

TACX® NEO BIKE PLUS

Brukerveiledning

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+® og Tacx® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™ er et varemerke for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Campagnolo® er et registrert varemerke for Campagnolo S.r.l. Shimano® er et registrert varemerke for Shimano, Inc. SRAM® er et registrert varemerke for SRAM LLC.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

Innholdsfortegnelse

Før montering.....	1
Mål og klaring	1
Syklestilling	3
Justere rullens konfigurasjon.....	4
 Monteringsinstruksjoner for Tacx NEO	
Bike Plus.....	5
Monteringsrekkefølge	5
Montere bena på rullen.....	6
Montere pedaler	8
Montere flaskeholderen	9
Montere setet	9
Montere styret	11
Montere viftene med nettbrettfestet... ..	12
Montere nettbrett på rullen	14
Koble til strømkabelen	15
 Trening.....	15
Skjermdata	16
Legge ut på tur	17
Tacx Training-app.....	19
 Informasjon om enheten.....	20
Spesifikasjoner	20
Enhetsvedlikehold og -oppbevaring	21
Montere nettbrettfestet	21
Montere svettedekselet	22
Teipe styret	23
Sette på plass setet igjen	23
 Feilsøking.....	24
Oppdatere rullens programvare	24
Tacx NEO Bike Plus-rullen reagerer	
ikke	24
Tips om riktig sykkelpassform	24
Stramme til håndtakene og skruene	25
Kan jeg pare sensorer av typen ANT+	
eller Bluetooth ved hjelp av en åpen	
tilkobling?	26
Parkoble ekstra sensorer	26

Før montering

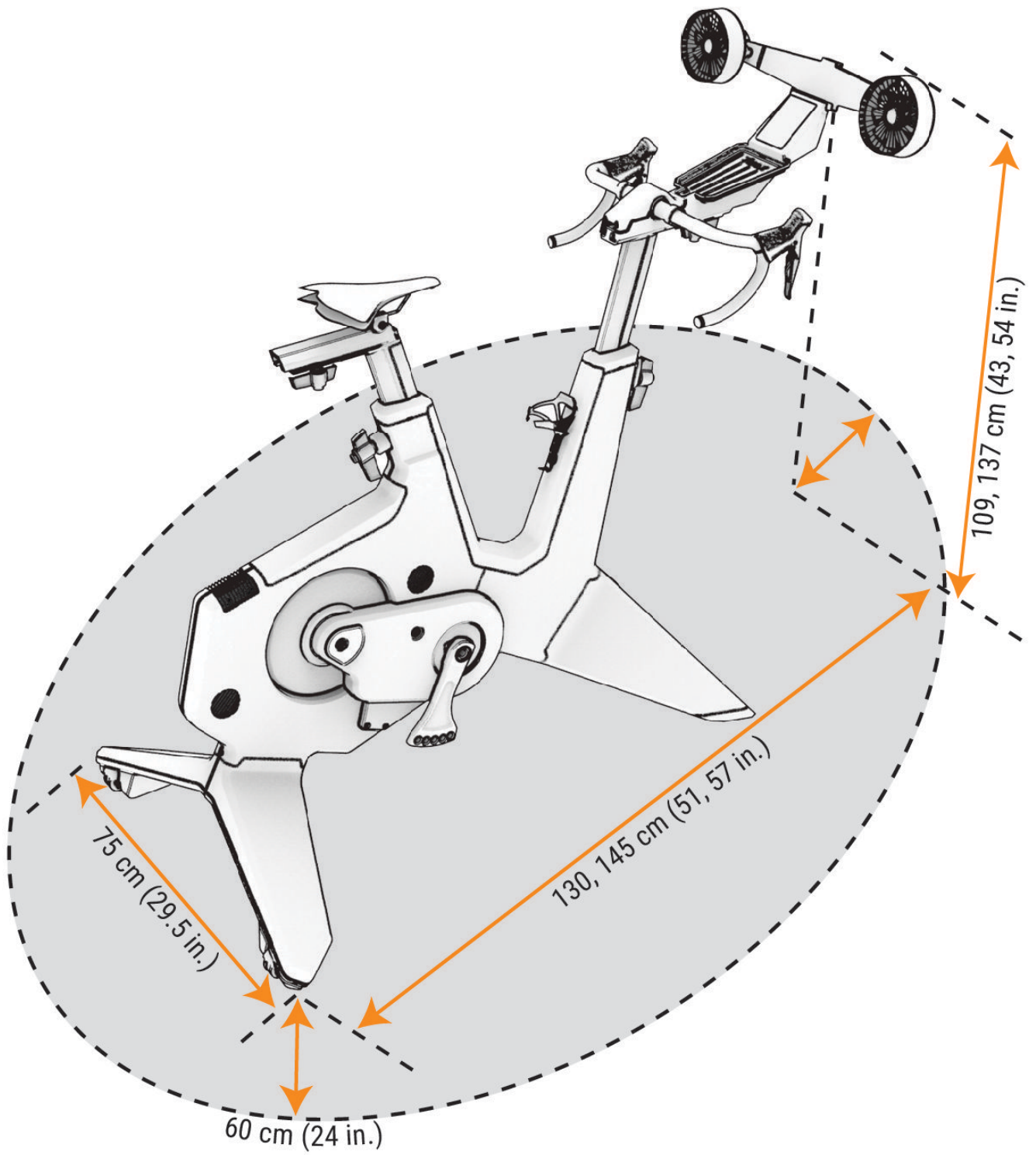
ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

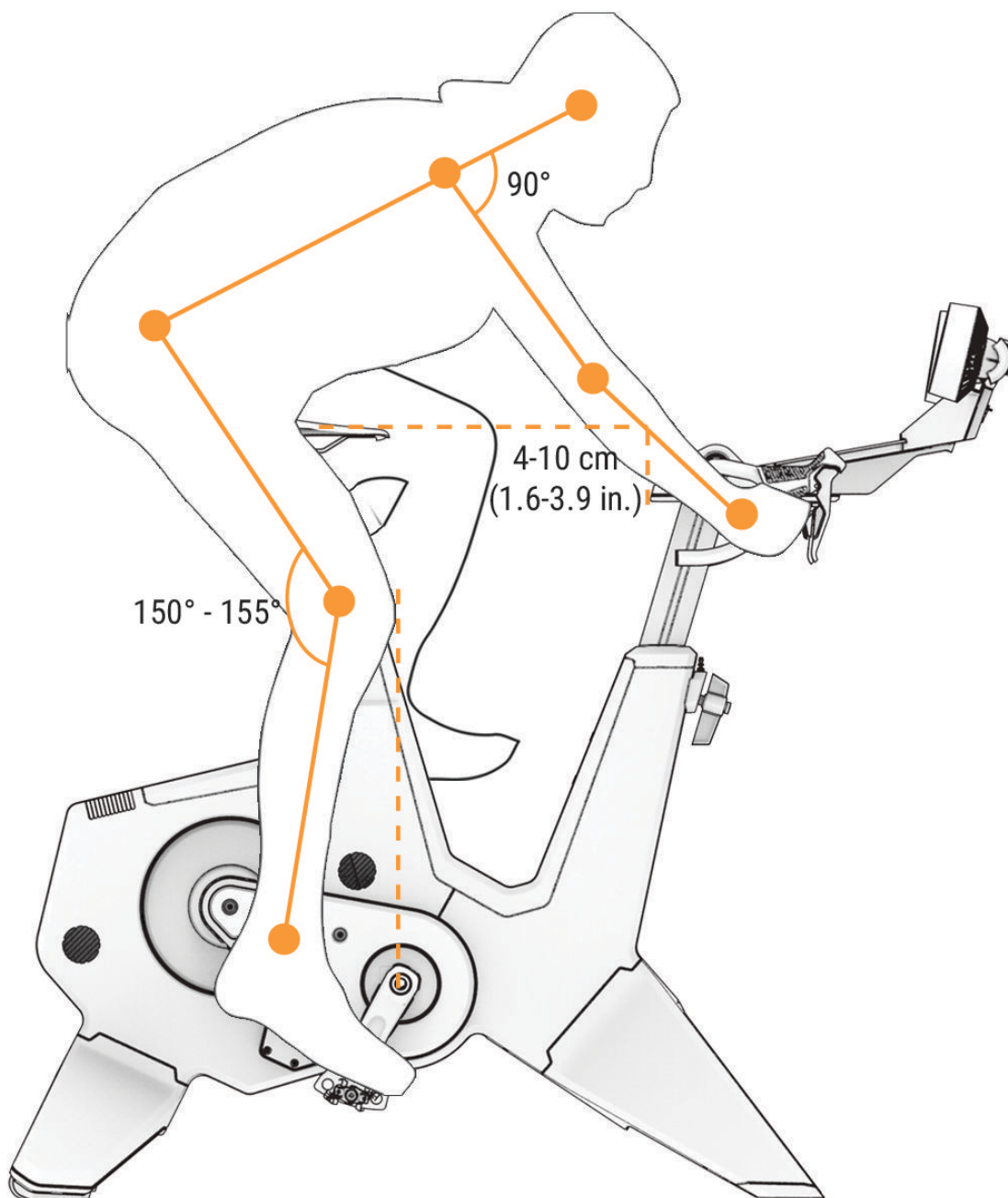
Mål og klaring

Når du har funnet et egnet sted for Tacx NEO Bike Plus-rullen, må du vurdere maksimumsmålene. Målene til Tacx NEO Bike Plus-rullen vises med og uten viftene.

Tacx anbefaler en klaring på minst 60 cm (24 tommer) på alle sider av rullen.



Syklestilling

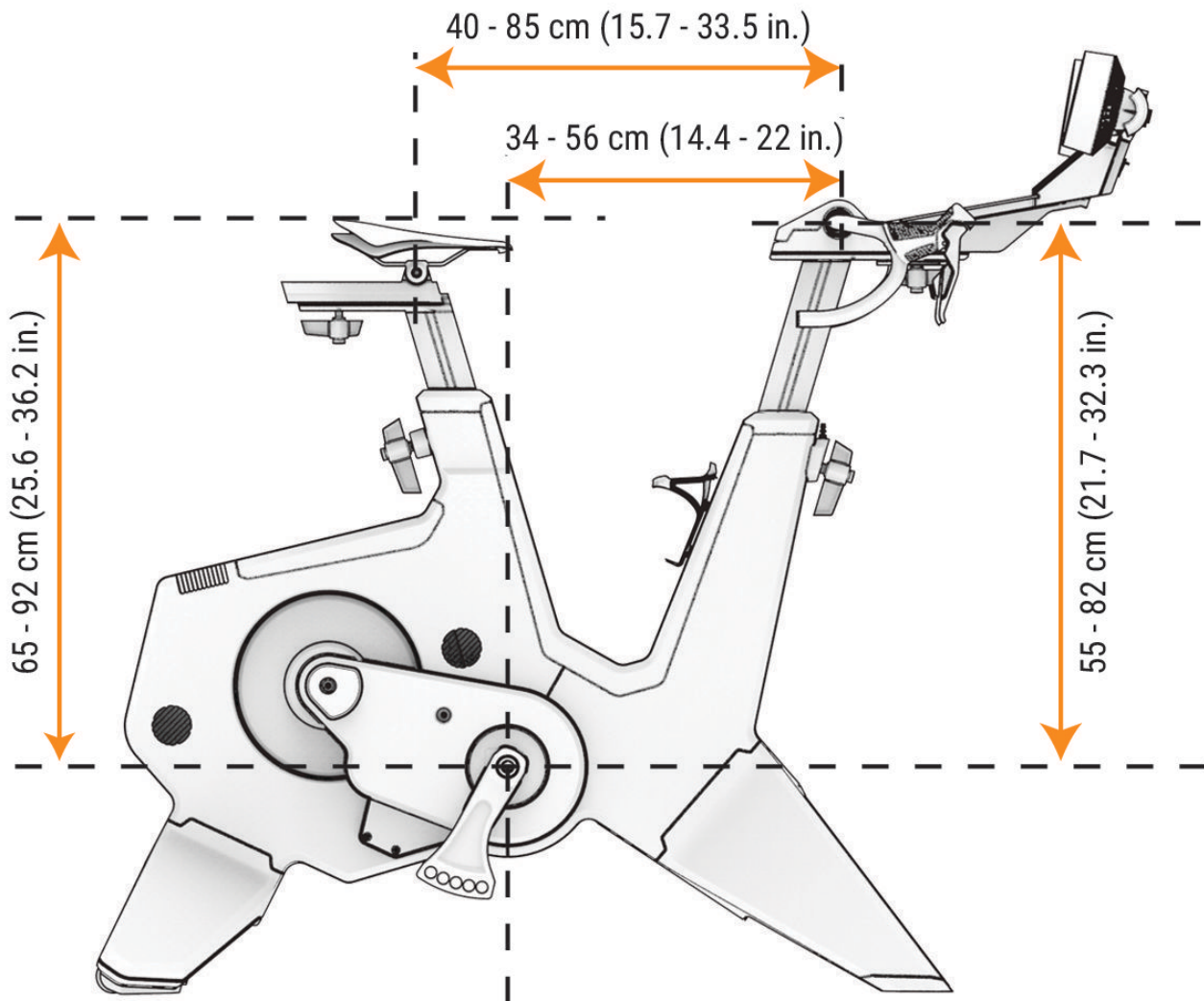


MERK: Syklestillingen er unik for hver syklist og kan kreve flere justeringer. Pedaler og nettbrett følger ikke med Tacx NEO Bike Plus-rullen og kan påvirke syklestillingen din.

Bildet viser retningslinjer for riktig syklestilling ved bruk av Tacx NEO Bike Plus-rullen.

Albuene dine bør være litt bøyd, og du bør kunne nå girskifterne og bremsene på en komfortabel måte. I nedre del av pedaltråkket bør kneet være litt bøyd.

Justere rullens konfigurasjon



Før du monterer Tacx NEO Bike Plus-rullen, må du huske at setet og styret har justeringsskruer fra fabrikk som kan justeres og strammes med en unbrakonøkkel. For å montere de fire håndtakene, må du fjerne de fire justeringsskruene med en unbrakonøkkel.

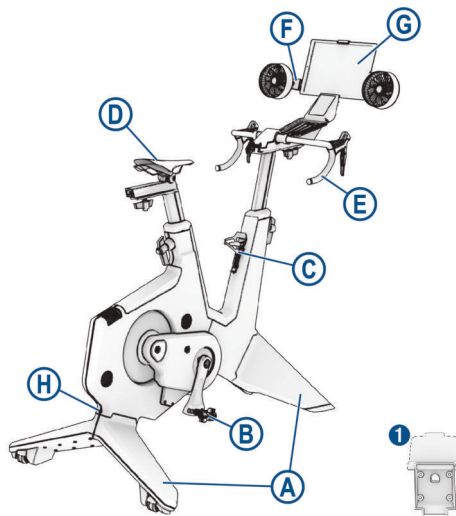
MERK: Hvis flere personer skal bruke rullen, anbefaler Tacx at håndtakene monteres for enkel justering. Håndtakene følger med i monteringssettet sammen med skruer og skiver. Hvis du er den eneste som skal bruke rullen, og ikke justerer konfigurasjon eller stilling, kan du bruke justeringsskruene og en unbrakonøkkel.

- Gå av rullen før du justerer setet eller styret.
- Fjern nettbrettet før du justerer styrets høyde, rekkevidde eller vinkel.
- Tilpass rullens konfigurasjon i henhold til landeveissykkelen din ([Tips om riktig sykkelpassform, side 24](#)).
- Hvis du justerer setet med mer enn 1 cm, sjekker du setehøyden og styreposisjonen en gang til.
- Ikke overskrid den maksimale rekkevidden til setet eller styret.
- Hvis du bytter pedaler eller sete, sjekker du rullens konfigurasjon på nytt.

Når du har skrudd til hver håndtaksbolt, bør du justere håndtaket slik at det er parallelt med rammen eller skinnen. Du kan trekke ut og vri på håndtaket.

Monteringsinstruksjoner for Tacx NEO Bike Plus

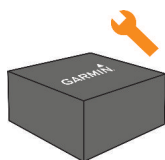
Monteringsrekkefølge



- A** Rullens ben: *Montere bena på rullen, side 6*
- B** Pedaler: *Montere pedaler, side 8*
- C** Flaskeholder: *Montere flaskeholderen, side 9*
- D** Sete: *Montere setet, side 9*
- E** Styre med skjerm: *Montere styret, side 11*
- F** Vifter med nettbrettholder: *Montere viftene med nettbrettfestet, side 12*
- 1** Alternativ nettbrettholder: *Montere nettbrettfestet, side 21*
- G** Nettbrett: *Montere nettbrett på rullen, side 14*
- H** Strømkabel: *Koble til strømkabelen, side 15*

TIPS: Hvis du vil tilpasse ytterligere, kan du gå til *Informasjon om enheten, side 20*.

Monteringssett



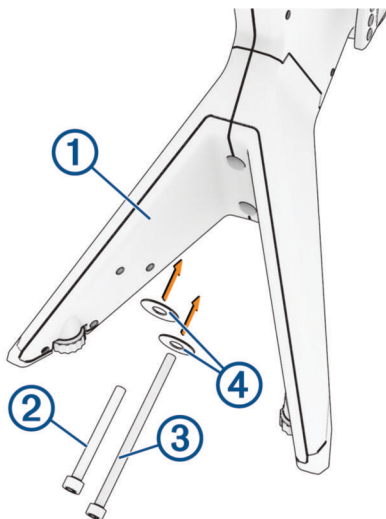
MERK: Monteringssettet inneholder håndbøker, bolter, skiver, verktøy og andre deler som kreves for hver montering.

Montere bena på rullen



Du trenger monteringssettet  til denne oppgaven. Minst to personer må montere Tacx NEO Bike Plus-rullen. Vær forsiktig når rullen løftes.

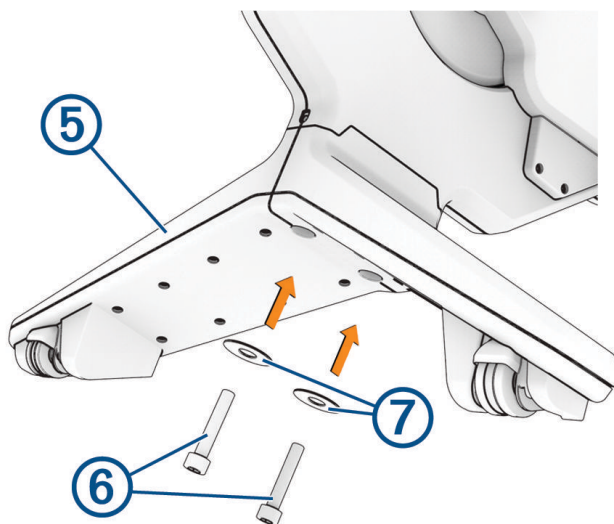
- 1 Plasser rullen på gulvet, og vipp den tilbake for å montere forbena ①.



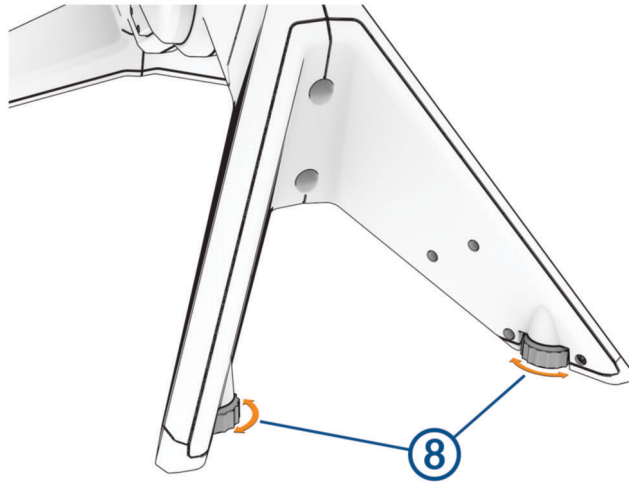
- 2 Åpne monteringssettet .

- 3 Bruk M10 x 90 mm-bolten ②, M10 x 130 mm-bolten ③, 10 mm-skivene ④ og en 8 mm unbrakonøkkel til å montere forbena.

- 4 Vipp rullen bakover for å montere bakbena ⑤.



- 5 Bruk M10 x 65 mm-boltene ⑥, 10 mm-skivene ⑦, og en 8 mm unbrakonøkkel til å montere bakbena.
- 6 Vri knottene ⑧ på forbena for å stabilisere og vatre rullen (valgfritt).



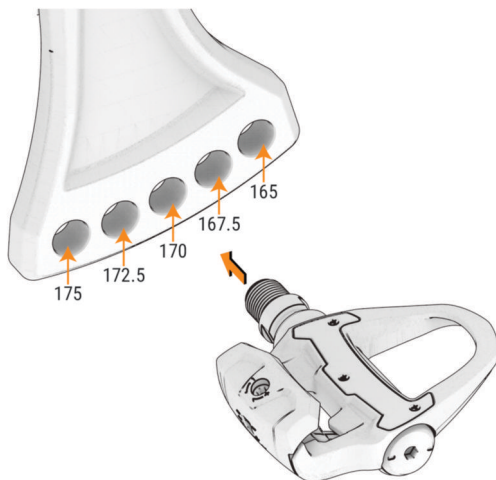
Montere pedaler



Pedaler følger ikke med Tacx NEO Bike Plus-rullen. Hvis du vil ha monteringsinstruksjoner som er spesifikke for pedalene dine, kan du se produsentens instruksjoner.

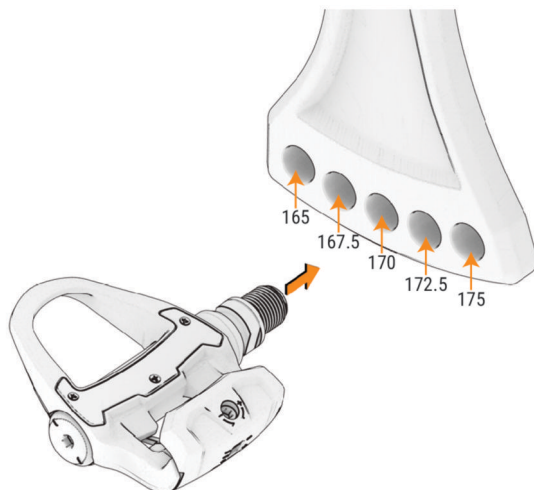
- 1 Monter den høyre pedalen først.
- 2 Påfør et tynt lag med smøring på pedalakselgjengene.
- 3 Før akselen inn i krankarmen.

Det finnes fem kranklengdealternativer (mm) (*Kranklengdealternativer, side 25*). Bruk samme kranklengde på begge pedalene.



- 4 Stram til akselen i henhold til instruksjonene som fulgte med pedalen.
- 5 Gjenta trinn 2 til 4 for å montere den venstre pedalen.

MERK: Venstre pedal har en gjeng på venstre side (motsatt).

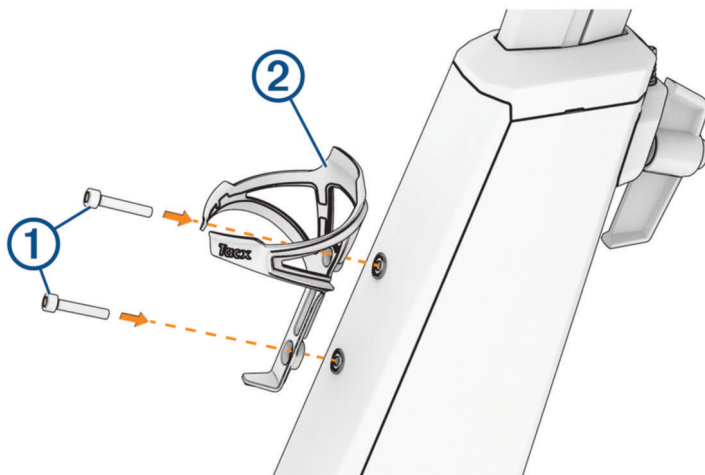


Montere flaskeholderen

C

Du kan montere en ekstra standard flaskeholder på rullen. Flaskeholderen følger med i gaveesken. Skruene og skivene er forhåndsmontert på rammen.

- 1 Åpne monteringssettet  og gaveesken.
- 2 Bruk de to skruene ① og en 4 mm unbrakonøkkel til å feste flaskeholderen ②.

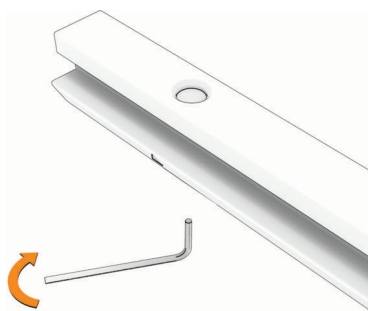


Montere setet

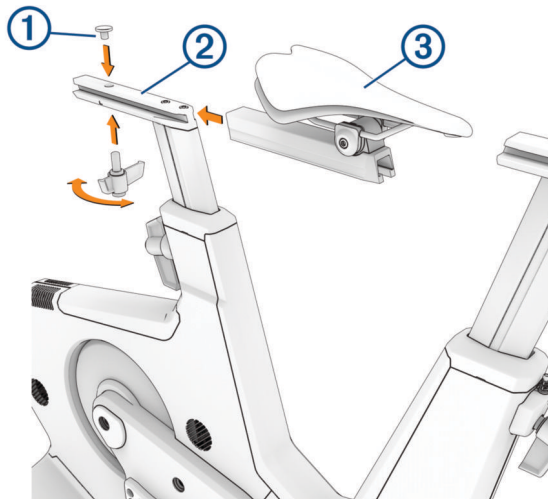
D

Før du monterer setet, kan du se emnene om stilling (*Syklestilling, side 3*) og konfigurasjon (*Justere rullens konfigurasjon, side 4*).

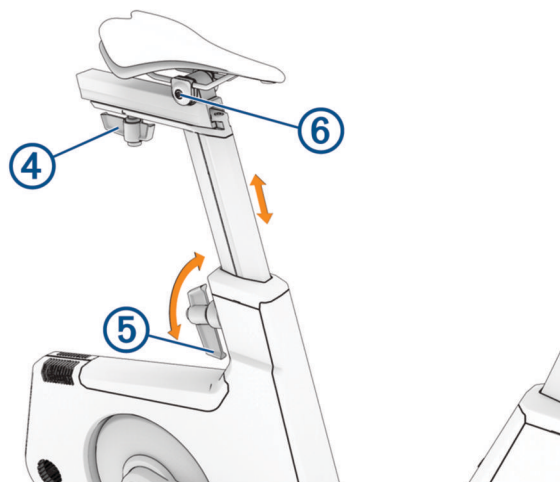
- 1 Åpne monteringssettet .
- 2 Bruk en 6 mm unbrakonøkkel til å fjerne justeringsskruen.



- 3 Sett hetten ① på seteskinnen ②.



- 4 Skyv setet ③ inn på seteskinnen.
- 5 Juster setet frem eller tilbake, og fest M12 x 25-håndtaket ④.
- Maksimal tilbakestilling er 15 cm.



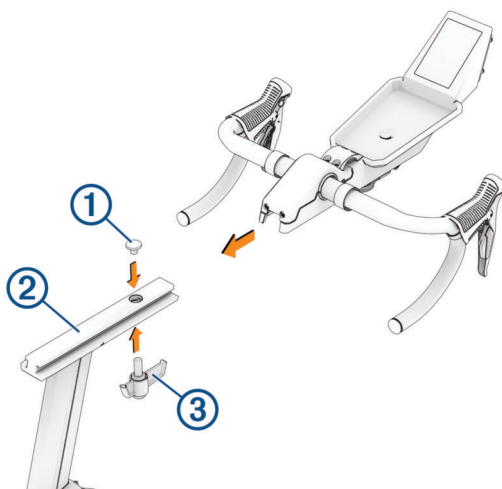
- 6 Bruk en 8 mm unbrakonøkkel til å fjerne justeringsskruen fra setestangen.
- 7 Juster setehøyden, og fest M16 x 22-håndtaket ⑤.
- Maksimal setehøyde er 26 cm.
- 8 Du kan om nødvendig bruke en 5 mm unbrakonøkkel til å justere setevinkelbolten ⑥.

Montere styret

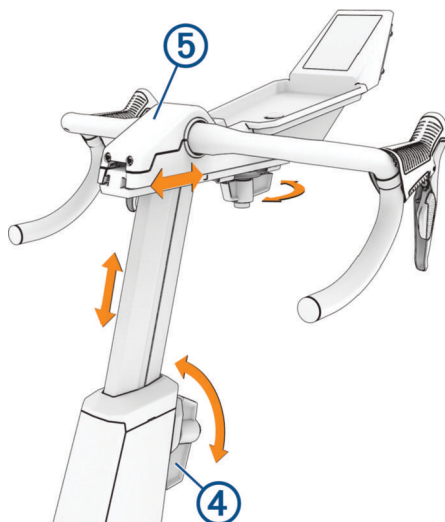


Før du monterer styret, kan du se emnene om stilling (*Syklestilling, side 3*) og konfigurasjon (*Justere rullens konfigurasjon, side 4*).

- 1 Åpne monteringssettet .
- 2 Bruk en 6 mm unbrakonøkkel til å fjerne justeringsskruen.
- 3 Sett hetten ① på styreskinnen ②.



- 4 Skyv styret inn på styreskinnen.
- 5 Juster rekkevidden til styret, og fest M12 x 25-håndtaket ③.
Maksimal styreavstand er 15 cm.
- 6 Bruk en 8 mm unbrakonøkkel til å fjerne justeringsskruen fra styrestangen.
- 7 Juster styrehøyden, og fest M16 x 22-håndtaket ④.
Maksimal styrehøyde er 26 cm.



- 8 Følg om nødvendig disse trinnene for å justere styrets vinkel.
- 9 Bruk Torx 20 til å fjerne styrets deksel ⑤.
- 10 Bruk en 5 mm unbrakonøkkel til å løsne de fire skruene.
- 11 Juster vinkelen til styret.

12 Stram til de fire skruene.

13 Sett på plass og fest styrets deksel.

Montere viftene med nettbrettfestet

⚠ FORSIKTIG

Ikke berør viftebladene eller sett inn gjenstander i viftekabinettet under bruk. Kontakt med viftene eller viftekabinettet kan skade viftene og forårsake personskader.

F

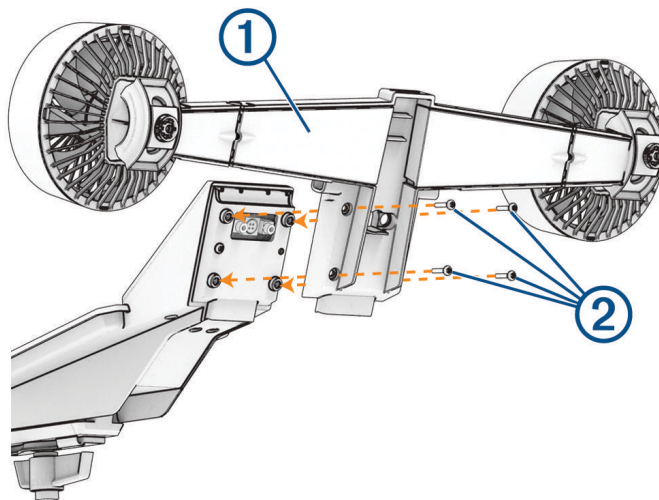
Nettbrettfestet er mellom viftene (*Montere nettbrett på rullen, side 14*).

MERK: Hvis du velger å ikke montere viftene, kan du montere kun nettbrettfestet (*Montere nettbrettfestet, side 21*).

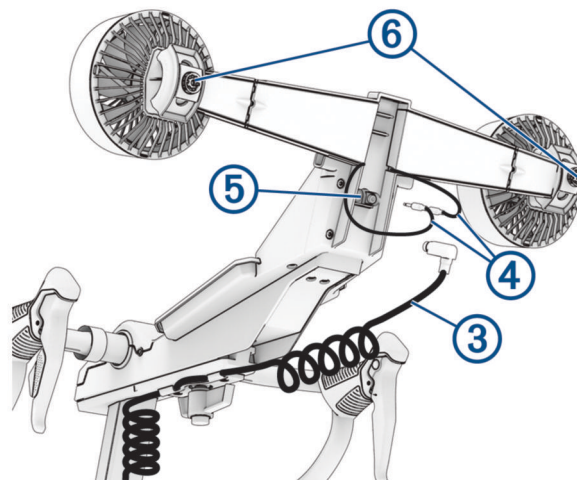
1 Sett viftene på linje ① med baksiden av skjermen.

TIPS: Du må kanskje legge viftekablene slik at de ikke er i veien.

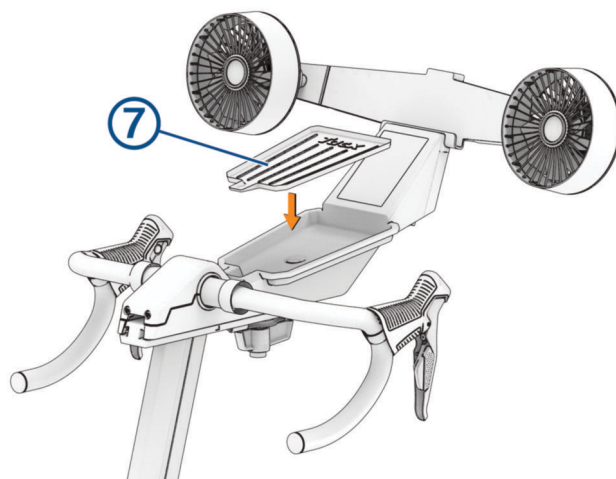
2  Bruk M4 x 10-boltene ② og Torx 20-skiftenøkkelen til å montere viftene.



3 Koble skjermkabelen ③ og viftekablene ④ til portene ⑤.



- 4 Bruk knottene ⑥ til å justere vinkelen på viftene.
- 5  Legg gumnimatten ⑦ i brettet.



Montere nettbrett på rullen

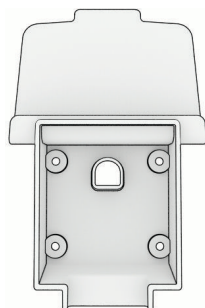
LES DETTE

Før første sykkeltur bør du lese alle instruksjonene og feste nettbrettet ditt på rullen. Garmin® er ikke ansvarlig for skade på nettbrettet ditt fordi nettbrettholderen ikke er montert riktig.

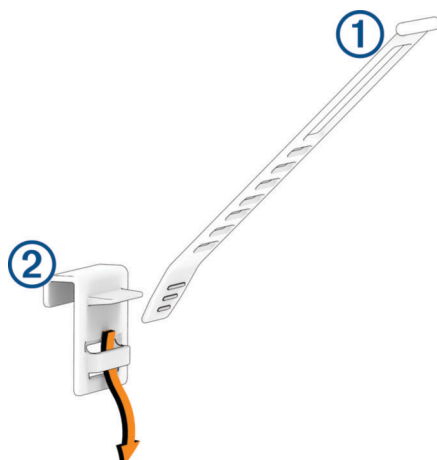
Ikke juster styrehøyden eller -rekkevidden mens nettbrettet er festet til rullen.



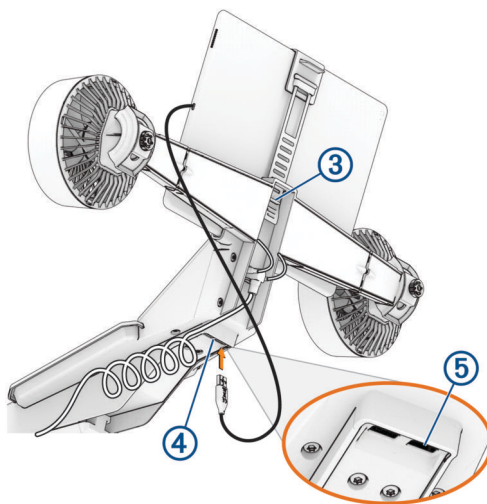
Holderen passer til de fleste nettbrett med standard størrelse. Hvis nettbrettet har et tykt deksel eller etui, kan du ta av dekselet eller etuiet før du setter nettbrettet på rullen. Monteringssettet inneholder et separat nettbrettfeste hvis du velger å ikke montere viftene ([Montere nettbrettfestet, side 21](#)).



1  Fest gummiremmen ① til holderen ②.



2 Fest gummiremmen til baksiden av festet ③.



- 3 Plasser nettbrettet på rullen, og sikre det med holderen.
- 4 Koble om nødvendig nettbrettkabelen til en USB-port ④.

TIPS: USB-porten som er merket med 12.5 W ⑤, brukes til lading med høy ytelse. USB-porten som er merket 2.5 W, brukes til lading med lav ytelse og fungerer kanskje ikke på alle enheter.

Koble til strømkabelen

⚠ FORSIKTIG

Strømkabelen og adapteren følger med i monteringssettet 🔧. Ikke prøv å bruke en tredjepartskabel eller -adapter sammen med Tacx NEO Bike Plus-rullen, siden dette kan føre til personskade eller skade på rullen.

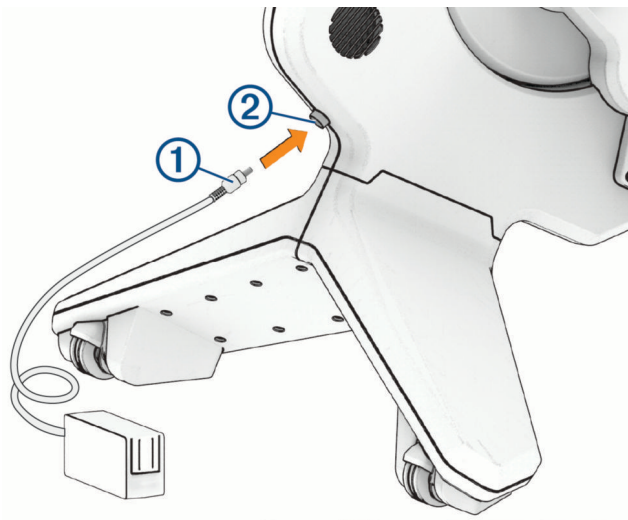
LES DETTE

Ikke utsett strømledningen eller adapteren for svette eller fuktighet, da dette kan skade rullen. Hvis du vil ha mer informasjon om vedlikehold av enheten, kan du se [Enhetsvedlikehold og -oppbevaring, side 21](#).



Du kan bruke Tacx NEO Bike Plus-rullen med eller uten strøm. Noen av funksjonene på rullen krever strøm, deriblant nedoverbakkehjelp og USB-lading.

- 1 Koble strømkabelen ① inn i porten ②.



MERK: Noen modeller kan ha en 2-delt strømkabel med en adapter, men funksjonaliteten til begge strømkablene er den samme.

- 2 Koble strømkabelen til en vanlig veggkontakt.
- 3 Roter kranken.

Skjermen og viftene slår seg på. LED-lampen på gulvet er blå.

Etter hver bruk kobler du fra strømkabelen og oppbevarer den på et tørt sted.

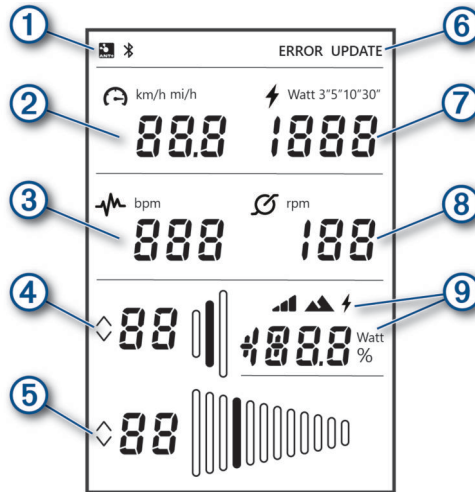
⚠ FORSIKTIG

Slå av enheten, og koble den fra etter hver bruk. Dette vil minimere risikoen for skade på enheten.

Trening

Skjermdata

Skjermen slår seg på når du begynner å tråkke. Skjermdataene varierer avhengig av om du er koblet til Tacx Training-appen, en tredjepartsapp eller ekstra trådløse sensorer.



①	Viser ANT+® eller Bluetooth® tilkoblingsstatusen (<i>Parkoble ekstra sensorer, side 26</i>).
②	Viser gjeldende hastighet i kilometer i timen (km/t) eller miles i timen (mi/h).
③	Viser pulsen din angitt i slag per minutt (bpm). Du må ha koblet til en pulsmåler.
④	Viser nåværende forgir (som standard venstre girskifter).
⑤	Viser nåværende bakgir (som standard høyre girskifter).
⑥	Viser en feilmelding eller at det finnes en tilgjengelig programvareoppdatering for rullen. Koble til Tacx Training-appen for å få mer informasjon.
⑦	Viser gjeldende kraftforbruk i watt (W).
⑧	Viser gjeldende pedalfrekvens i omdreininger per minutt (o/min).
⑨	Viser manuell treningsmodus (<i>Treningsmoduser, side 18</i>) og andre data.

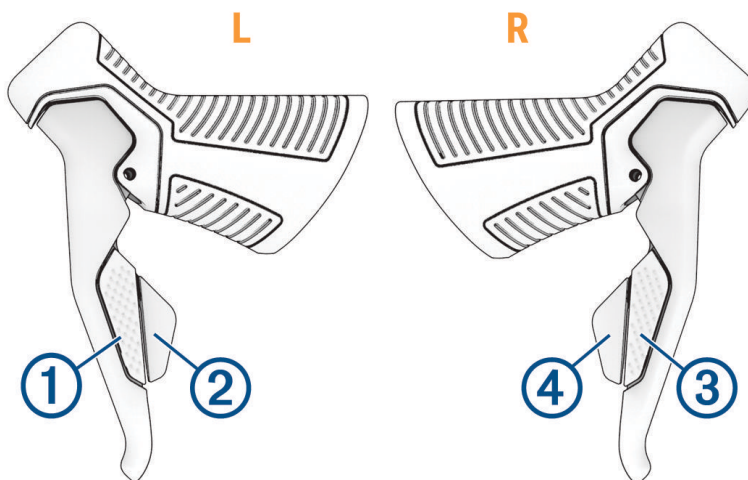
Legge ut på tur

Din første tur på Tacx NEO Bike Plus-rullen bør være en kort, manuell treningsøkt. Du bør finne ut hvordan du bruker grunnleggende funksjoner, og bli kjent med kontrollene og innstillingene.

1 Begynn å tråkke.

Skjermen og viftene slår seg på. Gulv-LED-lampen lyser blått (*Gulv-LED-lampe, side 18*).

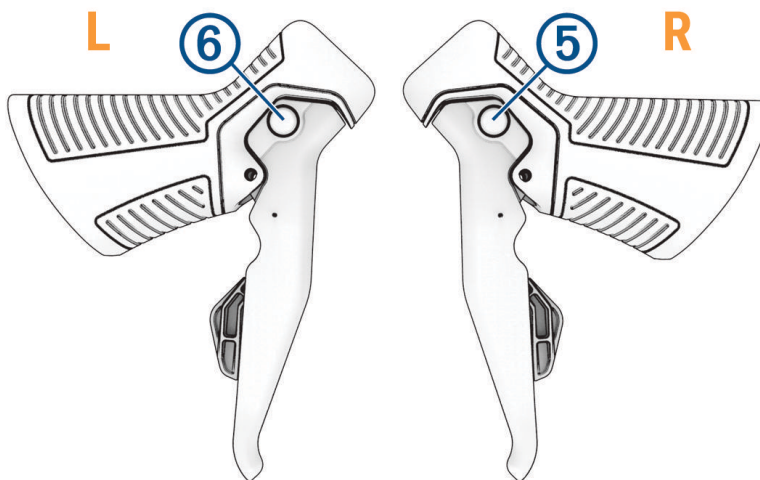
2 Bruk girskifterne til å bytte gir foran og bak:



- Trykk på ① for å skifte forgiret opp.
- Trykk på ② for å skifte forgiret ned.
- Trykk på ③ for å skifte bakgiret ned.
- Trykk på ④ for å skifte bakgiret opp.

Listen inkluderer standard girskiftefunksjoner. Du kan tilpasse girskifterne til å oppføre seg som Campagnolo®, Shimano® eller SRAM® girskiftere (*Tilpasse rulleinnstillingene fra appen, side 20*).

3 Hold inne begge kontrollknappene ⑤⑥ for å velge en manuell treningsmodus (*Treningsmoduser, side 18*).



4 Trykk på en av knappene for å velge en modus.

Ikonet for aktiv modus blinker i ett sekund for å bekrefte valget.

5 Velg et alternativ mens du sykler:

- Trykk på ⑤ for å øke stigningen, verdien eller motstanden.
- Trykk på ⑥ for å redusere stigningen, verdien eller motstanden.

6 Trykk om nødvendig sakte inn bremsene for å stoppe.

TIPS: Hvis du hviler eller tar en pause i treningen, kan du også bruke bremsene til å bremse svinghjulet.

Justere viftehastigheten

Etter at du har koblet rullen til Tacx Training-appen og startet en aktivitet, bestemmes vifteadferden av innstillingene i appen (*Tilpasse rulleinnstillingene fra appen, side 20*). Du kan også justere viftehastigheten manuelt.

1 Trykk på begge kontrollknappene to ganger (*Legge ut på tur, side 17*).

Viftek kontrollene vises på rulledisplayet.

2 Bruk høyre kontrollknapp til å øke viftehastigheten eller venstre kontrollknapp for å redusere viftehastigheten.

Det er fire viftehastigheter: høy, middels, lav og av.

Treningsmoduser

Du kan velge en treningsmodus når du utfører en manuell (frittstående) treningsøkt på Tacx NEO Bike Plus-rullen. Treningsmoduser er ikke tilgjengelige hvis du er koblet til Tacx Training-appen eller en annen tredjepartsapp.

MERK: Treningsmodusene fungerer med eller uten en ekstern strømforsyning. Treningen kommer til å føles mer realistisk ut med en ekstern strømforsyning.

Symbol	Modus	Beskrivelse
	Helling	Treningen er basert på en fast stigning slik at du kan simulere stigninger og bakker. Du kan bruke kontrollknappene til å angi stigningen og bruke girskifterne til å skifte gir.
	Av/på	Treningen er basert på en fast effektverdi, slik at du kan sykle på et kontrollert og konstant innsatsnivå. Du kan bruke kontrollknappene til å angi verdien.
	Motstand	Treningen er basert på 20 mulige motstands nivåer slik at du kan sykle uten et bestemt mål, for eksempel i en spinningtime. Du kan bruke kontrollknappene til å endre motstands nivået.

Gulv-LED-lampe

Gulv-LED-lampen endrer farge under trening.

LED-farge	Status
Blå	Rullen er aktiv og fungerer som den skal.
Lilla	Indikerer middels kraftforbruk.
Rød	Indikerer høyt kraftforbruk.
Grønn	Når du slutter å trække i fem minutter, blinker LED-lampen grønt én gang før den går i standby-modus (<i>Standbymodus, side 19</i>).
Av	Rullen er slått av eller i standbymodus.

Standbymodus

Når Tacx NEO Bike Plus-rullen ikke er i bruk, går den i standbymodus. Du kan aktivere rullen ved å rotere kranken.

Ekstern strøm koblet til: Etter fem minutter uten aktivitet går rullen i standbymodus.

Ingen ekstern strøm: Etter ti sekunder uten aktivitet går rullen i standbymodus.

Tacx Training-app

Du kan laste ned Tacx Training-appen til en telefon, et nettbrett eller en datamaskin som er kompatibel.

- Sykle i spennende løyper uten å forlate hjemmet.
- Opprett dine egne turer, treningsøkter med mer.
- Administrer treningen din, tilpass standardinnstillingene og diagnostiser problemer.
- Synkroniser dine innendørs treningsdata med Garmin Connect™ kontoen din.
- Oppdater enhetens programvare ([Oppdatere rullens programvare, side 24](#)).

Sykle med Tacx Training-appen

For å bruke alle funksjonene til rullen må du sette rullen i paringsmodus for å koble til Tacx Training-appen.

- 1 Koble rullen til en vanlig stikkontakt for å bruke alle funksjonene, for eksempel nedoverbakkehjelp og USB-lading.
- 2 Installer og åpne Tacx Training-appen fra appbutikken på en telefon eller et nettbrett.
- 3 På Tacx NEO Bike Plus-rullen holder du begge kontrollknappene inne i 5 sekunder ([Legge ut på tur, side 17](#)).
- 4 Når displayet vises tomt, bortsett fra det blinkende , slipper du knappene.
Da går rullen i sikker paringsmodus i fem minutter eller til paringen er vellykket. Trykk på hvilken som helst knapp hvis du vil avbryte.
- 5 Fra Tacx Training-appen, velger du **Connect Trainer**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og konfigureringen.
TIPS: Du bør tilpasse rulleinnstillingene i appen før du starter en treningsøkt eller sykler i en løype ([Tilpasse rulleinnstillingene fra appen, side 20](#)).
- 7 Velg en treningsøkt eller løype.
- 8 Begynn å tråkke.
Skjermen og viftene slår seg på. Gulv-LED-lampen lyser blått ([Gulv-LED-lampe, side 18](#)).
- 9 Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse rulleinnstillingene fra appen

TIPS: Du bør tilpasse rulleinnstillingene i appen før du starter en treningsøkt eller sykler i en løype. Noen alternativer krever et tilkoblet ANT+ tilbehør.

- 1 Åpne Tacx Training-appen.
- 2 Velg en rulle.
- 3 Velg **Trainer Settings**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Virtual Gears** for å tilpasse girinnstillingene.
 - Velg **Vifte** for å angi viftenivåer og treningsforhold.
 - Velg **Skjerm** for å tilpasse wattvisningen og hastighetsmåleenhetene.
 - Velg **Connection Settings** for å bruke sikre eller åpne tilkoblinger.
 - Velg **Shifting Mechanism** for å angi typen girsystem.

TIPS: Det er en god idé å bruke det samme girsystemet som det på landeveissykkelen din.
 - Velg **Veifølelse** for å justere intensiteten på veifølelsen.
 - Velg **Device Defaults** for å angi standard kroppsvekt eller sykkelvekt.
 - Velg **Crank** for å angi kranklengden slik at den stemmer overens med den fysiske lengden på rullen ([Montere pedaler, side 8](#)).

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Strømforsyning	Bruk den medfølgende strømkabelen på 48 V likestrøm. 100–240 V
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C (fra 32 til 104 °F)
Temperaturområde for oppbevaring	Fra –20 til 60 °C (fra –4 til 140 °F)
	LES DETTE Hvis rullen oppbevares eller transporteres under dette temperaturområdet, må du la rullen akklimatisere seg til omgivelsestemperaturen og vente 12 timer før du bruker den. Ekstreme temperaturendringer kan føre til kondens inne i rullen som kan føre til skade på eiendom.
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 5,7 dBm maks.
Maks. vekt på syklist	120 kg (265 pund)

Enhetsvedlikehold og -oppbevaring

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Garmin anbefaler følgende vedlikeholds- og oppbevaringstips for å unngå at visse treningskomponenter eksponeres for svette og fukt, fordi den kan skade rullen.

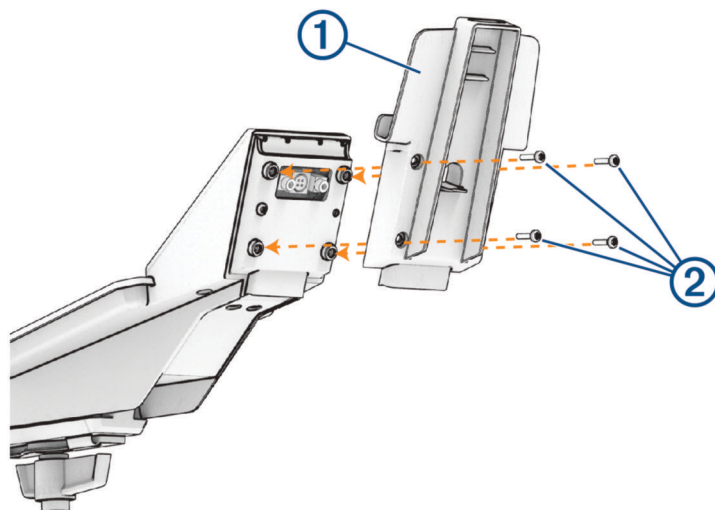
Følg disse trinnene for å unngå at visse treningskomponenter eksponeres for svette eller fukt, ettersom dette kan skade rullen.

- Monter svettedekselet (*Montere svettedekselet, side 22*).
Bruk alltid svettedekselet for å hindre at svette eller fukt kommer inn i rullens komponenter.
- Sørg for at det ikke kommer svette eller fukt på strømledningen eller adapteren under eller etter bruk.
- Etter bruk kobler du fra strømkabelen og oppbevarer den på et tørt sted.
- Etter hver gangs bruk må aluminiumsskiven på høyre side av rullen rengjøres med en fuktig klut og tørkes godt av.
- Rengjør setet, styret og pedalene med en klut og et mildt rengjøringsmiddel.
- Rengjør og tørk rullen godt før den settes bort.
- Bruk de små hjulene bak på Tacx NEO Bike Plus-rullen til å flytte den.
MERK: Du bør stabilisere og sette rullen plant etter å ha flyttet den.
- Kontroller og stram til boltene, håndtakene og skruene før bruk.
- Kontroller om strømledningen og adapteren er skadet før hver bruk.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Hvis du ikke har tenkt å bruke rullen på flere måneder, bør du oppbevare den på et kjølig, tørt sted med temperaturer rundt det typiske husholdningsnivået (*Spesifikasjoner, side 20*).

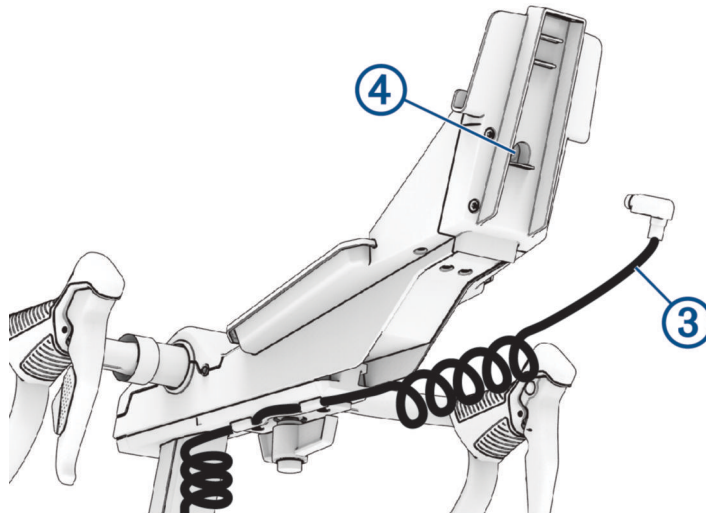
Montere nettbrettfestet

I monteringssettet  finnes det M4 X 10-bolter (4) som kan brukes til å montere enten viftene (*Montere viftene med nettbrettfestet, side 12*) eller nettbrettfestet.

- 1 Sett nettbrettfestet på linje ① med baksiden av skjermen.
- 2 Bruk M4 x 10-boltene ② og Torx 20-skiftenøkkelen til å montere nettbrettfestet.



- 3 Koble skjermkabelen ③ til porten ④.

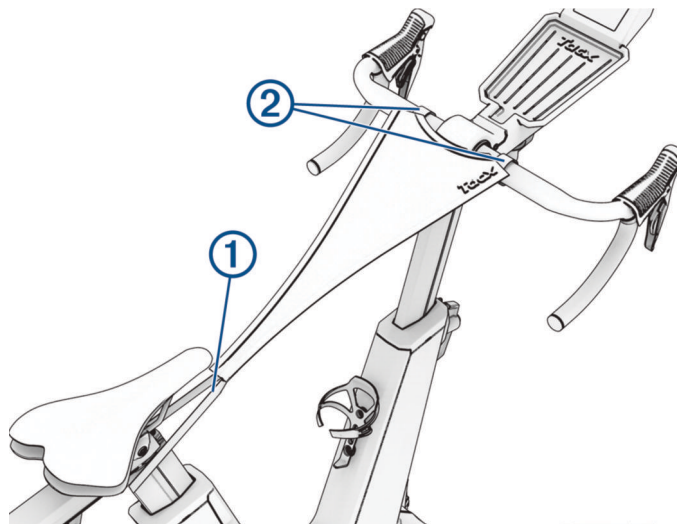


- 4 Fest holderen og nettbrettet (*Montere nettbrett på rullen, side 14*).

Montere svettedekselet

Kraftig svette kan komme inn i komponentene på enheten mens du sykler, og føre til korrosjon. For beste resultat, anbefaler Garmin at du bruker det medfølgende svettedekselet for å beskytte enheten når du sykler. Svettedekselet er absorberende.

- 1 Plasser løkken ① rundt setestangen.



- 2 Fest kroken og løkkestroppene ② rundt styret.

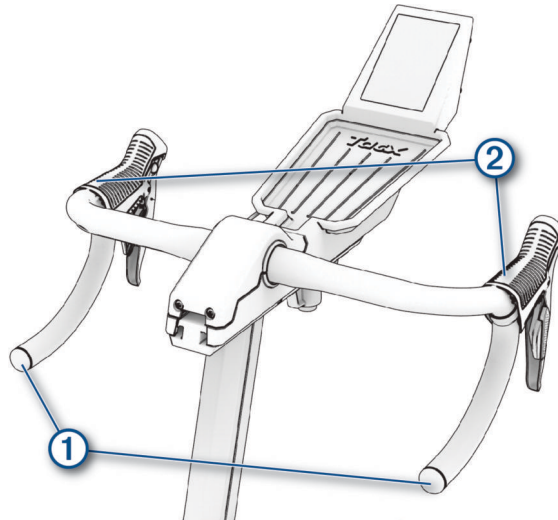
TIPS: Du bør vaske svettedekselet for hånd etter et par turer. Se baksiden av svettedekselet for å få vedlikeholdsinstruksjoner.

Teipe styret

Du bør bytte ut teipen rundt styret hvis den blir slitt eller føles ubehagelig. Svette fra hendene dine kan føre til at teipen forringes. Garmin anbefaler bruk av sykkelhansker.

TIPS: Det kan være en god idé å bytte ut teipen på den ene siden først, slik at du kan sammenligne den med den andre siden.

- 1 Ta av styrepluggene ①, og dra opp spakhettene ②.



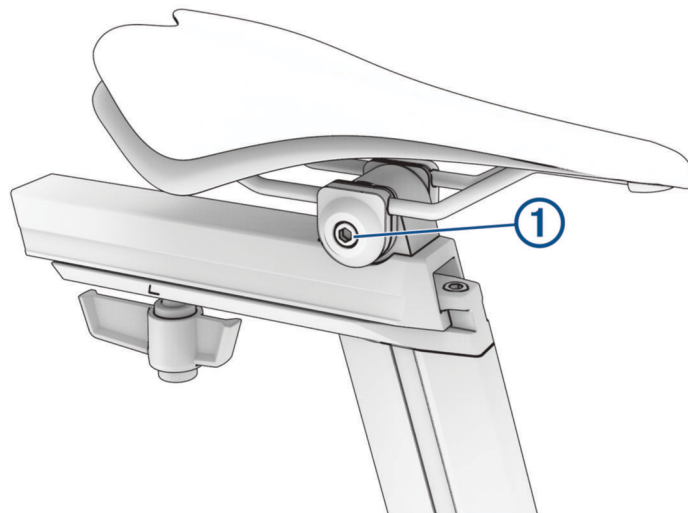
- 2 Fjern all eksisterende styreteip og skadet elektrikerteip.
- 3 Bruk om nødvendig elektrikerteip til å sikre girskifterkablene.
- 4 Teip styret med den nye teipen.
- 5 Dra ned spakhettene, og sett styrepluggene på igjen.

Sette på plass setet igjen

Du kan bruke et kompatibelt sete fra en tredjepart på rullen.

MERK: Gå til garmin.com/intosports for å kjøpe et ekstra sete.

- 1 Bruk en 5 mm unbrakonøkkel til å ta av setebolten ①.



- 2 Ta av setet.
- 3 Juster det nye setet på skinnen, og sett på plass setebolten igjen.
- 4 Juster om nødvendig setehøyden, tilbakestillingen og setevinkelen.

Feilsøking

Oppdatere rullens programvare

Før du kan oppdatere rullens programvare, må du parkoble den med den nyeste versjonen av Tacx Training-appen ([Sykle med Tacx Training-appen, side 19](#)).

- 1 Koble strømkabelen til en stikkontakt [Koble til strømkabelen, side 15](#).
- 2 Kontroller at skjermkabelen er koblet til ([Montere nettbrettfestet, side 21](#)).
- 3 Åpne Tacx Training-appen.
- 4 Velg en rulle.
- 5 Velg **Fastvareoppdatering > Oppdater**.
- 6 Vent mens fastvareoppdateringen fullføres.
Dette kan ta et par minutter.

Tacx NEO Bike Plus-rullen reagerer ikke

Hvis Tacx NEO Bike Plus slutter å respondere, kan du tilbakestille den til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold begge betjeningsknappene inne i ti sekunder.
Ikonene blinker.
 - 2 Trykk på begge betjeningsknappene for å bekrefte.
Du kan trykke på hvilken som helst knapp for å avbryte tilbakestilling til fabrikkinnstillinger.
 - 3 Vent på at enheten tilbakestilles.
- Når tilbakestilling til fabrikkinnstillinger er fullført, må du pare Tacx NEO Bike Plus med Tacx Training-appen.

Tips om riktig sykkelpassform

Hver person har en unik sykkelpassform, og det kan kreve noe prøving og feiling og flere turer før du finner en som passer for deg. Etter noen turer kan du prøve disse tipsene hvis du trenger hjelp med å tilpasse passformen og konfigurasjonen til Tacx NEO Bike Plus-rullen din.

HUSK: Fjern nettbrettet før du justerer styrets høyde, rekkevidde eller vinkel.

- Juster setehøyden:
 - Mål landeveissykkelen din, og bruk de samme målene på rullen.
 - Hvis du ikke har en landeveissykkel, kan du stå ved siden av sykkelen og stille inn setehøyden ved hoftebenet.
- Velg riktig kranklengde på rullen:
 - Tilpass kranklengden i henhold til den på landeveissykkelen din.
De fleste produsenter skriver lengden (mm) på innsiden av kranken.
 - Bruk høyden eller innersømmen til å fastslå kranklengden ([Kranklengdealternativer, side 25](#)).
 - Kontroller krankinnstillingene i Tacx Training-appen ([Tilpasse rulleinnstillingene fra appen, side 20](#)).
- Juster styrets høyde, rekkevidde eller vinkel.
- Kom deg på sykkelen, og kjenn hvordan det føles.
TIPS: Hvis flere personer skal bruke rullen, bør du registrere høyde- og rekkeviddeverdiene for hver syklist.
- Hvis du fortsatt har spørsmål om sykkelpassformen din, kan du ta kontakt med en profesjonell sykkelmontør.

Kranklengdealternativer

Det finnes mange publiserte rapporter og kranklengdekalkulatorer på Internett. Hvis du fortsatt har spørsmål om sykkelpassformen din, kan du kontakte en profesjonell sykkelmontør.

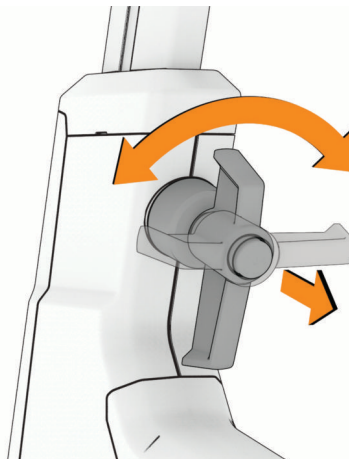
Lengde på pedalarm	Høyde (cirka)	Innersøm (cirka)
165 mm	170 cm (5 fot 7 tommer) eller kortere	mindre enn 79 cm (31 tommer)
167,5 mm	172,5 cm (5 fot 8 tommer)	Fra 79 til 81 cm (fra 31 til 32 tommer)
170 mm	175 cm (5 fot 9 tommer)	Fra 81 til 83 cm (fra 32 til 33 tommer)
172,5 mm	177,5 cm (5 fot 10 tommer)	Fra 83 til 86 cm (fra 33 til 34 tommer)
175 mm	180 cm (5 fot 11 tommer) eller høyere	mer enn 86 cm (34 tommer)

Stramme til håndtakene og skruene

⚠ FORSIKTIG

Stram til alle håndtaksboltene eller justeringsskruene godt før hver bruk for å unngå personskader og skader på rullen.

- 1 Sjekk sykkelgeometrien, og velg et alternativ:
 - Stram håndtaksboltene godt til for hånd.
 - Stram til hver justeringsskrue ved hjelp av en 6 mm eller 8 mm unbrakonøkkel.
- 2 Dra og vri kun på håndtaket (bolten skal ikke bevege seg), og rett det inn i henhold til rammen eller skinnen. Selve håndtaket har en fjærmekanisme som kan klikkes på plass i henhold til sykkelen, slik at det ikke stikker ut eller kommer i veien.



- 3 Kontroller at håndtaket klikker på plass igjen.

Kan jeg pare sensorer av typen ANT+ eller Bluetooth ved hjelp av en åpen tilkobling?

Rullen kan bruke en åpen tilkobling med compatible sensorer av typen ANT+ eller Bluetooth.

- 1 I Tacx Training-appen, velger du **Connection Settings**.
- 2 For sensorer av typen Bluetooth slår du av **Secure Bluetooth Connections**.
Det vises en bekreftelsesmelding.
- 3 For sensorer av typen ANT+, slår du på **ANT+ FE-C** eller **ANT+ Power Sensor**.
Det vises en bekreftelsesmelding.
- 4 Sørg for at sensoren er innenfor 3 m (10 fot) av rullen.
MERK: Stå 10 m (33 fot) unna andre sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 5 Følg paringsinstruksjonene for den compatible sensoren og rullen.
Når du starter rullen, blinker tilkoblingsikonet ANT+ eller Bluetooth tre ganger sammenhengende (*Skjermdata, side 16*). Tilkoblingstypen er åpen til du endrer den i innstillingene til Tacx Training-appen.

Parkoble ekstra sensorer

Rullen kan brukes sammen med trådløse sensorer, for eksempel en pulsmåler. Sensorer av typen Bluetooth skal pares direkte til Tacx Training-appen ved hjelp av en sikker tilkobling. For å bruke sensorer av typen ANT+ må du endre enhetsinnstillingene i Tacx Training-appen. Hvis du vil ha mer informasjon om tilkoblingstyper, kan du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Sørg for at sensoren er innenfor 3 m (10 fot) av rullen.
MERK: Stå 10 m (33 fot) unna andre sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 2 Åpne Tacx Training-appen.
Sensoren vises i tilkoblingslisten, og sensordataene vises på rullen og i appdatafeltene.

