

TACX® NEO BIKE PLUS

Podręcznik użytkownika

© 2022 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+® oraz Tacx® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™ jest znakiem towarowym firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Campagnolo® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Campagnolo S.r.l. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. SRAM® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy SRAM LLC.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

Spis treści

Przed złożeniem.....	1
Wymiary i wolna przestrzeń.....	1
Postawa podczas jazdy.....	3
Regulacja geometrii trenażera.....	4
Tacx NEO Bike Plus – instrukcje montażu.....	5
Kolejność montażu.....	5
Montowanie nóg trenażera.....	6
Montowanie pedałów.....	8
Mocowanie koszyka na bidon.....	9
Montowanie siodełka.....	9
Montowanie kierownicy.....	11
Montowanie wentylatorów z uchwytem na tablet.....	12
Mocowanie tabletu do trenażera.....	14
Podłączanie przewodu zasilającego...	16
Trening.....	16
Dane wyświetlacza.....	17
Rozpoczęcie jazdy.....	18
Aplikacja Tacx Training.....	20
Informacje o urządzeniu.....	21
Dane techniczne.....	21
Konserwacja i przechowywanie urządzenia.....	22
Montowanie uchwytu na tablet.....	22
Instalowanie osłony przeciwpotnej.....	23
Owijanie kierownicy.....	24
Wymiana siodełka.....	24
Rozwiązywanie problemów.....	25
Aktualizacja oprogramowania trenażera.....	25
Trenażer Tacx NEO Bike Plus nie odpowiada.....	25
Porady dotyczące właściwej konfiguracji.....	25
Dokręcanie uchwytów i śrub.....	26
Czy można sparować czujniki ANT+ lub Bluetooth, korzystając z otwartego połączenia?.....	27
Parowanie opcjonalnych czujników.....	27

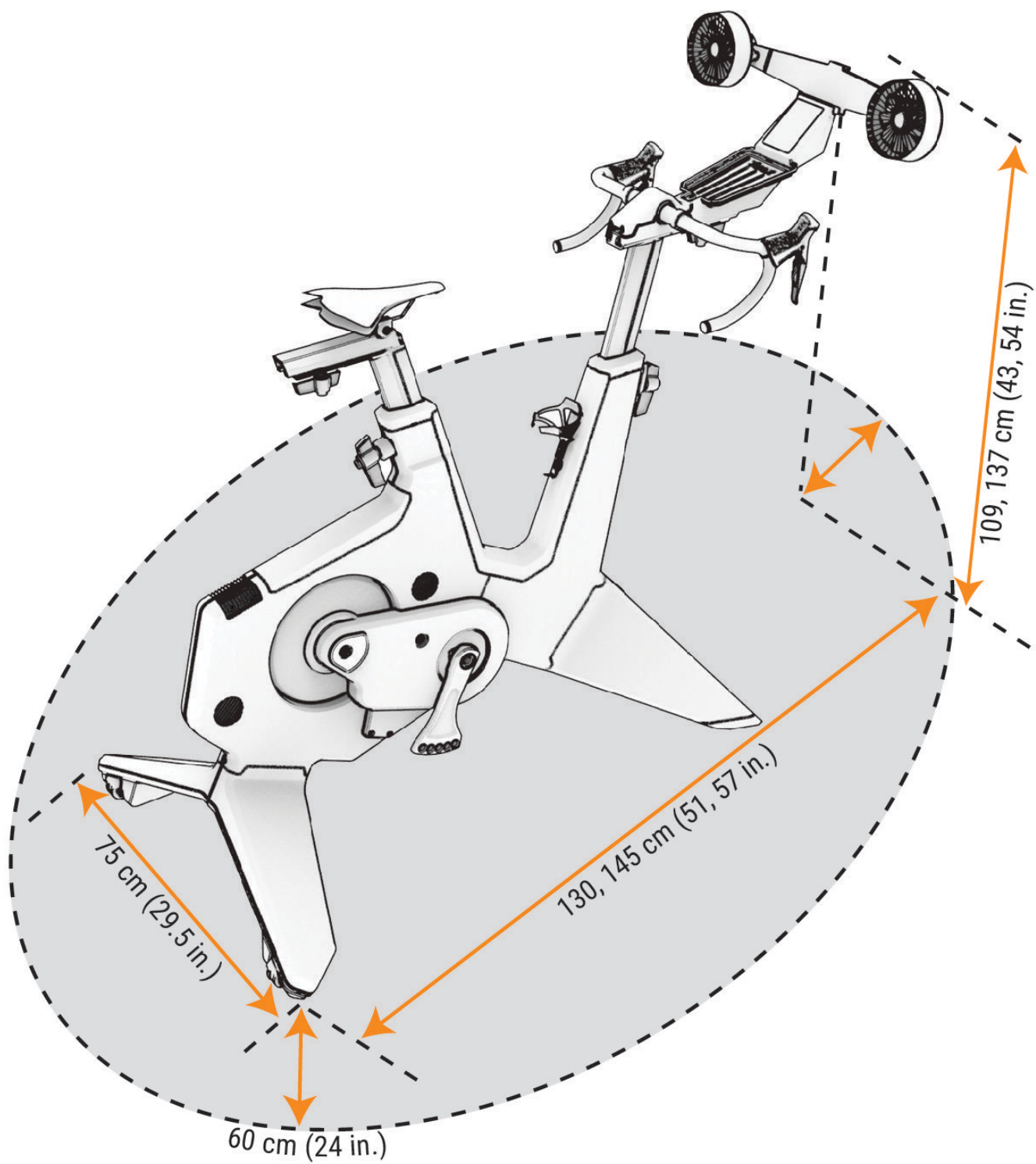
Przed złożeniem

OSTRZEŻENIE

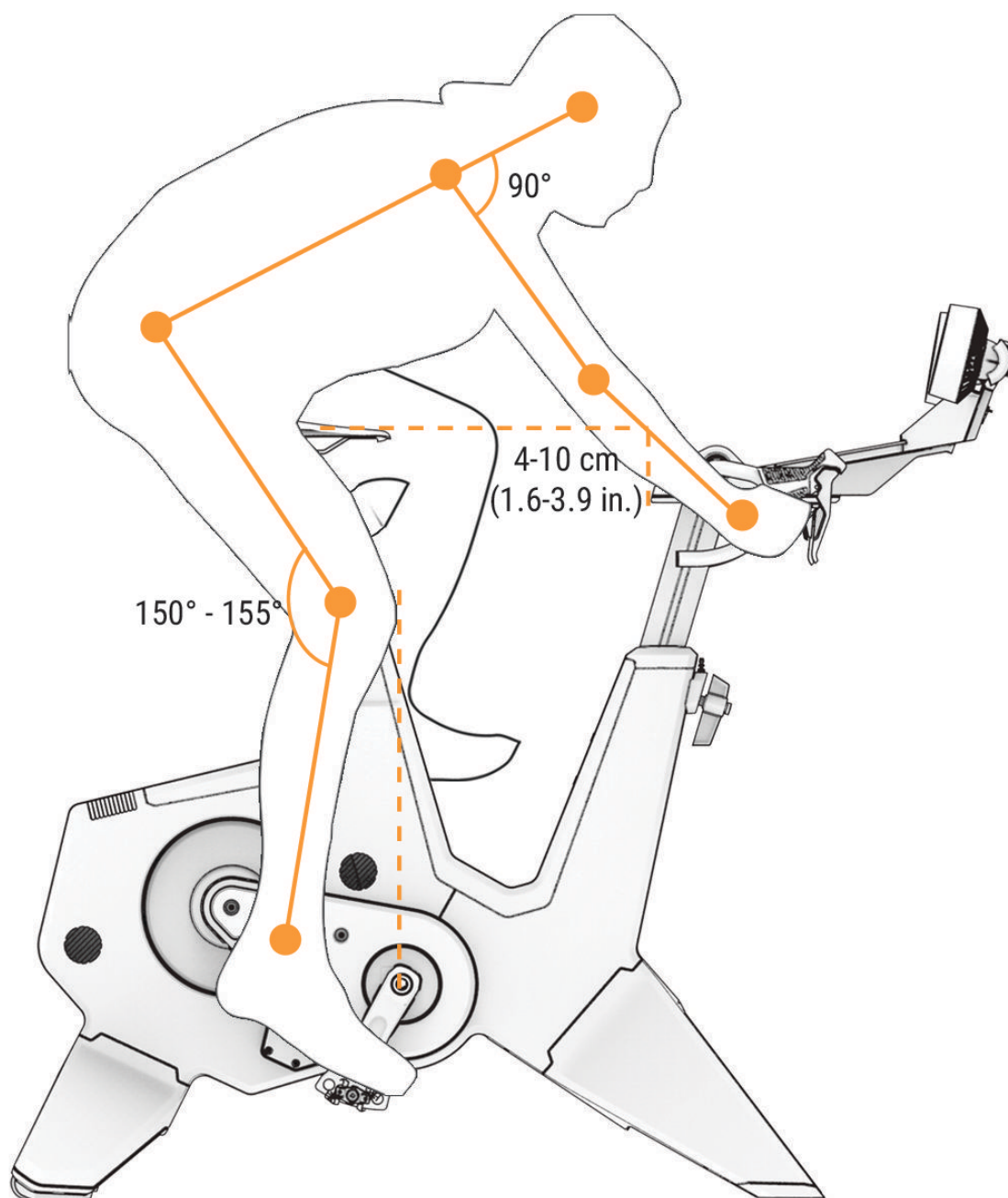
Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Wymiary i wolna przestrzeń

Przy szukaniu odpowiedniego miejsca dla trenażera Tacx NEO Bike Plus należy wziąć pod uwagę jego maksymalne wymiary. Wymiary trenażera Tacx NEO Bike Plus są pokazane z wentylatorami i bez nich. Tacx zaleca zachowanie co najmniej 60 cm (24 cali) wolnej przestrzeni ze wszystkich stron trenażera.



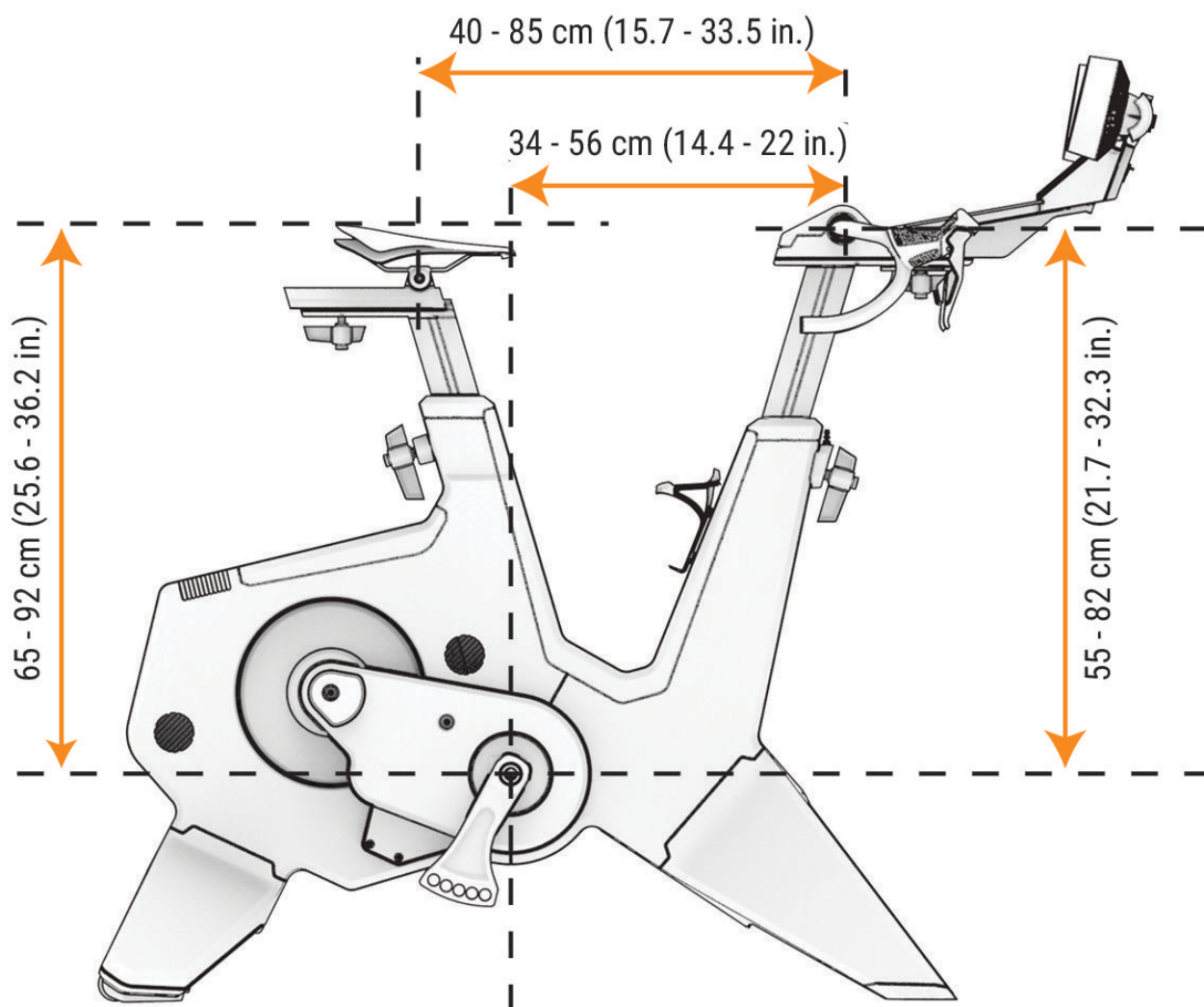
Postawa podczas jazdy



UWAGA: Postawa podczas jazdy jest indywidualna dla każdego użytkownika i może wymagać kilku korekt. Pedaly i tablety nie są dołączone do trenera Tacx NEO Bike Plus i mogą wpływać na postawę podczas jazdy. Ilustracja zawiera wskazówki dotyczące prawidłowej postawy podczas korzystania z trenera Tacx NEO Bike Plus.

Łokcie powinny być lekko ugięte, a użytkownik powinien mieć możliwość wygodnego dosięgnięcia manetek biegów i hamulców. W dolnej części ruchu pedału kolano powinno być lekko ugięte.

Regulacja geometrii trenera



Przed montażem trenera Tacx NEO Bike Plus należy pamiętać, że siodełko i kierownica mają fabrycznie zamontowane śruby dociskowe, które można regulować i dokręcać za pomocą klucza imbusowego. Aby zamontować 4 uchwyty, należy odkręcić 4 śruby dociskowe za pomocą klucza imbusowego.

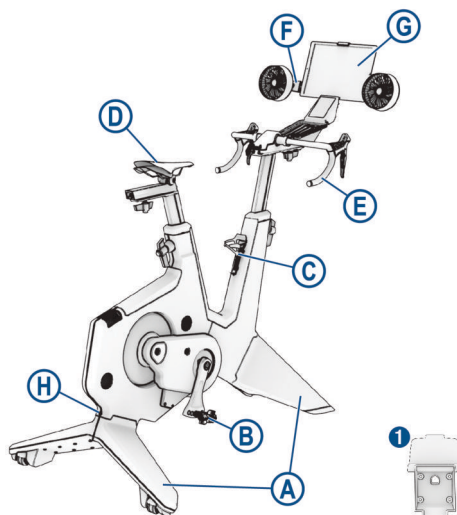
UWAGA: Jeśli z trenera będzie korzystać kilku użytkowników, Tacx zaleca montaż uchwytów ułatwiających regulację. Uchwyty są dołączone do zestawu montażowego wraz ze śrubami i podkładkami. Jeśli jesteś jedynym użytkownikiem korzystającym z trenera i nie dokonujesz regulacji geometrii ani postawy, możesz użyć śrub dociskowych oraz klucza imbusowego.

- Przed regulacją siodełka lub kierownicy zejść z trenera.
- Przed dostosowaniem wysokości, zasięgu lub kąta nachylenia kierownicy należy wyjąć tablet.
- Dopasuj geometrię trenera do swojego roweru szosowego (*Porady dotyczące właściwej konfiguracji, strona 25*).
- Jeśli siodełko zostanie przestawione o więcej niż 1 cm, należy ponownie sprawdzić jego wysokość i zasięg kierownicy.
- Nie należy przekraczać maksymalnego zasięgu siodełka ani kierownicy.
- Po zmianie pedałów lub siodełka należy ponownie sprawdzić geometrię trenera.

Po dokręceniu każdego uchwyty należy wyrównać go tak, aby był równoległy do ramy lub szyny. Możesz wyciągnąć i przekręcić uchwyt.

Tacx NEO Bike Plus – instrukcje montażu

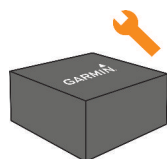
Kolejność montażu



- A** Nogi trenera: *Montowanie nóg trenera, strona 6*
- B** Pedaly: *Montowanie pedałów, strona 8*
- C** Koszyk na bidon: *Mocowanie koszyka na bidon, strona 9*
- D** Siodełko: *Montowanie siodełka, strona 9*
- E** Kierownica z wyświetlaczem: *Montowanie kierownicy, strona 11*
- F** Wentylatory z uchwytem na tablet: *Montowanie wentylatorów z uchwytem na tablet, strona 12*
- 1** Alternatywny uchwyt na tablet: *Montowanie uchwyty na tablet, strona 22*
- G** Tablet: *Mocowanie tabletu do trenera, strona 14*
- H** Przewód zasilający: *Podłączanie przewodu zasilającego, strona 16*

PORADA: Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat dostosowywania, patrz *Informacje o urządzeniu, strona 21*.

Zestaw montażowy



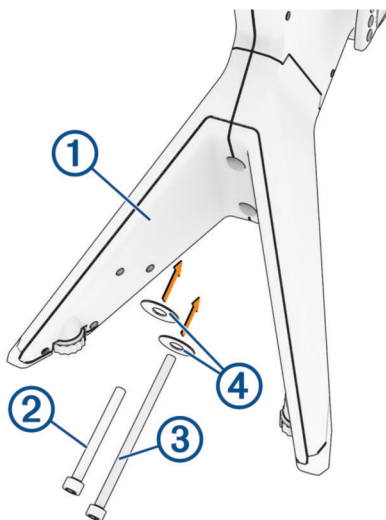
UWAGA: Zestaw montażowy zawiera instrukcje, śruby, podkładki, narzędzia i inne części, które są wymagane do wykonania każdej czynności montażowej.

Montowanie nóg trenera



Do wykonania tej czynności potrzebny jest zestaw montażowy . Do montażu trenera Tacx NEO Bike Plus potrzebne są co najmniej dwie osoby. Podczas podnoszenia trenera należy zachować ostrożność.

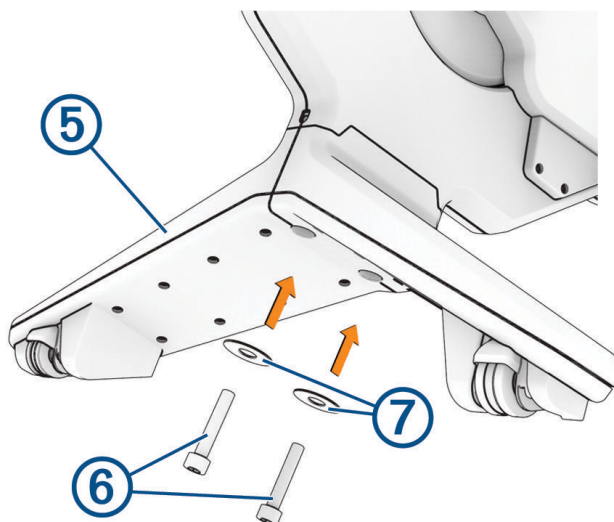
- 1 Umieść trener na podłodze i przechyl go do tyłu, aby zamontować nogi przednie ①.



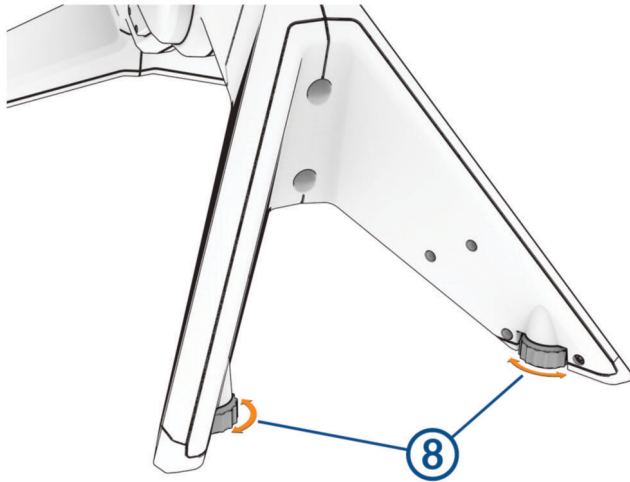
- 2 Otwórz zestaw montażowy .

- 3 Użyj śruby M10 x 90 mm ②, śruby M10 x 130 mm ③, podkładek 10 mm ④ i klucza imbusowego 8 mm, aby zamontować nogi przednie.

- 4 Przechyl trener do przodu, aby zamontować nogi tylne ⑤.



- 5 Użyj śrub M10 x 65 mm ⑥, podkładek 10 mm ⑦ i klucza imbusowego 8 mm, aby zamontować nogi tylne.
- 6 Użyj pokręteł ⑧ na nogach przednich, aby ustabilizować i wypoziomować trenera (opcjonalnie).



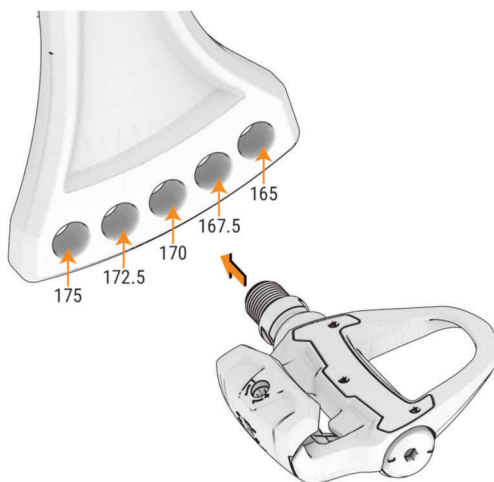
Montowanie pedałów



Pedały nie są dołączone do trenera Tacx NEO Bike Plus. Instrukcje instalacji pedałów można znaleźć w instrukcjach producenta.

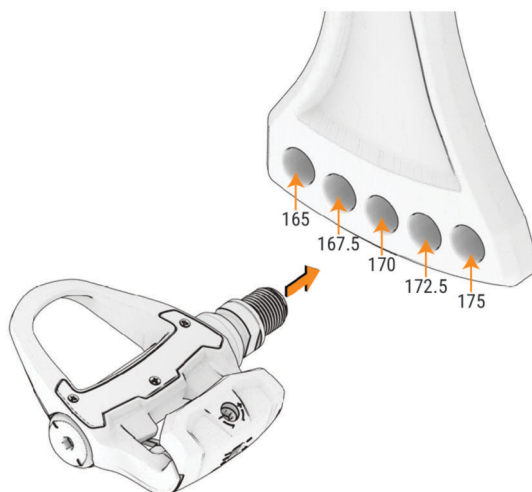
- 1 Najpierw zamontuj prawy pedał.
- 2 Nałóż cienką warstwę smaru na gwinty wałka pedału.
- 3 Włóż wałek w ramię korby.

Dostępnych jest pięć opcji długości korby (wartość wyrażona w mm) (*Opcje długości korby, strona 26*). Ustaw tę samą długość korby dla obu pedałów.



- 4 Dokręć wałek zgodnie z instrukcją dołączoną do pedału.
- 5 Powtórz kroki od 2 do 4, aby zainstalować lewy pedał.

UWAGA: Lewy wałek ma lewoskrętny (odwrotny) gwint.

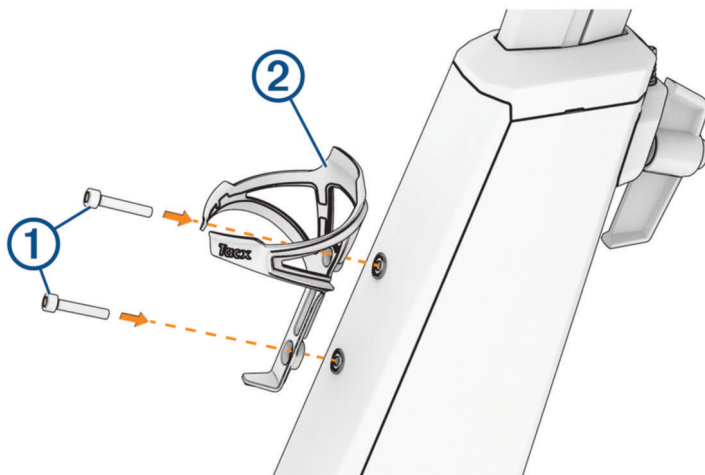


Mocowanie koszyka na bidon

C

Do trenera można przymocować opcjonalny koszyk na bidon o standardowej wielkości. Koszyk na bidon jest zapakowany w pudełko upominkowe. Śruby i podkładki są wstępnie przykręcone do ramy.

- 1 Otwórz zestaw montażowy  i pudełko.
- 2 Użyj 2 śrub **1** i klucza imbusowego 4 mm, aby przymocować koszyk na bidon **2**.

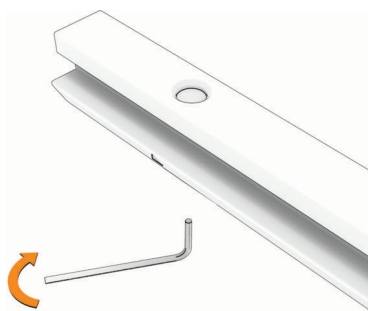


Montowanie siodełka

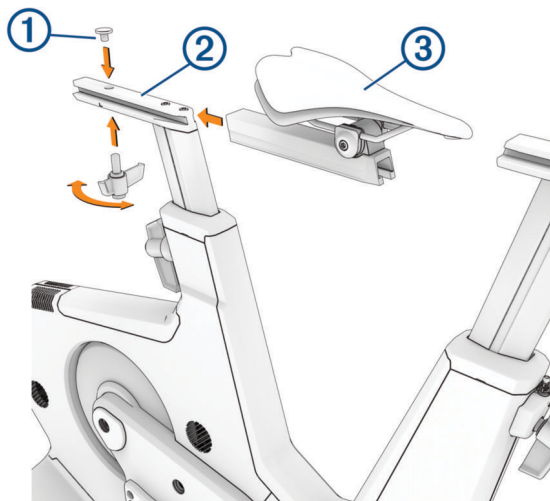
D

Przed montażem siodełka należy zapoznać się z tematami dotyczącymi postawy (*Postawa podczas jazdy, strona 3*) i geometrii (*Regulacja geometrii trenera, strona 4*).

- 1 Otwórz zestaw montażowy .
- 2 Użyj klucza imbusowego 6 mm, aby wykręcić śrubę dociskową.



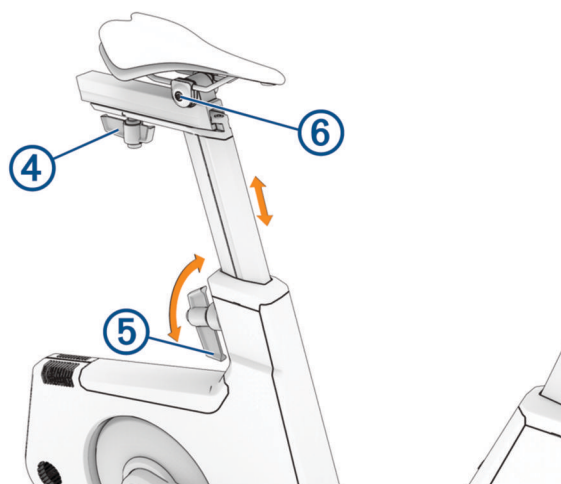
- 3 Umieść nasadkę ① na szynie siodełka ②.



- 4 Wsuń siodełko ③ na szynę.

- 5 Wyreguluj odsunięcie siodełka i zabezpiecz uchwytem M12 x 25 ④.

Maksymalne odsunięcie siodełka wynosi 15 cm.



- 6 Użyj klucza imbusowego 8 mm, aby wykręcić śrubę dociskową ze sztycy siodełka.

- 7 Wyreguluj wysokość siodełka i zabezpiecz uchwytem M16 x 22 ⑤.

Maksymalna wysokość siodełka wynosi 26 cm.

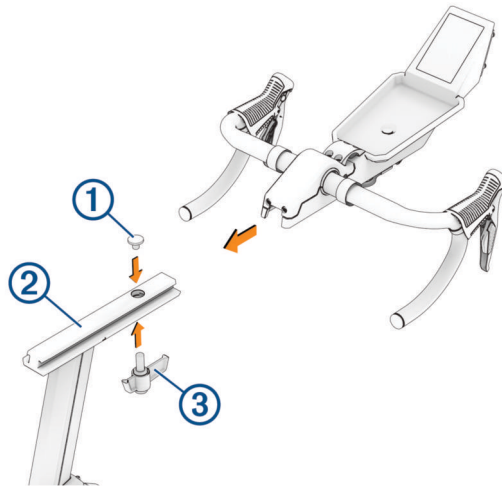
- 8 W razie potrzeby użyj klucza imbusowego 5 mm do wyregulowania śruby kątowej siodełka ⑥.

Montowanie kierownicy

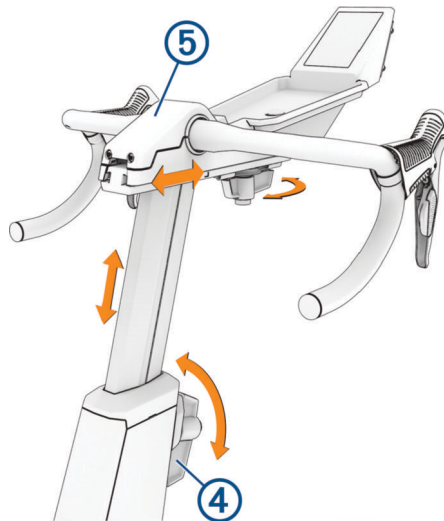


Przed montażem kierownicy należy zapoznać się z tematami dotyczącymi postawy (*Postawa podczas jazdy, strona 3*) i geometrii (*Regulacja geometrii trenera, strona 4*).

- 1 Otwórz zestaw montażowy .
- 2 Użyj klucza imbusowego 6 mm, aby wykręcić śrubę dociskową.
- 3 Umieść nasadkę ① na szynie kierownicy ②.



- 4 Wsuń kierownicę na szynę.
- 5 Wyreguluj zasięg kierownicy i zabezpiecz uchwytem M12 x 25 ③. Maksymalne odsunięcie kierownicy wynosi 15 cm.
- 6 Użyj klucza imbusowego 8 mm, aby wykręcić śrubę dociskową ze sztycy kierownicy.
- 7 Wyreguluj wysokość kierownicy i zabezpiecz uchwytem M16 x 22 ④. Maksymalna wysokość kierownicy wynosi 26 cm.



- 8 W razie potrzeby wykonaj poniższe czynności, aby wyregulować kąt nachylenia kierownicy.
- 9 Zdejmij osłonę kierownicy za pomocą klucza Torx 20 ⑤.
- 10 Poluźnij 4 śruby za pomocą klucza imbusowego 5 mm.
- 11 Wyreguluj kąt nachylenia kierownicy.

12 Dokręć 4 śruby.

13 Ponownie zamontuj osłonę kierownicy.

Montowanie wentylatorów z uchwytem na tablet

⚠ PRZESTROGA

Podczas użytkowania nie wolno dotykać łopatek wentylatora ani wkładać żadnych przedmiotów do obudowy wentylatora. Kontakt z wentylatorami lub obudową wentylatora może spowodować ich uszkodzenie i obrażenia ciała.

F

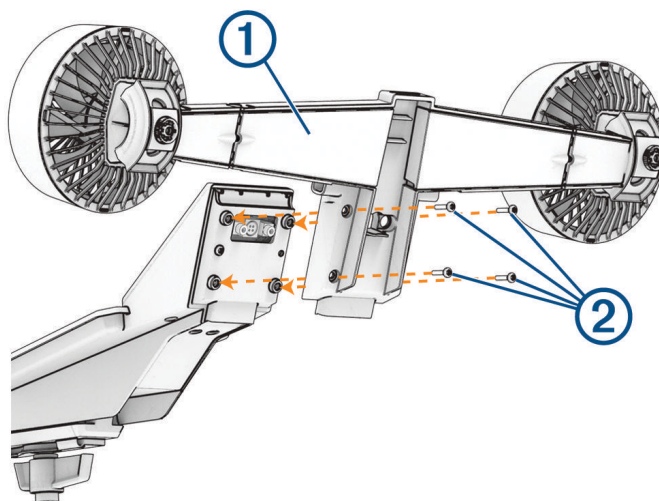
Uchwyt na tablet znajduje się między wentylatorami (*Mocowanie tabletu do trenera, strona 14*).

UWAGA: Jeśli nie chcesz instalować wentylatorów, możesz zainstalować tylko uchwyt na tablet (*Montowanie uchwytu na tablet, strona 22*).

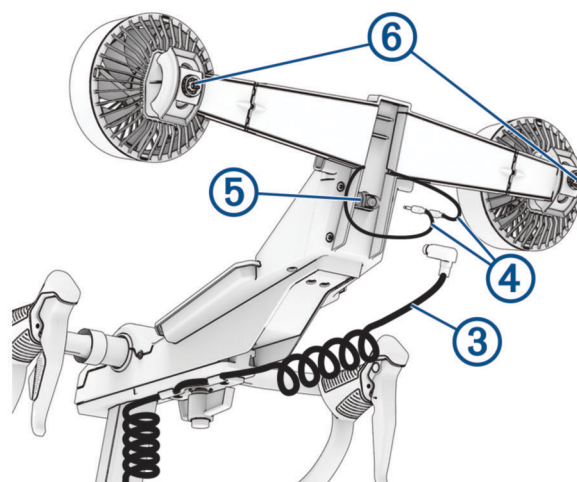
1 Wyrównaj wentylatory ① z tylną częścią wyświetlacza.

PORADA: Być może trzeba będzie odsunąć przewody wentylatora.

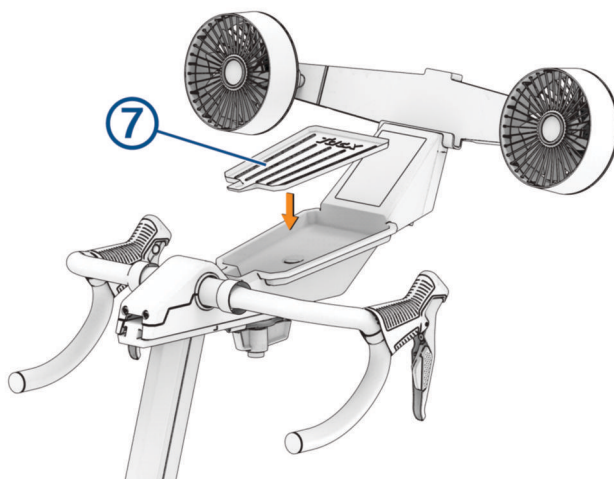
2 🛠 Użyj śrub M4 x 10 ② i klucza Torx 20, aby zamontować wentylatory.



3 Podłącz przewód wyświetlacza ③ i przewody wentylatora ④ do portów ⑤.



- 4 Użyj pokręteł ⑥, aby wyregulować kąt ustawienia wentylatorów.
- 5  Umieść gumową matę ⑦ w tacy.



Mocowanie tabletu do trenera

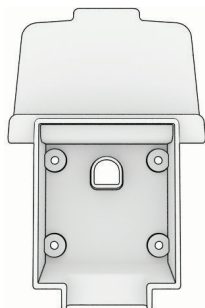
NOTYFIKACJA

Przed pierwszą jazdą należy przeczytać wszystkie instrukcje obsługi i przymocować tablet do trenera. Garmin® nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia tabletu powstałe w wyniku nieprawidłowego montażu uchwytu na tablet.

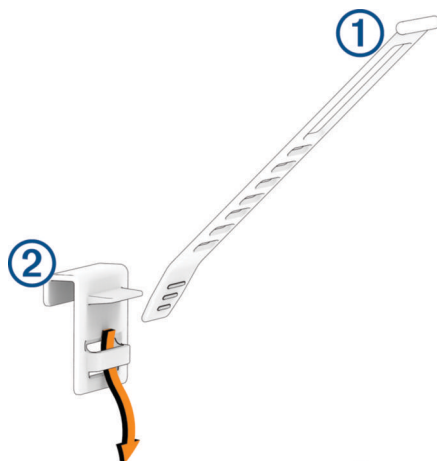
Nie należy regulować wysokości ani zasięgu kierownicy, gdy tablet jest podłączony do trenera.



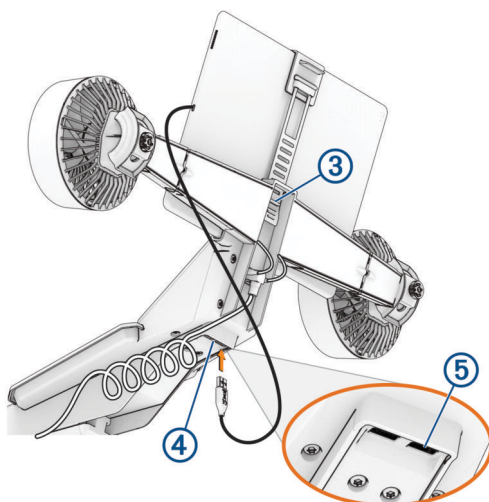
Zaczep pasuje do większości tabletów o standardowej wielkości. Jeśli tablet ma gruby futerał lub folio, można zdjąć futerał lub folio przed przymocowaniem tabletu do trenera. W zestawie montażowym znajduje się oddzielny uchwyt na tablet, jeśli użytkownik nie zdecyduje się na montaż wentylatorów ([Montowanie uchwytu na tablet, strona 22](#)).



1  Zamocuj gumowy pasek ① do zaczepu ②.



2 Zamocuj gumowy pasek do tylnej części uchwytu ③.



3 Umieść tablet na trenerze i zabezpiecz go za pomocą zaczepu.

4 W razie potrzeby podłącz przewód tabletu do portu USB **4**.

PORADA: Port USB oznaczony jako 12,5 W **5** służy do ładowania o dużej mocy. Port USB oznaczony jako 2,5 W służy do ładowania o małej mocy i może nie działać w odniesieniu do wszystkich urządzeń.

Podłączanie przewodu zasilającego

PRZESTROGA

Przewód zasilający i zasilacz znajdują się w zestawie montażowym . Nie należy próbować używać przewodu zasilającego ani zasilacza innej firmy z trenerem Tacx NEO Bike Plus, ponieważ może to doprowadzić do obrażeń ciała lub uszkodzenia trenera.

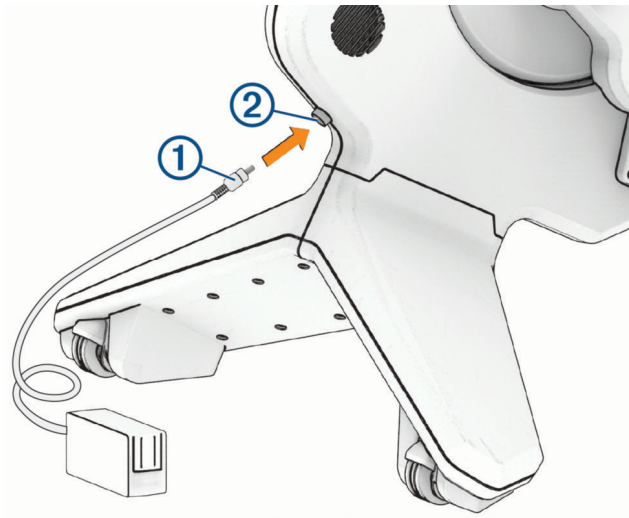
NOTYFIKACJA

Zadbaj o to, aby przewód zasilający i adapter nie były narażone na kontakt z potem i wilgocią, które mogą uszkodzić trenera. Więcej informacji na temat konserwacji urządzenia można znaleźć na stronie [Konserwacja i przechowywanie urządzenia, strona 22](#).



Z trenera Tacx NEO Bike Plus można korzystać z zasilaniem lub bez. Niektóre funkcje trenera, w tym wspomaganie zjazdu i ładowanie przez USB, wymagają zasilania.

- 1 Podłącz przewód zasilania ① do portu ②.



UWAGA: Niektóre modele mogą być wyposażone w 2-częściowy przewód zasilający z adapterem, ale działanie każdego przewodu zasilającego jest takie samo.

- 2 Podłącz przewód zasilający do zwykłego gniazdka elektrycznego.
- 3 Obróć korbę.

Wyświetlacz i wentylatory włączą się. Dioda LED oświetlająca podłogę zacznie świecić na niebiesko.

Po każdym użyciu rozłącz przewód zasilający i przechowuj go w suchym miejscu.

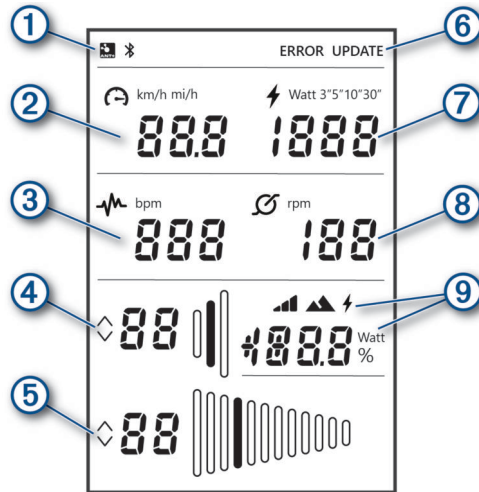
PRZESTROGA

Wyłącz urządzenie i odłącz od źródła zasilania po każdym użyciu. Zminimalizuje to ryzyko uszkodzenia urządzenia.

Trening

Dane wyświetlacza

Wyświetlacz włącza się natychmiast po rozpoczęciu pedałowania. Wyświetlane dane różnią się w zależności od połączenia z aplikacją Tacx Training, aplikacją innej firmy lub opcjonalnymi czujnikami bezprzewodowymi.



①	Wyświetla stan połączenia ANT+® lub Bluetooth® (<i>Parowanie opcjonalnych czujników, strona 27</i>).
②	Wyświetla bieżącą prędkość w kilometrach na godzinę (km/h) lub milach na godzinę (mi/h).
③	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Wymaga podłączenia czujnika tętna.
④	Wyświetla bieżący bieg przedni (domyślnie lewa manetka).
⑤	Wyświetla bieżący bieg tylny (domyślnie prawa manetka).
⑥	Wyświetla komunikat o błędzie lub dostępnej aktualizacji oprogramowania trenażera. W celu uzyskania dodatkowych informacji należy połączyć się z aplikacją Tacx Training.
⑦	Wyświetla bieżącą moc wyjściową w watach (W).
⑧	Wyświetla bieżący rytm w obrotach na minutę (rpm).
⑨	Wyświetla ręczny tryb treningu (<i>Tryby treningu, strona 19</i>) i dodatkowe dane.

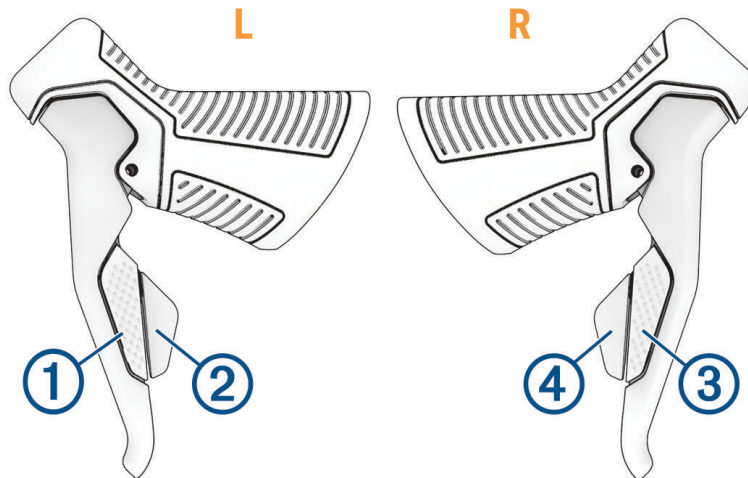
Rozpoczęcie jazdy

Pierwsza jazda na trenerze Tacx NEO Bike Plus powinna być krótką jazdą treningową w trybie ręcznym. Użytkownik powinien nauczyć się korzystać z podstawowych funkcji i opanować elementy sterowania oraz ustawienia.

1 Zaczynaj pedałować.

Wyświetlacz i wentylatory włączą się. Dioda LED podłogi ma kolor niebieski (*Diody LED podłogi, strona 19*).

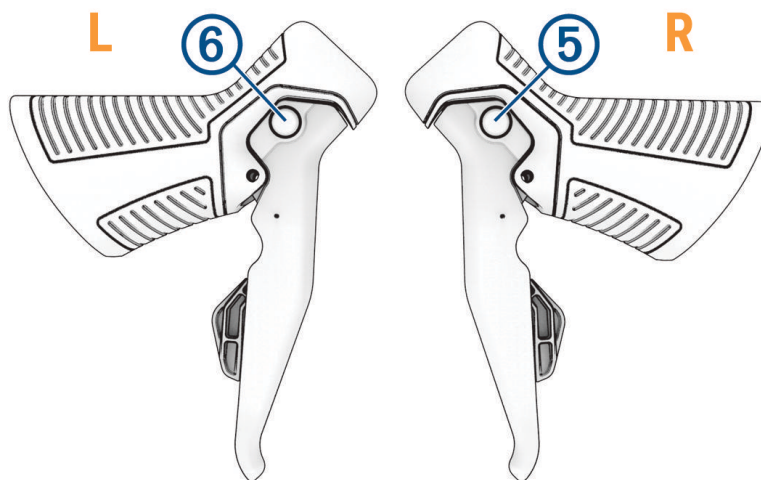
2 Do zmiany biegów przednich i tylnych użyj manetek:



- Naciśnij ①, aby zmienić bieg przedni na wyższy.
- Naciśnij ②, aby zmienić bieg przedni na niższy.
- Naciśnij ③, aby zmienić bieg tylny na niższy.
- Naciśnij ④, aby zmienić bieg tylny na wyższy.

Lista zawiera domyślne funkcje manetki biegów. Funkcje manetek biegów można dostosować tak, aby działały jak manetki Campagnolo®, Shimano® lub SRAM® (*Dostosowywanie ustawień trenera za pomocą aplikacji, strona 21*).

3 Przytrzymaj oba przyciski sterowania ⑤⑥, aby wybrać ręczny tryb treningu (*Tryby treningu, strona 19*).



4 Naciśnij dowolny przycisk, aby wybrać tryb.

Ikona aktywnego trybu miga przez 1 sekundę, potwierdzając wybór.

5 Podczas jazdy wybierz opcję:

- Naciśnij przycisk ⑤, aby zwiększyć nachylenie, wartość lub opór.
- Naciśnij przycisk ⑥, aby zmniejszyć nachylenie, wartość lub opór.

6 W razie potrzeby naciśnij hamulce, aby powoli zatrzymać urządzenie.

PORADA: Jeśli odpoczywasz lub wstrzymujesz trening, możesz również użyć hamulców, aby zwolnić koło zamachowe.

Dostosowywanie prędkości wentylatora

Po sparowaniu trenażera z aplikacją Tacx Training i rozpoczęciu aktywności wentylator będzie działał zgodnie z jego ustawieniami w aplikacji (*Dostosowywanie ustawień trenażera za pomocą aplikacji, strona 21*). Prędkość wentylatora można też dostosować ręcznie.

1 Naciśnij dwukrotnie obydwa przyciski sterowania (*Rozpoczęcie jazdy, strona 18*).

Na wyświetlaczu trenażera pojawiają się ustawienia wentylatora.

2 Aby przyspieszyć obroty wentylatora, użyj prawego przycisku sterowania. Aby zmniejszyć – lewego.

Dostępne są cztery ustawienia prędkości wentylatora: wysoka, średnia, niska, wyłączony.

Tryby treningu

Tryb treningu można wybrać podczas wykonywania treningu ręcznego (autonomicznego) na trenażerze Tacx NEO Bike Plus. Tryby treningu nie są dostępne, jeśli użytkownik jest połączony z aplikacją Tacx Training lub aplikacją innej firmy.

UWAGA: Tryby treningowe działają z podłączonym zasilaniem zewnętrznym lub bez niego. Trening będzie odczuwalny bardziej realistycznie z podłączonym zasilaniem zewnętrznym.

Symbol	Tryb	Opis
	Zbocze	Trening odbywa się z ustawionym nachyleniem, dzięki czemu można symulować podjazdy i wzniesienia. Do ustawiania nachylenia można używać przycisków sterowania, a do zmiany biegów – manetek.
	Zasilanie	Trening odbywa się ze stałą wartością mocy wyjściowej, dzięki czemu można jeździć z kontrolowanym i stałym poziomem wysiłku. Wartość można ustawić za pomocą przycisków sterowania.
	Opór	Trening odbywa się z 20 możliwymi poziomami oporu, dzięki czemu można jeździć bez określonego celu, tak jak na treningach spinningowych. Do zmiany poziomu oporu można użyć przycisków sterowania.

Diody LED podłogi

Diody LED podłogi zmieniają kolory podczas treningu.

Kolor diody LED	Stan działania
Niebieski	Trenażer jest aktywny i działa prawidłowo.
Fioletowy	Wskazuje na średnią moc wyjściową.
Czerwony	Wskazuje na wysoką moc wyjściową.
Zielony	Gdy przestaniesz pedałować na 5 minut, dioda LED mignie jeden raz na zielono, po czym przejdzie w tryb czuwania (<i>Tryb gotowości, strona 20</i>)).
Wyłączony	Trenażer jest wyłączony lub w trybie czuwania.

Tryb gotowości

Gdy trenażer Tacx NEO Bike Plus nie jest używany, przechodzi w tryb czuwania. Trenażer można wybudzić, obracając korbą.

Podłączone zasilanie zewnętrzne: Po 5 minutach braku aktywności trenażer przechodzi w tryb czuwania.

Brak zasilania zewnętrznego: Po 10 sekundach braku aktywności trenażer przechodzi w tryb czuwania.

Aplikacja Tacx Training

Aplikację Tacx Training można pobrać na kompatybilny smartfon, tablet lub komputer.

- Pokonuj ekscytujące trasy bez wychodzenia z domu.
- Twórz m.in. własne trasy i treningi.
- Zarządzaj treningiem, dostosowuj ustawienia domyślne i diagnozuj problemy.
- Zsynchronizuj dane treningu w pomieszczeniu ze swoim kontem Garmin Connect™.
- Zaktualizuj oprogramowanie urządzenia ([Aktualizacja oprogramowania trenażera, strona 25](#)).

Jazda z aplikacją Tacx Training

Aby korzystać ze wszystkich funkcji trenażera, przełącz go w tryb parowania, aby połączył się z aplikacją Tacx Training.

- 1 Podłącz trenażer do standardowego gniazdka ściennego, aby korzystać ze wszystkich funkcji, takich jak wspomaganie zjazdu czy ładowanie przez USB.
- 2 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie lub tablecie, zainstaluj i uruchom aplikację Tacx Training.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj na trenażerze Tacx NEO Bike Plus obydwa przyciski sterowania przez 5 sekund ([Rozpoczęcie jazdy, strona 18](#)).
- 4 Zwolnij przyciski, gdy włączy się pusty ekran z migającym ✖.
Trenażer wejdzie w tryb bezpiecznego parowania, które potrwa pięć minut lub do momentu sparowania. Aby anulować, naciśnij dowolny przycisk.
- 5 W aplikacji Tacx Training wybierz **Connect Trainer**.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi na ekranie instrukcjami, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.
PORADA: Przed rozpoczęciem treningu lub trasy należy dostosować ustawienia trenażera w aplikacji ([Dostosowywanie ustawień trenażera za pomocą aplikacji, strona 21](#)).
- 7 Wybierz trening lub kurs.
- 8 Zacznij pedałować.
Wyświetlacz i wentylatory włączą się. Dioda LED podłogi ma kolor niebieski ([Diody LED podłogi, strona 19](#)).
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dostosowywanie ustawień trenażera za pomocą aplikacji

PORADA: Przed rozpoczęciem treningu lub trasy należy dostosować ustawienia trenażera w aplikacji. Niektóre opcje wymagają podłączonego akcesorium ANT+.

- 1 Otwórz aplikację Tacx Training.
- 2 Wybierz swój trenażer.
- 3 Wybierz **Trainer Settings**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Virtual Gears**, aby dostosować ustawienia przerzutek.
 - Wybierz **Wentylator**, aby ustawić poziomy wentylatora i warunki treningu.
 - Wybierz **Wyświetlacz**, aby dostosować wyświetlanie mocy i jednostek miary prędkości.
 - Wybierz **Connection Settings**, aby używać połączenia bezpiecznego lub otwartego.
 - Wybierz **Shifting Mechanism**, aby ustawić typ systemu przerzutek.

PORADA: Dobrym pomysłem jest używanie tego samego systemu przerzutek co w rowerze szosowym.

- Wybierz opcję **Realistyczne wrażenie jazdy**, aby dostosować intensywność wrażeń z drogi.
- Wybierz **Device Defaults**, aby ustawić domyślną wagę ciała lub wagę roweru.
- Wybierz **Crank**, aby ustawić długość korby tak, by odpowiadała fizycznej długości korby trenażera (*Montowanie pedałów, strona 8*)).

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Zasilanie	Użyj dołączonego przewodu zasilającego 48 V DC. 100–240 V
Zakres temperatury roboczej	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Zakres temperatury przechowywania	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
	NOTYFIKACJA Jeśli trenażer jest przechowywany lub transportowany poniżej tego zakresu temperatur, należy pozwolić mu się unormować do zakresu temperatur roboczych i odczekać 12 godzin przed użyciem. Ekstremalne zmiany temperatury mogą spowodować skraplanie się pary wodnej wewnątrz trenażera, co może skutkować uszkodzeniem urządzenia.
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 5,7 dBm (maks.)
Maksymalna masa ciała	120 kg (265 funtów)

Konserwacja i przechowywanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Garmin zaleca stosowanie następujących wskazówek dotyczących konserwacji i przechowywania trenera, które pomogą ochronić poszczególne elementy urządzenia narażone na kontakt z potem i wilgocią.

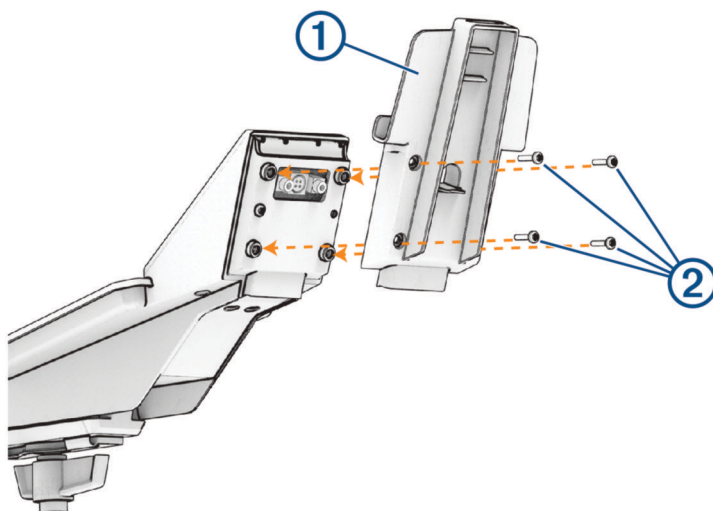
Wykonaj poniższe kroki, aby chronić poszczególne elementy trenera narażone na kontakt z potem i wilgocią, które mogą uszkodzić urządzenie.

- Zainstaluj osłonę przeciwpotną (*Instalowanie osłony przeciwpotnej, strona 23*).
Aby zapobiec przedostawaniu się potu i wilgoci do elementów trenera, zawsze używaj osłony przeciwpotnej.
- W trakcie jazdy zadbaj o to, aby przewód zasilający i adapter nie były narażone na kontakt z potem i wilgocią.
- Po każdym użyciu rozłącz przewód zasilający i przechowuj go w suchym miejscu.
- Po każdym użyciu wyczyść aluminiową tarczę po prawej stronie trenera wilgotną szmatką i dokładnie ją wysusz.
- Wyczyść siodełko, kierownicę i pedały za pomocą szmatki i łagodnego środka czyszczącego.
- Wyczyść i dokładnie wysusz trener przed jego schowaniem.
- Do przemieszczania trenera Tacx NEO Bike Plus używaj małych kółek znajdujących się z tyłu urządzenia.
UWAGA: Po przemieszczeniu trenera należy go ustabilizować i wypoziomować.
- Przed użyciem sprawdź i mocno dokręć śruby, uchwyty i wkręty.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy przewód zasilający i adapter nie są uszkodzone.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Jeśli trener nie będzie używany przez kilka miesięcy, należy przechowywać go w chłodnym, suchym miejscu o temperaturze zbliżonej do typowej dla gospodarstw domowych (*Dane techniczne, strona 21*).

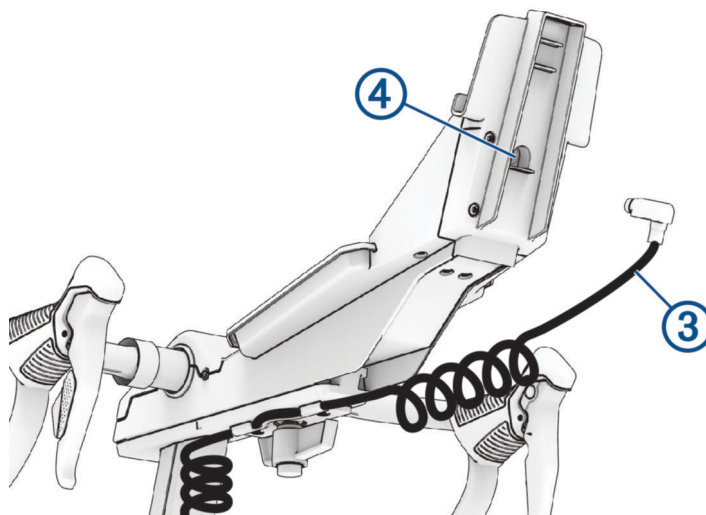
Montowanie uchwytu na tablet

W zestawie montażowym  znajdują się śruby M4 X 10 (4) do montażu wentylatorów (*Montowanie wentylatorów z uchwytem na tablet, strona 12*) lub uchwytu na tablet.

- 1 Wyrównaj uchwyt na tablet ① z tylną częścią wyświetlacza.
- 2 Użyj śrub M4 x 10 ② i klucza Torx 20, aby zainstalować uchwyt tabletu.



- 3 Podłącz kabel wyświetlacza ③ do portu ④.

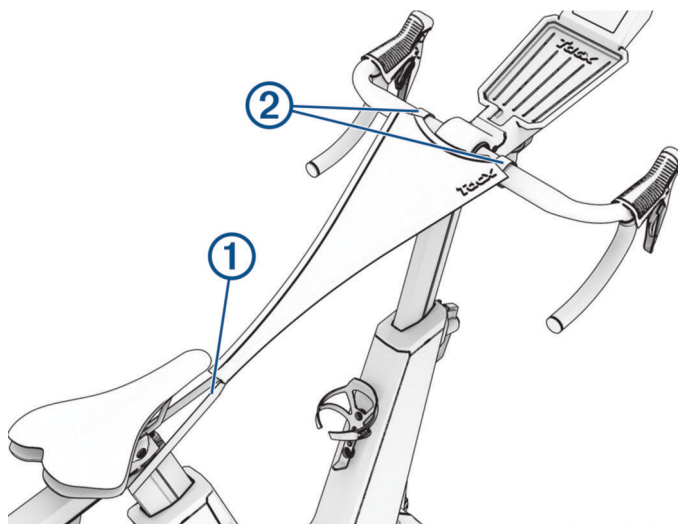


- 4 Zamocuj zacpek i tablet (*Mocowanie tabletu do trenera, strona 14*).

Instalowanie osłony przeciwpotnej

W trakcie jazdy do elementów urządzenia może dostać się pot i spowodować korozję. Aby jak najdłużej korzystać ze sprawnego urządzenia, Garmin zaleca używanie osłony przeciwpotnej, która pomoże chronić urządzenie w trakcie jazdy. Osłona wchłania pot.

- 1 Umieść pętlę ① wokół słupka siodła.



- 2 Zamocuj paski na rzepy ② wokół kierownicy.

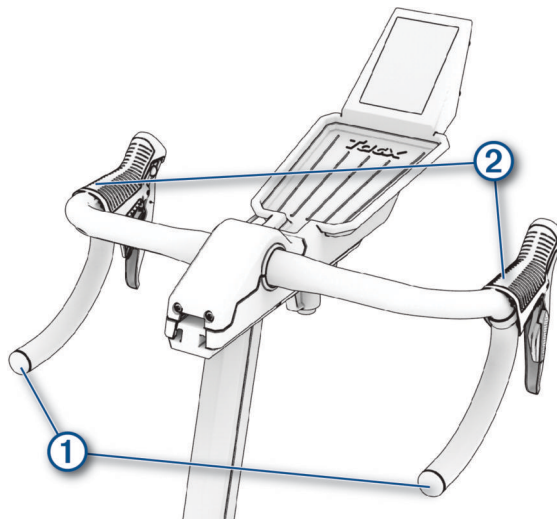
PORADA: Po kilku jazdach należy ręcznie wyprać osłonę przeciwpotną. Instrukcje dotyczące pielęgnacji znajdują się na tylnej stronie osłony przeciwpotnej.

Owijanie kierownicy

Jeśli taśma na kierownicy jest zużyta lub niewygodna, należy ją wymienić. Pot z rąk może powodować zużywanie się taśmy. Garmin zaleca noszenie rękawic kolarskich.

PORADA: Dobrze jest najpierw wymienić taśmę z jednej strony, aby móc porównać ją z drugą.

- 1 Wyjmij zaślepkę kierownicy ① i podnieś gumowe osłony ②.



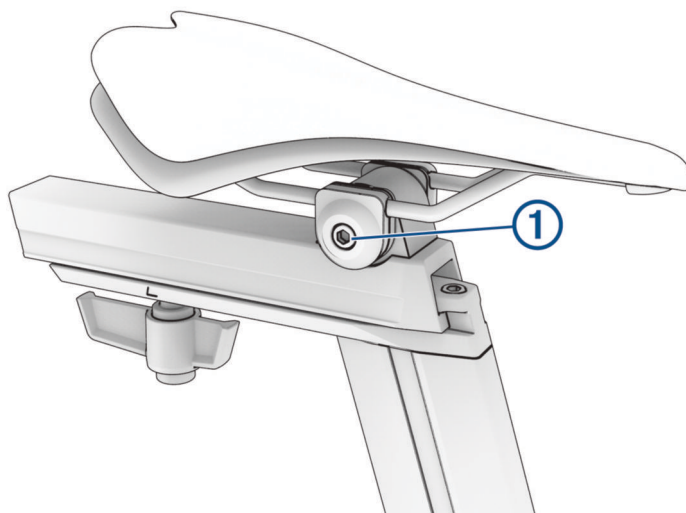
- 2 Ściągnij całą taśmę z kierownicy i uszkodzoną taśmę elektryczną.
- 3 W razie potrzeby użyj taśmy elektrycznej do zabezpieczenia kabli manetki biegów.
- 4 Owiń kierownicę nową taśmą.
- 5 Opuść gumowe osłony i włóż z powrotem zaślepkę kierownicy.

Wymiana siodełka

W trenażerze można używać kompatybilnego siodełka innej firmy.

UWAGA: Aby kupić zamienny zespół siodełka, przejdź na stronę garmin.com/intosports.

- 1 Użyj klucza imbusowego 5 mm do demontażu śruby siodełka ①.



- 2 Wyjmij siodełko.
- 3 Wyrównaj nowe siodełko na szynie i wymień śrubę siodełka.
- 4 W razie potrzeby wyreguluj wysokość siodełka, odległość od podłoża i kąt siedzenia.

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacja oprogramowania trenera

Zanim będzie można zaktualizować oprogramowanie trenera, należy sparować trener z najnowszą wersją aplikacji Tacx Training ([Jazda z aplikacją Tacx Training, strona 20](#)).

- 1 Podłącz przewód zasilający do gniazda ściennego ([Podłączanie przewodu zasilającego, strona 16](#)).
- 2 Sprawdź, czy przewód wyświetlacza jest podłączony ([Montowanie uchwytu na tablet, strona 22](#)).
- 3 Otwórz aplikację Tacx Training.
- 4 Wybierz swój trener.
- 5 Wybierz opcję **Aktualizacja oprogramowania > Aktualizuj**.
- 6 Poczekaj, aż zakończy się aktualizacja oprogramowania sprzętowego.
Może to zająć kilka minut.

Trenażer Tacx NEO Bike Plus nie odpowiada

Jeśli urządzenie Tacx NEO Bike Plus przestanie odpowiadać, można przywrócić jego ustawienia fabryczne.

- 1 Przytrzymaj obydwa przyciski sterowania przez 10 sekund.
Ikony zaczną migać.
- 2 Naciśnij obydwa przyciski sterowania, aby potwierdzić.
Aby anulować przywracanie ustawień fabrycznych, naciśnij dowolny inny przycisk.
- 3 Poczekaj na zresetowanie urządzenia.

Po przywróceniu ustawień fabrycznych sparuj urządzenie Tacx NEO Bike Plus z aplikacją Tacx Training.

Porady dotyczące właściwej konfiguracji

Konfiguracja trenera jest unikalna dla każdej osoby i wymaga pewnych prób i błędów oraz kilku jazd. Po kilku jazdach, jeśli potrzebujesz pomocy w dostosowaniu konfiguracji i geometrii trenera Tacx NEO Bike Plus, możesz wypróbować te wskazówki.

PAMIĘTAJ: Przed dostosowaniem wysokości, zasięgu lub kąta nachylenia kierownicy należy wyjąć tablet.

- Wyreguluj wysokość siodełka:
 - Zmierz swój rower szosowy i dopasuj go do swojego trenera.
 - Jeśli nie masz roweru szosowego, stań obok roweru i ustaw wysokość siodełka na wysokości swoich kości biodrowych.
- Wybierz odpowiednią długość korby trenera:
 - Dopasuj długość korby do swojego roweru szosowego.
Większość producentów drukuje długość (mm) na wewnętrznej stronie korby.
 - Użyj swojego wzrostu lub długości ciała, aby określić długość korby ([Opcje długości korby, strona 26](#)).
 - Sprawdź ustawienia korby w aplikacji Tacx Training ([Dostosowywanie ustawień trenera za pomocą aplikacji, strona 21](#)).
- Wyreguluj wysokość, zasięg lub kąt kierownicy.
- Wsiądź na rower i zobacz, jakie to uczucie.

PORADA: Jeśli z trenera będzie korzystać kilku użytkowników, należy zapisać wartości wzrostu i zasięgu dla każdego z nich.

- Jeśli nadal masz pytania dotyczące konfiguracji trenera, skonsultuj się z profesjonalnym monterem.

Opcje długości korby

W Internecie można znaleźć wiele opublikowanych raportów i kalkulatorów długości korby. Jeśli nadal masz pytania dotyczące konfiguracji, możesz skonsultować się z profesjonalnym monterem.

Długość korby	Wysokość (w przybliżeniu)	Rozstaw osi (w przybliżeniu)
165 mm	170 cm (5 stóp, 7 cali) lub mniej	poniżej 79 cm (31 cali)
167,5 mm	172,5 cm (5 stóp, 8 cali)	79–81 cm (31–32 cale)
170 mm	175 cm (5 stóp, 9 cali)	81–83 cm (32–33 cale)
172,5 mm	177,5 cm (5 stóp, 10 cali)	83–86 cm (33–34 cale)
175 mm	180 cm (5 stóp, 11 cali) lub więcej	ponad 86 cm (34 cale)

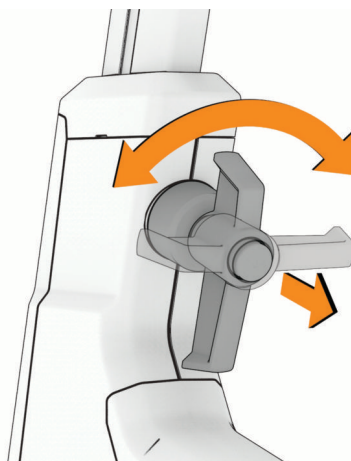
Dokręcanie uchwytów i śrub

PRZESTROGA

Aby uniknąć obrażeń ciała i uszkodzenia trenażera, przed każdym użyciem należy mocno dokręcić wszystkie śruby uchwytów lub śruby nastawcze.

- 1 Potwierdź geometrię roweru i wybierz opcję:
 - W przypadku śrub uchwytów mocno dokręć każdy uchwyt ręcznie.
 - W przypadku śrub nastawczych mocno dokręć każdą śrubę za pomocą kluczy imbusowych 6 mm lub 8 mm.
- 2 W przypadku uchwytów pociągnij i przekręć tylko uchwyt (śruba się nie rusza) i wyrównaj go z ramą lub szyną.

Sam uchwyt ma mechanizm sprężynowy, który można zatrzasać w jednej linii z rowerem, dzięki czemu nie wystaje i nie przeszkadza.



- 3 Upewnij się, że uchwyt zatrzaskał się z powrotem na swoim miejscu.

Czy można sparować czujniki ANT+ lub Bluetooth, korzystając z otwartego połączenia?

Trenażer rowerowy może korzystać z połączenia otwartego w przypadku kompatybilnych czujników ANT+ lub Bluetooth.

- 1 W aplikacji Tacx Training wybierz **Connection Settings**.
- 2 W przypadku czujników Bluetooth wyłącz **Secure Bluetooth Connections**.
Zostanie wyświetlony komunikat potwierdzający.
- 3 W przypadku czujników ANT+ włącz protokół **ANT+ FE-C** lub opcję **ANT+ Power Sensor**.
Zostanie wyświetlony komunikat potwierdzający.
- 4 Umieść czujnik w zasięgu trenażera, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami parowania kompatybilnego czujnika i trenażera.
Po wybudzeniu trenażera ikona połączenia ANT+ lub Bluetooth zamiga trzy razy z rzędu (*Dane wyświetlacza, strona 17*). Typ połączenia będzie otwarty, chyba że go zmienisz w ustawieniach aplikacji Tacx Training.

Parowanie opcjonalnych czujników

Trenażera można używać z bezprzewodowymi czujnikami, takimi jak czujnik tętna. Czujniki Bluetooth należy sparować bezpośrednio z poziomu aplikacji Tacx Training, korzystając z bezpiecznego połączenia. Aby używać czujników ANT+, należy zmienić ustawienia urządzenia w aplikacji Tacx Training. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Umieść czujnik w zasięgu trenażera, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników.
- 2 Otwórz aplikację Tacx Training.
Czujnik pojawia się na liście połączeń, a dane czujnika pojawiają się w polach danych trenażera i aplikacji.

