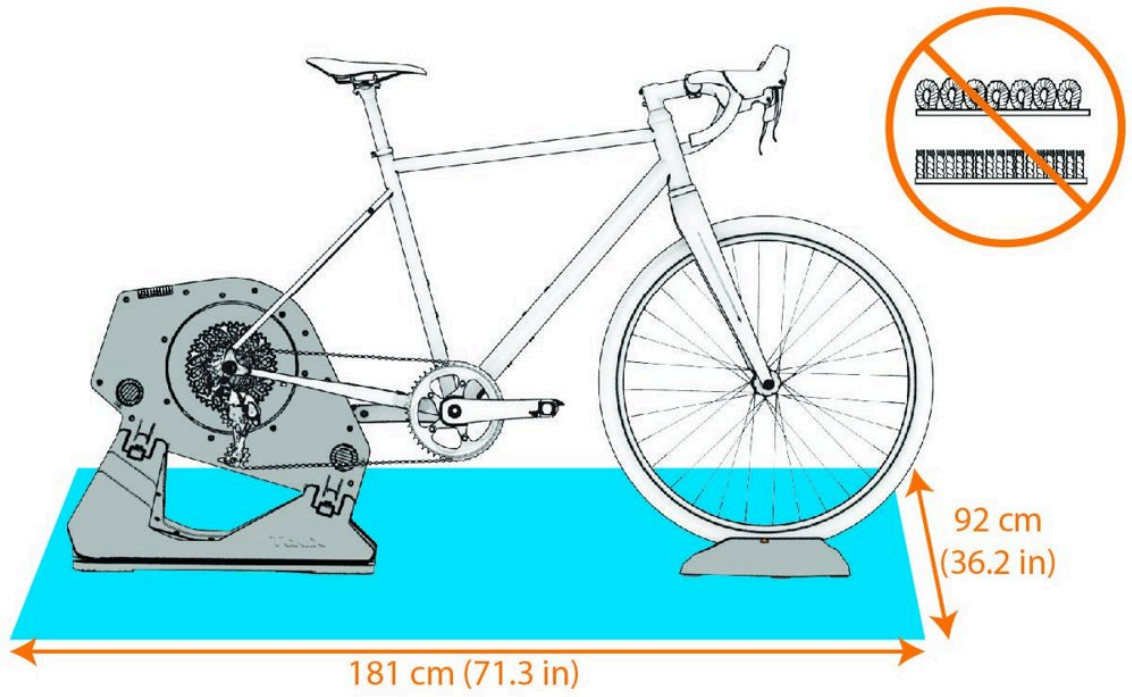
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Tacx NEO Motion Plates

Mozgó talplemezek Tacx NEO edzőgéphez



zerge.hu
A te boltod – vásárlás, garancia, ügyfélszolgálat

Gyártó: Garmin Ltd. (Tacx)
support.garmin.com

Tartalom

1. Fontos biztonsági tudnivalók
2. Összeszerelés előtt
3. A talplemezek felszerelése
4. Az első kerék-támasz elhelyezése
5. Edzési tippek
6. Ápolás és tárolás
7. Tacx Training alkalmazás
8. Kapcsolat és jogi tudnivalók

1 Fontos biztonsági tudnivalók

FIGYELMEZTETÉS

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása halálos balesethez, súlyos sérüléshez vagy anyagi kárhoz vezethet.

- A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és további fontos tudnivalókat a Tacx NEO edzőgép dobozában található „Fontos biztonsági és termékinformációk” füzetben találod.
- A NEO Motion Plates kiegészítőt a Tacx NEO edzőgéppel **sík, akadálymentes felületen** használd.
- A NEO Motion Plates **mágneseket tartalmaz**. Bizonyos körülmények között a mágnesek zavarhatják egyes beültetett orvosi eszközök, például szívritmus-szabályozók és inzulinpumpák működését. A mágnest tartalmazó eszközöket és tartókat tartsd távol az ilyen orvosi eszközöktől.

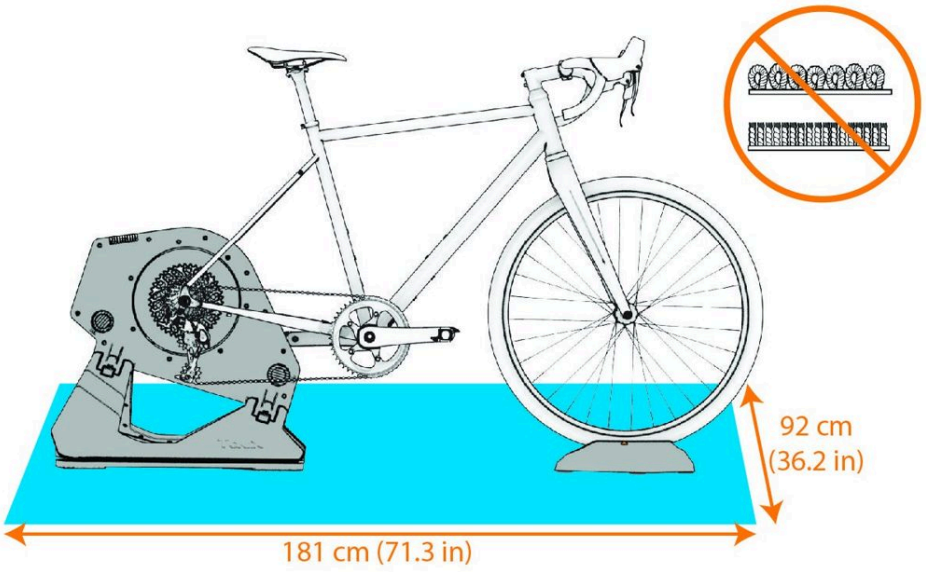
MEGJEGYZÉS

Az alábbiak figyelmen kívül hagyása sérüléshez, anyagi kárhoz vagy az eszköz hibás működéséhez vezethet.

- A NEO Motion Plates mágnesei bizonyos körülmények között károsíthatnak egyes elektronikus eszközöket, például a laptopok merevlemezét. Légy óvatos, ha mágnest tartalmazó eszköz kerül elektronikai eszköz közelébe.

2 Összeszerelés előtt

- A csomag tartalma: **2 talplemez** és **1 első kerék-támasz**.
- A gumiabroncs legnagyobb megengedett szélessége: **28 mm**.
- A legjobb eredményért kemény edzőszőnyegen vagy alacsony szálú szőnyegen használd. Puha, magas szálú szőnyegen ne használd. Legalább **181 × 92 cm**-es edzőszőnyeget válassz.



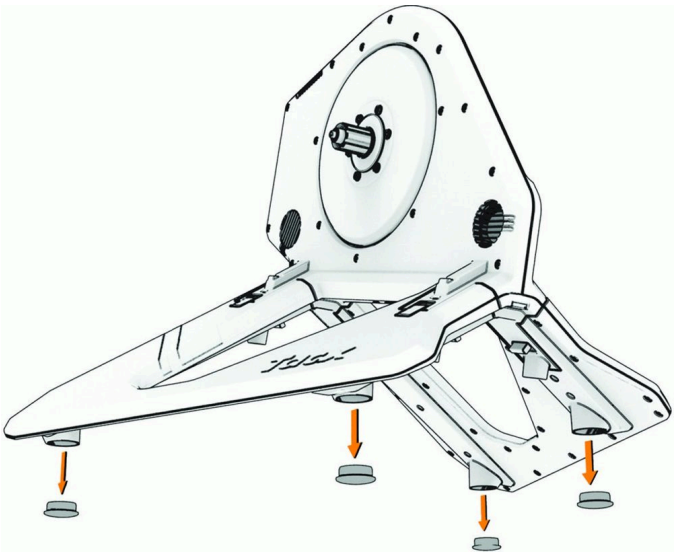
Ajánlott szőnyegméret: legalább 181 × 92 cm. Magas szálú szőnyeget ne használj.

- Kiegészítőket a Tacx-forgalmazódnál, például a **zerge.hu**-n találsz.
- A NEO Motion Plates-et **ne használd más mozgó kiegészítővel**, például billenőlappal (rocker plate).

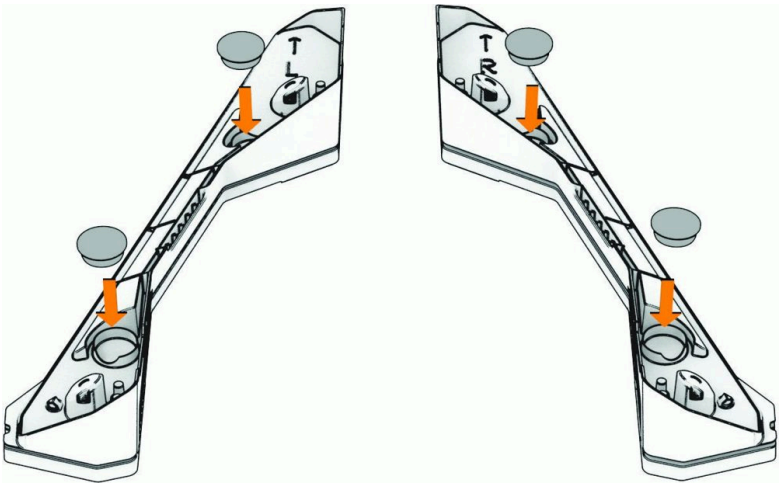
3 A talplemezek felszerelése

A NEO Motion Plates bármelyik Tacx NEO edzőgéppel használható.

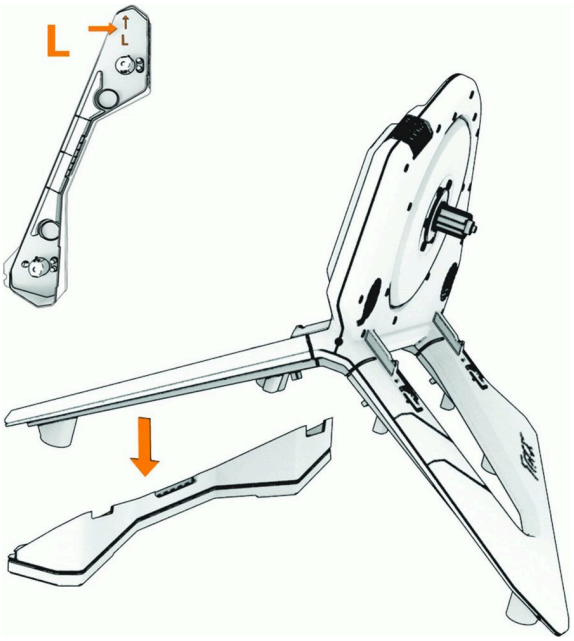
1. Szereld le a négy lábat a Tacx NEO edzőgépről.



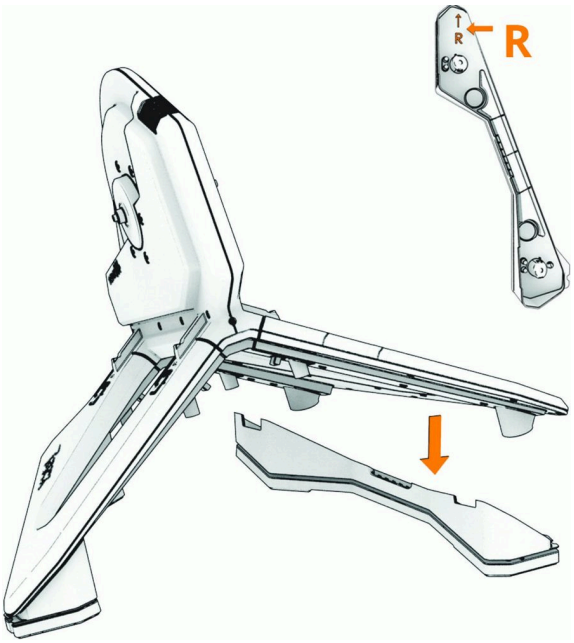
2. A leszerelt lábakat tárold a talplemezeken kialakított helyükön.



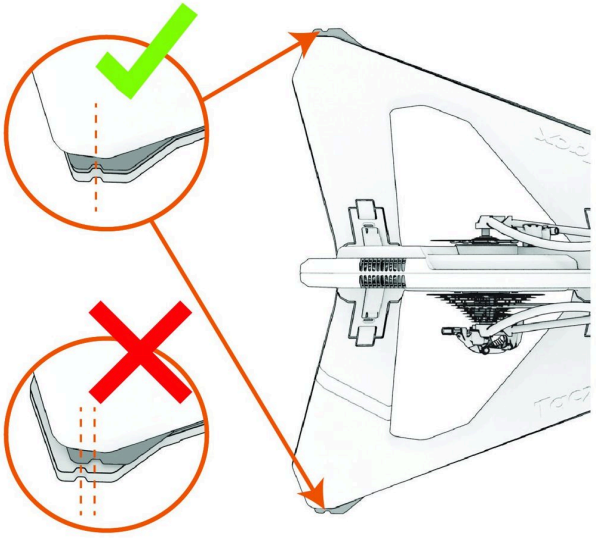
3. Emeld meg a Tacx NEO bal oldalát, és illeszd alá a bal oldali (**L**) lemezt.



4. Emeld meg a Tacx NEO jobb oldalát, és illeszd alá a jobb oldali (**R**) lemezt.



5. Ellenőrizd a lemezek illeszkedését mindkét oldalon. Előfordulhat, hogy mindkét oldalt meg kell emelned és igazítanod, hogy a lemezek a helyükre kerüljenek.



Fontos: mindkét lemeznek teljesen a helyére kell ülnie.

4 Az első kerék-támasz elhelyezése

Az első kerék-támaszt csak a talplemezek felszerelése után helyezd el (lásd a 3. pontot). A támasz megemeli a kerékpár első kerekét, így természetesebb lesz a testhelyzeted és stabilabb a kerékpár.

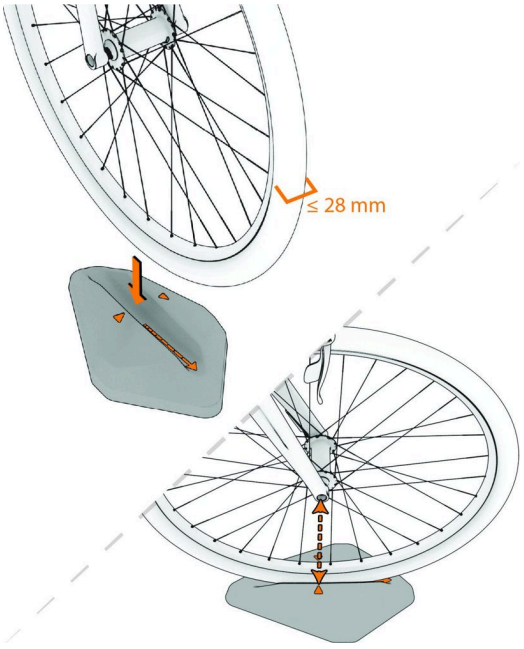
> A gumiabroncs legnagyobb megengedett szélessége: **28 mm**.

1. A Tacx NEO-hoz kapott első kerék-támasz **helyett** a NEO Motion Plates csomagjában lévőt használd.



Bal oldalt a NEO Motion Plates támasza (helyes), jobb oldalt a NEO eredeti támasza

2. Helyezd a támaszt az első kerék alá.



3. Ülj fel az edzőgépre, és tekerj néhányat.

4. Ha szükséges, igazíts a támasz helyzetén.

5 Edzési tippek

A NEO Motion Plates a Tacx NEO edzőgéppel természetes mozgást ad edzés közben.

- Az eszközt normál tekerésre tervezték. A legjobb eredmény érdekében **kerüld a sprintelést**.
- Ha tekerés közben émelyegsz (mozgásbetegség), próbáld ki a következőket:
  - Nézz egy pontra az edzőgép előtt.
  - Tekerés közben nézz edzésvideót.
  - Igyál bőven vizet edzés előtt és közben.
  - Hagyd abba, amíg jobban nem leszel, majd próbáld újra.

6 Ápolás és tárolás

- Minden használat után töröld át az edzőgépet és a talplemezeket.
- Tárolás előtt tisztítsd meg az edzőgépet.
- A Tacx NEO talpának kioldásához nyomd be a karokat. Mindkét oldal felhajtható, és tároláshoz a helyére kattan.

7 Tacx Training alkalmazás

A Tacx Training alkalmazást kompatibilis okostelefonra, táblagépre vagy számítógépre töltheted le.

- Szinkronizáld a beltéri edzésadataidat a Garmin Connect™ fiókoddal.
- Tekerj izgalmas útvonalakon anélkül, hogy kilépnél otthonról.
- Készíts saját útvonalakat, edzéseket és még sok mást.
- Kalibráld az edzőgépet, szabd testre az alapbeállításokat, és diagnosztizáld a hibákat.
- Frissítsd az edzőgép szoftverét.

8 Kapcsolat és jogi tudnivalók

zerge.hu

A te boltod. Vásárlással, garanciával és használattal kapcsolatban fordulj hozzánk bizalommal.

Gyártói támogatás	support.garmin.com
Gyártó	Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

© 2022 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai. Minden jog fenntartva. A Garmin fenntartja a jogot, hogy termékeit módosítsa vagy továbbfejlessze, illetve hogy az útmutató tartalmát előzetes értesítés nélkül megváltoztassa. A legfrissebb információkért és kiegészítő tudnivalókért látogass el a www.garmin.com oldalra.

A Garmin®, a Garmin logó és a Tacx® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegyei. A Garmin Connect™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegye.

Magyar fordítás: zerge.hu. Az eredeti angol nyelvű útmutató: 2022. március.