

TACX® NEO BIKE PLUS

Manual de utilizare

© 2022 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, ANT+® și Tacx® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™ este marcă comercială a Garmin Ltd. sau a filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Campagnolo® este o marcă înregistrată a Campagnolo S.r.l. Shimano® este o marcă înregistrată a Shimano, Inc. SRAM® este o marcă înregistrată a SRAM LLC.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

Cuprins

Înainte de asamblare..... 1

Dimensiunile și spațiul.....	1
Postura pentru ciclism.....	3
Reglarea geometriei trainerului.....	4

Instrucțiuni de asamblare pentru Tacx NEO Bike Plus..... 5

Ordinea de asamblare.....	5
Instalarea picioarelor pe trainer.....	6
Instalarea pedalelor.....	8
Atașarea suportului pentru sticlă.....	9
Instalarea șei.....	9
Instalarea ghidonului.....	11
Instalarea ventilatoarelor cu suportul de tabletă.....	12
Fixarea tabletei pe trainer.....	14
Conectarea cablului de alimentare.....	15

Antrenament..... 15

Datele afișate.....	16
Plimbare cu bicicleta.....	17
Aplicația Tacx Training.....	19

Informații dispozitiv.....20

Specificații.....	20
Întreținerea și depozitarea dispozitivului.....	21
Instalarea suportului pentru tabletă.....	22
Instalarea husei de protecție împotriva transpirației.....	23
Înfășurarea ghidonului.....	23
Înlocuirea șei.....	24

Depanare..... 24

Actualizarea software-ului trainerului..	24
Trainerul Tacx NEO Bike Plus nu răspunde.....	24
Sfaturi pentru ajustarea corespunzătoare a bicicletei.....	25
Strângerea ghidonului și a șuruburilor.....	26
Pot asocia senzorii ANT+ sau Bluetooth folosind o conexiune deschisă?.....	26
Asocierea senzorilor opționali.....	27

Înainte de asamblare

AVERTISMENT

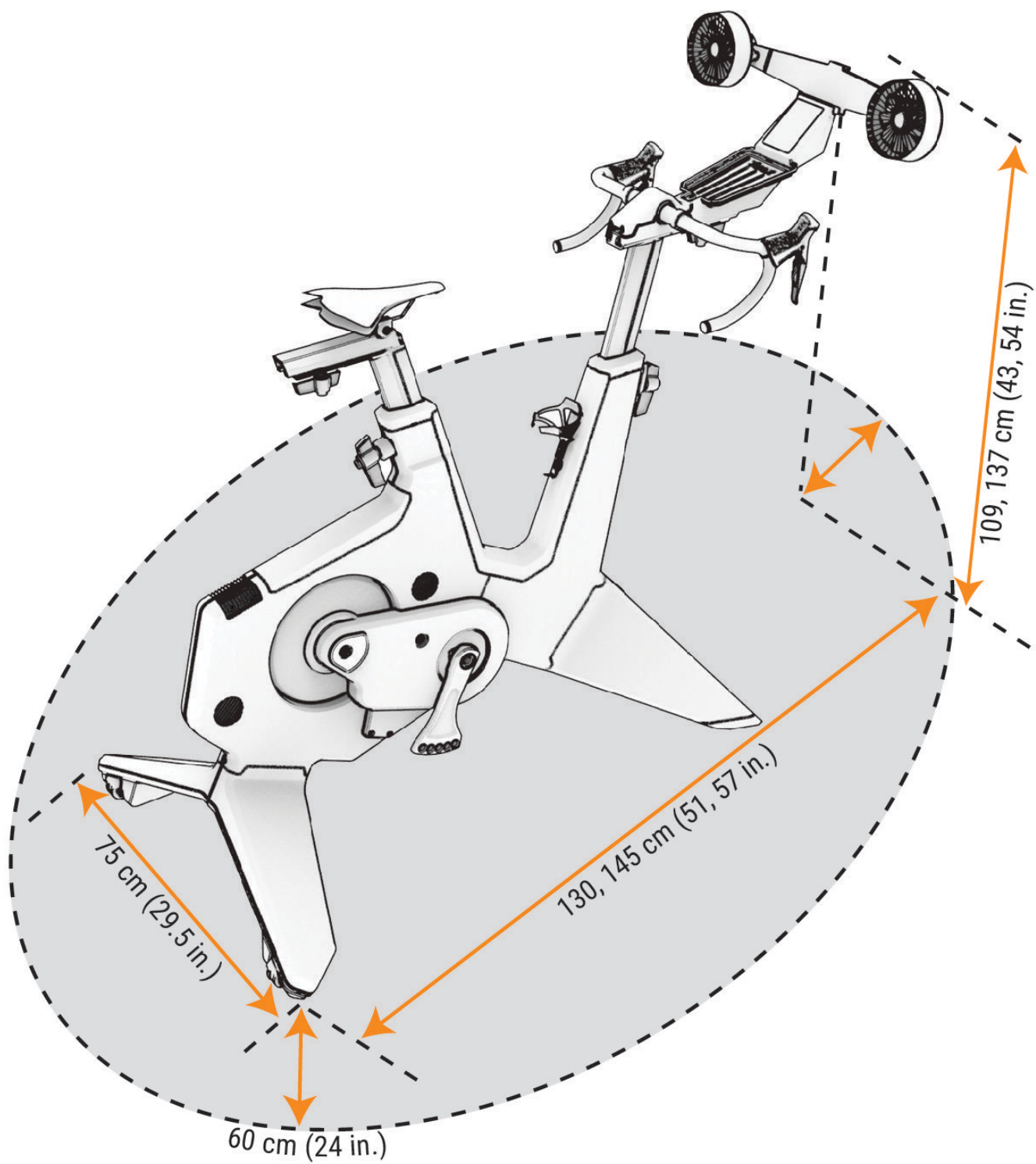
Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Dimensiunile și spațiul

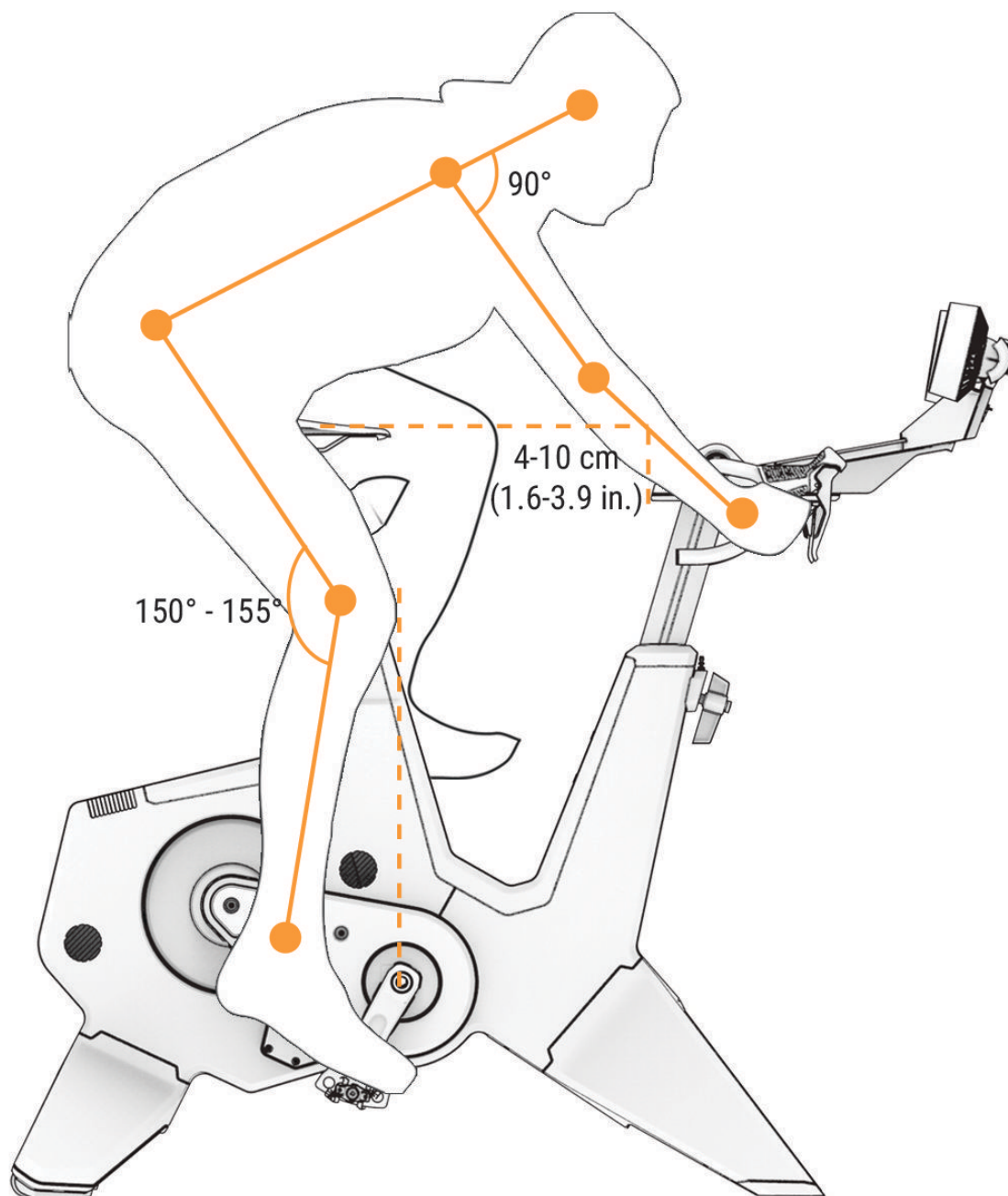
Când găsiți un loc adecvat pentru trainerul Tacx NEO Bike Plus, aveți în vedere dimensiunile maxime.

Dimensiunile trainerului Tacx NEO Bike Plus sunt indicate cu și fără ventilatoare.

Tacx recomandă un spațiu de minimum 60 cm (24 in.) de jur împrejurul trainerului.



Postura pentru ciclism

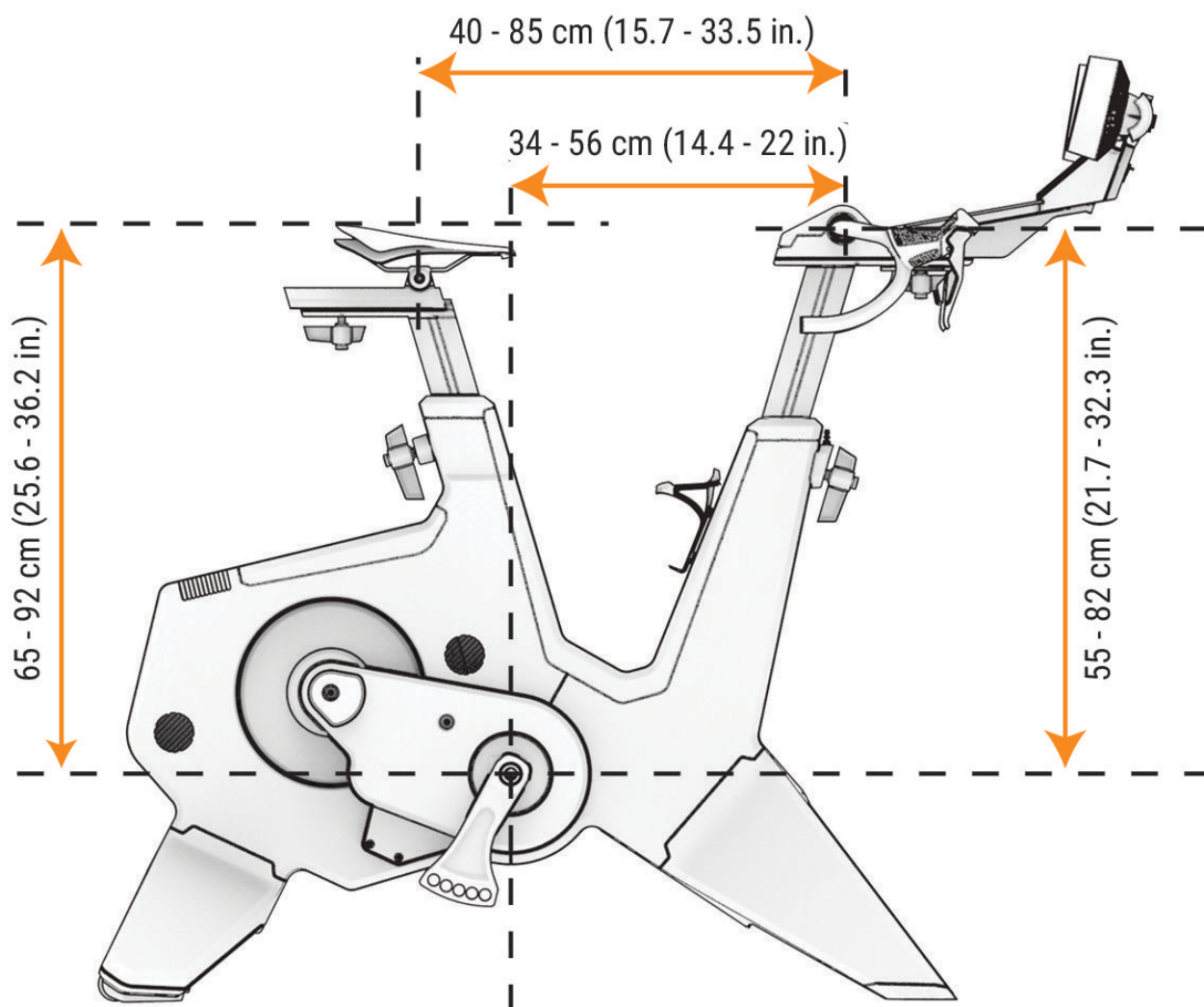


NOTĂ: postura pentru ciclism este unică fiecărui ciclist și poate necesita mai multe reglaje. Pedalele și tabletele nu sunt incluse cu trainerul Tacx NEO Bike Plus și vă pot influența postura pentru ciclism.

Imaginea oferă îndrumări privind poziția corectă pentru ciclism în timp ce utilizați trainerul Tacx NEO Bike Plus.

Trebuie să aveți coatele ușor îndoite și să puteți ajunge la schimbătoare și la frâne în mod confortabil. Trebuie să aveți genunchiul ușor îndoit când ajungeți în punct cel mai de jos la acționarea pedalei.

Reglarea geometriei trainerului



Înainte de a asambla trainerul Tacx NEO Bike Plus, aveți în vedere că șaua și ghidonul au șuruburi fixate din fabrică care pot fi reglate și strânse cu ajutorul unei chei hexagonale. Pentru a instala cele 4 mânere, trebuie să scoateți cele 4 șuruburi folosind o cheie hexagonală.

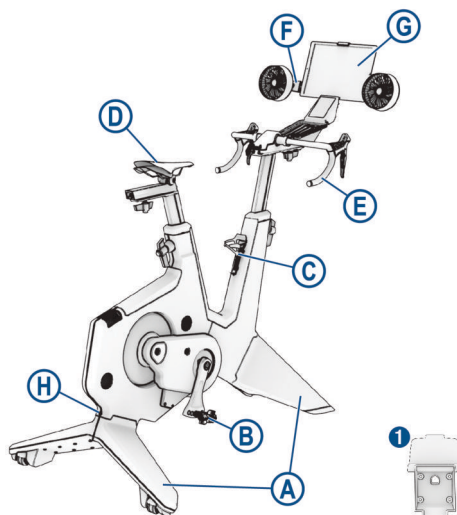
NOTĂ: dacă trainerul va fi folosit de mai multe persoane, Tacx recomandă instalarea ghidoanelor pentru reglaje ușoare. Mânerele sunt ambalate într-un kit de asamblare cu șuruburi și șaibe. Dacă doar dvs. veți utiliza trainerul și nu efectuați reglaje privind geometria sau postura, puteți utiliza șuruburile și o cheie hexagonală.

- Coborâți trainerul înainte de a regla șaua sau ghidonul.
- Scoateți tableta înainte de a regla înălțimea, distanța sau unghiul ghidonului.
- Potrivii geometria trainerului în funcție de bicicleta pentru șosea ([Sfaturi pentru ajustarea corespunzătoare a bicicletei, pagina 25](#)).
- Dacă schimbați poziția șei cu mai mult de 1 cm, verificați din nou înălțimea șei și distanța față de ghidon.
- Nu depășiți intervalul maxim pentru șa sau ghidon.
- Dacă schimbați pedalele sau șaua, verificați din nou geometria trainerului.

După ce strângeți fiecare șurub al mânerelor, trebuie să aliniați mânerul astfel încât să fie paralel cu șina sau cadrul. Puteți scoate și roti mânerul.

Instrucțiuni de asamblare pentru Tacx NEO Bike Plus

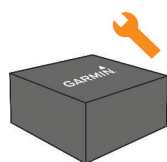
Ordinea de asamblare



- A** Picioarele trainerului: *Instalarea picioarelor pe trainer, pagina 6*
- B** Pedalele: *Instalarea pedalelor, pagina 8*
- C** Suport pentru sticlă: *Atașarea suportului pentru sticlă, pagina 9*
- D** Șaua: *Instalarea șei, pagina 9*
- E** Ghidon cu afișaj: *Instalarea ghidonului, pagina 11*
- F** Ventilatoare cu suport de tabletă: *Instalarea ventilatoarelor cu suportul de tabletă, pagina 12*
- 1** Suport alternativ de tabletă: *Instalarea suportului pentru tabletă, pagina 22*
- G** Tableta: *Fixarea tabletei pe trainer, pagina 14*
- H** Cablul de alimentare: *Conectarea cablului de alimentare, pagina 15*

SUGESTIE: pentru personalizare suplimentară, consultați *Informații dispozitiv, pagina 20*.

Kitul de asamblare



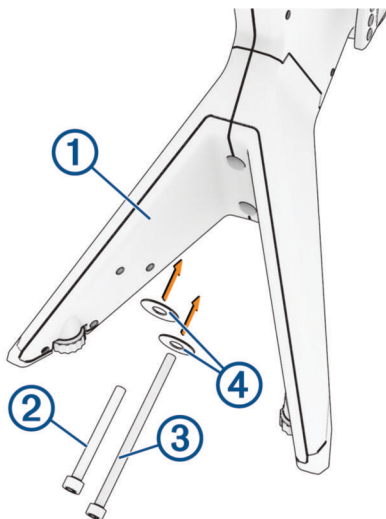
NOTĂ: kitul de asamblare conține manuale, șuruburi, șaibe, instrumente și alte piese care sunt necesare pentru fiecare operație de asamblare.

Instalarea picioarelor pe trainer



Trebuie să aveți kitul de asamblare  pentru această operație. Sunt necesare cel puțin două persoane pentru a asambla trainerul Tacx NEO Bike Plus. Fiți foarte atenți când ridicați trainerul.

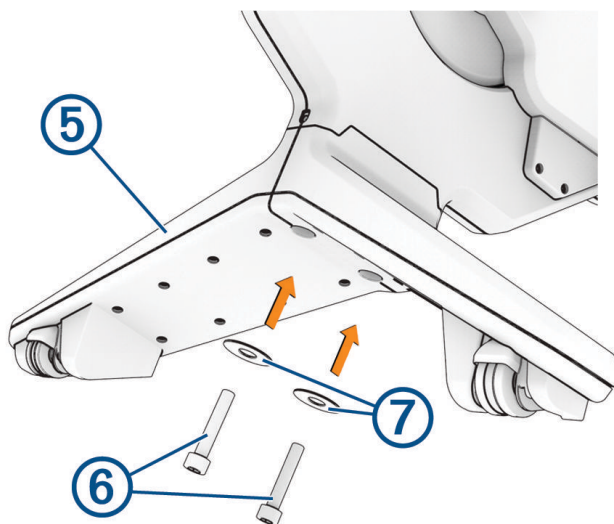
- 1 Amplasați trainerul pe podea și înclinați-l în spate pentru a instala picioarele din față ①.



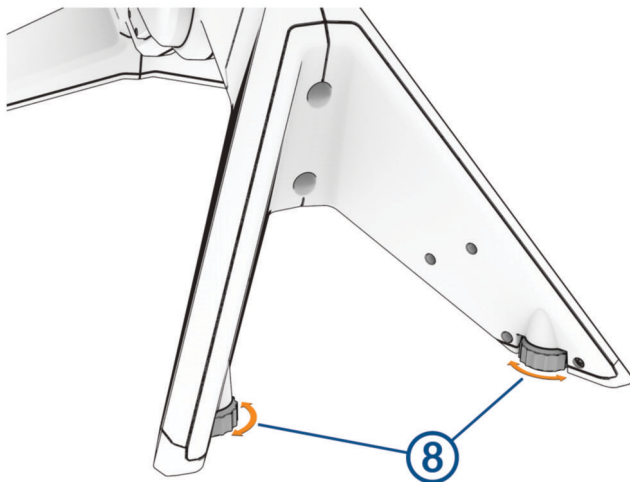
- 2 Deschideți kitul de asamblare .

- 3 Utilizați șurubul M10 x 90 mm ②, șurubul M10 x 130 mm ③, șaibele de 10 mm ④ și cheia hexagonală de 8 mm pentru a instala picioarele din față.

- 4 Înclinați trainerul înainte pentru a instala picioarele din spate ⑤.



- 5 Utilizați șuruburile M10 x 65 mm ⑥, șaibele de 10 mm ⑦ și cheia hexagonală de 8 mm pentru a instala picioarele din spate.
- 6 Rotiți butoanele ⑧ de pe picioarele din față pentru a stabiliza și poziționa trainerul perfect plan (opțional).



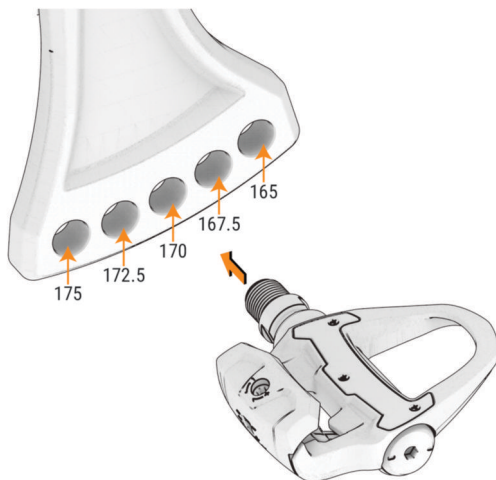
Instalarea pedalelor



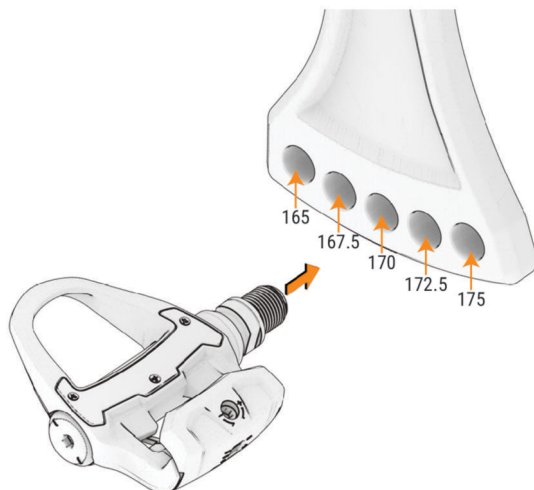
Pedalele nu sunt incluse cu trainerul Tacx NEO Bike Plus. Pentru instrucțiunile de instalare a pedalelor, consultați indicațiile producătorului.

- 1 Instalați mai întâi pedala din dreapta.
- 2 Aplicați un strat subțire de vaselină pe filetele axurilor pedalelor.
- 3 Introduceți axul în brațul pedalier.

Există cinci opțiuni pentru lungimea brațului pedalier (mm) (*Opțiuni pentru lungimea brațului pedalier, pagina 25*). Utilizați aceeași lungime a brațului pedalier pentru ambele pedale.



- 4 Strângeți axul conform instrucțiunilor oferite odată cu pedala.
 - 5 Repetați pașii de la 2 la 4 pentru a instala pedala din stânga.
- NOTĂ:** axul pedalei din stânga are filetul spre stânga (se înșurubează înapoi).



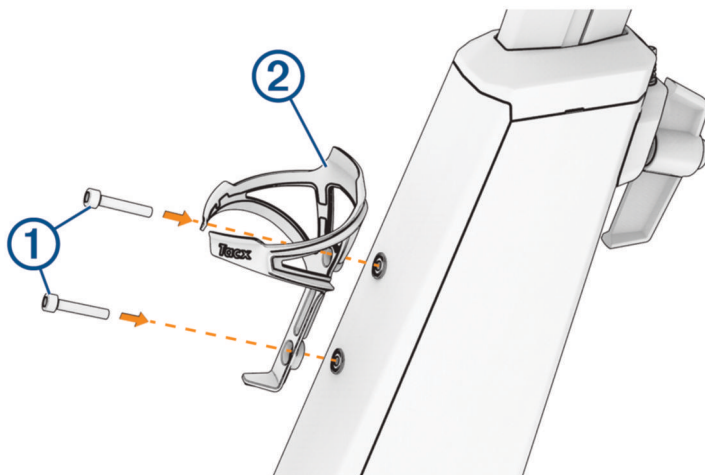
Atașarea suportului pentru sticlă

C

Pe trainer puteți fixa suportul pentru sticlă opțional, de dimensiuni standard. Suportul pentru sticlă este ambalat în cutia cadou. Șuruburile și șaibele sunt preinstalate pe cadru.

1 Deschideți kitul de asamblare 🛠 și cutia cadou.

2 Utilizați cele 2 șuruburi ① și cheia hexagonală de 4 mm pentru a fixa suportul pentru sticlă ②.



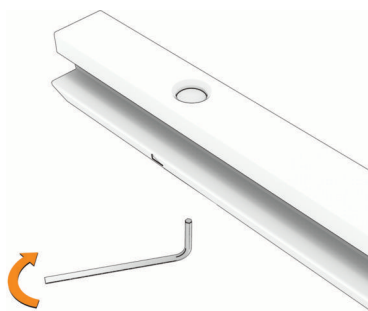
Instalarea șeii

D

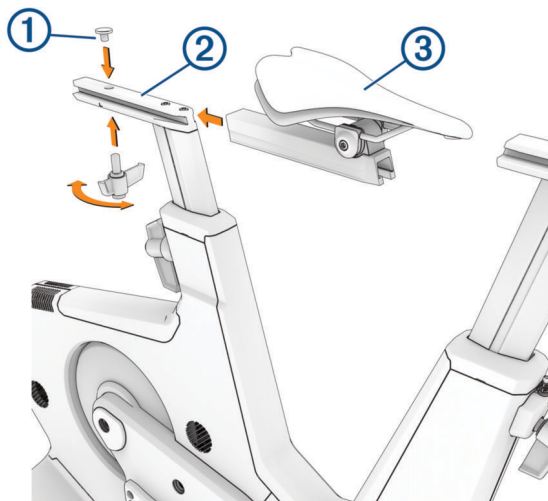
Pentru a instala șaua, consultați secțiunile despre postură (*Postura pentru ciclism, pagina 3*) și geometrie (*Reglarea geometriei trainerului, pagina 4*).

1 Deschideți kitul de asamblare 🛠.

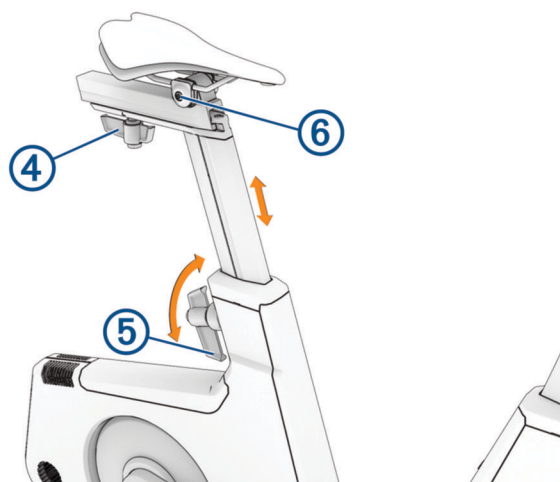
2 Utilizați o cheie hexagonală de 6 mm pentru a scoate șurubul.



- 3 Amplasați capacul ① pe șina șeii ②.



- 4 Glisați șaua ③ pe șina corespunzătoare.
- 5 Reglați poziția pe longitudine a șeii și strângeți mânerul M12 x 25 ④.
- Distanța maximă de retragere longitudinală a șeii este de 15 cm.

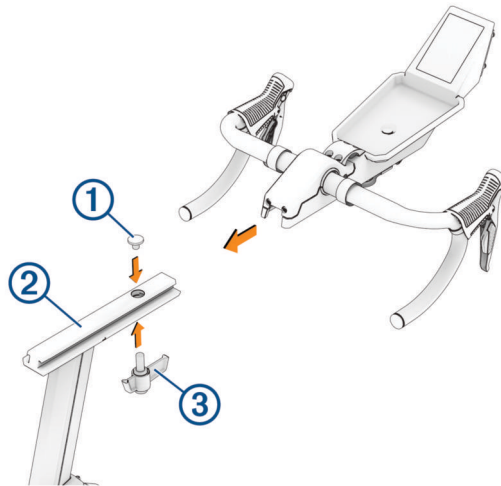


- 6 Utilizați cheia hexagonală de 8 mm pentru a scoate șurubul din tija șeii.
- 7 Reglați înălțimea șeii și strângeți mânerul M16 x 22 ⑤.
- Înălțimea maximă a șeii este de 26 cm.
- 8 Dacă este necesar, utilizați o cheie hexagonală de 5 mm pentru a regla șurubul pentru unghiul șeii ⑥.

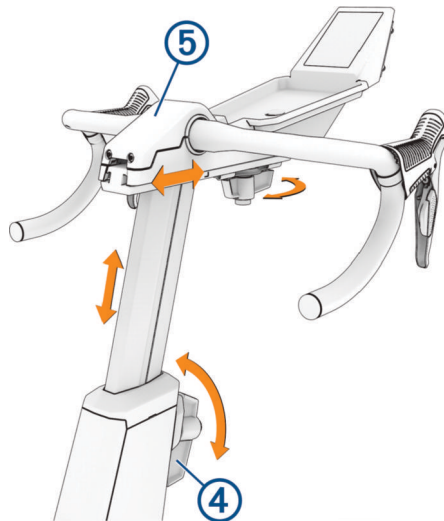
Instalarea ghidonului

E Pentru a instala ghidonul, consultați secțiunile despre postură (*Postura pentru ciclism, pagina 3*) și geometrie (*Reglarea geometriei trainerului, pagina 4*).

- 1 Deschideți kitul de asamblare .
- 2 Utilizați o cheie hexagonală de 6 mm pentru a scoate șurubul.
- 3 Amplasați capacul ① pe șina ghidonului ②.



- 4 Glisați ghidonul pe șina acestuia.
- 5 Reglați poziția ghidonului și strângeți mânerul M12 x 25 ③.
Distanța longitudinală maximă a ghidonului este de 15 cm.
- 6 Utilizați cheia hexagonală de 8 mm pentru a scoate șurubul din tija ghidonului.
- 7 Reglați înălțimea ghidonului și strângeți mânerul M16 x 22 ④.
Înălțimea maximă a ghidonului este de 26 cm.



- 8 Dacă este necesar, urmați acești pași pentru a regla unghiul mânerului.
- 9 Utilizați cheia imbus 20 pentru a îndepărta capacul ghidonului ⑤.
- 10 Utilizați o cheie hexagonală de 5 mm pentru a slăbi cele 4 șuruburi.
- 11 Reglați unghiul ghidonului.

12 Strângeți cele 4 șuruburi.

13 Înlocuiți și strângeți capacul ghidonului.

Instalarea ventilatoarelor cu suportul de tabletă

⚠ ATENȚIE

Nu atingeți lamele ventilatoarelor și nu introduceți obiecte în carcasa ventilatoarelor în timpul folosirii. Contactul cu ventilatoarele sau carcasa ventilatoarelor ar putea deteriora ventilatoarele și ar putea cauza vătămări corporale.

F

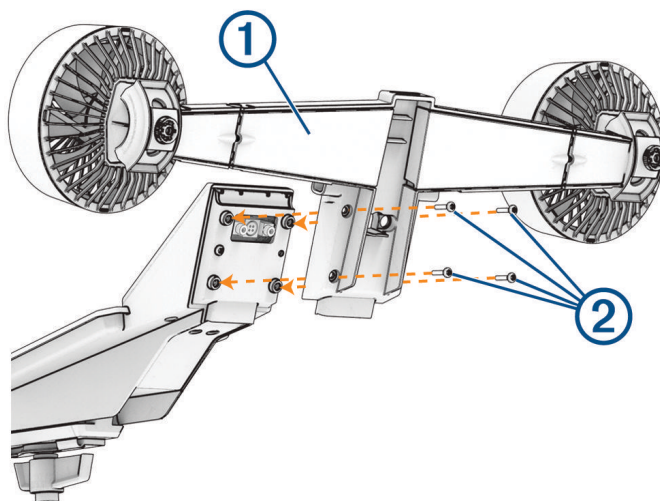
Suportul de tabletă se află între ventilatoare (*Fixarea tabletei pe trainer, pagina 14*).

NOTĂ: dacă alegeți să nu instalați ventilatoarele, puteți instala numai suportul pentru tabletă (*Instalarea suportului pentru tabletă, pagina 22*).

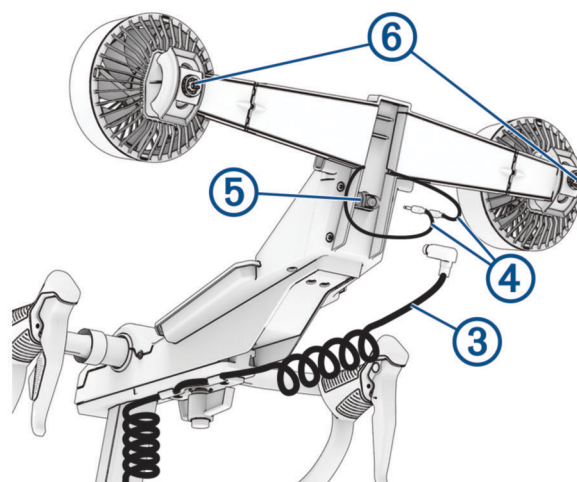
1 Aliniați ventilatoarele ① cu partea din spate a afișajului.

SUGESTIE: poate fi necesar să dați la o parte cablurile ventilatoarelor.

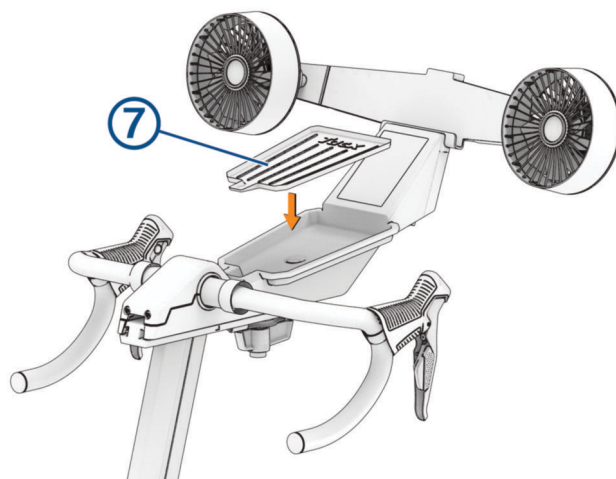
2 🛠 Utilizați șuruburile M4 x 10 ② și cheia imbus 20 pentru a fixa ventilatoarele.



3 Conectați cablul afișajului ③ și cablurile ventilatoarelor ④ la porturile ⑤.



- 4 Utilizați butoanele ⑥ pentru a regla unghiul ventilatoarelor.
- 5 🛠️ Amplasați covorașul de cauciuc ⑦ în tavă.



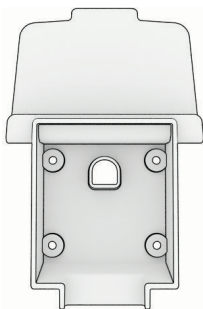
Fixarea tabletei pe trainer

ATENȚIONARE

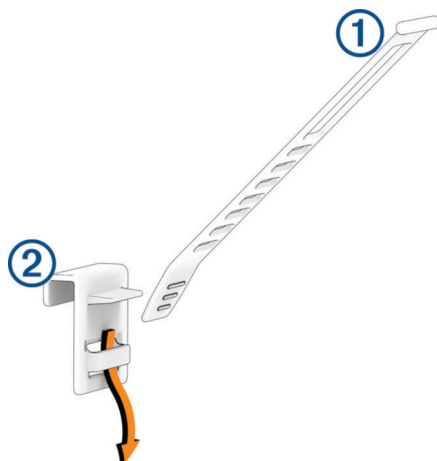
Înainte de prima sesiune de antrenament, citiți toate instrucțiunile și fixați bine tableta pe trainer. Garmin® nu este responsabilă pentru deteriorările cauzate tabletei de montarea incorectă a suportului acesteia.

Nu reglați înălțimea sau distanța ghidonului cu tableta atașată la trainer.

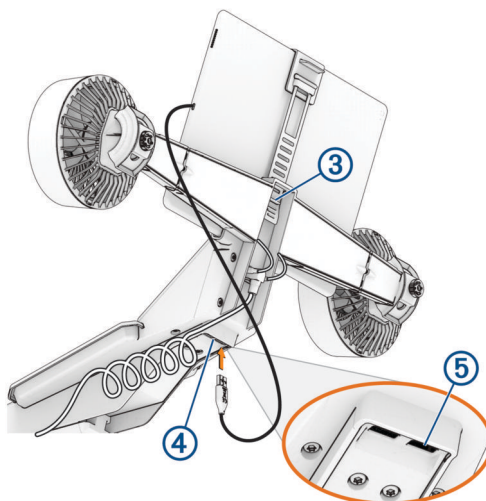
- G** Clema se potrivește cu majoritatea tabletelor de dimensiuni standard. Dacă tableta are o carcasă sau husă groasă, puteți să îndepărtați carcasa sau husa înainte de a fixa tableta pe trainer. Kitul de asamblare include un suport separat pentru tabletă dacă decideți să nu instalați ventilatoarele (*Instalarea suportului pentru tabletă, pagina 22*).



- 1  Conectați cureaua de cauciuc ① la clemă ②.



- 2 Conectați cureaua de cauciuc la partea din spate a suportului ③.



- 3 Poziționați tableta pe trainer și securizați-o cu ajutorul clemei.
- 4 Dacă este necesar, conectați cablul tabletei la portul USB ④.

SUGESTIE: portul USB cu eticheta 12,5 W ⑤ este pentru încărcare la nivel ridicat. Portul USB cu eticheta 2,5 W este pentru încărcarea la nivel redus și este posibil să nu funcționeze pentru toate dispozitivele.

Conectarea cablului de alimentare

⚠ ATENȚIE

Cablul de alimentare și adaptorul se află în kitul de asamblare. Nu încercați să utilizați un cablu de alimentare sau un adaptor de la un furnizor terț pentru trainerul Tacx NEO Bike Plus, deoarece acest lucru poate duce la accidentări sau la deteriorarea trainerului.

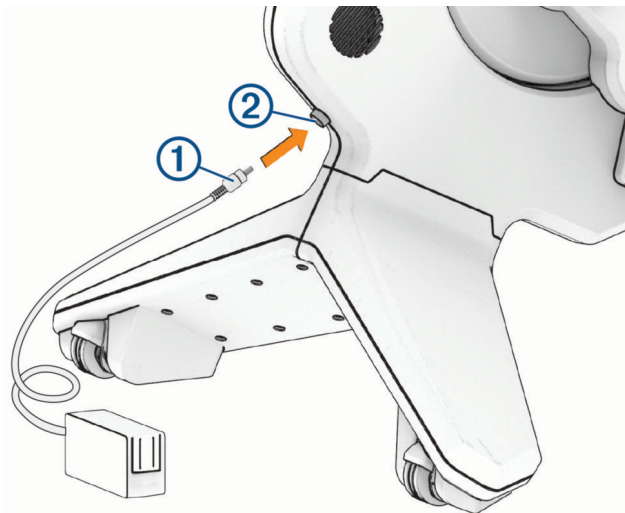
ATENȚIONARE

Nu expuneți cablul de alimentare sau adaptorul la transpirație sau umiditate, deoarece acest lucru poate deteriora trainerul. Pentru mai multe informații despre întreținerea dispozitivului, consultați [Întreținerea și depozitarea dispozitivului](#), pagina 21.



Puteți utiliza trainerul Tacx NEO Bike Plus cu sau fără alimentare electrică. Unele caracteristici ale trainerului necesită conectarea la alimentare electrică, inclusiv asistența la coborâre și încărcarea USB.

- 1 Conectați cablul de alimentare ① la portul ②.



NOTĂ: anumite modele pot avea un cablu de alimentare în două părți, cu adaptor, dar funcționalitatea fiecărui cablu de alimentare este aceeași.

- 2 Conectați cablul de alimentare la o priză de perete standard.
- 3 Învârtiți brațul pedalier.

Afișajul și ventilatoarele pornesc. LED-ul de la bază este albastru.

După fiecare utilizare, deconectați cablul de alimentare și depozitați-l într-un loc uscat.

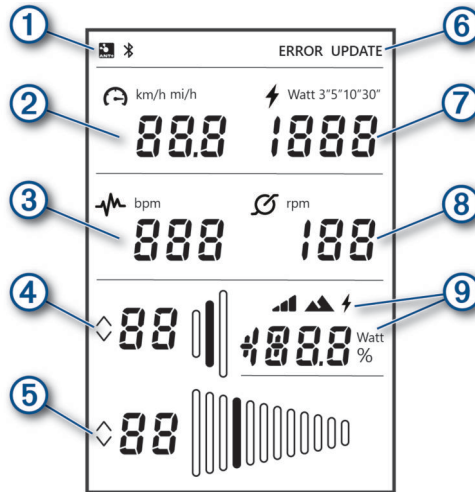
⚠ ATENȚIE

Asigurați-vă că opriți dispozitivul și îl deconectați după fiecare utilizare. Acest lucru va reduce riscul de deteriorare a dispozitivului.

Antrenament

Datele afișate

Afișajul pornește imediat ce începeți să pedalați. Datele afișate variază dacă v-ați conectat la aplicația Tacx Training, la o aplicație terță sau la senzori wireless opționali.



1	Afișează starea conexiunii ANT+® sau Bluetooth® (<i>Asocierea senzorilor opționali, pagina 27</i>).
2	Afișează viteza curentă în kilometri pe oră (km/h) sau mile pe oră (mi/h).
3	Afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm). Trebuie să aveți conectat un monitor cardiac.
4	Afișează viteza curentă a transmisiei din față (în mod implicit, schimbătorul din stânga).
5	Afișează viteza curentă a transmisiei din spate (în mod implicit, schimbătorul din dreapta).
6	Afișează un mesaj de eroare sau o actualizare disponibilă pentru software-ul trainerului. Pentru mai multe informații, conectați-vă la aplicația Tacx Training.
7	Afișează puterea curentă generată în wați (W).
8	Afișează cadența curentă în rotații pe minut (rpm).
9	Afișează modul de antrenament manual (<i>Moduri de antrenament, pagina 18</i>) și date suplimentare.

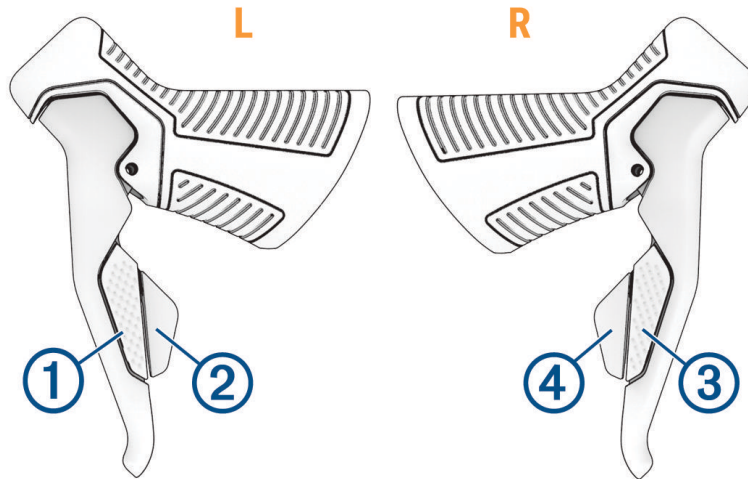
Plimbare cu bicicleta

Prima utilizare a trainerului Tacx NEO Bike Plus trebuie să fie un antrenament manual scurt. Trebuie să aflați cum se utilizează caracteristicile de bază și să vă familiarizați cu setările și comenzile.

1 Începeți să pedalați.

Afișajul și ventilatoarele pornesc. LED-ul de la bază este albastru ([LED de la bază, pagina 18](#)).

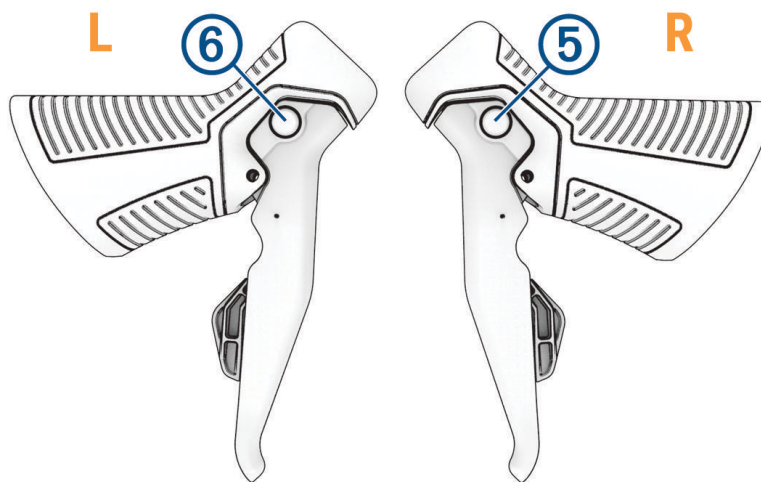
2 Utilizați schimbătoarele pentru a schimba vitezele transmisiilor din față și spate:



- apăsați ① pentru a mări viteza din față;
- apăsați ② pentru a reduce viteza din față;
- apăsați ③ pentru a reduce viteza din spate.
- apăsați ④ pentru a mări viteza din spate;

Lista include funcțiile implicite ale schimbătoarelor. Puteți personaliza schimbătoarele astfel încât să se comporte ca schimbătoare Campagnolo®, Shimano®, sau SRAM® ([Personalizarea setărilor trainerului din aplicație, pagina 20](#)).

3 Apăsați lung pe ambele butoane de control ⑤⑥ pentru a selecta un mod de antrenament manual ([Moduri de antrenament, pagina 18](#)).



4 Apăsați orice buton pentru a selecta un mod.

Pictograma modului activ se aprinde intermitent 1 secundă pentru a vă confirma selecția.

5 În timpul cursei, selectați o opțiune:

- apăsați pe ⑤ pentru a mări înclinarea, valoarea sau rezistența;
- apăsați pe ⑥ pentru a reduce înclinarea, valoarea sau rezistența;

6 Dacă este necesar, strângeți frânele pentru a opri lent.

SUGESTIE: dacă vă odihniți sau întrerupeți antrenamentul, puteți să folosiți frânele pentru a încetini volantul.

Reglarea vitezei ventilatorului

După ce asociați trainerul cu aplicația Tacx Training și începeți o activitate, comportamentul ventilatorului este determinat de setările din aplicație (*Personalizarea setărilor trainerului din aplicație, pagina 20*). De asemenea, puteți regla manual viteza ventilatorului.

1 Apăsați ambele butoane de control de două ori (*Plimbare cu bicicleta, pagina 17*).

Comenzile ventilatorului apar pe ecranul trainerului.

2 Utilizați butonul de control din dreapta pentru a crește viteza ventilatorului sau butonul din stânga pentru a reduce viteza ventilatorului.

Există patru viteze ale ventilatorului: ridicată, medie, scăzută și oprit.

Moduri de antrenament

Puteți alege un mod de antrenament când efectuați un antrenament manual (individual) pe trainerul Tacx NEO Bike Plus. Modurile de antrenament nu sunt disponibile dacă v-ați conectat la aplicația Tacx Training sau la altă aplicație terță.

NOTĂ: modurile de antrenament funcționează cu sau fără alimentare externă conectată. Antrenamentul se va simți mai realist cu conectarea la o sursă externă de energie.

Simbol	Mod	Descriere
	Pantă	Antrenamentul se bazează pe o înclinare fixă, pentru a putea simula pante și dealuri. Puteți utiliza butoanele de control pentru a seta înclinarea și folosi schimbătoarele pentru a schimba vitezele.
	Pornire	Antrenamentul se bazează pe o valoare fixă pentru putere pentru a pedala la un nivel de efort controlat și constant. Puteți utiliza butoanele de control pentru a seta valoarea.
	Rezistență	Antrenamentul are la bază 20 de niveluri de rezistență posibile, pentru a putea pedala fără un anumit obiectiv, cum ar fi în cadrul unei clase de bicicletă statică. Puteți utiliza butoanele de control pentru a schimba nivelul de rezistență.

LED de la bază

LED-ul de la bază își modifică culorile în timpul antrenamentului.

Culoare LED	Stare
Albastru	Trainerul este activ și funcționează corect.
Mov	Indică efortul mediu.
Roșu	Indică efortul ridicat.
Verde	Când vă opriți din pedalat timp de 5 minute, LED-ul luminează verde intermitent o dată înainte de a intra în modul Standby (<i>Mod Standby, pagina 19</i>).
Dezactivat	Trainerul este dezactivat sau în modul Standby.

Mod Standby

Când nu este utilizat, trainerul Tacx NEO Bike Plus intră în modul Standby. Puteți activa trainerul învârtind brațul pedaliar.

Alimentare externă conectată.: după 5 minute fără activitate, trainerul intră în modul Standby.

Fără alimentare externă: după 10 secunde fără activitate, trainerul intră în modul Standby.

Aplicația Tacx Training

Puteți descărca aplicația Tacx Training pe un telefon, tabletă sau computer compatibil.

- Efectuați curse interesante fără a vă părăsi locuința.
- Creați-vă propriile trasee, exerciții și multe altele.
- Gestionați-vă antrenamentul, personalizați setările implicite și diagnosticați problemele.
- Sincronizați datele de antrenament în interior cu contul dvs. Garmin Connect™.
- Actualizați software-ul dispozitivului ([Actualizarea software-ului trainerului, pagina 24](#)).

Antrenarea cu aplicația Tacx Training

Pentru a utiliza toate funcțiile trainerului, trebuie să activați modul de asociere pentru a vă conecta la aplicația Tacx Training.

- 1 Conectați trainerul la o priză de perete standard pentru a utiliza toate caracteristicile, cum ar fi asistența la coborâre și încărcarea prin USB.
- 2 Din magazinul de aplicații de pe telefonul sau tableta dvs., instalați și deschideți aplicația Tacx Training.
- 3 Pe trainerul Tacx NEO Bike Plus, mențineți apăsat ambele butoane de control timp de 5 secunde ([Plimbare cu bicicleta, pagina 17](#)).
- 4 Când afișajul devine gol, cu excepția , care luminează intermitent, eliberați butoanele.
Trainerul va intra în modul de asociere securizat timp de cinci minute sau până la finalizarea asocierii. Puteți apăsa orice buton pentru a anula.
- 5 Din aplicația Tacx Training, selectați **Connect Trainer**.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza procesul de asociere și configurare.
SUGESTIE: este recomandat să personalizați setările trainerului din aplicație înainte de a începe un antrenament sau un traseu ([Personalizarea setărilor trainerului din aplicație, pagina 20](#)).
- 7 Selectați un antrenament sau un traseu.
- 8 Începeți să pedalați.
Afișajul și ventilatoarele pornesc. LED-ul de la bază este albastru ([LED de la bază, pagina 18](#)).
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea setărilor trainerului din aplicație

SUGESTIE: este recomandat să personalizați setările trainerului din aplicație înainte de a începe un antrenament sau un traseu. Unele opțiuni necesită un accesoriu conectat ANT+.

- 1 Deschideți aplicația Tacx Training.
- 2 Selectați trainerul.
- 3 Selectați **Trainer Settings**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Virtual Gears** pentru a personaliza setările echipamentului.
 - Selectați **Ventilator** pentru a seta nivelurile ventilatoarelor și condițiile de antrenament.
 - Selectați **Afișare** pentru a personaliza unitățile de măsură ale afișajului de putere și ale vitezei.
 - Selectați **Connection Settings** pentru a utiliza conexiuni securizate sau deschise.
 - Selectați **Shifting Mechanism** pentru a seta tipul de sistem de schimbare a treptelor.
SUGESTIE: este o idee bună să folosiți același sistem de schimbare a treptelor ca al bicicletei pentru șosea.
 - Selectați **Senzație de drum** pentru a regla intensitatea senzației de drum.
 - Selectați **Device Defaults** pentru a seta greutatea corporală sau greutatea implicită a bicicletei.
 - Selectați **Crank** pentru a seta lungimea brațului pedalier astfel încât să se potrivească cu lungimea fizică a brațului pedalier al trainerului ([Instalarea pedalelor](#), pagina 8).

Informații dispozitiv

Specificații

Sursă de alimentare	Utilizați cablul de alimentare inclus de 48 V. c. c. De la 100 la 240 V
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la 0° la 40°C (de la 32° la 104°F)
Interval de temperatură de depozitare	De la -20° la 60°C (de la -4° la 140°F) ATENȚIONARE Dacă trainerul este depozitat sau transportat la temperaturi aflate sub acest interval, permiteți-i să se adapteze la intervalul de temperatură de funcționare și așteptați 12 ore înainte de utilizare. Schimbările extreme de temperatură pot duce la crearea condensului în interiorul trainerului, ceea ce poate avea ca rezultat deteriorarea proprietății.
Frecvență wireless	2,4 GHz la maxim 5,7 dBm
Greutatea maximă a ciclistului	120 kg (265 lb.)

Întreținerea și depozitarea dispozitivului

AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

ATENȚIONARE

Garmin vă recomandă următoarele sfaturi privind întreținerea și depozitarea, pentru a evita expunerea anumitor componente ale trainerului la transpirație și umiditate, ceea ce ar putea deteriora trainerul.

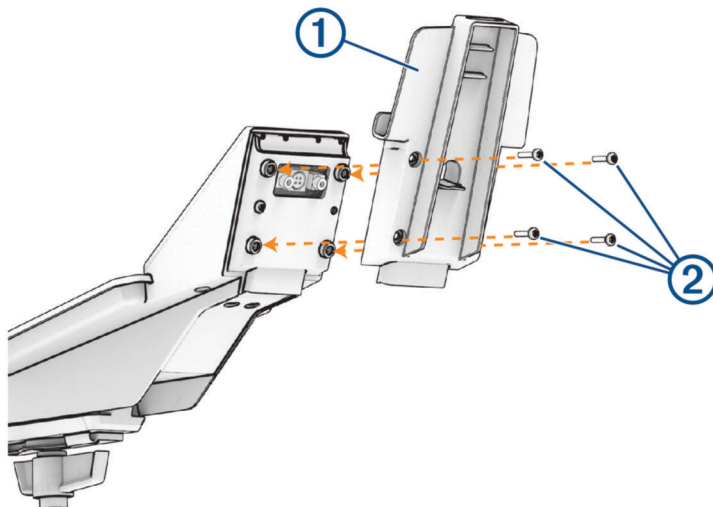
Urmați acești pași pentru a evita expunerea anumitor componente ale trainerului la transpirație sau umiditate, ceea ce ar putea deteriora trainerul.

- Instalați husa de protecție împotriva transpirației (*Instalarea husei de protecție împotriva transpirației, pagina 23*).
Pentru a preveni pătrunderea transpirației sau a umidității în componentele trainerului, utilizați întotdeauna husa de protecție împotriva transpirației.
- Nu expuneți cablul de alimentare sau adaptorul la transpirație sau umiditate, în timpul cursei sau după.
- După fiecare utilizare, deconectați cablul de alimentare și depozitați-l într-un loc uscat.
- După fiecare utilizare, curățați discul din aluminiu din partea dreaptă a trainerului cu o lavetă umedă și uscați-l bine.
- Curățați șaua, ghidonul și pedalele cu o lavetă și o soluție blândă de curățare.
- Curățați și uscați complet trainerul înainte de depozitare.
- Pentru a muta trainerul Tacx NEO Bike Plus, folosiți-vă de roțile mici din partea din spate a acestuia.
NOTĂ: după ce-l mutați, trebuie să-l stabiliți și să-l poziționați perfect plan.
- Verificați și strângeți bine șuruburile și mânerul înainte de utilizare.
- Verificați cablul de alimentare și adaptorul pentru eventuale deteriorări înainte de fiecare utilizare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Dacă plănuieți să nu utilizați trainerul timp de mai multe luni, este recomandat să-l depozitați dispozitivul într-o locație răcoroasă și uscată, cu temperaturi apropiate de nivelul normal al temperaturilor din interior (*Specificații, pagina 20*).

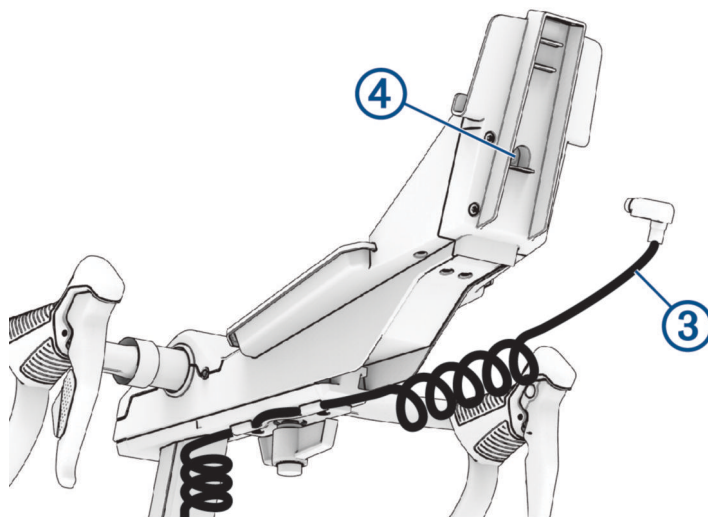
Instalarea suportului pentru tabletă

În kitul de asamblare , există șuruburi M4 X 10 (4) pentru instalarea fie a ventilatoarelor ([Instalarea ventilatoarelor cu suportul de tabletă, pagina 12](#)), fie a suportului pentru tabletă.

- 1 Aliniați suportul pentru tabletă ① cu partea din spate a afișajului.
- 2 Utilizați șuruburile M4 x 10 ② și cheia imbus 20 pentru a fixa suportul pentru tabletă.



- 3 Conectați cablul afișajului ③ la portul ④.

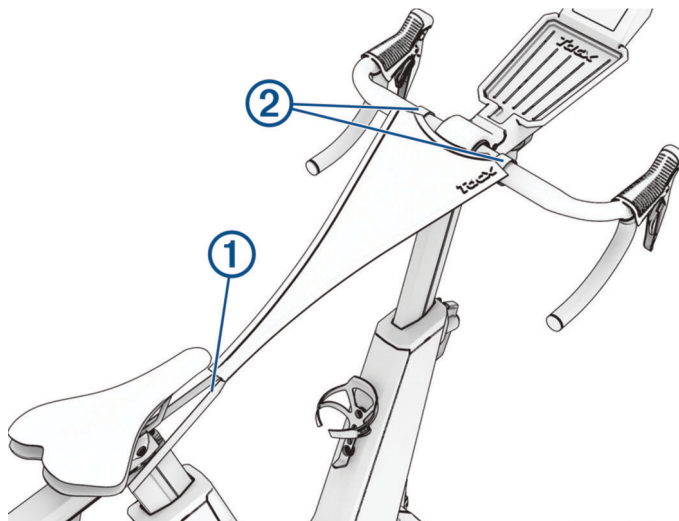


- 4 Atașați clema și tableta ([Fixarea tabletei pe trainer, pagina 14](#)).

Instalarea husei de protecție împotriva transpirației

Transpirația abundentă poate pătrunde în componentele dispozitivului dvs. în timpul utilizării și poate duce la coroziune. Pentru cele mai bune rezultate, Garmin vă recomandă să utilizați husa de protecție împotriva transpirației inclusă pentru a vă proteja dispozitivul în timpul utilizării. Husa de protecție împotriva transpirației este absorbantă.

- 1 Așezați bucla ① în jurul șei.



- 2 Fixați curelele cu velcro ② în jurul ghidonului.

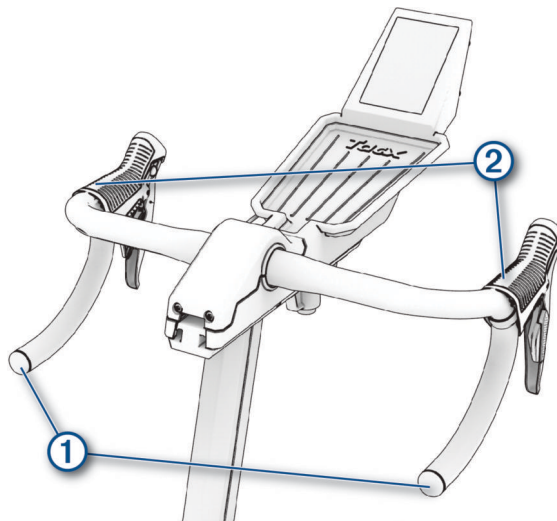
SUGESTIE: ar trebui să spălați manual husa pentru transpirație după câteva curse. Pentru instrucțiuni de îngrijire, consultați partea din spate a husei de protecție împotriva transpirației.

Înfășurarea ghidonului

Trebuie să înlocuiți banda ghidonului dacă este uzată sau incomfortabilă. Transpirația de pe mâini poate cauza degradarea benzii. Garmin recomandă purtarea mănușilor pentru ciclism.

SUGESTIE: este o idee bună să înlocuiți mai întâi banda de pe o parte, astfel încât să o puteți compara cu cealaltă parte.

- 1 Demontați prinderile barei ① și trageți în sus capacele levierului ②.



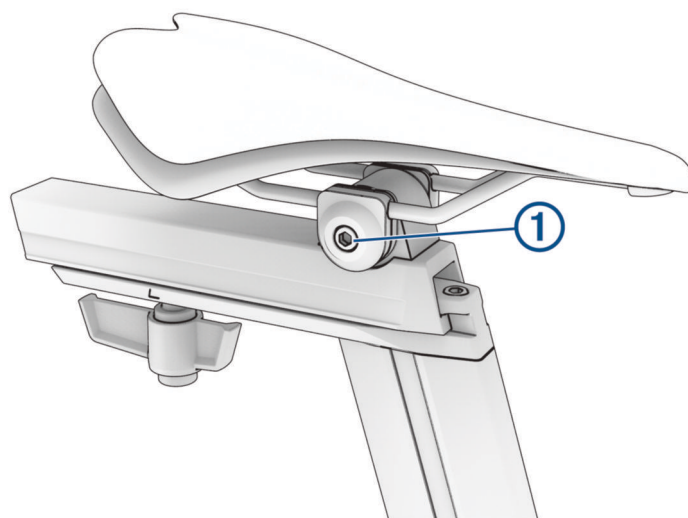
- 2 Îndepărtați toată banda existentă de pe ghidon și banda electrică deteriorată.
- 3 Dacă este necesar, utilizați bandă electrică pentru a fixa cablurile de cuplare.
- 4 Înfășurați ghidonul cu bandă nouă.
- 5 Trageți în jos capacele ghidonului și înlocuiți prinderile barei.

Înlocuirea șei

Puteți utiliza o altă șă compatibilă cu trainerul dvs.

NOTĂ: pentru a cumpăra un ansamblu pentru șă de schimb, accesați garmin.com/intosports.

- 1 Utilizați cheia hexagonală de 5 mm pentru a scoate șurubul șei ①.



- 2 Demontați șaua.
- 3 Aliniați noua șă pe șină și înlocuiți șurubul șei.
- 4 Dacă este necesar, reglați înălțimea șei, distanța față de spate și unghiul de ședere.

Depanare

Actualizarea software-ului trainerului

Înainte de a actualiza software-ul trainerului, trebuie să asociați trainerul cu cea mai recentă versiune a aplicației Tacx Training (*Antrenarea cu aplicația Tacx Training*, pagina 19).

- 1 Conectați cablul de alimentare la o priză de perete *Conectarea cablului de alimentare*, pagina 15.
- 2 Confirmați că este conectat cablul afișajului (*Instalarea suportului pentru tabletă*, pagina 22).
- 3 Deschideți aplicația Tacx Training.
- 4 Selectați trainerul.
- 5 Selectați **Actualizare firmware** > **Actualizare**.
- 6 Așteptați finalizarea actualizării de firmware.

Acest proces poate dura câteva minute.

Trainerul Tacx NEO Bike Plus nu răspunde

Dacă dispozitivul Tacx NEO Bike Plus nu mai răspunde, puteți reseta dispozitivul la setările din fabrică.

- 1 Țineți apăsat ambele butoane de control timp de 10 secunde.
Pictogramele luminează intermitent.
- 2 Apăsați ambele butoane de control pentru a confirma.
Puteți apăsa orice alt buton pentru a anula revenirea la setările din fabrică.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să se reseteze.

După finalizarea revenirii la setările din fabrică, trebuie să asociați Tacx NEO Bike Plus cu aplicația Tacx Training.

Sfaturi pentru ajustarea corespunzătoare a bicicletei

Ajustarea bicicletei este unic[pentru fiecare persoană și necesită multe încercări și ture. După câteva ture, dacă aveți nevoie de ajutor cu privire la personalizarea ajust[rii și geometriei trainerului Tacx NEO Bike Plus, puteți încerca aceste sfaturi.

NU UITAȚI: scoateți tableta înainte de a regla înălțimea, distanța sau unghiul ghidonului.

- Reglarea înălțimii șeii:
 - Măsurați înălțimea șeii bicicletei pentru șosea și aplicați-o la trainer.
 - Dacă nu aveți o bicicletă pentru șosea, stați lângă bicicletă și setați înălțimea șeii la nivelul șoldului.
- Selectarea lungimii corespunzătoare a brațului pedalier al trainerului:
 - Potriviti în funcție de lungimea brațului pedalier al bicicletei pentru șosea.
Majoritatea producătorilor imprimă lungimea (mm) pe interiorul brațului pedalier.
 - Folosiți-vă de înălțimea sau dimensiunea cusăturii interioare a pantalonilor pentru a determina lungimea brațului pedalier ([Opțiuni pentru lungimea brațului pedalier, pagina 25](#)).
 - Verificați setările pentru brațul pedalier în aplicația Tacx Training ([Personalizarea setărilor trainerului din aplicație, pagina 20](#)).
- Reglați înălțimea, distanța sau unghiul ghidonului.
- Urcăți pe bicicletă și testați cum se simte.
SUGESTIE: dacă trainerul va fi folosit de mai multe persoane, se recomandă să înregistrați valorile privind înălțimea și distanța pentru fiecare persoană.
- Dacă încă aveți întrebări cu privire la ajustarea bicicletei, consultați un profesionist în domeniu.

Opțiuni pentru lungimea brațului pedalier

Pe internet există multe rapoarte publicate și calculatoare pentru lungimea brațului pedalier. Dacă încă aveți întrebări cu privire la ajustajul bicicletei, puteți consulta un profesionist în domeniu.

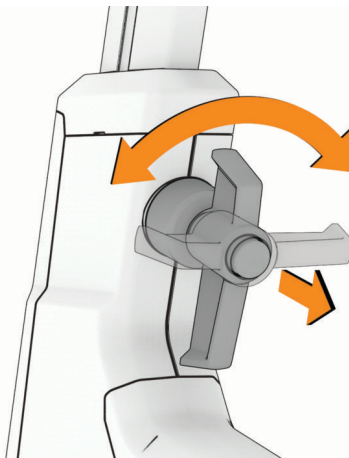
Lungime braț pedalier	Înălțime (aproximativ)	Dimensiunea cusăturii interioare a pantalonilor (aproximativ)
165 mm	170 cm (5 ft. 7 in.) sau mai scurt	mai puțin de 79 cm (31 in.)
167,5 mm	172,5 cm (5 ft. 8 in.)	79 – 81 cm (31 – 32 in.)
170 mm	175 cm (5 ft. 9 in.)	81 – 83 cm (32 – 33 in.)
172,5 mm	177,5 cm (5 ft. 10 in.)	83 – 86 cm (33 – 34 in.)
175 mm	180 cm (5 ft. 11 in.) sau mai înalt	peste 86 cm (34 in.)

Strângerea ghidonului și a șuruburilor

⚠ ATENȚIE

Pentru a evita rănirea persoanelor și deteriorarea trainerului, strângeți ferm toate șuruburile ghidonului sau șuruburile de reglare înainte de fiecare utilizare.

- 1 Confirmați geometria motocicletei și selectați o opțiune:
 - Pentru șuruburile ghidonului, strângeți ferm fiecare ghidon cu mâna.
 - Pentru șuruburile de reglare, strângeți ferm fiecare șurub utilizând cheile hexagonale de 6 mm sau 8 mm.
- 2 Pentru ghidon, trageți și rotiți doar ghidonul (șurubul nu se mișcă) și aliniați-l la cadru sau la șină.
Ghidonul în sine are un mecanism cu arc care poate fi aliniat cu bicicleta, astfel încât să nu iasă sau să nu stea în cale.



- 3 Asigurați-vă că ghidonul se fixează înapoi în poziție.

Pot asocia senzorii ANT+ sau Bluetooth folosind o conexiune deschisă?

Trainerul dvs. poate utiliza o conexiune deschisă cu senzorii ANT+ sau Bluetooth compatibili.

- 1 Din aplicația Tacx Training, selectați **Connection Settings**.
- 2 Pentru senzorii Bluetooth, dezactivați **Secure Bluetooth Connections**.
Este afișat un mesaj de confirmare.
- 3 Pentru senzorii ANT+, activați **ANT+ FE-C** sau **ANT+ Power Sensor**.
Este afișat un mesaj de confirmare.
- 4 Aduceți senzorul la 3 m (10 ft.) de trainer.
NOTĂ: păstrați 10 m (33 ft.) distanță față de alți senzori în timpul asocierii.
- 5 Urmați instrucțiunile de asociere pentru senzorul și trainerul compatibile.
Când activați trainerul, pictograma de conexiune ANT+ sau Bluetooth va lumina intermitent de trei ori în mod repetat (*Datele afișate, pagina 16*). Tipul de conexiune este deschis până când îl modificați în setările aplicației Tacx Training.

Asocierea senzorilor opționali

Trainerul poate fi folosit cu senzori wireless, precum un monitor cardiac. Senzorii Bluetooth trebuie să fie asociați direct cu aplicația Tacx Training, utilizând o conexiune securizată. Pentru a utiliza senzorii ANT+, trebuie să modificați setările dispozitivului în aplicația Tacx Training. Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Aduceți senzorul la 3 m (10 ft.) de trainer.

NOTĂ: păstrați 10 m (33 ft.) distanță față de alți senzori în timpul asocierii.

- 2 Deschideți aplicația Tacx Training.

Senzorul apare în lista de conexiuni, iar datele despre senzor apar pe trainer și în câmpurile de date ale aplicației.

