

TACX® NEO BIKE PLUS

hướng dẫn sử dụng

© 2022 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin Ltd.

Bảo lưu toàn quyền. Theo luật bản quyền, quyền hướng dẫn này không được phép sao chép lại, toàn bộ hoặc một phần, mà không có sự đồng ý bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải tiến sản phẩm của mình cũng như thay đổi nội dung của quyền hướng dẫn này mà không phải thông báo cho bất kỳ cá nhân hay tổ chức nào về những thay đổi hoặc cải tiến đó. Truy cập trang web www.garmin.com để xem các thông tin cập nhật hiện tại hoặc thông tin bổ sung liên quan đến việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin®, logo của Garmin, ANT+®, và Tacx® là nhãn hiệu của Garmin Ltd. hoặc các công ty con của Garmin Ltd., được đăng ký ở Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Garmin Connect® là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc chi nhánh của công ty. Bạn không được phép sử dụng những nhãn hiệu này nếu không được Garmin cho phép rõ ràng.

Nhãn từ và logo BLUETOOTH® là các nhãn hiệu đã đăng ký của Bluetooth SIG Inc. và mọi hoạt động sử dụng những nhãn hiệu này của Garmin đều phải được cấp phép. Campagnolo® là nhãn hiệu đã đăng ký của Campagnolo S.r.l. Shimano® là nhãn hiệu đã đăng ký của Shimano, Inc. SRAM® là nhãn hiệu đã đăng ký của SRAM LLC.

Sản phẩm này được ANT+® chứng nhận. Truy cập www.thisisant.com/directory để xem danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

Mục lục

Trước khi lắp ráp..... 1

Kích thước và khoảng trống..... 1

Tư thế đạp xe..... 3

Điều chỉnh hình dạng máy tập..... 4

Hướng dẫn lắp ráp Tacx NEO Bike

Plus..... 5

Thứ tự của lắp ráp..... 5

Lắp đặt chân trên máy tập..... 6

Lắp đặt bàn đạp của bạn..... 8

Gắn nơi để chai nước..... 9

Lắp đặt yên xe..... 9

Lắp đặt ghi đông..... 11

Lắp đặt quạt có giá đỡ máy tính
bảng..... 12

Gắn máy tính bảng của bạn vào máy
tập..... 14

Kết nối cáp nguồn..... 16

Tập luyện..... 16

Hiển thị dữ liệu..... 17

Thực hiện một chuyến đi..... 18

Ứng dụng Tacx Training..... 20

Thông tin thiết bị..... 21

Thông số kỹ thuật..... 21

Bảo quản và Lưu trữ thiết bị..... 21

Lắp đặt giá gắn máy tính bảng..... 22

Lắp tấm chắn mồ hôi..... 23

Quấn ghi đông..... 23

Thay yên xe..... 24

Khắc phục sự cố..... 24

Cập nhật phần mềm máy tập..... 24

Máy tập Tacx NEO Bike Plus không phản
hồi..... 24

Gợi ý chọn xe phù hợp..... 25

Siết chặt tay cầm và vít..... 26

Tôi có thể kết nối cảm biến ANT+ hoặc
Bluetooth bằng kết nối mở không?..... 26

Kết nối các cảm biến tùy chọn..... 27

Trước khi lắp ráp

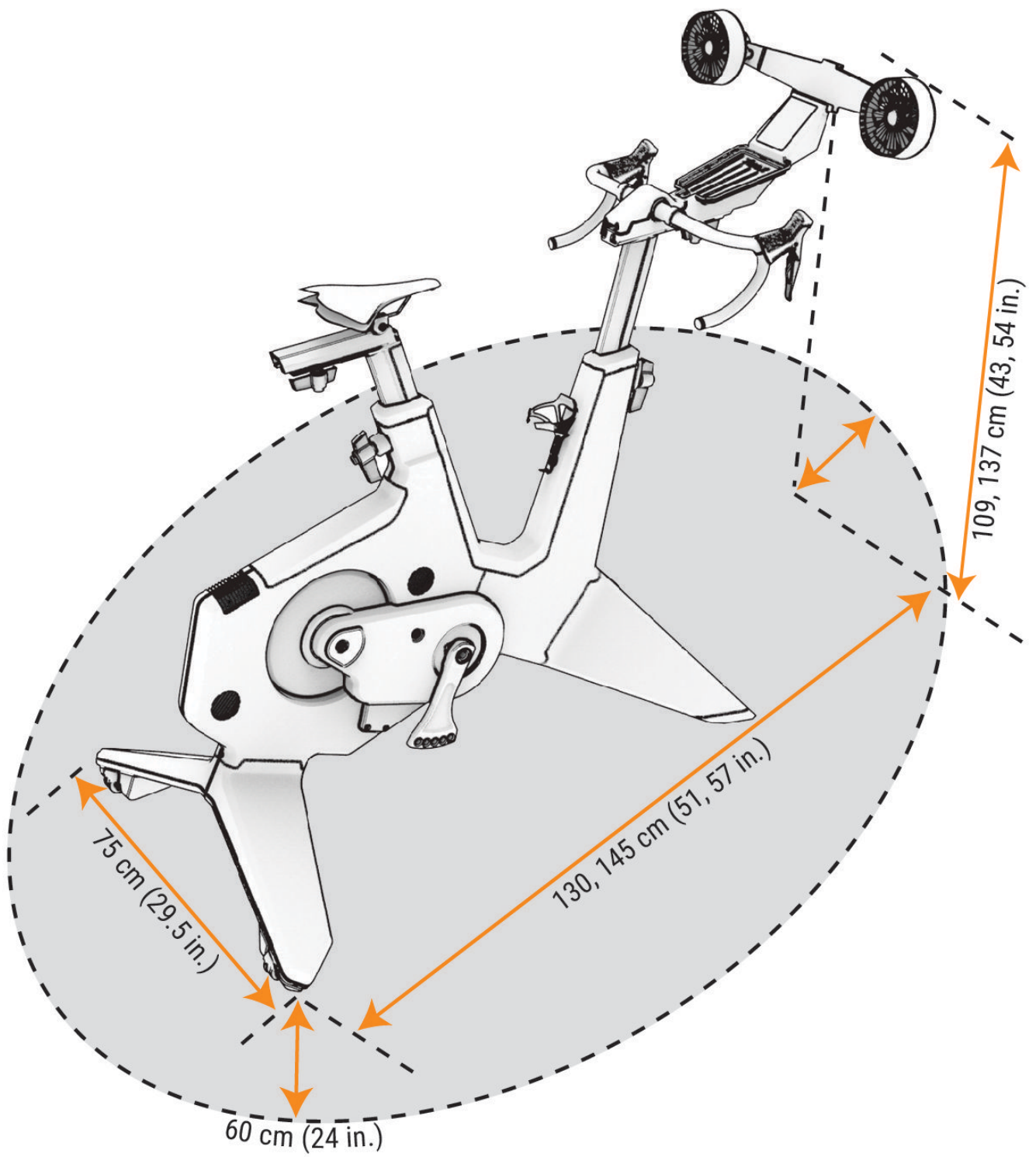
CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *Thông tin sản phẩm* và *An toàn quan trọng* trong hộp sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

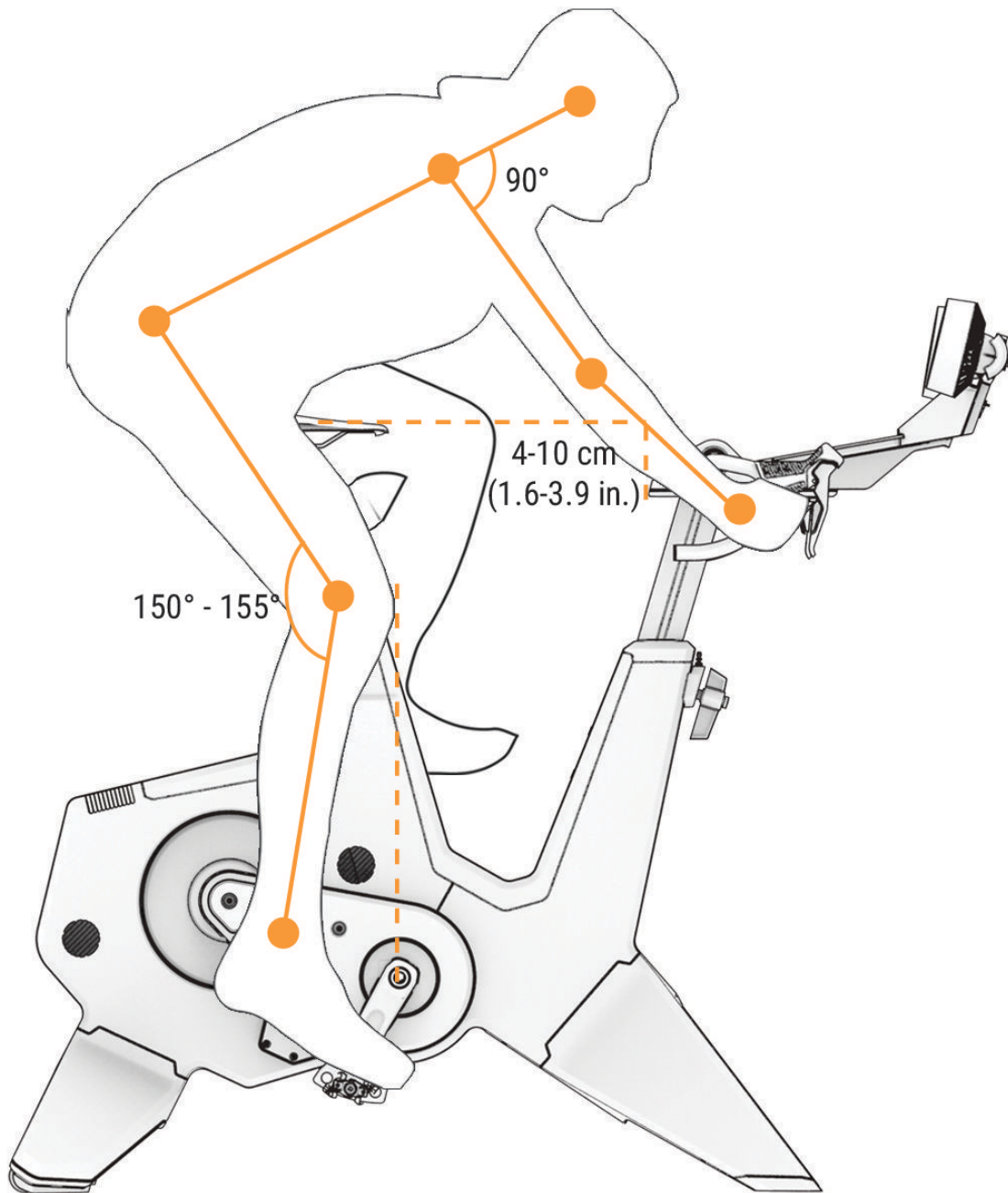
Kích thước và khoảng trống

Khi tìm vị trí thích hợp cho máy tập Tacx NEO Bike Plus, hãy xem xét kích thước tối đa. Kích thước của máy tập Tacx NEO Bike Plus được hiển thị khi có và không có quạt.

Tacx khuyến nghị khoảng cách tối thiểu là 60 cm (24 inch) ở tất cả các mặt của máy tập.



Tư thế đạp xe

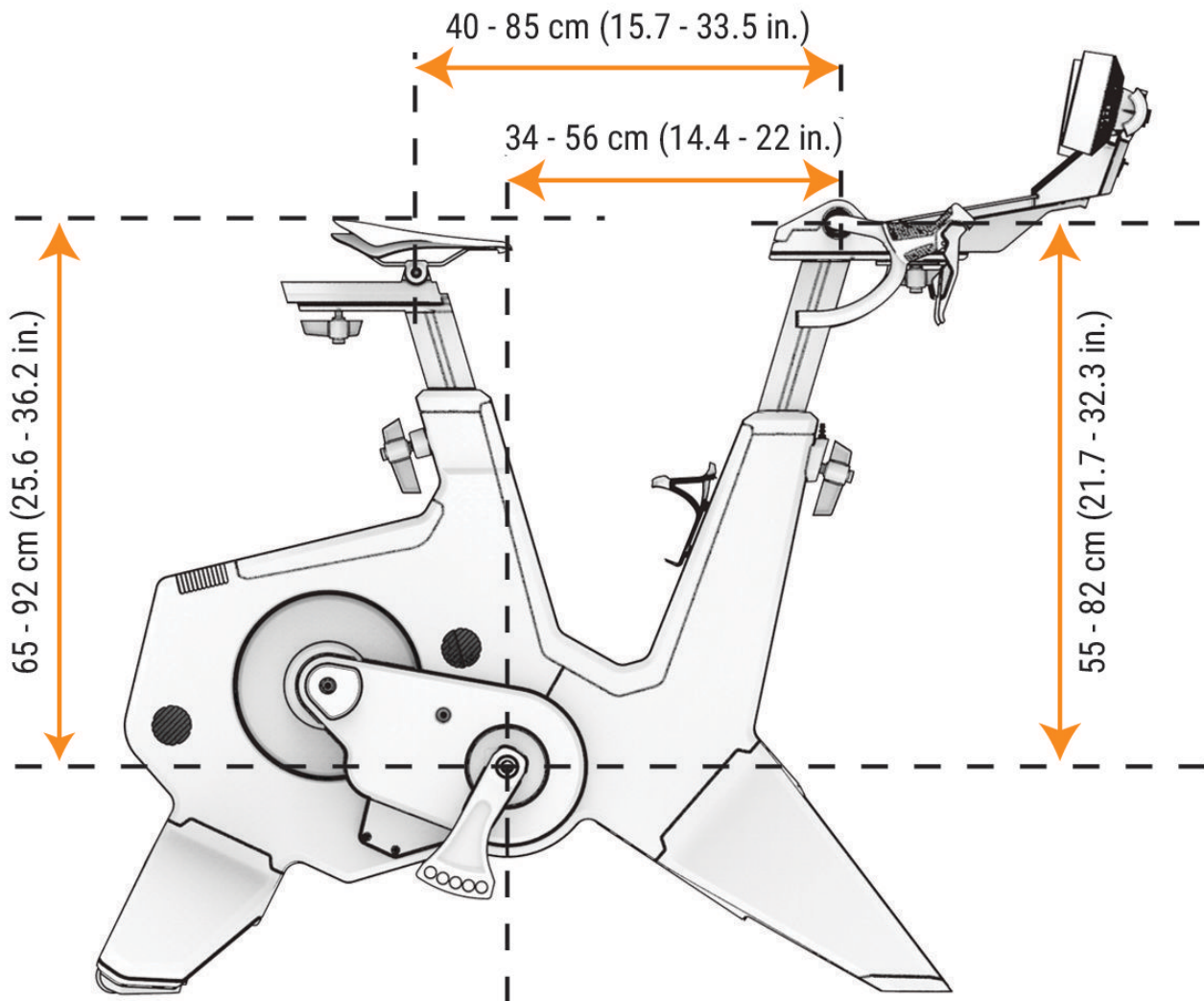


LƯU Ý: Tư thế đạp xe là tư thế duy nhất cho mỗi người đạp xe và có thể cần một số điều chỉnh. Bàn đạp và máy tính bảng không bao gồm trong máy tập Tacx NEO Bike Plus và có thể ảnh hưởng đến tư thế đạp xe của bạn.

Hình ảnh có hướng dẫn về tư thế đạp xe đúng khi sử dụng máy tập Tacx NEO Bike Plus.

Khuỷu tay của bạn phải hơi cong và bạn có thể với tới cần số và phanh một cách thoải mái. Ở cuối vùng bàn đạp, đầu gối của bạn nên hơi cong.

Điều chỉnh hình dạng máy tập



Trước khi bạn lắp ráp máy tập Tacx NEO Bike Plus, hãy cân nhắc rằng yên xe và ghi đông phải được lắp các vít từ nhà máy để có thể điều chỉnh và siết chặt bằng khóa lực giác. Để lắp 4 ghi đông, bạn phải tháo 4 vít cố định bằng khóa lực giác.

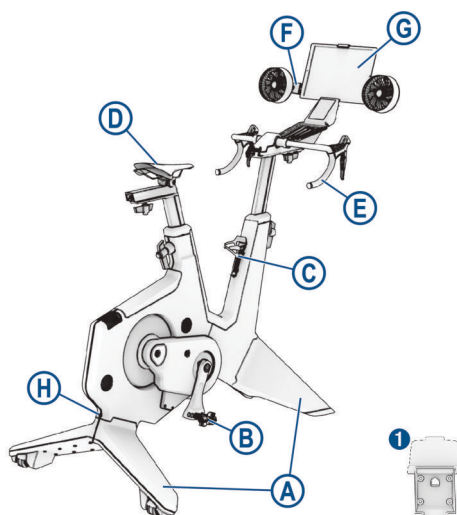
LƯU Ý: Nếu nhiều người sẽ sử dụng máy tập, Tacx khuyến khích nên lắp tay cầm để dễ dàng điều chỉnh. Ghi đông được đóng gói trong bộ lắp ráp cùng với vít và long đèn. Nếu bạn là người duy nhất sử dụng máy tập và không thực hiện điều chỉnh hình dạng hoặc tư thế, bạn có thể sử dụng vít định vị và khóa lực giác.

- Hãy xuống máy tập trước khi điều chỉnh yên xe hoặc ghi đông.
- Tháo máy tính bảng ra trước khi điều chỉnh, độ cao, độ với hoặc góc ghi đông.
- Chọn máy tập có hình dạng phù hợp với xe đạp đường trường của bạn ([Gợi ý chọn xe phù hợp, Trang 25](#)).
- Nếu bạn điều chỉnh yên cao hơn 1 cm, hãy kiểm tra lại chiều cao yên và độ với của ghi đông.
- Không vượt quá phạm vi tối đa của yên xe hoặc ghi đông.
- Nếu bạn thay đổi bàn đạp hoặc yên xe của mình, hãy kiểm tra lại hình dạng của máy tập.

Sau khi siết chặt từng bu lông tay cầm, bạn nên căn chỉnh tay cầm để song song với khung hoặc thanh ray. Bạn có thể kéo ra và xoay ghi đông.

Hướng dẫn lắp ráp Tacx NEO Bike Plus

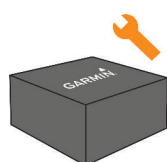
Thứ tự của lắp ráp



- Ⓐ **Chân máy tập:** Lắp đặt chân trên máy tập, Trang 6
- Ⓑ **Bàn đạp:** Lắp đặt bàn đạp của bạn, Trang 8
- Ⓒ **Nơi để chai nước:** Gắn nơi để chai nước, Trang 9
- Ⓓ **Yên xe:** Lắp đặt yên xe, Trang 9
- Ⓔ **Ghi đồng với màn hình:** Lắp đặt ghi đồng, Trang 11
- Ⓕ **Quạt có giá gắn máy tính bảng:** Lắp đặt quạt có giá đỡ máy tính bảng, Trang 12
- ❶ **Giá đỡ máy tính bảng thay thế:** Lắp đặt giá gắn máy tính bảng, Trang 22
- Ⓖ **Máy tính bảng:** Gắn máy tính bảng của bạn vào máy tập, Trang 14
- Ⓗ **Cáp nguồn:** Kết nối cáp nguồn, Trang 16

Mẹo: Để tùy chỉnh thêm, hãy xem *Thông tin thiết bị*, Trang 21.

Bộ lắp ráp



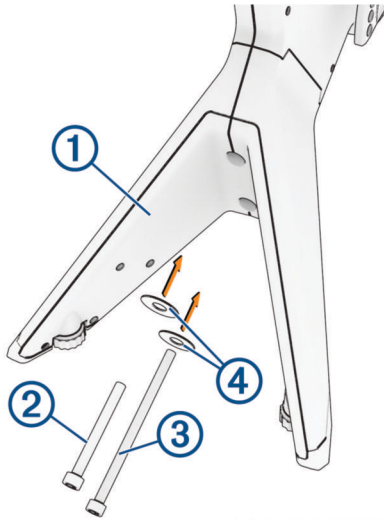
LƯU Ý: Bộ lắp ráp bao gồm hướng dẫn sử dụng, bu lông, long đèn, công cụ và các bộ phận khác cần thiết cho mỗi nhiệm vụ lắp ráp.

Lắp đặt chân trên máy tập

A

Bạn phải có bộ lắp ráp  cho nhiệm vụ này. Bạn phải có ít nhất hai người để lắp ráp máy tập Tacx NEO Bike Plus. Cần thận khi nâng máy tập.

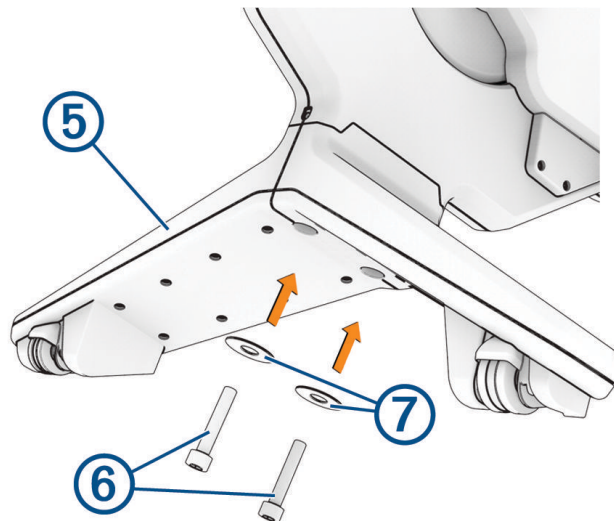
- 1 Đặt máy tập trên sàn và nghiêng về phía sau để lắp hai chân trước **1**.



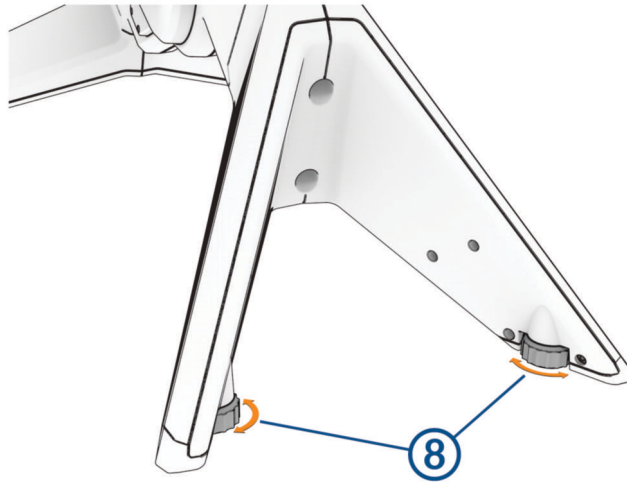
- 2 Mở bộ lắp ráp .

- 3 Sử dụng bu lông M10 x 90 mm **2**, bu lông M10 x 130 mm **3**, long đèn 10 mm **4**, và khóa lục giác 8 mm để lắp các chân trước.

- 4 Nghiêng máy tập về phía trước để lắp chân sau **5**.



- 5 Sử dụng bu lông M10 x 65 mm ⑥, long đèn 10 mm ⑦, và khóa lực góc 8 mm để lắp các chân sau.
- 6 Xoay các nút số ⑧ ở chân trước để cố định và cân bằng máy tập (tùy chọn).



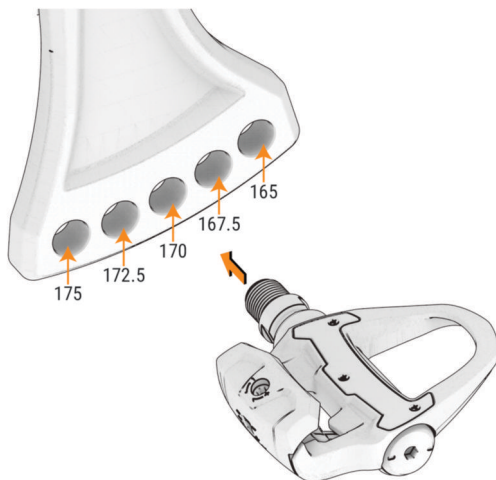
Lắp đặt bàn đạp của bạn



Bàn đạp không được bao gồm trong máy tập Tacx NEO Bike Plus. Để biết hướng dẫn lắp đặt cụ thể cho bàn đạp của bạn, hãy xem hướng dẫn của nhà sản xuất.

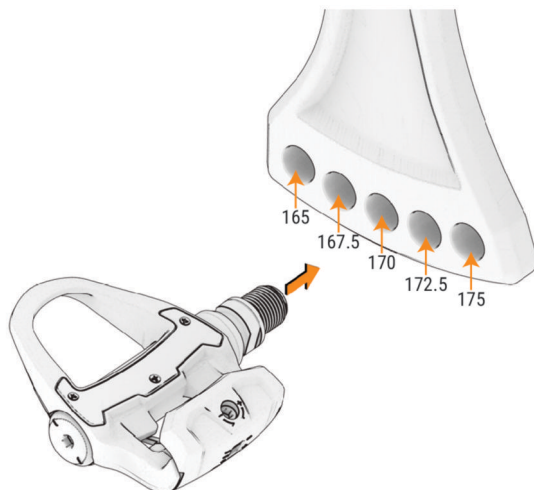
- 1 Lắp đặt bàn đạp bên phải trước.
- 2 Bôi một lớp mỡ mỏng lên các ren trục của bàn đạp.
- 3 Lắp trục chính vào tay quay.

Có năm tùy chọn chiều dài tay quay (mm) (*Tùy chọn chiều dài tay quay, Trang 25*). Sử dụng cùng một chiều dài tay quay cho cả hai bàn đạp.



- 4 Vặn chặt trục xoay theo hướng dẫn đi kèm với bàn đạp của bạn.
- 5 Lặp lại các bước từ 2 đến 4 để cài đặt bàn đạp bên trái.

LƯU Ý: Trục bàn đạp bên trái có ren thuận tay trái (ngược).

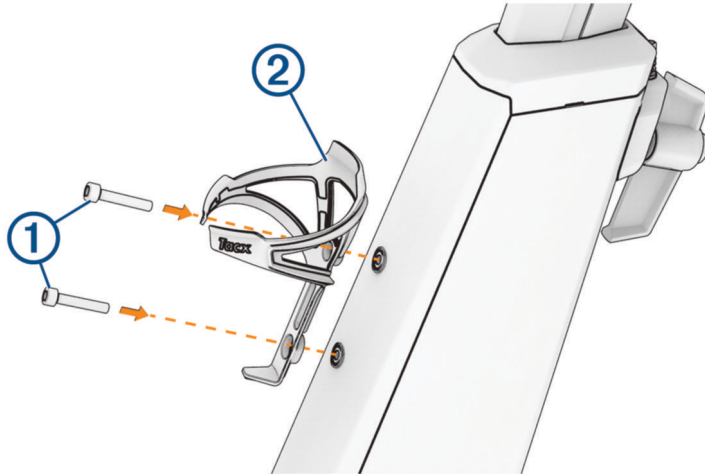


Gắn nơi để chai nước

C

Bạn có thể gắn nơi để chai nước có kích thước tiêu chuẩn, tùy chọn cho máy tập. Nơi để chai nước được đóng gói trong hộp quà. Vít và long đền được lắp đặt sẵn trên khung.

- 1 Mở bộ lắp ráp  và hộp quà.
- 2 Sử dụng 2 vít **1** và khóa lục giác 4 mm để gắn nơi để chai nước **2**.

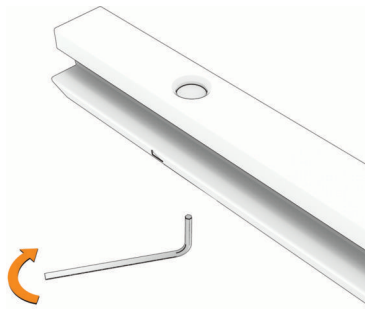


Lắp đặt yên xe

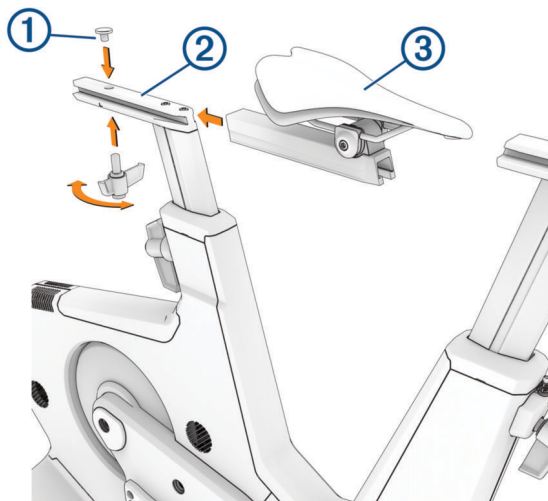
D

Trước khi bạn lắp đặt yên xe, hãy xem các chủ đề về tư thế (*Tư thế đạp xe, Trang 3*) và hình dạng (*Điều chỉnh hình dạng máy tập, Trang 4*).

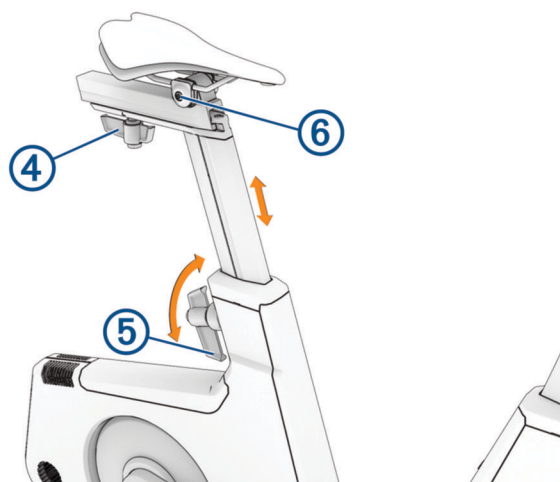
- 1 Mở bộ lắp ráp .
- 2 Sử dụng khóa lục giác 6 mm để tháo vít định vị.



- 3 Đặt nắp ① trên thanh ray yên xe ②.



- 4 Trượt yên xe ③ lên thanh ray yên xe.
5 Điều chỉnh độ lùi của yên xe và cố định tay cầm M12 x 25 ④.
Khoảng lùi tối đa là 15 cm.



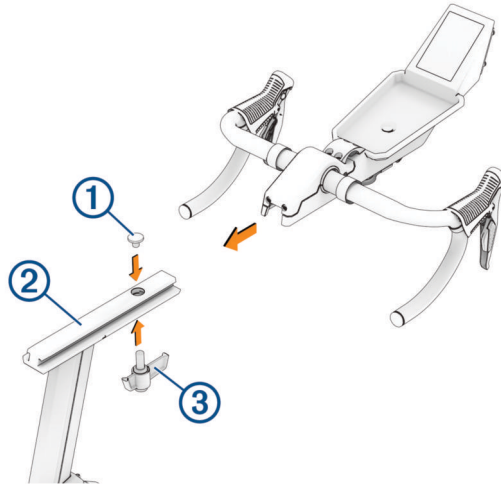
- 6 Sử dụng khóa lực góc 8 mm để tháo vít định vị khỏi trụ yên xe.
7 Điều chỉnh chiều cao của yên xe và cố định tay cầm M16 x 22 ⑤.
Chiều cao yên xe tối đa là 26 cm.
8 Nếu cần, hãy sử dụng khóa lực góc 5 mm để điều chỉnh bu lông góc yên xe ⑥.

Lắp đặt ghi đông

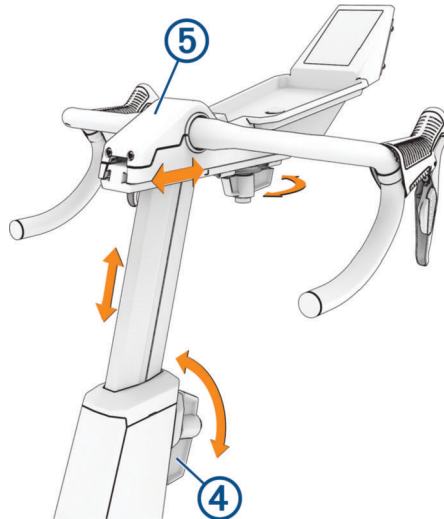


Trước khi bạn lắp đặt ghi đông, hãy xem các chủ đề về tư thế (*Tư thế đạp xe, Trang 3*) và hình dạng (*Điều chỉnh hình dạng máy tập, Trang 4*).

- 1 Mở bộ lắp ráp .
- 2 Sử dụng khóa lục giác 6 mm để tháo vít định vị.
- 3 Đặt nắp ① trên thanh ray ghi đông ②.



- 4 Trượt ghi đông lên thanh ray ghi đông.
- 5 Điều chỉnh tâm với của ghi đông và cố định tay cầm M12 x 25 ③.
Khoảng cách ghi đông tối đa là 15 cm.
- 6 Sử dụng khóa lục giác 8 mm để tháo vít định vị khỏi trụ ghi đông.
- 7 Điều chỉnh chiều cao của ghi đông và cố định tay cầm M16 x 22 ④.
Chiều cao ghi đông tối đa là 26 cm.



- 8 Nếu cần, hãy làm theo các bước sau để điều chỉnh góc ghi đông.
- 9 Sử dụng Torx 20 để tháo nắp ghi đông ⑤.
- 10 Sử dụng khóa lục giác 5 mm để nới lỏng 4 vít.
- 11 Điều chỉnh góc của ghi đông.

12 Vặn 4 vít.

13 Thay thế và cố định nắp ghi đồng.

Lắp đặt quạt có giá đỡ máy tính bảng

⚠ CHÚ Ý

Không tiếp xúc với cánh quạt hoặc cho bất kỳ vật gì vào vào quạt trong khi sử dụng. Việc tiếp xúc với quạt hoặc vỏ quạt có thể làm hỏng quạt và gây thương tích cá nhân.

F

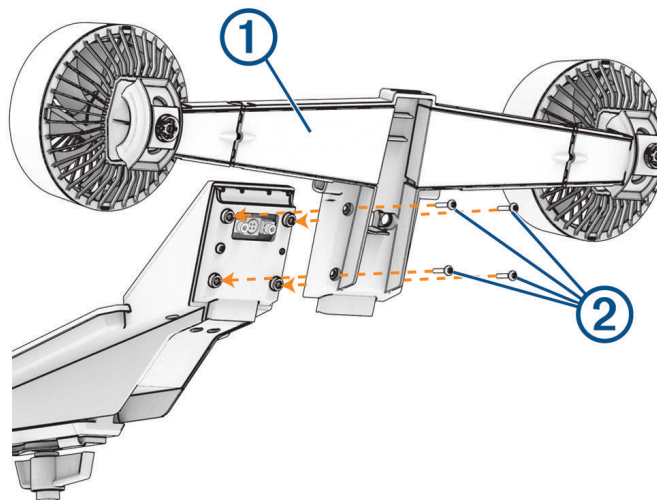
Giá đỡ máy tính bảng ở giữa các quạt (*Gắn máy tính bảng của bạn vào máy tập, Trang 14*).

LƯU Ý: Nếu chọn không lắp đặt quạt, bạn chỉ có thể lắp đặt giá gắn máy tính bảng (*Lắp đặt giá gắn máy tính bảng, Trang 22*).

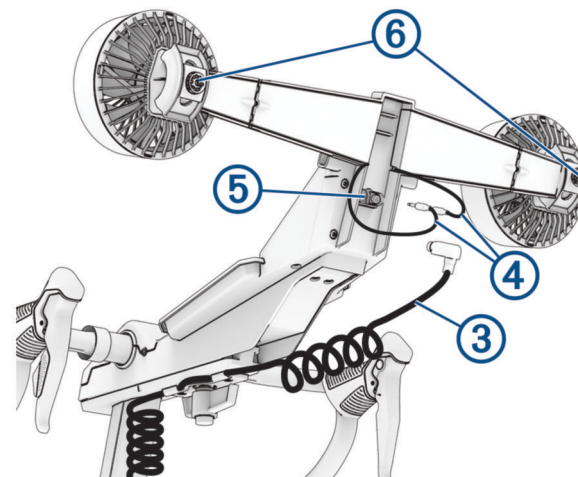
1 Căn chỉnh các quạt ① với mặt sau của màn hình.

Mẹo: Bạn có thể cần phải di chuyển cáp quạt ra khỏi đường đi.

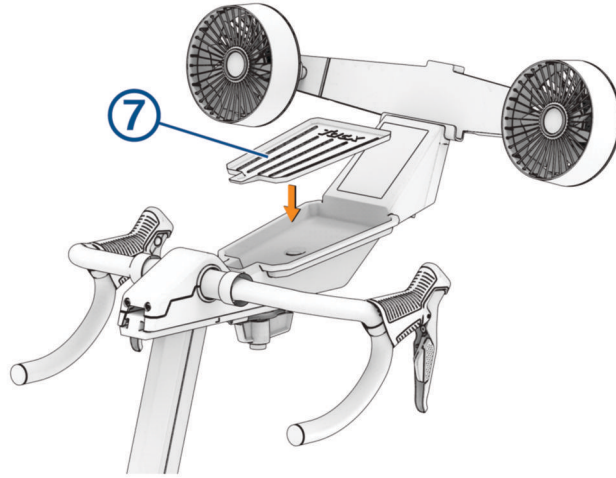
2  Sử dụng bu lông M4 x 10 ② và cờ lê Torx 20 để lắp đặt quạt.



3 Kết nối cáp hiển thị ③ và cáp quạt ④ với các cổng ⑤.



- 4 Sử dụng nút ⑥ để điều chỉnh góc của quạt.
- 5 🛠 Đặt thảm cao su ⑦ vào khay.



Gắn máy tính bảng của bạn vào máy tập

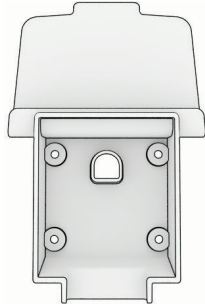
LƯU Ý

Trước chuyển đi đầu tiên của bạn, hãy đọc tất cả các hướng dẫn và cố định máy tính bảng của bạn vào máy tập. Garmin® không chịu trách nhiệm về thiệt hại gây ra cho máy tính bảng của bạn do lắp giá đỡ máy tính bảng không chính xác.

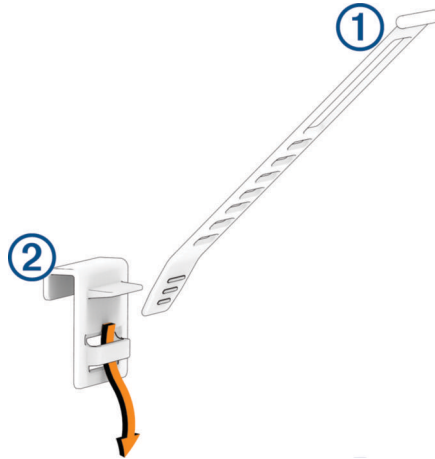
Không điều chỉnh độ cao hoặc độ với ghi đông khi máy tính bảng đang được gắn vào máy tập.



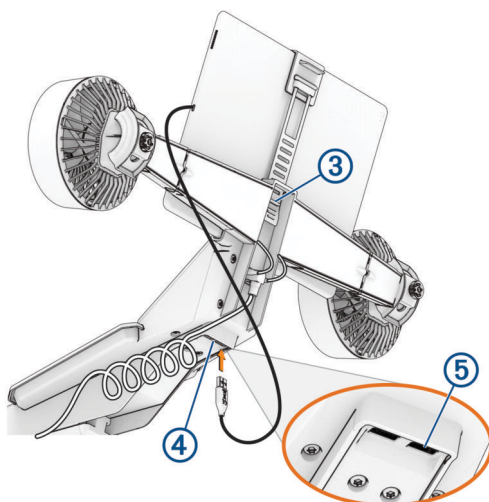
Kẹp vừa vặn với hầu hết các máy tính bảng có kích thước tiêu chuẩn. Nếu máy tính bảng của bạn có hộp hoặc ốp dày, bạn có thể tháo hộp hoặc ốp trước khi gắn máy tính bảng vào máy tập. Bộ lắp ráp bao gồm một giá gắn máy tính bảng riêng biệt nếu bạn chọn không lắp quạt (*Lắp đặt giá gắn máy tính bảng, Trang 22*).



1  Kết nối dây đeo cao su ① với kẹp ②.



2 Kết nối dây đeo cao su với mặt sau của giá gắn ③.



3 Đặt máy tính bảng của bạn trên máy tập và cố định bằng kẹp.

4 Nếu cần, hãy kết nối cáp máy tính bảng của bạn với cổng USB **4**.

Mẹo: Cổng USB có nhãn 12,5 W **5** dùng để sạc công suất cao. Cổng USB có nhãn 2,5 W dùng để sạc ở công suất thấp và có thể sẽ không hoạt động được với tất cả các thiết bị.

Kết nối cáp nguồn

⚠ CHÚ Ý

Cáp nguồn và bộ chuyển đổi nằm trong bộ lắp ráp . Không cố gắng sử dụng cáp nguồn hoặc bộ chuyển đổi của bên thứ ba với máy tập Tacx NEO Bike Plus vì điều này có thể dẫn đến thương tích cá nhân hoặc thiệt hại cho máy tập.

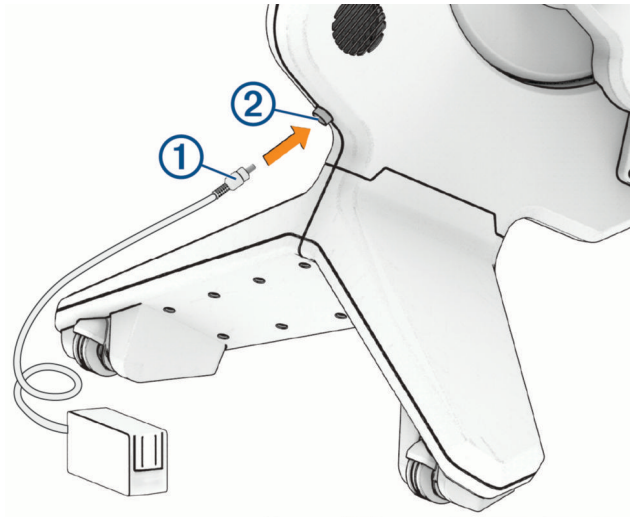
LƯU Ý

Không để dây nguồn hoặc bộ chuyển đổi tiếp xúc với mồ hôi hoặc hơi ẩm vì điều này có thể làm hỏng máy tập của bạn. Để biết thêm về cách chăm sóc thiết bị, hãy xem phần [Bảo quản và Lưu trữ thiết bị](#), Trang 21.



Bạn có thể sử dụng máy tập Tacx NEO Bike Plus có hoặc không có nguồn điện. Một số tính năng của máy tập cần có nguồn điện, bao gồm cả hỗ trợ xuống dốc và sạc USB.

- 1 Cắm cáp nguồn ① vào cổng ②.



LƯU Ý: Một số kiểu máy có thể có cáp nguồn 2 phần với bộ chuyển đổi, nhưng chức năng của cả hai loại cáp nguồn đều giống nhau.

- 2 Cắm cáp nguồn vào ổ cắm tường tiêu chuẩn.

- 3 Xoay tay quay.

Màn hình và quạt đã bật. Đèn LED sán màu xanh dương.

Sau mỗi lần sử dụng, hãy rút dây nguồn và cất giữ ở nơi khô ráo.

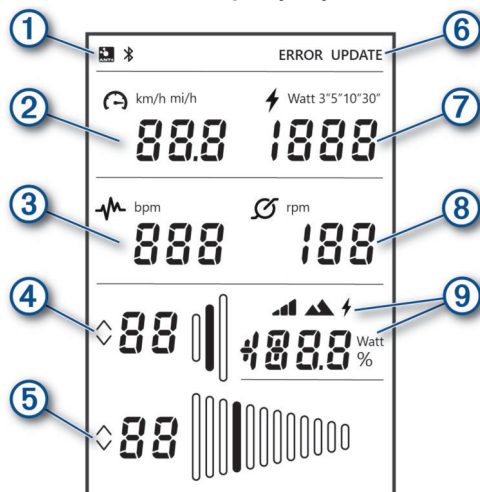
⚠ CHÚ Ý

Đảm bảo tắt nguồn thiết bị và rút phích cắm sau mỗi lần sử dụng. Điều này sẽ giảm thiểu nguy cơ hư hỏng cho thiết bị.

Tập luyện

Hiển thị dữ liệu

Màn hình sẽ bật ngay khi bạn bắt đầu đạp. Dữ liệu hiển thị thay đổi nếu bạn được kết nối với ứng dụng Tacx Training, ứng dụng của bên thứ ba hoặc cảm biến không dây tùy chọn.



①	Hiển thị trạng thái kết nối ANT+® hoặc Bluetooth® (<i>Kết nối các cảm biến tùy chọn, Trang 27</i>).
②	Hiển thị tốc độ hiện tại của bạn theo kilômét mỗi giờ (km/giờ) hoặc dặm mỗi giờ (dặm/giờ).
③	Hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp/phút (bpm). Bạn phải có máy đo nhịp tim đã kết nối.
④	Hiển thị bánh trước hiện tại (theo mặc định, cần số bên trái).
⑤	Hiển thị bánh sau hiện tại (theo mặc định, cần số bên phải).
⑥	Hiển thị thông báo lỗi hoặc bản cập nhật phần mềm máy tập hiện có. Để biết thêm thông tin, hãy kết nối với ứng dụng Tacx Training.
⑦	Hiển thị đầu ra công suất hiện tại của bạn theo đơn vị watt (W).
⑧	Hiển thị nhịp hiện tại của bạn theo số vòng quay/phút (rpm).
⑨	Hiển thị chế độ tập luyện thủ công (<i>Chế độ tập luyện, Trang 19</i>) và dữ liệu bổ sung.

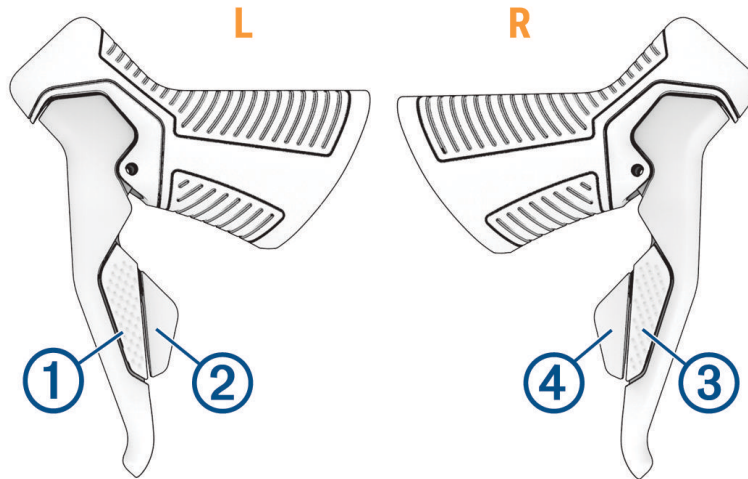
Thực hiện một chuyển đi

Chuyển đi đầu tiên của bạn trên máy tập Tacx NEO Bike Plus sẽ là một chuyển tập luyện thủ công, ngăn ngày. Bạn nên học cách sử dụng các tính năng cơ bản và làm quen với các điều khiển và cài đặt.

1 Bắt đầu đạp.

Màn hình và quạt đã bật. Đèn LED sàn có màu xanh dương ([Đèn LED sàn, Trang 19](#)).

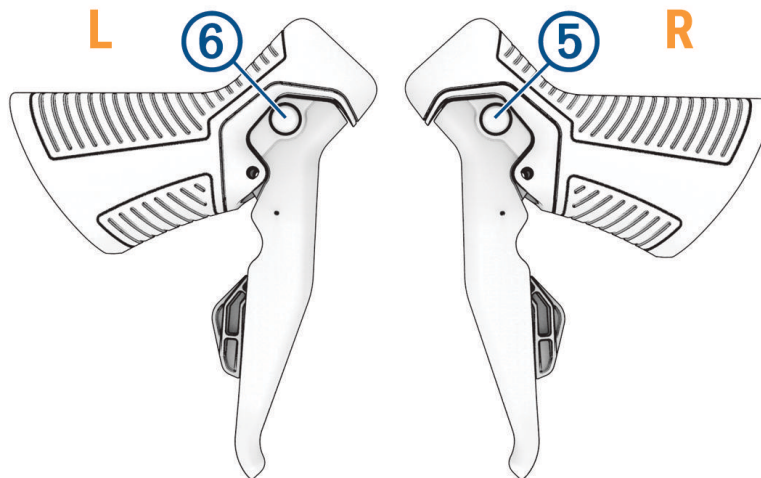
2 Sử dụng cần số để thay đổi bánh răng trước và sau:



- Nhấn ① để nâng bánh răng trước.
- Nhấn ② để hạ bánh răng trước.
- Nhấn ③ để hạ bánh răng sau.
- Nhấn ④ để nâng bánh răng sau.

Danh sách bao gồm các chức năng cần số mặc định. Bạn có thể tùy chỉnh cần số để hoạt động như cần số Campagnolo®, Shimano®, hoặc SRAM® ([Tùy chỉnh cài đặt máy tập từ ứng dụng, Trang 20](#)).

3 Giữ cả hai nút điều khiển ⑤⑥ để chọn chế độ tập luyện thủ công ([Chế độ tập luyện, Trang 19](#)).



4 Nhấn một trong hai nút để chọn một chế độ.

Biểu tượng chế độ hoạt động nhấp nháy trong 1 giây để xác nhận lựa chọn của bạn.

- 5 Trong chuyến đi của bạn, hãy chọn một tùy chọn:
 - Nhấn **⑤** để tăng độ nghiêng, giá trị hoặc lực cản.
 - Nhấn **⑥** để giảm độ nghiêng, giá trị hoặc lực cản.

6 Nếu cần, hãy bóp phanh để từ từ dừng lại.

Mẹo: Nếu dừng hoặc tạm dừng tập, bạn cũng có thể sử dụng phanh để giảm tốc độ bánh đà.

Điều chỉnh tốc độ quạt

Sau khi bạn kết nối máy tập với ứng dụng Tacx Training và bắt đầu một hoạt động, hành vi của quạt sẽ được xác định bởi các cài đặt trong ứng dụng (*Tùy chỉnh cài đặt máy tập từ ứng dụng, Trang 20*). Bạn cũng có thể điều chỉnh tốc độ quạt theo cách thủ công.

- 1 Nhấn cả hai nút điều khiển hai lần (*Thực hiện một chuyến đi, Trang 18*).
Các nút điều khiển quạt xuất hiện trên màn hình máy tập.
- 2 Sử dụng nút điều khiển bên phải để tăng tốc độ quạt hoặc nút điều khiển bên trái để giảm tốc độ quạt.
Có bốn tốc độ quạt: cao, trung bình, thấp và tắt.

Chế độ tập luyện

Bạn có thể chọn chế độ tập luyện khi luyện tập thủ công (độc lập) trên máy tập Tacx NEO Bike Plus. Chế độ tập luyện hiện không khả dụng nếu bạn được kết nối với ứng dụng Tacx Training hoặc ứng dụng bên thứ ba khác.

LƯU Ý: Các chế độ tập luyện hoạt động khi có hoặc không có nguồn điện bên ngoài được. Bạn sẽ cảm thấy thực tế hơn khi tập nếu có kết nối với nguồn điện bên ngoài.

Ký hiệu	Chế độ	Mô tả
	Độ dốc	Tập luyện dựa trên một độ nghiêng cố định để bạn có thể mô phỏng độ dốc và leo đồi. Bạn có thể sử dụng các nút điều khiển để đặt độ nghiêng và sử dụng cần số để thay đổi bánh răng.
	Nguồn	Tập luyện dựa trên giá trị công suất đầu ra cố định để bạn có thể đạp xe ở mức độ nỗ lực có kiểm soát và liên tục. Bạn có thể sử dụng các nút điều khiển để đặt giá trị.
	Điện trở	Tập luyện dựa trên 20 cấp độ kháng lực có thể có để bạn có thể đạp xe mà không cần mục tiêu cụ thể, chẳng hạn như lớp đạp xe. Bạn có thể sử dụng các nút điều khiển để thay đổi mức kháng lực.

Đèn LED sàn

Đèn LED sàn thay đổi màu sắc trong quá trình tập luyện.

Màu đèn LED	Trạng thái
Xanh lam	Máy tập đang chạy và hoạt động bình thường.
Tím	Cho biết công suất đầu ra trung bình.
Màu đỏ	Cho biết công suất đầu ra cao.
Màu xanh lục	Khi bạn ngừng đạp được 5 phút, đèn LED sẽ nhấp nháy màu xanh lục một lần trước khi chuyển sang chế độ chờ (<i>Chế độ chờ, Trang 19</i>).
Tắt	Máy tập tắt hoặc đang ở chế độ chờ.

Chế độ chờ

Khi không sử dụng, máy tập Tacx NEO Bike Plus sẽ chuyển sang chế độ chờ. Bạn có thể đánh thức máy tập bằng cách xoay tay quay.

Có nguồn điện bên ngoài: Sau 5 phút không có hoạt động, máy tập sẽ chuyển sang chế độ chờ.

Không có nguồn điện bên ngoài: Sau 10 giây không có hoạt động, máy tập sẽ chuyển sang chế độ chờ.

Ứng dụng Tacx Training

Bạn có thể tải ứng dụng Tacx Training xuống điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính tương thích của mình.

- Thực hiện các hành trình đạp xe thú vị mà không cần rời khỏi nhà của bạn.
- Tạo các chuyến đạp xe, bài tập của riêng bạn và hơn thế nữa.
- Quản lý chương trình tập luyện của bạn, tùy chỉnh cài đặt mặc định và chẩn đoán các sự cố.
- Đồng bộ dữ liệu tập luyện trong nhà với tài khoản Garmin Connect™ của bạn.
- Cập nhật phần mềm thiết bị của bạn ([Cập nhật phần mềm máy tập, Trang 24](#)).

Đạp xe với ứng dụng Tacx Training

Để sử dụng đầy đủ tính năng của máy tập, bạn phải bật máy tập ở chế độ kết nối để kết nối với ứng dụng Tacx Training.

- 1 Cắm máy tập vào ổ cắm gần tường tiêu chuẩn để sử dụng tất cả các tính năng như hỗ trợ xuống dốc và sạc USB.
- 2 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại hoặc máy tính bảng của bạn, hãy cài đặt và mở ứng dụng Tacx Training.
- 3 Trên máy tập Tacx NEO Bike Plus, giữ cả hai nút điều khiển trong 5 giây ([Thực hiện một chuyến đi, Trang 18](#)).
- 4 Khi màn hình hiển thị trống rỗng ngoại trừ  nhấp nháy, hãy thả các nút ra.
Máy tập sẽ vào chế độ kết nối an toàn trong năm phút hoặc cho đến khi kết nối thành công. Bạn có thể nhấn bất kỳ nút nào để hủy.
- 5 Từ ứng dụng Tacx Training, chọn **Kết nối với máy tập**.
- 6 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn tất quá trình kết nối và thiết lập.
Mẹo: Bạn nên tùy chỉnh cài đặt máy tập trong ứng dụng trước khi bắt đầu bài tập hoặc hành trình ([Tùy chỉnh cài đặt máy tập từ ứng dụng, Trang 20](#)).
- 7 Chọn một bài tập hoặc hành trình.
- 8 Bắt đầu đạp.
Màn hình và quạt đã bật. Đèn LED sàn có màu xanh dương ([Đèn LED sàn, Trang 19](#)).
- 9 Làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Tùy chỉnh cài đặt máy tập từ ứng dụng

Mẹo: Bạn nên tùy chỉnh cài đặt máy tập trong ứng dụng trước khi bắt đầu bài tập hoặc hành trình. Một số tùy chọn yêu cầu kết nối phụ kiện ANT+.

- 1 Mở ứng dụng Tacx Training.
- 2 Chọn máy tập của bạn.
- 3 Chọn **Cài đặt máy tập**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bánh răng ảo** để tùy chỉnh cài đặt bánh răng.
 - Chọn **Quạt** để cài đặt mức quạt và điều kiện tập.
 - Chọn **Hiển thị** để tùy chỉnh màn hình hiển thị công suất và đơn vị đo lường tốc độ.
 - Chọn **Cài đặt kết nối** để sử dụng kết nối bảo mật hoặc mở.
 - Chọn **Cơ chế chuyển** để cài đặt loại hệ thống chuyển đổi.
 - Mẹo:** Bạn nên sử dụng cùng một hệ thống chuyển đổi như xe đạp đường trường.
 - Chọn **Road Feel** để điều chỉnh cường độ của cảm nhận như trên đường.
 - Chọn **C.đặt m.định của t.bị** để cài đặt trọng lượng mặc định của cơ thể hoặc trọng lượng xe đạp.
 - Chọn **Crank** để cài đặt chiều dài tay quay phù hợp với chiều dài tay quay thực tế của máy tập ([Lắp đặt bàn đạp của bạn, Trang 8](#)).

Thông tin thiết bị

Thông số kỹ thuật

Nguồn điện	Sử dụng cáp nguồn 48 Vdc đi kèm. Từ 100 đến 240 V
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ 0° đến 40°C (từ 32° đến 104°F)
Phạm vi nhiệt độ lưu trữ	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
	LƯU Ý Nếu máy tập được bảo quản hoặc vận chuyển dưới phạm vi nhiệt độ này, hãy để nhiệt độ máy tập tăng lên đến phạm vi nhiệt độ hoạt động và chờ 12 giờ trước khi sử dụng. Nhiệt độ thay đổi quá mức có thể gây ra hiện tượng ngưng tụ bên trong máy tập, dẫn đến hư hỏng tài sản.
Tần số mạng không dây	2,4 GHz @ 5,7 dBm tối đa
Trọng lượng tối đa của người đạp xe	120 kg (265 lb.)

Bảo quản và Lưu trữ thiết bị

CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *Thông tin sản phẩm* và *An toàn quan trọng* trong hộp sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

LƯU Ý

Garmin khuyên bạn nên thực hiện các gợi ý chăm sóc và bảo quản sau đây để tránh mồ hôi và độ ẩm tiếp xúc với một số bộ phận của máy tập, có thể làm hỏng máy tập.

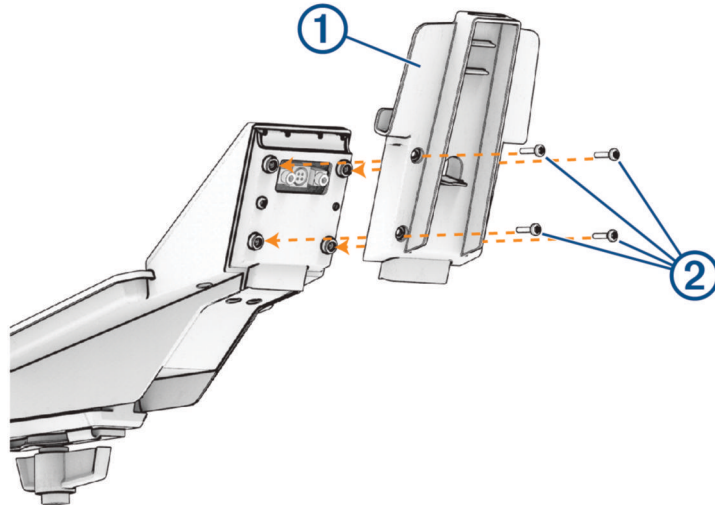
Thực hiện theo các bước sau để tránh mồ hôi hoặc độ ẩm tiếp xúc với một số bộ phận của máy tập, vì có thể làm hỏng máy tập của bạn.

- Lắp tấm chắn mồ hôi (*Lắp tấm chắn mồ hôi, Trang 23*).
Để giúp ngăn mồ hôi hoặc hơi ẩm thấm vào các bộ phận của máy tập, hãy luôn sử dụng tấm chắn mồ hôi.
- Không để dây nguồn hoặc bộ chuyển đổi tiếp xúc với mồ hôi hoặc độ ẩm trong hoặc sau khi đạp xe.
- Sau mỗi lần sử dụng, hãy rút dây nguồn và cất giữ ở nơi khô ráo.
- Sau mỗi lần sử dụng, hãy lau sạch đĩa nhôm ở bên phải máy tập bằng vải ẩm và lau khô kỹ.
- Lau sạch yên xe, ghi đông và bàn đạp bằng vải và dung dịch tẩy rửa nhẹ.
- Làm sạch và lau khô hoàn toàn máy tập trước khi cất đi.
- Sử dụng các bánh xe nhỏ ở phía sau máy tập Tacx NEO Bike Plus để di chuyển máy tập.
LƯU Ý: Bạn nên cố định và cân bằng máy tập sau khi di chuyển.
- Kiểm tra và siết chặt các bu lông, tay cầm và ốc vít trước khi sử dụng.
- Kiểm tra xem cáp nguồn và bộ chuyển đổi có bị hỏng không trước mỗi lần sử dụng.
- Truy cập buy.garmin.com, hoặc liên hệ với đại lý Garmin của bạn để biết thông tin về phụ kiện tùy chọn và phụ tùng thay thế.
- Khi không có kế hoạch sử dụng máy tập trong vài tháng, bạn nên cất máy tập ở nơi mát mẻ, khô ráo với nhiệt độ bằng khoảng mức nhiệt độ gia đình thông thường (*Thông số kỹ thuật, Trang 21*).

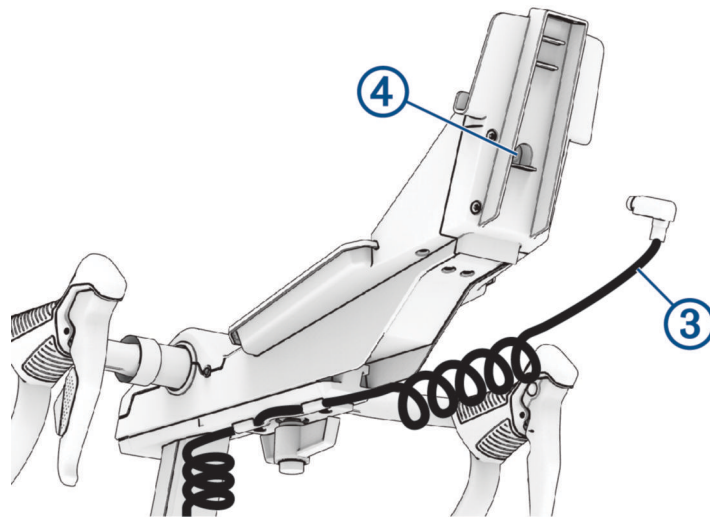
Lắp đặt giá gắn máy tính bảng

Trong bộ lắp ráp , có các bu lông M4 X 10 (4) cần lắp vào quạt (*Lắp đặt quạt có giá đỡ máy tính bảng, Trang 12*) hoặc lắp vào giá gắn máy tính bảng.

- 1 Căn chỉnh giá gắn máy tính bảng ① với mặt sau của màn hình.
- 2 Sử dụng bu lông M4 x 10 ② và cờ lê Torx 20 để lắp đặt giá gắn máy tính bảng.



- 3 Nối cáp màn hình ③ vào cổng ④.

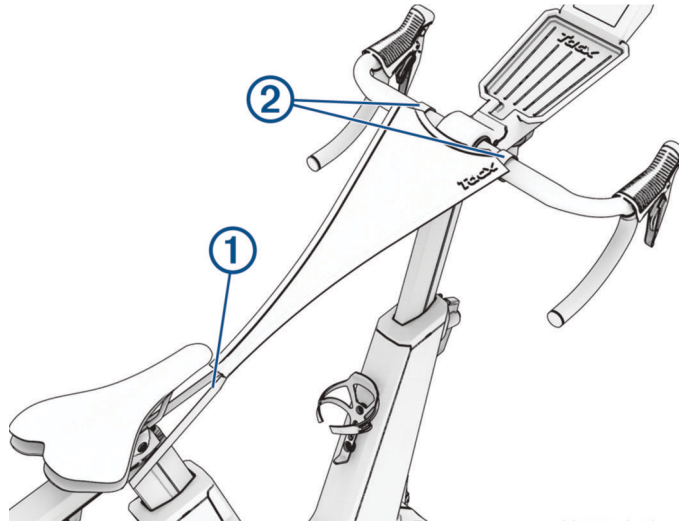


- 4 Gắn kẹp và máy tính bảng (*Gắn máy tính bảng của bạn vào máy tập, Trang 14*).

Lắp tấm chắn mồ hôi

Mồ hôi nhiều có thể thấm vào các bộ phận của thiết bị khi bạn đạp xe và gây ra hiện tượng ăn mòn. Để có kết quả tốt nhất, Garmin khuyên bạn nên sử dụng tấm chắn mồ hôi đi kèm để bảo vệ thiết bị của bạn khi đạp xe. Tấm chắn thấm mồ hôi.

- 1 Bọc vòng dây ① quanh trụ yên xe.



- 2 Siết chặt móc và dây đai vòng ② quanh ghi đông.

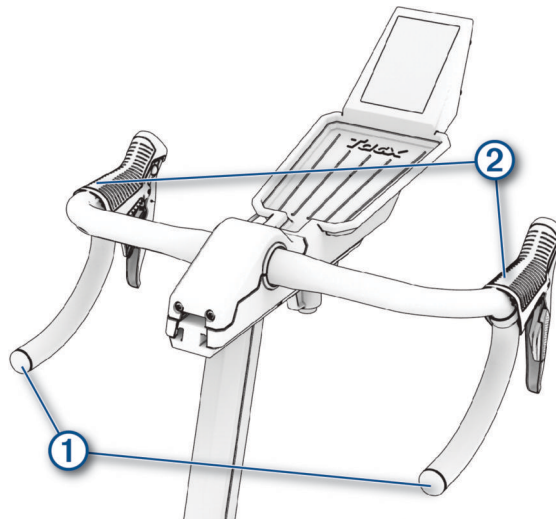
Mẹo: Bạn nên giặt tấm chắn mồ hôi bằng tay sau vài lần đạp xe. Để biết hướng dẫn bảo quản, hãy xem mặt sau của tấm chắn mồ hôi.

Quấn ghi đông

Bạn nên thay băng ghi đông nếu băng bị mòn hoặc không thoải mái. Mồ hôi từ tay của bạn có thể làm cho băng bị xuống cấp. Garmin khuyến nghị đeo găng tay khi đạp xe.

Mẹo: Trước tiên, bạn nên thay băng ở một bên để có thể so sánh với bên còn lại.

- 1 Tháo các đầu mũ cắm ①, và kéo các ốp phanh tay ② lên.



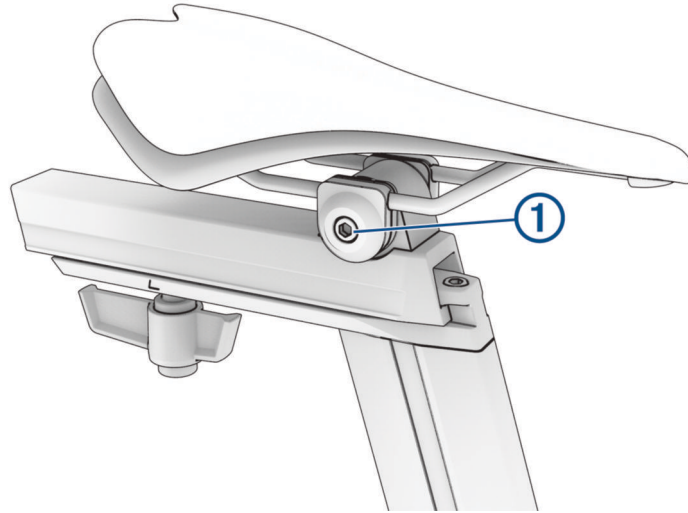
- 2 Tháo tất cả băng ghi đông hiện có và băng điện bị hỏng ra.
- 3 Nếu cần, hãy sử dụng băng điện để cố định cáp cần số.
- 4 Quấn ghi đông bằng băng mới.
- 5 Kéo các ốp phanh tay xuống và thay đầu mũ cắm.

Thay yên xe

Bạn có thể sử dụng yên xe của bên thứ ba phù hợp với máy tập của mình.

LƯU Ý: Để mua cụm yên xe thay thế, hãy truy cập garmin.com/intosports.

1 Hãy sử dụng khóa lục giác 5 mm để điều chỉnh bu lông góc yên xe ①.



- 2 Tháo yên xe.
- 3 Canh yên thẳng hàng trên thanh ray và thay bu lông yên xe.
- 4 Nếu cần, hãy điều chỉnh chiều cao của yên xe, khoảng cách lùi và góc ghế.

Khắc phục sự cố

Cập nhật phần mềm máy tập

Trước khi có thể cập nhật phần mềm máy tập, bạn phải ghép đôi máy tập với phiên bản mới nhất của ứng dụng Tacx Training ([Đạp xe với ứng dụng Tacx Training, Trang 20](#)).

- 1 Kết nối cáp nguồn với ổ cắm gần tường ([Kết nối cáp nguồn, Trang 16](#)).
- 2 Xác nhận rằng cáp màn hình đã được kết nối ([Lắp đặt giá gắn máy tính bảng, Trang 22](#)).
- 3 Mở ứng dụng Tacx Training.
- 4 Chọn máy tập của bạn.
- 5 Chọn **Bản cập nhật CT c.sở > Cập nhật**.
- 6 Chờ trong khi quy trình cập nhật chương trình cơ sở kết thúc.
Quy trình này có thể mất vài phút.

Máy tập Tacx NEO Bike Plus không phản hồi

Nếu Tacx NEO Bike Plus ngừng phản hồi, bạn có thể khôi phục cài đặt mặc định cho thiết bị.

- 1 Giữ cả hai nút điều khiển trong 10 giây.
Các biểu tượng nhấp nháy.
- 2 Nhấn cả hai nút điều khiển để xác nhận.
Bạn có thể nhấn bất kỳ nút nào khác để hủy khôi phục cài đặt mặc định.
- 3 Chờ thiết bị thiết lập lại.

Sau khi khôi phục cài đặt mặc định hoàn tất, bạn phải kết nối Tacx NEO Bike Plus với ứng dụng Tacx Training.

Gợi ý chọn xe phù hợp

Mỗi người sẽ phù hợp với một xe khác nhau và cần phải thử lỗi cũng như đạp trước để xác định. Sau một vài lần đạp thử, nếu bạn cần trợ giúp tùy chỉnh độ phù hợp và hình dạng của máy tập Tacx NEO Bike Plus, bạn có thể thử những mẹo này.

HÃY NHỚ: Tháo máy tính bảng ra trước khi điều chỉnh, độ cao, độ với hoặc góc ghi đông.

- Điều chỉnh độ cao yên xe:
 - Đo lường xe đạp đường trường của bạn và điều chỉnh cho phù hợp với máy tập.
 - Nếu bạn không có xe đạp đường trường, hãy đứng cạnh xe và điều chỉnh độ cao yên xe cho bằng xương chậu của bạn.
- Chọn máy tập có chiều dài tay quay phù hợp:
 - Chọn xe đạp đường trường có chiều dài tay quay phù hợp.
Hầu hết các nhà sản xuất đều thông tin về in chiều dài (mm) ở mặt trong của tay quay.
 - Sử dụng độ cao hoặc đường nối để xác định chiều dài tay quay (*Tùy chọn chiều dài tay quay, Trang 25*).
 - Kiểm tra cài đặt tay quay trong ứng dụng Tacx Training (*Tùy chỉnh cài đặt máy tập từ ứng dụng, Trang 20*).
- Điều chỉnh độ cao, độ với, hoặc góc của ghi đông.
- Ngồi lên xe và cảm nhận.
Mẹo: Nếu sẽ có nhiều người sử dụng máy tập, bạn nên ghi lại các giá trị độ cao và độ với cho từng người.
- Nếu bạn vẫn còn thắc mắc về mức độ phù hợp của xe, hãy tham khảo ý kiến thợ lắp xe chuyên nghiệp.

Tùy chọn chiều dài tay quay

Có nhiều báo cáo đã công bố và máy tính chiều dài tay quay có sẵn trên internet. Nếu bạn vẫn còn thắc mắc về mức độ phù hợp của xe, bạn có thể tham khảo ý kiến thợ lắp xe chuyên nghiệp.

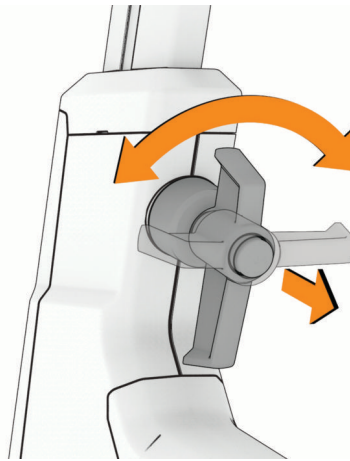
Chiều dài xoay khuỷu	Chiều cao (xấp xỉ)	Đường nối (xấp xỉ)
165 mm	170 cm (5 ft. 7 in.) hoặc thấp hơn	dưới 79 cm (31 in.)
167,5 mm	172,5 cm (5 ft. 8 in.)	79 đến 81 cm (31 đến 32 in.)
170 mm	175 cm (5 ft. 9 in.)	81 đến 83 cm (32 đến 33 in.)
172,5 mm	177,5 cm (5 ft. 10 in.)	83 đến 86 cm (33 đến 34 in.)
175 mm	180 cm (5 ft. 11 in.) hoặc cao hơn	trên 86 cm (34 in.)

Siết chặt tay cầm và vít

⚠ CHÚ Ý

Để tránh thương tích cá nhân và làm hỏng máy tập, hãy siết chặt tất cả bu lông tay cầm hoặc vít định vị trước mỗi lần sử dụng.

- 1 Xác nhận hình dạng xe đạp và chọn một tùy chọn:
 - Đối với bu lông tay cầm, hãy dùng tay siết chặt từng tay cầm.
 - Đối với các vít định vị, hãy siết chặt từng vít bằng cách sử dụng khóa lực góc 6 mm hoặc 8 mm.
- 2 Đối với tay cầm, chỉ kéo và xoay tay cầm (bu lông không di chuyển) và căn cho thẳng với khung hoặc thanh ray.
Bản thân tay cầm có cơ cấu lò xo có thể được kẹp vào thẳng hàng với xe đạp để tay cầm không bị kẹt ra hoặc gây cản trở.



- 3 Đảm bảo tay cầm khớp trở lại vị trí.

Tôi có thể kết nối cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth bằng kết nối mở không?

Máy tập của bạn có thể sử dụng kết nối mở với cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth tương thích.

- 1 Từ ứng dụng Tacx Training, chọn **Cài đặt kết nối**.
- 2 Đối với cảm biến Bluetooth, hãy tắt **Kết nối Bluetooth bảo mật**.
Một thông báo xác nhận sẽ xuất hiện.
- 3 Đối với cảm biến ANT+, hãy bật **ANT+ FE-C (Kiểm soát máy tập thông minh)** hoặc **Cảm biến công suất ANT+**.
Một thông báo xác nhận sẽ xuất hiện.
- 4 Đưa cảm biến vào trong phạm vi 3 m (10 ft.) của máy tập.
LƯU Ý: Duy trì cách xa các cảm biến khác 10 m (33 ft.) trong khi kết nối.
- 5 Làm theo hướng dẫn kết nối cho cảm biến và máy tập của bạn.
Khi bạn khởi động máy tập, biểu tượng kết nối ANT+ hoặc Bluetooth sẽ nhấp nháy ba lần liên tục ([Hiển thị dữ liệu, Trang 17](#)). Loại kết nối sẽ mở cho đến khi bạn thay đổi trong phần cài đặt ứng dụng Tacx Training.

Kết nối các cảm biến tùy chọn

Máy tập của bạn có thể được sử dụng với các cảm biến không dây như máy đo nhịp tim. Cảm biến Bluetooth phải được kết nối trực tiếp với ứng dụng Tacx Training bằng kết nối bảo mật. Để sử dụng cảm biến ANT+, bạn phải thay đổi cài đặt thiết bị trong ứng dụng Tacx Training. Để biết thêm thông tin về các loại kết nối, hãy truy cập garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Đưa cảm biến vào trong phạm vi 3 m (10 ft.) của máy tập.

LƯU Ý: Duy trì cách xa các cảm biến khác 10 m (33 ft.) trong khi ghép đôi.

- 2 Mở ứng dụng Tacx Training.

Cảm biến xuất hiện trong danh sách kết nối và dữ liệu cảm biến xuất hiện trên trường dữ liệu của máy tập và ứng dụng.

