

# **TACX® NEO BIKE PLUS**

---

## **Användarhandbok**

© 2022 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till [www.garmin.com](http://www.garmin.com) om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+® och Tacx® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin Connect™ är ett varumärke som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Campagnolo® är ett registrerat varumärke som tillhör Campagnolo S.r.l. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. SRAM® är ett registrerat varumärke som tillhör SRAM LLC.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

# Innehållsförteckning

|                                                                                  |               |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Före montering .....</b>                                                      | <b>1</b>      |
| Mått och fritt utrymme .....                                                     | 1             |
| Hållning .....                                                                   | 3             |
| Justera trainerns geometri .....                                                 | 4             |
| <br><b>Monteringsanvisningar för Tacx NEO<br/>Bike Plus .....</b>                | <br><b>5</b>  |
| Monteringsordning .....                                                          | 5             |
| Montera benen på trainern .....                                                  | 6             |
| Montera pedalerna .....                                                          | 8             |
| Fästa flaskhållaren .....                                                        | 9             |
| Montering av sadeln .....                                                        | 9             |
| Montera styret .....                                                             | 11            |
| Montera fläktarna med fästet för<br>surfplattan .....                            | 12            |
| Montera surfplattan på trainern .....                                            | 14            |
| Ansluta strömkabeln .....                                                        | 15            |
| <br><b>Träning .....</b>                                                         | <br><b>15</b> |
| Data på displayen .....                                                          | 16            |
| Ta en cykeltur .....                                                             | 17            |
| Tacx Training app .....                                                          | 19            |
| <br><b>Enhetsinformation .....</b>                                               | <br><b>20</b> |
| Specifikationer .....                                                            | 20            |
| Skötsel och förvaring av enheten .....                                           | 21            |
| Montera fäste för surfplatta .....                                               | 21            |
| Montera svettskyddet .....                                                       | 22            |
| Linda styret .....                                                               | 23            |
| Byta sadel .....                                                                 | 23            |
| <br><b>Felsökning .....</b>                                                      | <br><b>24</b> |
| Uppdatera programvaran för trainern ..                                           | 24            |
| Trainern Tacx NEO Bike Plus svarar<br>inte .....                                 | 24            |
| Tips för rätt anpassning av cykeln .....                                         | 24            |
| Dra åt handtag och skruvar .....                                                 | 25            |
| Kan jag para ihop ANT+ eller Bluetooth<br>sensorer med en öppen anslutning? .... | 26            |
| Para ihop valfria sensorer .....                                                 | 26            |



# Före montering

## VARNING

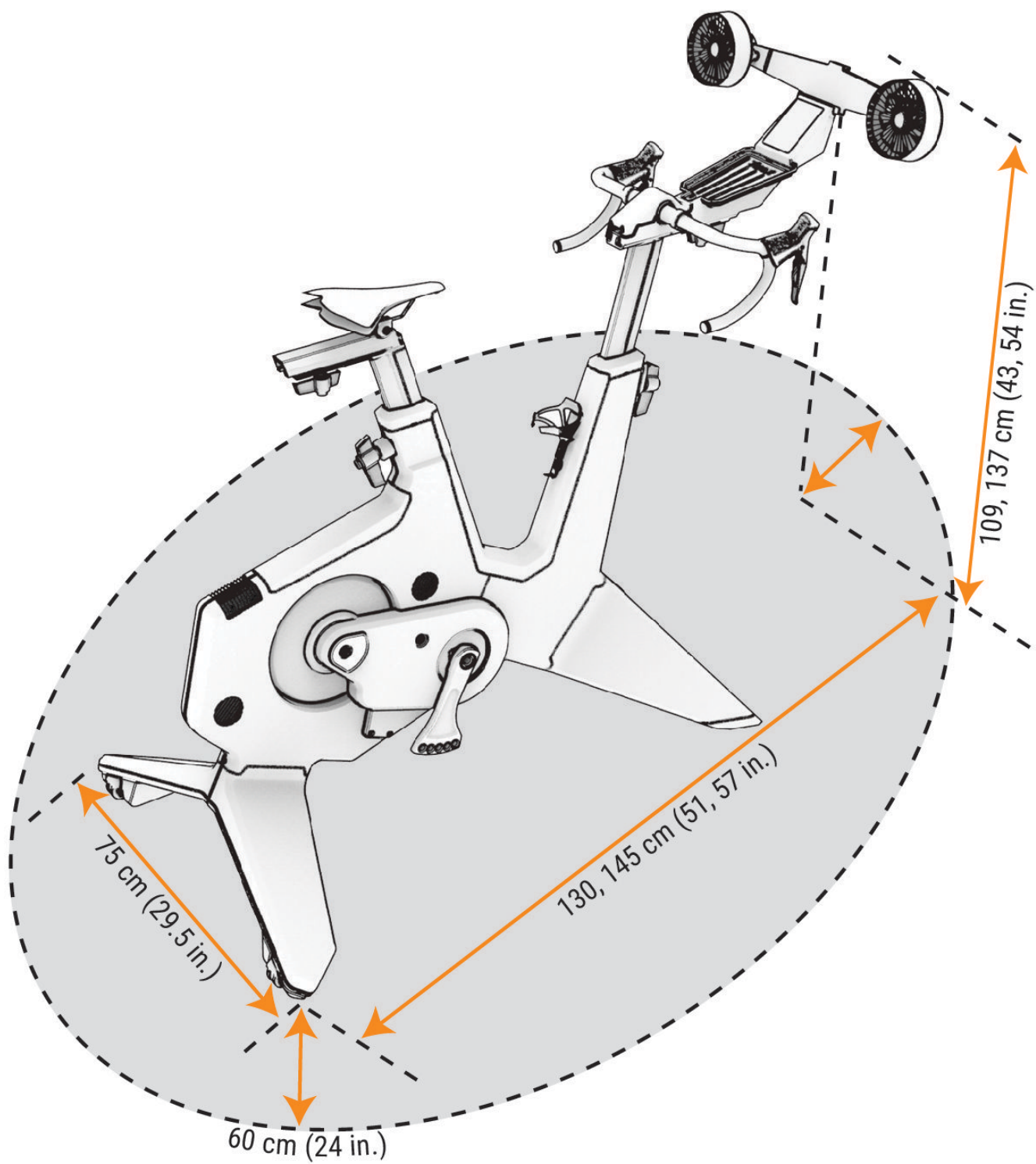
Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

---

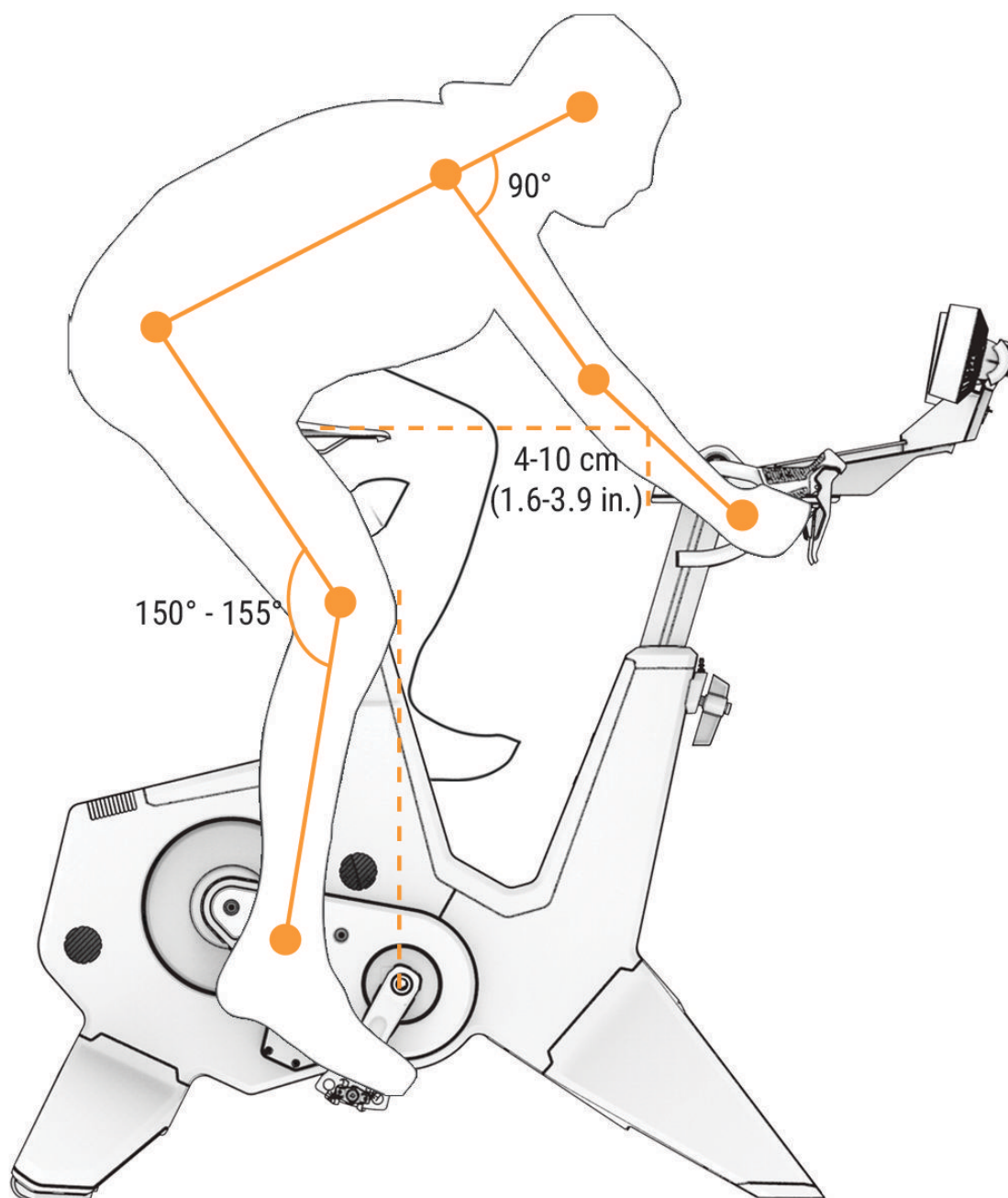
## Mått och fritt utrymme

När du väljer en lämplig plats för Tacx NEO Bike Plus trainern bör du ta hänsyn till de maximala måtten. Måtten på Tacx NEO Bike Plus trainern visas med och utan fläktarna.

Tacx rekommenderar ett fritt utrymme på minst 60 cm (24 tum) på alla sidor av trainern.



## Hållning

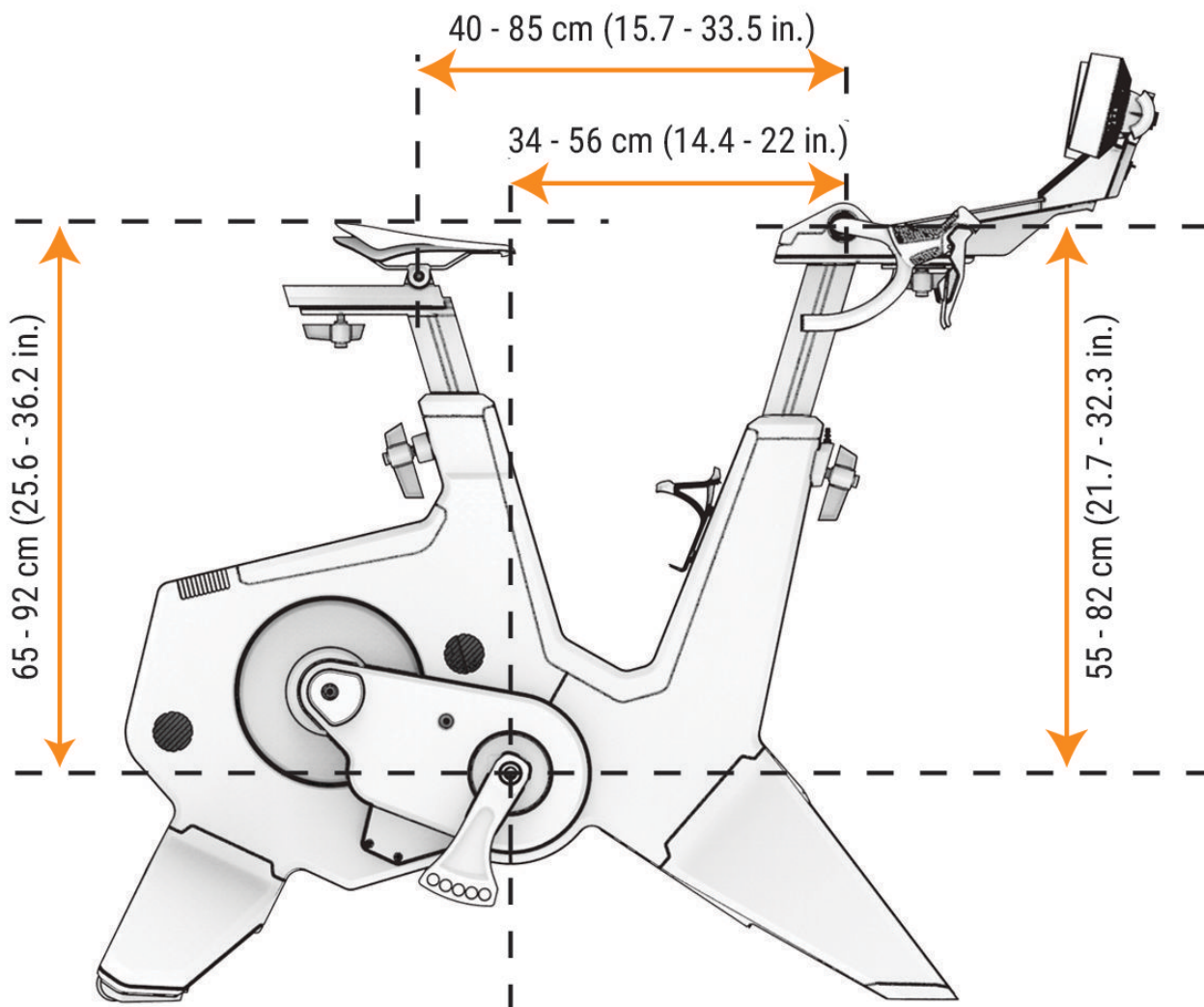


**Obs!** Hållningen är unik för varje cyklist och kan kräva flera justeringar. Pedaler och surfplattor medföljer inte Tacx NEO Bike Plus trainern och kan påverka din hållning när du cyklar.

Bilden innehåller riktlinjer för rätt hållning när du använder Tacx NEO Bike Plus trainern.

Armbågarna ska vara något böjda och du ska enkelt kunna nå cykelväxlarna och bromsarna. I botten av pedalrörelsen ska knäet vara något böjt.

## Justera trainerns geometri



Innan du monterar Tacx NEO Bike Plus trainern bör du tänka på att sadeln och styret har fästsruvar som är förmonterade på fabriken och som kan justeras och dras åt med en insexnyckel. För att montera de fyra handtagen måste du ta bort de fyra fästsruvarna med en insexnyckel.

**Obs!** Om flera cyklister använder trainern rekommenderar Tacx att handtagen monteras för enkel justering. Handtagen finns i monteringssetsen med skruvar och brickor. Om du är den enda cyklisten som använder trainern och inte gör justeringar av geometri eller hållning kan du använda fästsruvarna och en insexnyckel.

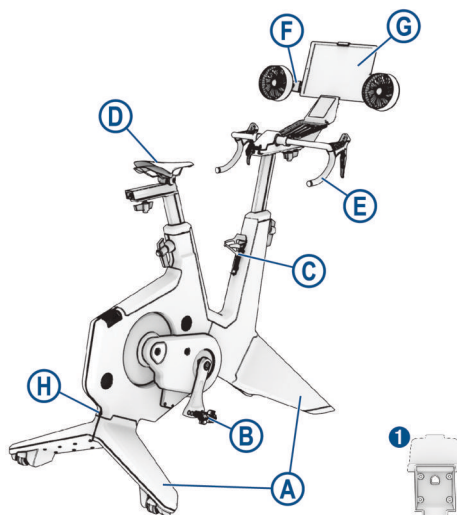
- Kliv av trainern innan du justerar sadeln eller styret.
- Ta bort surfplattan innan du justerar styrets höjd, avstånd eller vinkel.
- Matcha trainerns geometri med din landsvägscykel (*Tips för rätt anpassning av cykeln, sidan 24*).
- Om du justerar sadeln mer än 1 cm kontrollerar du sadelhöjden och avståndet till styret igen.
- Överskrid inte det maximala omfånget för sadeln eller styret.
- Om du byter pedaler eller sadel behöver du kontrollera trainerns geometri igen.

Efter att du har fäst varje handtagsbult bör du rikta in handtaget så att det är parallellt med ramen eller skenan. Du kan dra ut och vrida handtaget.



# Monteringsanvisningar för Tacx NEO Bike Plus

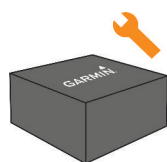
## Monteringsordning



- Ⓐ **Trainerns ben:** *Montera benen på trainern, sidan 6*
- Ⓑ **Pedaler:** *Montera pedalerna, sidan 8*
- Ⓒ **Flaskhållare:** *Fästa flaskhållaren, sidan 9*
- Ⓓ **Sadel:** *Montering av sadeln, sidan 9*
- Ⓔ **Styre med display:** *Montera styret, sidan 11*
- Ⓕ **Fläktar med fäste för surfplatta:** *Montera fläktarna med fästet för surfplattan, sidan 12*
- ❶ **Alternativt fäste för surfplatta:** *Montera fäste för surfplatta, sidan 21*
- Ⓖ **Surfplatta:** *Montera surfplattan på trainern, sidan 14*
- Ⓗ **Strömkabel:** *Ansluta strömkabeln, sidan 15*

**TIPS:** Information om ytterligare anpassningar finns i *Enhetsinformation*, sidan 20.

## Monteringssats



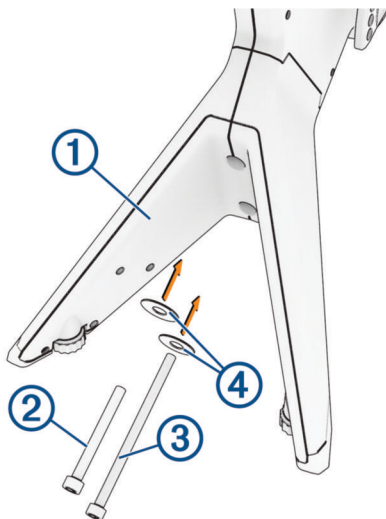
**Obs!** Monteringssatsen innehåller handböcker, bultar, brickor, verktyg och andra delar som krävs för varje monteringsuppgift.

## Montera benen på trainern



Du behöver monteringsatsen  för den här uppgiften. Du behöver minst två personer för att montera Tacx NEO Bike Plus trainern. Var försiktig när du lyfter trainern.

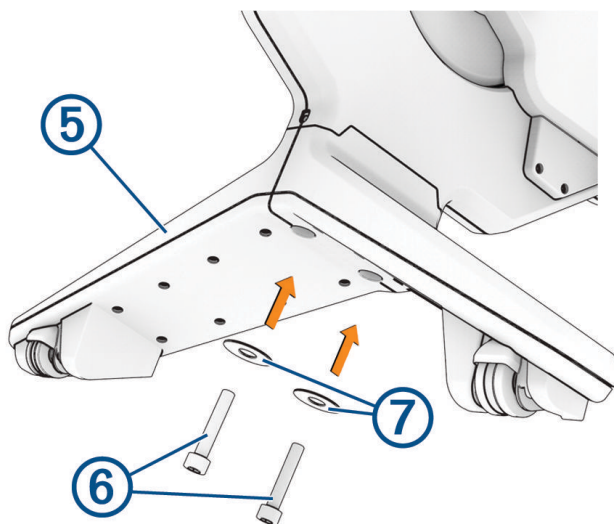
- 1 Placera trainern på golvet och luta den bakåt för att montera de främre benen ①.



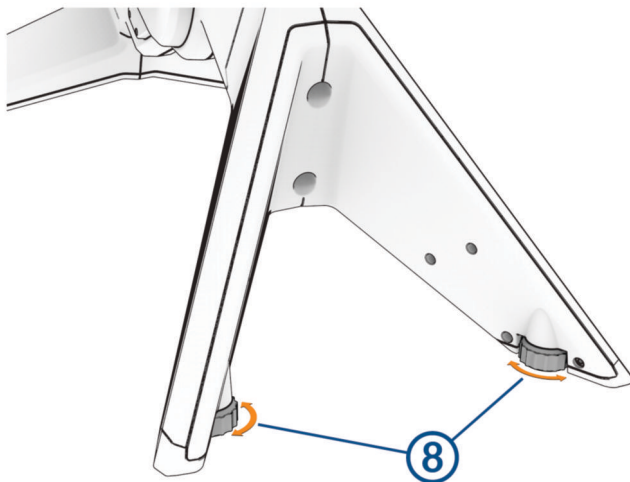
- 2 Öppna monteringsatsen .

- 3 Använd en M10 x 90 mm bult ②, en M10 x 130 mm bult ③, 10 mm brickorna ④ och en 8 mm insexnyckel för att montera de främre benen.

- 4 Luta trainern framåt för att montera de bakre benen ⑤.



- 5 Använd M10 x 65 mm bultarna ⑥, 10 mm brickorna ⑦ och en 8 mm insexnyckel för att montera de bakre benen.
- 6 Du kan välja att vrida vreden ⑧ på de främre benen för att stabilisera och jämna till trainern.



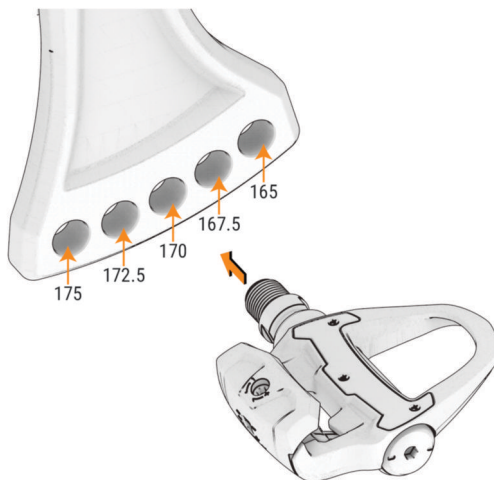
## Montera pedalerna



Pedalerna medföljer inte Tacx NEO Bike Plus trainern. Monteringsanvisningar för just dina pedaler finns i tillverkarens instruktioner.

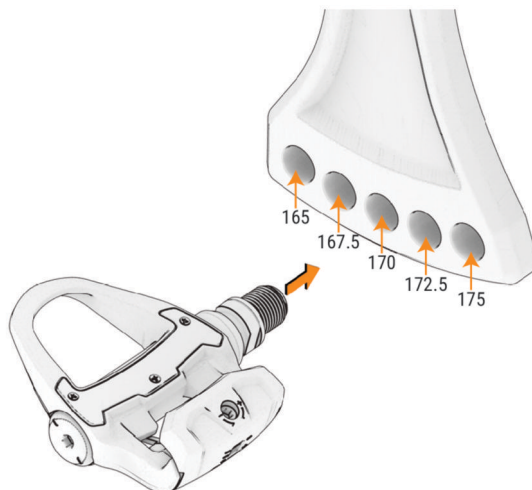
- 1 Montera höger pedal först.
- 2 Lägg ett tunt lager fett på pedalspindelgängorna.
- 3 Sätt i spindeln i vevarmen.

Det finns fem alternativ för tramlängd (mm) (*Alternativ för tramlängd, sidan 25*). Använd samma tramlängd för båda pedalerna.



- 4 Dra åt spindeln enligt instruktionerna som medföljer pedalen.
- 5 Upprepa steg 2 till 4 för att montera vänster pedal.

**Obs!** Vänster pedalenhet är vänstergängad.

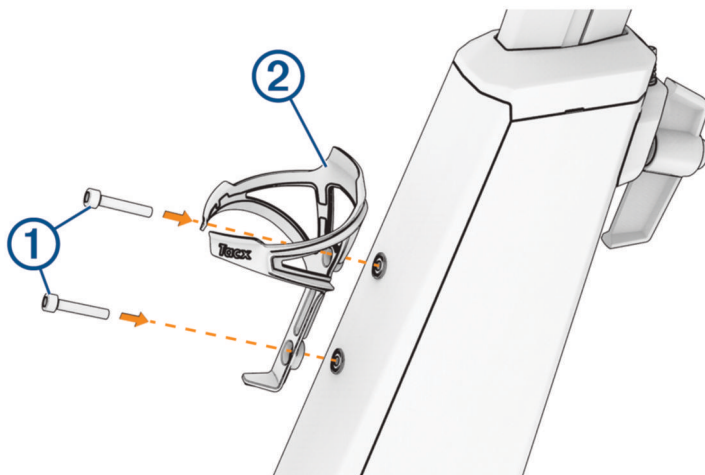


## Fästa flaskhållaren

**C**

Du kan fästa flaskhållaren i standardstorlek (tillval) på trainern. Flaskhållaren finns i presentförpackningen. Skruvarna och brickorna är förinstallerade på ramen.

- 1 Öppna monteringssatsen  och presentförpackningen.
- 2 Använd de två skruvarna ① och en 4 mm insexnyckel för att fästa flaskhållaren ②.

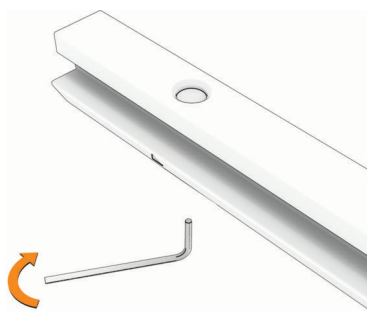


## Montering av sadeln

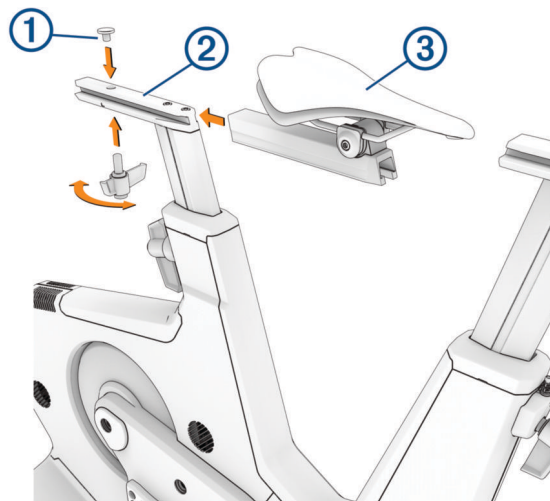
**D**

Innan du monterar sadeln bör du läsa avsnitten om hållning ([Hållning, sidan 3](#)) och geometri ([Justera trainerns geometri, sidan 4](#)).

- 1 Öppna monteringssatsen .
- 2 Använd en 6 mm insexnyckel för att ta bort fästskruven.



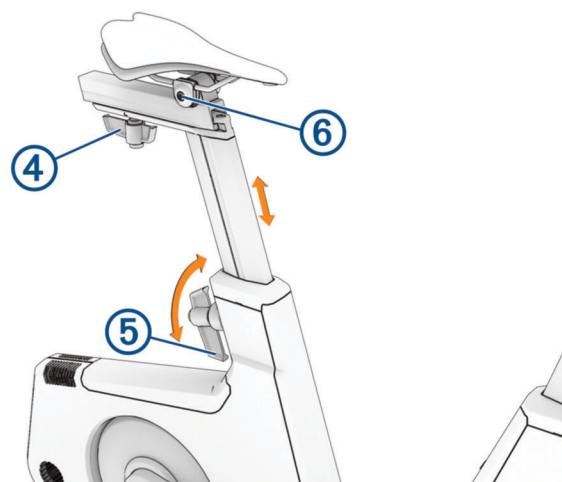
- 3 Placera locket ① på sadelns skena ②.



- 4 Skjut på sadeln ③ på sadelns skena.

- 5 Justera sadelvinkeln och fäst M12 x 25-handtaget ④.

Den maximala sadelvinkeln är 15 cm.



- 6 Skruva med hjälp av en 8 mm insexnyckel bort fästskruven från sadelstolpen.

- 7 Justera sadelns höjd och fäst M16 x 22-handtaget ⑤.

Sadelns maximala höjd är 26 cm.

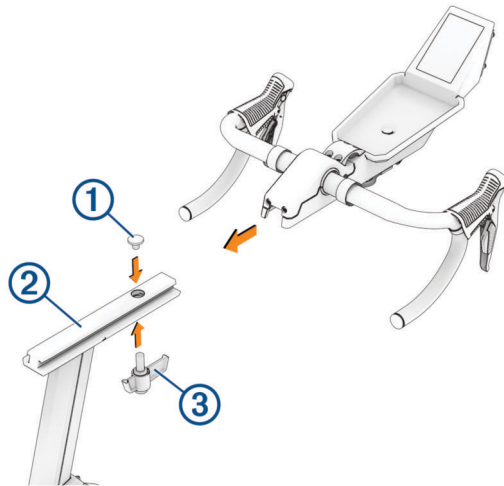
- 8 Använd vid behov en 5 mm insexnyckel för att justera sadelvinkelbulten ⑥.

## Montera styret

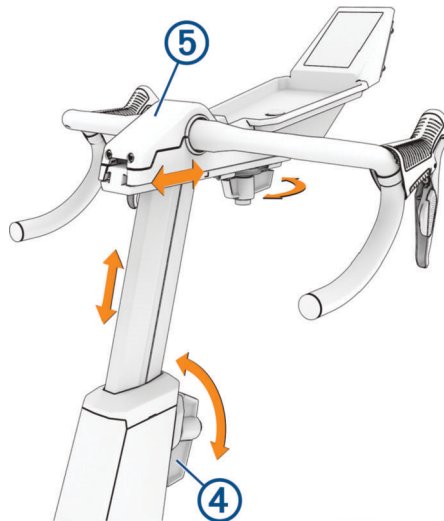


Innan du monterar styret bör du läsa avsnitten om hållning (*Hållning*, sidan 3) och geometri (*Justera trainerns geometri*, sidan 4).

- 1 Öppna monteringssatsen .
- 2 Använd en 6 mm insexnyckel för att ta bort fästskruven.
- 3 Placera locket ① på styrets skena ②.



- 4 Skjut på styret på styrets skena.
- 5 Justera avståndet till styret och fäst M12 x 25-handtaget ③.  
Det maximala avståndet till styret är 15 cm.
- 6 Skruva med hjälp av en 8 mm insexnyckel bort fästskruven från styrstolpen.
- 7 Justera styrets höjd och fäst M16 x 22-handtaget ④.  
Styrets maximala höjd är 26 cm.



- 8 Följ vid behov de här stegen för att justera styrets vinkel.
- 9 Använd momentverktyg 20 för att ta bort styrets skydd ⑤.
- 10 Använd en 5 mm insexnyckel för att lossa de fyra skruvarna.
- 11 Justera styrets vinkel.

12 Dra åt de fyra skruvarna.

13 Sätt tillbaka och fäst styrets skydd.

## Montera fläktarna med fästet för surfplattan

### ⚠ OBSERVERA

Rör inte fläktbladen och för inte in något föremål i fläkthöljet under användning. Kontakt med fläktarna eller fläkthöljet kan skada fläktarna och orsaka personskador.

**F**

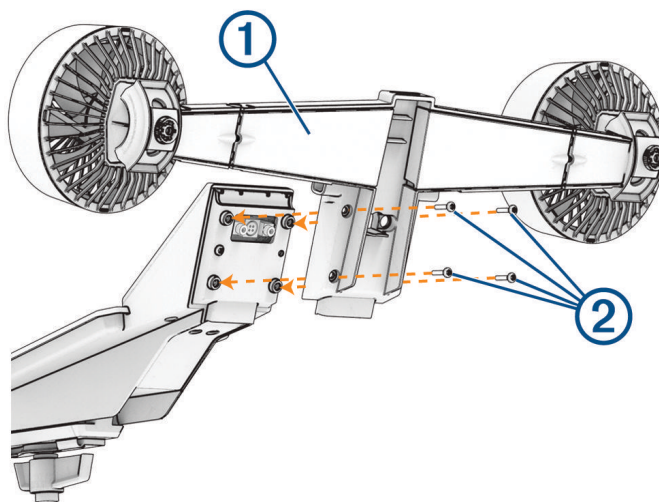
Fästet för surfplattan sitter mellan fläktarna (*Montera surfplattan på trainern, sidan 14*).

**Obs!** Om du väljer att inte montera fläktarna kan du montera enbart fästet för surfplattan (*Montera fäste för surfplatta, sidan 21*).

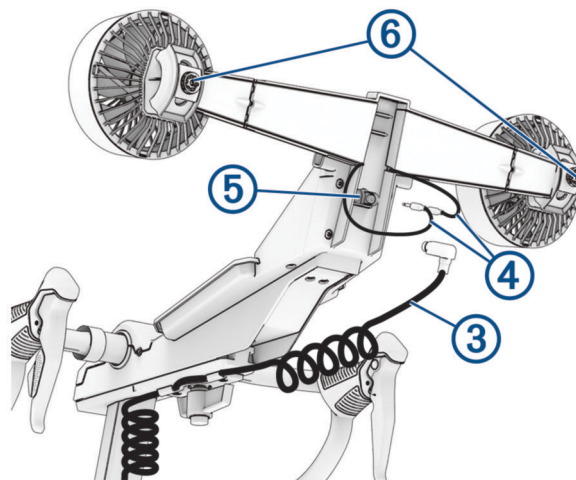
1 Rikta in fläktarna ① mot displayens baksida.

**TIPS:** Du kan behöva flytta flätkablarna ur vägen.

2  Använd M4 x 10-bultarna ② och momentnyckeln 20 för att montera fläktarna.

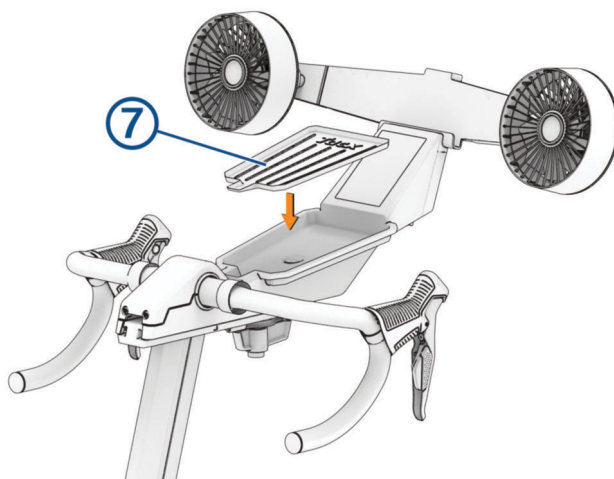


3 Anslut displaykabeln ③ och flätkablarna ④ till portarna ⑤.





- 4 Använd vreden ⑥ för att justera fläktarnas vinkel.
- 5  Placera gummimattan ⑦ i facket.



## Montera surfplattan på trainern

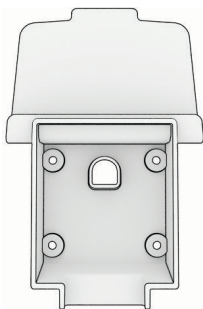
### OBS!

Innan din första tur bör du läsa alla instruktioner och fästa surfplattan på trainern. Garmin® ansvarar inte för skador på surfplattan på grund av felaktig montering av surfplattehållaren.

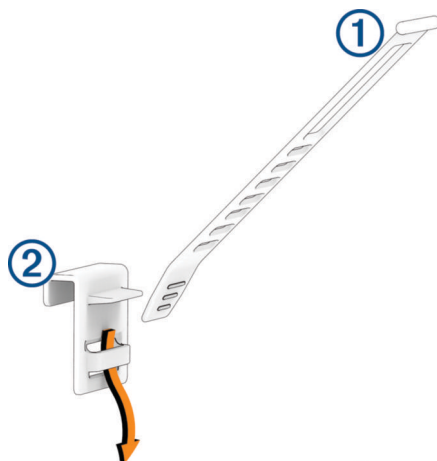
Justera inte styrets höjd eller avstånd när surfplattan är fäst på trainern.



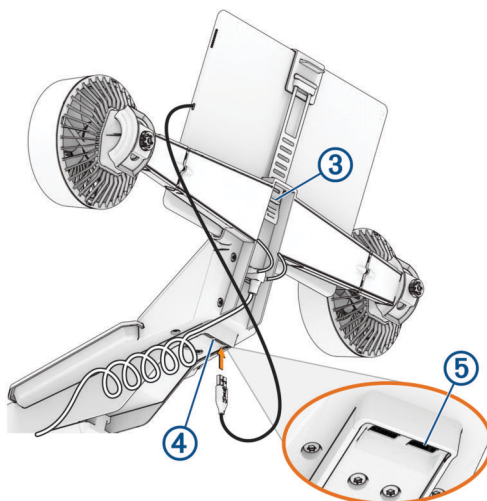
Fästet passar de flesta surfplattor i standardstorlek. Om din surfplatta har ett tjockt fodral eller skydd kan du ta av fodralet eller skyddet innan du monterar surfplattan på trainern. Monteringssatsen innehåller ett separat fäste för surfplattan om du väljer att inte installera fläktarna (*Montera fäste för surfplatta, sidan 21*).



1  Anslut gummiremmen ① till fästet ②.



2 Anslut gummiremmen till fästets baksida ③.



- 3 Placera surfplattan på trainern och fäst den med fästet.
- 4 Vid behov ansluter du surfplattans kabel till en USB-port ④.

**TIPS:** USB-porten som är märkt 12,5 W ⑤ är avsedd för laddning med hög uteffekt. USB-porten som är märkt 2,5 W är avsedd för laddning med låg uteffekt och fungerar eventuellt inte för alla enheter.

## Ansluta strömkabeln

### ⚠ OBSERVERA

Strömkabeln och adaptern finns i monteringssatsen . Försök inte använda en strömkabel eller adapter från tredje part med Tacx NEO Bike Plus trainern eftersom det kan leda till personskador eller skador på trainern.

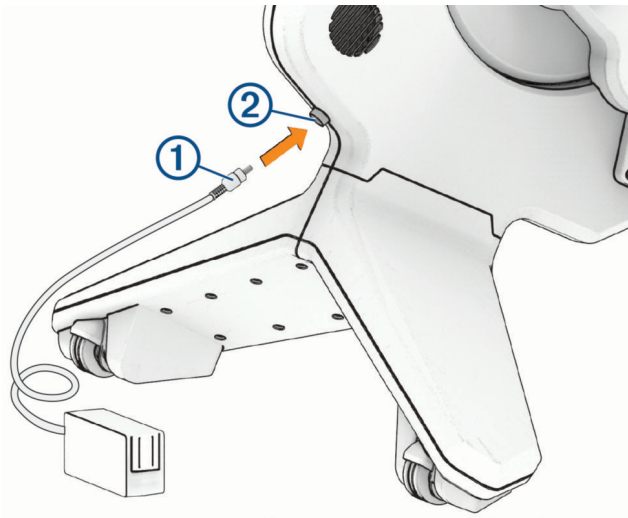
### OBS!

Utsätt inte strömkabeln eller adaptern för svett eller fukt då detta kan skada trainern. Mer information om skötsel av enheten finns i avsnittet [Skötsel och förvaring av enheten, sidan 21](#).



Du kan använda Tacx NEO Bike Plus trainern med eller utan ström. Vissa av trainerns funktioner kräver ström, bland annat hjälp i nedförsbackar och USB-laddning.

- 1 Anslut strömkabeln ① till porten ②.



**Obs!** Vissa modeller kan ha en tvådelad strömkabel med en adapter, men funktionerna hos strömkablarna är desamma.

- 2 Anslut strömkabeln till ett vanligt vägguttag.
- 3 Vrid veven.

Displayen och fläktarna slås på. Lysdioden på golvet är blå.

Koppla bort strömkabeln efter varje användning och förvara den på en torr plats.

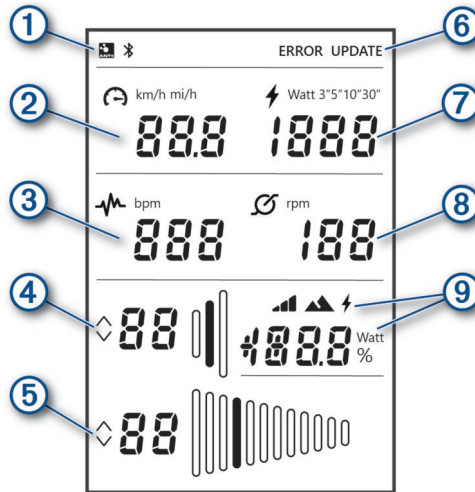
### ⚠ OBSERVERA

Stäng av enheten och koppla ur den efter varje användning. Detta minimerar risken för skador på enheten.

## Träning

## Data på displayen

Displayen tänds så snart du börjar trampa. De data som visas på displayen varierar beroende på om du är ansluten till appen Tacx Training, en tredjepartsapp eller trådlösa sensorer (tillval).



|   |                                                                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Visar anslutningsstatus för ANT+® eller Bluetooth® ( <i>Para ihop valfria sensorer, sidan 26</i> ).                                                  |
| ② | Visar den aktuella hastigheten i kilometer i timmen (km/h) eller miles i timmen (mi/h).                                                              |
| ③ | Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm). Du måste ha en ansluten pulsmätare.                                                                  |
| ④ | Visar aktuell framväxel (som standard vänster cykelväxel).                                                                                           |
| ⑤ | Visar aktuell bakväxel (som standard höger cykelväxel).                                                                                              |
| ⑥ | Visar ett felmeddelande eller en tillgänglig programvaruuppdatering för trainern. Du hittar mer information om du ansluter till Tacx Training appen. |
| ⑦ | Visar den aktuella uteffekten i watt (W).                                                                                                            |
| ⑧ | Visar den aktuella kadensen i varv per minut (rpm).                                                                                                  |
| ⑨ | Visar det manuella träningsläget ( <i>Träningslägen, sidan 18</i> ) och ytterligare data.                                                            |

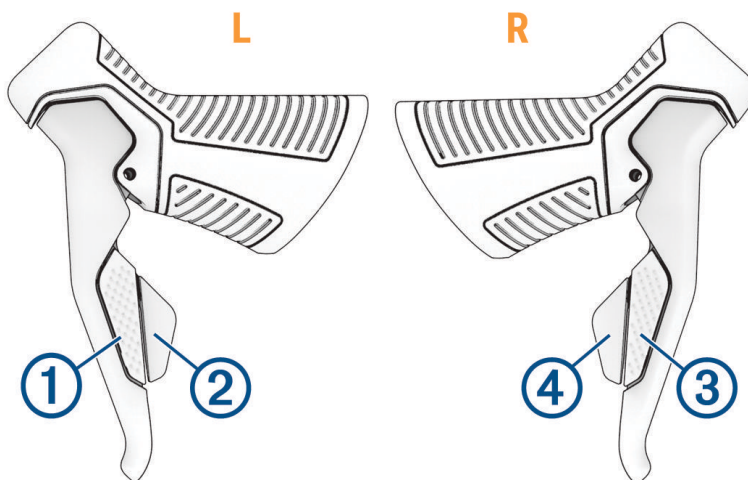
## Ta en cykeltur

Din första cykeltur på Tacx NEO Bike Plus trainern bör vara en kort, manuell träningstur. Du bör lära dig att använda de grundläggande funktionerna och känna dig bekväm med reglagen och inställningarna.

**1** Börja trampa.

Displayen och fläktarna slås på. Golvlysdioden är blå ([Golvlysdiod, sidan 18](#)).

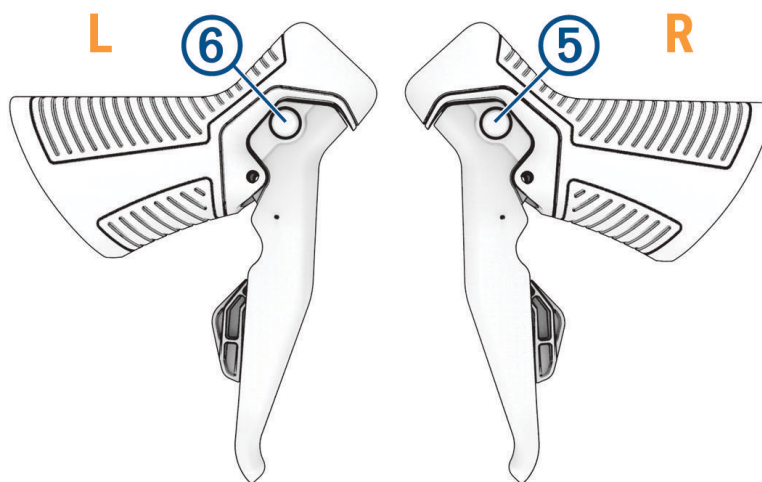
**2** Använd cykelväxlarna för att ändra fram- och bakväxlarna:



- Tryck på ① för att växla upp den främre växeln.
- Tryck på ② för att växla ned den främre växeln.
- Tryck på ③ för att växla ned den bakre växeln.
- Tryck på ④ för att växla upp den bakre växeln.

Listan innehåller standardfunktionerna för cykelväxlarna. Du kan anpassa cykelväxlarna så att de beter sig som Campagnolo®, Shimano® eller SRAM® växlar ([Anpassa trainerns inställningar från appen, sidan 20](#)).

**3** Håll båda kontrollknapparna intryckta ⑤⑥ för att välja ett manuellt träningsläge ([Träningslägen, sidan 18](#)).



**4** Tryck på någon av knapparna för att välja ett läge.

Ikonen för aktivt läge blinkar i en sekund för att bekräfta ditt val.

- 5 Under cykelturen väljer du ett alternativ:
  - Tryck på **5** för att öka lutning, värde eller motstånd.
  - Tryck på **6** för att minska lutning, värde eller motstånd.
- 6 Tryck vid behov på bromsarna för att sakta stanna.

**TIPS:** Om du pausar träningen kan du också använda bromsarna för att sakta ned svänghjulet.

## Justera fläkthastigheten

När du har parat ihop trainern med appen Tacx Training och startat en aktivitet bestäms fläktens beteende av inställningarna i appen (*Anpassa trainerns inställningar från appen, sidan 20*). Du kan även justera fläkthastigheten manuellt.

- 1 Tryck på båda kontrollknapparna två gånger (*Ta en cykeltur, sidan 17*).  
Fläktreglagen visas på trainerns display.
- 2 Använd den högra kontrollknappen för att öka fläkthastigheten eller den vänstra kontrollknappen för att minska fläkthastigheten.  
Det finns fyra fläkthastigheter: hög, medel, låg och av.

## Träningslägen

Du kan välja ett träningsläge när du utför ett manuellt (fristående) träningspass på Tacx NEO Bike Plus trainern. Träningslägen är inte tillgängliga om du är ansluten till appen Tacx Training eller en annan tredjepartsapp.

**Obs!** Träningslägen fungerar med eller utan extern strömförsörjning. Träningen känns mer realistisk med extern strömförsörjning.

| Symbol                                                                              | Läge      | Beskrivning                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sluttning | Träningen baseras på en fast lutning så att du kan simulera lutningar och backar. Du kan använda kontrollknapparna för att ställa in lutningen och använda cykelväxlarna för att växla.  |
|  | Ström     | Träningen baseras på ett fast effektvärde så att du kan cykla på en kontrollerad och konstant ansträngningsnivå. Du kan använda kontrollknapparna för att ställa in värdet.              |
|  | Motstånd  | Träningen baseras på 20 möjliga motståndsnivåer så att du kan cykla utan ett specifikt mål, t.ex. under ett spinningpass. Du kan använda kontrollknapparna för att ändra motståndsnivån. |

## Golvlysdiod

Golvlysdioden ändrar färg under träningen.

| Lysdiodens färg | Status                                                                                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Blå             | Trainern är aktiv och fungerar som den ska.                                                                                   |
| Lila            | Anger medelhög uteffekt.                                                                                                      |
| Röd             | Anger hög uteffekt.                                                                                                           |
| Grön            | När du slutar trampa i 5 minuter blinkar lysdioden grönt en gång innan den går över i viloläge ( <i>Viloläge, sidan 19</i> ). |
| Av              | Trainern är avstängd eller i viloläge.                                                                                        |

## Viloläge

När trainern Tacx NEO Bike Plus inte används går den över i viloläge. Du kan aktivera trainern genom att rotera trampan.

**Extern strömförsörjning:** Efter 5 minuter utan aktivitet går trainern över i viloläge.

**Ingen extern ström:** Efter 10 sekunder utan aktivitet går trainern över i viloläge.

## Tacx Training app

Du kan hämta appen Tacx Training till en kompatibel telefon, surfplatta eller dator.

- Cykla spännande banor utan att lämna hemmet.
- Skapa egna turer, träningspass och mycket mer.
- Styr träningen, anpassa standardinställningarna och diagnostisera problem.
- Synkronisera dina data för inomhusträning med ditt Garmin Connect™ konto.
- Uppdatera enhetens programvara ([Uppdatera programvaran för trainern, sidan 24](#)).

## Cykla med appen Tacx Training

Om du vill använda de fullständiga funktionerna i trainern måste du försätta trainern i ihopparningsläge för att ansluta till appen Tacx Training .

- 1 Anslut trainern till ett vanligt vägguttag för att använda alla funktioner, som hjälp i nedförsbackar och USB-laddning.
- 2 I appbutiken i din telefon eller surfplatta installerar och öppnar du appen Tacx Training.
- 3 På trainern Tacx NEO Bike Plus håller du båda kontrollknapparna intryckta i 5 sekunder ([Ta en cykeltur, sidan 17](#)).
- 4 När skärmen är tom, förutom den blinkande ✕, släpper du knapparna.  
Trainern går in i säkert ihopparningsläge i fem minuter eller tills ihopparningen är klar. Du kan trycka på valfri knapp för att avbryta.
- 5 I appen Tacx Training väljer du **Connect Trainer**.
- 6 Slutför ihopparningen och installationen med hjälp av instruktionerna på skärmen.  
**TIPS:** Du bör anpassa trainerns inställningar i appen innan du startar ett träningspass eller en bana ([Anpassa trainerns inställningar från appen, sidan 20](#)).
- 7 Välj ett träningspass eller en bana.
- 8 Börja trampa.  
Displayen och fläktarna slås på. Golvlysdioden är blå ([Golvlysdiod, sidan 18](#)).
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.

## Anpassa trainerns inställningar från appen

**TIPS:** Du bör anpassa trainerns inställningar i appen innan du startar ett träningspass eller en bana. För vissa alternativ krävs ett anslutet ANT+ tillbehör.

1 Öppna Tacx Training appen.

2 Välj din trainer.

3 Välj **Trainer Settings**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Virtual Gears** för att anpassa växelinställningarna.
- Välj **Fläkt** för att ställa in fläktnivåer och träningsförhållanden.
- Välj **Skärm** för att anpassa visning av kraft och måttenheter för hastighet.
- Välj **Connection Settings** för att använda säkra eller öppna anslutningar.
- Välj **Shifting Mechanism** för att ställa in typ av växlingssystem.

**TIPS:** Det är bra att använda samma växlingssystem som för din landsvägscykel.

- Välj **Väggänsla** för att justera intensiteten på väggänslan.
- Välj **Device Defaults** för att ställa in ett standardvärde för kroppsvikt eller cykelvikt.
- Välj **Crank** för att ställa in tramlängden så att den matchar den fysiska tramlängden på trainern ([Montera pedalerna, sidan 8](#)).

## Enhetsinformation

### Specifikationer

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Strömförsörjning               | Använd den medföljande strömkabeln på 48 V DC.<br>Från 100 till 240 V                                                                                                                                                                                                                              |
| Drifttemperaturområde          | Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Temperaturområde för förvaring | Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                | <b>OBS!</b><br>Om trainern förvaras eller transporteras under detta temperaturområde ska du låta trainern återgå till det normala drifttemperaturområdet och vänta 12 timmar före användning. Extrema temperaturförändringar kan orsaka kondens inuti trainern som kan leda till skada på egendom. |
| Trådlös frekvens               | 2,4 GHz vid 5,7 dBm maximalt                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Maxvikt för cyklisten          | 120 kg (265 lb.)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



## Skötsel och förvaring av enheten

### ⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

### OBS!

Garmin rekommenderar följande skötsel- och förvaringstips för att undvika svett- och fuktexponering för vissa av trainerns komponenter, vilket skulle kunna skada trainern.

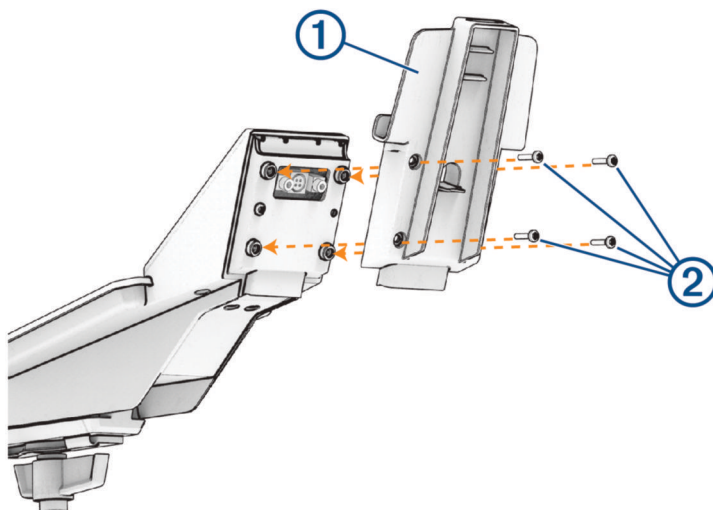
Följ de här stegen för att undvika att utsätta vissa av trainerns komponenter för svett och fukt, vilket skulle kunna skada trainern.

- Montera svettsskyddet ([Montera svettsskyddet, sidan 22](#)).  
Använd alltid svettsskyddet för att förhindra att svett eller fukt tränger in i trainerns komponenter.
- Utsätt inte strömkabeln eller adaptern för svett eller fukt under eller efter träning.
- Koppla bort strömkabeln efter varje användning och förvara den på en torr plats.
- Efter varje användning rengör du aluminiumskivan på trainerns högra sida med en fuktig trasa och torkar den ordentligt.
- Rengör sadeln, styret och pedalerna med en trasa och milt rengöringsmedel.
- Rengör och torka trainern noggrant innan den läggs undan för förvaring.
- Använd de små hjulen på baksidan av Tacx NEO Bike Plus trainern för att flytta den.  
**Obs!** Du bör stabilisera och jämna till trainern när du har flyttat den.
- Kontrollera och dra åt bultarna, handtagen och skruvarna ordentligt för användning.
- Kontrollera att strömkabeln och adaptern inte är skadade före varje användning.
- Gå till [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- När du planerar att inte använda trainern under flera månader bör du förvara den på en sval, torr plats där temperaturen håller sig på normala nivåer ([Specifikationer, sidan 20](#)).

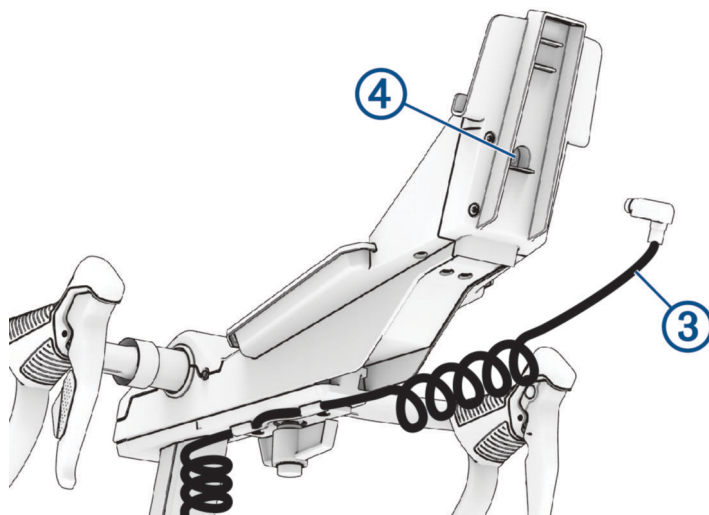
## Montera fäste för surfplatta

I monteringssetsens  finns det M4 x 10-bultar (4) för att installera antingen fläktarna ([Montera fläktarna med fästet för surfplattan, sidan 12](#)) eller surfplattefästet.

- 1 Rikta in surfplattefästet ① mot displayens baksida.
- 2 Använd M4 x 10-bultarna ② och en torx 20-mejsel för att montera surfplattefästet.



- 3 Anslut displaykabeln ③ till porten ④.

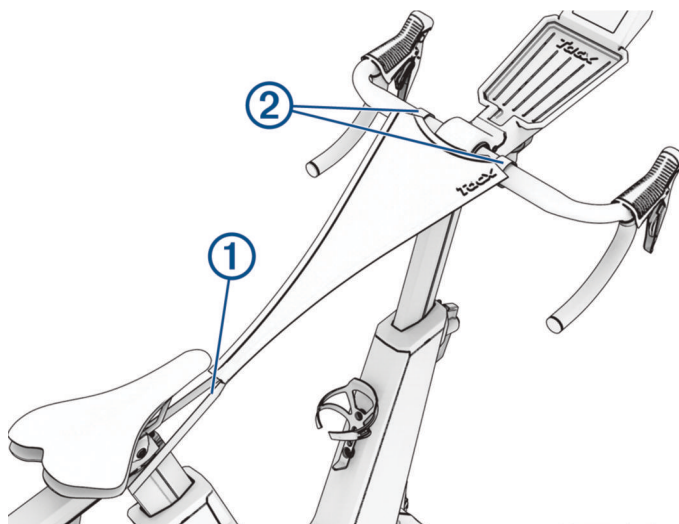


- 4 Montera fästet och surfplattan (*Montera surfplattan på trainern, sidan 14*).

## Montera svettskyddet

Kraftig svett kan komma in i enhetens komponenter under träning och orsaka korrosion. För bästa resultat rekommenderar Garmin att du använder det medföljande svettskyddet för att skydda enheten när du tränar. Svettsskyddet är absorberande.

- 1 Placera öglan ① runt sadelstolpen.



- 2 Fäst kardborrbanden ② runt styret.

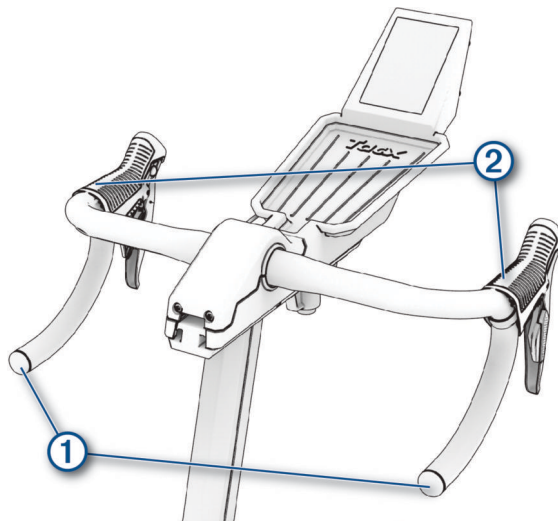
**TIPS:** Du bör handtvätta svettsskyddet efter några cykelturer. Skötselinstruktioner finns på baksidan av svettsskyddet.

## Linda styret

Byt ut styrtejpén om den är sliten eller obekväm. Svett från händerna kan göra att tejpén blir dålig. Garmin rekommenderar att du använder cykelhandskar.

**TIPS:** Det är bra att först byta ut tejpén på ena sidan, så att du kan jämföra den med den andra sidan.

- 1 Ta bort ändpluggarna på styret ① och dra upp spakhandtagen ②.



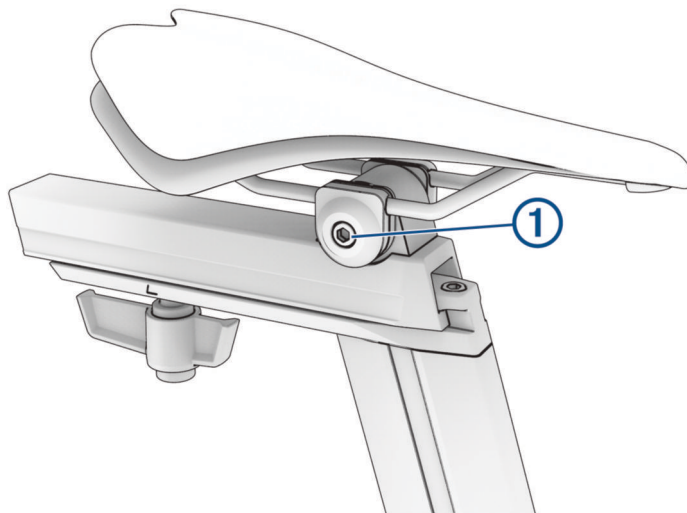
- 2 Ta bort all tejp på styret och skadad eltejp.
- 3 Använd vid behov eltejp för att fästa växelvajrarna.
- 4 Linda styret med ny tejp.
- 5 Fäll ned spakhandtagen och sätt tillbaka ändpluggarna på styret.

## Byta sadel

Du kan använda en kompatibel sadel från tredje part med trainern.

**Obs!** Om du vill köpa en ny sadel går du till [garmin.com/intosports](https://garmin.com/intosports).

- 1 Använd en 5 mm insexnyckel för att ta bort sadelbulten ①.



- 2 Ta bort sadeln.
- 3 Rikta in den nya sadeln på skenan och sätt tillbaka sadelbulten.
- 4 Om det behövs justerar du sadelhöjden, sadelavståndet och sadelvinkeln.

# Felsökning

## Uppdatera programvaran för trainern

Innan du kan uppdatera programvaran för trainern måste du para ihop trainern med den senaste versionen av Tacx Training appen ([Cykla med appen Tacx Training, sidan 19](#)).

- 1 Anslut strömkabeln till ett vägguttag ([Ansluta strömkabeln, sidan 15](#)).
- 2 Kontrollera att displaykabeln är ansluten ([Montera fäste för surfplatta, sidan 21](#)).
- 3 Öppna Tacx Training appen.
- 4 Välj din trainer.
- 5 Välj **Firmwareuppdatering > Uppdatera**.
- 6 Vänta medan firmware-uppdateringen slutförs.  
Det här kan ta några minuter.

## Trainern Tacx NEO Bike Plus svarar inte

Om Tacx NEO Bike Plus slutar svara kan du återställa enheten till fabriksinställningarna.

- 1 Håll båda kontrollknapparna intryckta i 10 sekunder.  
Ikonerna blinkar.
- 2 Tryck på båda kontrollknapparna för att bekräfta.  
Du kan trycka på valfri annan knapp för att avbryta fabriksåterställningen.
- 3 Vänta tills enheten har återställts.

När fabriksåterställningen är klar måste du para ihop Tacx NEO Bike Plus med appen Tacx Training.

## Tips för rätt anpassning av cykeln

Anpassningen av cykeln är unik för varje person, och för det behöver du prova dig fram och ta flera cykelturer. Om du efter några cykelturer behöver hjälp med att anpassa cykeln och geometrin för din Tacx NEO Bike Plus trainer kan du prova de här tipsen.

**KOM IHÅG!** Ta bort surfplattan innan du justerar styrets höjd, avstånd eller vinkel.

- Justera sadelhöjden:
  - Mät din landsvägscykel och använd samma mått på din trainer.
  - Om du inte har en landsvägscykel ställer du dig bredvid cykeln och ställer in sadel på samma höjd som ditt höftben.
- Välj passande tramlängd på trainern:
  - Använd samma tramlängd som på din landsvägscykel.  
De flesta tillverkare anger längden (mm) på insidan av vevarmen.
  - Använd din längd eller ditt innerbensmått för att bestämma tramlängden ([Alternativ för tramlängd, sidan 25](#)).
  - Kontrollera trampinställningarna i Tacx Training appen ([Anpassa trainerns inställningar från appen, sidan 20](#)).
- Justera styrets höjd, avstånd eller vinkel.
- Sätt dig på cykeln och känn efter hur det känns.  
**TIPS:** Om flera cyklister ska använda trainern bör du anteckna höjd- och avståndsvärdena för varje cyklist.
- Om du fortfarande har frågor om anpassningen av din cykel rådfrågar du en specialist på anpassning av cyklar.

## Alternativ för tramlängd

Det finns många publicerade rapporter och tramlängdskalkylatorer tillgängliga på internet. Om du fortfarande har frågor om anpassningen av din cykel kan du rådfråga en specialist på anpassning av cyklar.

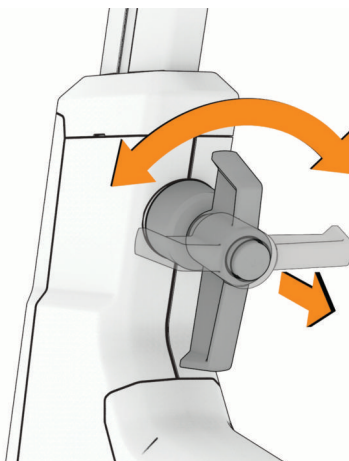
| Tramlängd | Längd (ungefärlig)                 | Innerbensmått (ungefärligt)    |
|-----------|------------------------------------|--------------------------------|
| 165 mm    | 170 cm (5 fot 7 tum) eller kortare | mindre än 79 cm (31 tum)       |
| 167,5 mm  | 172,5 cm (5 fot 8 tum)             | 79 till 81 cm (31 till 32 tum) |
| 170 mm    | 175 cm (5 fot 9 tum)               | 81 till 83 cm (32 till 33 tum) |
| 172,5 mm  | 177,5 cm (5 fot 10 tum)            | 83 till 86 cm (33 till 34 tum) |
| 175 mm    | 180 cm (5 fot 11 tum) eller längre | mer än 86 cm (34 tum)          |

## Dra åt handtag och skruvar

### ⚠ OBSERVERA

Undvik personskador och skador på trainern genom att dra åt alla handtagsbultar eller fästskruvar ordentligt före varje användning.

- 1 Kontrollera cykelns geometri och välj ett alternativ:
  - För handtagsbultarna: dra åt varje handtag ordentligt för hand.
  - För fästskruvarna: dra åt varje skruv ordentligt med en 6 mm eller 8 mm insexnyckel.
- 2 För handtagen: dra och vrid endast handtaget (bulten rör sig inte) och rikta in den i linje med ramen eller skenan.  
Själva handtaget har en fjädermekanism som kan snäppas fast i linje med cykeln så att den inte sticker ut eller är i vägen.



- 3 Se till att handtaget snäpper tillbaka på plats.

## Kan jag para ihop ANT+ eller Bluetooth sensorer med en öppen anslutning?

Trainern kan använda en öppen anslutning med kompatibla ANT+ eller Bluetooth sensorer.

- 1 I appen Tacx Training väljer du **Connection Settings**.
- 2 För Bluetooth sensorer stänger du av **Secure Bluetooth Connections**.  
Ett bekräftelsemeddelande visas.
- 3 För ANT+ sensorer aktiverar du **ANT+ FE-C** eller **ANT+ Power Sensor**.  
Ett bekräftelsemeddelande visas.
- 4 Flytta sensorn inom 3 m (10 fot) från din trainer.  
**Obs!** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra sensorer under ihoppningen.
- 5 Följ ihoppningsinstruktionerna för din kompatibla sensor och trainer.  
När du aktiverar trainern blinkar anslutningsikonen ANT+ eller Bluetooth tre gånger (*Data på displayen, sidan 16*). Anslutningstypen är öppen tills du ändrar den i inställningarna för appen Tacx Training.

## Para ihop valfria sensorer

Trainern kan användas med trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare. Bluetooth sensorer ska paras ihop direkt med appen Tacx Training med en säker anslutning. Om du vill använda ANT+ sensorer måste du ändra enhetens inställningar i appen Tacx Training. Mer information om anslutningstyper finns på [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Flytta sensorn inom 3 m (10 fot) från din trainer.  
**Obs!** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra sensorer under ihoppningen.
- 2 Öppna Tacx Training appen.  
Sensorn visas i anslutningslistan, och sensordata visas i trainer- och appdatafälten.



