GARMIN®

# TACX® NEO BIKE PLUS

## Ръководство

© 2022 Garmin Ltd. или неговите дъщерни дружества

Всички права запазени. Съгласно законите за авторското право, това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писменото съгласие на Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява своите продукти и да прави промени в съдържанието на това ръководство без задължение да уведомява което и да е лице или организация за такива промени или подобрения. Отидете на www.garmin.comза текущи актуализации и допълнителна информация относно използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®и Tacx®са търговски марки на Garmin Ltd. или нейни филиали, регистрирани в САЩ и други страни. Garmin Connect™е търговска марка на Garmin Ltd. или нейни филиали. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

BLUETOOTH®словната марка и лога са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на такива марки от Garmin е по лиценз. Campagnolo Campagnolo Srl ®е регистрирана търговска марка на Shimano®е регистрирана търговска марка на Shimano, Inc. SRAM®е регистрирана търговска марка на SRAM LLC.

Този продукт е ANT+®сертифициран. Посететеwww.thisisant.com/directoryза списък със съвместими продукти и приложения.

# Преди сглобяване

**⚠ВНИМАНИЕ**

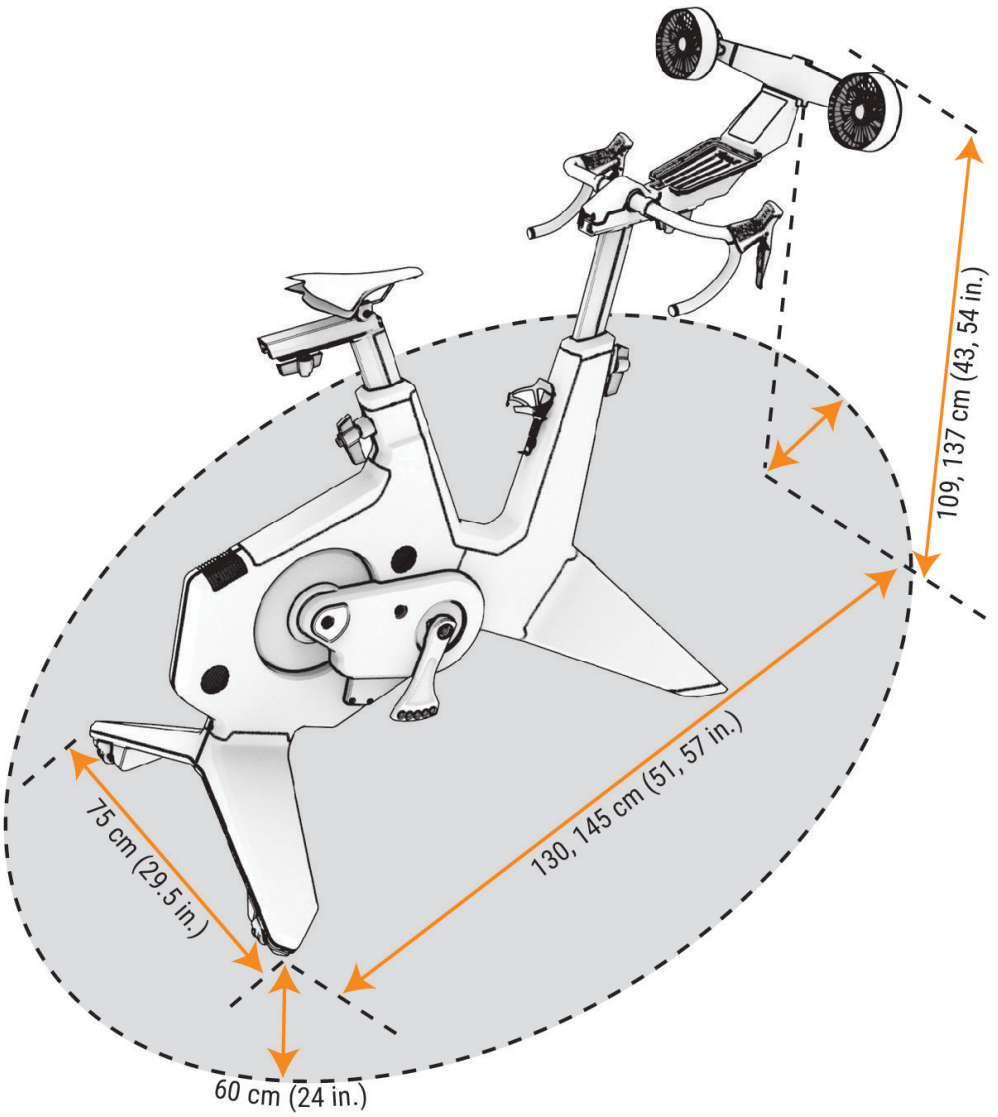
Вижте*Важна информация за безопасността и продукта* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

## Размери и просвет

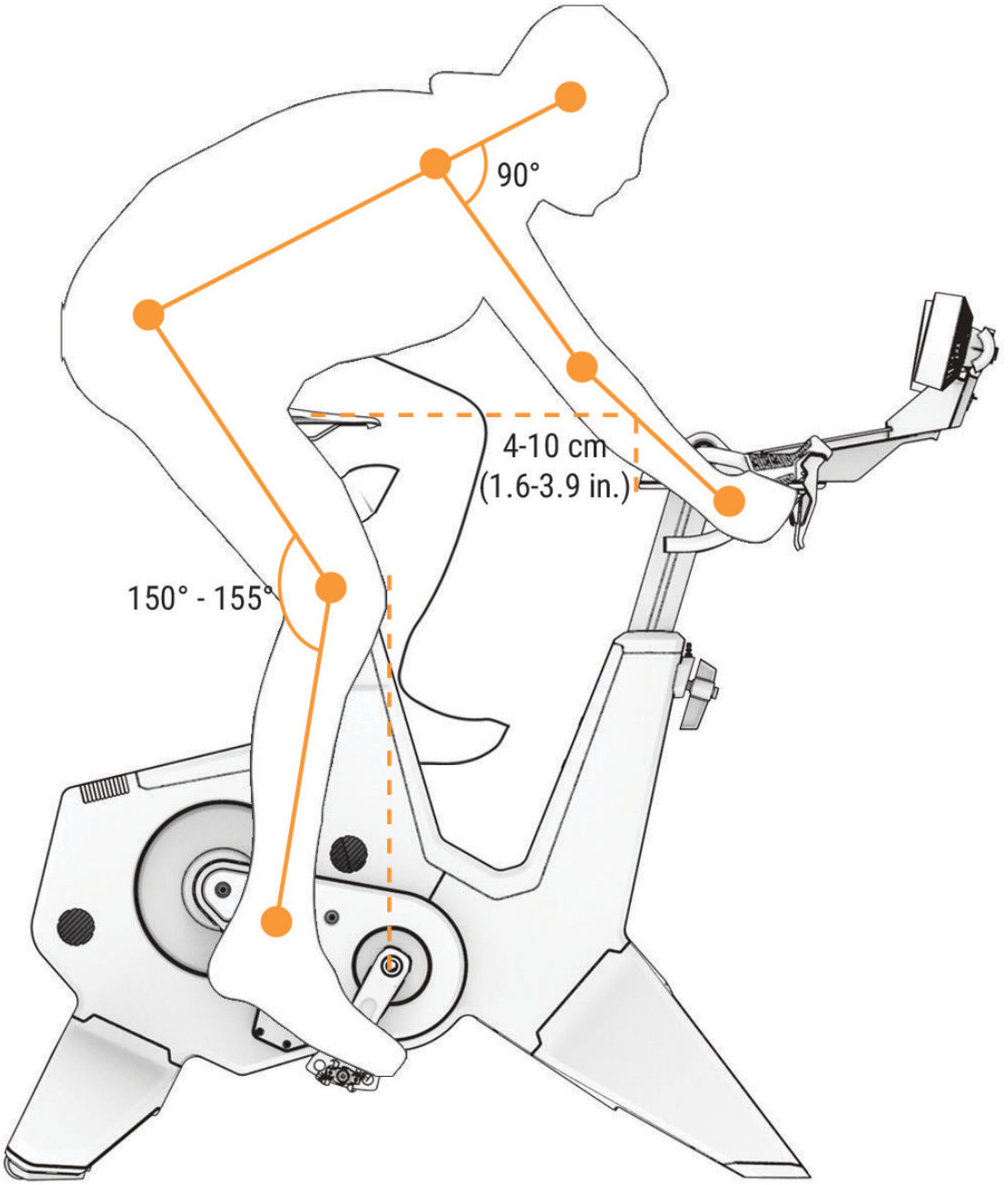
Когато намирате подходящо място за тренажор Tacx NEO Bike Plus, вземете предвид максималните размери.

Размерите на тренажор Tacx NEO Bike Plus са показани с и без вентилаторите.

Tacx препоръчва минимум 60 см (24 инча) разстояние от всички страни на тренажора.



## Велосипедна поза

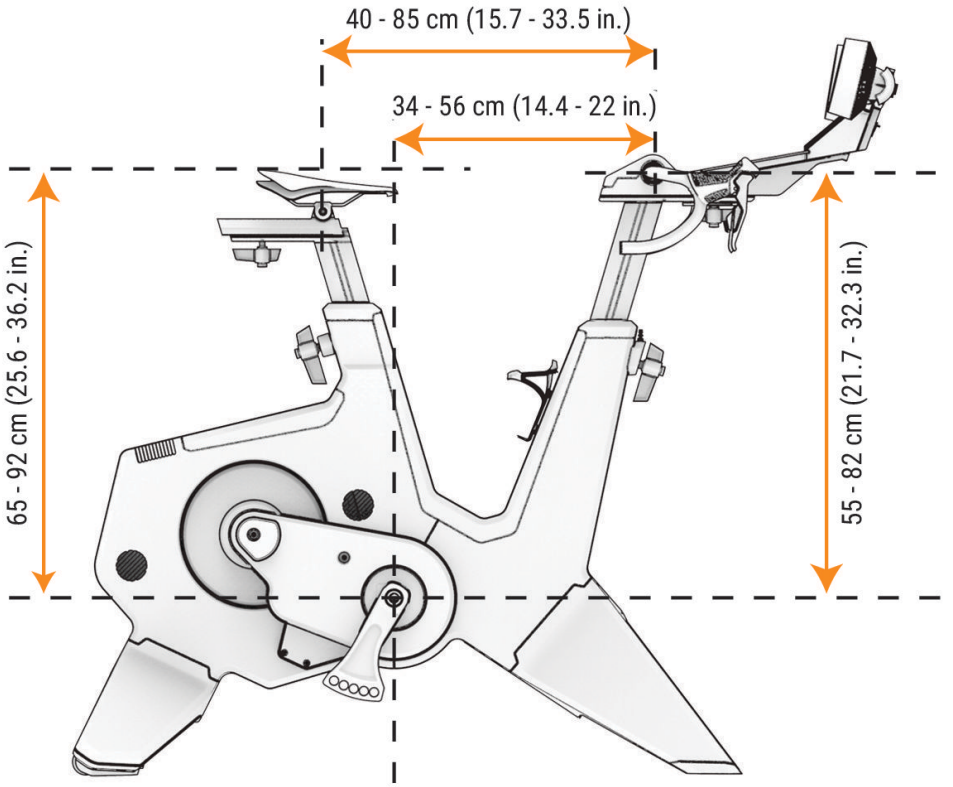



**ЗАБЕЛЕЖКА:**Позата при колоездене е уникална за всеки колоездач и може да изисква няколко корекции. Педалите и таблетите не са включени в тренажора Tacx NEO Bike Plus и могат да повлияят на стойката ви при колоездене.

Изображението съдържа насоки за правилната поза при колоездене, докато използвате тренажор Tacx NEO Bike Plus.

Лактите ви трябва да са леко свити и трябва да можете удобно да достигате скоростните лостове и спирачките. В долната част на хода на педала коляното ви трябва да е леко свито.

## Регулиране на геометрията на тренажора




Преди да сглобите тренажор Tacx NEO Bike Plus, имайте предвид, че седлото и кормилото имат фабрично монтирани винтове, които могат да се регулират и затягат с помощта на шестостенен ключ. За да монтирате 4-те дръжки, както е показано в това ръководство, трябва да отстраните 4-те фиксиращи винта с помощта на шестостенен ключ.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Ако няколко колоездача ще използват тренажора, Tacx препоръчва да инсталирате дръжките за лесно регулиране. Дръжките са опаковани в монтажния комплект с винтовете и шайбите. Ако сте единственият колоездач, който ще използва тренажора и не правите корекции на геометрията или стойката, можете да използвате винтовете за настройка и шестограмен ключ.

• Слезте от тренажора, преди да регулирате седлото или кормилото.

• Извадете таблета си, преди да регулирате височината, обхвата или ъгъла на кормилото.

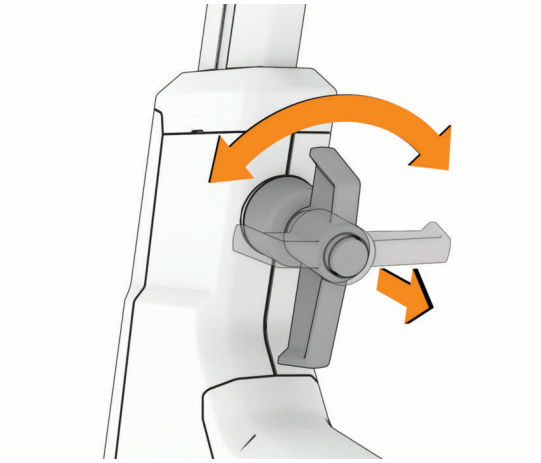
• Съобразете геометрията на тренажора с вашия шосеен велосипед

• Ако регулирате седалката на повече от 1 см, проверете отново височината на седалката и обхвата на кормилото.

• Не превишавайте максималния обхват на седалката или кормилото.

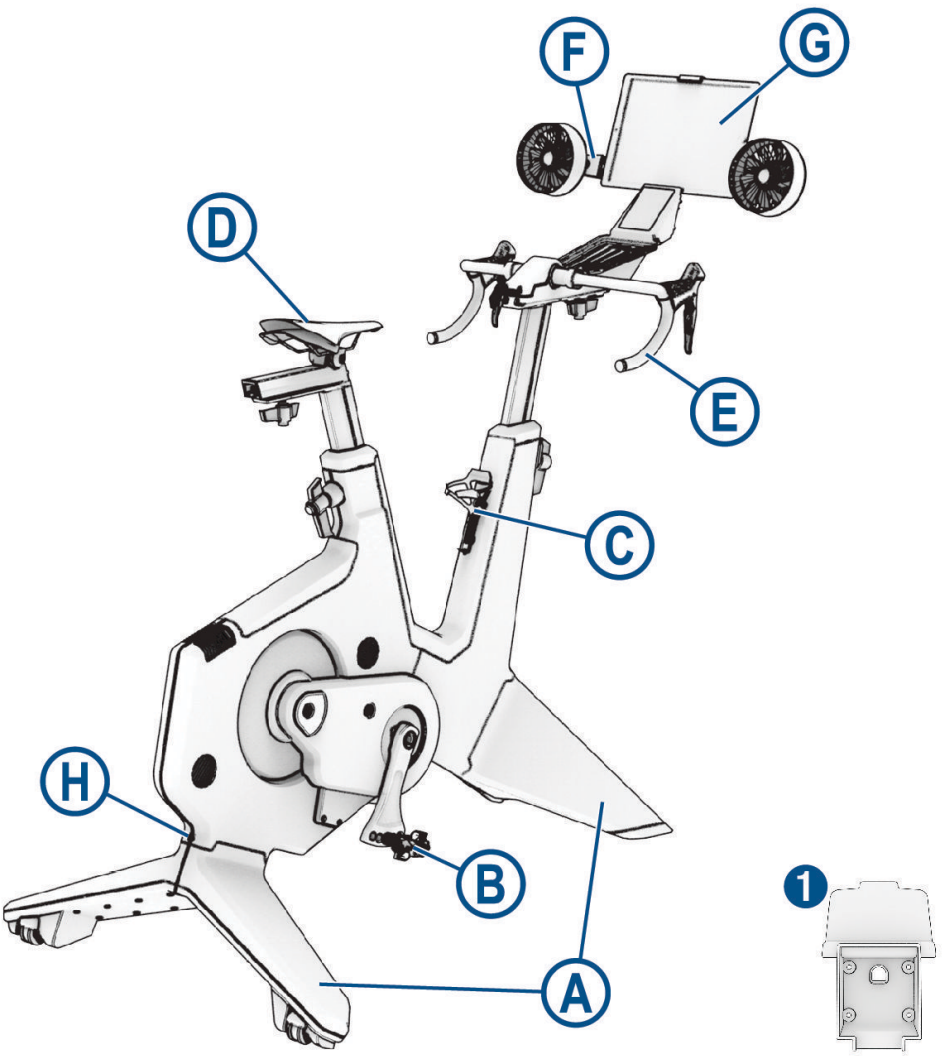
• Ако смените педалите или седалката, проверете отново геометрията на тренажора.

След като затегнете всеки болт на дръжката, трябва да подравните дръжката така, че да е успоредна на рамката или релсата. Издърпайте и завъртете дръжката.



# Tacx NEO Bike Plus Инструкции за сглобяване

## Ред на сглобяване




(A) **Тренажорни крака**:*Монтиране на краката на тренажора*, стр. 5

Ⓑ **Педали**: *Инсталиране на вашите педали*, страница 7

Ⓒ **Клетка за бутилка**: *Закрепване на клетката за бутилки*, стр. 9

Ⓓ Седалка: *Инсталиране на седлото*, стр. 10

Ⓔ **Кормило с дисплей**: *Инсталиране на кормилото*, стр. 12

Ⓕ **Вентилатори с стойка за таблет**: *Инсталиране на вентилатори с стойка за таблет*, стр.

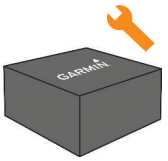
① **Алтернативна стойка за таблет**: *Инсталиране на стойката за таблет*, стр. 24

Ⓖ *Таблет: Прикрепване на таблета към тренажора*, стр. 16

Ⓗ *Захранващ кабел: захранващия кабел*, стр. 18

**СЪВЕТ:** За допълнителна персонализация вижте *Информация за устройството*, стр. 23.

## Комплект за сглобяване

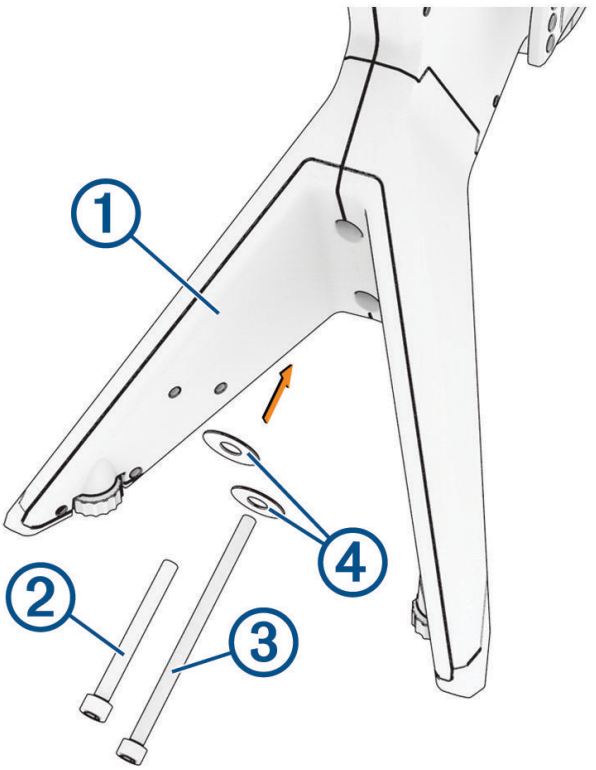



**ЗАБЕЛЕЖКА:** Комплектът за сглобяване съдържа ръководства, болтове, шайби, инструменти и други части, необходими за всяка задача за сглобяване.

## Монтиране на краката на тренажора

Ⓐ Трябва да имате комплекта за сглобяване за тази задача. Трябва да имате поне двама души, за да сглобите Тренажор Tacx NEO Bike Plus. Внимавайте, когато повдигате тренажора.

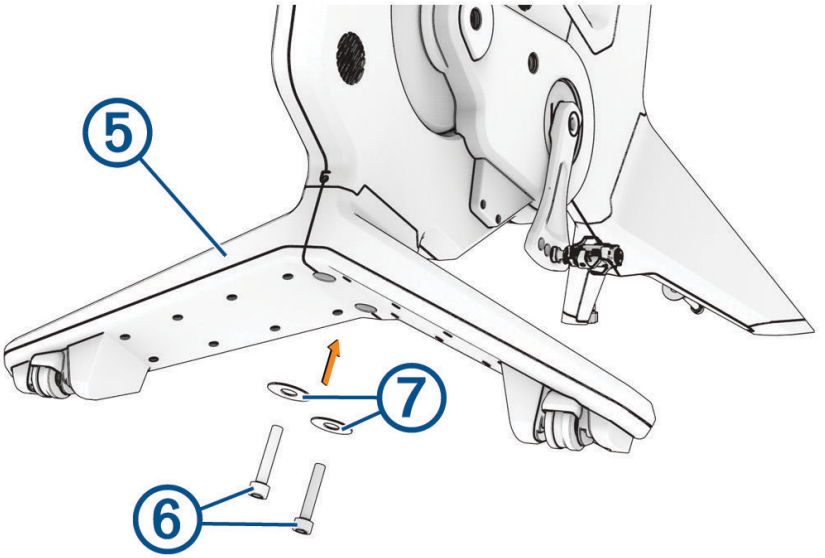
**1** Поставете тренажора на пода и го наклонете назад, за да монтирате предните крака ①.




**2** Отворете монтажния комплект .

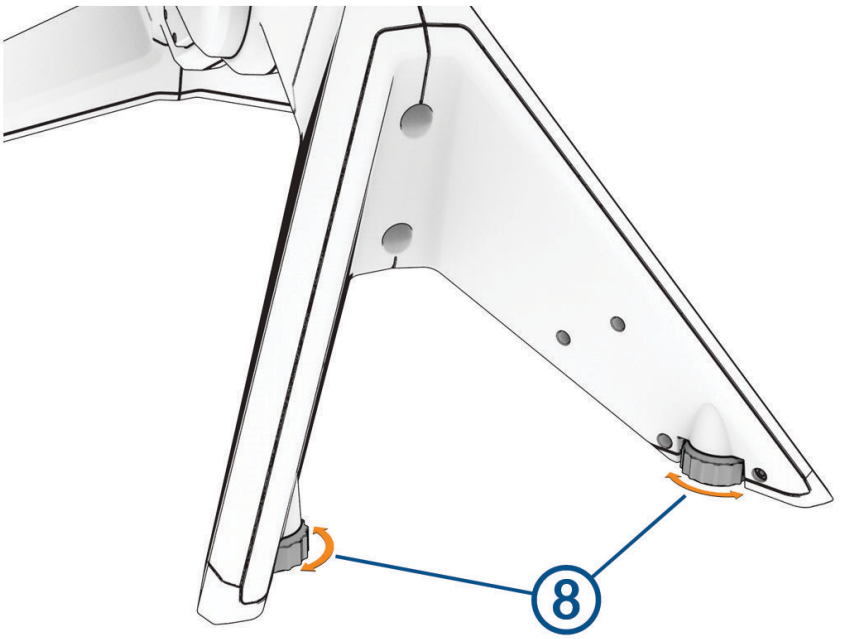
**3** Използвайте болта M10 x 90 mm за ②, M10 x 130 mm болт , ③ 10 mm шайби и 8 mm ④ шестоъгълен ключ за инсталиране на предните крака.

**4**Наклонете тренажора напред, за да поставите задните крака ⑤.




**5** Използвайте болтовете M10 x 65 mm ⑥, 10 mm шайби и 8 mm ⑦ шестоъгълен ключ за монтиране на задните крака.

**6** Завъртете крачетата ⑧ на предните крака, за да стабилизирате и нивелирате тренажора (опция).



## Инсталиране на вашите педали

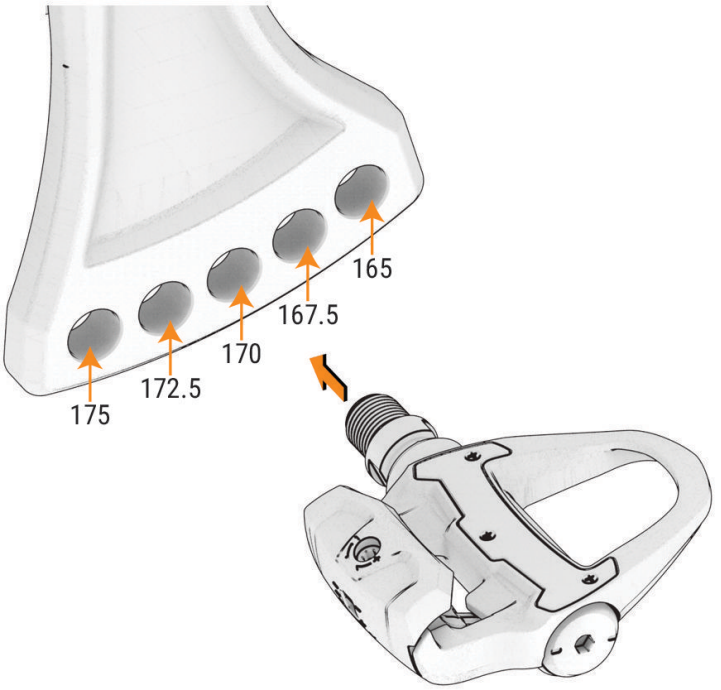
Педалите не са включени в тренажора Tacx NEO Bike Plus. За инструкции за инсталиране, специфични за вашите педали, вижте инструкциите на производителя.

**1**Първо монтирайте десния педал.

**2** Нанесете тънък слой грес върху резбите на шпиндела на педала.

**3** Поставете шпиндела в курбела .

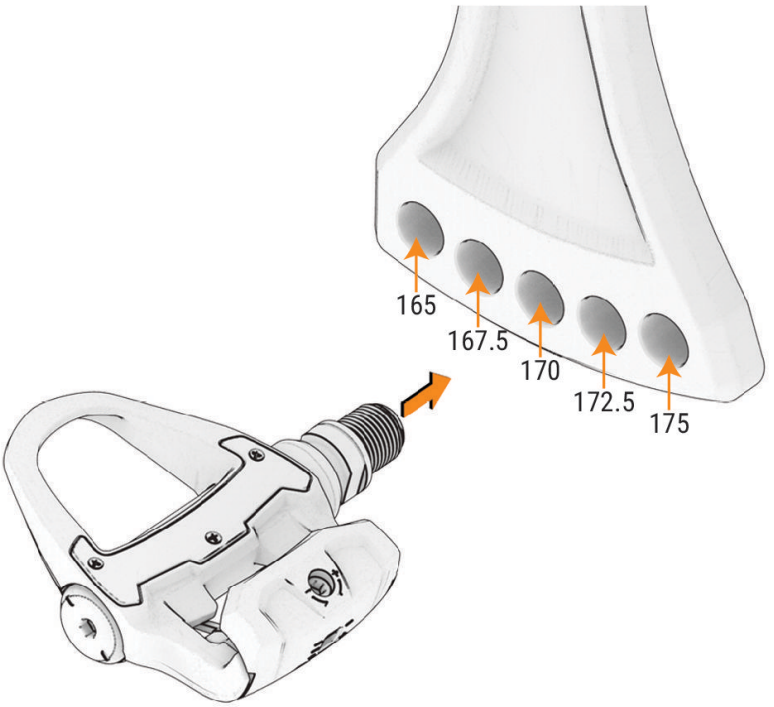
Има пет опции за дължина на курбела (mm). Използвайте една и съща дължина на курбела и за двата педала.



4 Затегнете шпиндела според инструкциите, предоставени с вашия педал.

5 Повторете стъпки от 2 до 4, за да монтирате левия педал.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Шпинделът на левия педал има лява (обратна) резба.

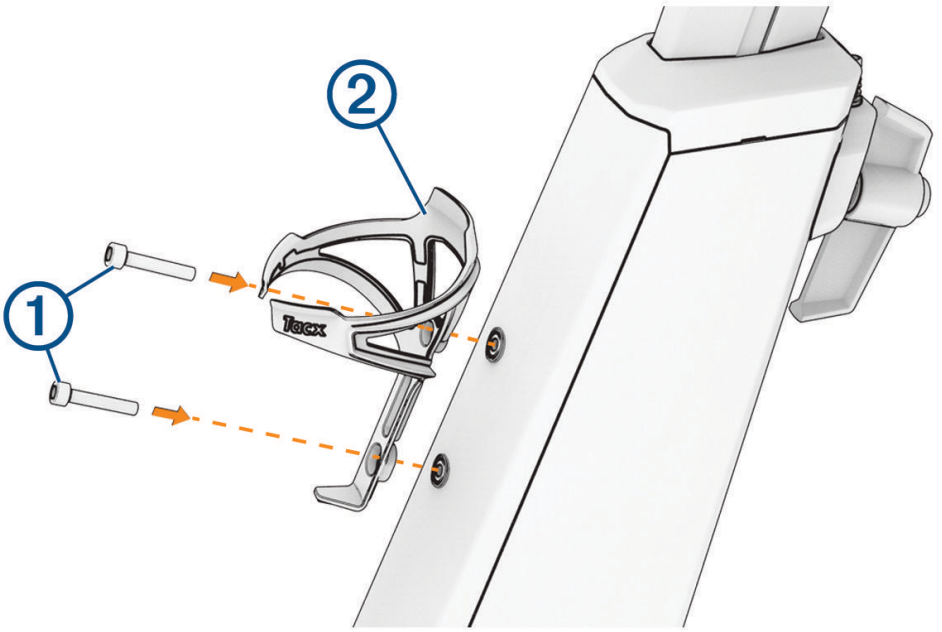


## Закрепване на клетката за бутилки

C Можете да прикрепите допълнителната клетка за бутилка със стандартен размер към тренажора. Клетката за бутилка е опакована в кутията. Винтовете и шайбите са предварително монтирани на рамката.

**1**Отворете монтажния комплект и подаръчната кутия.

**2**Използвайте 2-те винта и (1) 4-милиметровия шестограмен ключ, за да прикрепите (2) клетката за бутилка .

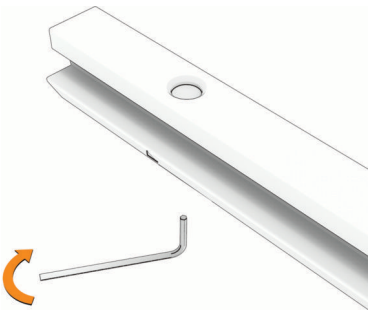


## Инсталиране на седалката

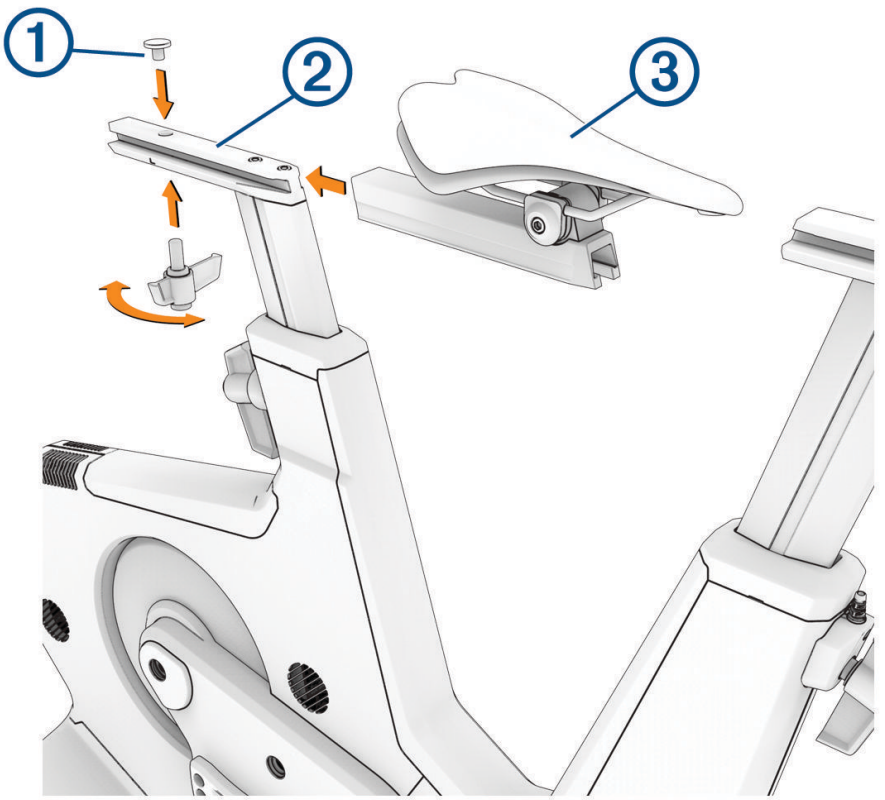
Преди да монтирате седалката, вижте темите за позата (*Велосипедна поза*, стр. 2) и геометрия (*Регулиране на геометрията на треньора*, стр. 3).

**1** Отворете монтажния комплект.

**2** Използвайте шестограмния ключ 6 мм, за да отстраните фиксиращия винт.



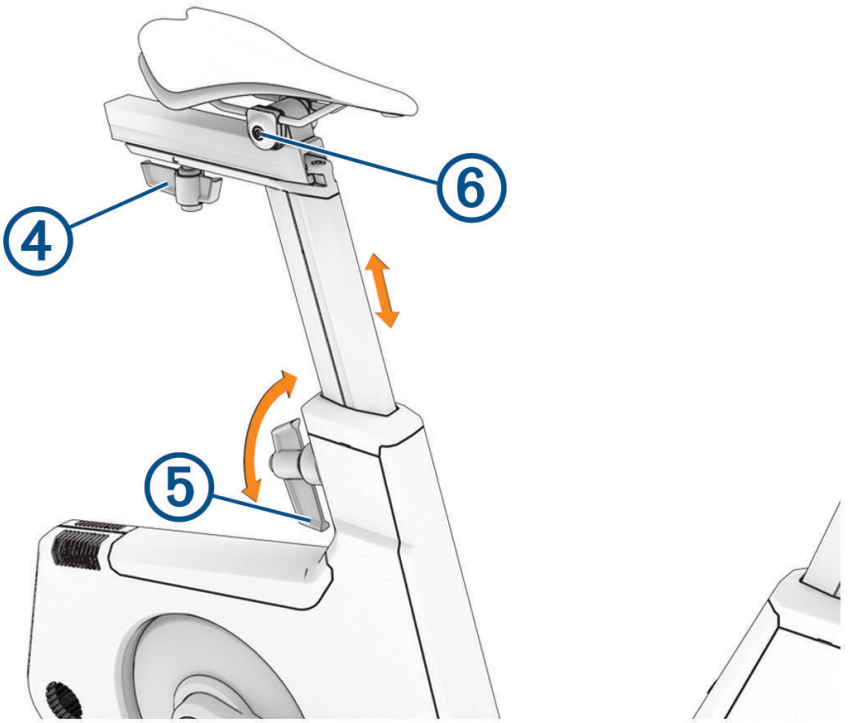
**3** Поставете капачката (1) на релсата на седалката (2).




**4** Плъзнете седалката (3) върху релсата на седлото.

**5** Регулирайте опората на седалката и закрепете дръжката M12 x 25. ④.

Максималното разстояние е 15 см.




**6** Използвайте шестостенния ключ 8 mm, за да отстраните фиксиращия винт от опората на седалката.

**7** Регулирайте височината на седалката и закрепете дръжката M16 x 22. ⑤

Максималната височина на седалката е 26 cm.

**8** Ако е необходимо, използвайте 5 mm шестограмен ключ, за да регулирате болта на ⑥ ъгъла на седалката. .

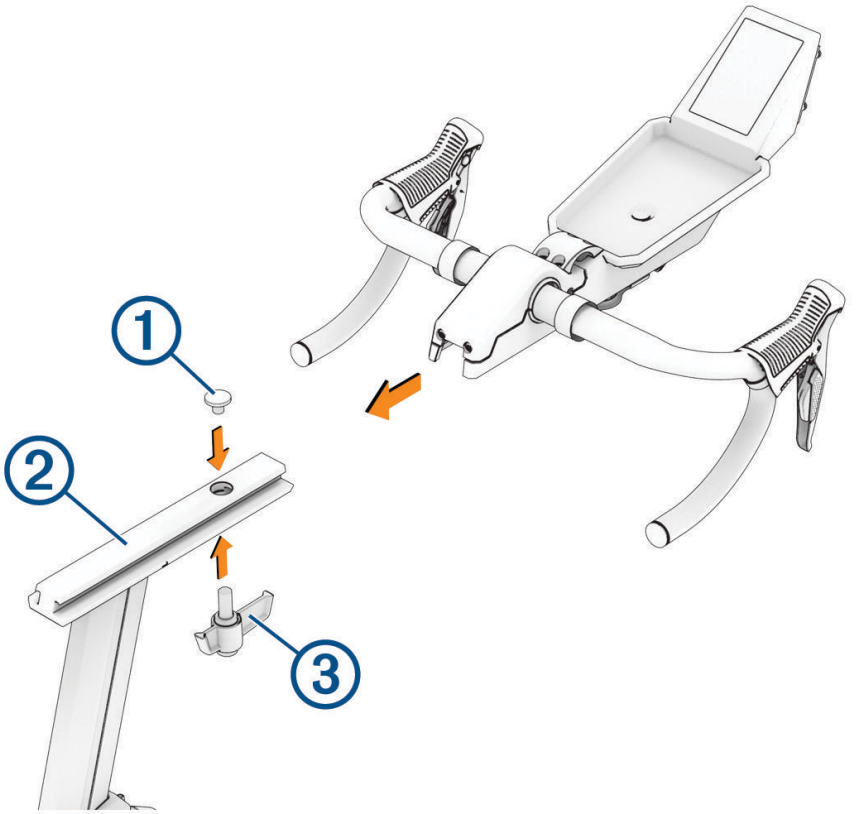
## Инсталиране на кормилото

Преди да монтирате кормилото, вижте темите за позата (*Велосипедна поза*, стр. 2) и геометрия (*Регулиране на геометрията на треньора*, стр. 3).

**1** Отворете монтажния комплект.

**2** Използвайте шестограмния ключ 6 мм, за да отстраните фиксиращия винт.

**3** Поставете капачката ① върху релсата на кормилото ②.




**4** Плъзнете кормилото върху релсата на кормилото.

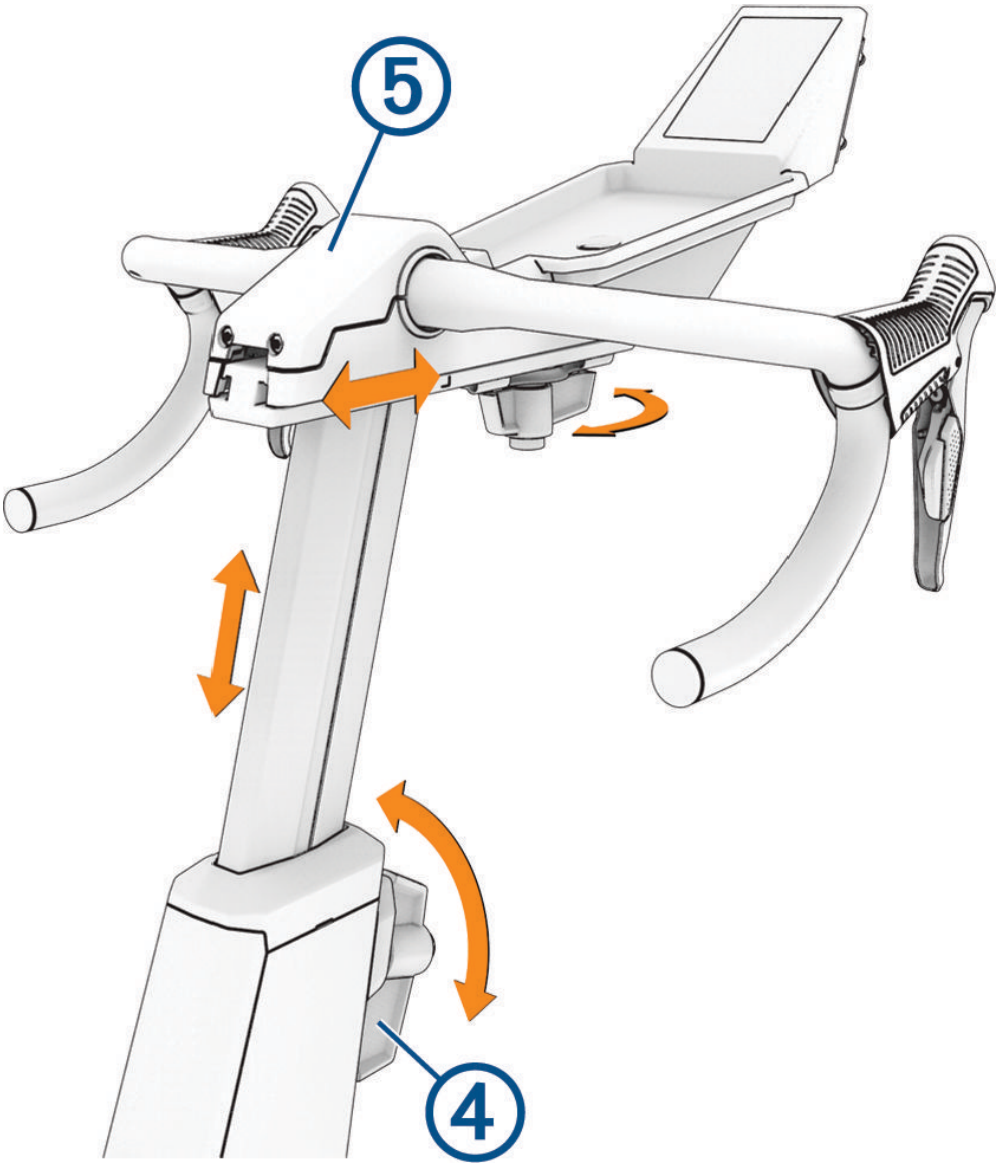
**5** Регулирайте обхвата на кормилото и закрепете дръжката M12 x 25. ③.

Максималното разстояние на кормилото е 15 см.

**6** Използвайте шестостенния ключ 8 мм, за да отстраните фиксиращия винт от стойката на кормилото.

**7** Регулирайте височината на кормилото и закрепете дръжката M16 x 22. ④.

Максималната височина на кормилото е 26 см.




**8** Ако е необходимо, следвайте тези стъпки, за да регулирате ъгъла на кормилото

**9** Използвайте Torx 20, за да свалите капака на кормилото. ⑤

**10**Използвайте 5 мм шестограмен ключ, за да разхлабите 4-те винта.

**11** Регулирайте ъгъла на кормилото.

**12** Затегнете 4-те винта.

**13**Сменете и закрепете капака на кормилото.

## Инсталиране на вентилатори със стойка за таблет

**⚠ ВНИМАНИЕ**

Не докосвайте лопатките на вентилатора и не поставяйте предмети в корпуса на вентилатора по време на употреба. Контактът с вентилаторите или корпуса на вентилатора може да ги повреди и да причини нараняване.

F

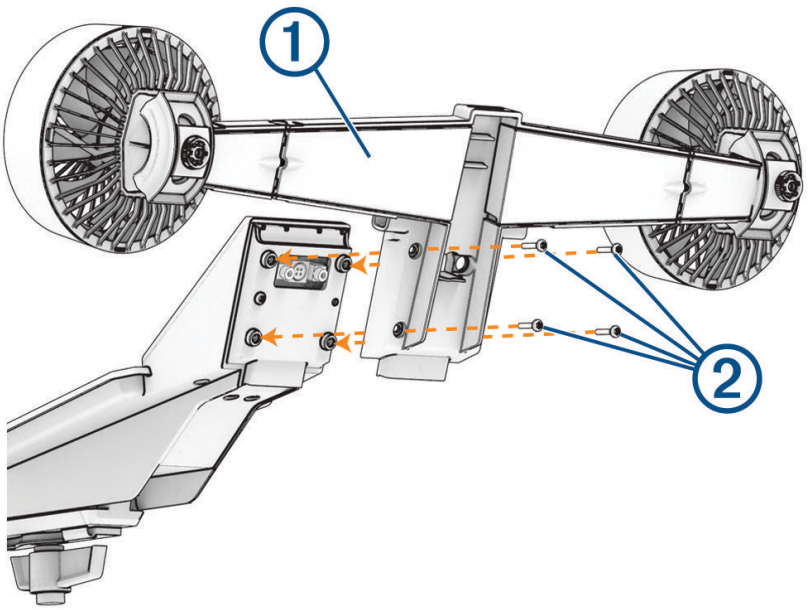
Стойката за таблета е между вентилаторите (*Прикрепване на вашия таблет към треньора*, стр. 16).

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако изберете да не инсталирате вентилаторите, можете да инсталирате само стойката за таблет (*Инсталиране на стойката за таблет*, стр. 24).

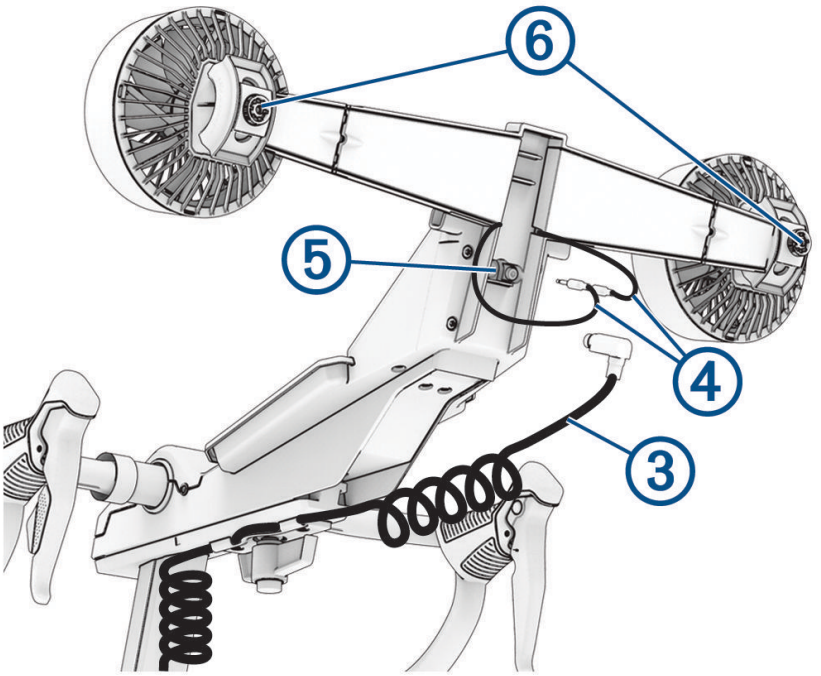
1 Подравнете вент. ① с гърба на дисплея.

**СЪВЕТ:** Може да се наложи да преместите кабелите на вентилатора настрани.

2 Използвайте болтовете M4 x ② 10 и гаечния ключ Torx 20, за да монтирате вентилаторите.

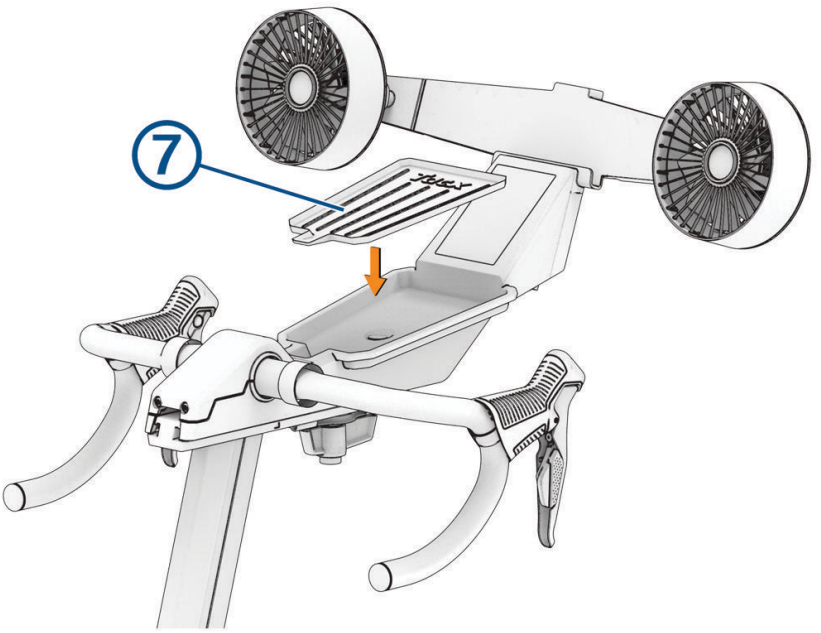


**3** Свържете кабела на дисплея (3) и кабелите на вентилаторa (4) към портовете (5) .




**4** Използвайте винт. (6) за регулиране на ъгъла на вентилаторите.

**5** Поставете гумената постелка (7) в поставката..



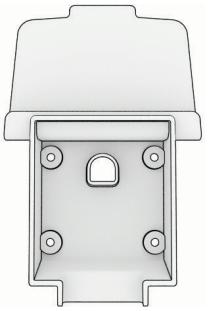
## Прикрепване на вашия таблет към тренажора

***ЗАБЕЛЕЖКА***

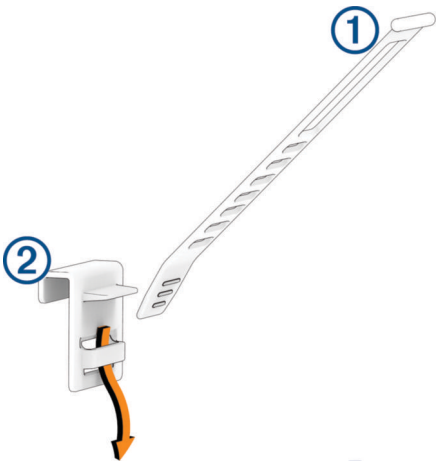
Преди първото си каране прочетете всички инструкции и закрепете таблета си към тренажора. Garmin® не носи отговорност за щети, причинени на вашия таблет поради неправилно монтиране на държача за таблет.

Не регулирайте височината или обхвата на кормилото, докато таблетът ви е прикрепен към тренажора.

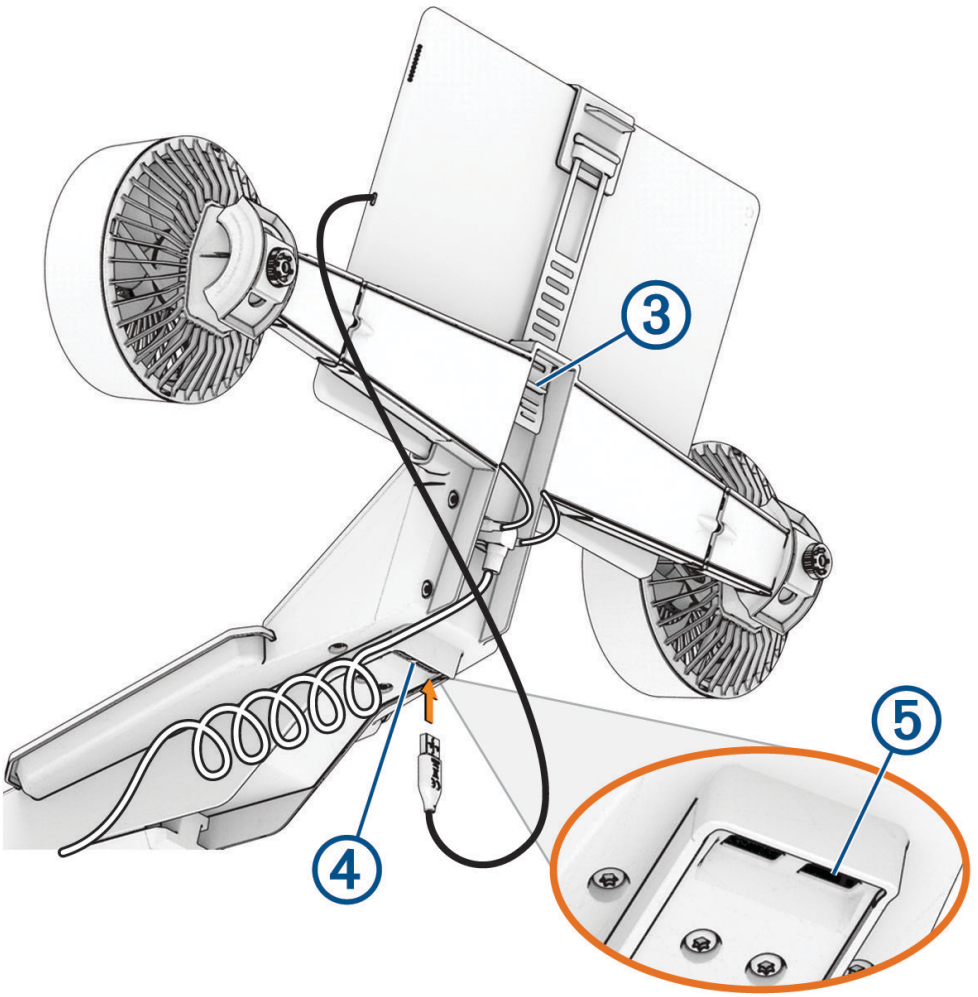
Щипката пасва на повечето таблети със стандартен размер. Ако вашият таблет има дебел калъф или фолио, можете да премахнете калъфа или фолиото, преди да прикрепите таблета към тренажора. Монтажният комплект включва отделна стойка за таблет, ако решите да не инсталирате вентилаторите (*Инсталиране на стойката за таблет*, стр. 24).



**1** Свържете гумената лента ① към клипа ②.




**2** Свържете гумената лента към задната част на стойката ③.




**3** Поставете таблета си върху тренажора и го закрепете с щипката.

**4** Ако е необходимо, свържете кабела на таблета си към USB порт ④.

***СЪВЕТ:*** USB портът с надпис 12,5 W е за ⑤ зареждане с висока мощност. USB портът, обозначен с 2,5 W, е за зареждане с ниска мощност и може да не работи за всички устройства.

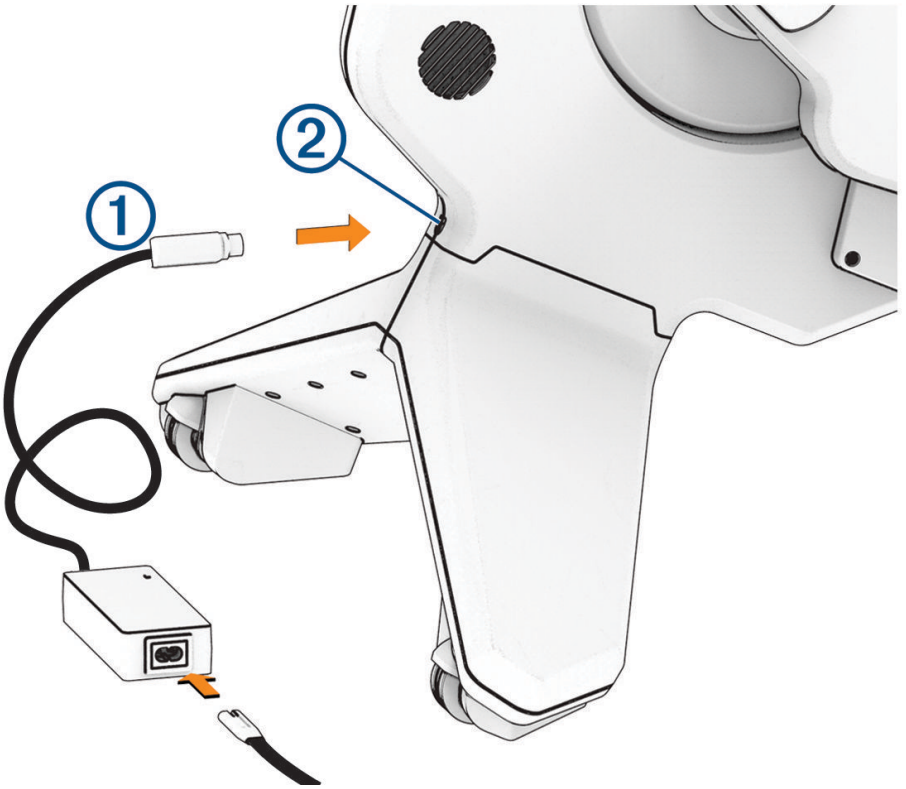
## Свързване на захранващия кабел

**⚠ ВНИМАНИЕ**

Захранващият кабел и адаптерът са в монтажния комплект . Не се опитвайте да използвате захранващ кабел на трета страна или адаптер с тренажор Tacx NEO Bike Plus, защото това може да доведе до нараняване или повреда на тренажора.

Можете да използвате тренажор Tacx NEO Bike Plus със или без захранване. Някои от функциите на тренажора изискват захранване, включително помощ при спускане и USB зареждане.

**1** Включете захранващия адаптер ① в порта. ②




**2** Свържете захранващия кабел към захранващия адаптер.

**3** Включете захранващия кабел в стандартен стенен контакт.

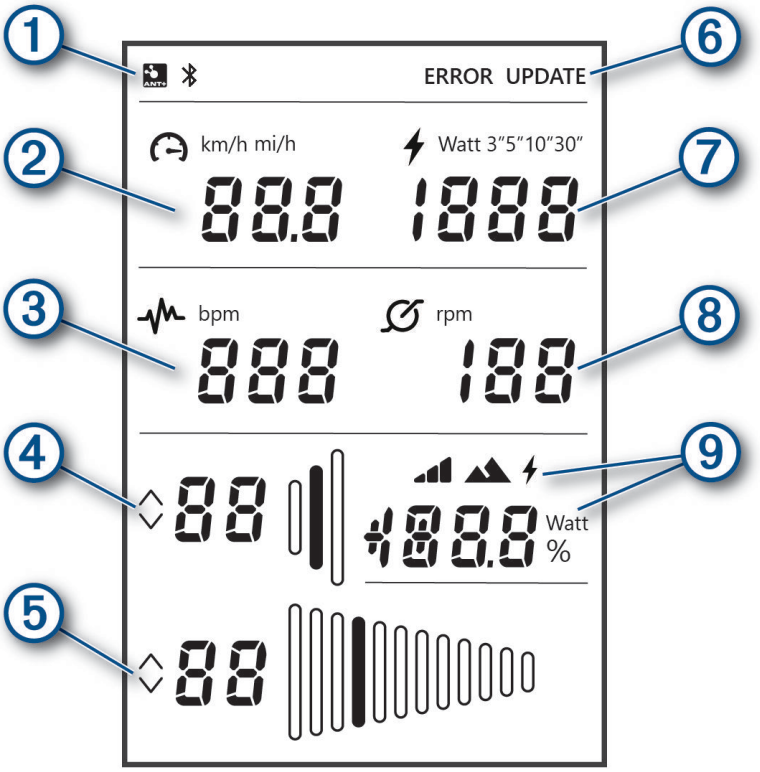
**4** Завъртете.

Дисплеят и вентилаторите се включват. Подовият светодиод е син.

# Тренировки

## Показване на данни

Дисплеят се включва веднага щом започнете да въртите педалите. Данните на дисплея варират, ако сте свързани към приложението Tacx Training, приложение на трета страна или допълнителни безжични сензори.




| | |
|---|---|
| 1 | Показва ANT+ ®или Bluetooth ®състояние на връзката. |
| 2 | Показва текущата ви скорост в километри в час (km/h) или мили в час (mi/h). |
| 3 | Показва текущата ви сърдечна честота в удари в минута (bpm). Трябва да имате свързан ANT+ пулсомер. |
| 4 | Показва текущата предна предавка (по подразбиране левият лост). |
| 5 | Показва текущата задна предавка (по подразбиране десния лост). |
| 6 | Показва съобщение за грешка или налична актуализация на софтуера. За повече информация се свържете с приложението Tacx Training. |
| 7 | Показва текущата ви мощност във ватове (W). |
| 8 | Показва текущия ви ритъм в обороти в минута (rpm). |
| 9 | Показва режима на ръчно обучение и допълнителни данни. |

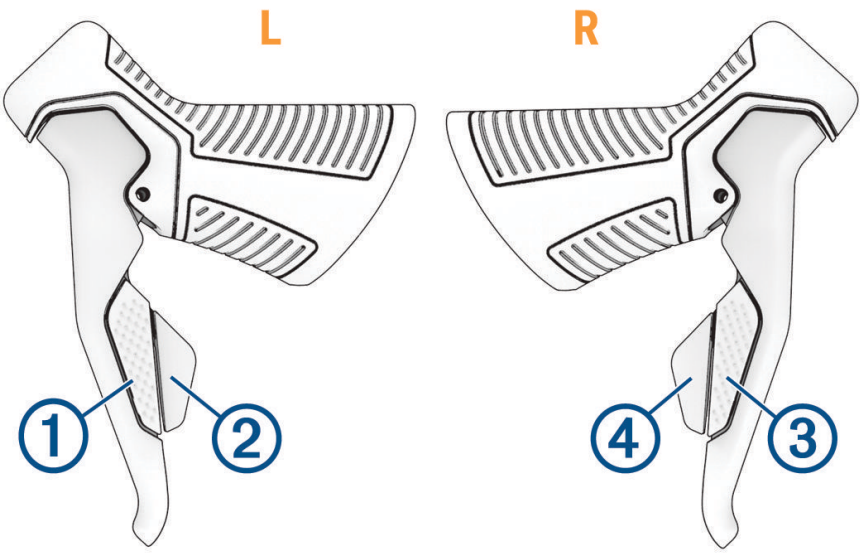
## Каране

Вашето първо каране на тренажор Tacx NEO Bike Plus трябва да бъде кратко, ръчно тренировъчно каране. Трябва да научите как да използвате основните функции и да се чувствате удобно с контролите и настройките.

**1** Започнете да въртите педалите.

Дисплеят и вентилаторите се включват. Подовият светодиод е син (*Подов LED*, стр. 21).

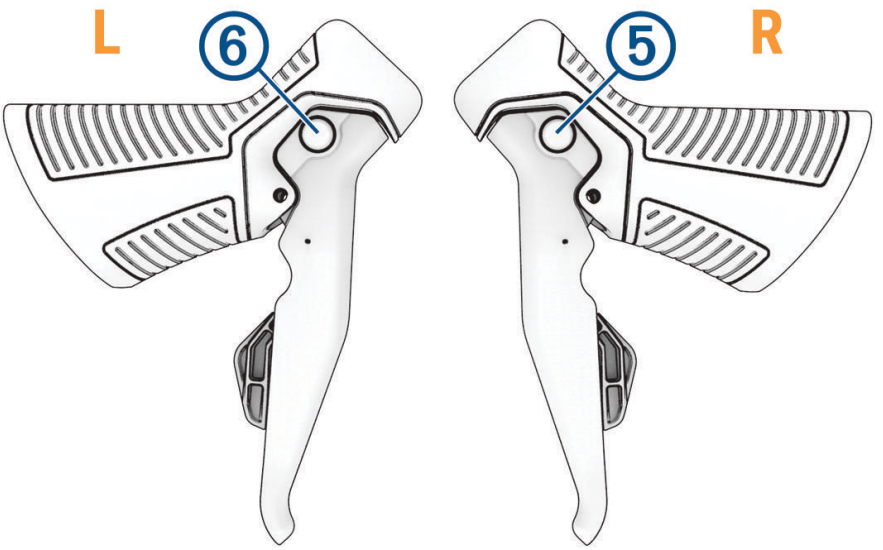
**2** Използвайте превключвателите, за да смените предните и задните скорости:




- Натиснете ① за да превключите предната предавка нагоре.
- Натиснете ② за да превключите предната предавка надолу.
- Натиснете ③ за да превключите задната предавка надолу.
- Натиснете ④ за да превключите задната предавка нагоре.

Списъкът включва функциите на скоростния лост по подразбиране. Можете да персонализирате превключвателите да се държат като Campagnolo Shimano®, или SRAM®скорости (*Персонализиране на настройките на Trainer от приложението*, стр. 22).

**3** Задръжте двата бутона за управл. ⑤⑥ за да изберете режим на ръчно обучение (*Режими на обучение*, стр. 21).



4 Натиснете който и да е бутон, за да изберете режим.

Иконата за активен режим мига за 1 секунда, за да потвърдите избора си.

5 По време на вашето каране изберете опция:

• Натиснете ⑤ за увеличаване на наклона, стойността или съпротивлението.

• Натиснете ⑥ за намаляване на наклона, стойността или съпротивлението.

6 Ако е необходимо, натиснете спирачките, за да спрете бавно.

***Съвет:***Ако почивате или спирате тренировката си, можете също да използвате спирачките, за да забавите маховика.

## Режими на тренировка

Можете да изберете режим на тренировка, когато правите ръчна (самостоятелна) тренировка на вашия тренажор Tacx NEO Bike Plus. Режимите не са налични, ако сте свързани с приложението Tacx Training или друго приложение на трета страна.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Режимите функционират със или без свързано външно захранване. Тренировката ще изглежда по-реалистично с свързано външно захранване.

| Символ | Режим | Описание |
|---|---|---|
| | Наклон | Обучението се основава на фиксиран наклон, така че да можете да симулирате наклони и хълмове. Можете да използвате бутоните за управление, за да зададете наклона и да използвате лостовете за смяна на скоростите. |
| | Мощност | Обучението се основава на фиксирана стойност на мощността, така че да можете да карате с контролирано и постоянно ниво на усилие. Можете да използвате контролните бутони, за да зададете стойността. |
| | Съпротива | Обучението се основава на 20 възможни нива на съпротивление, така че можете да карате без конкретна цел, като например клас на въртене. Можете да използвате контролните бутони, за да промените нивото на съпротивление. |

## Подов LED

Подовият светодиод променя цветовете си по време на тренировка.

| LED цвят | Статус |
|---|---|
| Син | Тренажорът е активен и работи правилно. |
| Лилаво | Показва средна изходна мощност. |
| Червен | Показва висока изходна мощност. |
| Зелено | Когато спрете да въртите педалите за 5 минути, светодиодът мига зелено веднъж, преди да премине в режим на готовност (*Режим на готовност*, стр. 21). |
| Изкл | Тренажорът е изключен или в режим на готовност. |

## Режим на готовност

Когато не се използва, тренажорът Tacx NEO Bike Plus преминава в режим на готовност. Можете да събудите тренажора, като завъртите педалите.

**Свързано външно захранване**: След 5 минути липса на активност тренажорът преминава в режим на готовност.

**Без външно захранване**: След 10 секунди липса на активност тренажорът преминава в режим на готовност.

## Приложение за тренировки на Tacx

Можете да изтеглите приложението Tacx Training на вашия съвместим телефон, таблет или компютър.

• Карайте вълнуващи курсове, без да напускате дома си.

• Създайте свои собствени разходки, тренировки и др.

• Управлявайте вашето обучение, персонализирайте настройките по подразбиране и диагностицирайте проблеми.

• Синхронизирайте вашите данни за тренировка на закрито с вашия Garmin Connect™ акаунт.

• Актуализирайте софтуера на вашия треньор (*Актуализиране на софтуера Trainer*, стр. 26).

## Каране с приложението Tacx Training

Включете тренажора в стандартен стенен контакт, за да използвате всички функции като помощ при спускане и USB зареждане.

1 От магазина за приложения на вашия телефон или таблет инсталирайте и отворете приложението Tacx Training.

2 Следвайте инструкциите в приложението, за да завършите процеса на сдвояване и настройка.

**СЪВЕТ:** Трябва да персонализирате настройките на тренажора в приложението, преди да започнете тренировка или курс (*Персонализиране на настройките на Trainer от приложението*, стр. 22).

3 Изберете тренировка или курс.

4 Започнете да въртите педалите.

Дисплеят и вентилаторите се включват. Подовият светодиод е син (*Подов LED*, стр.

5 Следвайте инструкциите на екрана.

## Персонализиране на настройките от приложението

**СЪВЕТ:** Трябва да персонализирате настройките на треньора в приложението, преди да започнете тренировка или курс. Някои опции изискват свързан ANT+ аксесоар.

1 Отворете приложението Tacx Training.

2 Изберете своя тренажор.

3 Изберете **Настройки на тренажора**.

4 Изберете опция:

• Изберете **Виртуални зъбни колела** за персонализиране на настройките на предавката.

• Изберете **Вентилатор** за задаване на нивата на вентилатора и условията за тренировка.

• Изберете **Дисплей** за персонализиране на дисплея за мощност и мерните единици за скорост.

• Изберете **Механизъм за превключване** за да зададете вида на системата за превключване.

**СЪВЕТ:** Добра идея е да използвате същата система за превключване като на вашия шосеен велосипед.

• Изберете **Усещане за пътя** за регулиране на интензивността на усещането за пътя.

• Изберете **Настройки на устройството по подразбиране** за да зададете телесното тегло по подразбиране или теглото на велосипеда.

• Изберете **КУРБЕЛА** за да настроите дължината да съответства на физическата дължина на курбела на вашия тренажор (*Инсталиране на вашите педали*, страница 7).

# Информация за устройството

## Спецификации

| | |
|---|---|
| Захранване | Използвайте включения захранващ кабел 48 Vdc<br>90 W. От 100 до 240 V |
| Работна температура | От 0° до 40°C (от 32° до 104°F) |
| Температура на съхранение | От -20° до 60°C (от -4° до 140°F)<br>***ЗАБЕЛЕЖКА***<br>Ако тренажорът се съхранява или транспортира под този температурен диапазон, оставете тренажора да се нормализира до работния температурен диапазон и изчакайте 12 часа. преди употреба. Екстремните температурни промени могат да причинят кондензация вътре в тренажора, което може да доведе до материални щети. |
| Безжична честота | 2,4 GHz при максимум 0 dBm |
| Максимално тегло на велосип. | 120 кг (265 фунта) |

## Грижа за устройството и съхранение

**⚠ ВНИМАНИЕ**

Вижте*Важна информация за безопасността и продукта*ръководство в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

• Изключвайте тренажора от контакта, когато не го използвате.

• След всяка употреба почиствайте алуминиевия диск от дясната страна на тренажора с влажна кърпа и го подсушавайте старателно.

• Поставете капака за изпотяване (*Инсталиране на капака за изпотяване*, стр. 25).

• Почистете седалката, кормилото и педалите с кърпа и мек почистващ разтвор.

• Почистете тренажора, преди да го приберете.

• Използвайте малките колела на гърба на тренажора Tacx NEO Bike Plus, за да преместите тренажора. **ЗАБЕЛЕЖКА:**Трябва да стабилизирате и нивелирате тренажора, след като го преместите.

• Проверете и затегнете здраво болтовете, дръжките и винтовете.

• Проверете захранващия кабел и адаптера за повреди.

• Отидете набuy.garmin.com, или се свържете с вашия дилър на Garmin за информация относно допълнителни аксесоари и резервни части.

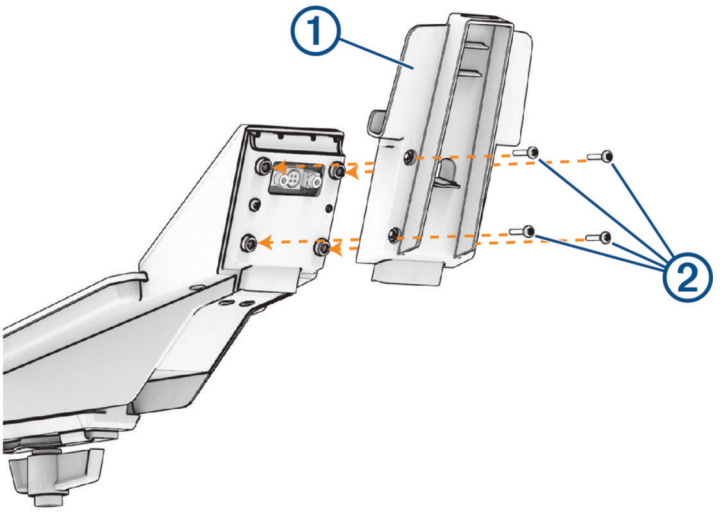
• Когато не планирате да използвате тренажора в продължение на няколко месеца, трябва да го съхранявате на хладно и сухо място с температури около типичните за домакинството (*Спецификации*, стр. 23).

## Инсталиране на стойката за таблет

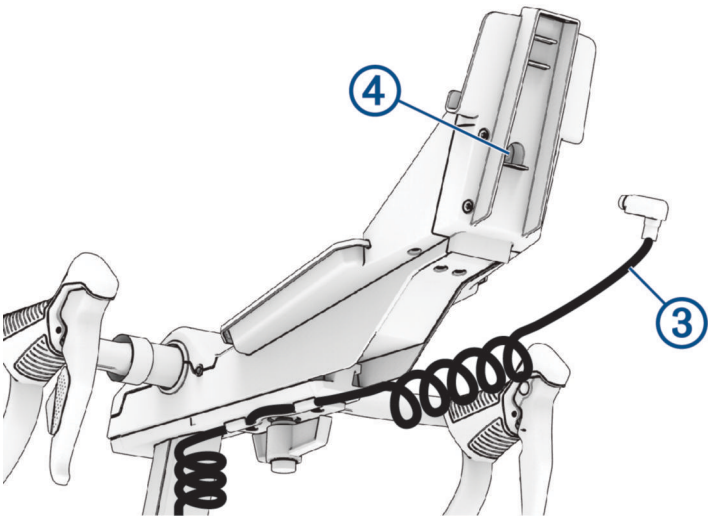
В монтажния комплект , има болтове M4 X 10 (4) за монтиране на вентилаторите (*Инсталиране на вентилатори с таблет Монтирайте*, стр. 14) или стойката за таблет.

**1** Подр. стойката на таблета (1) с гърба на дисплея.

**2** Използвайте болтовете M4 (2) x 10 и гаечния ключ Torx 20 за монтиране на стойката за таблет.




**3** Свържете кабела на дисплея (3) до порта (4) .

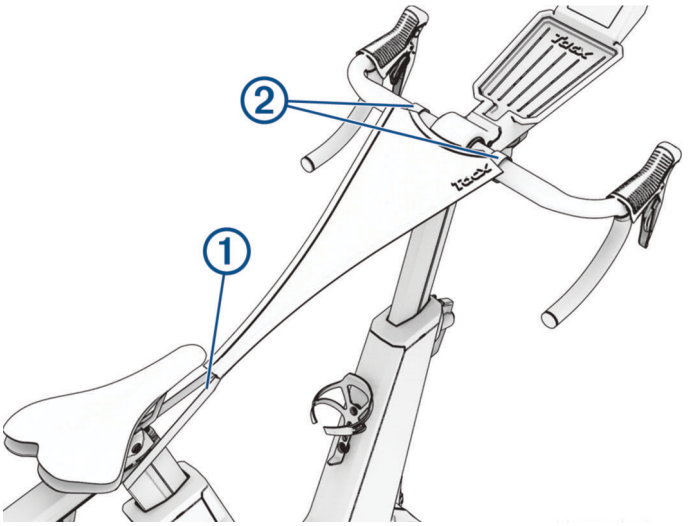



**4** Прикрепете щипката и таблета (*Прикрепване на вашия таблет към треньора*, стр. 16).

## Инсталиране на капака за изпотяване

Допълнителното покритие за изпотяване е абсорбиращо и може да предпази вашия тренажор от корозия, причинена от изпотяване.

**1** Поставете примката ① около стойката на седалката.




**2** Затегнете ремъците с кука и примка ② около кормилото.

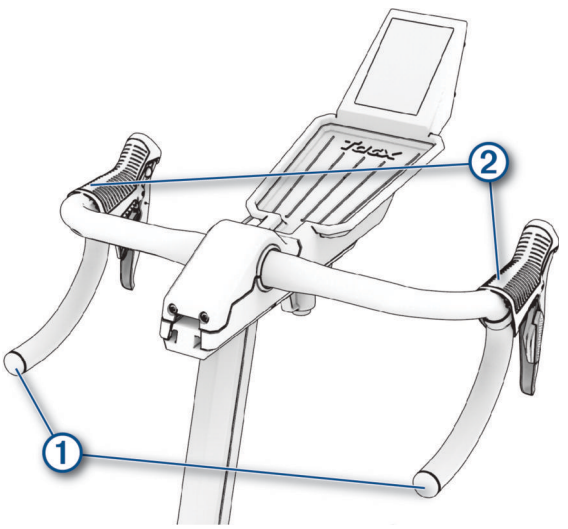
**СЪВЕТ:** Трябва да перете ръчно покривалото за пот след няколко карания. За инструкции за грижа вижте гърба на калъфа за пот.

## Увиване на кормилото

Трябва да смените лентата на кормилото, ако е износена или неудобна. Потта от ръцете ви може да доведе до разваляне на лентата. Garmin препоръчва носенето на велосипедни ръкавици.

**СЪВЕТ:** Добра идея е първо да смените лентата от едната страна, за да можете да я сравните с другата страна.

**1** Отстранете тапите ① и дръпнете капачетата ② на лоста.




**2** Отстранете цялата съществуваща лента на кормилото и повредената.

**3** Ако е необходимо, използвайте електрическа лента, за да закрепите кабелите на скоростния лост.

**4** Увийте кормилото с нова лента.

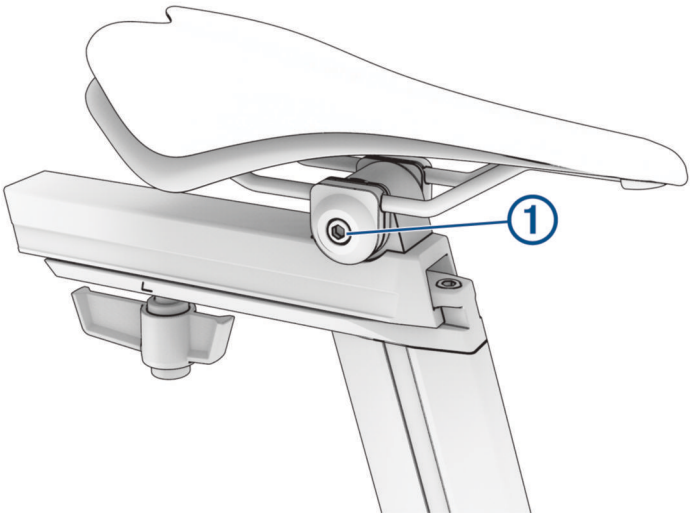
**5** Издърпайте надолу капаците на лостовете и върнете тапите.

### Смяна на седалката

Можете да използвате съвместима седалка на трета страна с вашия тренажор.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** За да закупите резервен модул на седалката, отидете на buy.garmin.com.

1 Използвайте шестограмния ключ 5 mm, за да отстраните болта ① на седалката.




2 Отстранете седалката.

3 Подравнете новата седалка върху релсата и сменете болта .

4 Ако е необходимо, регулирайте височината на седалката, разстоянието на отклонение и ъгъла на седалката.

## Отстраняване на неизправности

### Актуализиране на софтуера

Преди да можете да актуализирате софтуера на тренажора, трябва да сдвоите своя тренажор с най-новата версия на приложението Tacx Training (*Каране с приложението Tacx Training*, стр. 22).

1 Свържете захранващия кабел към стенен контакт *Свързване на захранващия кабел*, стр. 18.

2 Уверете се, че кабелът на дисплея е свързан (*Инсталиране на държача за таблет*, стр. 24).

3 Отворете приложението Tacx Training.

4 Изберете своя тренажор.

5 Изберете **Актуализация на фърмуера** > **Актуализация**.

6 Изчакайте, докато актуализацията на фърмуера приключи.

Това може да отнеме няколко минути.

## Съвети за правилно прилягане на велосипеда

Прилягането на велосипеда е уникално за всеки човек и изисква опити и грешки и няколко карания. След няколко карания, ако имате нужда от помощ за персонализиране на формата и геометрията на вашия тренажор Tacx NEO Bike Plus, можете да опитате тези съвети.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Извадете таблета си, преди да регулирате височината, обхвата или ъгъла на кормилото.

• Регулирайте височината на седалката:
  - Измерете вашия шосеен велосипед и го съпоставете с вашия тренажор.
  - Ако нямате шосеен велосипед, застанете до него и настройте височината на седлото на тазобедрената кост.

• Изберете подходящата дължина на курбела на вашия тренажор:
  - Съобразете дължината на курбела на вашия шосеен велосипед.

    Повечето производители отпечатват дължината (mm) от вътрешната страна на курбела.
  - Използвайте вашата височина или вътрешен шев, за да определите дължината на курбела. (*Опции за дължина на манивела*, стр. 27).
  - Проверете настройките на курбела в приложението Tacx Training (*Персонализиране на настройките на Trainer от приложението*, стр. 22).

• Регулирайте височината, обхвата или ъгъла на кормилото.

• Качете се на тренажора и вижте как се чувства.

**Съвет:**Ако няколко велосипедиста ще използват тренажора, трябва да запишете стойностите на височината и достигането за всеки.

• Ако все още имате въпроси относно монтажа на вашия велосипед, консултирайте се с професионален монтьор на велосипеди.

#### Опции за дължина на курбела

В интернет има много публикувани доклади и калкулатори за дължина на курбела. Ако все още имате въпроси относно монтажа на вашия велосипед, можете да се консултирате с професионален монтьор на велосипеди.

| Дължина на манивела | Височина (приблизително) | Вътрешен шев (приблизително) |
|---|---|---|
| 165 мм | 170 см (5 фута 7 инча) или по-къс | по-малко от 79 см (31 инча) |
| 167.5 мм | 172,5 см (5 фута 8 инча) | 79 до 81 см (31 до 32 инча) |
| 170 мм | 175 см (5 фута 9 инча) | 81 до 83 см (32 до 33 инча) |
| 172.5 мм | 177,5 см (5 фута 10 инча) | 83 до 86 см (33 до 34 инча) |
| 175 мм | 180 см (5 фута 11 инча) или по-висок | повече от 86 см (34 инча) |

## Затягане на дръжките и винтовете

**⚠ ВНИМАНИЕ**

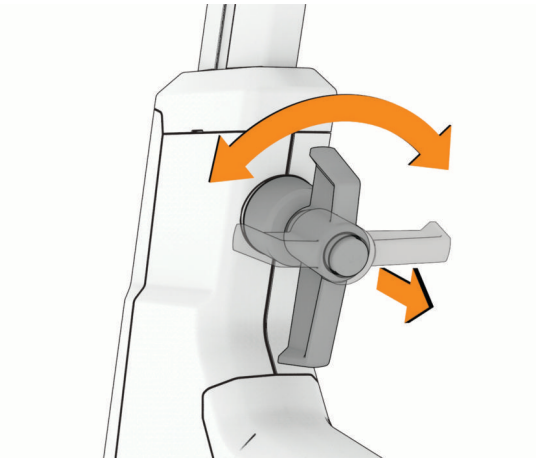
За да избегнете лично нараняване и повреда на тренажора, затегнете здраво всички болтове на дръжката или фиксиращите винтове преди всяка употреба.

**1** Потвърдете геометрията на велосипеда и изберете опция:

- За болтовете на дръжката затегнете здраво всяка дръжка на ръка.
- За фиксиращите винтове, затегнете здраво всеки винт с помощта на шестостенни ключове 6 mm или 8 mm.

**2** За дръжките дръпнете и завъртете само дръжката (болтът не се движи) и я подравнете към рамката или релсата.

Самата дръжка има пружинен механизъм, който може да се щракне в съответствие с велосипеда, така че да не стърчи или да пречи.



**3** Уверете се, че дръжката щраква обратно на мястото си.

## Сдвояване на опционални сензори

Вашият тренажор може да се използва с безжични ANT+ сензори, като например монитор за сърдечен ритъм. Bluetooth сензорът трябва да бъде сдвоен директно към приложението Tacx Training.

**1** Доближете сензора на разстояние до 3 м (10 фута) от вашия тренажор.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Стойте на 10 м (33 фута) далеч от други сензори, докато сдвоявате.

**2** Отворете приложението Tacx Training.

Сензорът се появява в списъка с връзки, а данните от сензора се появяват в полетата за данни на тренажора и приложението.