

NEO MOTION PLATES

Podręcznik użytkownika

© 2022 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin oraz Tacx® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Spis treści

**Ważne informacje dotyczące
bezpieczeństwa i produktu..... 1**

Informacje o urządzeniu..... 7

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu

⚠ OSTRZEŻENIE

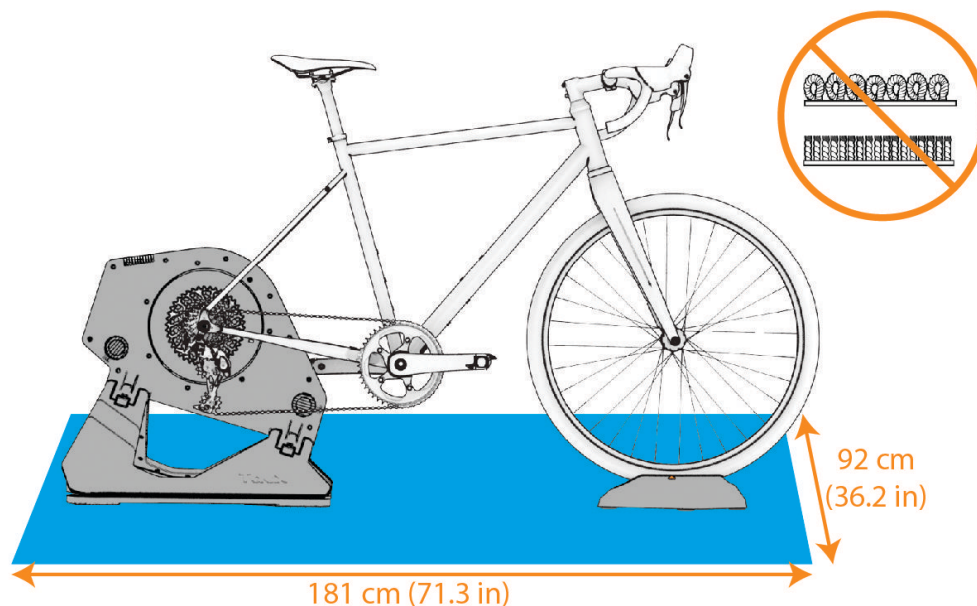
- Zignorowanie poniższych ostrzeżeń może prowadzić do śmierci, poważnych obrażeń ciała lub zniszczenia mienia.
- Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu Tacx[®] NEO przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.
- NEO Motion Plates do trenażera Tacx NEO należy używać na płaskiej powierzchni, na której nie ma żadnych przeszkód.
- NEO Motion Plates zawierają magnesy. W pewnych okolicznościach magnesy te mogą powodować zakłócenia w pracy niektórych urządzeń medycznych, np. stymulatorów serca czy pomp insulinowych. Urządzenia i uchwyty, które zawierają magnesy, należy trzymać z daleka od takich urządzeń medycznych.

NOTYFIKACJA

- Zignorowanie poniższego ostrzeżenia może prowadzić do uszkodzenia mienia lub obrażeń ciała, a także może negatywnie wpłynąć na działanie urządzenia.
- NEO Motion Plates zawierają magnesy. W pewnych okolicznościach magnesy te mogą powodować uszkodzenie niektórych urządzeń elektronicznych, np. dysków twardych w laptopach. Należy zachować ostrożność, gdy urządzenia zawierające magnesy znajdują się w pobliżu urządzeń elektronicznych.

Przed złożeniem

- Opakowanie zawiera 2 płytki i 1 podporę przedniego koła.
- Maksymalna szerokość opony wynosi 28 mm.
- Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj NEO Motion Plates na mocnej macie lub na dywanie z krótkim włosiem. Unikaj używania ich na dywanach miękkich i z wysokim włosiem. Możesz użyć maty treningowej o wymiarach 181 × 92 cm (71,3 × 36,2 cali) lub większej.



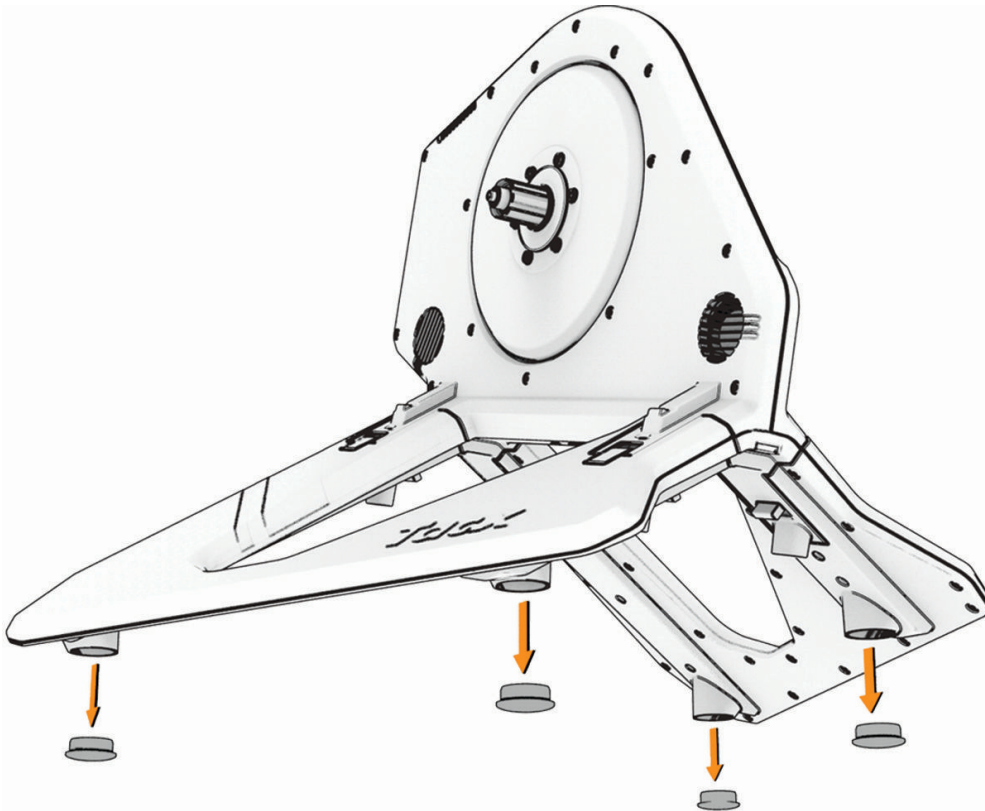
Opcjonalne akcesoria są dostępne na stronie buy.garmin.com lub u sprzedawcy Tacx .

- Nie używaj NEO Motion Plates z innym akcesorium ruchowym, takim jak platforma Rocker Plate.

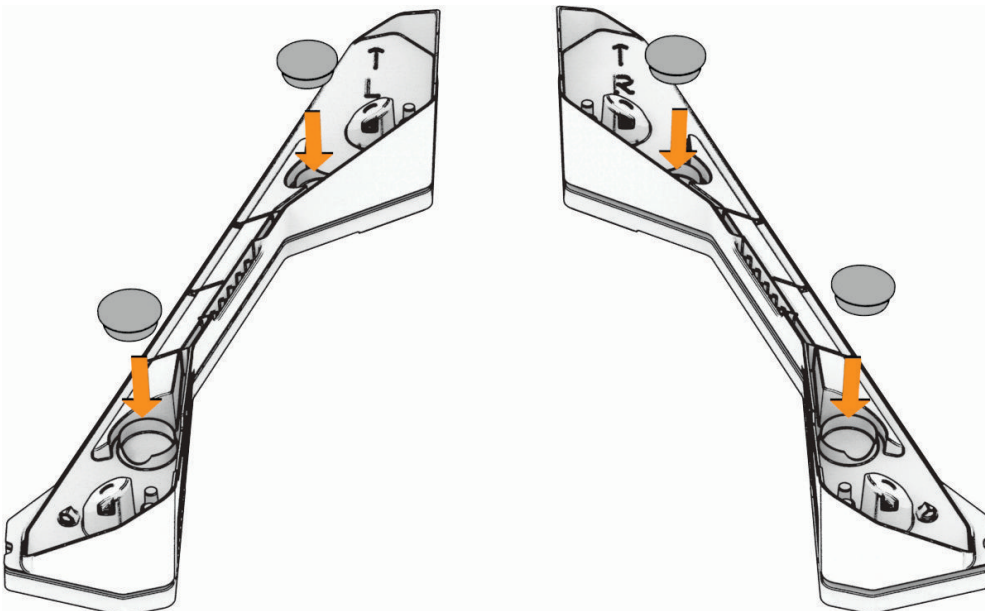
Instalowanie NEO Motion Plates

NEO Motion Plates można używać z każdym trenerem Tacx NEO.

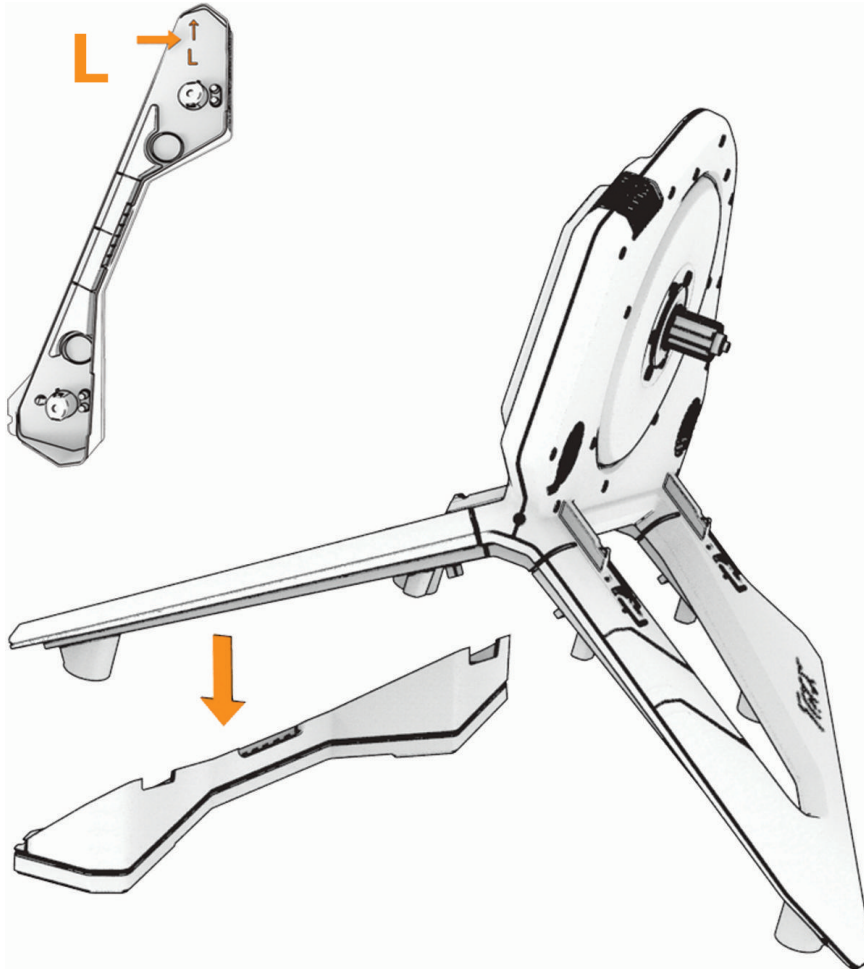
1 Zdejmij 4 nóżki z trenera Tacx NEO.



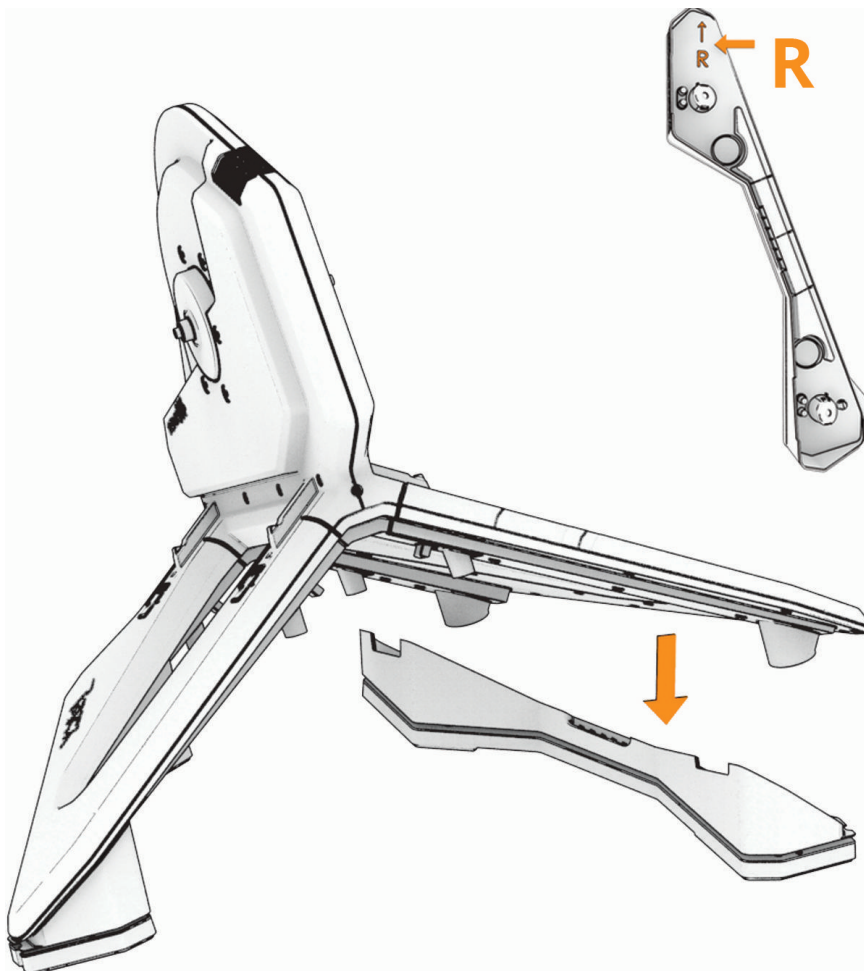
2 Przechowuj nóżki na NEO Motion Plates.



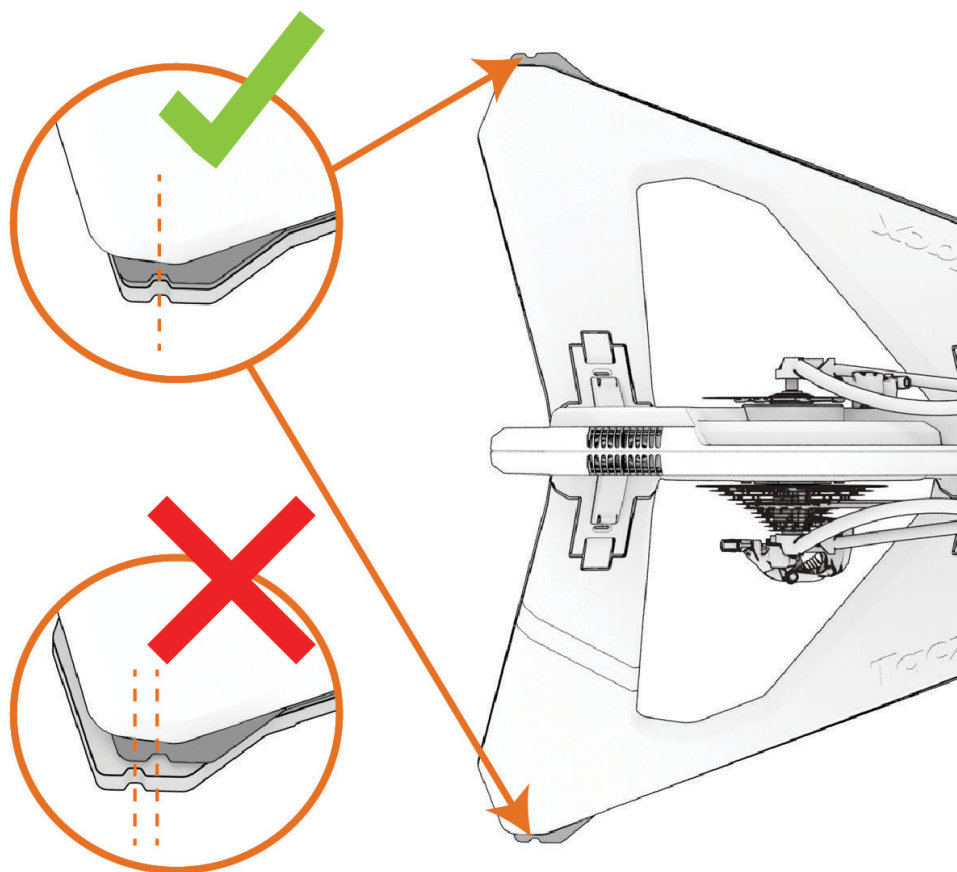
3 Podnieś lewą stronę trenażera Tacx NEO i wyrównaj lewą płytkę.



4 Unieś prawą stronę trenera Tacx NEO i wyrównaj prawą płytkę.



5 Sprawdź, czy płytki po obu stronach są wyrównane.
Może być konieczne uniesienie i wyregulowanie każdej strony w celu prawidłowego ustawienia płytek.
UWAGA: Obie płytki muszą być w pełni osadzone.

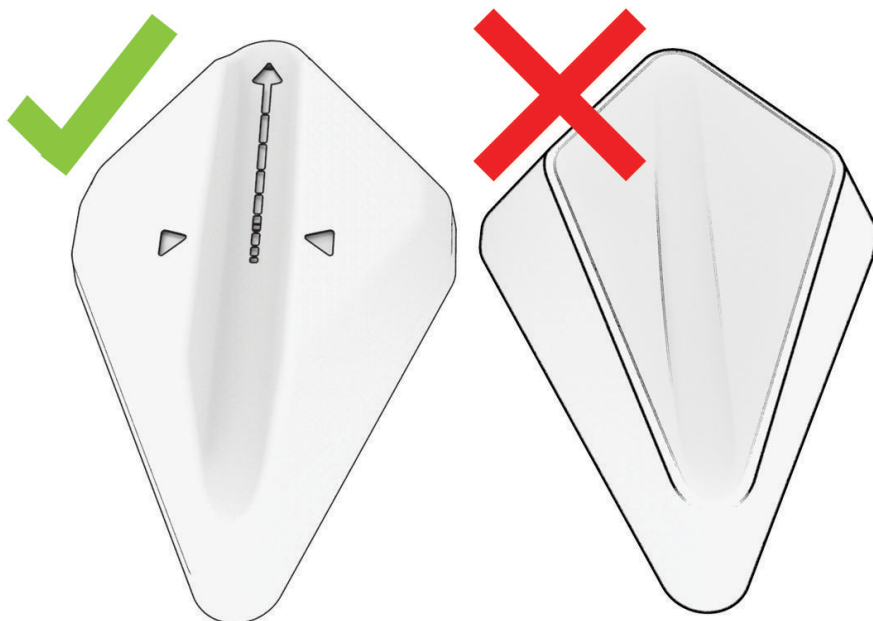


Ustawianie wspornika przedniego koła

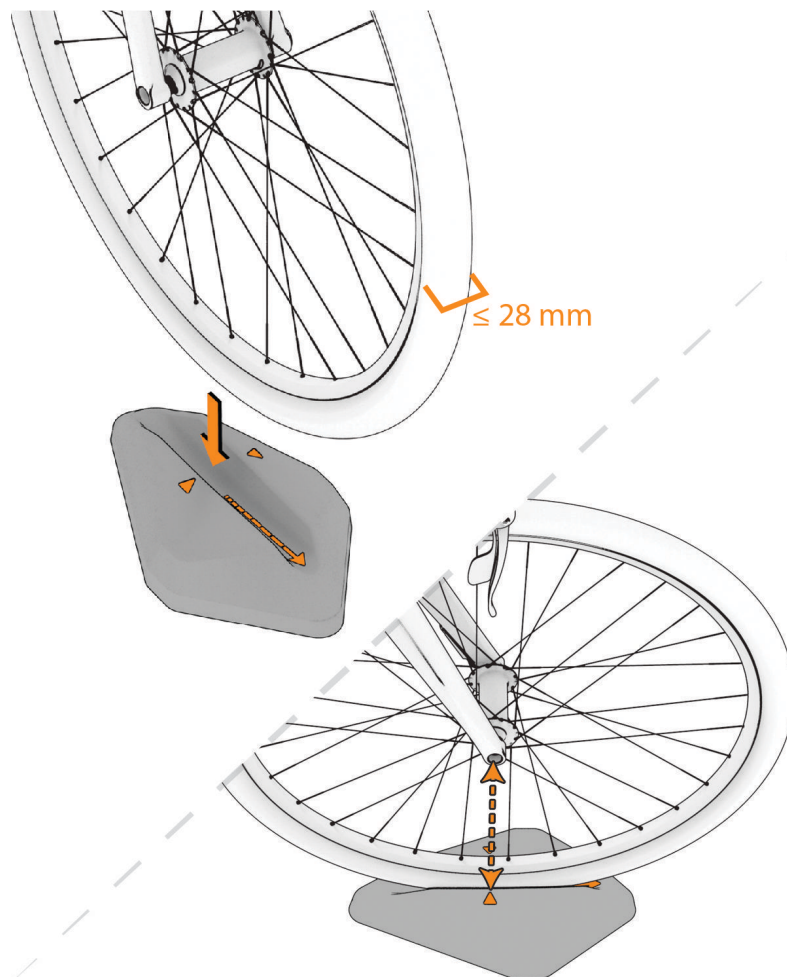
Przed ustawieniem wspornika przedniego koła musisz zainstalować NEO Motion Plates ([Instalowanie NEO Motion Plates, strona 2](#)).

Wspornik przedniego koła podnosi przednie koło roweru, zapewniając naturalną pozycję i zwiększoną stabilność podczas jazdy. Maksymalna szerokość opony wynosi 28 mm.

- 1 Zamiast wspornika przedniego koła dołączonego do urządzenia Tacx NEO należy użyć wspornika przedniego koła dołączonego do NEO Motion Plates.



- 2 Umieścić wspornik przedniego koła pod przednim kołem.



- 3 Usiądź na trenerze i kilkakrotnie obróć pedały.
- 4 W razie potrzeby wyreguluj położenie wspornika przedniego koła.

Informacje o urządzeniu

Porady szkoleniowe

Korzystanie z NEO Motion Plates z trenerem Tacx NEO zapewnia naturalny ruch podczas jazdy treningowej.

- Urządzenie jest przeznaczone do zwykłej jazdy na rowerze. Działa najlepiej, kiedy unika się sprintu.
- Jeśli podczas jazdy odczuwasz nudności, wypróbuj poniższe opcje:
 - Skup wzrok na punkcie znajdującym się przed trenerem.
 - Obejrzyj film treningowy podczas jazdy.
 - Pij dużo wody przed i w trakcie jazdy.
 - Przerwij jazdę, aż poczujesz się lepiej, i spróbuj ponownie.

Konserwacja i przechowywanie urządzenia

- Wytrzyj trener i NEO Motion Plates po każdym użyciu.
- Wyczyść trener przed jego schowaniem.
- Naciśnij dźwignię, aby odblokować podstawę trenera Tacx NEO. Obie strony składają się i zatrzaszczą w celu przechowywania.

Aplikacja Tacx Training

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

- Zsynchronizuj dane treningu w pomieszczeniu ze swoim kontem Garmin Connect™.
- Pokonuj ekscytujące trasy bez wychodzenia z domu.
- Twórz m.in. własne trasy i treningi.
- Skalibruj trening, dostosuj ustawienia domyślne i diagnozuj problemy.
- Zaktualizuj oprogramowanie trenażera.

