

TACX® NEO BIKE PLUS

사용설명서

© 2022 Garmin Ltd. 또는 자회사

모든 권리 보유. 저작권법에 의거하여, Garmin의 서명 등의 없이는 본 설명서의 전체 또는 부분을 복사할 수 없습니다. Garmin은 자사의 제품을 변경하거나 개선하고, 본 설명서의 내용을 변경할 수 있는 권리를 가지며, 이러한 변경이나 개선을 개인 또는 조직에 통지할 의무가 없습니다. 본 제품의 사용에 관한 최신 업데이트 및 추가 정보는 www.garmin.com으로 이동하십시오.

Garmin®, Garmin 로고, ANT+®, Tacx®은(는) 미국 또는 기타 국가에서 Garmin Ltd. 또는 자회사의 등록 상표입니다. Garmin Connect™는 Garmin Ltd. 또는 자회사의 상표입니다. 이러한 상표는 Garmin의 허가 없이는 사용할 수 없습니다.

BLUETOOTH® 문자 기호 및 로고는 Bluetooth SIG, Inc.의 소유이며 Garmin은 라이선스를 근거로 해당 기호를 사용합니다. Campagnolo®은(는) Campagnolo S.r.l.의 등록 상표입니다. Shimano®은(는) Shimano, Inc.의 등록 상표입니다. SRAM®은(는) SRAM LLC의 등록 상표입니다.

이 제품은 ANT+® 인증을 받았습니다. www.thisisant.com/directory에 방문하여 호환되는 제품 및 애플 목록을 확인하십시오.

목차

조립 전	1
면적 및 간격.....	1
사이클링 자세.....	3
트레이너 외형 조절.....	4
Tacx NEO Bike Plus 조립 지침	5
조립 순서.....	5
트레이너에 다리 설치.....	6
페달 설치.....	8
물병 케이지 부착.....	9
안장 설치.....	9
핸들 설치.....	11
팬 및 태블릿 거치대 설치.....	12
트레이너에 태블릿 부착.....	14
전원 케이블 연결.....	15
트레이닝	15
데이터 표시.....	16
사이클링 운동.....	17
Tacx Training 앱.....	19
장치 정보	20
사양.....	20
장치 관리 및 보관.....	20
태블릿 거치대 설치.....	21
스웨트 커버 설치.....	22
핸들 래핑.....	22
안장 교체.....	23
문제 해결	23
트레이너 소프트웨어 업데이트.....	23
Tacx NEO Bike Plus 트레이너가 응답하 지 않음.....	23
적절한 자전거 피팅 요령.....	24
핸들과 나사 조이기.....	25
개방형 연결을 사용하여 ANT+ 또는 Bluetooth 센서를 페어링할 수 있습니 까?.....	25
선택적 센서 페어링.....	25

조립 전

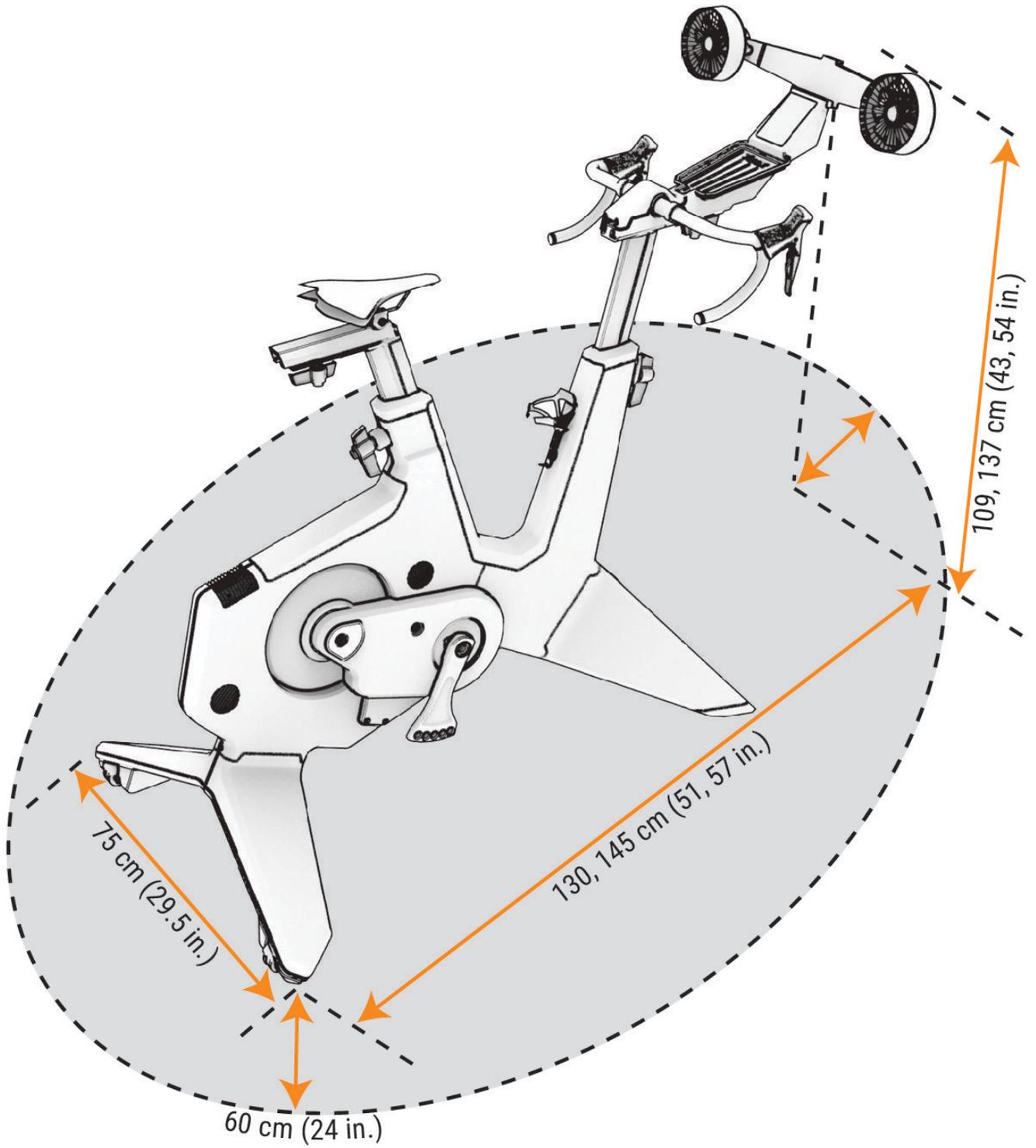
⚠ 경고

제품 경고 및 기타 주요 정보를 보려면 제품 상자에 있는 주요 안전 및 제품 정보 가이드를 참조하십시오.

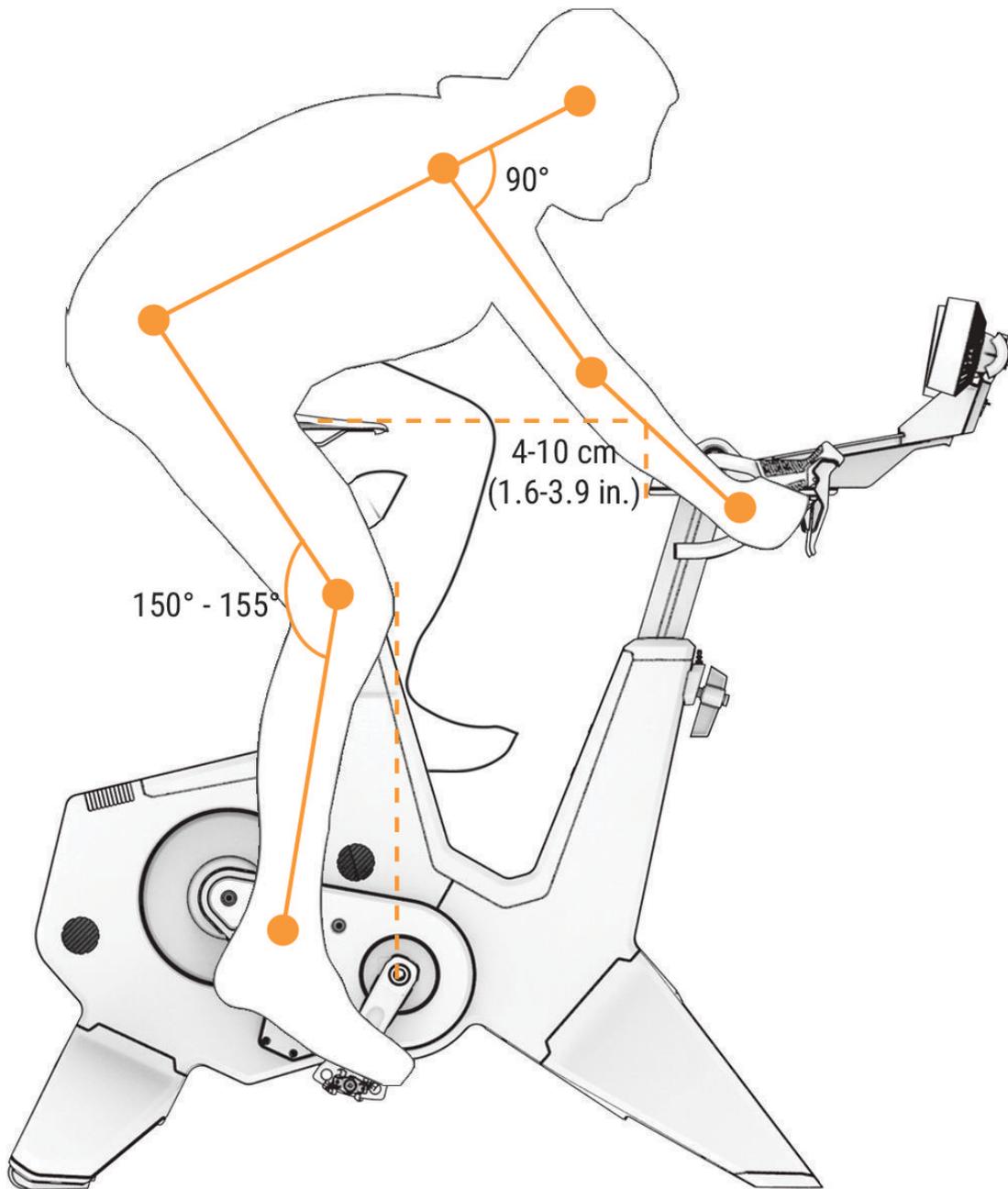
면적 및 간격

Tacx NEO Bike Plus 트레이너에 적합한 위치를 찾을 때, 최대 면적을 고려하십시오. Tacx NEO Bike Plus 트레이너의 면적은 팬을 포함 및 미포함하여 표시됩니다.

Tacx은 트레이너의 모든 면에 최소 60cm(24인치)의 여유 공간을 확보할 것을 권장합니다.



사이클링 자세

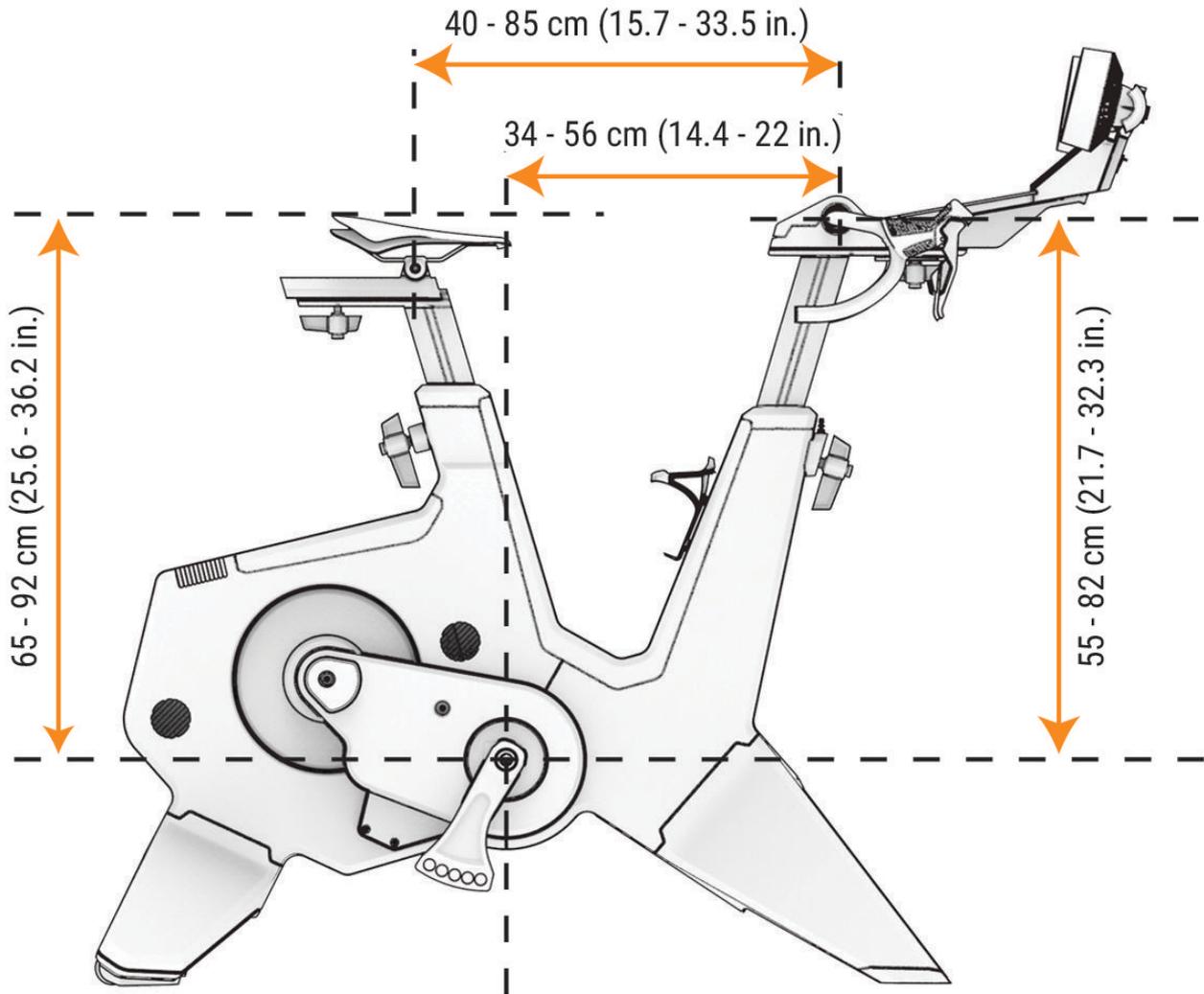


참고: 사이클링 자세는 사람마다 다르며 몇 가지 조절이 필요할 수 있습니다. 페달 및 태블릿은 Tacx NEO Bike Plus 트레이너에 포함되지 않으며 사이클링 자세에 영향을 미칠 수 있습니다.

이미지를 보면 Tacx NEO Bike Plus 트레이너를 사용하는 동안의 올바른 사이클링 자세를 알 수 있습니다.

팔꿈치를 약간 구부려 시프터와 브레이크에 편안하게 닿을 수 있어야 합니다. 페달을 밟아서 아래쪽으로 내려갔을 때, 무릎이 약간 구부러져야 합니다.

트레이너 외형 조절



Tacx NEO Bike Plus 트레이너를 조립하기 전에, 안장 및 핸들에 공장에서 설치된 고정 나사가 있는지 살펴보십시오. 이 나사는 육각 키를 사용하여 조절하고 조일 수 있습니다. 4개의 핸들을 설치하려면 육각 키를 사용하여 4개의 고정 나사를 제거해야 합니다.

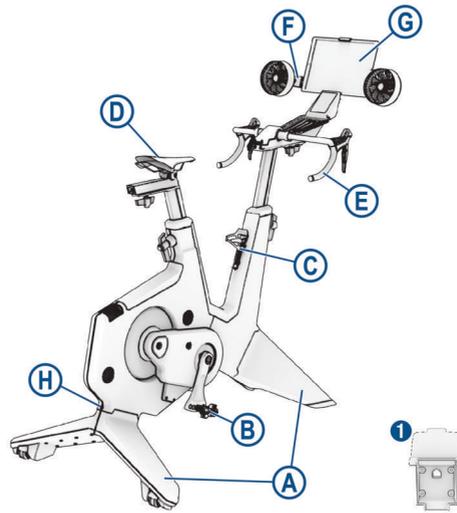
참고: 트레이너를 여러 명이 사용할 예정이라면, Tacx는 손쉬운 조절을 위해 핸들을 설치하는 것이 좋습니다. 핸들은 조립 키트에 나사 및 와셔와 함께 포장되어 있습니다. 트레이너를 혼자서 사용할 예정이며 외형이나 자세를 조절하지 않을 생각이라면, 고정 나사와 육각 키를 사용할 수 있습니다.

- 트레이너에서 내린 후에 안장 또는 핸들을 조절하십시오.
- 핸들 높이, 폭 또는 각도를 조정하기 전에 태블릿을 제거합니다.
- 트레이너의 외형을 로드 자전거와 일치시킵니다 (**적절한 자전거 피팅 요령, 24페이지**).
- 안장을 1cm 넘게 조절할 경우, 안장 높이와 핸들 폭을 재차 점검하십시오.
- 안장 또는 핸들의 최대 범위를 초과하지 마십시오.
- 페달 또는 안장을 바꿀 경우, 트레이너 외형을 재차 점검하십시오.

각 핸들 볼트를 조인 후, 핸들이 프레임 또는 레일에 평행이 되게 정렬해야 합니다. 핸들은 당겨서 비틀 수 있습니다.

Tacx NEO Bike Plus 조립 지침

조립 순서



- Ⓐ 트레이너 다리: 트레이너에 다리 설치, 6페이지
- Ⓑ 페달: 페달 설치, 8페이지
- Ⓒ 물병 케이지: 물병 케이지 부착, 9페이지
- Ⓓ 안장: 안장 설치, 9페이지
- Ⓔ 핸들 및 디스플레이: 핸들 설치, 11페이지
- Ⓕ 팬 및 태블릿 거치대: 팬 및 태블릿 거치대 설치, 12페이지
- Ⓖ 대체 태블릿 거치대: 태블릿 거치대 설치, 21페이지
- Ⓗ 태블릿: 트레이너에 태블릿 부착, 14페이지
- Ⓘ 전원 케이블: 전원 케이블 연결, 15페이지

팁: 추가적인 사용자 지정은 장치 정보, 20페이지를 참조하십시오.

조립 키트



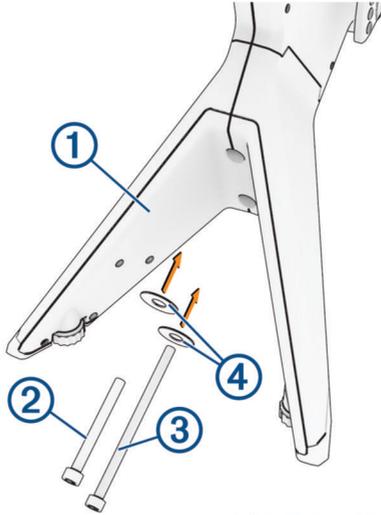
참고: 조립 키트에는 설명서, 볼트, 와셔, 도구와, 각 조립 작업에 필요한 기타 부품들이 포함됩니다.

트레이너에 다리 설치



이 작업에는 조립 키트 가 있어야 합니다. Tacx NEO Bike Plus 트레이너를 조립하려면 적어도 두 명이 있어야 합니다. 트레이너를 들어 올릴 때 주의해 주십시오.

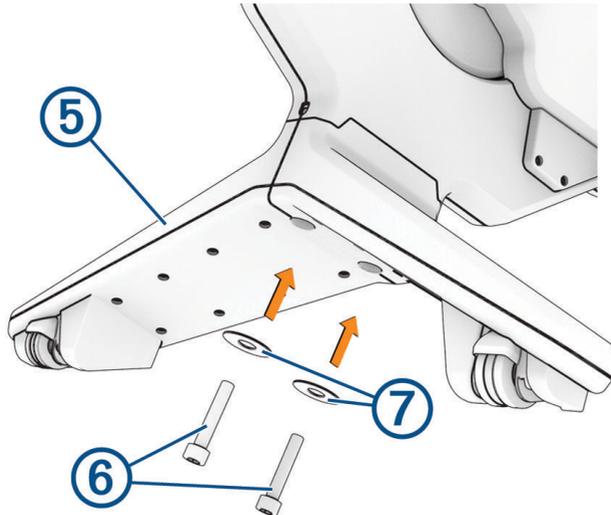
1 트레이너를 바닥에 놓고, 뒤로 젖혀서 앞다리 ①를 설치합니다.



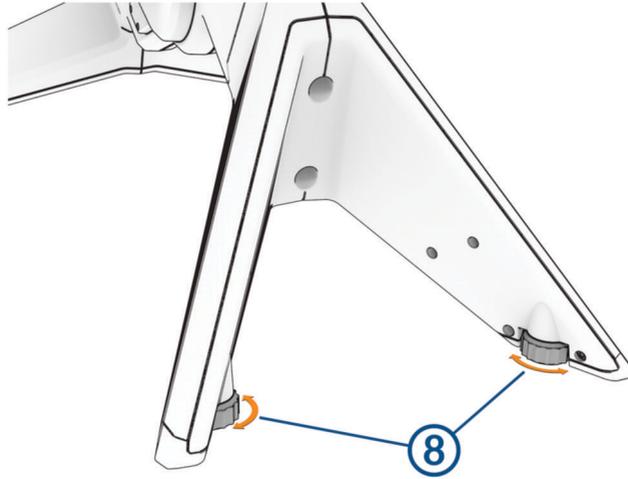
2 조립 키트 를 엽니다.

3 M10 x 90mm 볼트 ②, M10 x 130mm 볼트 ③, 10mm 와셔 ④, 8mm 육각 키를 사용해서 앞다리를 설치합니다.

4 트레이너를 앞으로 젖혀서 뒷다리 ⑤를 설치합니다.



- 5 M10 x 65mm 볼트⑥, 10mm 와셔⑦, 8mm 육각 키를 사용해서 뒷다리를 설치합니다.
- 6 앞다리의 노브⑧를 돌려서 트레이너를 안정되게 수평으로 놓습니다(선택 사항).



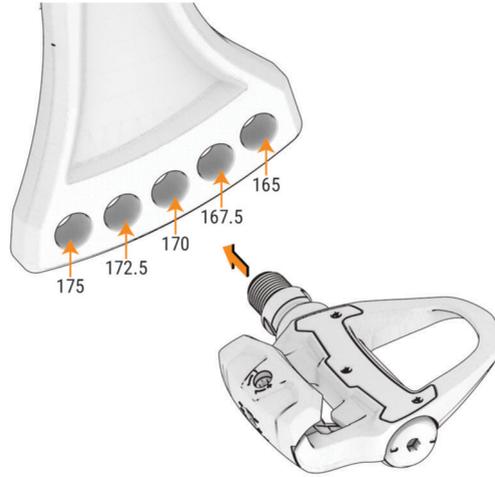
페달 설치



페달은 Tacx NEO Bike Plus 트레이너에 포함되지 않습니다. 페달별 설치 지침에 관한 내용은 제조사 지침을 참조하십시오.

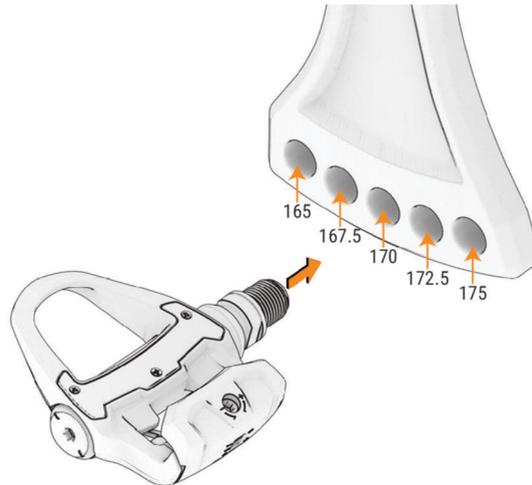
- 1 우측 페달을 먼저 설치합니다.
- 2 페달 스피들 나사산에 얇은 기름칠을 합니다.
- 3 스피들을 크랭크 암으로 삽입합니다.

다섯 가지 크랭크 길이(mm) 옵션이 있습니다 (크랭크 길이 옵션, 24페이지). 양쪽 페달에 동일한 크랭크 길이를 사용합니다.



- 4 페달에 제공된 지침에 따라 스피들을 조입니다.
- 5 2~4단계를 반복하여 좌측 페달을 설치합니다.

참고: 좌측 페달 스피들에는 왼쪽으로 돌리는 (역방향) 나사산이 있습니다.



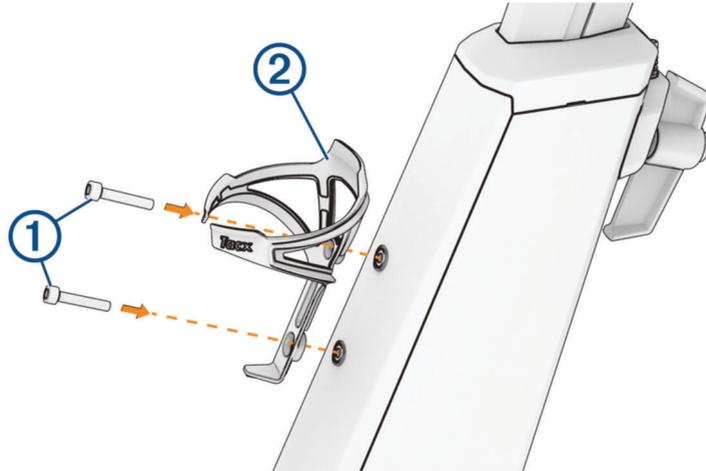
물병 케이지 부착

C

표준 규격 물병 케이지(선택 사항)를 트레이너에 부착할 수 있습니다. 물병 케이지는 선물 상자에 포장되어 있습니다. 나사 및 와셔는 프레임에 사전 설치되어 있습니다.

1 조립 키트  와 선물 상자를 엽니다.

2 2개의 나사 ①와 4mm 육각 키를 사용해서 물병 케이지 ②를 부착합니다.



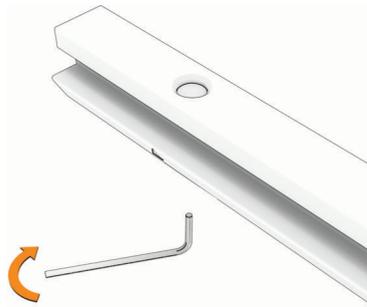
안장 설치

D

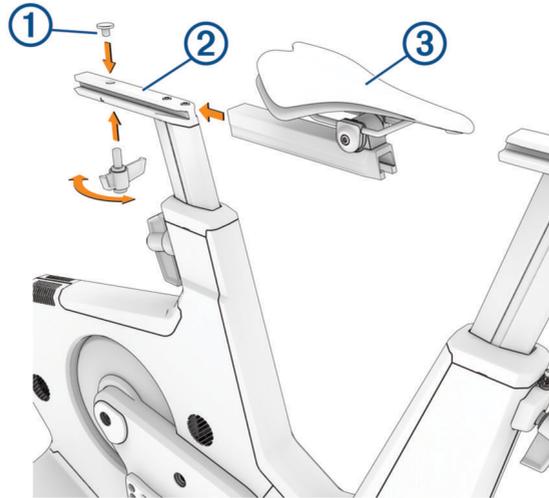
안장을 설치하기 전에, 자세 (사이클링 자세, 3페이지) 및 외형 (트레이너 외형 조절, 4페이지)에 관한 내용을 참조하십시오.

1 조립 키트  를 엽니다.

2 6mm 육각 키를 사용해서 고정 나사를 제거합니다.

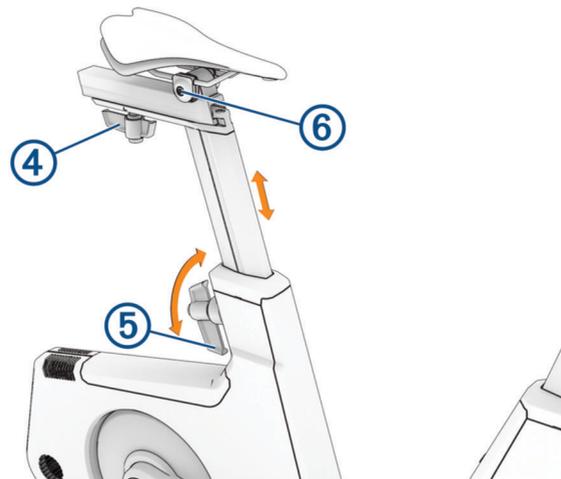


3 뚜껑①을 안장 레일② 위에 놓습니다.



4 안장③을 안장 레일로 밀습니다.

5 안장 위치를 조절하여, M12 x 25 핸들④을 고정합니다.
최대 위치 거리는 15cm입니다.



6 8mm 육각 키를 사용해서 고정 나사를 안장 기둥에서 제거합니다.

7 안장 높이를 조절하고, M16 x 22 핸들⑤을 고정합니다.
최대 안장 높이는 26cm입니다.

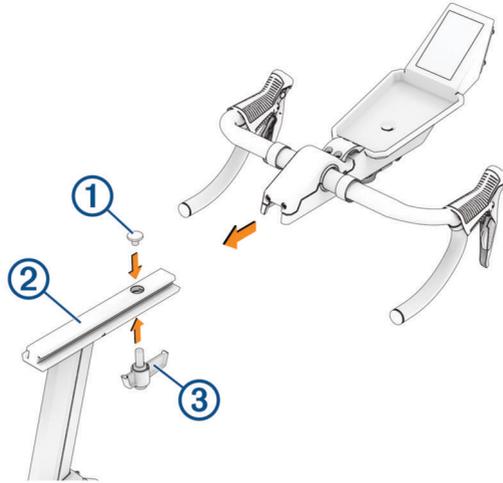
8 필요시 5mm 육각 키를 사용해서 안장 각도 볼트⑥를 조절합니다.

핸들 설치

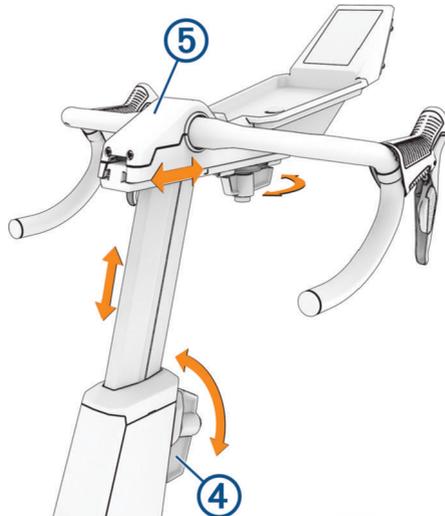
E

핸들을 설치하기 전에, 자세 (사이클링 자세, 3페이지) 및 외형 (트레이너 외형 조절, 4페이지)에 관한 내용을 참조하십시오.

- 1 조립 키트  를 엽니다.
- 2 6mm 육각 키를 사용해서 고정 나사를 제거합니다.
- 3 뚜껑 ①을 핸들 레일 ② 위에 놓습니다.



- 4 핸들을 핸들 레일로 밀니다.
- 5 핸들 폭을 조절하고, M12 x 25 핸들 ③을 고정합니다.
최대 핸들 거리는 15cm입니다.
- 6 8mm 육각 키를 사용해서 고정 나사를 핸들 기둥에서 제거합니다.
- 7 핸들 높이를 조절하고, M16 x 22 핸들 ④을 고정합니다.
최대 핸들 높이는 26cm입니다.



- 8 필요시 이러한 단계들을 따라 핸들 각도를 조절합니다.
- 9 Torx 20을 사용해서 핸들 커버 ⑤를 제거합니다.
- 10 5mm 육각 키를 사용해서 4개의 나사를 풉니다.
- 11 핸들 각도를 조절합니다.

12 4개의 나사를 조입니다.

13 핸들 커버를 교체하여 고정합니다.

팬 및 태블릿 거치대 설치

⚠ 주의

사용 중에는 팬 블레이드에 닿거나 팬 하우징에 물체를 넣지 마십시오. 팬 또는 팬 하우징에 닿으면 팬이 손상되고 부상을 입을 수 있습니다.

F

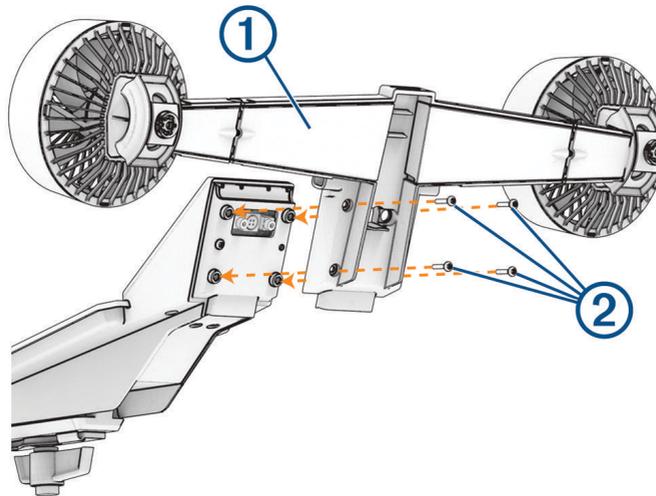
태블릿 거치대는 팬 사이에 있습니다 (트레이너에 태블릿 부착, 14페이지).

참고: 팬을 설치하지 않기로 선택하면, 태블릿 거치대만 설치할 수 있습니다 (태블릿 거치대 설치, 21 페이지).

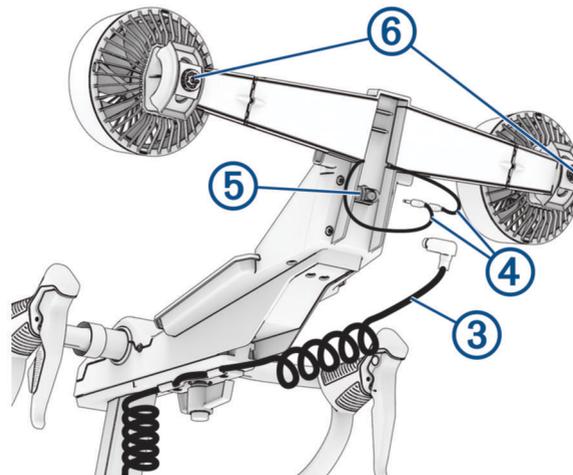
1 팬 ①을 디스플레이 뒷면에 맞춰 정렬합니다.

팁: 팬 케이블을 움직여야 할 수 있습니다.

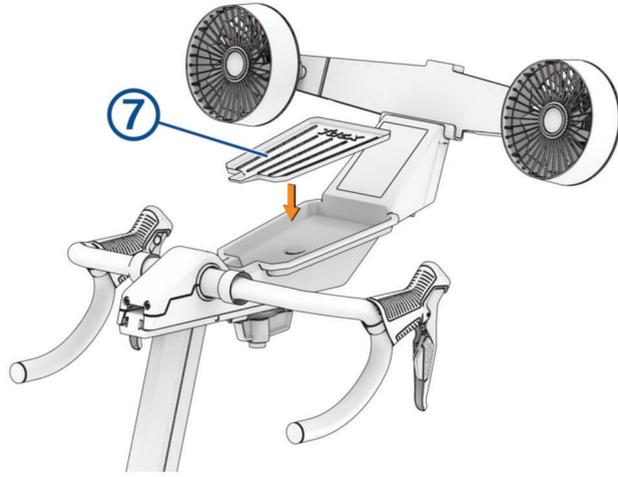
2  M4 x 10 볼트 ②와 Torx 20 렌치를 사용해서 팬을 설치합니다.



3 디스플레이 케이블 ③과 팬 케이블 ④을 포트 ⑤에 연결합니다.



- 4 노브⑥를 사용해서 팬의 각도를 조절합니다.
- 5  고무 매트⑦를 트레이에 놓습니다.



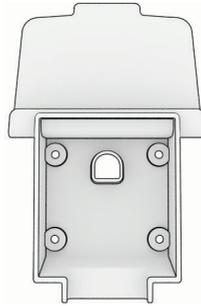
트레이너에 태블릿 부착

주의

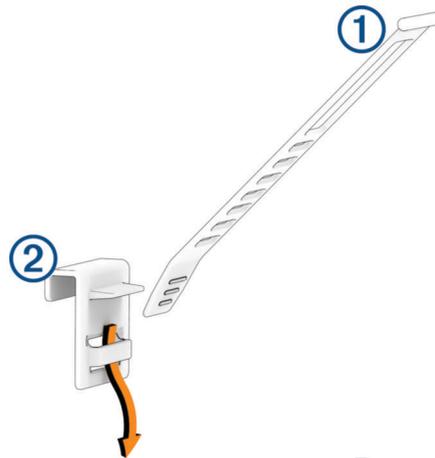
최초 라이딩 전에 모든 지침을 읽고 태블릿을 트레이너에 고정하십시오. Garmin®은(는) 태블릿 홀더를 잘못 장착하여 태블릿이 훼손될 경우 어떠한 책임도 지지 않습니다.

태블릿이 트레이너에 부착되어 있는 동안에는 핸들 높이 또는 폭을 조정하지 마십시오.

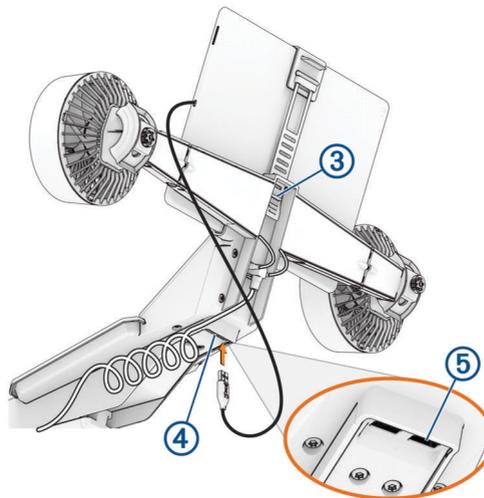
- G** 클립은 대부분의 표준 규격 태블릿에 맞습니다. 태블릿에 두꺼운 케이스나 폴리오가 있으면, 트레이너에 태블릿을 부착하기 전에 케이스나 폴리오를 제거하십시오. 팬을 설치하지 않기로 선택하시면 조립 키트에 별도 태블릿 거치대가 포함됩니다 (태블릿 거치대 설치, 21페이지).



- 1  고무 스트랩①을 클립②에 연결합니다.



- 2 고무 스트랩을 거치대③의 뒷면에 연결합니다.



3 태블릿을 트레이너에 장착하고, 클립으로 고정합니다.

4 필요할 경우, 태블릿 케이블을 USB 포트④에 연결합니다.

팁: 12.5W라고 표시된 USB 포트⑤는 고출력 충전용입니다. 2.5W로 표시된 USB 포트는 저출력 충전용이며 일부 장치에서는 작동하지 않을 수 있습니다.

전원 케이블 연결

△ 주의

전원 케이블과 어댑터는 조립 키트  에 있습니다. 타사 전원 케이블이나 어댑터를 Tacx NEO Bike Plus에 사용하지 마십시오. 인명 피해 또는 트레이너 훼손으로 이어질 수 있습니다.

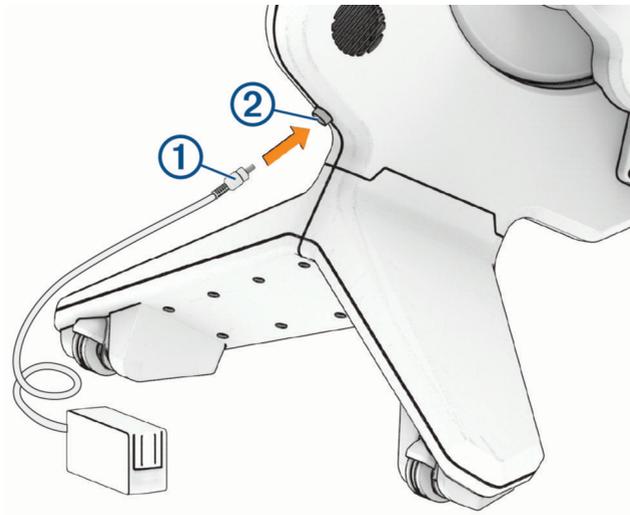
주의

전원 케이블 또는 어댑터를 땀 또는 습기에 노출시키지 마십시오. 트레이너를 손상시킬 수 있습니다. 장치 관리에 대한 자세한 내용은 [장치 관리 및 보관](#), 20페이지를 참조하십시오.



Tacx NEO Bike Plus 트레이너는 전원 공급 여부에 관계없이 사용 가능합니다. 일부 트레이너 기능에는 전원이 필요합니다(내리막 지원 및 USB 충전 등).

1 전원 케이블①을 포트②에 꽂습니다.



참고: 일부 모델에는 어댑터가 있는 2파트 전원 케이블이 있을 수 있지만 두 전원 케이블의 기능은 동일합니다.

2 전원 케이블을 표준 벽면 콘센트에 꽂습니다.

3 크랭크를 회전시킵니다.

디스플레이와 팬이 켜집니다. 바닥 LED가 파란색입니다.

사용 후에는 항상 전원 케이블을 분리하고 건조한 곳에 보관하십시오.

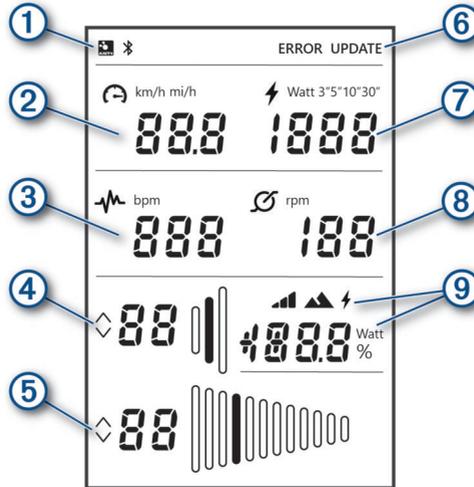
△ 주의

사용 후에는 항상 장치의 전원을 끄고 전원 코드를 뽑으십시오. 이렇게 하면 장치 손상 위험을 최소화할 수 있습니다.

트레이닝

데이터 표시

페달을 밟기 시작하자마자 디스플레이가 켜집니다. Tacx Training 앱, 타사 앱 혹은 옵션 무선 센서에 연결되어 있으면 데이터가 다양하게 표시됩니다.



①	ANT+® 또는 Bluetooth® 연결 상태를 표시합니다 (선택적 센서 페어링, 25페이지).
②	현재 속도가 시간당 킬로미터(km/h) 또는 시간당 마일(mi/h)로 표시됩니다.
③	현재 심박수가 분당 심박수(bpm)로 표시됩니다. 연결된 심박수 모니터가 있어야 합니다.
④	현재 전방 기어가 표시됩니다(기본값: 좌측 시프터).
⑤	현재 후방 기어가 표시됩니다(기본값: 우측 시프터).
⑥	오류 메시지나 제공되는 트레이너 소프트웨어 업데이트가 표시됩니다. 자세히 알아보려면, Tacx Training 앱에 연결하십시오.
⑦	현재 전원 출력이 와트(W)로 표시됩니다.
⑧	현재 케이던스가 분당 회전수(rpm)로 표시됩니다.
⑨	수동 트레이닝 모드 (트레이닝 모드, 18페이지) 및 추가 데이터가 표시됩니다.

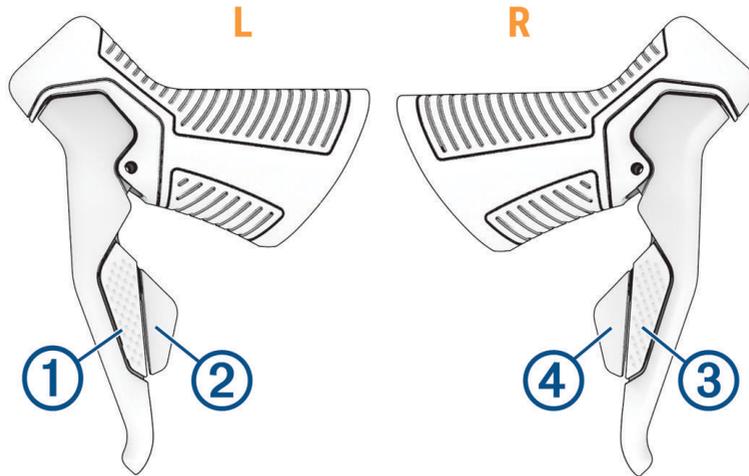
사이클링 운동

Tacx NEO Bike Plus 트레이너에서의 최초 라이딩은 간단한 수동 트레이닝 라이딩이어야 합니다. 기본 기능 사용법을 배워서 조작 및 설정 방법을 숙달해야 합니다.

1 페달을 밟기 시작합니다.

디스플레이와 팬이 켜집니다. 바닥 LED가 파란색입니다 (플로어 LED, 18페이지).

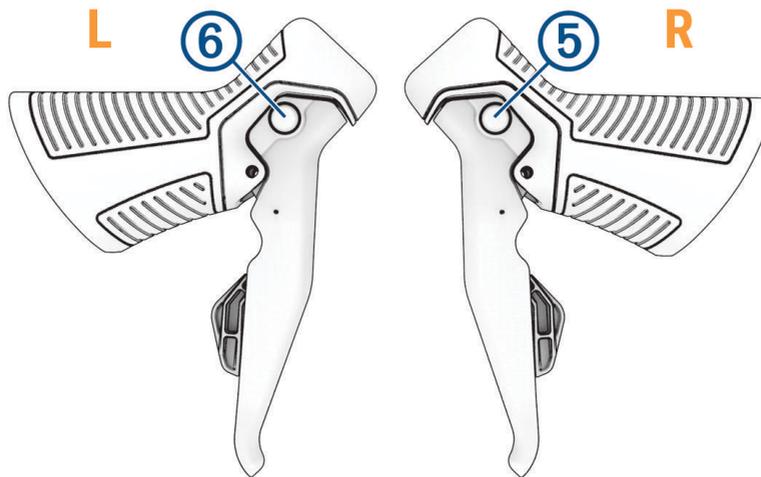
2 시프터를 사용해서 전방 및 후방 기어를 바꿉니다.



- ①을 눌러서 전방 기어를 올립니다.
- ②를 눌러서 전방 기어를 내립니다.
- ③를 눌러서 후방 기어를 내립니다.
- ④을 눌러서 후방 기어를 올립니다.

목록에 기본 시프터 기능이 포함되어 있습니다. 시프터를 사용자 지정하여 Campagnolo®, Shimano®, 또는 SRAM® 시프터처럼 작동시킬 수 있습니다 (앱에서 트레이너 설정 사용자 지정, 19페이지).

3 제어 버튼 ⑤⑥ 모두를 길게 눌러 수동 트레이닝 모드 (트레이닝 모드, 18페이지)를 선택하십시오.



4 두 버튼 중 하나를 눌러 모드를 선택하십시오.

활성 모드 아이콘이 1초간 깜빡인 후 선택을 확인합니다.

5 라이딩 도중, 옵션을 선택합니다.

- ⑤를 눌러서 경사, 값 또는 저항을 높입니다.
- ⑥을 눌러서 경사, 값 또는 저항을 낮춥니다.

6 필요시 브레이크를 조여서 천천히 정지시킵니다.

팁: 휴식을 취하거나 트레이닝을 일시 중지할 경우, 브레이크를 사용하여 플라이휠의 속도를 늦출 수도 있습니다.

팬 속도 조정

트레이너를 Tacx Training 앱과 페어링하고 활동을 시작하면 팬 작동은 앱 내 설정에 따라 결정됩니다 (**앱에서 트레이너 설정 사용자 지정, 19페이지**). 팬 속도를 수동으로 조정할 수도 있습니다.

1 두 제어 버튼을 두 번 누릅니다 (**사이클링 운동, 17페이지**).

팬 컨트롤이 트레이너 디스플레이에 표시됩니다.

2 오른쪽 제어 버튼을 사용하여 팬 속도를 높이거나 왼쪽 제어 버튼을 사용하여 팬 속도를 줄입니다.

팬 속도는 높음, 중간, 낮음, 끄의 네 단계로 구성되어 있습니다.

트레이닝 모드

Tacx NEO Bike Plus 트레이너에서 수동(독립형)으로 운동할 때 트레이닝 모드를 선택할 수 있습니다. Tacx Training 앱 또는 타사 앱에 연결되어 있는 경우에는 트레이닝 모드를 이용할 수 없습니다.

참고: 트레이닝 모드는 외부 전원 연결 여부와 관계없이 작동합니다. 외부 전원이 연결되면 트레이닝이 더욱 실감 납니다.

기호	모드	설명
	슬로 프	트레이닝은 경사를 고정해 비탈길과 언덕을 시뮬레이션할 수 있습니다. 제어 버튼을 사용해서 경사를 설정하고 시프터를 사용해서 기어를 변경할 수 있습니다.
	전원	트레이닝은 전원 출력값을 고정해 제어된 일정한 활동 수준에서 라이딩할 수 있습니다. 제어 버튼을 사용해서 값을 설정할 수 있습니다.
	저항	트레이닝은 20가지 저항 수준이 가능하여 스핀 클래스와 같은 구체적인 목표 없이 탈 수 있습니다. 제어 버튼을 사용해서 저항 수준을 변경할 수 있습니다.

플로어 LED

트레이닝 중에 플로어 LED의 색상이 바뀝니다.

LED 색상	상태
파란색	트레이너가 활성 상태이며 제대로 작동하고 있습니다.
보라색	중간 출력을 나타냅니다.
빨간색	고출력을 나타냅니다.
녹색	5분간 페달 밟기를 멈추면, LED가 녹색으로 한 번 깜박인 후 대기 모드로 전환됩니다 (대기 모드, 18 페이지).
꺼짐	트레이너가 꺼져 있거나 대기 모드에 있습니다.

대기 모드

사용하지 않을 때는 Tacx NEO Bike Plus 트레이너가 대기 모드로 들어갑니다. 크랭크를 회전시켜 트레이너를 깨울 수 있습니다.

외부 전원 연결됨: 5분간 아무 활동이 없으면 트레이너가 대기 모드로 들어갑니다.

외부 전원 없음: 10초간 아무 활동이 없으면 트레이너가 대기 모드로 들어갑니다.

Tacx Training 앱

Tacx Training 앱을 호환되는 스마트폰, 태블릿 또는 컴퓨터에 다운로드할 수 있습니다.

- 집에서도 흥미진진한 라이딩 코스를 즐길 수 있습니다.
- 자신만의 라이딩 코스, 운동 환경 등을 구성해 보십시오.
- 트레이닝을 관리하고, 기본 설정을 사용자 지정하고, 문제를 진단하십시오.
- 사용자 Garmin Connect™ 계정과 실내 트레이닝 데이터를 동기화하십시오.
- 장치 소프트웨어를 업데이트하십시오 ([트레이너 소프트웨어 업데이트, 23페이지](#)).

Tacx Training 앱을 이용하여 라이딩

트레이너의 전체 기능을 사용하려면 트레이너를 페어링 모드로 전환하여 Tacx Training 앱에 연결해야 합니다.

- 1 트레이너를 표준 벽면 콘센트에 꽂아서 내리막 지원 및 USB 충전 등의 모든 기능을 사용합니다.
- 2 휴대폰 또는 태블릿의 앱 스토어에서, Tacx Training 앱을 설치하고 엽니다.
- 3 Tacx NEO Bike Plus 트레이너에서 두 제어 버튼을 5초 동안 누릅니다 ([사이클링 운동, 17페이지](#)).
- 4 디스플레이에 깜박이는 ✖ 외에 아무것도 표시되지 않으면 버튼에서 손을 뗍니다.
트레이너가 5분간 또는 페어링이 완료될 때까지 보안 페어링 모드로 진입합니다. 취소하려면 아무 버튼이나 누르면 됩니다.
- 5 Tacx Training 앱에서 **트레이너 연결**을 선택합니다.
- 6 화면의 지침에 따라 페어링 및 설정 프로세스를 완료합니다.
팁: 운동이나 코스를 시작하기 전에 앱에서 트레이너 설정을 사용자 지정해야 합니다 ([앱에서 트레이너 설정 사용자 지정, 19페이지](#)).
- 7 운동 또는 코스를 선택합니다.
- 8 페달을 밟기 시작합니다.
디스플레이와 팬이 켜집니다. 바닥 LED가 파란색입니다 ([플로어 LED, 18페이지](#)).
- 9 화면의 지침을 따릅니다.

앱에서 트레이너 설정 사용자 지정

팁: 운동이나 코스를 시작하기 전에 앱에서 트레이너 설정을 사용자 지정해야 합니다. 일부 옵션에는 연결된 ANT+ 액세서리가 필요합니다.

- 1 Tacx Training 앱을 엽니다.
- 2 트레이너를 선택합니다.
- 3 **트레이너 설정**을 선택합니다.
- 4 다음 옵션 중 하나를 선택합니다.
 - **가상 기어**를 선택하여 기어 설정을 사용자 지정합니다.
 - **팬**을 선택하여 팬 레벨 및 트레이닝 조건을 설정합니다.
 - **디스플레이**를 선택하여 출력 표시 및 속도 측정 단위를 사용자 지정합니다.
 - **연결 설정**을 선택하여 보안 연결 또는 개방형 연결을 사용합니다.
 - **변속 메커니즘**을 선택하여 변속 시스템의 유형을 설정합니다.
팁: 로드 자전거와 동일한 변속 시스템을 사용하는 것이 좋습니다.
 - **도로 느낌**을 선택하여 도로 느낌의 강도를 조정합니다.
 - **장치 기본값**을 선택하여 기본 체중 또는 자전거 중량을 설정합니다.
 - **크랭크**를 선택하여 크랭크 길이를 트레이너의 물리적 크랭크 길이와 일치하도록 설정합니다 ([페달 설치, 8페이지](#)).

장치 정보

사양

전원 공급	동봉된 48Vdc 전원 케이블을 사용하십시오. 100~240V
작동 온도 범위	0°~40°C(32°~104°F)
저장소 온도 범위	-20°~60°C(-4°~140°F)
	주의
	트레이너가 이 온도 범위 미만으로 보관 또는 배송될 경우, 트레이너를 작동 온도 범위로 정상화하고 12시간 후에 사용합니다. 극심한 온도 변화는 트레이너 내부에 응결을 유발하여 재산 피해가 발생할 수 있습니다.
무선 주파수	최대 2.4GHz @ 5.7dBm
최대 라이더 하중	120kg(265lb.)

장치 관리 및 보관

⚠ 경고

제품 경고 및 기타 주요 정보를 보려면 제품 상자에 있는 주요 안전 및 제품 정보 가이드를 참조하십시오.

주의

Garmin은 트레이너의 일부 부품이 땀과 습기에 노출되어 손상되는 것을 방지하기 위해 다음과 같은 관리 및 보관 팁을 권장합니다.

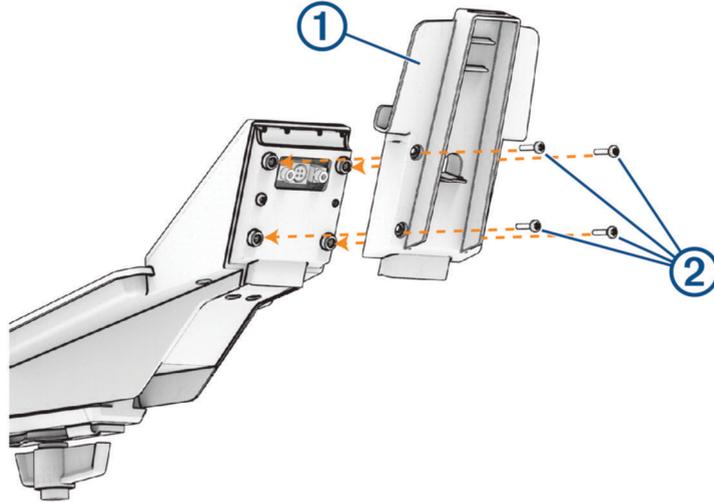
트레이너의 특정 부품이 땀이나 습기에 노출되지 않도록 하기 위해 다음 단계를 따르십시오.

- 스웨트 커버를 설치합니다 (스웨트 커버 설치, 22페이지).
땀이나 습기가 트레이너 부품으로 유입되지 않도록 항상 스웨트 커버를 사용하십시오.
- 라이딩 중 또는 후에 전원 케이블 또는 어댑터를 땀 또는 습기에 노출시키지 마십시오.
- 매 사용 후, 전원 케이블을 분리하고 건조한 곳에 보관하십시오.
- 매 사용 후, 트레이너의 우측에 있는 알루미늄 디스크를 젖은 천으로 닦고 완전히 말리십시오.
- 안장, 핸들, 페달을 천과 순한 세정액으로 닦으십시오.
- 보관하기 전에 트레이너를 청소하고 완전히 건조하십시오.
- Tacx NEO Bike Plus 트레이너의 뒤쪽에 있는 작은 바퀴를 사용해서 트레이너를 이동시키십시오.
참고: 트레이너를 이동시킨 후 안정되게 수평으로 놓아야 합니다.
- 사용 전에 볼트, 핸들, 나사를 점검하고 단단히 조이십시오.
- 매 사용 전에 전원 케이블 및 어댑터의 손상 여부를 확인하십시오.
- 별도 액세서리 및 교체 부품에 대한 자세한 내용은 buy.garmin.com을 참조하거나 Garmin 딜러에게 문의하십시오.
- 트레이너를 수개월간 사용하지 않을 계획이라면, 온도가 일반 가정집 수준이며 서늘하고 건조한 장소에 트레이너를 보관해야 합니다 (사양, 20페이지).

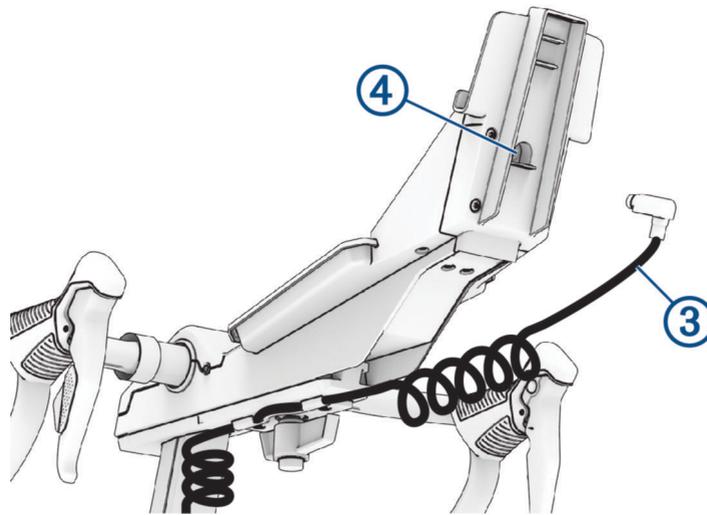
태블릿 거치대 설치

조립 키트 에는 팬 (팬 및 태블릿 거치대 설치, 12페이지) 또는 태블릿 거치대를 설치하는 M4 X 10 볼트(4)가 있습니다.

- 1 태블릿 거치대①를 디스플레이 뒷면에 맞춰 정렬합니다.
- 2 M4 x 10 볼트②와 Torx 20 렌치를 사용해서 태블릿 거치대를 설치합니다.



- 3 디스플레이 케이블③을 포트④에 연결합니다.

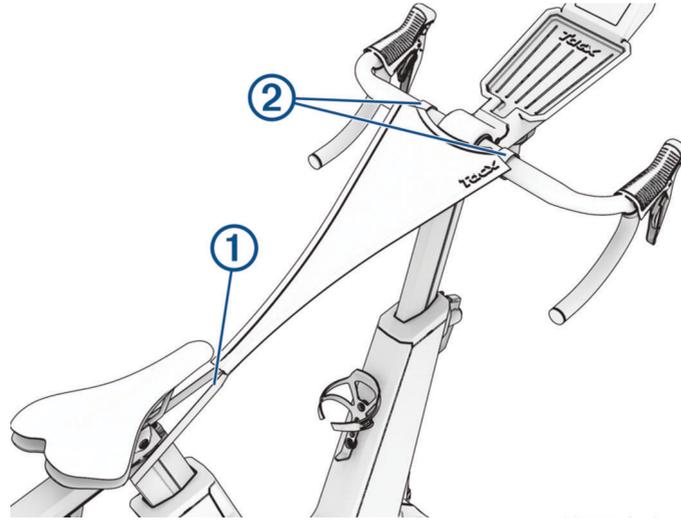


- 4 클립과 태블릿을 부착합니다 (트레이너에 태블릿 부착, 14페이지).

스웨트 커버 설치

라이딩 중에 땀이 장치의 부품에 들어가 부식을 일으킬 수 있습니다. 최상의 결과를 위해 Garmin은 라이딩 중 장치를 보호할 수 있도록 동봉된 스웨트 커버를 사용할 것을 권장합니다. 스웨트 커버는 흡수성이 있습니다.

1 루프①를 안장 기둥 주위로 놓습니다.



2 핸들 주위로 후크와 루프 스트랩②을 조입니다.

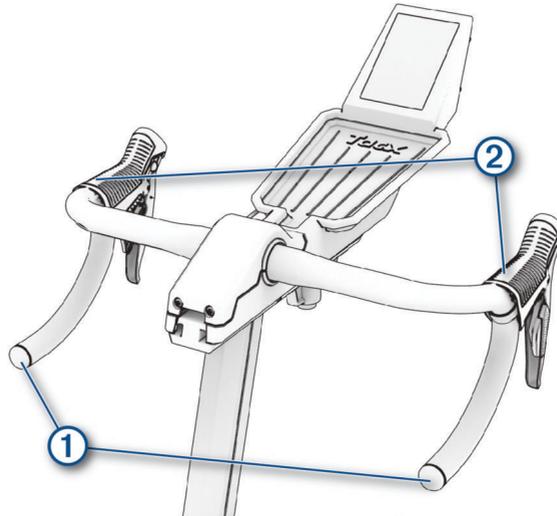
팁: 몇 번 라이딩한 후에는 스웨트 커버를 손세탁해야 합니다. 관리 지침은 스웨트 커버 뒷면을 참조하십시오.

핸들 래핑

핸들 테이프가 마모되거나 불편할 경우 교체해야 합니다. 손에 땀이 나면 테이프 품질이 저하될 수 있습니다. Garmin은(는) 사이클링 장갑 착용을 추천합니다.

팁: 다른 면과 비교할 수 있도록, 테이프 한쪽 면을 먼저 교체하는 것이 좋습니다.

1 핸들 플러그①를 제거하고, 레버 후드②를 위로 당깁니다.



2 모든 기존 핸들 테이프와 손상된 전기 테이프를 제거합니다.

3 필요할 경우, 전기 테이프를 사용하여 시프터 케이블을 고정합니다.

4 핸들을 새 테이프로 감쌉니다.

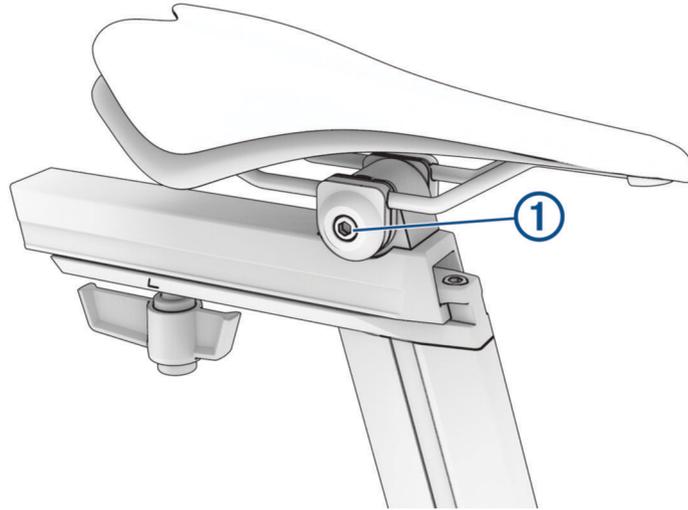
5 레버 후드를 아래로 당기고, 핸들 플러그를 교체합니다.

안장 교체

트레이너와 호환되는 타사 안장을 사용할 수 있습니다.

참고: 교체용 안장 조립품을 구매하려면 garmin.com/intosports으로 이동합니다.

1 5mm 육각 키를 사용해서 안장 볼트①를 제거합니다.



2 안장을 제거합니다.

3 새 안장을 레일에 맞추고, 안장 볼트를 교체합니다.

4 필요한 경우 안장 높이, 후퇴 거리, 착석 각도를 조정합니다.

문제 해결

트레이너 소프트웨어 업데이트

트레이너 소프트웨어를 업데이트하기 전에, 트레이너를 최신 버전의 Tacx Training 앱과 페어링해야 합니다 (Tacx Training 앱을 이용하여 라이딩, 19페이지).

- 1 벽면 콘센트에 전원 케이블을 연결합니다. **전원 케이블 연결, 15페이지.**
- 2 디스플레이 케이블이 연결되었는지 확인합니다 (태블릿 거치대 설치, 21페이지).
- 3 Tacx Training 앱을 엽니다.
- 4 트레이너를 선택합니다.
- 5 **펌웨어 업데이트 > 업데이트**를 선택합니다.
- 6 펌웨어 업데이트가 끝날 때까지 기다립니다.
이 작업에는 몇 분 정도 소요될 수 있습니다.

Tacx NEO Bike Plus 트레이너가 응답하지 않음

Tacx NEO Bike Plus이 응답하지 않으면 장치를 초기 설정으로 재설정할 수 있습니다.

- 1 제어 버튼 두 개를 10초 동안 누릅니다.
아이콘이 깜박입니다.
- 2 두 제어 버튼을 모두 눌러 확인합니다.
다른 아무 버튼이나 눌러 공장 초기화를 취소할 수 있습니다.
- 3 장치가 재설정될 때까지 기다리십시오.
공장 초기화가 완료되면 Tacx NEO Bike Plus을 Tacx Training 앱과 페어링해야 합니다.

적절한 자전거 피팅 요령

자전거 피팅은 개인마다 다르며, 일부 시행착오를 거치면서 여러 번 타봐야 합니다. 몇 번 타본 후, Tacx NEO Bike Plus 트레이너의 피팅과 외형을 사용자 지정하는 데 도움이 필요하시면, 다음 요령들을 시도하실 수 있습니다.

기억하기: 핸들 높이, 폭 또는 각도를 조정하기 전에 태블릿을 제거합니다.

- 안장 높이 조정하기:
 - 로드 자전거를 측정하여, 트레이너에 맞게 일치시킵니다.
 - 로드 자전거가 없는 경우, 자전거 옆에 서서 안장 높이를 엉덩이뼈에 둡니다.
- 트레이너의 적절한 크랭크 길이를 선택합니다.
 - 로드 자전거의 크랭크 길이를 일치시킵니다.
대부분의 제조업체는 크랭크 안쪽에 길이(mm)를 인쇄합니다.
 - 높이 또는 인심을 사용하여 크랭크 길이를 판단합니다 (크랭크 길이 옵션, 24페이지).
 - Tacx Training 앱에서 크랭크 설정을 확인합니다 (앱에서 트레이너 설정 사용자 지정, 19페이지).
- 핸들 높이, 폭 또는 각도를 조정합니다.
- 자전거에 타서 어떤 느낌인지 확인합니다.
팁: 여러 명의 라이더가 트레이너를 사용하는 경우, 각 라이더의 높이와 폭 값을 기록해야 합니다.
- 자전거 피팅에 관해 여전히 궁금한 점이 있으시면, 자전거 피팅 전문 업체에 문의하십시오.

크랭크 길이 옵션

인터넷에 다양한 보고 자료가 있으며, 인터넷상의 크랭크 길이 계산기를 사용할 수 있습니다. 자전거 피팅에 관해 여전히 궁금한 점이 있으시면, 자전거 피팅 전문 업체에 문의하실 수 있습니다.

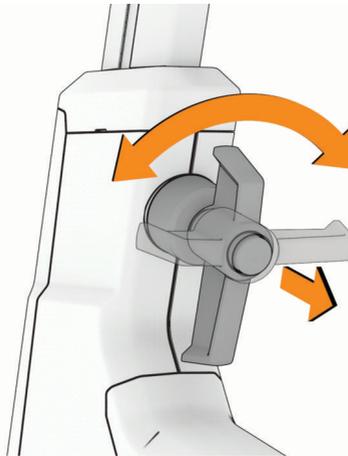
크랭크 길이	높이(근사치)	인심(근사치)
165mm	170cm(5피트 7인치) 이하	79cm(31인치) 미만
167.5mm	172.5cm(5피트 8인치)	79~81cm(31~32인치)
170mm	175cm(5피트 9인치)	81~83cm(32~33인치)
172.5mm	177.5cm(5피트 10인치)	83~86cm(33~34인치)
175mm	180cm(5피트 11인치) 이상	86cm(34인치) 초과

핸들과 나사 조이기

△ 주의

신체 부상 및 트레이너 손상을 방지하기 위해, 매번 사용하기 전에 모든 핸들 볼트나 고정 나사를 단단히 조입니다.

- 1 자전거 외형을 확인하고, 옵션을 선택합니다.
 - 핸들 볼트의 경우, 손으로 각 핸들을 단단히 조입니다.
 - 고정 나사의 경우, 6mm 또는 8mm 육각 키를 사용하여 각 나사를 단단히 조입니다.
- 2 핸들의 경우, 핸들만 당겨서 돌리고(볼트는 움직이지 않음), 프레임 또는 레일에 맞춥니다.
핸들 자체에 자전거와 일직선으로 끼워질 수 있는 스프링 메커니즘이 있으므로 튀어나오거나 가로막지 않습니다.



- 3 핸들이 다시 제자리에 끼워지도록 합니다.

개방형 연결을 사용하여 ANT+ 또는 Bluetooth 센서를 페어링할 수 있습니까?

트레이너는 호환되는 ANT+ 또는 Bluetooth 센서와의 개방형 연결을 사용할 수 있습니다.

- 1 Tacx Training 앱에서 **연결 설정**을 선택합니다.
- 2 Bluetooth 센서의 경우 **보안 Bluetooth 연결**을 끕니다.
확인 메시지가 나타납니다.
- 3 ANT+ 센서의 경우 **ANT+ FE-C(스마트 트레이너 컨트롤)** 또는 **ANT+ 파워 센서**를 켭니다.
확인 메시지가 나타납니다.
- 4 센서를 트레이너와 3m(10피트) 거리 내에 위치시킵니다.
참고: 페어링하는 동안 다른 센서들로부터 10m(33피트) 떼어놓습니다.
- 5 호환되는 센서와 트레이너에 대한 페어링 지침을 따릅니다.
트레이너를 깨우면 ANT+ 또는 Bluetooth 연결 아이콘이 세 번 반복하여 깜박입니다(데이터 표시, 16페이지).
연결 유형은 Tacx Training 앱 설정에서 변경하기 전까지 개방형 연결입니다.

선택적 센서 페어링

트레이너는 심박수 모니터와 같은 무선 센서와 함께 사용할 수 있습니다. Bluetooth 센서는 보안 연결을 사용하여 Tacx Training 앱과 직접 페어링해야 합니다. ANT+ 센서를 사용하려면 Tacx Training 앱에서 장치 설정을 변경해야 합니다. 연결 유형에 대한 자세한 내용은 garmin.com/hrm_connection_types를 참조하십시오.

- 1 센서를 트레이너와 3m(10피트) 거리 내에 위치시킵니다.
참고: 페어링하는 동안 다른 센서들로부터 10m(33피트) 떼어놓습니다.
- 2 Tacx Training 앱을 엽니다.
센서가 연결 목록에 나타나고, 센서 데이터가 트레이너 및 앱 데이터 필드에 나타납니다.

