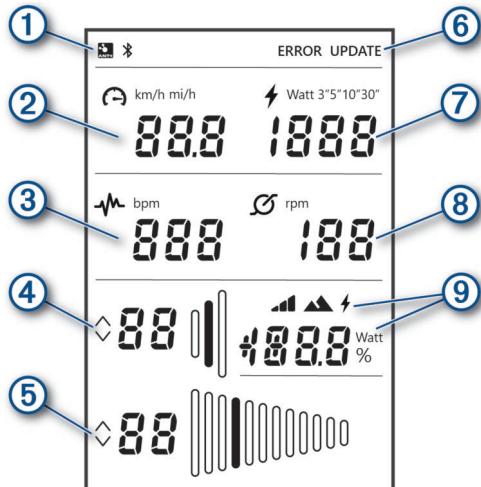
### PERHATIAN

Pastikan untuk mematikan perangkat dan cabut setelah setiap penggunaan. Ini akan meminimalkan risiko kerusakan perangkat.

## Latihan

## Data Tampilan

Tampilan akan menyala saat Anda mulai mengayuh. Data tampilan akan berbeda-beda, tergantung apakah Anda terhubung ke aplikasi Tacx Training, aplikasi pihak ketiga, atau sensor nirkabel opsional.



<b>1</b>	Menampilkan status koneksi ANT+® atau Bluetooth® ( <a href="#">Menghubungkan Sensor Opsional</a> , halaman 27).
<b>2</b>	Menampilkan kecepatan Anda saat ini dalam kilometer per jam (km/j) atau mil per jam (mi/h).
<b>3</b>	Menampilkan denyut jantung saat ini dalam denyut per menit (bpm). Anda harus menghubungkan monitor denyut jantung.
<b>4</b>	Menampilkan roda gigi depan saat ini (secara default, pemindah roda gigi kiri).
<b>5</b>	Menampilkan roda gigi belakang saat ini (secara default, pemindah roda gigi kanan).
<b>6</b>	Menampilkan pesan kesalahan atau ketersediaan pembaruan perangkat lunak trainer. Untuk informasi lebih lanjut, hubungkan ke aplikasi Tacx Training.
<b>7</b>	Menampilkan output daya saat ini dalam watt (W).
<b>8</b>	Menampilkan cadence saat ini dalam putaran per menit (rpm).
<b>9</b>	Menampilkan mode latihan manual ( <a href="#">Mode Latihan</a> , halaman 18) dan data tambahan.

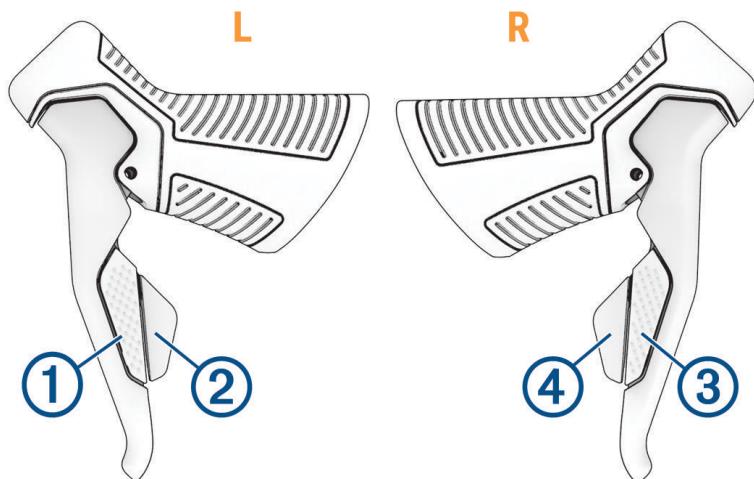
## Bersepeda

Sebaiknya pilih latihan singkat dan manual saat mencoba trainer Tacx NEO Bike Plus untuk pertama kalinya. Pelajari cara menggunakan fitur dasar serta ketahui kontrol dan pengaturannya.

### 1 Mulai mengayuh.

Tampilan dan kipas akan menyala. LED lantai berwarna biru (*LED Lantai*, halaman 18).

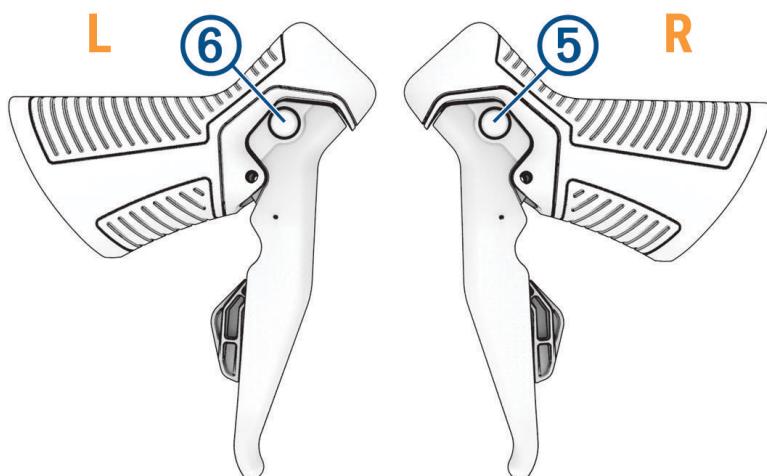
### 2 Gunakan pemindah roda gigi untuk mengganti roda gigi depan dan belakang:



- Tekan ① untuk memindahkan roda gigi depan ke atas.
- Tekan ② untuk memindahkan roda gigi depan ke bawah.
- Tekan ③ untuk memindahkan roda gigi belakang ke bawah.
- Tekan ④ untuk memindahkan roda gigi belakang ke atas.

Daftar ini mencakup fungsi pemindah roda gigi default. Anda dapat menyesuaikan pemindah roda gigi untuk melakukan, seperti pemindah roda gigi Campagnolo®, Shimano®, atau SRAM® (*Menyesuaikan Pengaturan Trainer dari Aplikasi*, halaman 20).

### 3 Tahan kedua tombol kontrol ⑤⑥ untuk memilih mode latihan manual (*Mode Latihan*, halaman 18).



### 4 Tekan salah satu tombol untuk memilih mode.

Ikon mode aktif akan berkedip selama 1 detik untuk mengonfirmasikan pilihan Anda.

- 5 Saat latihan, pilih opsi:
    - Tekan ⑤ untuk meningkatkan kemiringan, nilai, atau hambatan.
    - Tekan ⑥ untuk mengurangi kemiringan, nilai, atau hambatan.
  - 6 Jika perlu, tekan rem untuk berhenti secara perlahan.
- TIP:** Jika beristirahat atau menjeda latihan, Anda juga dapat menggunakan rem untuk memperlambat roda daya.

## Mengatur Kecepatan Kipas

Setelah menghubungkan trainer ke aplikasi Tacx Training dan memulai suatu aktivitas, perilaku kipas ditentukan oleh pengaturan di aplikasi ([Menyesuaikan Pengaturan Trainer dari Aplikasi, halaman 20](#)). Anda juga dapat mengatur kecepatan kipas secara manual.

- 1 Tekan kedua tombol kontrol dua kali ([Bersepeda, halaman 17](#)).
- Kontrol kipas muncul pada layar trainer.
- 2 Gunakan tombol kontrol kanan untuk meningkatkan kecepatan kipas atau tombol kontrol kiri untuk menurunkan kecepatan kipas.
- Terdapat empat kecepatan kipas: tinggi, sedang, rendah, dan mati.

## Mode Latihan

Anda dapat memilih mode latihan saat melakukan olahraga manual (mandiri) di trainer Tacx NEO Bike Plus. Mode latihan tidak tersedia jika Anda terhubung ke aplikasi Tacx Training atau aplikasi pihak ketiga lainnya.

**CATATAN:** Mode latihan berfungsi dengan atau tanpa terhubung ke daya eksternal. Latihan akan terasa lebih realistik dengan daya eksternal yang terhubung.

Simbol	Mode	Deskripsi
	Lereng	Latihan didasarkan pada kemiringan tetap sehingga Anda dapat menyimulasikan gradien dan bukit. Gunakan tombol kontrol untuk mengatur kemiringan atau pemindah roda gigi untuk memindahkan roda gigi.
	Daya	Latihan didasarkan pada nilai output daya tetap sehingga Anda dapat bersepeda dengan tingkat upaya yang terkontrol dan konstan. Gunakan tombol kontrol untuk mengatur nilai.
	Hambatan	Latihan didasarkan pada 20 pilihan tingkat hambatan sehingga Anda dapat bersepeda tanpa target, seperti kelas spinning. Gunakan tombol kontrol untuk mengubah tingkat hambatan.

## LED Lantai

Warna LED lantai akan berubah-ubah selama latihan.

Warna LED	Status
Biru	Trainer aktif dan bekerja dengan benar.
Ungu	Menandakan output daya sedang.
Merah	Menandakan output daya tinggi.
Hijau	Saat Anda berhenti mengayuh selama 5 menit, LED akan berkedip hijau satu kali sebelum beralih ke mode siaga ( <a href="#">Mode Siaga, halaman 19</a> ).
Nonaktif	Trainer mati atau dalam mode siaga.

## Mode Siaga

Saat tidak digunakan, trainer Tacx NEO Bike Plus masuk ke mode siaga. Anda dapat mengaktifkan trainer dengan memutar engkol.

**Daya Eksternal Terhubung:** Setelah 5 menit tanpa aktivitas, trainer akan beralih ke mode siaga.

**Tidak Ada Daya Eksternal:** Setelah 10 detik tanpa aktivitas, trainer akan beralih ke mode siaga.

## Aplikasi Tacx Training

Anda dapat mengunduh aplikasi Tacx Training ke smartphone, tablet, atau komputer yang kompatibel.

- Bersepeda di jalur menarik tanpa harus meninggalkan rumah.
- Buat aktivitas bersepeda, latihan, dan lainnya milik Anda sendiri.
- Kelola latihan Anda, kustomisasikan pengaturan default, dan diagnosis masalah.
- Sinkronkan data latihan indoor dengan akun Garmin Connect™ Anda.
- Perbarui perangkat lunak perangkat Anda ([Memperbarui Perangkat Lunak Trainer, halaman 24](#)).

## Bersepeda dengan Aplikasi Tacx Training

Untuk menggunakan fitur lengkap pada trainer, masukkan trainer ke mode penghubungan untuk terhubung ke aplikasi Tacx Training.

- 1 Colokkan trainer ke stopkontak standar untuk menggunakan semua fitur, seperti bantuan turunan dan pengisian daya USB.
- 2 Buka toko aplikasi di ponsel atau tablet, lalu instal dan buka aplikasi Tacx Training.
- 3 Pada trainer Tacx NEO Bike Plus, tahan kedua tombol kontrol selama 5 detik ([Bersepeda, halaman 17](#)).
- 4 Jika layar tampak kosong, hanya ada ✖ yang berkedip, lepaskan tombol.

Trainer akan masuk ke mode penghubungan selama lima menit atau hingga penghubungan berhasil. Anda dapat menekan tombol untuk membatalkan.

- 5 Dari aplikasi Tacx Training, pilih **Hubungkan Trainer** (Hubungkan Trainer).
- 6 Ikuti petunjuk pada layar untuk menyelesaikan proses penghubungan dan pengaturan.

**TIP:** Anda harus menyesuaikan pengaturan trainer di aplikasi sebelum memulai latihan atau jalur ([Menyesuaikan Pengaturan Trainer dari Aplikasi, halaman 20](#)).

- 7 Pilih olahraga atau set olahraga.
  - 8 Mulai mengayuh.
- Tampilan dan kipas akan menyala. LED lantai berwarna biru ([LED Lantai, halaman 18](#)).
- 9 Ikuti petunjuk di layar.

## Menyesuaikan Pengaturan Trainer dari Aplikasi

**TIP:** Anda harus menyesuaikan pengaturan trainer di aplikasi sebelum memulai latihan atau jalur. Beberapa opsi memerlukan aksesori ANT+ yang terhubung.

1 Buka aplikasi Tacx Training.

2 Pilih trainer Anda.

3 Pilih **Pengaturan Trainer**.

4 Pilih opsi:

- Pilih **Gear Virtual** untuk menyesuaikan pengaturan roda gigi.
- Pilih **Kipas** untuk mengatur tingkat kipas dan kondisi latihan.
- Pilih **Tampilan** untuk menyesuaikan tampilan daya dan satuan pengukuran kecepatan.
- Pilih **Pengaturan Koneksi** untuk menggunakan koneksi yang aman atau terbuka.
- Pilih **Mekanisme Perpindahan** untuk mengatur jenis sistem perpindahan gigi.

**TIP:** Lebih baik menggunakan sistem perpindahan gigi yang sama dengan sepeda balap Anda.

- Pilih **Road Feel** untuk menyesuaikan intensitas nuansa jalan.
- Pilih **Default Perangkat** untuk mengatur berat badan atau berat sepeda default.
- Pilih **Engkol** untuk mengatur panjang engkol agar sesuai dengan panjang engkol fisik trainer Anda ([Memasang Pedal](#), halaman 8).

## Informasi Perangkat

### Spesifikasi

Catu daya	Gunakan kabel daya 48 Vdc yang disertakan. 100-240 V
Rentang suhu pengopera-sian	0°-40 °C (32°-104 °F)
Rentang suhu penyimpanan	-20°-60 °C (-4°-140°F) <b>PEMBERITAHUAN</b> Jika trainer disimpan atau dikirim di bawah rentang suhu ini, biarkan trainer menjadi normal ke rentang suhu pengoperasian, dan tunggu 12 jam sebelum digunakan. Perubahan suhu ekstrem dapat menyebabkan kondensasi di dalam trainer yang dapat menyebabkan kerusakan properti.
Frekuensi nirkabel	2,4 GHz @ 5,7 dBm maksimum
Bobot maksimum pesepeda	120 kg (265 lb.)

# Perawatan dan Penyimpanan Perangkat

## PERINGATAN

Lihat panduan *Informasi Penting Produk dan Keamanan* dalam kotak produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

## PEMBERITAHUAN

Garmin Menyarankan tip perawatan dan penyimpanan berikut untuk membantu mencegah paparan keringat dan kelembapan pada komponen trainer tertentu, yang dapat merusak trainer Anda.

Ikuti langkah-langkah berikut untuk membantu mencegah paparan keringat dan kelembapan pada komponen trainer tertentu, yang dapat merusak trainer Anda.

- Pasang penyerap keringat ([Memasang Penyerap Keringat, halaman 23](#)).  
Untuk membantu mencegah paparan keringat atau kelembapan pada komponen trainer, selalu gunakan penyerap keringat.
- Jangan biarkan kabel daya atau adaptor terkena keringat atau kelembapan selama atau setelah bersepeda.
- Setelah setiap penggunaan, cabut kabel daya dan simpan di lokasi yang kering.
- Setiap kali selesai digunakan, bersihkan cakram aluminium di sisi kanan trainer dengan kain lembap dan lap hingga benar-benar kering.
- Bersihkan sadel, setang, serta pedal menggunakan kain dan larutan pembersih ringan.
- Bersihkan dan keringkan trainer sebelum menyimpannya.
- Gunakan roda kecil di belakang trainer Tacx NEO Bike Plus untuk memindahkannya.

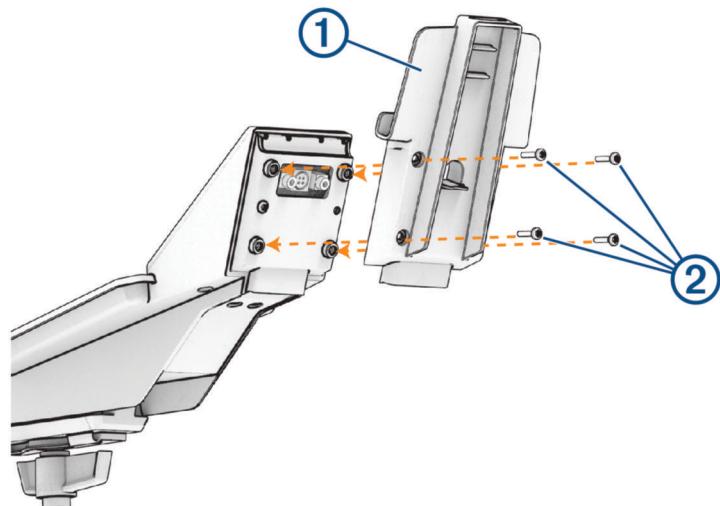
**CATATAN:** Stabilkan dan ratakan trainer setelah dipindahkan.

- Periksa dan kencangkan baut, setang, dan sekrup sebelum penggunaan.
- Periksa jika ada kerusakan kabel daya dan adaptor sebelum setiap penggunaan.
- Kunjungi [buy.garmin.com](#), atau hubungi dealer Garmin Anda untuk informasi tentang aksesoris opsional dan suku cadang pengganti.
- Jika Anda tidak berencana untuk menggunakan trainer selama beberapa bulan, Anda harus menyimpan trainer di tempat yang sejuk dan kering dengan suhu sekitar tingkat rumah tangga biasa ([Spesifikasi, halaman 20](#)).

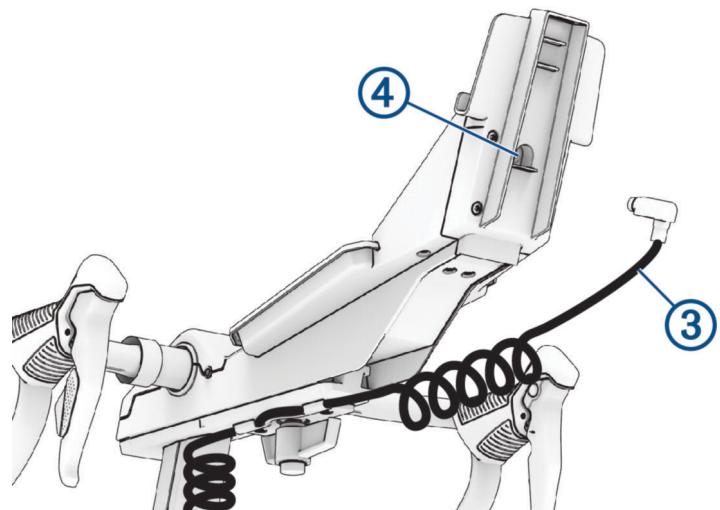
## Memasang Dudukan Tablet

Pada kit perakitan , terdapat 10 baut M4 X (4) untuk memasang kipas ([Memasang Kipas dengan Dudukan Tablet, halaman 12](#)) atau dudukan tablet.

- 1 Sejajarkan dudukan kipas **①** dengan bagian belakang layar.
- 2 Gunakan 10 baut M4 x **②** dan kunci Torx 20 untuk memasang dudukan tablet.



- 3 Hubungkan kabel layar **③** ke port **④**.

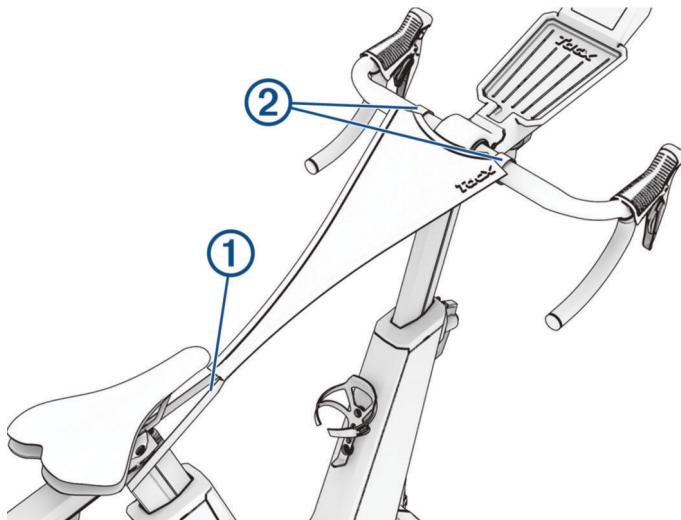


- 4 Pasang klip dan tablet ([Memasang Tablet pada Trainer, halaman 14](#)).

## Memasang Penyerap Keringat

Keringat yang banyak dapat masuk ke komponen perangkat Anda saat bersepeda dan menyebabkan korosi. Untuk hasil terbaik, Garmin menyarankan penggunaan penyerap keringat yang disertakan untuk melindungi perangkat Anda saat bersepeda. Penyerap keringat ini bersifat menyerap.

- 1 Letakkan loop ① di sekeliling tiang sadel.



- 2 Kencangkan kait dan tali loop ② di sekitar setang.

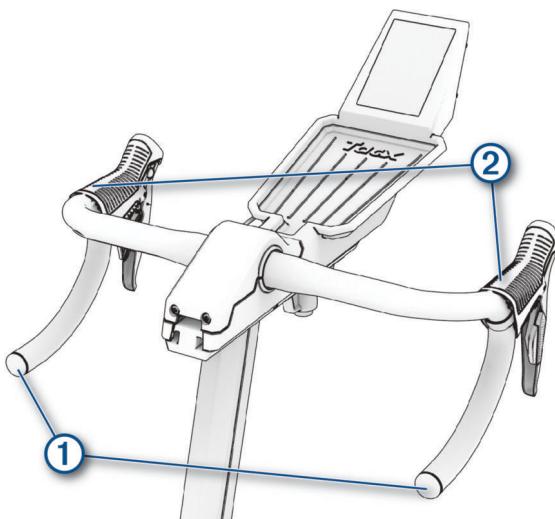
**TIP:** Penyerap keringat harus dicuci dengan tangan setelah beberapa kali digunakan. Untuk petunjuk perawatan, lihat bagian belakang penyerap keringat.

## Membungkus Setang

Anda harus mengganti pita setang jika sudah aus atau tidak nyaman. Keringat dari tangan Anda dapat menyebabkan kualitas pita menurun. Garmin menyarankan untuk mengenakan sarung tangan bersepeda.

**TIP:** Lebih baik ganti pita pada satu sisi terlebih dahulu, jadi Anda dapat membandingkannya dengan sisi lainnya.

- 1 Lepaskan penyumbat ①, dan tarik kap tuas ke atas ②.



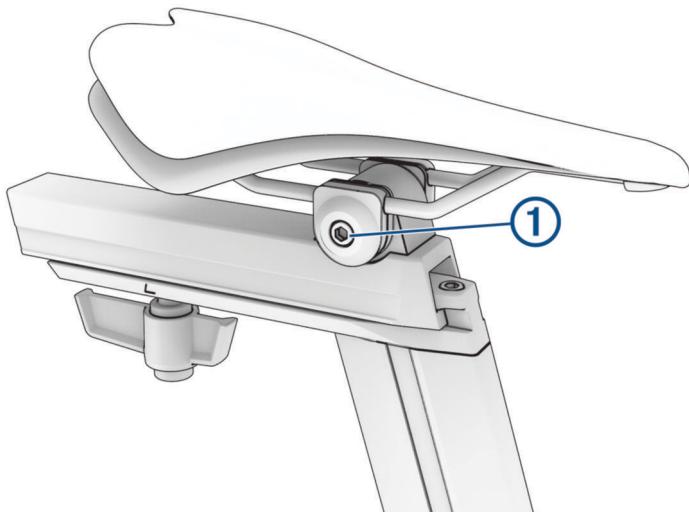
- 2 Lepas semua pita setang yang lama dan pita isolasi listrik yang rusak.
- 3 Jika perlu, gunakan pita isolasi listrik untuk mengencangkan kabel pemindah gigi.
- 4 Bungkus setang dengan pita baru.
- 5 Tarik kap tuas ke bawah, dan pasang kembali penyumbat.

## Mengganti Sadel

Anda dapat menggunakan sadel pihak ketiga yang kompatibel dengan trainer Anda.

**CATATAN:** Untuk membeli rakitan sadel pengganti, kunjungi [garmin.com/intosports](http://garmin.com/intosports).

- 1 Gunakan kunci L 5 mm untuk melepaskan baut sadel ①.



- 2 Lepaskan sadel.
- 3 Sejajarkan sadel baru pada rel, dan ganti baut sadel.
- 4 Bila perlu, setel ketinggian sadel, jarak mundur, dan sudut kursi.

## Pemecahan Masalah

### Memperbarui Perangkat Lunak Trainer

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak trainer, Anda harus menghubungkan trainer dengan versi terbaru aplikasi Tacx Training ([Bersepeda dengan Aplikasi Tacx Training](#), halaman 19).

- 1 Hubungkan kabel daya ke stopkontak [Menghubungkan Kabel Daya](#), halaman 15.
- 2 Pastikan kabel layar terhubung ([Memasang Dudukan Tablet](#), halaman 22).
- 3 Buka aplikasi Tacx Training.
- 4 Pilih trainer Anda.
- 5 Pilih **Pembaruan Firmware > Perbarui**.
- 6 Tunggu selagi pembaruan firmware selesai.

Proses ini mungkin perlu beberapa menit.

### Trainer Tacx NEO Bike Plus tidak merespons

Jika Tacx NEO Bike Plus berhenti merespons, Anda dapat mereset perangkat ke pengaturan pabrik.

- 1 Tahan kedua tombol kontrol selama 10 detik.  
Ikon akan berkedip.
- 2 Tekan kedua tombol kontrol untuk mengonfirmasi.  
Tekan tombol lainnya untuk membatalkan reset pabrik.
- 3 Tunggu hingga perangkat direset.

Setelah reset pabrik selesai, Anda harus menghubungkan Tacx NEO Bike Plus dengan aplikasi Tacx Training.

## Tips Bike Fit yang Tepat

Bike fit unik bagi setiap orang serta memerlukan beberapa uji coba dan praktik bersepeda langsung. Setelah beberapa kali bersepeda, jika Anda perlu bantuan dalam kustomisasi kesesuaian dan geometri trainer Tacx NEO Bike Plus, Anda dapat mencoba tips-tips ini.

**INGAT:** Lepaskan tablet Anda sebelum menyesuaikan tinggi, jangkauan, atau sudut setang.

- Sesuaikan tinggi sadel Anda:
  - Ukur sepeda balap Anda, dan cocokkan dengan trainer.
  - Jika tidak memiliki sepeda balap, berdiri di dekat sepeda, dan atur tinggi sadel pada tulang pinggul Anda.
- Pilih panjang engkol yang sesuai untuk trainer:
  - Cocokkan panjang engkol pada sepeda balap Anda.  
Sebagian besar produsen mencetak panjang (mm) di bagian dalam engkol.
  - Gunakan tinggi atau inseam Anda untuk menentukan panjang engkol (*Opsi Panjang Engkol*, halaman 25).
  - Periksa pengaturan engkol di aplikasi Tacx Training (*Menyesuaikan Pengaturan Trainer dari Aplikasi*, halaman 20).
- Sesuaikan tinggi, jangkauan, atau sudut setang.
- Naik sepeda, dan lihat bagaimana rasanya.

**TIP:** Jika beberapa pesepeda akan menggunakan trainer, Anda harus mencatat nilai tinggi dan jangkauan untuk setiap pesepeda.

- Jika masih memiliki pertanyaan tentang bike fit, konsultasikan dengan bike fitter profesional.

## Opsi Panjang Engkol

Di internet, tersedia banyak publikasi laporan dan kalkulator panjang engkol. Jika masih memiliki pertanyaan tentang bike fit, Anda dapat berkonsultasi dengan bike fitter profesional.

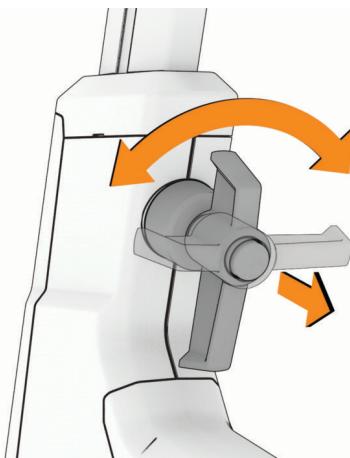
Panjang Engkol	Tinggi (perkiraan)	Inseam (perkiraan)
165 mm	170 cm (5 kaki 7 inci) atau lebih pendek	kurang dari 79 cm (31 inci)
167,5 mm	172,5 cm (5 kaki 8 inci)	79 hingga 81 cm (31 hingga 32 inci)
170 mm	175 cm (5 kaki 9 inci)	81 hingga 83 cm (32 hingga 33 inci)
172,5 mm	177,5 cm (5 kaki 10 inci)	83 hingga 86 cm (33 hingga 34 inci)
175 mm	180 cm (5 kaki 11 inci) atau lebih tinggi	lebih dari 86 cm (34 inci)

## Mengencangkan Setang dan Sekrup

### PERHATIAN

Agar tidak cedera dan merusak trainer, kencangkan semua baut setang atau set sekrup dengan kuat sebelum digunakan.

- 1 Konfirmasi geometri sepeda, dan pilih opsi:
  - Untuk baut setang, kencangkan setiap setang dengan kuat menggunakan tangan.
  - Untuk set sekrup, kencangkan setiap sekrup dengan kuat menggunakan kunci L 6 mm atau 8 mm.
- 2 Untuk setang, tarik dan putar setang saja (baut tidak bergerak), dan sejajarkan ke rangka atau rel.  
Setangnya sendiri memiliki mekanisme pegas yang dapat dipasang sejajar dengan sepeda sehingga tidak menonjol atau menghalangi.



- 3 Pastikan setang terpasang kembali di tempatnya.

## Dapatkah saya menghubungkan sensor ANT+ atau Bluetooth menggunakan koneksi terbuka?

Trainer Anda dapat menggunakan koneksi terbuka dengan sensor ANT+ atau Bluetooth yang kompatibel.

- 1 Dari aplikasi Tacx Training, pilih **Pengaturan Koneksi**.
- 2 Untuk sensor Bluetooth, nonaktifkan **Koneksi Bluetooth Aman**.  
Muncul pesan konfirmasi.
- 3 Untuk sensor ANT+, aktifkan **FE-C ANT+ (Kontrol trainer cerdas)** atau **Sensor Daya ANT+**.  
Muncul pesan konfirmasi.
- 4 Dekatkan sensor dalam jarak 3 m (10 kaki) dari trainer Anda.  
**CATATAN:** Jauhkan dengan jarak 10 m (33 kaki) dari sensor lain saat menghubungkan.
- 5 Ikuti petunjuk penghubungan untuk sensor dan trainer yang kompatibel.  
Saat Anda mengaktifkan trainer, ikon koneksi ANT+ atau Bluetooth akan berkedip tiga kali berulang kali (*Data Tampilan*, halaman 16). Jenis koneksinya terbuka hingga Anda mengubahnya di pengaturan aplikasi Tacx Training.

## Menghubungkan Sensor Opsional

Trainer Anda dapat digunakan dengan sensor nirkabel, seperti monitor denyut jantung. Sensor Bluetooth harus dihubungkan langsung ke aplikasi Tacx Training, menggunakan koneksi yang aman. Untuk menggunakan sensor ANT+, Anda harus mengubah pengaturan perangkat di aplikasi Tacx Training. Untuk informasi selengkapnya tentang jenis koneksi, kunjungi [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Dekatkan sensor dalam jarak 3 m (10 kaki) dari trainer Anda.

**CATATAN:** Jauhkan dengan jarak 10 m (33 kaki) dari sensor lain saat menghubungkan.

- 2 Buka aplikasi Tacx Training.

Sensor muncul di daftar koneksi, dan data sensor muncul di kolom data aplikasi dan trainer.

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)