GARMIN®

TACX® NĒRA

Okos edzőgörgő



Használati útmutató

zerge.hu

Magyar nyelvű fordítás – zerge.hu

Tartalomjegyzék

Fontos biztonsági információk....3

A görgő összeszerelése....4
Előkészületek az összeszereléshez.... 4
A görgő rögzítése a talphoz.... 4

A görgő kinyitása....5

A tápkábel csatlakoztatása....6

A kerékpár rögzítése a görgőre....7
Gyorszáras tengelyű kerékpár rögzítése.... 7
Átütőtengelyes kerékpár rögzítése 9

Párosítás....10
A görgő párosítása a Tacx® Training alkalmazással . 10
A görgő párosítása más alkalmazásokkal vagy eszközökkel 10
Párosítás Garmin® órával vagy kerékpáros computerrel.... 11

Kompatibilitás 12
Tengelytípusok 12
A végsapka-tartó cseréje a nem hajtásoldalon 12
Fogaskoszorúk és szabadonfutó-házak.... 13
A fogaskoszorú cseréje.... 13

Tekerés a görgőn....16
Edzési módok 16
Üzemmódok 16

A görgő beállításai....17
A görgő csatlakoztatása Wi-Fi® hálózathoz.... 17
Párosítás helyi hálózaton (LAN) keresztül.... 17
Az alapértelmezett tömegbeállítások módosítása 17
A Zwift™ versenymód kikapcsolása.... 18
Nyílt kapcsolatok engedélyezése.... 18
Pulzusmérő csatlakoztatása a görgőhöz 18

Szoftverfrissítések 20
A görgő szoftverének frissítése 20

Műszaki adatok 21
LED állapotjelzések 21
Az eszköz ápolása és tárolása.... 21
A görgő összecsukása tároláshoz 22
Tartozékok 22

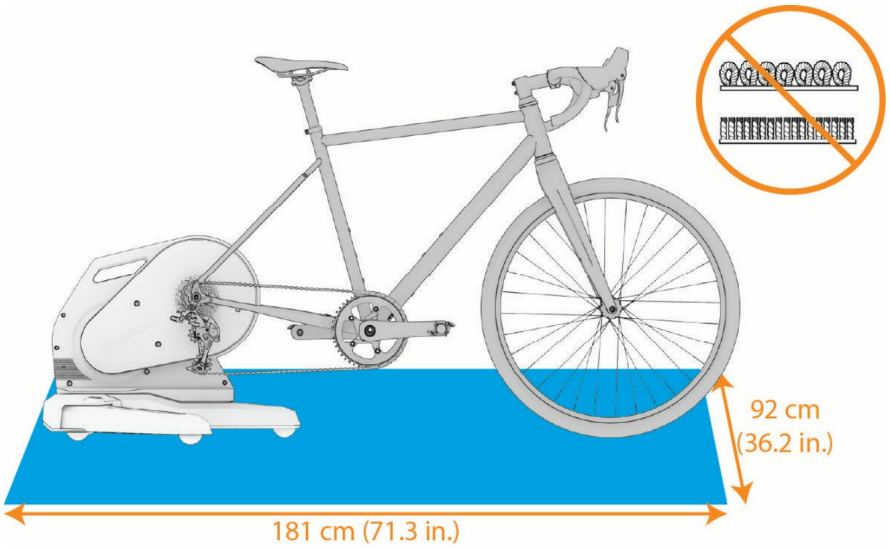
Fontos biztonsági információk

⚠ FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat a termék dobozában található *Fontos biztonsági és termékinformációk* (Important Safety and Product Information) című útmutatóban találja.

A stabilitás megőrzése érdekében az alábbi utasításokat a görgő **minden használatakor** be kell tartania. Ezek figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy anyagi kárt okozhat.

- Húzza meg erősen a görgő talpa alatti négy csavart.
- Nyissa ki teljesen a görgő lábait, amíg hallható kattanással a helyükre nem rögzülnek.
- A görgőt mindig vízszintes felületen használja.
- A Tacx® Nēra okosgörgőt ne használja mozgást biztosító kiegészítővel, például billenőlappal (rocker plate).
- A görgőt szilárd edzőszőnyegen vagy alacsony szálú szőnyegpadlón használja. Kerülje a puha és a magas szálú szőnyegeket. Legalább 181 × 92 cm méretű edzőszőnyeg használható.



A görgő összeszerelése

FONTOS

A padló és a görgő védelme érdekében a görgő talpát edzőszőnyegre vagy szőnyegpadlóra kell helyezni.

Előkészületek az összeszereléshez

Az összeszerelés előtt biztosítson elegendő szabad helyet a görgő talpa körül.

- A talpat az edzőszőnyeg vagy a szőnyeg szélétől legalább **30 cm**-re helyezze el.
- A talpat a faltól és minden egyéb akadálytól legalább **50 cm**-re helyezze el.

A görgő rögzítése a talphoz

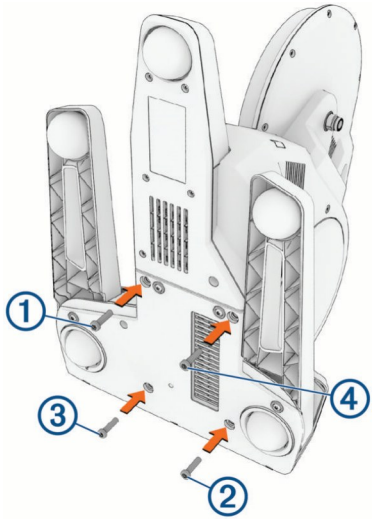
1 Csúsztassa a görgőt a görgő talpába.



2 A szerelőkészletből 🔧 vegye ki a négy csavart és az 5 mm-es imbuszkulcsot.

3 Fordítsa a görgőt a hátára.

4 Csavarja be a csavarokat, hogy a görgőt a talphoz rögzítse.



5 Húzza meg a csavarokat, amíg mérsékelt ellenállást nem érez.

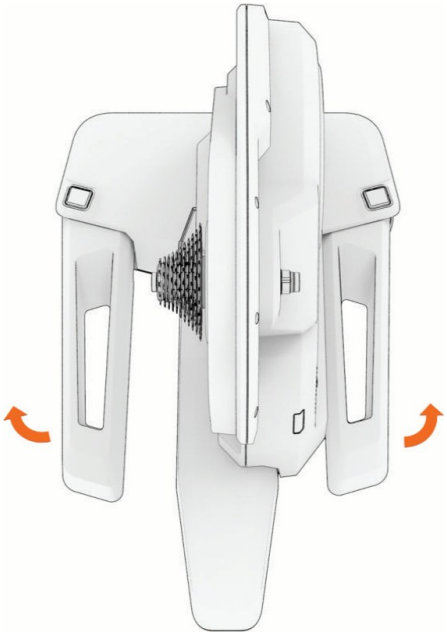
⚠ VIGYÁZAT

A csavarokat fokozatosan, keresztirányú sorrendben (a képen látható ①–④ sorrendben) húzza meg, hogy egyenletesen legyenek megszorítva, és ne lazuljanak ki idő előtt. A csavarok nem megfelelő meghúzása személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

6 Fordítsa vissza a görgőt a talpára.

A görgő kinyitása

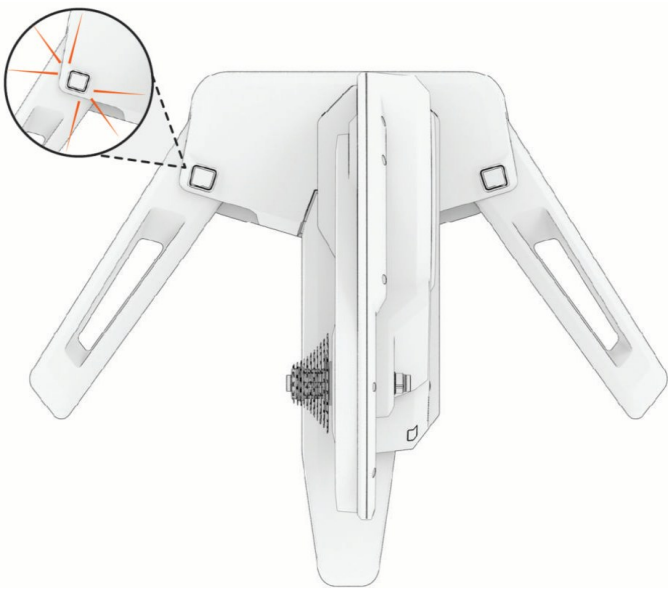
1 Hajtsa ki a görgő lábait kifelé, a görgőtől elfelé.



2 Nyissa ki a lábakat teljesen, amíg kattanást nem hall.

⚠ VIGYÁZAT

A görgő lábait addig kell kinyitni, amíg hallható kattanással teljesen kinyitott helyzetben nem rögzülnek. Ha a görgőt úgy használja, hogy nem mindkét lába van teljesen kinyitva, az személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.



A tápkábel csatlakoztatása

⚠ VIGYÁZAT

A tápkábel a termék dobozában található. A Tacx® Nēra görgőhöz ne használjon más gyártótól származó tápkábelt vagy adaptert, mert ez személyi sérüléshez vagy a görgő károsodásához vezethet.

1 Csatlakoztassa a tápkábelt ① a csatlakozóaljzatba ②.



2 Dugja a tápkábelt egy szabványos fali konnektorba.

3 Szükség esetén nyomja meg a görgőn lévő gombot a felébresztéshez.
A LED fehéren ○ villog.

MEGJEGYZÉS: Ha a görgő áramra van dugva, de nincs használatban, alvó módba lép. A görgőn lévő gomb megnyomásával felébresztheti.

TIPP: Az automatikus szoftverfrissítések engedélyezéséhez csatlakoztassa a görgőt az internethez, és hagyja áramra dugva (*Szoftverfrissítések, 20. oldal*).

A kerékpár rögzítése a görgőre

Gyorszáras tengelyű kerékpár rögzítése

⚠ FIGYELMEZTETÉS

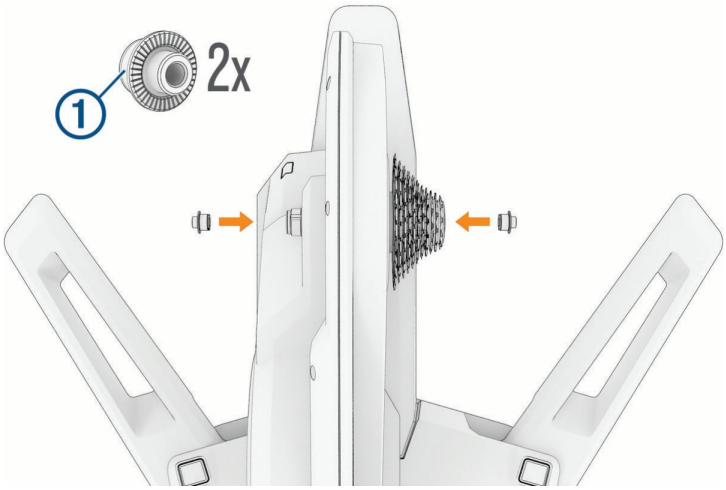
A gyorszáras tengelyt megfelelően kell felszerelni. Ha a gyorszárat nem húzza meg és a kart nem zárja le határozottan, az sérülést vagy anyagi kárt okozhat. Videós útmutató: garmin.com/tacx/axle.

FONTOS

Mielőtt a kerékpárt a görgőre rögzítené, ellenőrizze, hogy a görgő nem hajtásoldalán (bal oldalán) a megfelelő végsapka-tartó van-e felszerelve (*A végsapka-tartó cseréje a görgő nem hajtásoldalán, 12. oldal*). A megfelelő végsapka-tartó nélkül a kerékpár nem rögzíthető a görgőre.

1 Nyissa ki a szerelőkészletet 🔧, és vegye ki a gyorszáras rudat és a **QR** jelölésű végsapkákat.

2 Helyezze fel a végsapkákat ① a görgő mindkét oldalára.
A végsapkákat nyomja be ütközésig, amíg a helyükre nem kattannak.

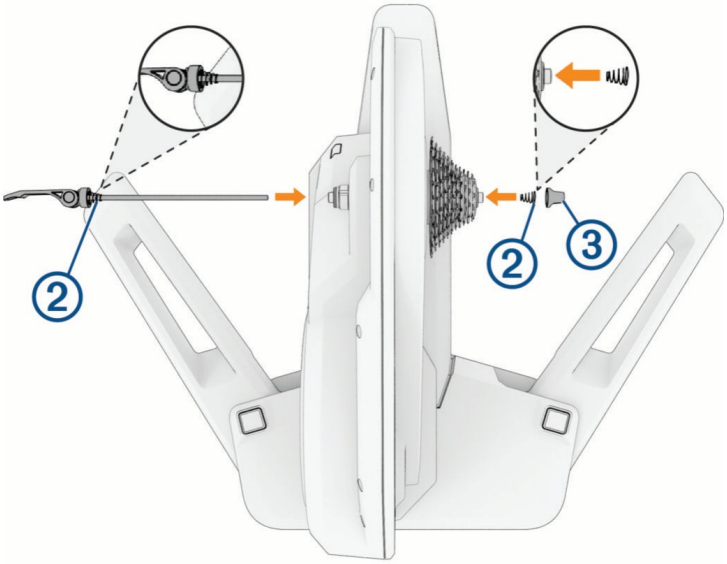


3 Dugja be a gyorszáras rudat a görgő nem hajtásoldalán.

4 Helyezze a kúpos rugókat ② a rúdra.

⚠ VIGYÁZAT

A kúpos rugókat úgy kell felhelyezni, hogy keskenyebb végük a görgő felé nézzen. A rugók fordított irányú felhelyezése bizonytalan rögzítést eredményezhet, ami súlyos sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.



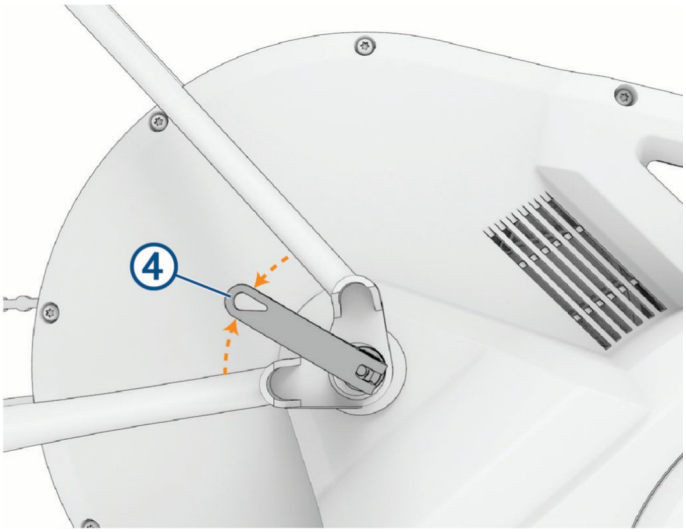
5 Kézzel csavarja rá az anyát ③ úgy, hogy elegendő hely maradjon a kerékpárváznak.

6 Váltson a kerékpáron a legkisebb hátsó fogaskerékre.

7 Vegye ki a hátsó kereket a kerékpárból.

8 Illessze a kerékpárt a görgőre, és helyezze a láncot a görgő fogaskoszorújának legkisebb fogaskerekére.

9 Húzza meg az anyát, és zárja le a gyorszárkart ④.



⚠ FIGYELMEZTETÉS

Ha a gyorszárat nem húzza meg és a kart nem zárja le határozottan, az sérülést vagy anyagi kárt okozhat.

TIPP: A kart a vázcsövek közé zárja, így később könnyebb megfogni.

Átütőtengelyes kerékpár rögzítése

⚠ FIGYELMEZTETÉS

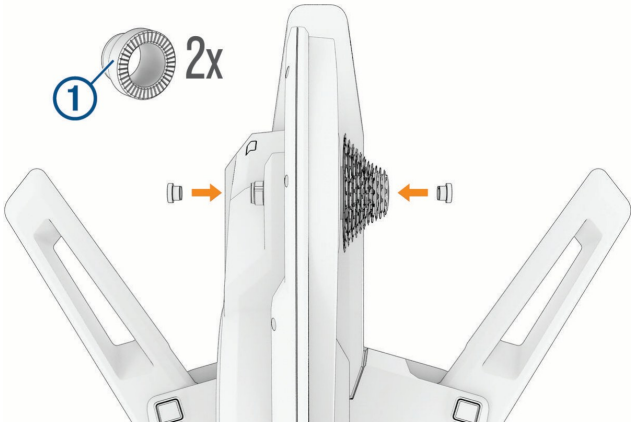
Az átütőtengelyt megfelelően kell felszerelni. Ha az átütőtengelyt nem húzza meg erősen, a kerékpár gyártójának ajánlása szerint, az sérülést vagy anyagi kárt okozhat.

FONTOS

Mielőtt a kerékpárt a görgőre rögzítené, ellenőrizze, hogy a görgő nem hajtásoldalán (bal oldalán) a megfelelő végsapka-tartó van-e felszerelve (*A végsapka-tartó cseréje a görgő nem hajtásoldalán, 12. oldal*). A megfelelő végsapka-tartó nélkül a kerékpár nem rögzíthető a görgőre.

1 Nyissa ki a szerelőkészletet 🔧, és vegye ki a **Thru-Axle 12mm** jelölésű végsapkákat.

2 Helyezze fel a végsapkákat ① a görgő mindkét oldalára.
A végsapkákat nyomja be ütközésig, amíg a helyükre nem kattannak.

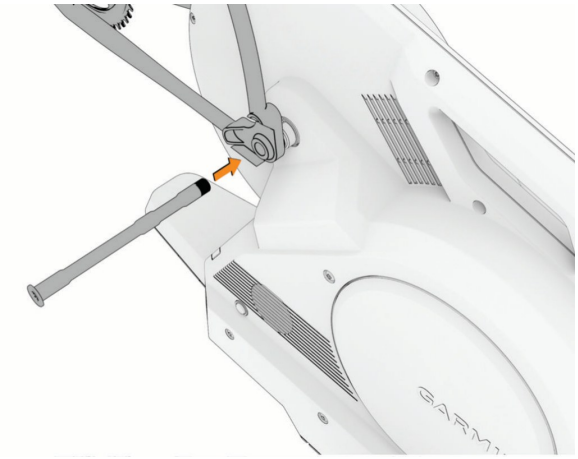


3 Váltson a kerékpáron a legkisebb hátsó fogaskerékre.

4 Vegye ki a hátsó kereket a kerékpárból.
A hátsó kereket tegye félre, de az átütőtengelyt tartsa kéznél – ezzel fogja a kerékpárt a görgőhöz rögzíteni.

5 Helyezze a kerékpárt a görgőre, ügyelve arra, hogy a lánc a görgő fogaskoszorújának legkisebb fogaskerekén legyen.

6 Dugja be a tengelyt, és húzza meg kézzel.



7 Húzza meg a tengelyt a tengelyen vagy a kerékpár útmutatójában megadott nyomatékkal.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Ha a tengelyt nem húzza meg erősen a kerékpár gyártójának utasításai szerint, az súlyos személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

Párosítás

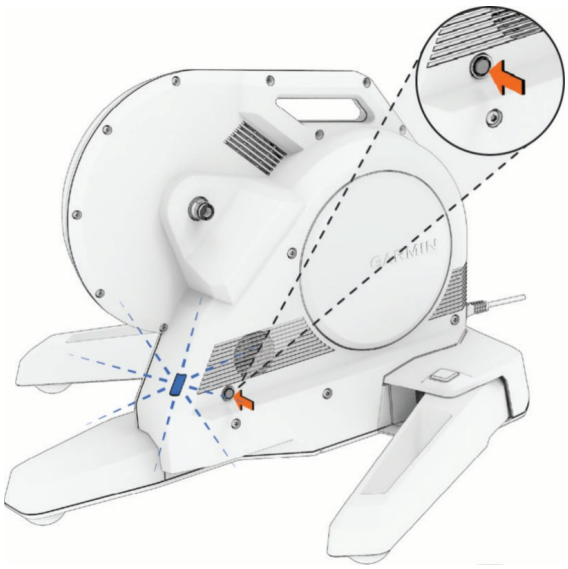
A görgő párosítása a Tacx® Training alkalmazással

FONTOS

A görgő beállításainak kezeléséhez és a szoftver frissítéséhez a görgőt párosítania kell a kompatibilis telefonján vagy táblagépén futó Tacx Training alkalmazással – akkor is, ha más edzőalkalmazást vagy eszközt szeretne használni.

1 Vigye a telefont vagy a táblagépet a görgő 3 m-es körzetébe.
MEGJEGYZÉS: Párosítás közben a többi vezeték nélküli érzékelőt tartsa legalább 10 m távolságra.

2 Nyomja meg a görgőn lévő gombot a párosítási mód bekapcsolásához.



Az állapotjelző LED kéken ● villog. Ha a LED fehéren ○ villog, nyomja meg újra a gombot.

3 A Tacx Training alkalmazásban válassza a **Settings** (Beállítások) > **Device Manager** (Eszközkezelő) menüpontot.

4 Válassza ki a Tacx Nēra görgőt.

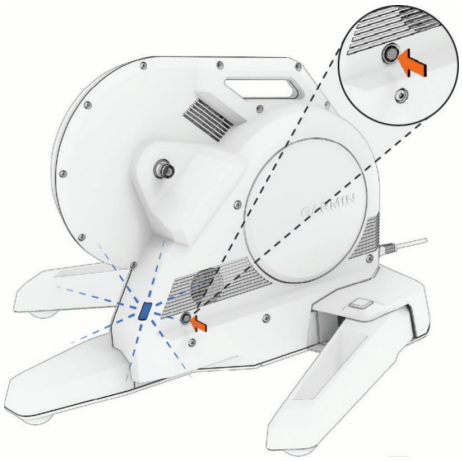
5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A görgő párosítása más alkalmazásokkal vagy eszközökkel

Ha az edzőalkalmazás vagy az eszköz nem támogatja a biztonságos kapcsolatot, a párosítás előtt be kell állítania, hogy a görgő engedélyezze a nyílt kapcsolatokat (*Nyílt kapcsolatok engedélyezése, 18. oldal*).

1 Vigye az eszközt a görgő 3 m-es körzetébe.
MEGJEGYZÉS: Párosítás közben a többi vezeték nélküli érzékelőt tartsa legalább 10 m távolságra az eszköztől.

2 Nyomja meg a görgőn lévő gombot a párosítási mód bekapcsolásához.



Az állapotjelző LED kéken ● villog. Ha a LED fehéren ○ villog, nyomja meg újra a gombot.

3 A görgő csatlakoztatásához kövesse az edzőalkalmazás vagy az eszköz útmutatóját.

MEGJEGYZÉS: A görgőt okosgörgőként és teljesítménymérőként is párosíthatja az eszközzel, így az eszköz vezérelheti a görgő ellenállását, és a teljesítményadatokat is rögzítheti.

A görgő párosítása Garmin® órával vagy kerékpáros computerrel

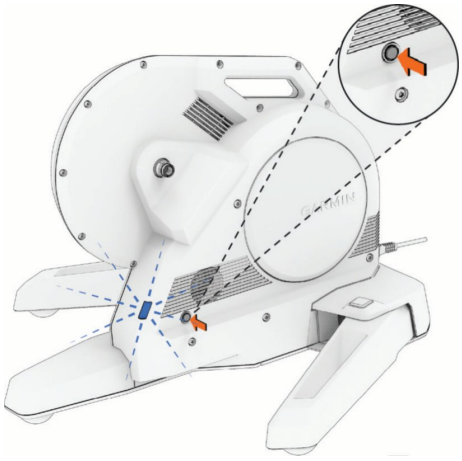
Ha a Garmin eszköz nem támogatja a biztonságos kapcsolatot, a párosítás előtt be kell állítania, hogy a görgő engedélyezze a nyílt kapcsolatokat (*Nyílt kapcsolatok engedélyezése, 18. oldal*).

TIPP: A garmin.com/compatibility/nera oldalon ellenőrizheti, hogy eszköze kompatibilis-e a Tacx® Nēra görgővel.

1 Vigye az eszközt a görgő 3 m-es körzetébe.

MEGJEGYZÉS: Párosítás közben a többi vezeték nélküli érzékelőt tartsa legalább 10 m távolságra az eszköztől.

2 Nyomja meg a görgőn lévő gombot a párosítási mód bekapcsolásához.



Az állapotjelző LED kéken ● villog. Ha a LED fehéren ○ villog, nyomja meg újra a gombot.

3 Válasszon egy lehetőséget:

- Garmin kerékpáros computeren válassza a ☰ > **Sensors** (Érzékelők) > **Add Sensor** (Érzékelő hozzáadása) > **Search All** (Összes keresése) menüpontot.
- Garmin órán a menüben válassza a **Sensors & Accessories** (Érzékelők és tartozékok) > **Add New** (Új hozzáadása) > **Search All** (Összes keresése) menüpontot.

4 Válassza ki a Tacx Nēra eszközt.

MEGJEGYZÉS: A görgőt okosgörgőként és teljesítménymérőként is párosíthatja az eszközzel, így az eszköz vezérelheti a görgő ellenállását, és a teljesítményadatokat is rögzítheti.

Kompatibilitás

Tengelytípusok

⚠ VIGYÁZAT

A Tacx® Nēra görgő az alábbi kerékpártengely-szabványokkal kompatibilis. Ha nem kompatibilis tengelyű kerékpárral próbálja használni, az személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

Előfordulhat, hogy a görgő nem hajtásoldalán ki kell cserélnie a végsapka-tartót, hogy illeszkedjen a kerékpár hátsó villavégei közötti távolsághoz. A görgő mindkét oldalára a kerékpár tengelytípusának megfelelő végsapkát kell felszerelni.

Tengelytípus	Leírás	Végsapka-tartó (nem hajtásoldal)	Végsapkák	Útmutató
130 mm-es gyorszáras tengely	Felnifékes országúti kerékpároknál gyakori.	**QR 130** (a szerelőkészletben 🔧)	**QR**	*A végsapka-tartó cseréje a görgő nem hajtásoldalán, 12. oldal* *Gyorszáras tengelyű kerékpár rögzítése, 7. oldal*
142 mm-es átütőtengely	Modern országúti kerékpároknál gyakori.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (gyárilag felszerelve)	**Thru-Axle 12mm**	*Átütőtengelyes kerékpár rögzítése, 9. oldal*
135 mm-es gyorszáras tengely	Tárcsafékes országúti kerékpároknál gyakori.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (gyárilag felszerelve)	**QR**	*Gyorszáras tengelyű kerékpár rögzítése, 7. oldal*
148 mm-es átütőtengely	Modern hegyikerékpároknál gyakori. Boost tengelyként is ismert.	**Thru-Axle 148** (a szerelőkészletben 🔧)	**Thru-Axle 12mm**	*A végsapka-tartó cseréje a görgő nem hajtásoldalán, 12. oldal* *Átütőtengelyes kerékpár rögzítése, 9. oldal*

A végsapka-tartó cseréje a görgő nem hajtásoldalán

Ha kerékpárja 130 mm-es gyorszáras vagy 148 mm-es átütőtengellyel rendelkezik, el kell távolítania a görgő nem hajtásoldalán gyárilag felszerelt végsapka-tartót, és a kerékpárjához illőt kell felszerelnie.

1 Nyissa ki a szerelőkészletet 🔧, és vegye ki a kék szerszámot és a megfelelő végsapka-tartót:
   - Ha kerékpárja 135 mm-es gyorszáras vagy 142 mm-es átütőtengellyel rendelkezik, a gyárilag felszerelt végsapka-tartó (**QR 135 | Thru-Axle 142**) illeszkedik hozzá. Ilyenkor nem kell kicserélnie.
   - 130 mm-es gyorszáras tengely esetén válassza a **QR 130** végsapka-tartót.
   - 148 mm-es átütőtengely esetén válassza a **Thru-Axle 148** végsapka-tartót.

2 Illessze a kék szerszámot a görgő nem hajtásoldalán lévő végsapka-tartóba, és az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva csavarja ki, majd vegye le a görgőről.



3 Szerelje fel az 1. lépésben kiválasztott végsapka-tartót a kék szerszámmal, az óramutató járásával megegyező irányba forgatva.

A megfelelő végsapka-tartó felszerelése után rögzítheti a kerékpárt a görgőre (*A kerékpár rögzítése a görgőre, 7. oldal*).

Fogaskoszorúk és szabadonfutó-házak

FONTOS

A kerékpár hátsó váltójával kompatibilis fogaskoszorú-rendszert kell használnia. Ha a görgőt nem kompatibilis hátsó váltó és fogaskoszorú kombinációjával használja, az anyagi kárhoz vezet.

A Tacx® Nēra görgő két változatban kapható. A **standard** változat gyárilag felszerelt 11 sebességes fogaskoszorúval és Shimano® HG szabadonfutó-házzal érkezik. A **Zwift Ready™** változat (nem minden országban érhető el) gyárilag felszerelt Zwift™ Cog lánckerékkel és Zwift Click távvezérlővel érkezik.

MEGJEGYZÉS: A Zwift Click távvezérlővel történő virtuális váltás nem minden edzőalkalmazással kompatibilis.

A Tacx Nēra görgővel kompatibilis szabadonfutó-házakat a garmin.com/accessories/nera oldalon vásárolhat.

Szükség esetén a fogaskoszorú és a szabadonfutó-ház kicserélhető, hogy a görgő illeszkedjen a kerékpárja rendszeréhez (*A fogaskoszorú cseréje, 13. oldal*).

A fogaskoszorú cseréje

FONTOS

A kerékpár hátsó váltójával kompatibilis fogaskoszorú-rendszert kell használnia. Ha a görgőt nem kompatibilis hátsó váltó és fogaskoszorú kombinációjával használja, az anyagi kárhoz vezet.

Az alábbi utasítások szerint cserélheti le a görgőre gyárilag felszerelt fogaskoszorú-rendszert, legyen az a standard 11 sebességes fogaskoszorú vagy a Zwift™ Cog.

Válasszon egy lehetőséget:

- Ha az új fogaskoszorú-rendszer szabadonfutó-házzal előszerelve érkezik, cserélje ki a szabadonfutó-házat és a fogaskoszorút is (*A fogaskoszorú és a szabadonfutó-ház cseréje, 14. oldal*).

- Ha az új fogaskoszorú-rendszer nem szabadonfutó-házzal előszerelve érkezik, és kompatibilis a Shimano® HG szabadonfutó-házakkal, elég csak a fogaskoszorút kicserélnie (*Csak a fogaskoszorú cseréje, 15. oldal*).

A fogaskoszorú és a szabadonfutó-ház cseréje

⚠ VIGYÁZAT

A műveletet csak akkor végezze el, ha jártas a kerékpár-szabadonfutók karbantartásában, különben károsíthatja a görgőt. Ha még soha nem cserélt szabadonfutó-házat, a Garmin® azt javasolja, hogy kérje tapasztalt kerékpárszerelő segítségét. A fogaskoszorú és a szabadonfutó-ház szakszerűtlen cseréje személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

FONTOS

A kerékpár hátsó váltójával kompatibilis fogaskoszorú-rendszert kell használnia. Ha a görgőt nem kompatibilis hátsó váltó és fogaskoszorú kombinációjával használja, az anyagi kárhoz vezet.

TIPP: Az alábbi lépésekkel a szabadonfutó-házat és a fogaskoszorút együtt cserélheti, vagy – a fogaskoszorú levétele után – csak a szabadonfutó-házat.

1 Szükség esetén vegye le a végsapkákat a görgőről.

2 Nyissa ki a szerelőkészletet 🔧, és vegye ki a kék szerszámot.

3 Illessze a kék szerszámot a görgő hajtásoldalán lévő záróanyába, és az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva csavarja ki, majd vegye le a görgőről.



4 Óvatosan húzza le a fogaskoszorút és a szabadonfutó-házat a görgő tengelyéről.

5 Helyezze az új fogaskoszorút és szabadonfutó-házat a görgő tengelyére.

TIPP: A szabadonfutó-ház megfelelő illeszkedéséhez forgassa a fogaskoszorút az óramutató járásával ellentétes irányba, miközben óvatosan rányomja a görgő agyára. A helyes illeszkedést úgy ellenőrizheti, hogy a fogaskoszorút kézzel az óramutató járásával ellentétes irányba forgatja, és figyeli a racsnis mechanizmus hangját.

6 A kék szerszámmal szerelje vissza a záróanyát, ezzel rögzítve a fogaskoszorúból és szabadonfutó-házból álló egységet a görgőhöz.

⚠ VIGYÁZAT

A Garmin a hajtásoldali záróanya rögzítéséhez 5–6 Nm meghúzási nyomatékot javasol.

Csak a fogaskoszorú cseréje

⚠ VIGYÁZAT

A műveletet csak akkor végezze el, ha jártas a kerékpár-fogaskoszorúk karbantartásában, különben károsíthatja a görgőt. Ha még soha nem cserélt fogaskoszorút, a Garmin® azt javasolja, hogy kérje tapasztalt kerékpárszerelő segítségét. A fogaskoszorú szakszerűtlen cseréje személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

FONTOS

A kerékpár hátsó váltójával kompatibilis fogaskoszorú-rendszert kell használnia. Ha a görgőt nem kompatibilis hátsó váltó és fogaskoszorú kombinációjával használja, az anyagi kárhoz vezet.

A fogaskoszorú cseréjéhez szüksége lesz egy kazettafogóra vagy láncostorra, valamint egy kazetta-zárógyűrű lehúzóra, például egy állítható villáskulccsal használt Park Tool FR-5.2 szerszámra.

1 Rögzítse a fogaskoszorút a kazettafogóval vagy a láncostorral.

2 Miközben a fogaskoszorút rögzíti, a zárógyűrű-lehúzóval forgassa a zárógyűrűt az óramutató járásával ellentétes irányba.

3 Vegye le a zárógyűrűt, és tegye félre.

4 Húzza le a fogaskoszorút a szabadonfutó-házról.

FONTOS

A fogaskoszorú levételekor egyes lánckerekek szétválhatnak. Fogja össze őket kábelkötegelővel, hogy a helyes sorrendben tárolja őket, és egyik se vesszen el.

5 Tisztítsa le a régi zsírt a szabadonfutó-ház és a zárógyűrű meneteiről.

6 Vigyen fel vékony réteg zsírt a szabadonfutó-ház és a zárógyűrű meneteire.

7 Helyezze az új fogaskoszorút a szabadonfutó-házra.

FONTOS

Egyes 8–10 sebességes fogaskoszorúknál távtartó gyűrűt kell tenni a fogaskoszorú és a szabadonfutó-ház közé, hogy a zárógyűrű megfelelően rászoruljon a fogaskoszorúra. A távtartó a szerelőkészletben 🔧 található.

8 Szerelje fel a zárógyűrűt a szabadonfutó-házra, és húzza meg a zárógyűrű-lehúzóval.

FONTOS

A zárógyűrű görgőn történő meghúzásakor a láncostorral vagy a kazettafogóval meg kell tartania a fogaskoszorút, hogy a lendkerék ne forduljon el, és el tudja érni a szükséges meghúzási nyomatékot.

A Garmin a standard 11 sebességes fogaskoszorúhoz 40 Nm meghúzási nyomatékot javasol. Más fogaskoszorú esetén a gyártó által javasolt nyomatékot annak útmutatójában találja.

Tekerés a görgőn

Az első tekerés a Tacx® Nēra görgőn legyen rövid, kézi vezérlésű edzés. Mielőtt a görgőt beépítené az edzéseibe és felfedezné az összes funkcióját, szokja meg a görgőn való tekerést.

1 Ellenőrizze, hogy a hátsó tengely megfelelően van-e felszerelve, és a kerékpár biztosan rögzül-e a görgőhöz (*A kerékpár rögzítése a görgőre, 7. oldal*).

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Ha a tengelyt nem húzza meg erősen, és a kerékpár nincs biztosan rögzítve a görgőhöz, az súlyos személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

2 Kezdjen lassan pedálozni.

3 Gyakorolja a pedálfordulatszám és a testhelyzet változtatását, amíg kényelmesnek nem érzi.

Miután megszokta a görgőn való tekerés érzését, fedezze fel a különböző edzési lehetőségeket (*Edzési módok, 16. oldal*).

Edzési módok

A csatlakoztatott edzőalkalmazás vagy eszköz különböző módokban vezérelheti a görgő ellenállását: szimulálhat egy virtuális útvonalat, vagy segíthet abban, hogy edzés közben egyenletesen tartsa a teljesítménycéljait. A Tacx® Training alkalmazás többféle edzési módot támogat.

Filmek (Movies): A görgő ellenállása automatikusan változik, így videóval kísérve valós útvonalat szimulál.

Emelkedős edzés (Slope Workout): A görgő a kerékpár és a kerékpáros tömegének beállításai alapján egy adott emelkedőt szimulál. Az emelkedő mértéke tekerés közben módosítható.

Teljesítményalapú edzés (Power Workout): A görgő úgy állítja be az ellenállást, hogy meghatározott teljesítményt kelljen leadnia a hajtókarok forgatásához. Így a pedálfordulatszámot változtathatja, miközben a leadott teljesítmény változatlan marad. A teljesítménycél tekerés közben módosítható.

Strukturált edzés (Structured Workout): A görgő ellenállása az edzés minden szakaszában automatikusan az adott teljesítménycélhoz igazodik. A strukturált edzést a Garmin Connect™ alkalmazásban kell létrehoznia és a naptárához hozzáadnia, hogy megjelenjen a Tacx Training alkalmazásban. Az edzés minden lépéséhez érdemes teljesítménycélt megadni. Ha egy lépéshez nincs teljesítménycél, a görgő sík utat szimuláló ellenállást alkalmaz.

A görgőt önálló módban is használhatja, edzőalkalmazás vagy eszköz csatlakoztatása nélkül (*Üzemmódok, 16. oldal*).

Üzemmódok

Áramellátással és csatlakoztatva: Minden támogatott funkció elérhető, ha a görgő külső áramforrásra van kötve, és edzőalkalmazáshoz csatlakozik.
MEGJEGYZÉS: Egyes edzőalkalmazások vagy eszközök nem támogatják a görgő összes funkcióját.

Önálló mód: Ha a görgőt edzőalkalmazás vagy eszköz nélkül használja, a görgő sík úton való tekerést szimulál az alapértelmezett kerékpáros- és kerékpártömeg-beállítások alapján (*Az alapértelmezett tömegbeállítások módosítása, 17. oldal*).

A görgő beállításai

A Tacx Training alkalmazás menüpontjait félkövér betűvel, angol nyelven adjuk meg; zárójelben a magyar jelentésük olvasható.

A görgő csatlakoztatása Wi-Fi® hálózathoz

Mielőtt folytatná, csatlakoztatnia kell a görgőt a Tacx® Training alkalmazáshoz (*A görgő párosítása a Tacx® Training alkalmazással, 10. oldal*).

1 Nyissa meg a Tacx Training alkalmazást.

2 Válassza a **Settings** (Beállítások) > **Device Manager** (Eszközkezelő) menüpontot.

3 Válassza ki a görgőt.

4 Válassza a **Set Up Wi-Fi Network** (Wi-Fi hálózat beállítása) lehetőséget.
A görgő megkeresi a hatótávolságon belüli Wi-Fi hálózatokat.

5 Válassza ki a Wi-Fi hálózatát.
MEGJEGYZÉS: Ha a Wi-Fi hálózat rejtett, az **Add a Network Manually** (Hálózat kézi hozzáadása) lehetőséggel megadhatja az SSID-t.

6 Adja meg a Wi-Fi hálózat jelszavát.
A görgő hatótávolságon belül automatikusan csatlakozik a hálózathoz.

Ha a görgő internet-hozzáféréssel rendelkező hálózathoz csatlakozik, a szoftvere automatikusan frissül (*A görgő szoftverének frissítése, 20. oldal*).

A csatlakozás után a görgőt az ugyanazon a hálózaton lévő más eszközökkel is párosíthatja (*A görgő párosítása helyi hálózaton (LAN) keresztül, 17. oldal*).

A görgő párosítása helyi hálózaton (LAN) keresztül

A stabilabb kapcsolat érdekében a görgőt helyi hálózaton keresztül is párosíthatja a kompatibilis edzőalkalmazással vagy eszközzel. Mindkét eszköznek ugyanahhoz a hálózathoz kell csatlakoznia.

TIPP: Ha az edzőalkalmazás vagy az eszköz korlátozza a csatlakoztatható Bluetooth® tartozékok számát, a görgő helyi hálózaton keresztüli párosításával felszabadíthat egy Bluetooth kapcsolatot.

1 Ellenőrizze, hogy telefonja, táblagépe vagy egyéb eszköze ugyanahhoz a helyi hálózathoz csatlakozik-e.

2 A telefonján vagy táblagépén futó Tacx® Training alkalmazásban, illetve más kompatibilis edzőalkalmazásban vagy eszközön keresse meg a görgőt, és adja hozzá újra, új eszközként.

3 Válassza ki a Tacx Nēra görgőt.
MEGJEGYZÉS: A Tacx Training alkalmazásban a görgő helyi hálózati kapcsolata **LAN** jelölést kap, így megkülönböztethető a görgő Bluetooth kapcsolatától.

Az alapértelmezett tömegbeállítások módosítása

Mielőtt folytatná, csatlakoztatnia kell a görgőt a Tacx® Training alkalmazáshoz (*A görgő párosítása a Tacx® Training alkalmazással, 10. oldal*).

Ha olyan alkalmazással vagy eszközzel edz, amelyben nem adható meg a kerékpár és a kerékpáros tömege, a görgő az alapértelmezett kerékpártömeg- és testtömeg-beállításokat használja.

1 Nyissa meg a Tacx Training alkalmazást.

2 Válassza a **Settings** (Beállítások) > **Device Manager** (Eszközkezelő) menüpontot.

3 Válassza ki a görgőt.

4 Válassza a **Device Settings** (Eszközbeállítások) > **Device Defaults** (Alapértelmezett értékek) menüpontot.

5 Az alapértelmezett testtömeg módosításához válassza a **Default Body Weight** (Alapértelmezett testtömeg) lehetőséget.

6 Az alapértelmezett kerékpártömeg módosításához válassza a **Default Bike Weight** (Alapértelmezett kerékpártömeg) lehetőséget.

A Zwift™ versenymód kikapcsolása

Mielőtt folytatná, csatlakoztatnia kell a görgőt a Tacx® Training alkalmazáshoz (*A görgő párosítása a Tacx® Training alkalmazással, 10. oldal*).

A Zwift versenymóddal kompatibilis edzőalkalmazásokban a görgő másodpercenként 10 különálló teljesítményértéket küld, így gyorsabban reagál, amikor verseny közben sprintbe kezd. Ha nem versenyez, a Zwift versenymód kikapcsolásával csökkentheti az edzéseiben rögzített teljesítményértékek számát.

MEGJEGYZÉS: A Zwift versenymód kikapcsolása nincs hatással azokra az edzőalkalmazásokra, amelyek nem támogatják.

1 Nyissa meg a Tacx Training alkalmazást.

2 Válassza a **Settings** (Beállítások) > **Device Manager** (Eszközkezelő) menüpontot.

3 Válassza ki a görgőt.

4 Válassza a **Device Settings** (Eszközbeállítások) > **Race Mode** (Versenymód) menüpontot.

5 Válassza a **Zwift Race Mode** (Zwift versenymód) lehetőséget.

Nyílt kapcsolatok engedélyezése

Mielőtt folytatná, csatlakoztatnia kell a görgőt a Tacx® Training alkalmazáshoz (*A görgő párosítása a Tacx® Training alkalmazással, 10. oldal*).

Alapértelmezés szerint a Tacx Nēra görgő biztonságos Bluetooth® kapcsolatot használ. Beállíthatja, hogy a görgő nyílt ANT+® vagy Bluetooth kapcsolatokat is engedélyezzen, így olyan eszközökkel is párosítható, amelyek nem támogatják a biztonságos Bluetooth kapcsolatot. A kapcsolattípusokról további információt a garmin.com/connectiontypes oldalon talál.

1 Nyissa meg a Tacx Training alkalmazást.

2 Válassza a **Settings** (Beállítások) > **Device Manager** (Eszközkezelő) menüpontot.

3 Válassza ki a görgőt.

4 Válassza a **Device Settings** (Eszközbeállítások) > **Connection Settings** (Kapcsolati beállítások) menüpontot.

5 Válasszon egy lehetőséget:

- Ha a görgőt olyan Bluetooth eszközzel szeretné párosítani, amely nem támogatja a biztonságos kapcsolatot, kapcsolja ki a **Secure Bluetooth Connections** (Biztonságos Bluetooth kapcsolatok) beállítást.
  A görgő újraindul, és automatikusan csatlakozik a Tacx Training alkalmazáshoz.
- Ha a görgőt ANT+ eszközzel szeretné párosítani a görgő ellenállásának vezérléséhez, kapcsolja be az **ANT+ FE-C (Smart trainer control)** (okosgörgő-vezérlés) beállítást.
- Ha a görgőt ANT+ eszközzel szeretné párosítani a görgő teljesítményadatainak fogadásához, válassza az **ANT+ Power Sensor** (ANT+ teljesítményérzékelő) lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: Egyszerre több kapcsolati módot is bekapcsolhat, és a görgőt egyszerre több eszközhöz is csatlakoztathatja. Ugyanazzal az eszközzel egyszerre mindkét ANT+ kapcsolatot használhatja, így ANT+-on keresztül vezérelheti a görgőt, és a teljesítményadatokat is fogadhatja.

Ezután kövesse a görgő alkalmazással vagy eszközzel való párosítására vonatkozó utasításokat (*A görgő párosítása más alkalmazásokkal vagy eszközökkel, 10. oldal*).

Pulzusmérő csatlakoztatása a görgőhöz

Mielőtt folytatná, csatlakoztatnia kell a görgőt a Tacx® Training alkalmazáshoz (*A görgő párosítása a Tacx® Training alkalmazással, 10. oldal*).

A pulzusmérőt a görgőhöz is csatlakoztathatja ahelyett, hogy közvetlenül az edzőalkalmazáshoz vagy az eszközhöz csatlakoztatná.

1 Nyissa meg a Tacx Training alkalmazást.

2 Válassza a **Settings** (Beállítások) > **Device Manager** (Eszközkezelő) menüpontot.

3 Válassza ki a görgőt.

4 Válassza a **Device Settings** (Eszközbeállítások) > **Sensor Bridging** (Érzékelő-továbbítás) menüpontot.

5 Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő be van-e kapcsolva és párosítási módban van-e.

6 Válassza az **Add Device** (Eszköz hozzáadása) lehetőséget.

7 Válassza ki a pulzusmérőt.

Szoftverfrissítések

A görgő szoftvere automatikusan frissül, ha a görgőt áramra dugva és internet-hozzáféréssel rendelkező hálózathoz csatlakoztatva tartja (*A görgő csatlakoztatása Wi-Fi® hálózathoz, 17. oldal*).

A görgő a tekerés befejezése után, egy bizonyos tétlenségi idő elteltével keres frissítéseket. Ha elérhető frissítés, a görgő automatikusan letölti és telepíti, mielőtt alvó módba lépne.

Akár csatlakozik a görgő internet-hozzáféréssel rendelkező hálózathoz, akár nem, a Tacx® Training alkalmazással bármikor kereshet frissítéseket, és telepítheti a görgőre a legújabb szoftvert (*A görgő szoftverének frissítése, 20. oldal*).

A görgő szoftverének frissítése

FONTOS

A szoftverfrissítés közben ne húzza ki a görgőt, és ne zárja be az alkalmazást. Ha frissítés közben bezárja az alkalmazást vagy kihúzza a görgőt, a görgő szoftvere helyreállíthatatlan állapotba kerülhet.

A szoftverfrissítés telepítése előtt ellenőrizze, hogy telefonja vagy táblagépe teljesen fel van-e töltve. Ha a telefon vagy a táblagép frissítés közben kikapcsol, a görgő szoftvere helyreállíthatatlan állapotba kerülhet.

Mielőtt folytatná, a görgőnek bekapcsolt, párosított és a Tacx® Training alkalmazáshoz csatlakoztatott állapotban kell lennie (*A görgő párosítása a Tacx® Training alkalmazással, 10. oldal*).

1. Nyissa meg a Tacx Training alkalmazást.
2. Válassza a **Settings** (Beállítások) > **Device Manager** (Eszközkezelő) menüpontot.
3. Válassza ki a görgőt.
4. Válassza a **Firmware Update** (Firmware-frissítés) lehetőséget.
5. Ha elérhető frissítés, válassza az **Update** (Frissítés) lehetőséget.
6. Várja meg, amíg a szoftverfrissítés befejeződik.
   A szoftver frissítése több percig tart.

Műszaki adatok

Tápellátás	A mellékelt tápkábelt használja. 100–240 V AC, 50/60 Hz
Üzemi hőmérséklet-tartomány	0 °C – 40 °C
Tárolási hőmérséklet-tartomány	–20 °C – 60 °C
Vezeték nélküli frekvencia és adóteljesítmény	2400–2483,5 MHz, < 20 dBm
Kerékpáros maximális testtömege	120 kg
Kerékpár maximális tömege	10 kg

LED állapotjelzések

A LED a görgő állapotától és a kapcsolat típusától függően változik.

LED jelzése	Állapot
○ Fehér	A görgő aktív, és megfelelően működik.
● Villogó kék	A görgő Bluetooth® párosítási módban van.
● Kék	A görgőt az Ön Bluetooth eszköze vezérli.
○ Villogó fehér	A görgő felébresztésekor vagy bekapcsolásakor a gyors villogás nyílt kapcsolatot jelez (*Nyílt kapcsolatok engedélyezése, 18. oldal*).
● Sárga	A görgőt Wi-Fi-n keresztül vezérlik.
● Villogó sárga	A görgő Wi-Fi-n keresztül csatlakozik.
● Villogó cián	A görgő szoftvere frissül.
● Villogó piros	Kritikus görgőhibát jelez. További információt a Tacx® Training alkalmazásban talál.

Az eszköz ápolása és tárolása

FONTOS

A görgő kicsomagolása vagy tárolásból való elővétele után használat előtt várjon több órát, hogy a görgő hőmérséklete kiegyenlítődjön. A környezeti hőmérséklet szélsőséges változásai károsíthatják a görgőt.

- Rendszeresen keressen szoftverfrissítéseket, hogy a legújabb fejlesztésekhez és funkciókhoz hozzájusson (*A görgő szoftverének frissítése, 20. oldal*).
- Használat előtt ellenőrizze a görgő talpa alatti csavarokat, és szükség esetén húzza meg őket.

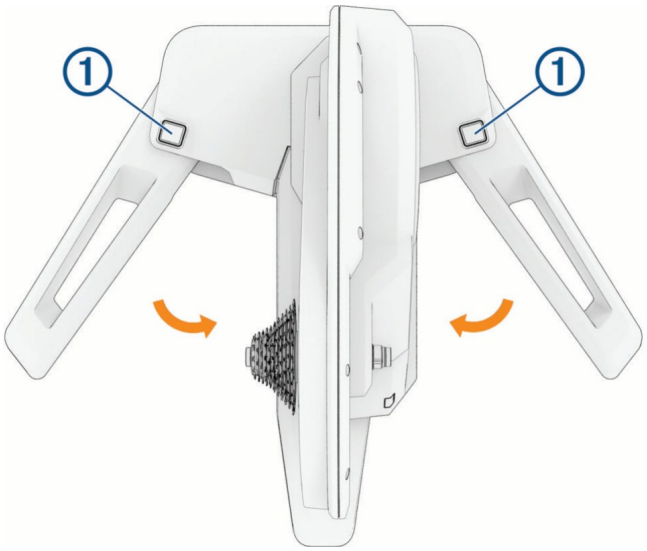
⚠ VIGYÁZAT

Ha a görgő talpán lévő csavarok meglazultak, a tekerés súlyos személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

- Minden használat után törölje át az eszközt.
- Tárolás előtt tisztítsa meg az eszközt.
- Ha a szezon végén elteszi a görgőt, húzza ki a tápkábelt, és tárolja a görgővel együtt.

A görgő összecsukása tároláshoz

1 A lábak rögzítésének feloldásához nyomja meg a gombokat ①, és közben tolja a lábakat a görgő felé.



2 Tolja be teljesen a lábakat.

Tartozékok

A Tacx® Nēra okosgörgőhöz tartozó kiegészítőket a zerge.hu webáruházban vásárolhatja meg.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

A Bluetooth® szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és azokat a Garmin licenc alapján használja. A Shimano® a Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Zwift™ és a Zwift Ready™ a Zwift, Inc. védjegyei. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosaikat illetik.

M/N: A04831

Ez a dokumentum a Garmin eredeti, angol nyelvű *Tacx® Nēra Smart Trainer Owner's Manual* (2026. október) című használati útmutatójának magyar fordítása, amelyet a **zerge.hu** készített. Eltérés esetén az eredeti angol nyelvű kiadás az irányadó.

2026. október

GUID-27F3EE06-E39E-4DC5-8E32-BAC965BAF939 v1