GARMIN®

TACX® NĒRA

Inteligentny trenażer



Podręcznik użytkownika

Spis treści

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa 3

Montowanie trenażera 4

Przygotowanie do montażu 4
Mocowanie trenażera rowerowego do podstawy 4

Rozkładanie trenażera rowerowego 6

Podłączanie przewodu zasilającego 7

Mocowanie roweru do trenażera 8

Mocowanie roweru z osią z mechanizmem szybkiego odłączania 8
Montaż roweru z osią przelotową 9

Parowanie 11

Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx® Training 11
Łączenie trenażera z innymi aplikacjami lub urządzeniami 11
Łączenie trenażera z zegarkiem Garmin® lub komputerem rowerowym 12

Kompatybilność 14

Typy osi 14
Wymiana wspornika nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu na trenażerze 14
Kasety i korpusy wolnobiegu 15
Wymiana kasety 15

Rozpoczęcie jazdy 18

Tryby treningu 18
Tryby działania 18

Ustawienia trenażera 19

Łączenie trenażera z siecią Wi-Fi® 19
Parowanie trenażera przez sieć lokalną (LAN) 19
Dostosowywanie domyślnych ustawień masy 19
Wyłączanie trybu wyścigu Zwift™ 19
Zezwolenie na otwarte połączenia 20
Łączenie czujnika tętna z trenażerem 20

Aktualizacje oprogramowania 21

Aktualizacja oprogramowania trenażera 21

Dane techniczne 22

Stan wskaźnika LED 22
Konserwacja i przechowywanie urządzenia 22
Składanie trenażera rowerowego do przechowywania 22
Akcesoria 23

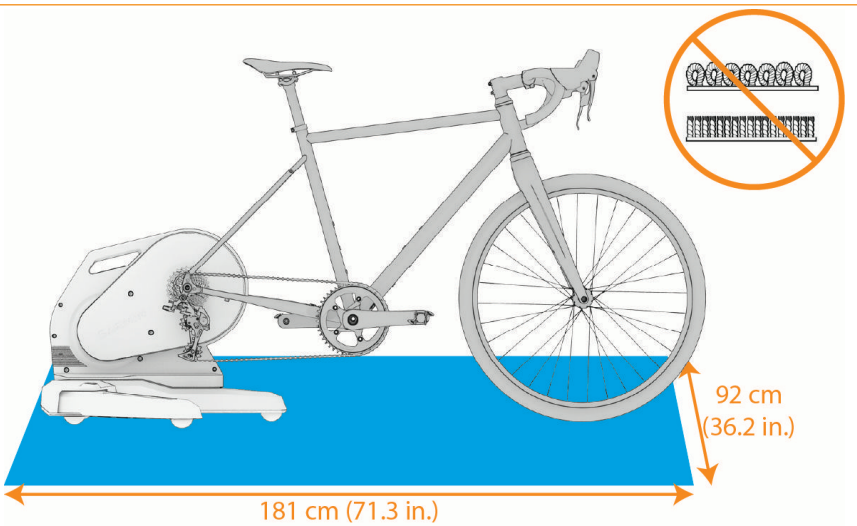
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Aby zachować stabilność, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami przy każdym użyciu trenażera. Nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować poważne obrażenia ciała lub uszkodzenie mienia.

- Dokręć mocno cztery śruby pod podstawą trenażera.
- Wysuń całkowicie nogi trenażera, aż zablokują się w pozycji z wyraźnym kliknięciem.
- Zawsze używaj trenażera na równej powierzchni.
- Nie używaj inteligentnego trenażera rowerowego Tacx® Nēra z innym akcesorium ruchowym, takim jak platforma Rocker Plate.
- Używaj trenażera na twardej macie lub 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.



Montowanie trenażera

NOTYFIKACJA

Podstawę trenażera umieść na macie treningowej lub dywanie, aby chronić podłogę i samo urządzenie.

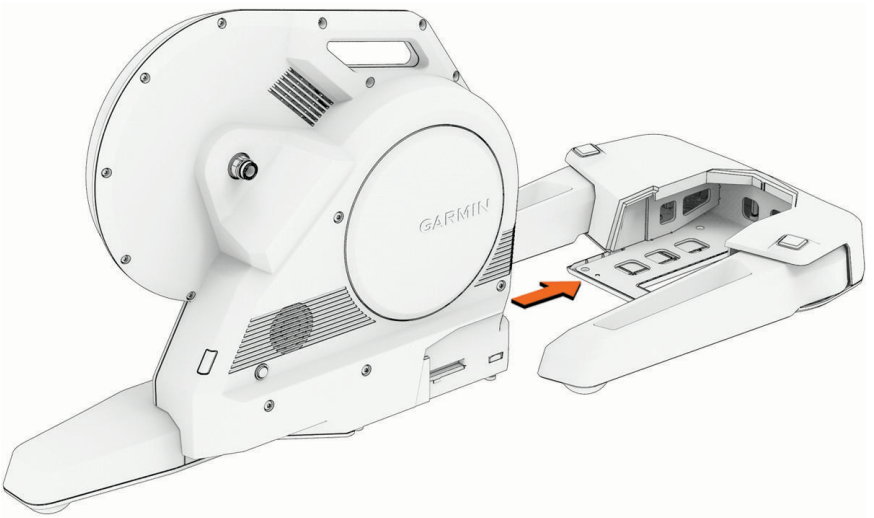
Przygotowanie do montażu

Przed montażem trenażera należy zapewnić odpowiednią przestrzeń wokół podstawy trenażera.

- Podstawę trenażera należy umieścić w odległości co najmniej 30 cm (12 cali) od krawędzi maty treningowej lub dywanu.
- Podstawę trenażera należy umieścić w odległości co najmniej 50 cm (20 cali) od ściany lub innych przeszkód.

Mocowanie trenażera rowerowego do podstawy

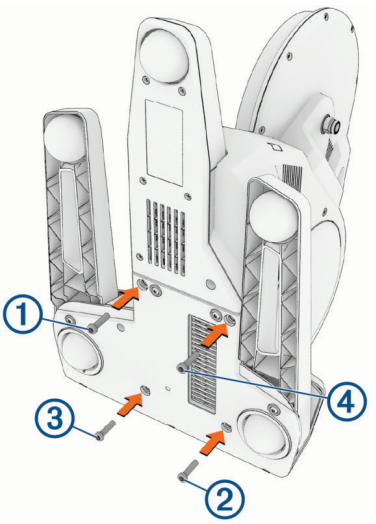
1 Wsuń trenażer do podstawy.



2 Z zestawu montażowego 🔧 wybierz cztery śruby i klucz imbusowy o średnicy 5 mm.

3 Odwróć trenażer do góry nogami.

4 Wkręć śruby, aby przymocować trenażer do podstawy.



5 Dokręcaj śruby, aż poczujesz umiarkowany opór.

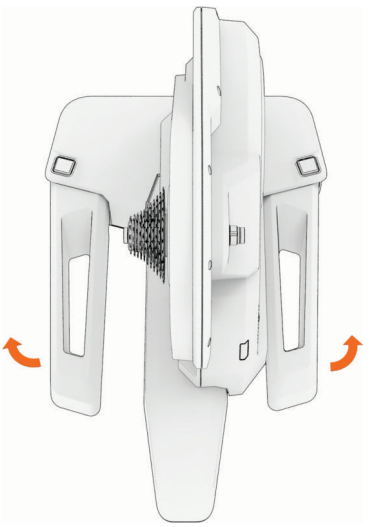
⚠ PRZESTROGA

Śruby należy dokręcać stopniowo, na krzyż, aby zapewnić równomierne dokręcenie i zapobiec przedwczesnemu poluzowaniu. Nieprawidłowe dokręcenie śrub może prowadzić do obrażeń ciała i uszkodzenia mienia.

6 Odwróć trenażer z powrotem na podstawę.

Rozkładanie trenażera rowerowego

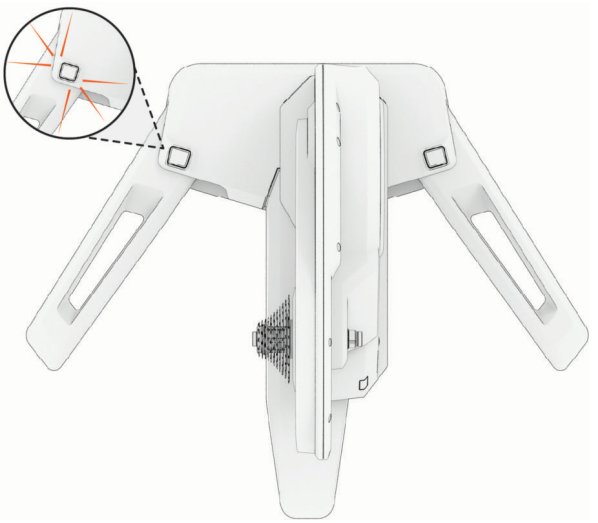
1 Wysuń nóżki trenażera na zewnątrz, oddalając je od urządzenia.



2 Wysuń nóżki do końca, aż usłyszysz kliknięcie.

⚠ PRZESTROGA

Wysuwaj nóżki trenażera do momentu, aż zablokują się w pozycji całkowicie wysuniętej, co będzie sygnalizowane słyszalnym kliknięciem. Korzystanie z trenażera bez całkowitego wysunięcia obu nóżek może spowodować obrażenia ciała i uszkodzenie mienia.



Podłączanie przewodu zasilającego

⚠ PRZESTROGA

Przewód zasilania znajduje się w opakowaniu produktu. Nie należy próbować używać przewodu zasilającego ani zasilacza innej firmy z trenażerem rowerowym Tacx® Nēra, ponieważ może to doprowadzić do obrażeń ciała lub uszkodzenia trenażera.

1 Podłącz przewód zasilania ① do portu ②.



2 Podłącz przewód zasilający do zwykłego gniazdka elektrycznego.

3 W razie potrzeby naciśnij przycisk na trenażerze, aby go wybudzić.

Dioda LED miga w kolorze ○ (biały).

UWAGA: Gdy trenażer jest podłączony do zasilania, ale nie jest używany, przechodzi w tryb uśpienia. Aby go wybudzić, naciśnij przycisk na trenażerze.

PORADA: Można podłączyć trenażer do Internetu i pozostawić urządzenie podłączone do zasilania, aby umożliwić automatyczne aktualizacje oprogramowania (*Aktualizacje oprogramowania*, strona 21).

Mocowanie roweru do trenażera

Mocowanie roweru z osią z mechanizmem szybkiego odłączania

⚠ OSTRZEŻENIE

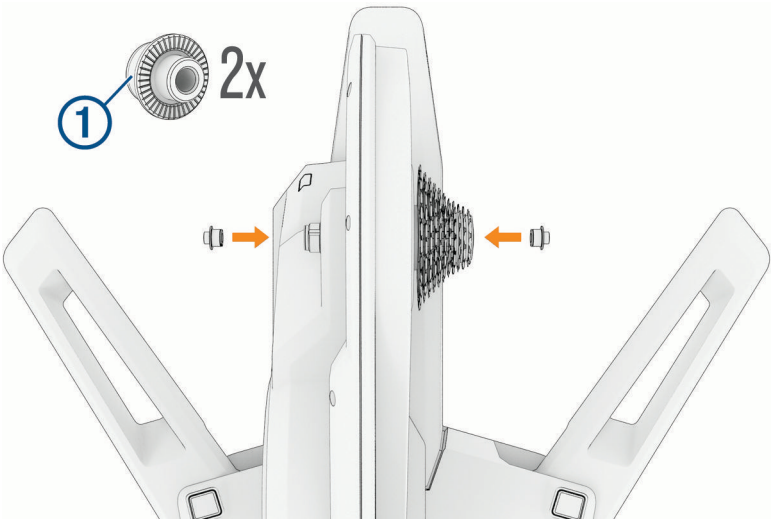
Oś z mechanizmem szybkiego zwalniania musi być prawidłowo zamontowana. Niedokręcenie i niedokładne zamknięcie dźwigni z mechanizmem szybkiego zwalniania może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie mienia. Aby obejrzeć film, przejdź na stronę garmin.com/tacx/axle.

NOTYFIKACJA

Przed zamocowaniem roweru na trenażerze upewnij się, że po stronie trenażera przeciwnej do napędu zamontowany jest odpowiedni wspornik nasadki końcowej (*Wymiana wspornika nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu na trenażerze*, strona 14). Bez odpowiedniego wspornika nasadki końcowej nie można zamocować roweru na trenażerze.

1 Otwórz zestaw montażowy 🔧 i wybierz szybkozamykacz oraz nasadki końcowe **QR**.

2 Zamontuj nasadki końcowe ① po obu stronach trenażera.
Upewnij się, że wciśnięto nasadki końcowe do momentu, aż zaskoczą na swoje miejsce.

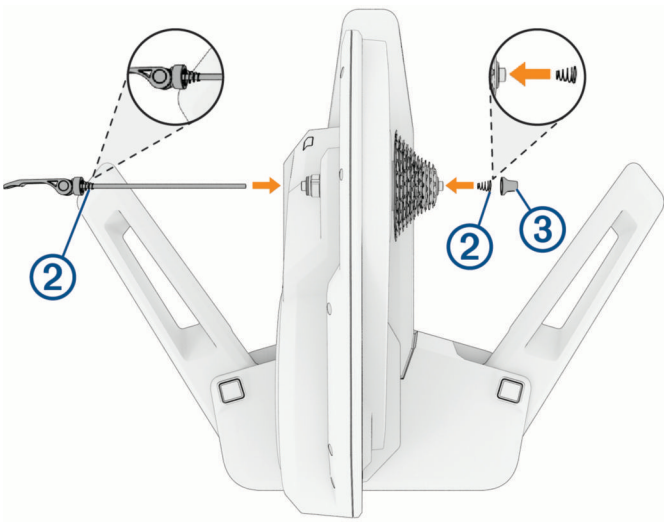


3 Umieść szybkozamykacz po stronie trenażera przeciwnej do napędu.

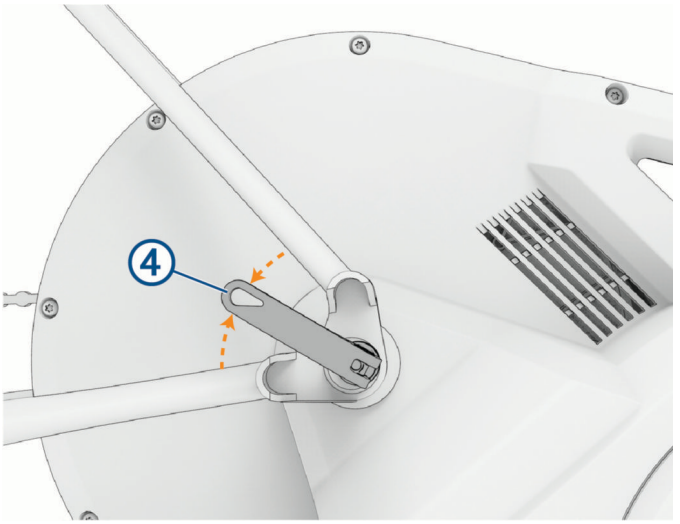
4 Umieść sprężyny stożkowe ② na szybkozamykaczu.

⚠ PRZESTROGA

Sprężyny stożkowe załóż tak, aby ich zwężające się końce były skierowane w stronę trenażera. Zamontowanie sprężyn w niewłaściwym położeniu może spowodować ich niepewne osadzenie, co może prowadzić do poważnych obrażeń ciała i uszkodzenia mienia.



5 Ręcznie dokręć nasadkę ③, pozostawiając wystarczająco dużo miejsca na ramę roweru.
6 Na rowerze przestaw przerzutkę na najmniejszą zębatkę kasety.
7 Zdejmij tylne koło z roweru.
8 Wyrównaj rower z trenażerem rowerowym i umieść łańcuch na najmniejszej zębatce kasety trenażera.
9 Dokręć nasadkę i zamknij uchwyt szybkiego zwalniania ④.



⚠ OSTRZEŻENIE

Niedokręcenie i niedokładne zamknięcie dźwigni z mechanizmem szybkiego zwalniania może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie mienia.

PORADA: Zamknij uchwyt między prętami ramy, aby łatwiej było go chwycić.

Montaż roweru z osią przelotową

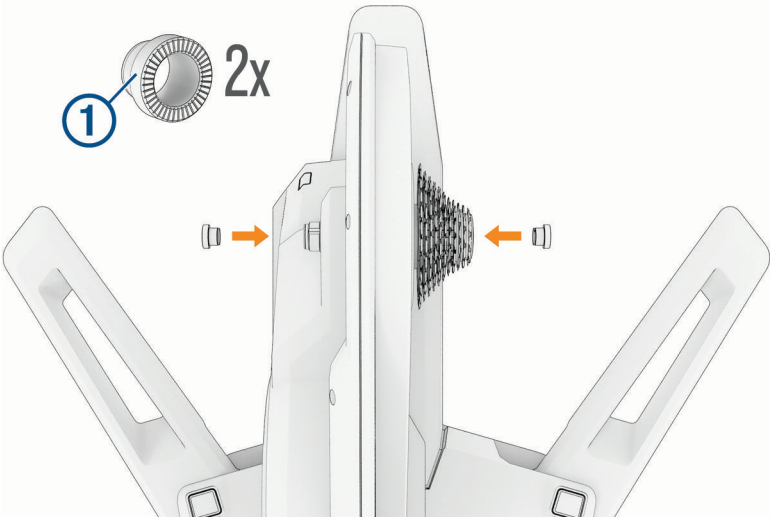
⚠ OSTRZEŻENIE

Oś przelotowa musi być prawidłowo zamontowana. Niedokładne dokręcenie osi przelotowej zgodnie z zaleceniami producenta roweru może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie mienia.

NOTYFIKACJA

Przed zamocowaniem roweru na trenażerze upewnij się, że po stronie trenażera przeciwnej do napędu zamontowany jest odpowiedni wspornik nasadki końcowej (*Wymiana wspornika nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu na trenażerze*, strona 14). Bez odpowiedniego wspornika nasadki końcowej nie można zamocować roweru na trenażerze.

1 Otwórz zestaw montażowy 🔧, a następnie wybierz nasadki końcowe **Thru-Axle 12mm**.
2 Zamontuj nasadki końcowe ① po obu stronach trenażera.
Upewnij się, że wciśnięto nasadki końcowe do momentu, aż zaskoczą na swoje miejsce.



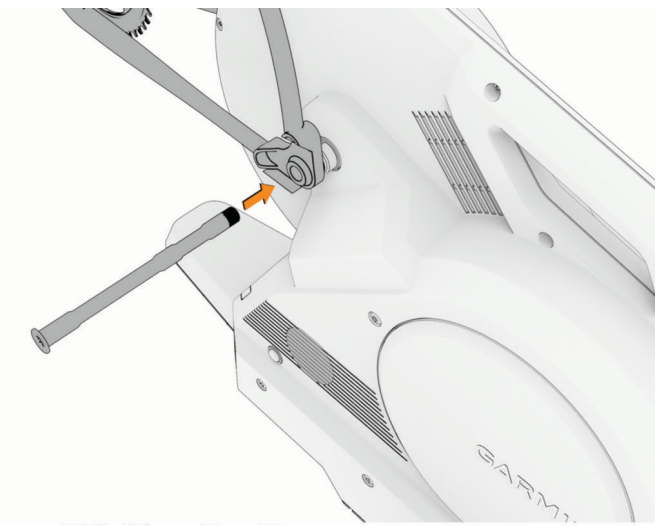
3 Na rowerze przestaw przerzutkę na najmniejszą zębatkę kasety.

4 Zdejmij tylne koło z roweru.

Tylne koło odłóż na bok, ale oś przelotową trzymaj pod ręką. Będziesz jej potrzebować do zamocowania roweru na trenażerze.

5 Umieść rower na trenażerze rowerowym, upewniając się, że łańcuch znajduje się na najmniejszej zębatce kasety trenażera.

6 Włóż oś i dokręć ją ręcznie.



7 Dokręć oś momentem obrotowym wskazanym na osi lub w instrukcji roweru.

⚠ OSTRZEŻENIE

Niedokładne dokręcenie osi zgodnie z instrukcjami producenta roweru może spowodować poważne obrażenia ciała i szkody materialne.

Parowanie

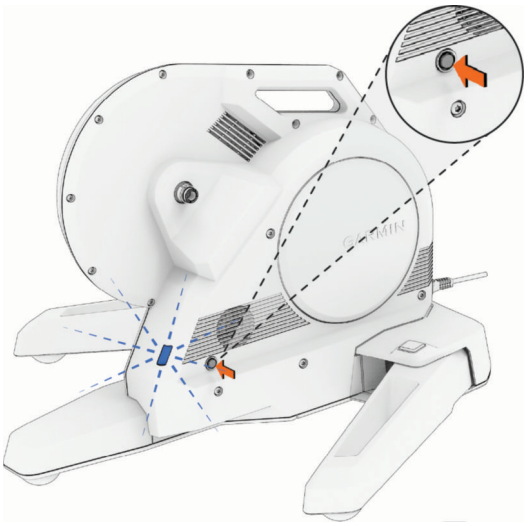
Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx® Training

NOTYFIKACJA

Aby zarządzać ustawieniami trenażera i aktualizować oprogramowanie, sparuj trenażer z aplikacją Tacx Training na kompatybilnym telefonie lub tablecie, nawet jeśli planujesz korzystać z innej aplikacji treningowej lub innego urządzenia.

1. Zbliż telefon lub tablet do trenażera na odległość nie większą niż 3 m (10 stóp).

   UWAGA: Podczas parowania inne czujniki bezprzewodowe powinny znajdować się w odległości co najmniej 10 m (33 stóp).
2. Naciśnij przycisk na trenażerze, aby przełączyć go w tryb parowania.



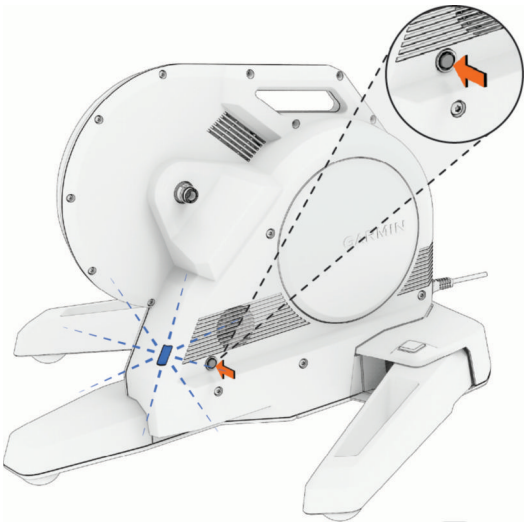
   Dioda LED stanu miga w kolorze ● (niebieski). Jeśli dioda LED stanu miga w kolorze ○ (biały), naciśnij przycisk ponownie.
3. W aplikacji Tacx Training wybierz kolejno **Settings** > **Device Manager**.
4. Wybierz trenażer Tacx Nēra.
5. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Łączenie trenażera z innymi aplikacjami lub urządzeniami

Jeśli Twoja aplikacja treningowa lub urządzenie nie obsługuje bezpiecznych połączeń, przed sparowaniem musisz skonfigurować trenażer tak, aby zezwalał na otwarte połączenia (*Zezwolenie na otwarte połączenia*, strona 20).

1. Umieść urządzenie w odległości wynoszącej maksymalnie 3 m (10 stóp) od trenażera.

   UWAGA: Podczas parowania inne czujniki bezprzewodowe powinny znajdować się w odległości co najmniej 10 m (33 stóp) od urządzenia.
2. Naciśnij przycisk na trenażerze, aby włączyć tryb parowania.



Dioda LED stanu miga w kolorze ● (niebieski). Jeśli dioda LED stanu miga w kolorze ○ (biały), naciśnij przycisk ponownie.

3 Postępuj zgodnie z instrukcjami aplikacji treningowej lub urządzenia dotyczącymi podłączania trenażera.

UWAGA: Trenażer można sparować z urządzeniem zarówno jako inteligentny trenażer, jak i miernik mocy, dzięki czemu urządzenie może sterować oporem trenażera, a także rejestrować dane dotyczące mocy.

Łączenie trenażera z zegarkiem Garmin® lub komputerem rowerowym

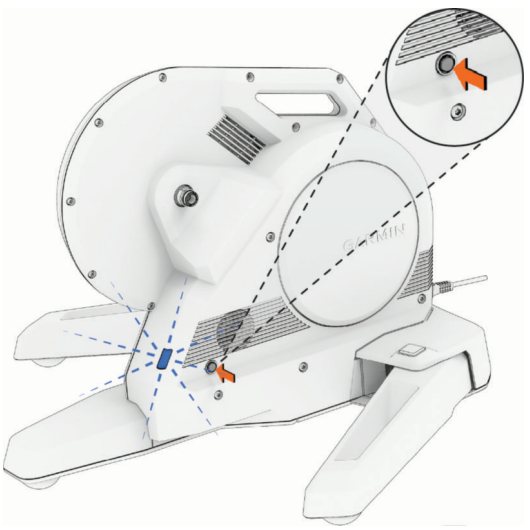
Jeśli Twoje urządzenie Garmin nie obsługuje bezpiecznych połączeń, przed sparowaniem musisz skonfigurować trenażer tak, aby zezwalał na połączenia otwarte (*Zezwolenie na otwarte połączenia*, strona 20).

PORADA: Możesz wejść na stronę garmin.com/compatibility/nera, aby upewnić się, że Twoje urządzenie jest kompatybilne z trenażerem Tacx® Nēra.

1 Umieść urządzenie w odległości wynoszącej maksymalnie 3 m (10 stóp) od trenażera.

UWAGA: Podczas parowania inne czujniki bezprzewodowe powinny znajdować się w odległości co najmniej 10 m (33 stóp) od urządzenia.

2 Naciśnij przycisk na trenażerze, aby przełączyć go w tryb parowania.



Dioda LED stanu miga w kolorze ● (niebieski). Jeśli dioda LED stanu miga w kolorze ○ (biały), naciśnij przycisk ponownie.

3 Wybierz opcję:

- Na komputerze rowerowym Garmin wybierz kolejno ☰ > **Czujniki** > **Dodaj czujnik** > **Wyszukaj wszystkie czujniki**.
- Na zegarku Garmin w menu wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy** > **Szukaj wszystko**.

4 Wybierz urządzenie Tacx Nēra.

UWAGA: Trenażer można sparować z urządzeniem zarówno jako inteligentny trenażer, jak i miernik mocy, dzięki czemu urządzenie może sterować oporem trenażera, a także rejestrować dane dotyczące mocy.

Kompatybilność

Typy osi

⚠ PRZESTROGA

Trenażer Tacx® Nēra jest kompatybilny z następującymi standardami osi rowerowych. Próba użycia trenażera z niekompatybilną osią rowerową może spowodować obrażenia ciała i uszkodzenie mienia.

Może zaistnieć konieczność wymiany wspornika nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu trenażera, aby dopasować go do rozstawu tylnych haków roweru. Musisz po obu stronach trenażera zamontować odpowiednią nasadkę końcową dostosowaną do typu osi w rowerze.

Typ osi	Opis	Wsporniki nasadek końcowych po stronie bez napędu	Nasadki końcowe	Instrukcje
Oś 130 mm z mechanizmem szybkiego odłączania	Typowa dla rowerów szosowych z hamulcami obręczowymi.	**QR 130** (w zestawie montażowym 🔧)	**QR**	*Wymiana wspornika nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu na trenażerze*, strona 14 *Mocowanie roweru z osią z mechanizmem szybkiego odłączania*, strona 8
Oś przelotowa 142 mm	Typowa dla współczesnych rowerów szosowych.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (fabrycznie zamontowana)	**Thru-Axle 12mm**	*Montaż roweru z osią przelotową*, strona 9
Oś 135 mm z mechanizmem szybkiego odłączania	Typowa dla rowerów szosowych z hamulcami tarczowymi.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (fabrycznie zamontowana)	**QR**	*Mocowanie roweru z osią z mechanizmem szybkiego odłączania*, strona 8
Oś przelotowa 148 mm	Typowa dla współczesnych rowerów górskich. Czasem znana pod nazwą „oś boost”.	**Thru-Axle 148** (w zestawie montażowym 🔧)	**Thru-Axle 12mm**	*Wymiana wspornika nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu na trenażerze*, strona 14 *Montaż roweru z osią przelotową*, strona 9

Wymiana wspornika nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu na trenażerze

Jeśli Twój rower jest wyposażony w oś 130 mm z mechanizmem szybkiego odłączania lub oś przelotową 148 mm, musisz zdjąć fabrycznie zamontowany wspornik nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu na trenażerze i zamontować wspornik odpowiedni dla Twojego roweru.

1. Otwórz zestaw montażowy 🔧 i wybierz niebieskie narzędzie oraz odpowiedni wspornik nasadki końcowej:
   - Jeśli rower jest wyposażony w oś 135 mm z mechanizmem szybkiego odłączania lub oś przelotową 142 mm, fabrycznie zamontowany wspornik nasadki końcowej (**QR 135 | Thru-Axle 142**) pasuje do roweru. Nie ma potrzeby jego wymiany.
   - Jeśli rower jest wyposażony w oś 130 mm z mechanizmem szybkiego odłączania, wybierz wspornik nasadki końcowej **QR 130**.
   - Jeśli rower jest wyposażony w oś przelotową 148 mm, wybierz wspornik nasadki końcowej **Thru-Axle 148**.
2. Włóż niebieskie narzędzie do wspornika nasadki końcowej po stronie przeciwnej do napędu trenażera, a następnie obróć je w lewo, aby odkręcić i wyjąć wspornik z trenażera.



3 Zamontuj wspornik nasadki końcowej wybrany w kroku nr 1, obracając niebieskie narzędzie w prawo.

Po zamontowaniu odpowiedniego wspornika nasadki końcowej możesz zamocować rower na trenażerze (*Mocowanie roweru do trenażera*, strona 8).

Kasety i korpusy wolnobiegu

NOTYFIKACJA

Należy używać systemu kasety kompatybilnego z przerzutką tylną w rowerze. Używanie trenażera z niekompatybilną kombinacją przerzutki tylnej i systemu kasety prowadzi do uszkodzenia mienia.

Trenażer Tacx® Nēra jest teraz dostępny w dwóch różnych wersjach. Wersja standardowa jest wyposażona w fabrycznie zamontowaną 11-rzędową kasetę oraz korpus wolnobiegu Shimano® HG. Opcja Zwift Ready™ (nie jest dostępna we wszystkich krajach) ma fabrycznie zainstalowaną możliwość zdalnego sterowania sprzętem Zwift™ Cog i Zwift Click.

UWAGA: Wirtualna zmiana biegów za pomocą pilota zdalnego sterowania Zwift Click nie jest obsługiwana przez wszystkie aplikacje treningowe.

Korpusy wolnobiegu kompatybilne z trenażerem Tacx Nēra można nabyć na stronie garmin.com/accessories/nera.

W razie potrzeby można wymienić kasetę i korpus wolnobiegu, aby trenażer był kompatybilny z układem w rowerze (*Wymiana kasety*, strona 15).

Wymiana kasety

NOTYFIKACJA

Należy używać systemu kasety kompatybilnego z przerzutką tylną w rowerze. Używanie trenażera z niekompatybilną kombinacją przerzutki tylnej i systemu kasety prowadzi do uszkodzenia mienia.

Możesz postępować zgodnie z poniższą instrukcją, aby wymienić fabrycznie zamontowany system kasety w trenażerze, niezależnie od tego, czy jest to standardowa kaseta 11-rzędowa, czy też Zwift™ Cog.

Wybierz opcję:

- Jeśli nowy zestaw kasety jest dostarczany w stanie zmontowanym z korpusem wolnobiegu, wymień zarówno korpus wolnobiegu, jak i kasetę (*Wymiana kasety i korpusu wolnobiegu*, strona 16).
- Jeśli nowy zestaw kasety nie jest dostarczany w stanie zmontowanym z korpusem wolnobiegu i jest kompatybilny z korpusami wolnobiegu Shimano® HG, możesz wymienić wyłącznie kasetę (*Wymiana samej kasety*, strona 16).

Wymiana kasety i korpusu wolnobiegu

⚠ PRZESTROGA

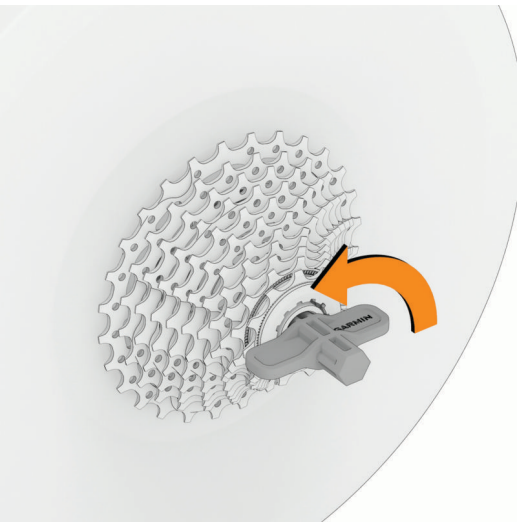
Użytkownik musi posiadać wiedzę na temat konserwacji korpusu wolnobiegu, gdyż w przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia trenażera. Jeśli użytkownik nigdy wcześniej nie wymieniał korpusu wolnobiegu, Garmin® zaleca skorzystanie z pomocy doświadczonego mechanika rowerowego. Nieprawidłowa wymiana kasety i korpusu wolnobiegu może spowodować obrażenia ciała i uszkodzenie mienia.

NOTYFIKACJA

Należy używać systemu kasety kompatybilnego z przerzutką tylną w rowerze. Używanie trenażera z niekompatybilną kombinacją przerzutki tylnej i systemu kasety prowadzi do uszkodzenia mienia.

PORADA: Możesz postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby wymienić jednocześnie korpus wolnobiegu i kasetę lub tylko korpus wolnobiegu po wyjęciu kasety.

1. W razie potrzeby zdejmij nasadkę końcową z trenażera.
2. Otwórz zestaw montażowy 🔧 i wybierz niebieskie narzędzie.
3. Włóż niebieskie narzędzie do nakrętki zabezpieczającej po stronie napędu trenażera, a następnie obróć je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby je odkręcić i wyjąć z trenażera.



4. Delikatnie zsuń kasetę i korpus wolnobiegu z osi trenażera
5. Umieść nową kasetę i korpus wolnobiegu na osi trenażera.

   PORADA: Możesz obracać kasetę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, delikatnie wciskając ją na piastę trenażera, aby prawidłowo osadzić korpus wolnobiegu. Możesz sprawdzić, czy elementy są prawidłowo osadzone, obracając kasetę ręcznie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i nasłuchując odgłosu mechanizmu zapadkowego.
6. Za pomocą niebieskiego narzędzia ponownie zamontuj nakrętkę zabezpieczającą, mocując zespół kasety i korpusu wolnobiegu do trenażera.

   ⚠ PRZESTROGA

   Firma Garmin zaleca dokręcenie nakrętki zabezpieczającej po stronie napędu momentem obrotowym od 5 do 6 Nm (od 3,69 do 4,43 lbf-ft).

Wymiana samej kasety

⚠ PRZESTROGA

Użytkownik musi być zaznajomiony z konserwacją kasety rowerowej, gdyż w przeciwnym razie może uszkodzić trenażer rowerowy. Jeśli nigdy wcześniej użytkownik nie wymieniał kasety rowerowej, Garmin®

zaleca skorzystanie z pomocy doświadczonego mechanika rowerowego. Nieprawidłowa wymiana kasety może spowodować obrażenia ciała i uszkodzenie mienia.

NOTYFIKACJA

Należy używać systemu kasety kompatybilnego z przerzutką tylną w rowerze. Używanie trenażera z niekompatybilną kombinacją przerzutki tylnej i systemu kasety prowadzi do uszkodzenia mienia.

Przed wymianą kasety należy zaopatrzyć się w szczypce do kasety lub bacik do kaset oraz narzędzie do pierścieni blokujących kasetę, takie jak FR-5.2 marki Park Tool w połączeniu z kluczem nastawnym.

1. Użyj szczypiec do kasety lub bacika do kaset, aby unieruchomić kasetę.
2. Trzymając kasetę w miejscu, użyj narzędzia do pierścieni blokujących kasetę, aby obrócić pierścień blokujący w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
3. Zdejmij pierścień blokujący kasetę i odłóż go na bok.
4. Zsuń kasetę z korpusu wolnobiegu.

   NOTYFIKACJA

   Podczas zdejmowania kasety niektóre zębatki mogą się rozdzielić. Zębatki należy związać wtedy opaską zaciskową, aby przechowywać je w prawidłowym układzie i uniknąć ich zgubienia.
5. Wyczyść cały stary smar z gwintów korpusu wolnobiegu i pierścienia blokującego.
6. Nałóż cienką warstwę smaru na gwinty korpusu wolnobiegu i pierścienia blokującego.
7. Umieść nową kasetę na korpusie wolnobiegu.

   NOTYFIKACJA

   W przypadku niektórych kaset 8- i 10-rzędowych konieczne jest włożenie podkładki między kasetę a korpus wolnobiegu, aby zapewnić prawidłowe dokręcenie pierścienia blokującego do kasety. Podkładka znajduje się w zestawie montażowym 🔧.
8. Załóż pierścień blokujący na korpus wolnobiegu i dokręć go za pomocą narzędzia do pierścieni blokujących kasetę.

   NOTYFIKACJA

   Podczas dokręcania pierścienia blokującego na trenażerze należy użyć bacika do kaset lub szczypiec do kaset, aby przytrzymać kasetę i zapobiec obracaniu się koła zamachowego, co pozwoli uzyskać moment obrotowy niezbędny do dokręcenia pierścienia blokującego.

   W przypadku standardowej, 11-rzędowej kasety firma Garmin zaleca zastosowanie momentu obrotowego 40 Nm (29,5 lbf-ft). Zalecany moment obrotowy dla nowej kasety można znaleźć w instrukcji producenta.

Rozpoczęcie jazdy

Pierwsza jazda na trenażerze Tacx® Nēra powinna być krótka i wykonywana w trybie ręcznym. Przed włączeniem trenażera w celu wykonania treningu i zapoznaniem się ze wszystkimi jego funkcjami należy najpierw oswoić się z jazdą na nim.

1 Należy się upewnić, że tylna oś jest prawidłowo zamontowana, a rower solidnie zamocowany na trenażerze (*Mocowanie roweru do trenażera*, strona 8).

⚠ OSTRZEŻENIE

Niedokładne dokręcenie osi i nieprawidłowe przymocowanie roweru do trenażera może spowodować poważne obrażenia ciała i uszkodzenie mienia.

2 Zacznij powoli pedałować.

3 Ćwicz zmianę kadencji pedałowania i pozycji podczas jazdy, aż poczujesz się komfortowo.

Gdy już przyzwyczaisz się do jazdy na trenażerze, warto wypróbować różne sposoby treningu (*Tryby treningu*, strona 18).

Tryby treningu

Połączona aplikacja lub urządzenie treningowe mogą wykorzystywać różne tryby do sterowania oporem trenażera — niezależnie od tego, czy symulują wirtualną jazdę, czy pomagają konsekwentnie osiągać docelowe wartości mocy podczas treningu. Aplikacja Tacx® Training obsługuje wiele różnych trybów treningu.

Filmy: Opór trenażera zmienia się automatycznie, aby symulować rzeczywistą jazdę wraz z filmem.

Trening na wzniesieniu: Trenażer ustawia opór tak, aby na podstawie ustawień masy roweru i masy rowerzysty symulować konkretne nachylenie. Ustawienie nachylenia można zmieniać w trakcie jazdy.

Trening mocy: Trenażer ustawia opór tak, aby konieczne było przyłożenie określonej mocy w celu utrzymania ruchu korb. Pozwala to na zmianę kadencji przy zachowaniu tej samej mocy wyjściowej. Docelową moc można zmieniać w trakcie jazdy.

Trening usystematyzowany: Opór trenażera automatycznie dostosowuje docelowe wartości mocy dla każdego etapu treningu. Aby trening usystematyzowany pojawił się w aplikacji Tacx Training, musisz go utworzyć i dodać do kalendarza za pomocą aplikacji Garmin Connect™. Ustaw docelową moc dla każdego etapu treningu. Jeśli etap treningu nie ma docelowej mocy, trenażer stosuje opór symulujący jazdę po płaskiej drodze.

Możesz również korzystać z trenażera w trybie autonomicznym, bez łączenia go z aplikacją treningową czy urządzeniem (*Tryby działania*, strona 18).

Tryby działania

Zasilany i połączony: Wszystkie obsługiwane funkcje są dostępne, gdy trenażer jest podłączony do zewnętrznego źródła zasilania i połączony z aplikacją treningową.

UWAGA: Niektóre aplikacje lub urządzenia treningowe mogą nie obsługiwać wszystkich funkcji trenażera.

Autonomiczny: Jeśli korzystasz z trenażera bez aplikacji treningowej lub urządzenia, trenażer symuluje jazdę po płaskiej drodze, wykorzystując domyślne ustawienia masy rowerzysty i masy roweru (*Dostosowywanie domyślnych ustawień masy*, strona 19).

Ustawienia trenażera

Łączenie trenażera z siecią Wi-Fi®

Przed kontynuowaniem musisz najpierw połączyć trenażer z aplikacją Tacx® Training (*Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx® Training*, strona 11).

1. Otwórz aplikację Tacx Training.
2. Wybierz kolejno **Settings** > **Device Manager**.
3. Wybierz swój trenażer.
4. Wybierz **Set Up Wi-Fi Network**.

   Trenażer wyszukuje sieci Wi-Fi w zasięgu.
5. Wybierz swoją sieć Wi-Fi.

   UWAGA: Jeśli Twoja sieć Wi-Fi jest ukryta, możesz wybrać opcję Add a Network Manually, aby wprowadzić SSID.
6. Wpisz hasło do sieci Wi-Fi.

   Trenażer łączy się z siecią automatycznie po wejściu w zasięg.

Gdy trenażer jest połączony z siecią z dostępem do Internetu, oprogramowanie urządzenia aktualizuje się automatycznie (*Aktualizacja oprogramowania trenażera*, strona 21).

Po nawiązaniu połączenia można sparować trenażer z innymi urządzeniami w tej samej sieci (*Parowanie trenażera przez sieć lokalną (LAN)*, strona 19).

Parowanie trenażera przez sieć lokalną (LAN)

Aby zapewnić większą stabilność połączenia, możesz sparować trenażer z kompatybilną aplikacją treningową lub urządzeniem za pośrednictwem sieci lokalnej. Oba urządzenia muszą być połączone z tą samą siecią.

PORADA: Jeśli aplikacja treningowa lub urządzenie ogranicza liczbę akcesoriów Bluetooth®, z którymi można nawiązać połączenie, możesz sparować trenażer przez sieć lokalną, aby zwolnić jedno z połączeń Bluetooth.

1. Upewnij się, że telefon, tablet lub inne urządzenie jest również połączone z tą samą siecią lokalną.
2. W aplikacji Tacx® Training na telefonie lub tablecie albo w innej kompatybilnej aplikacji lub urządzeniu treningowym wyszukaj trenażer, aby dodać go ponownie jako nowe urządzenie.
3. Wybierz trenażer Tacx Nēra.

   UWAGA: W aplikacji Tacx Training połączenie trenażera w sieci lokalnej jest oznaczone jako LAN, aby odróżnić je od połączenia trenażera Bluetooth.

Dostosowywanie domyślnych ustawień masy

Przed kontynuowaniem musisz najpierw połączyć trenażer z aplikacją Tacx® Training (*Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx® Training*, strona 11).

Jeśli trenujesz przy użyciu aplikacji lub urządzenia, które nie pozwala na ustawienie masy roweru i masy rowerzysty, trenażer stosuje domyślne ustawienia masy roweru i masy rowerzysty.

1. Otwórz aplikację Tacx Training.
2. Wybierz kolejno **Settings** > **Device Manager**.
3. Wybierz swój trenażer.
4. Wybierz kolejno **Device Settings** > **Device Defaults**.
5. Wybierz **Default Body Weight**, aby zmienić domyślną masę ciała.
6. Wybierz **Default Bike Weight**, aby zmienić domyślną masę roweru.

Wyłączanie trybu wyścigu Zwift™

Przed kontynuowaniem musisz najpierw połączyć trenażer z aplikacją Tacx® Training (*Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx® Training*, strona 11).

W aplikacjach treningowych obsługujących tryb wyścigu Zwift trenażer co sekundę wysyła 10 oddzielnych odczytów mocy, co pozwala na szybszą reakcję w momencie rozpoczęcia sprintu podczas wyścigu. Jeśli nie bierzesz udziału w wyścigu, możesz wyłączyć tryb wyścigu Zwift, aby zmniejszyć liczbę odczytów mocy rejestrowanych podczas aktywności.

UWAGA: Wyłączenie Zwift Race Mode nie ma wpływu na aplikacje treningowe, które nie obsługują tej funkcji.

1. Otwórz aplikację Tacx Training.
2. Wybierz kolejno **Settings** > **Device Manager**.

3 Wybierz swój trenażer.
4 Wybierz kolejno **Device Settings** > **Race Mode**.
5 Wybierz **Zwift Race Mode**.

Zezwolenie na otwarte połączenia

Przed kontynuowaniem musisz najpierw połączyć trenażer z aplikacją Tacx® Training (*Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx® Training*, strona 11).

Domyślnie trenażer Tacx Nēra wykorzystuje bezpieczne połączenie Bluetooth®. Możesz skonfigurować trenażer tak, aby umożliwić połączeniom otwartym ANT+® lub Bluetooth parowanie trenażera z urządzeniami, które nie obsługują bezpiecznego połączenia Bluetooth. Więcej informacji na temat typów połączeń możesz znaleźć na stronie garmin.com/connectiontypes.

1 Otwórz aplikację Tacx Training.
2 Wybierz kolejno **Settings** > **Device Manager**.
3 Wybierz swój trenażer.
4 Wybierz kolejno **Device Settings** > **Connection Settings**.
5 Wybierz opcję:
   - Aby sparować trenażer z urządzeniem Bluetooth, które nie obsługuje bezpiecznych połączeń, wyłącz opcję **Secure Bluetooth Connections**.

     Trenażer uruchomi się ponownie i automatycznie nawiąże połączenie z aplikacją Tacx Training.
   - Aby sparować trenażer z urządzeniem ANT+ w celu kontrolowania oporu trenażera, włącz opcję **ANT+ FE-C (Smart trainer control)**.
   - Aby sparować trenażer z urządzeniem ANT+ w celu uzyskiwania danych dotyczących mocy, wybierz opcję **ANT+ Power Sensor**.

   UWAGA: Możesz włączyć jednocześnie kilka trybów połączenia oraz połączyć trenażer z kilkoma urządzeniami jednocześnie. Możesz korzystać z obu połączeń ANT+ z tym samym urządzeniem jednocześnie, aby sterować trenażerem, a także odbierać dane dotyczące mocy przez ANT+.

Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi parowania trenażera z aplikacją lub urządzeniem (*Łączenie trenażera z innymi aplikacjami lub urządzeniami*, strona 11).

Łączenie czujnika tętna z trenażerem

Przed kontynuowaniem musisz najpierw połączyć trenażer z aplikacją Tacx® Training (*Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx® Training*, strona 11).

Możesz połączyć czujnik tętna z trenażerem zamiast łączyć go bezpośrednio z aplikacją treningową lub urządzeniem.

1 Otwórz aplikację Tacx Training.
2 Wybierz kolejno **Settings** > **Device Manager**.
3 Wybierz swój trenażer.
4 Wybierz kolejno **Device Settings** > **Sensor Bridging**.
5 Upewnij się, że czujnik tętna jest włączony i znajduje się w trybie parowania.
6 Wybierz **Add Device**.
7 Wybierz posiadany czujnik tętna.

Aktualizacje oprogramowania

Oprogramowanie trenażera jest aktualizowane automatycznie, jeśli trenażer pozostaje podłączony do zasilania i połączony z siecią z dostępem do Internetu (*Łączenie trenażera z siecią Wi-Fi®*, strona 19).

Trenażer sprawdza dostępność aktualizacji po okresie bezczynności następującym po zakończeniu jazdy. Jeśli aktualizacja jest dostępna, trenażer pobiera ją i instaluje automatycznie przed przejściem w tryb uśpienia.

Niezależnie od tego, czy trenażer jest połączony z siecią z dostępem do Internetu czy nie, zawsze możesz skorzystać z aplikacji Tacx® Training, aby sprawdzić dostępność aktualizacji i zainstalować najnowsze oprogramowanie na trenażerze (*Aktualizacja oprogramowania trenażera*, strona 21).

Aktualizacja oprogramowania trenażera

NOTYFIKACJA

Nie odłączaj trenażera ani nie zamykaj aplikacji podczas aktualizacji oprogramowania. Zamknięcie aplikacji lub odłączenie trenażera w trakcie aktualizacji może spowodować, że oprogramowanie trenażera znajdzie się w stanie, z którego nie da się go przywrócić.

Przed zainstalowaniem aktualizacji oprogramowania upewnij się, że bateria telefonu lub tabletu jest w pełni naładowana. Jeśli telefon lub tablet wyłączy się podczas aktualizacji, może to spowodować, że oprogramowanie trenażera znajdzie się w stanie, z którego nie da się go przywrócić.

Przed kontynuowaniem trenażer musi być włączony, sparowany i połączony z aplikacją Tacx® Training (*Parowanie trenażera rowerowego z aplikacją Tacx® Training*, strona 11).

1. Otwórz aplikację Tacx Training.
2. Wybierz kolejno **Settings** > **Device Manager**.
3. Wybierz swój trenażer.
4. Wybierz **Firmware Update**.
5. Jeśli aktualizacja jest dostępna, wybierz **Update**.
6. Poczekaj, aż zakończy się aktualizacja oprogramowania.
   Aktualizacja oprogramowania, która może zająć kilka minut.

Dane techniczne

Zasilanie	Użyj dołączonego przewodu zasilającego. Od 100 do 240 V AC, 50/60 Hz
Zakres temperatury roboczej	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Zakres temperatury przechowywania	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji	2400–2483,5 MHz: <20 dBm
Maksymalna masa ciała	120 kg (264 funty)
Maksymalna waga roweru	10 kg (22 funty)

Stan wskaźnika LED

Dioda LED zmienia się w zależności od stanu trenażera i typu połączenia.

Zachowanie diody LED	Stan
Biały	Trenażer jest aktywny i działa prawidłowo.
Miga na niebiesko	Trenażer rowerowy działa w trybie parowania Bluetooth®.
Niebieski	Trenażer rowerowy jest kontrolowany przez urządzenie Bluetooth.
Miga na biało	Po wybudzeniu lub włączeniu trenażera szybkie miganie sygnalizuje przerwane połączenie (*Zezwolenie na otwarte połączenia*, strona 20).
Żółty	Trenażerem steruje się za pośrednictwem sieci Wi-Fi.
Miga na żółto	Trenażer jest połączony przez sieć Wi-Fi.
Miga na turkusowo	Oprogramowanie trenażera rowerowego jest aktualizowane.
Miga na czerwono	Wskazuje na krytyczny błąd trenażera rowerowego. Więcej informacji można znaleźć w aplikacji Tacx® Training.

Konserwacja i przechowywanie urządzenia

NOTYFIKACJA

Przed rozpakowaniem trenażera lub wyjęciem go z miejsca przechowywania należy odczekać kilka godzin, aż jego temperatura się ustabilizuje, zanim zaczniesz z niego korzystać. Gwałtowne zmiany temperatury otoczenia mogą spowodować uszkodzenie trenażera.

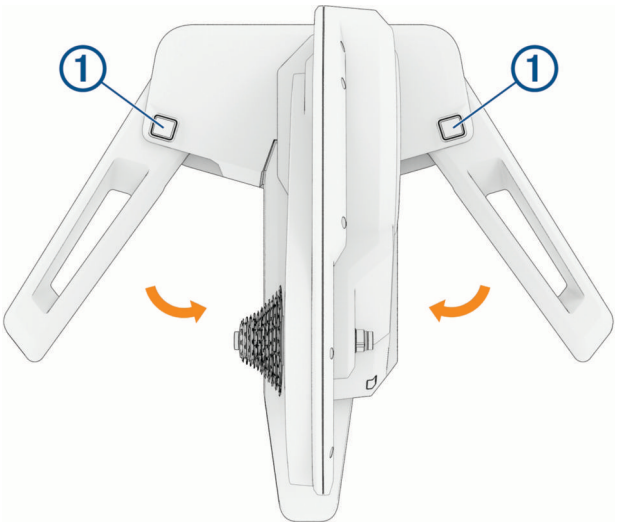
- Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania, aby mieć pewność, że korzystasz z najnowszych ulepszeń i nowych funkcji (*Aktualizacja oprogramowania trenażera*, strona 21).
- Przed rozpoczęciem użytkowania trenażera sprawdź śruby pod podstawą trenażera i w razie potrzeby je dokręć.

  ⚠ PRZESTROGA

  Jazda z poluzowanymi śrubami w podstawie trenażera może prowadzić do poważnych obrażeń ciała i uszkodzeń mienia.
- Po każdym użyciu należy wytrzeć urządzenie.
- Wyczyść urządzenie przed jego schowaniem.
- Przed odłożeniem trenażera na sezon należy odłączyć przewód zasilający i przechowywać go razem z trenażerem.

Składanie trenażera rowerowego do przechowywania

1 Naciskając przyciski ①, aby odblokować nóżki trenażera, wsuń nóżki w kierunku trenażera.



2 Wsuń nóżki do końca.

Akcesoria

Można zakupić akcesoria dla inteligentnego trenażera rowerowego Tacx® Nēra u sprzedawcy Garmin® lub na stronie garmin.com/accessories/nera.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin®, logo Garmin oraz Tacx® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™ jest znakiem towarowym firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ oraz Zwift Ready™ są znakami towarowymi firmy Zwift Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

M/N: A04831