

GARMIN®

TACX® NEO BIKE PLUS

Manual Pemilik

© 2022 Garmin Ltd. atau subsidiarinya

Hak cipta terpelihara. Di bawah undang-undang hak cipta, manual ini tidak boleh disalin, sebahagian atau keseluruhannya, tanpa kebenaran bertulis daripada Garmin. Garmin mempunyai hak untuk mengubah atau memperbaiki produknya dan membuat perubahan kandungan manual ini tanpa kewajipan untuk memberitahu mana-mana orang atau organisasi mengenai perubahan atau perbaikan tersebut. Pergi ke www.garmin.com bagi kemas kini semasa dan maklumat tambahan mengenai penggunaan produk ini.

Garmin®, logo Garmin, ANT+® dan Tacx® ialah tanda dagangan Garmin Ltd. atau subsidiarinya, yang didaftarkan di Amerika Syarikat dan negara-negara lain. Garmin Connect™ ialah tanda dagangan Garmin Ltd. atau subsidiarinya. Tanda dagangan ini tidak boleh digunakan tanpa keizinan nyata daripada Garmin.

Tanda dan logo perkataan BLUETOOTH® dimiliki oleh Bluetooth SIG Inc. dan sebarang penggunaan tanda tersebut oleh Garmin adalah di bawah lesen. Campagnolo® ialah tanda dagangan berdaftar Campagnolo S.r.l. Shimano® ialah tanda dagangan berdaftar Shimano, Inc. SRAM® ialah tanda dagangan berdaftar SRAM LLC.

Produk ini telah disahkan ANT+®. Lawati www.thisisant.com/directory untuk senarai produk dan aplikasi yang serasi.

Kandungan

Sebelum Pemasangan..... 1

- Dimensi dan Kelegaian..... 1
- Postur Berbasikal..... 2
- Melaraskan Geometri Alat Latih..... 3

Arahan Pemasangan Tacx NEO Bike Plus..... 4

- Turutan Pemasangan..... 4
- Memasang Kaki pada Alat Latih..... 5
- Memasang Pedal Anda..... 7
- Memasang Tempat Letak Botol Air..... 9
- Memasang Tempat Duduk..... 10
- Memasang Bar Hendal..... 12
- Memasang Kipas dengan Lekapan Tablet..... 14
- Memasang Tablet Anda pada Alat Latih..... 16
- Menyambungkan Kabel Kuasa..... 18

Latihan..... 18

- Data Paparan..... 19
- Penunggang..... 20
- Tacx Training..... 22

Maklumat Peranti..... 23

- Spesifikasi..... 23
- Penjagaan dan Penyimpanan Peranti..... 24
- Memasang Lekapan Tablet..... 24
- Memasang Pelindung Peluh..... 25
- Membalut Bar Hendal..... 26
- Menggantikan Tempat Duduk..... 26

Pencarisilapan..... 27

- Mengemas Kini Perisian Alat Latih..... 27
- Petua untuk Padanan Basikal yang Betul..... 27
- Mengetatkan Hendal dan Skru..... 28
- Berpasangan dengan Penderia Pilihan..... 28

Sebelum Pemasangan

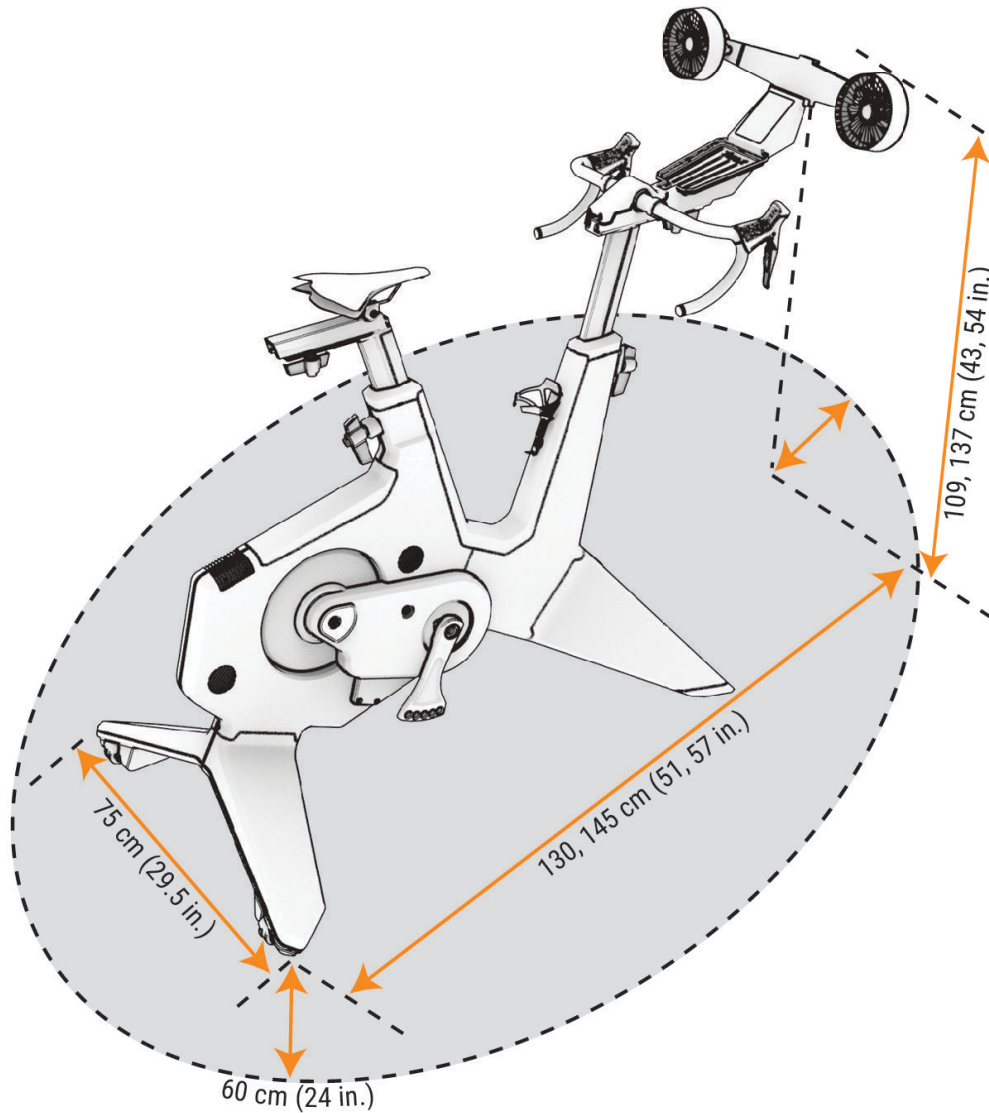
⚠️ AMARAN

Lihat panduan *Maklumat Penting Keselamatan dan Produk* di dalam kotak produk untuk membaca amaran produk dan maklumat penting yang lain.

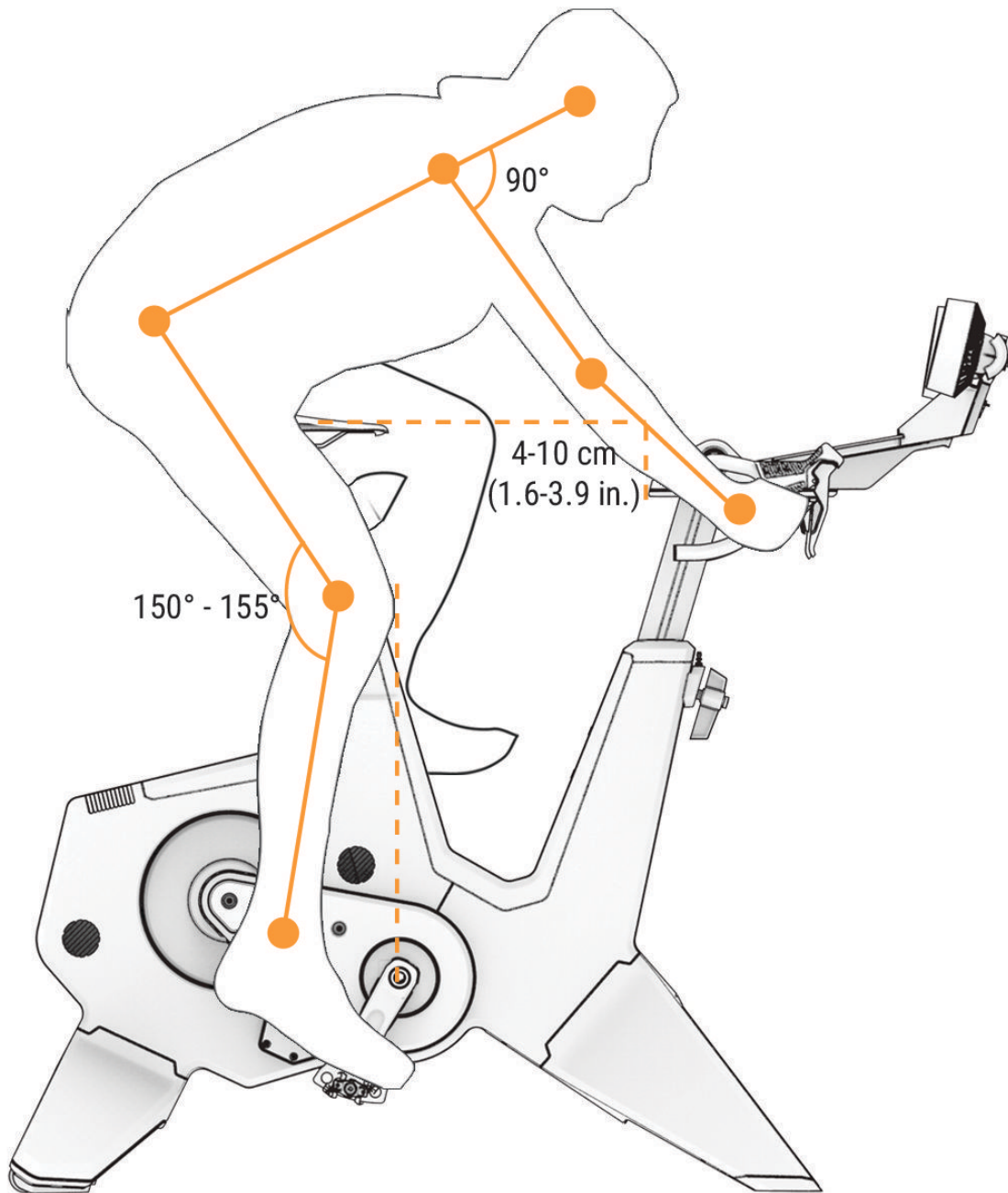
Dimensi dan Kelegaan

Apabila mencari lokasi yang sesuai untuk alat latih Tacx NEO Bike Plus, pertimbangkan dimensi maksimum. Dimensi alat latih Tacx NEO Bike Plus ditunjukkan dengan dan tanpa kipas.

Tacx mengesyorkan sekurang-kurangnya 60 cm (24 inci) kelegaan di semua sisi alat latih.



Postur Berbasikal

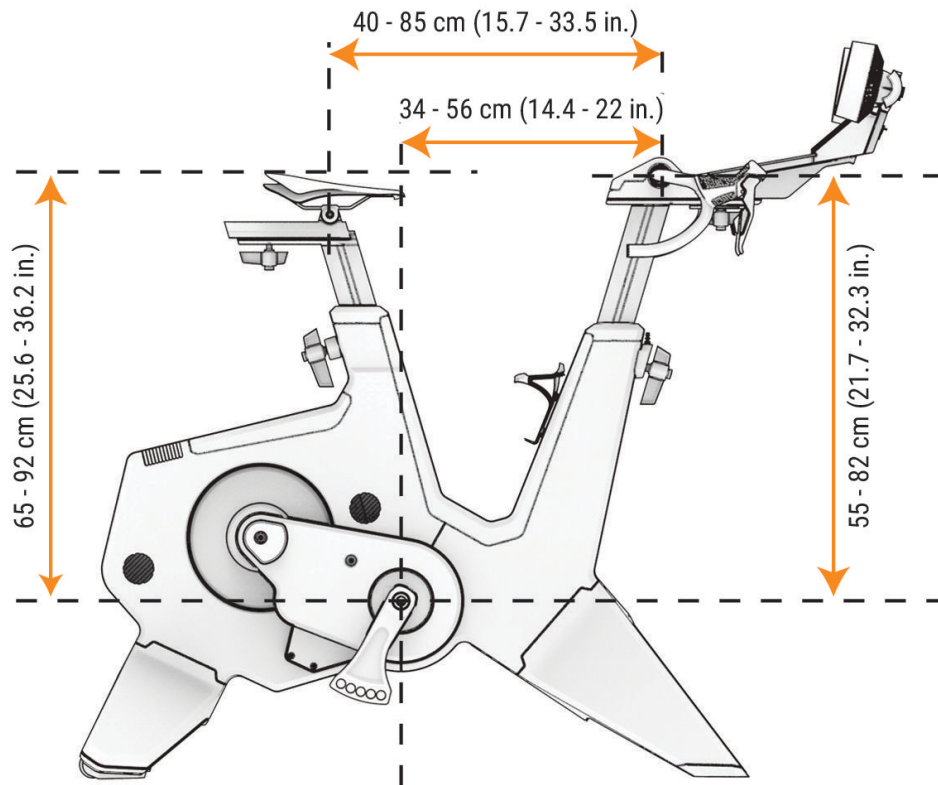


NOTA: Postur berbasikal adalah unik bagi setiap penunggang basikal dan mungkin memerlukan beberapa pelarasan. Pedal dan tablet tidak disertakan dengan alat latihan Tacx NEO Bike Plus dan boleh menjejaskan postur berbasikal anda.

Imej mengandungi garis panduan untuk postur berbasikal yang betul semasa menggunakan alat latihan Tacx NEO Bike Plus.

Siku anda harus sedikit bengkok dan anda harus dapat mencapai penganjak serta brek dengan selesa. Di bahagian bawah kayuhan pedal, lutut anda perlu dibengkokkan sedikit.

Melaraskan Geometri Alat Latih

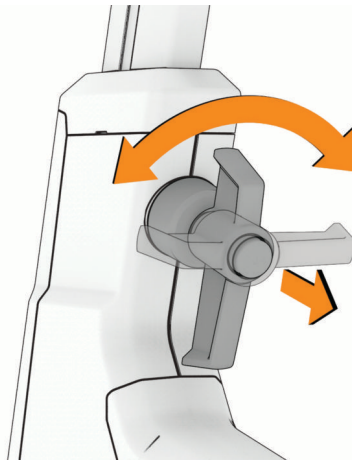


Sebelum anda memasang alat latih Tacx NEO Bike Plus, pertimbangkan bahawa terdapat skru set pada tempat duduk dan bar hendal yang telah dipasang daripada kilang yang boleh dilaraskan dan diketatkan menggunakan kunci heks. Untuk memasang 4 hendal seperti yang ditunjukkan dalam manual ini, anda mesti menanggalkan 4 skru set menggunakan kunci heks.

NOTA: Jika berbilang penunggang akan menggunakan alat latih, Tacx mengesyorkan anda memasang hendal untuk pelarasan mudah. Hendal dibungkus di dalam kit pemasangan dengan skru dan sesendal. Jika hanya anda seorang penunggang yang akan menggunakan alat latih dan anda tidak membuat pelarasan geometri atau postur, anda boleh menggunakan skru set dan kunci heks.

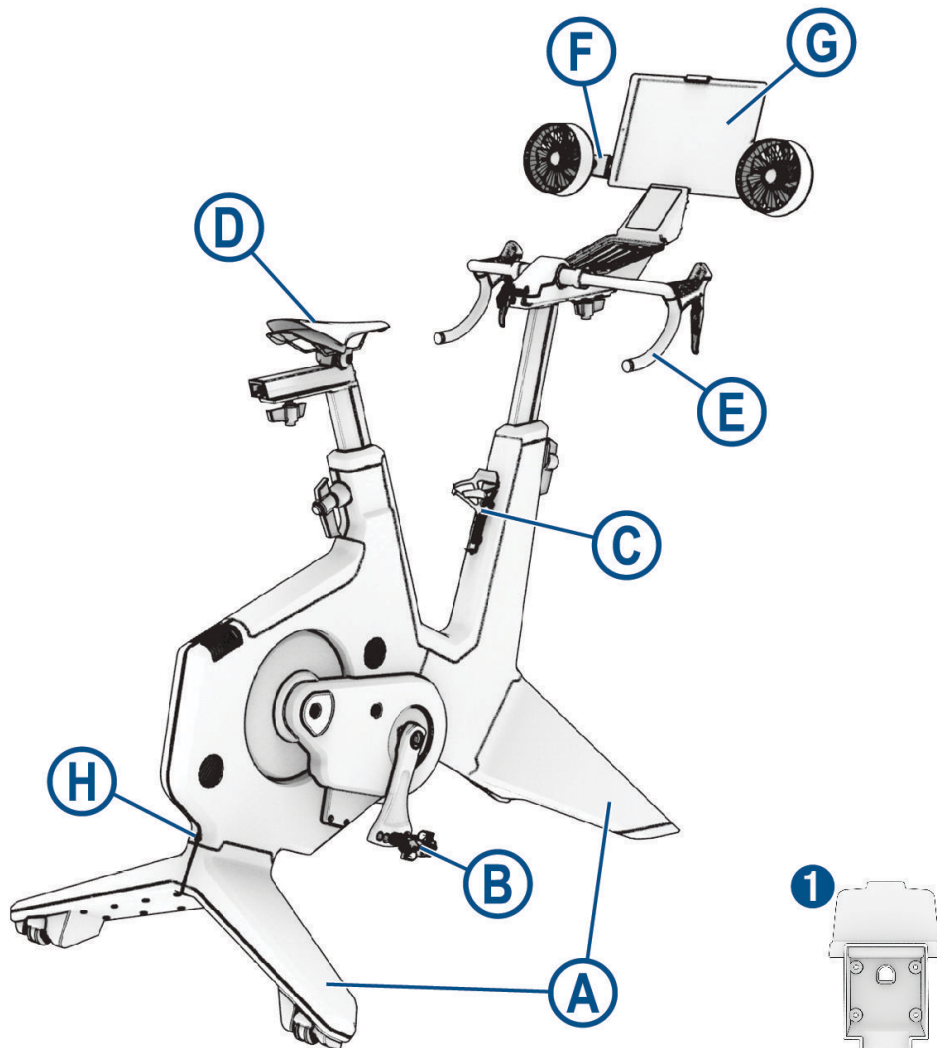
- Turun dari alat latih sebelum melaraskan tempat duduk atau bar hendal.
- Tanggalkan tablet anda sebelum melaraskan ketinggian, capaian atau sudut bar hendal.
- Padankan geometri alat latih kepada basikal jalan anda ([Petua untuk Padanan Basikal yang Betul, halaman 27](#)).
- Jika anda melaraskan tempat duduk anda lebih daripada 1 cm, semak ketinggian tempat duduk dan bar hendal sekali lagi.
- Jangan melebihi julat maksimum tempat duduk atau bar hendal.
- Jika anda mengubah pedal atau tempat duduk anda, semak geometri alat latih sekali lagi.

Selepas anda mengetatkan setiap bolt hendal, anda hendaklah menjajarkan hendal untuk selari dengan bingkai atau landasan. Tarik keluar dan putarkan hendal.



Arahan Pemasangan Tacx NEO Bike Plus

Turutan Pemasangan

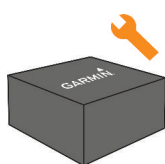


A Kaki alat latihan: *Memasang Kaki pada Alat Latihan, halaman 5*

- Ⓑ Pedal: *Memasang Pedal Anda*, halaman 7
- Ⓒ Tempat letak botol air: *Memasang Tempat Letak Botol Air*, halaman 9
- Ⓓ Tempat duduk: *Memasang Tempat Duduk*, halaman 10
- Ⓔ Bar hendal dengan paparan: *Memasang Bar Hendal*, halaman 12
- Ⓕ Kipas dengan lekapan tablet: *Memasang Kipas dengan Lekapan Tablet*, halaman 14
- Ⓖ Lekapan tablet alternatif: *Memasang Lekapan Tablet*, halaman 24
- Ⓖ Tablet: *Memasangkan Tablet Anda pada Alat Latih*, halaman 16
- Ⓗ Kabel kuasa: *Menyambungkan Kabel Kuasa*, halaman 18


PETUA: Untuk penyesuaian tambahan, lihat *Maklumat Peranti*, halaman 23.


Kit Pemasangan

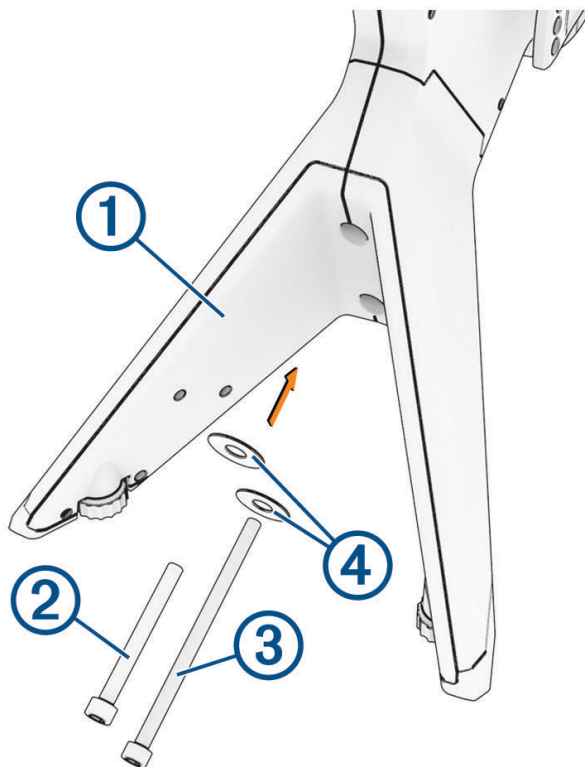






NOTA: Kit pemasangan mengandungi manual, bolt, sesendal, alat dan bahagian lain yang diperlukan untuk setiap tugas pemasangan.

Memasang Kaki pada Alat Latih

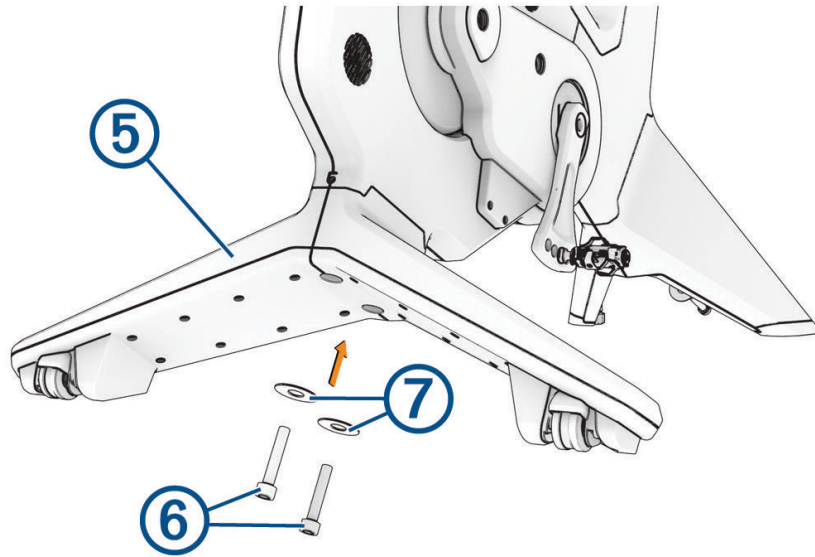
A Anda mesti mempunyai kit pemasangan  untuk tugas ini. Anda mesti mempunyai sekurang-kurangnya dua orang untuk memasang alat latih Tacx NEO Bike Plus. Berhati-hati semasa mengangkat alat latih.

- 1 Letakkan alat latih di atas lantai dan condongkan ke belakang untuk memasang kaki hadapan .

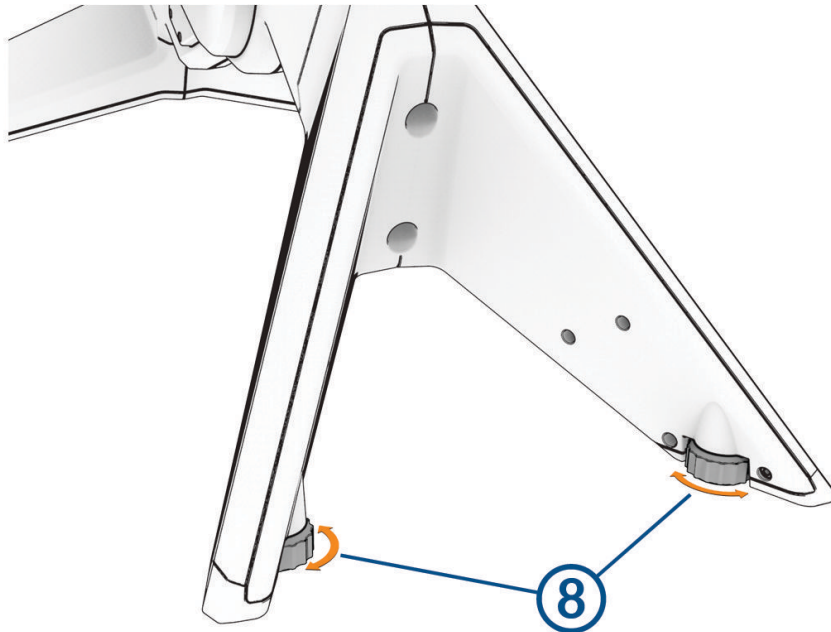


- 2 Buka kit pemasangan .
- 3 Gunakan bolt M10 x 90 mm , bolt M10 x 130 mm , sesendal 10 mm  dan kunci heks 8 mm untuk memasang kaki hadapan.

4 Condongkan alat latih ke hadapan untuk memasang kaki belakang ⑤.



- 5 Gunakan bolt M10 x 65 mm ⑥, sesendal 10 mm ⑦ dan kunci heks 8 mm untuk memasang kaki belakang.
- 6 Putarkan tombol ⑧ pada kaki hadapan untuk menstabilkan dan meratakan alat latih (pilihan).



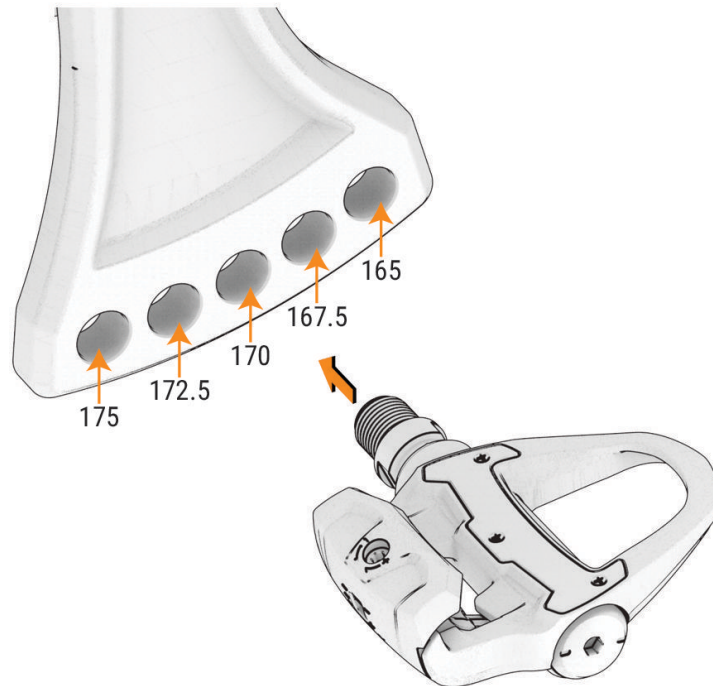
Memasang Pedal Anda



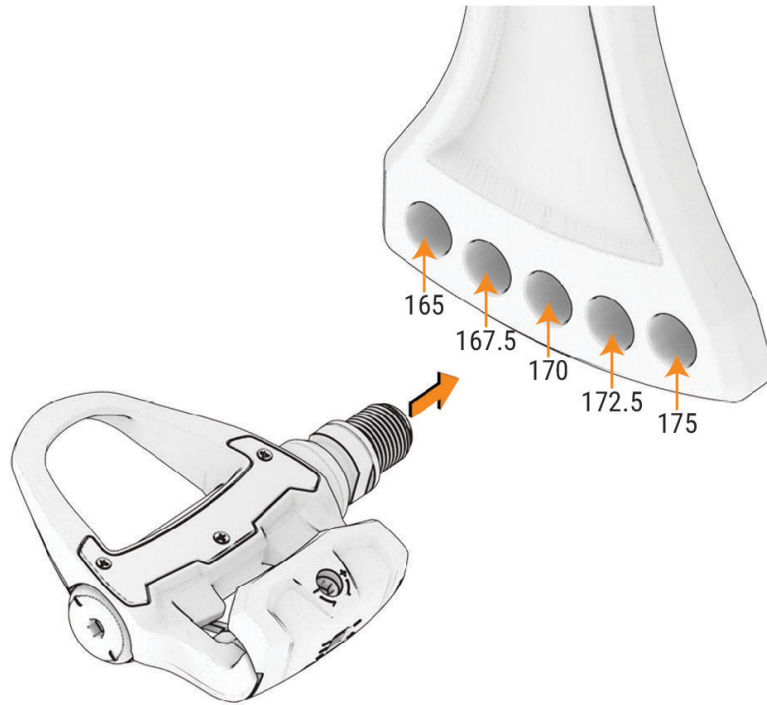
Pedal tidak disertakan dengan alat latihan Tacx NEO Bike Plus. Untuk arahan pemasangan khusus pada pedal anda, lihat arahan pengeluar.

- 1 Pasang pedal kanan dahulu.
- 2 Sapukan lapisan nipis gris pada ulir spindel pedal.
- 3 Masukkan spindel ke dalam lengan engkol.

Terdapat lima pilihan panjang engkol (mm) (*Pilihan Panjang Engkol, halaman 27*). Gunakan engkol yang sama panjang bagi kedua-dua pedal.




- 4 Ketatkan spindel mengikut arahan yang diberikan dengan pedal anda.
 - 5 Ulangi langkah 2 hingga 4 untuk memasang pedal kiri.
- NOTA:** Spindel pedal kiri mempunyai ulir tangan kiri (undur).

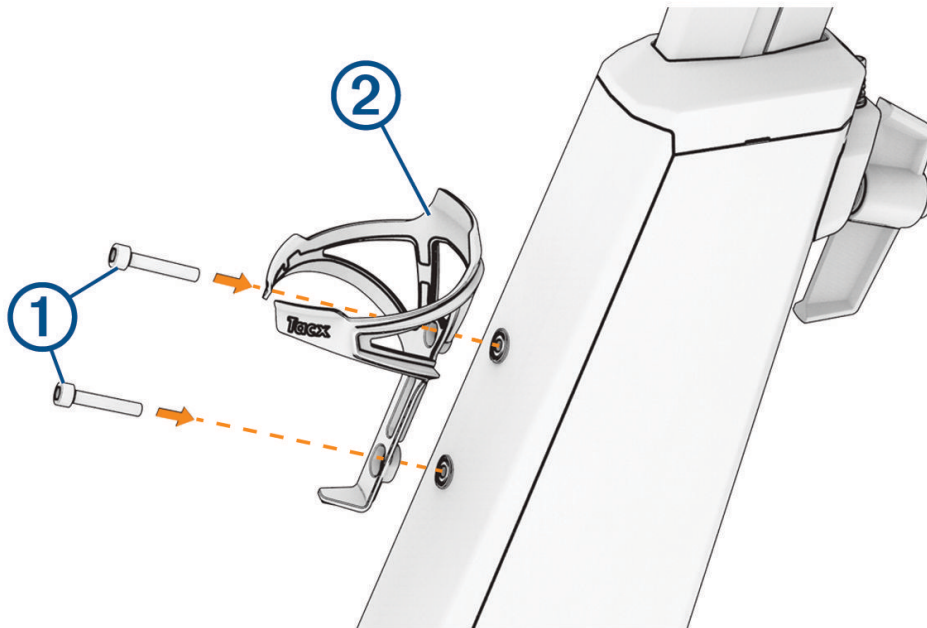


Memasang Tempat Letak Botol Air

C Anda boleh memasang tempat letak botol air pilihan yang bersaiz standard pada alat latih. Tempat letak botol air disertakan di dalam kotak hadiah. Skru dan sesendal telah siap terpasang pada bingkai.


1 Buka kit pemasangan  dan kotak hadiah.

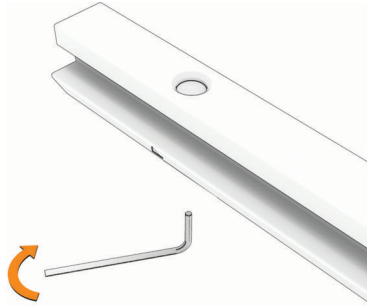
2 Gunakan 2 skru **1** dan kunci heks 4 mm untuk memasang tempat letak botol air **2**.



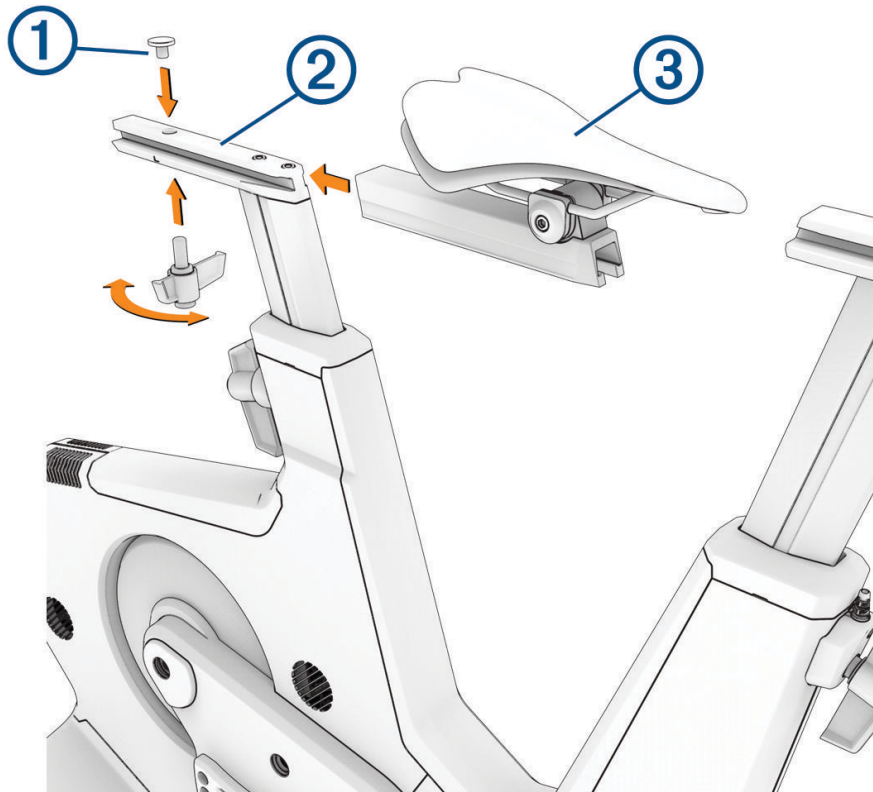
Memasang Tempat Duduk

D Sebelum anda memasang tempat duduk, lihat topik tentang postur (*Postur Berbasikal*, halaman 2) dan geometri (*Melarkan Geometri Alat Latih*, halaman 3).

- 1 Buka kit pemasangan .
- 2 Gunakan kunci heks 6 mm untuk menanggalkan skru set.

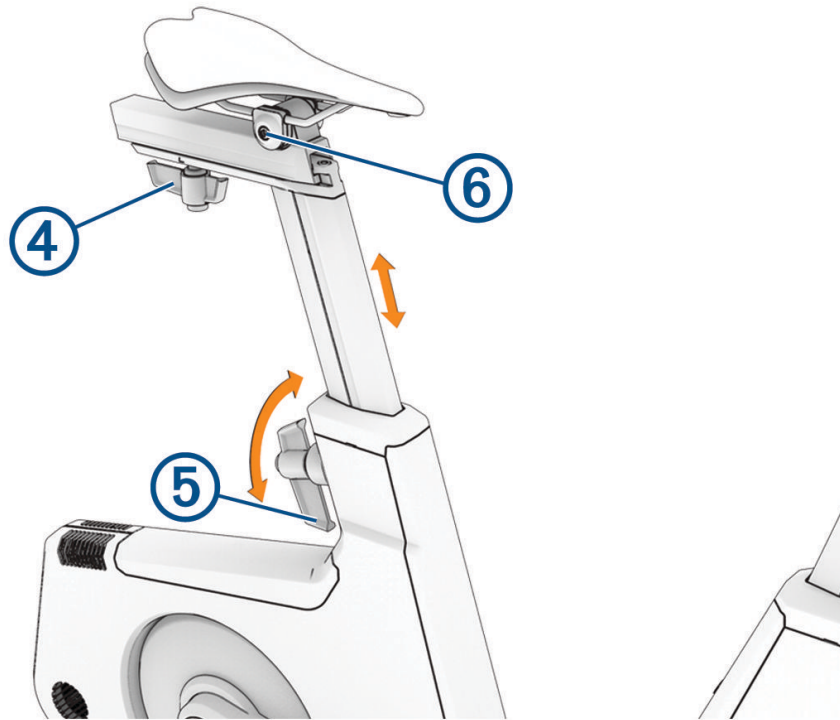


- 3 Letakkan tukup ① pada landasan tempat duduk ②.



- 4 Luncurkan tempat duduk ③ pada landasan tempat duduk.


- 5 Laraskan belakang tempat duduk dan ketatkan hendal M12 x 25 ④.
Jarak ke belakang maksimum ialah 15 cm.

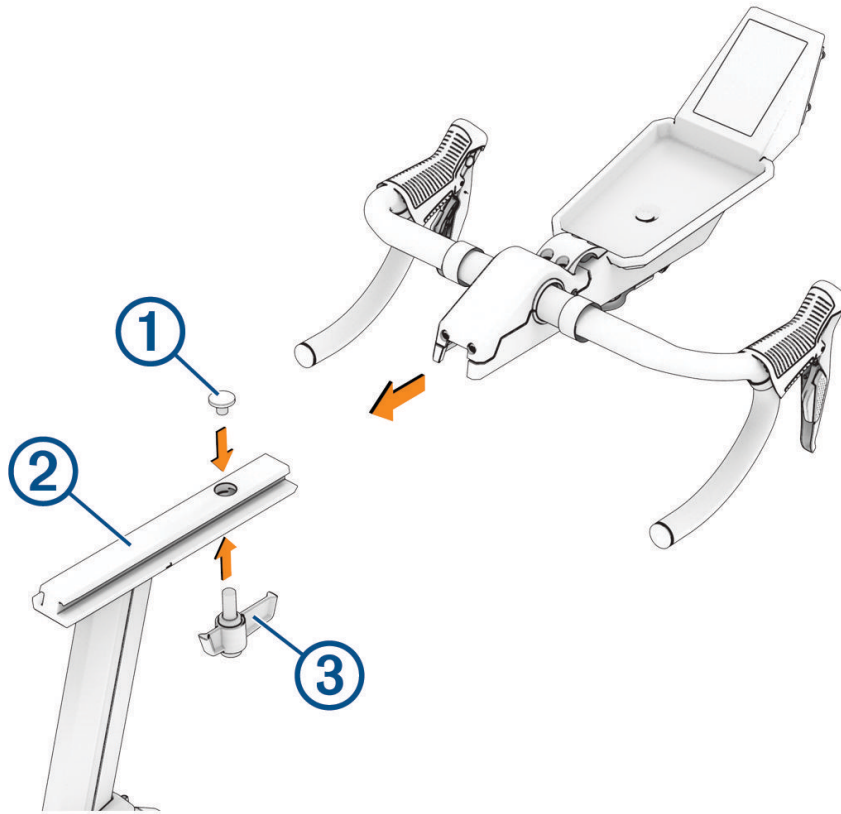


- 6 Gunakan kunci heks 8 mm untuk menanggalkan skru set daripada tiang tempat duduk.
7 Laraskan ketinggian tempat duduk dan ketatkan hendal M16 x 22 ⑤.
Ketinggian tempat duduk maksimum ialah 26 cm.
8 Jika perlu, gunakan kunci heks 5 mm untuk melaraskan bolt sudut tempat duduk ⑥.

Memasang Bar Hendal

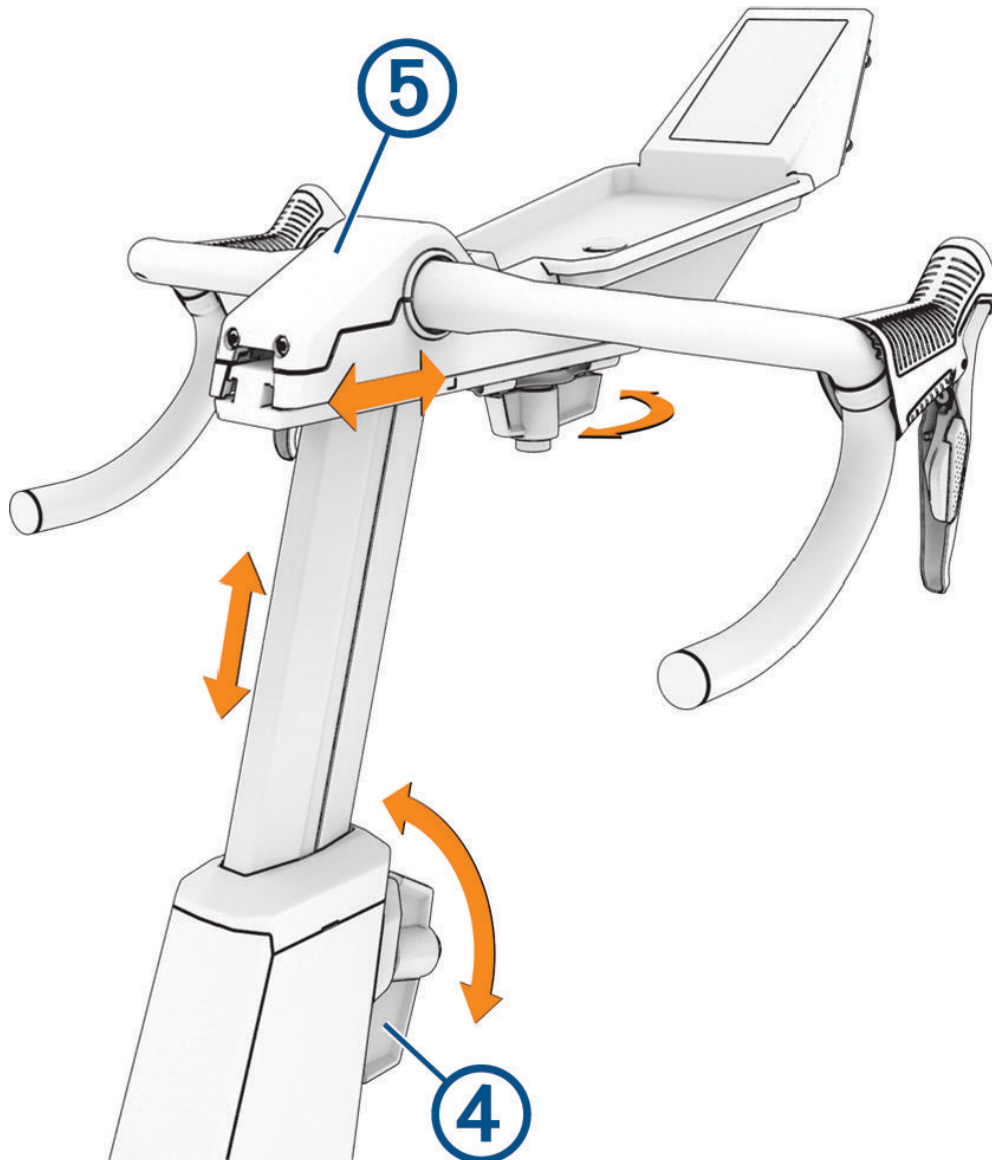
E Sebelum anda memasang bar hendal, lihat topik pada postur (*Postur Berbasikal*, halaman 2) dan geometri (*Melaraskan Geometri Alat Latih*, halaman 3).

- 1 Buka kit pemasangan .
- 2 Gunakan kunci heks 6 mm untuk menanggalkan skru set.
- 3 Letakkan tukup ① pada landasan bar hendal ②.



- 4 Luncurkan bar hendal pada landasan bar hendal.
- 5 Laraskan capaian bar hendal dan ketatkan hendal M12 x 25 ③.
Jarak bar hendal maksimum ialah 15 cm.
- 6 Gunakan kunci heks 8 mm untuk menanggalkan skru set daripada tiang bar hendal.

- 7 Laraskan ketinggian bar hendal dan ketatkan hendal M16 x 22 ④.
Ketinggian bar hendal maksimum ialah 26 cm.



- 8 Jika perlu, ikuti langkah ini untuk melaraskan sudut bar hendal.
9 Gunakan Torx 20 untuk menanggalkan penutup bar hendal ⑤.
10 Gunakan kunci heks 5 mm untuk melonggarkan 4 skru.
11 Laraskan sudut bar hendal.
12 Ketatkan 4 skru.
13 Gantikan dan ketatkan penutup bar hendal.

Memasang Kipas dengan Lekapan Tablet

⚠️ AWAS

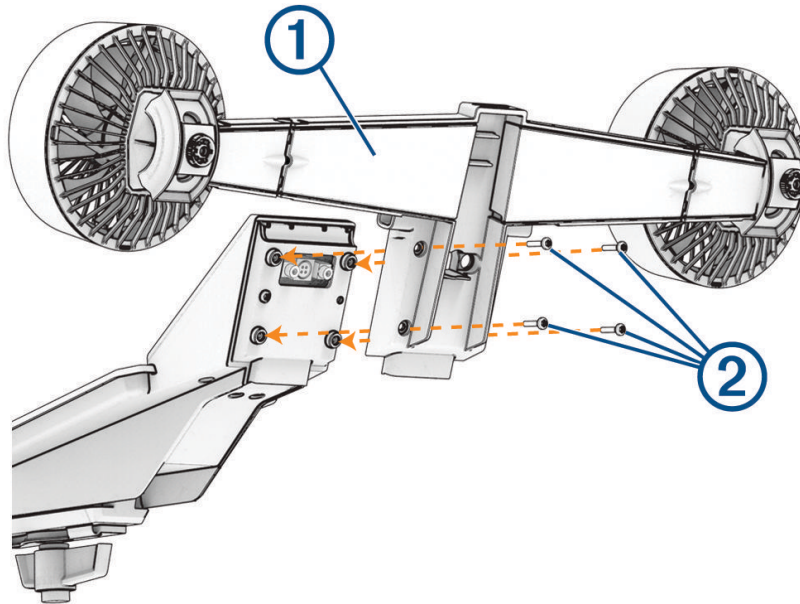
Jangan sentuh bilah kipas atau memasukkan sebarang objek ke dalam perumah kipas semasa digunakan. Sentuhan dengan kipas atau perumah kipas boleh merosakkan kipas dan menyebabkan kecederaan diri.

F Lekapan tablet adalah di antara kipas (*Memasangkan Tablet Anda pada Alat Latih, halaman 16*).
NOTA: Jika anda memilih untuk tidak memasang kipas, anda boleh memasang lekapan tablet sahaja (*Memasang Lekapan Tablet, halaman 24*).

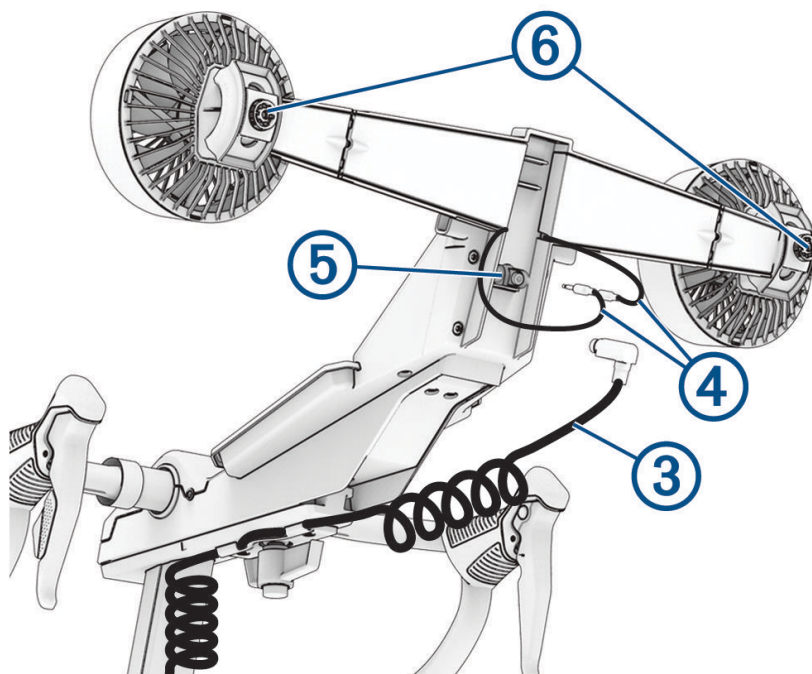
1 Jajarkan kipas ① dengan bahagian belakang paparan.

PETUA: Anda mungkin perlu mengalihkan kabel kipas untuk tidak menghalang laluan.

2 🛠️ Gunakan bolt M4 x 10 ② dan perengkuh Torx 20 untuk memasang kipas.

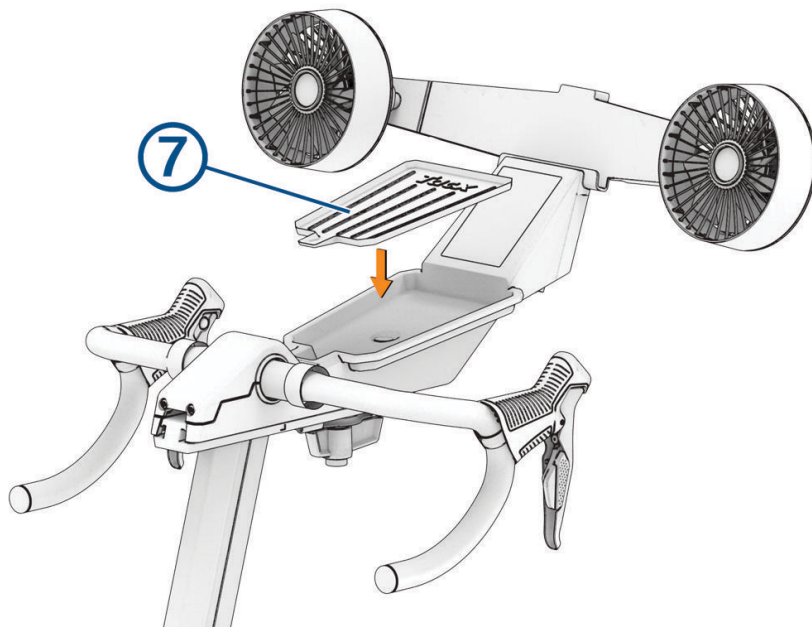


3 Sambungkan kabel paparan ③ dan kabel kipas ④ ke port ⑤.



4 Gunakan tombol ⑥ untuk melaraskan sudut kipas.

5 🛠️ Letakkan alas getah ⑦ ke dalam dulang.



Memasang Tablet Anda pada Alat Latih

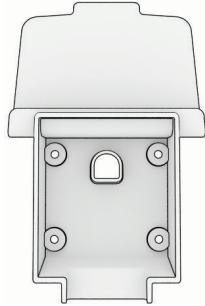
NOTIS

Sebelum anda melakukan tunggangan pertama anda, baca semua arahan dan ketatkan tablet anda pada alat latih. Garmin® tidak bertanggungjawab terhadap kerosakan yang berlaku pada tablet anda disebabkan oleh pelekapan pemegang tablet yang salah.

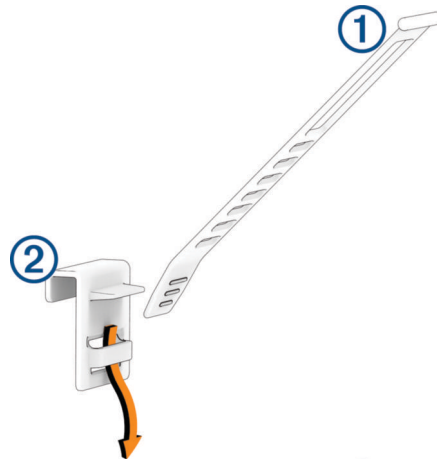
Jangan laraskan ketinggian bar hendal atau mencapai semasa tablet anda dipasangkan pada alat latih.



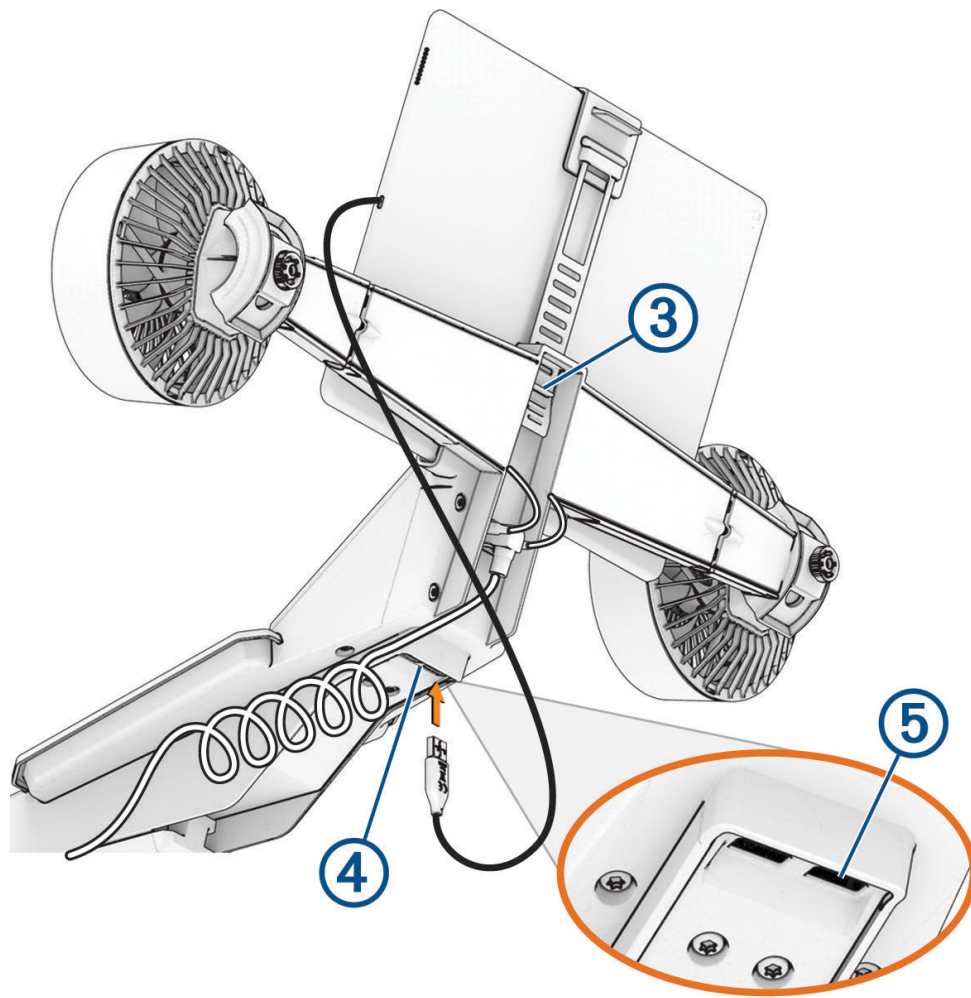
Klip muat pada kebanyakan tablet bersaiz standard. Jika tablet anda mempunyai rangka atau folio tebal, anda boleh menanggalkan rangka atau folio sebelum memasang tablet pada alat latih. Kit pemasangan termasuk lekapan tablet yang berasingan jika anda memilih untuk tidak memasang kipas (*Memasang Lekapan Tablet*, halaman 24).



- 1  Sambungkan tali getah ① ke klip ②.



- 2 Sambungkan tali getah ke bahagian belakang lekapan. ③.



3 Letakkan tablet anda pada alat latihan dan ketatkan dengan klip.

4 Jika perlu, sambungkan kabel tablet anda ke port USB ④.

PETUA: Port USB yang berlabel 12.5 W ⑤ adalah untuk pengecasan output tinggi. Port USB yang berlabel 2.5 W adalah untuk pengecasan output rendah dan mungkin tidak berfungsi untuk semua peranti.

Menyambungkan Kabel Kuasa

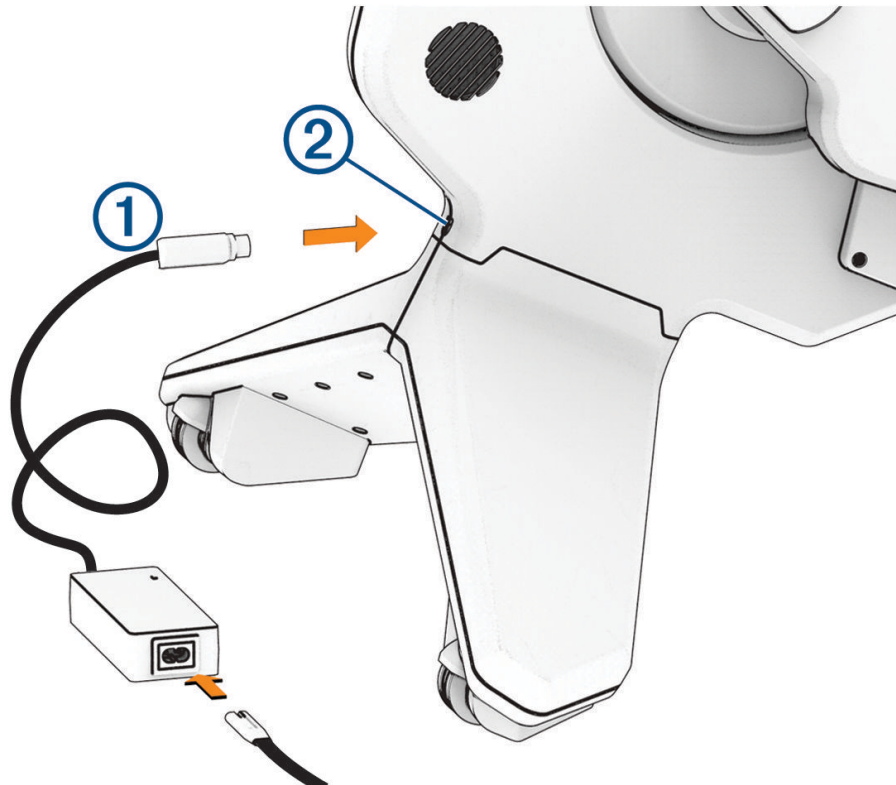
⚠️ AWAS

Kabel kuasa dan penyesuai berada dalam kit pemasangan. Jangan cuba menggunakan kabel kuasa atau penyesuai pihak ketiga bersama alat latih Tacx NEO Bike Plus kerana ini boleh mengakibatkan kecederaan diri atau kerosakan pada alat latih.



Anda boleh menggunakan alat latih Tacx NEO Bike Plus dengan atau tanpa kuasa. Sesetengah ciri alat latih memerlukan kuasa, termasuklah bantuan menuruni bukit dan pengecasan USB.

- 1 Pasangkan penyesuai kuasa ① ke dalam port ②.

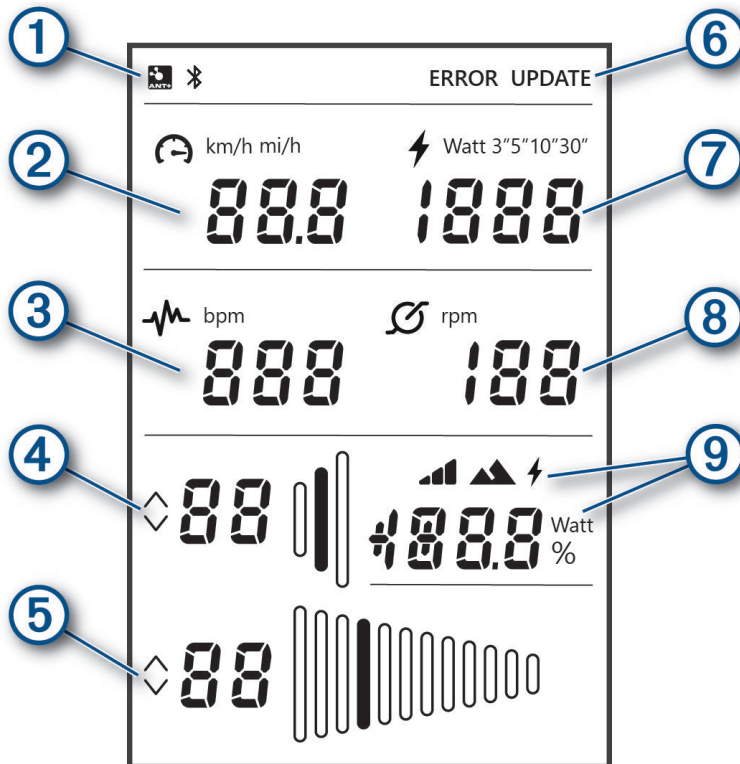


- 2 Sambungkan kabel kuasa kepada penyesuai kuasa.
- 3 Pasang palam kabel kuasa pada soket dinding standard.
- 4 Putar engkol.
Paparannya dan kipas dihidupkan. LED lantainya berwarna biru.

Latihan

Data Paparan

Paparan akan dihidupkan sebaik sahaja anda mula mengayuh. Data paparan berbeza-beza jika anda disambungkan kepada aplikasi Tacx Training, aplikasi pihak ketiga atau penerima wayarles pilihan.



- ① Memaparkan status sambungan ANT+® atau Bluetooth®.
- ② Memaparkan kelajuan semasa anda dalam kilometer sejam (km/j) atau batu sejam (bt/j).
- ③ Memaparkan kadar degupan jantung semasa anda dalam degupan seminit (bpm). Anda mesti memiliki monitor kadar degupan jantung ANT+ yang disambungkan.
- ④ Memaparkan gear depan semasa (secara lalai, penganjak kiri).
- ⑤ Memaparkan gear belakang semasa (secara lalai, penganjak kanan).
- ⑥ Memaparkan mesej ralat atau kemas kini perisian alat latihan yang tersedia. Untuk maklumat lanjut, sambung kepada aplikasi Tacx Training.
- ⑦ Memaparkan output kuasa semasa anda dalam watt (W).
- ⑧ Memaparkan kadens semasa anda dalam revolusi seminit (rpm).
- ⑨ Memaparkan mod latihan manual (*Mod Latihan, halaman 21*) dan data tambahan.

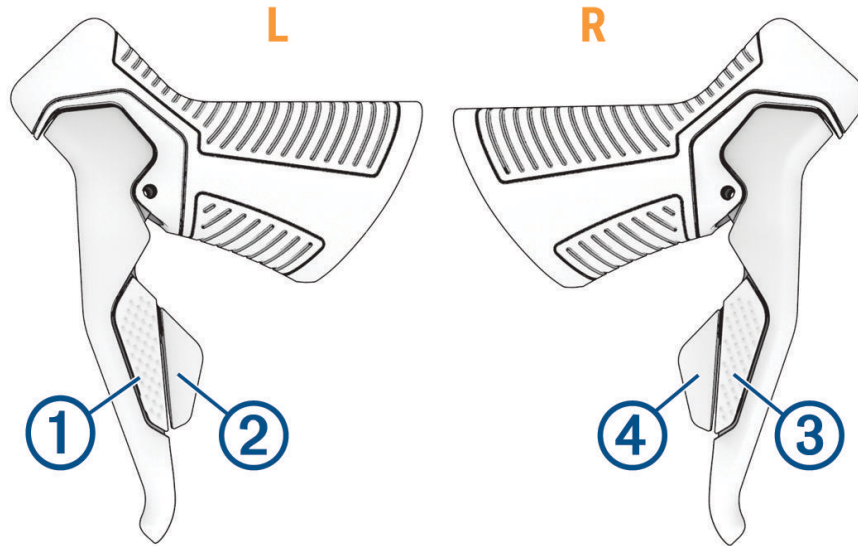
Penunggang

Tunggang pertama anda pada alat latih Tacx NEO Bike Plus haruslah tunggangan latihan manual yang singkat. Anda seharusnya mengetahui cara menggunakan ciri asas dan membiasakan diri dengan kawalan serta tetapan.

1 Mulakan kayuhan.

Paparan dan kipas dihidupkan. LED lantai berwarna biru (*LED Lantai, halaman 22*).

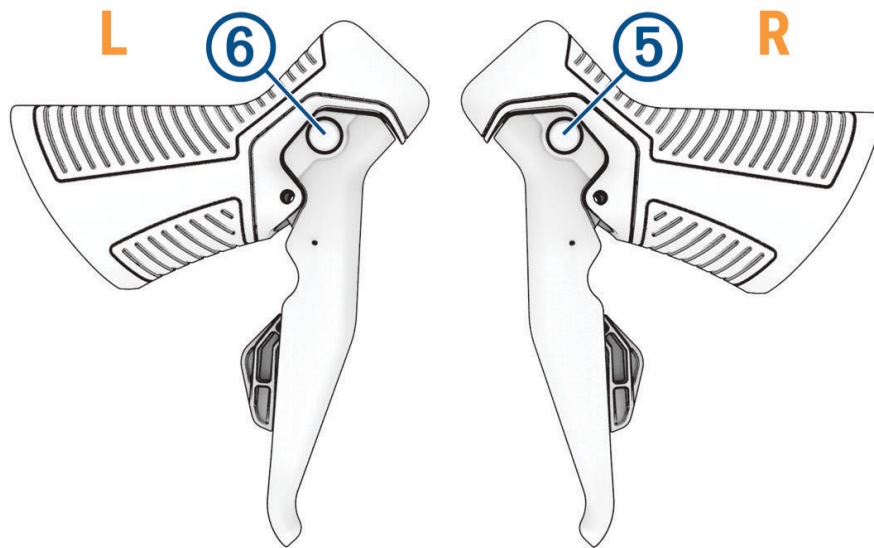
2 Gunakan penganjak untuk mengubah gear depan dan belakang:



- Tekan ① untuk menganjakkan gear hadapan ke atas.
- Tekan ② untuk menganjakkan gear hadapan ke bawah.
- Tekan ③ untuk menganjakkan gear belakang ke bawah.
- Tekan ④ untuk menganjakkan gear belakang ke atas.

Senarai termasuk fungsi penganjak lalai. Anda boleh menyesuaikan penganjak untuk bertindak seperti Campagnolo®, Shimano®, atau SRAM® penganjak (*Menyesuaikan Tetapan Alat Latih daripada Aplikasi, halaman 23*).

3 Tahan kedua-dua butang kawalan ⑤⑥ untuk memilih mod latihan manual (*Mod Latihan*, halaman 21).



4 Tekan salah satu butang untuk memilih mod.

Ikona mod aktif berkelip selama 1 saat untuk mengesahkan pilihan anda.

5 Semasa penunggangan anda, pilih satu pilihan:

- Tekan ⑤ untuk meningkatkan kecondongan, nilai atau rintangan.
- Tekan ⑥ untuk mengurangkan kecondongan, nilai atau rintangan.




6 Jika perlu, tekan brek untuk perlahan-lahan berhenti.

PETUA: Jika anda berehat atau menjeda latihan, anda juga boleh menggunakan brek untuk memperlambatkan roda tenaga.

Mod Latihan

Anda boleh memilih mod latihan apabila anda melakukan latihan manual (kendiri) pada alat latih Tacx NEO Bike Plus anda. Mod latihan tidak tersedia jika anda disambungkan kepada Tacx Training atau aplikasi pihak ketiga yang lain.

NOTA: Mod latihan berfungsi dengan atau tanpa kuasa luaran disambungkan. Latihan akan berasa lebih realistik dengan kuasa luaran yang disambungkan.

| Simbol | Mod | Deskripsi |
|---|-----------|--|
|  | Cerun | Latihan adalah berdasarkan cerun tetap agar anda boleh mensimulasikan gradien dan bukit. Anda boleh menggunakan butang kawalan untuk menetapkan kecondongan dan menggunakan penganjak untuk mengubah gear. |
|  | Kuasa | Latihan adalah berdasarkan nilai output kuasa tetap supaya anda boleh menunggang pada tahap usaha terkawal dan malar. Anda boleh menggunakan butang kawalan untuk menetapkan nilai. |
|  | Rintangan | Latihan adalah berdasarkan 20 tahap rintangan yang mungkin agar anda boleh menunggang tanpa sasaran tertentu, seperti berbasikal dalam bangunan. Anda boleh menggunakan butang kawalan untuk mengubah tahap rintangan. |

LED Lantai

Warna LED lantai berubah semasa latihan.

| Warna LED | Status |
|-----------|---|
| Biru | Alat latih sedang aktif dan berfungsi dengan betul. |
| Ungu | Menunjukkan output kuasa sederhana. |
| Merah | Menunjukkan output kuasa tinggi. |
| Hijau | Apabila anda berhenti mengayuh selama 5 minit, LED berkelip hijau sekali sebelum beralih ke mod tunggu sedia (<i>Mod Tunggu Sedia, halaman 22</i>). |
| Mati | Alat latih dimatikan atau dalam mod tunggu sedia. |

Mod Tunggu Sedia

Apabila tidak digunakan, alat latih Tacx NEO Bike Plus akan memasuki mod tunggu sedia. Anda boleh membangunkan alat latih dengan memutar engkol.

Kuasa Luaran Disambungkan: Selepas 5 minit tanpa aktiviti, alat latih akan memasuki mod tunggu sedia.

Tiada Kuasa Luaran: Selepas 10 saat tanpa aktiviti, alat latih akan memasuki mod tunggu sedia.

Tacx Training

Anda boleh memuat turun Tacx Training aplikasi Tacx Training kepada telefon, tablet atau komputer anda yang serasi.

- Tunggang melalui laluan yang menarik tanpa meninggalkan rumah anda.
- Cipta penunggang, latihan anda sendiri dan banyak lagi.
- Urus latihan anda, sesuaikan tetapan lalai dan buat diagnosis isu.
- Segerakkan data latihan dalam bangunan anda dengan akaun Garmin Connect™.
- Kemas kini perisian alat latih anda (*Mengemas Kini Perisian Alat Latih, halaman 27*).

Menunggang dengan Aplikasi Tacx Training

Pasang palam alat latih pada outlet dinding standard untuk menggunakan semua ciri seperti bantuan menuruni bukit dan pengecasan USB.

1 Daripada app store pada telefon atau tablet anda, pasang dan buka aplikasi Tacx Training.

2 Ikuti arahan dalam aplikasi untuk menyelesaikan proses berpasangan dan persediaan.

PETUA: Anda harus menyesuaikan tetapan alat latih dalam aplikasi sebelum anda memulakan latihan atau laluan (*Menyesuaikan Tetapan Alat Latih daripada Aplikasi, halaman 23*).

3 Pilih latihan atau laluan.

4 Mulakan kayuhan.

Paparan dan kipas dihidupkan. LED lantai berwarna biru (*LED Lantai, halaman 22*).

5 Ikuti arahan pada skrin.

Menyesuaikan Tetapan Alat Latih daripada Aplikasi

PETUA: Anda hendaklah menyesuaikan tetapan alat latih dalam aplikasi sebelum anda memulakan latihan atau laluan. Sesetengah pilihan memerlukan aksesori ANT+ yang disambungkan.

- 1 Buka aplikasi Tacx Training.
- 2 Pilih alat latih anda.
- 3 Pilih **Tetapan Alat Latih**.
- 4 Pilih pilihan:
 - Pilih **Gear Maya** untuk menyesuaikan tetapan gear.
 - Pilih **Kipas** untuk menetapkan tahap kipas dan keadaan latihan.
 - Pilih **Paparan** untuk menyesuaikan paparan kuasa dan unit kelajuan ukuran.
 - Pilih **Mekanisme Anjakan** untuk menetapkan jenis sistem anjakan.
PETUA: Anda digalakkan untuk menggunakan sistem anjakan yang sama seperti basikal jalan anda.
 - Pilih **Rasa Jalan** untuk melaraskan keamatan keadaan jalan.
 - Pilih **Lalai Peranti** untuk menetapkan berat badan atau berat basikal lalai.
 - Pilih **Engkol** untuk menetapkan panjang engkol anda agar sepadan dengan panjang engkol fizikal alat latih anda ([Memasang Pedal Anda, halaman 7](#)).

Maklumat Peranti

Spesifikasi

| | |
|---------------------------|--|
| Bekalan kuasa | Gunakan kabel kuasa 48 Vdc 90 Watt yang disertakan. Daripada 100 hingga 240 V |
| Julat suhu operasi | Daripada 0° hingga 40°C (daripada 32° hingga 104°F) |
| Julat suhu penyimpanan | Daripada -20° hingga 60°C (daripada -4° hingga 140°F) NOTIS Jika alat latih disimpan atau dihantar kurang daripada julat suhu ini, benarkan alat latih untuk dinormalkan kepada julat suhu operasi dan tunggu 12 jam sebelum digunakan. Perubahan suhu yang melampau boleh menyebabkan pemeluwapan di bahagian dalam alat latih yang boleh menyebabkan kerosakan harta benda. |
| Frekuensi wayarles | Maksimum 2.4 GHz @ 0 dBm |
| Berat penunggang maksimum | 120 kg (265 paun) |

Penjagaan dan Penyimpanan Peranti

⚠️ AMARAN

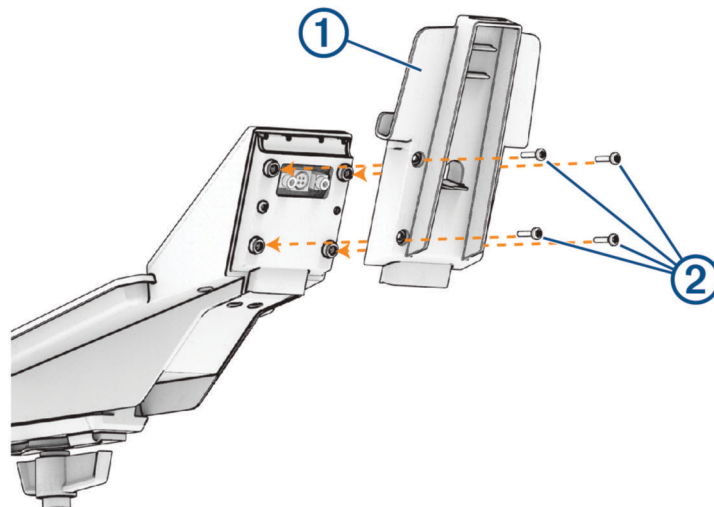
Lihat panduan *Maklumat Penting Keselamatan dan Produk* di dalam kotak produk untuk membaca amaran produk dan maklumat penting yang lain.

- Cabut palam alat latih apabila alat latih tidak digunakan.
 - Setiap kali selepas digunakan, bersihkan cakera aluminium pada bahagian kanan alat latih dengan kain lembap dan keringkannya dengan rapi.
 - Pasang pelindung peluh (*Memasang Pelindung Peluh, halaman 25*).
 - Bersihkan tempat duduk, bar hendal dan pedal dengan kain serta larutan pembersih yang lembut.
 - Bersihkan alat latih sebelum menyimpannya.
 - Gunakan roda kecil di belakang alat latih Tacx NEO Bike Plus untuk mengalihkan alat latih tersebut.
- NOTA:** Anda harus menstabilkan dan meratakan alat latih selepas mengalihkannya.
- Semak dan ketatkan bolt, hendal dan skru dengan kukuh.
 - Semak kabel kuasa dan penyesuai jika terdapat kerosakan.
 - Pergi ke buy.garmin.com, atau hubungi wakil penjual Garmin anda untuk mendapatkan maklumat tentang aksesori pilihan dan alat ganti.
 - Apabila anda merancang untuk tidak menggunakan alat latih selama beberapa bulan, anda hendaklah menyimpan alat latih di tempat yang sejuk dan kering dengan suhu di sekitar tahap isi rumah yang lazim (*Spesifikasi, halaman 23*).

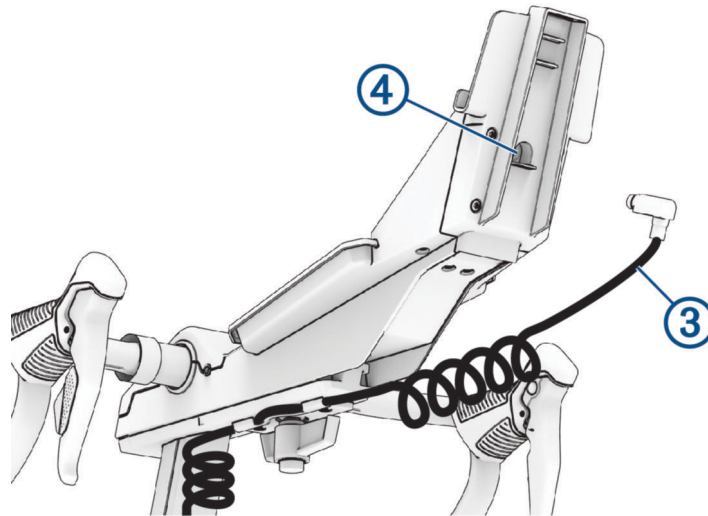
Memasang Lekapan Tablet

Dalam kit alat pemasangan 🛠️, terdapat bolt M4 X 10 (4) untuk memasang sama ada kipas (*Memasang Kipas dengan Lekapan Tablet, halaman 14*) atau lekapan tablet.

- 1 Jajarkan lekapan tablet ① dengan bahagian belakang paparan.
- 2 Gunakan bolt M4 x 10 ② dan perengkuh Torx 20 untuk memasang lekapan tablet.



3 Sambungkan kabel paparan ③ ke port ④.

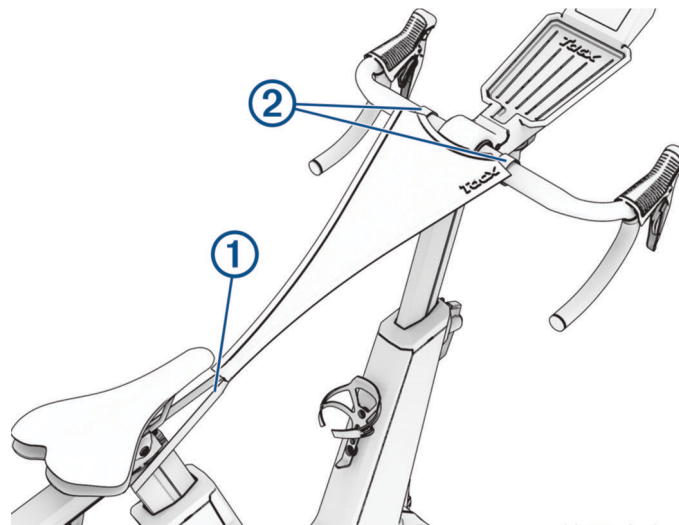


4 Pasangkan klip dan tablet (*Memasang Tablet Anda pada Alat Latih, halaman 16*).

Memasang Pelindung Peluh

Pelindung peluh pilihan bersifat menyerap dan boleh melindungi alat latih anda daripada hakisan yang disebabkan oleh peluh.

1 Letakkan gelung ① di sekeliling tiang tempat duduk.



2 Ketatkan cangkuk dan tali gelung ② di sekeliling bar hendal.

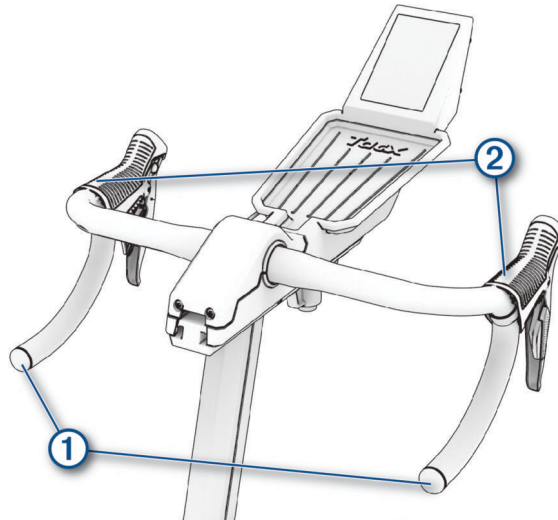
PETUA: Anda harus mencuci pelindung peluh menggunakan tangan selepas beberapa tunggangan. Untuk arahan penjagaan, lihat bahagian belakang pelindung peluh.

Membalut Bar Hendal

Anda perlu menggantikan pita bar hendal jika lusuh atau tidak selesa. Peluh daripada tangan anda boleh menyebabkan pita merosot. Garmin mengesyorkan pemakaian sarung tangan berbasikal.

PETUA: Anda digalakkan untuk menggantikan pita pada satu sisi terlebih dahulu supaya anda boleh membandingkannya dengan sisi lain.

- 1 Tanggalkan plag bar ① dan tarik keluar hud tuil ②.



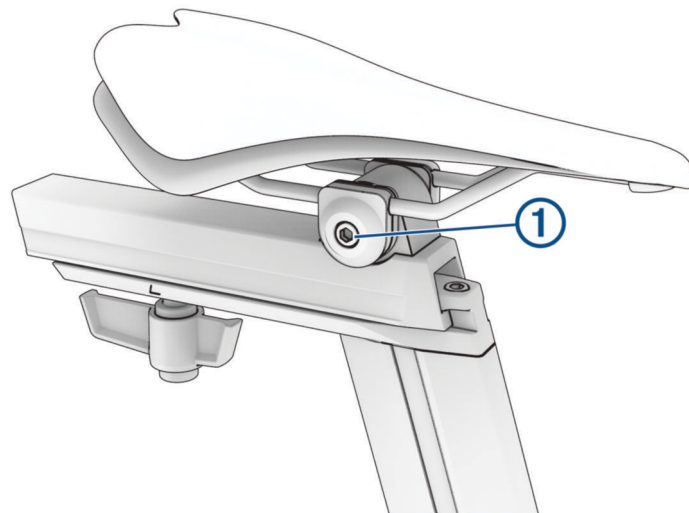
- 2 Tanggalkan semua pita bar hendal yang ada dan pita elektrik yang rosak.
- 3 Jika perlu, gunakan pita elektrik untuk melindungi kabel penganjak.
- 4 Balut bar hendal dengan pita baru.
- 5 Tarik turun hud tuil dan gantikan plag bar.

Menggantikan Tempat Duduk

Anda boleh menggunakan tempat duduk pihak ketiga yang serasi dengan alat latih anda.

NOTA: Untuk membeli pemasangan tempat duduk gantian, pergi ke buy.garmin.com.

- 1 Gunakan kunci heks 5 mm untuk menanggalkan bolt tempat duduk ①.



- 2 Tanggalkan tempat duduk.
- 3 Sejajarkan tempat duduk yang baru pada landasan dan gantikan bolt tempat duduk.
- 4 Jika perlu, laraskan ketinggian tempat duduk, jarak ke belakang dan sudut tempat duduk.

Pencarisilapan

Mengemas Kini Perisian Alat Latih

Sebelum anda boleh mengemas kini perisian alat latih, anda mesti menjadikan alat latih anda berpasangan dengan versi terkini aplikasi Tacx Training (*Menunggang dengan Aplikasi Tacx Training*, halaman 22).

- 1 Sambungkan kabel kuasa kepada salur keluar dinding (*Menyambungkan Kabel Kuasa*, halaman 18).
- 2 Sahkan bahawa kabel paparan disambungkan (*Memasang Lekapan Tablet*, halaman 24).
- 3 Buka aplikasi Tacx Training.
- 4 Pilih alat latih anda.
- 5 Pilih **Kms Kini Prisian Tgr > Kemas kini**.
- 6 Tunggu sehingga kemas kini perisian tegar selesai.
Ini mungkin mengambil masa beberapa minit.

Petua untuk Padanan Basikal yang Betul

Padanan basikal adalah unik untuk setiap orang dan memerlukan cuba-cuba serta beberapa tunggangan. Selepas beberapa tunggangan, jika anda memerlukan bantuan menyesuaikan padanan dan geometri alat latih Tacx NEO Bike Plus anda, bolehlah mencuba petua ini.

INGAT: Tanggalkan tablet anda sebelum melaraskan ketinggian, capaian atau sudut bar hendal.

- Laraskan ketinggian tempat duduk anda:
 - Ukur basikal jalan anda dan padankan dengan alat latih anda.
 - Jika anda tidak mempunyai basikal jalan, berdiri bersebelahan basikal dan tetapkan ketinggian tempat duduk pada tulang pinggul anda.
- Pilih panjang engkol yang sesuai pada alat latih anda:
 - Padankan dengan panjang engkol basikal jalan anda.
Kebanyakan pengeluaran mencetak panjang (mm) di bahagian dalam engkol.
 - Gunakan ketinggian atau panjang pinggul hingga buku lali anda untuk menentukan panjang engkol (*Pilihan Panjang Engkol*, halaman 27).
 - Semak tetapan engkol dalam aplikasi Tacx Training (*Menyesuaikan Tetapan Alat Latih daripada Aplikasi*, halaman 23).
- Laraskan ketinggian, capaian atau sudut bar hendal.
- Naiki basikal dan ketahui rasanya.
PETUA: Jika berbilang penunggang akan menggunakan alat latih, anda hendaklah merekodkan ketinggian dan nilai capaian untuk setiap penunggang.
- Jika anda masih mempunyai pertanyaan tentang padanan basikal anda, sila rujuk tukang pemadan basikal profesional.

Pilihan Panjang Engkol

Terdapat banyak laporan yang diterbitkan dan kalkulator panjang engkol yang tersedia di Internet. Jika anda masih mempunyai pertanyaan tentang padanan basikal anda, sila rujuk tukang pemadan basikal profesional.

| Panjang Engkol | Ketinggian (anggaran) | Bahagian dalam kaki (anggaran) |
|----------------|---|-------------------------------------|
| 165 mm | 170 cm (5 kaki 7 inci) atau lebih pendek | kurang daripada 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 daripada 86 cm (34 inci) |

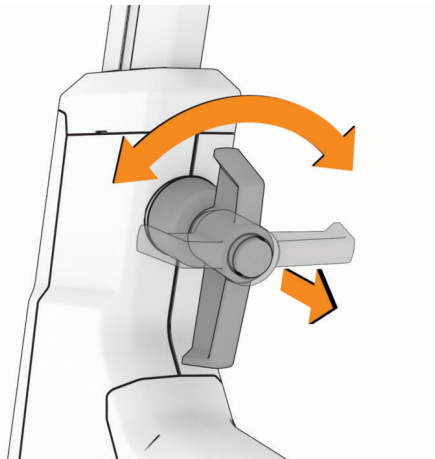
Mengetatkan Hendal dan Skru

⚠ AWAS

Untuk mengelakkan kecederaan diri dan merosakkan alat latih, ketatkan dengan kukuh semua bolt hendal atau skru set sebelum setiap penggunaan.

- 1 Sahkan geometri basikal dan pilih pilihan:
 - Untuk bolt hendal, ketatkan dengan kukuh setiap hendal dengan tangan.
 - Untuk skru set, ketatkan dengan kukuh setiap skru menggunakan kunci heks 6 mm atau 8 mm.
- 2 Bagi hendal, tarik dan putarkan hendal sahaja (bolt tidak bergerak) serta jajakannya ke bingkai atau landasan.

Hendal itu sendiri memiliki mekanisme spring yang boleh terlekat bersama basikal agar tidak terkeluar atau menghalang laluan.



- 3 Pastikan pemegang berdetap kembali pada tempatnya.

Berpasangan dengan Penderia Pilihan

Alat latih anda boleh digunakan dengan penderia ANT+ wayarles seperti monitor kadar degupan jantung. Penderia Bluetooth perlu dijadikan berpasangan secara terus kepada aplikasi Tacx Training.

- 1 Letakkan penderia dalam lingkungan 3 m (10 kaki) daripada alat latih anda.
NOTA: Jauhkan 10 m (33 kaki) daripada penderia lain semasa berpasangan.
- 2 Buka aplikasi Tacx Training.

Penderia muncul dalam senarai sambungan dan data penderia muncul pada alat latih dan medan data aplikasi.

