

GARMIN®

TACX® NĚRA

Inteligentný trenažér



Príručka
používateľa

Obsah

Dôležité bezpečnostné informácie....	3	Aktualizácie softvéru.....	19
Zostavenie trenažéra.....	4	Aktualizácia softvéru trenažéra.....	19
Príprava na montáž.....	4	Technické údaje.....	20
Pripevnenie trenažéra k základni.....	4	Stav indikátora LED.....	20
Rozloženie trenažéra.....	5	Starostlivosť o zariadenie a jeho	
Pripojenie napájacieho kábla.....	6	uskladnenie.....	20
Pripevnenie bicykla k trenažéru.....	7	Zloženie trenažéra pred	
Pripevnenie bicykla s rýchlopínacou		uskladnením.....	20
osou.....	7	Príslušenstvo.....	21
Pripevnenie bicykla s pevnou osou.....	8		
Párovanie.....	10		
Spárovanie trenažéra s aplikáciou Tacx®			
Training.....	10		
Párovanie trenažéra s inými aplikáciami			
alebo zariadeniami.....	10		
Párovanie trenažéra s hodinkami			
alebo cyklopočítačom Garmin®	11		
Kompatibilita.....	12		
Typy osí.....	12		
Výmena držiaka koncového uzáveru			
na strane trenažéra bez pohonu.....	12		
Kazety a telá náboja.....	13		
Výmena kazety.....	13		
Jazda na bicykli.....	16		
Tréningové režimy.....	16		
Prevádzkové režimy.....	16		
Nastavenia trenažéra.....	17		
Pripojenie trenažéra k sieti Wi-Fi®	17		
Párovanie trenažéra pomocou lokálnej			
siete (LAN).....	17		
Prispôsobenie predvolených nastavení			
hmotnosti.....	17		
Vypnutie režimu pretekov Zwift™	17		
Povolenie otvorených pripojení.....	18		
Pripojenie snímača srdcovej frekvencie k			
trenažéru.....	18		

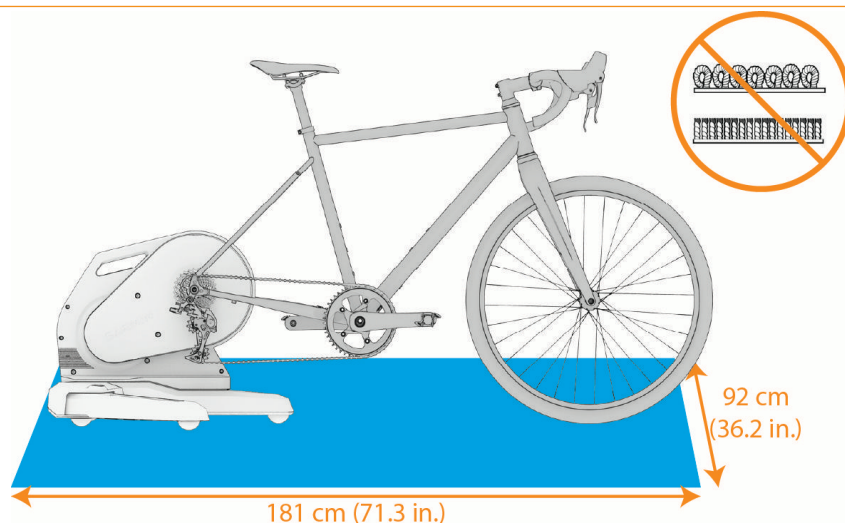
Dôležité bezpečnostné informácie

VÝSTRAHA

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Musíte dodržiavať tieto pokyny pri každom používaní trénažéra, aby ste udržali stabilitu. Nedodržanie týchto pokynov môže viesť k vážnemu zraneniu osôb alebo poškodeniu majetku.

- Pevne utiahnite štyri skrutky pod základňou trénažéra.
- Nohy trénažéra musíte úplne vysunúť, kým sa nezaistia v danej polohe a kým nebudete počuť kliknutie.
- Trénažér vždy používajte na rovnom povrchu.
- Trénažér Tacx® Nēra nepoužívajte s iným pohyblivým príslušenstvom, ako je rotačný disk.
- Trénažér používajte na pevnom koberci alebo koberci s nízkym vlasom. Vyhnite sa mäkkým kobercom a kobercom s dlhým vlasom. Môžete použiť podložku na cvičenie s rozmermi 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 palca) alebo väčšiu.



Zostavenie trénažéra

OZNÁMENIE

Základňu trénažéra musíte umiestniť na tréningovú podložku alebo koberec, aby ste chránili podlahu a trénažér.

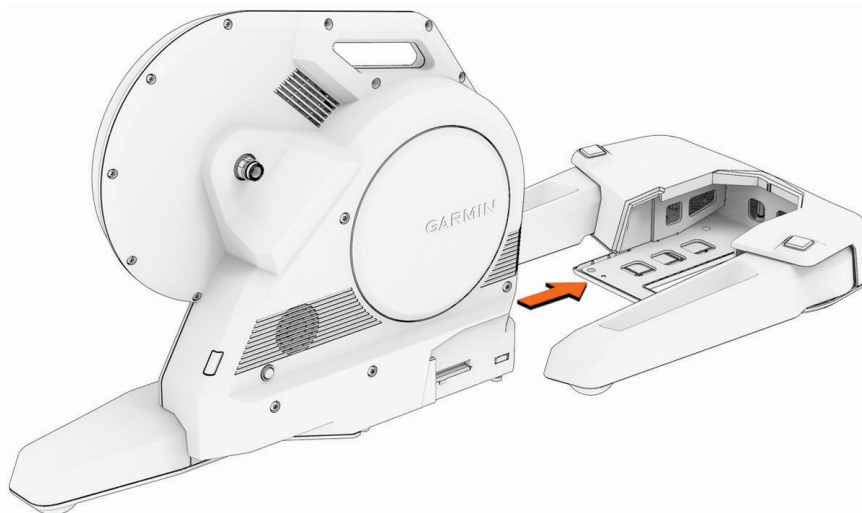
Príprava na montáž

Pred montážou trénažéra musíte mať voľný priestor okolo základne trénažéra.

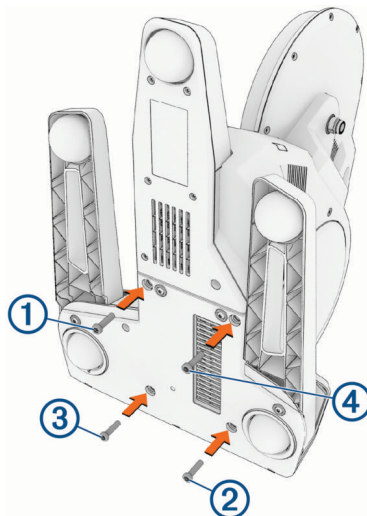
- Základňu trénažéra umiestnite najmenej 30 cm (12 palcov) od okraja tréningovej podložky alebo koberca.
- Základňu trénažéra umiestnite najmenej 50 cm (20 palcov) od steny alebo akejkoľvek inej prekážky.

Prípevnenie trénažéra k základni

- 1 Trénažér zasunúť do základne trénažéra.



- 2 Z inštalačnej súpravy 🛠 vyberte štyri skrutky a 5 mm šesťhranný kľúč.
- 3 Trénažér otočte na zadnú stranu.
- 4 Namontujte skrutky, aby ste upevnili trénažér k základni.



- 5 Skrutky doťahujte dovtedy, kým nebudete cítiť mierny odpor.

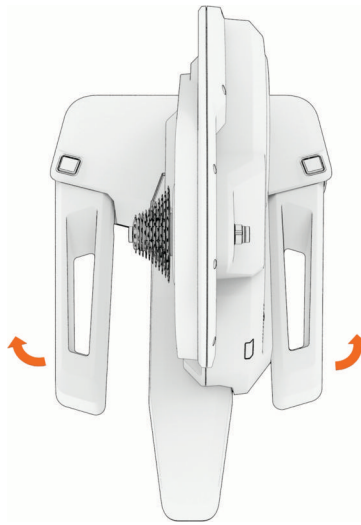
⚠ UPOZORNENIE

Skrutky musíte doťahovať postupne, podľa krížového vzoru, aby ste zaistili rovnomernú tesnosť a zabránili predčasnemu uvoľneniu. Nesprávne dotiahnutie skrutiek môže viesť k zraneniu osôb a poškodeniu majetku.

- 6 Trénažér otočte znova na základňu.

Rozloženie trenažéra

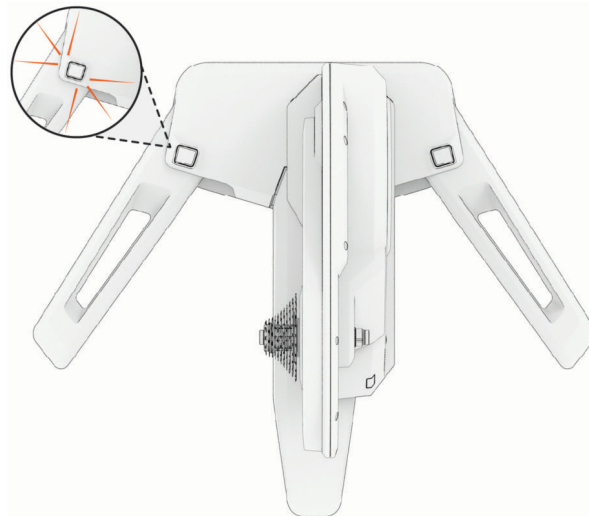
- 1 Nohy trenažéra vytiahnite smerom von a od trenažéra.



- 2 Nohy trenažéra vytiahnite úplne smerom von, kým nebudete počuť kliknutie.

UPOZORNENIE

Nohy trenažéra musíte vysunúť, kým sa nezaistia v úplne vysunutej polohe a kým nebudete počuť kliknutie. Používanie trenažéra bez úplne vysunutých nôh môže viesť k zraneniu osôb a poškodeniu majetku.



Pripojenie napájacieho kábla

UPOZORNENIE

Napájací kábel je v balení s produktom. Nepokúšajte sa s trenažérom Tacx® Nēra používať napájací kábel alebo adaptér tretej strany, pretože by to mohlo viesť k zraneniu osôb alebo poškodeniu trenažéra.

- 1 Zapojte napájací kábel ① do portu ②.



- 2 Zapojte napájací kábel do štandardnej stenovej zásuvky.
- 3 Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo na trenažéri, aby ste ho prebudili.
Bliká stavová LED dióda ○ (nabiele).

SPRÁVA: keď je trenažér zapojený, ale nepoužíva sa, prejde do režimu spánku. Môžete stlačiť tlačidlo na trenažéri, aby sa prebudil.

TIP: môžete pripojiť trenažér k internetu a nechať trenažér zapojený, aby bolo možné automaticky vykonávať aktualizácie softvéru ([Aktualizácie softvéru, strana 19](#)).

Pripevnenie bicykla k trenažeru

Pripevnenie bicykla s rýchlopínacou osou

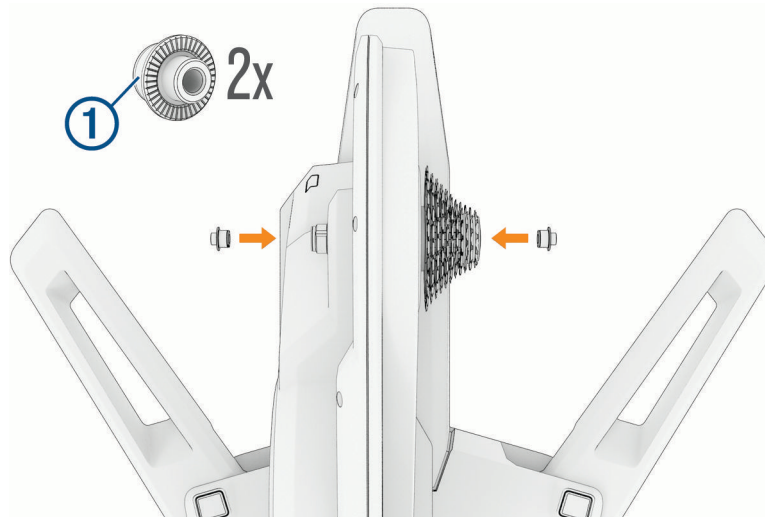
⚠ VÝSTRAHA

Rýchlopínák je potrebné vhodne namontovať. Ak rýchlopínaciu páku neupevníte a neuzavriete dostatočne, môže dôjsť k zraneniu alebo poškodeniu majetku. Videonávod nájdete na adrese garmin.com/tacx/axle.

OZNÁMENIE

Pred pripojením bicykla k trenažeru sa uistite, že je na strane trenažera bez pohonu nainštalovaný správny držiak koncového uzáveru (*Výmena držiaka koncového uzáveru na strane trenažera bez pohonu, strana 12*). Bicykel nie je možné pripojiť k trenažeru bez správneho držiaka koncového uzáveru.

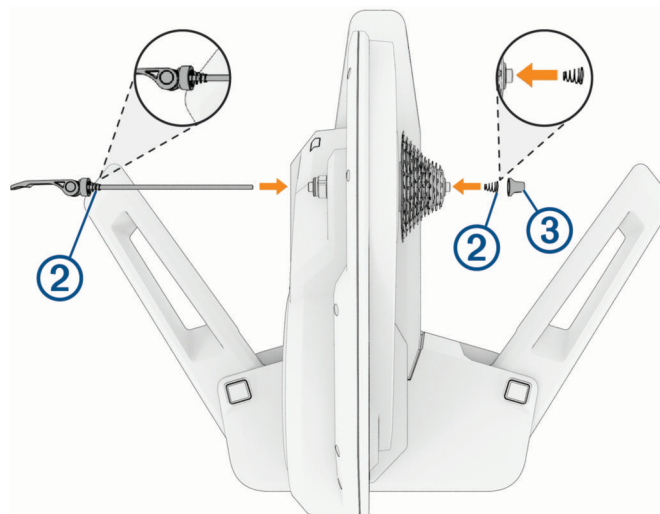
- 1 Otvorte inštalačnú súpravu 🛠 a vyberte rýchlopínaciu os a koncový uzáver QR.
- 2 Koncové uzávery ① nainštalujte na obe strany trenažera.
Dbajte na to, aby ste koncové uzávery zatlačili dovnútra, kým nezapadnú na svoje miesto.



- 3 Upínač kolesa vložte do strany trenažera, na ktorej nie je pohon.
- 4 Vymeňte kužeľové pružiny ② na upínači kolesa.

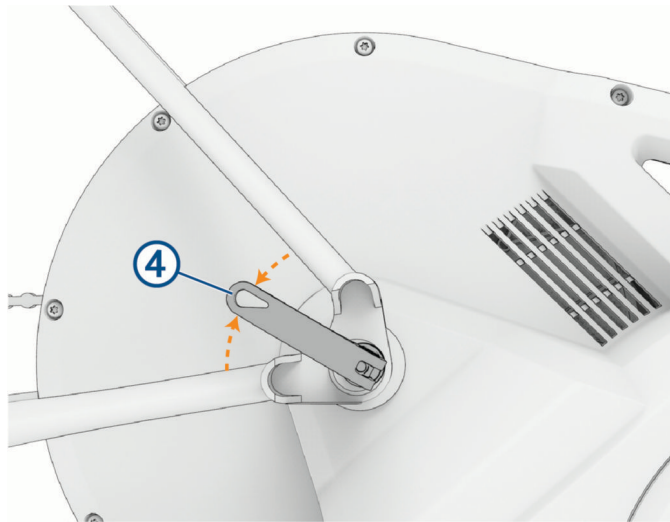
⚠ UPOZORNENIE

Je potrebné umiestniť kužeľové pružiny s kužeľovými koncami otočenými k trenažeru. Inštalácia pružín v nesprávnom smere môže viesť k nebezpečnej montáži, čo môže viesť k vážnemu zraneniu a poškodeniu majetku.



- 5 Uzáver ③ ručne utiahnite, pričom ponechajte dostatok priestoru na rám bicykla.

- 6 Na bicykli preradíte na najmenší prevodový stupeň kazety.
- 7 Z bicykla odmontujete zadné koleso.
- 8 Zarovnáte bicykel na trenažeri a umiestnite reťaz na najmenšie ozubené koleso kazety trenažera.
- 9 Uzáver utiahnite a uzavrite rýchlopínaciu rukoväť ④.



⚠ VÝSTRAHA

Ak rýchlopínaciu páku neupevníte a neuzavriete dostatočne, môže dôjsť k zraneniu alebo poškodeniu majetku.

TIP: uzavrite rukoväť medzi tyčami rámu kvôli ľahšiemu uchopeniu.

Pripevnenie bicykla s pevnou osou

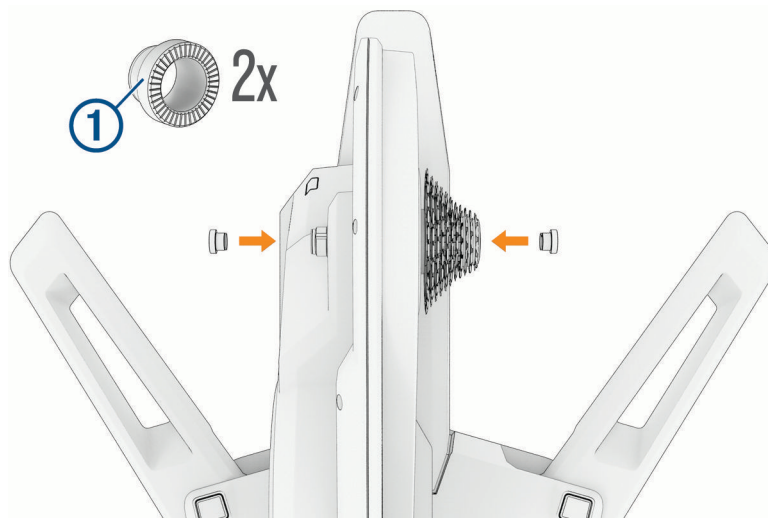
⚠ VÝSTRAHA

Pevná os sa musí vhodne namontovať. Ak nie je pevná os pevne dotiahnutá podľa odporúčania výrobcu bicykla, môže dôjsť k zraneniu alebo poškodeniu majetku.

OZNÁMENIE

Pred pripojením bicykla k trenažeru sa uistite, že je na strane trenažera bez pohonu nainštalovaný správny držiak koncového uzáveru (*Výmena držiaka koncového uzáveru na strane trenažera bez pohonu, strana 12*). Bicykel nie je možné pripojiť k trenažeru bez správneho držiaka koncového uzáveru.

- 1 Otvorte inštalačnú súpravu 🛠 a vyberte koncové uzávery **Thru-Axle 12mm**.
- 2 Koncové uzávery ① nainštalujte na obe strany trenažera.
Dbajte na to, aby ste koncové uzávery zatlačili dovnútra, kým nezapadnú na svoje miesto.

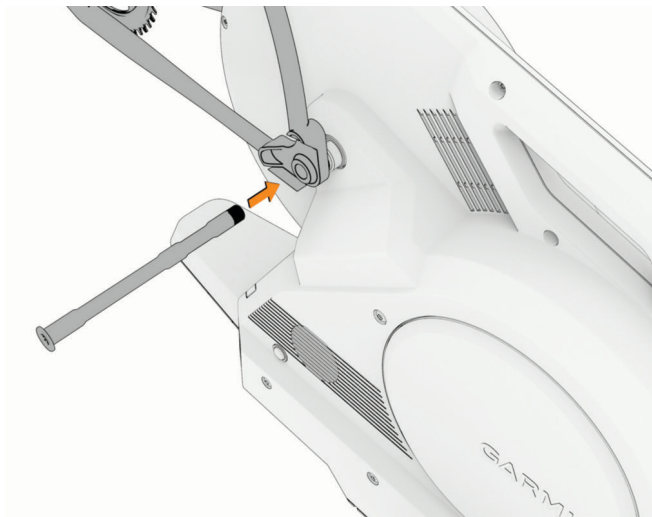


- 3 Na bicykli preradíte na najmenší prevodový stupeň kazety.

- 4 Z bicykla odmontujte zadné koleso.

Zadné koleso by ste mali odložiť nabok, ale pevnú os majte vždy poruke. Budete ju potrebovať na pripevnenie bicykla k trenažéru.

- 5 Umiestnite bicykel na trenažér a uistite sa, že reťaz sa nachádza na najmenšom ozubenom kolese kazety trenažéra.
- 6 Vložte os a ručne ju utiahnite.



- 7 Utiahnite os podľa určených parametrov doťahovacieho momentu uvedených na osi alebo v pokynoch k bicyklu.

⚠ VÝSTRAHA

Ak sa os pevne neutiahne podľa pokynov výrobcu bicykla, môže dôjsť k vážnemu zraneniu osôb a poškodeniu majetku.

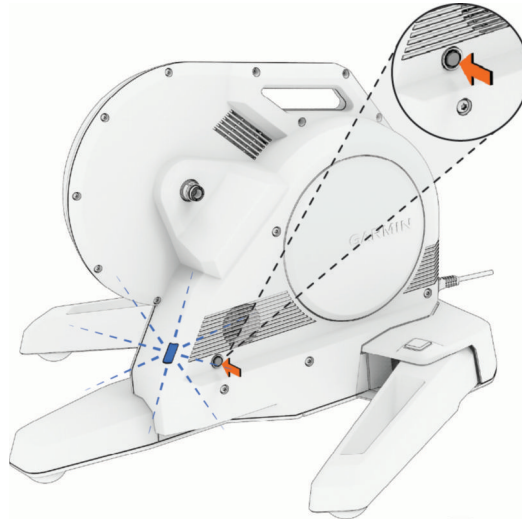
Párovanie

Spárovanie trénažéra s aplikáciou Tacx® Training

OZNÁMENIE

Ak chcete spravovať nastavenia trénažéra a aktualizovať softvér, a to aj v prípade, že plánujete používať inú tréningovú aplikáciu alebo zariadenie, musíte spárovať trénažér s aplikáciou Tacx Training v kompatibilnom telefóne alebo tablete.

- 1 Telefón alebo tablet umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od trénažéra.
SPRÁVA: počas párovania uchovávajte ostatné bezdrôtové snímače vo vzdialenosti najmenej 10 m (33 stôp).
- 2 Stlačením tlačidla na trénažéri ho prepnete do režimu párovania.



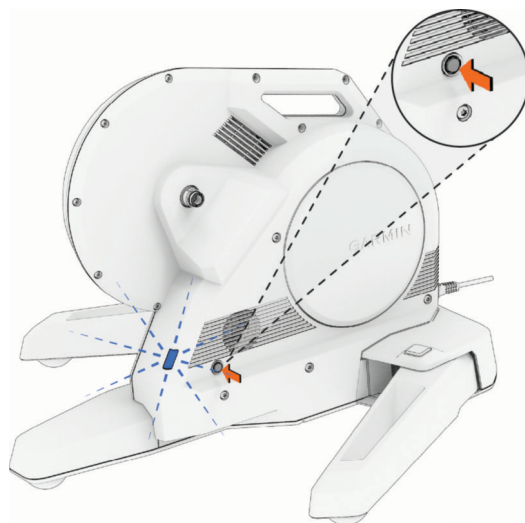
Bliká stavová LED dióda ● (namodro). Ak bliká stavová LED dióda ○ (nabiele), znova stlačte tlačidlo.

- 3 V aplikácii Tacx Training vyberte položky **Settings > Device Manager**.
- 4 Vyberte trénažér Tacx Nera.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Párovanie trénažéra s inými aplikáciami alebo zariadeniami

Ak tréningová aplikácia alebo zariadenie nepodporuje zabezpečené pripojenia, pred spárovaním je potrebné nakonfigurovať trénažér tak, aby umožnil otvorené pripojenia ([Povolenie otvorených pripojení, strana 18](#)).

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od trénažéra.
SPRÁVA: počas párovania uchovávajte ostatné bezdrôtové snímače vo vzdialenosti najmenej 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- 2 Stlačením tlačidla na trénažéri zapnete režim párovania.



Bliká stavová LED dióda ● (namodro). Ak bliká stavová LED dióda ○ (nabielo), znova stlačte tlačidlo.

- 3 Postupujte podľa pokynov tréningovej aplikácie alebo zariadenia na pripojenie trénažera.

SPRÁVA: trénažér môžete spárovať so svojim zariadením ako inteligentný trénažér aj merač výkonu, aby vaše zariadenie mohlo ovládať odpor trénažera, ako aj zaznamenávať údaje o výkone.

Párovanie trénažera s hodinkami alebo cyklopočítačom Garmin®

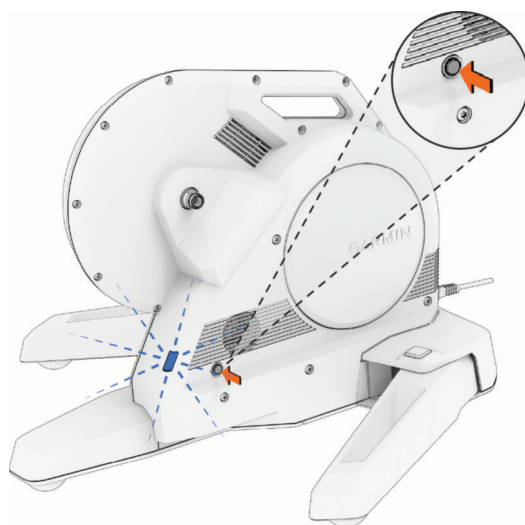
Ak zariadenie Garmin nepodporuje zabezpečené pripojenia, pred spárovaním je potrebné nakonfigurovať trénažér, aby umožnil otvorené pripojenia (*Povolenie otvorených pripojení, strana 18*).

TIP: môžete prejsť na garmin.com/compatibility/nera, aby ste zistili, či je vaše zariadenie kompatibilné s trénažerom Tacx® Nera.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od trénažera.

SPRÁVA: počas párovania uchovávajte ostatné bezdrôtové snímače vo vzdialenosti najmenej 10 m (33 stôp) od zariadenia.

- 2 Stlačením tlačidla na trénažeri ho prepnete do režimu párovania.



Bliká stavová LED dióda ● (namodro). Ak bliká stavová LED dióda ○ (nabielo), znova stlačte tlačidlo.

- 3 Vyberte jednu z možností:

- Na cyklopočítači Garmin vyberte položky **≡ > Snímače > Pridať snímač > Vyhľadať všetky snímače**.
- Na hodinkách Garmin vyberte v ponuke položky **Sensors & Accessories > Add New > Search All**.

- 4 Vyberte zariadenie Tacx Nera.

SPRÁVA: trénažér môžete spárovať so svojim zariadením ako inteligentný trénažér aj merač výkonu, aby vaše zariadenie mohlo ovládať odpor trénažera, ako aj zaznamenávať údaje o výkone.

Kompatibilita

Typy osí

⚠ UPOZORNENIE

Trenažér Tacx® Nēra je kompatibilný s nasledujúcimi normami pre osi bicyklov. Pokus o používanie trenažéra s nekompatibilnou osou bicykla môže viesť k zraneniu osôb a poškodeniu majetku.

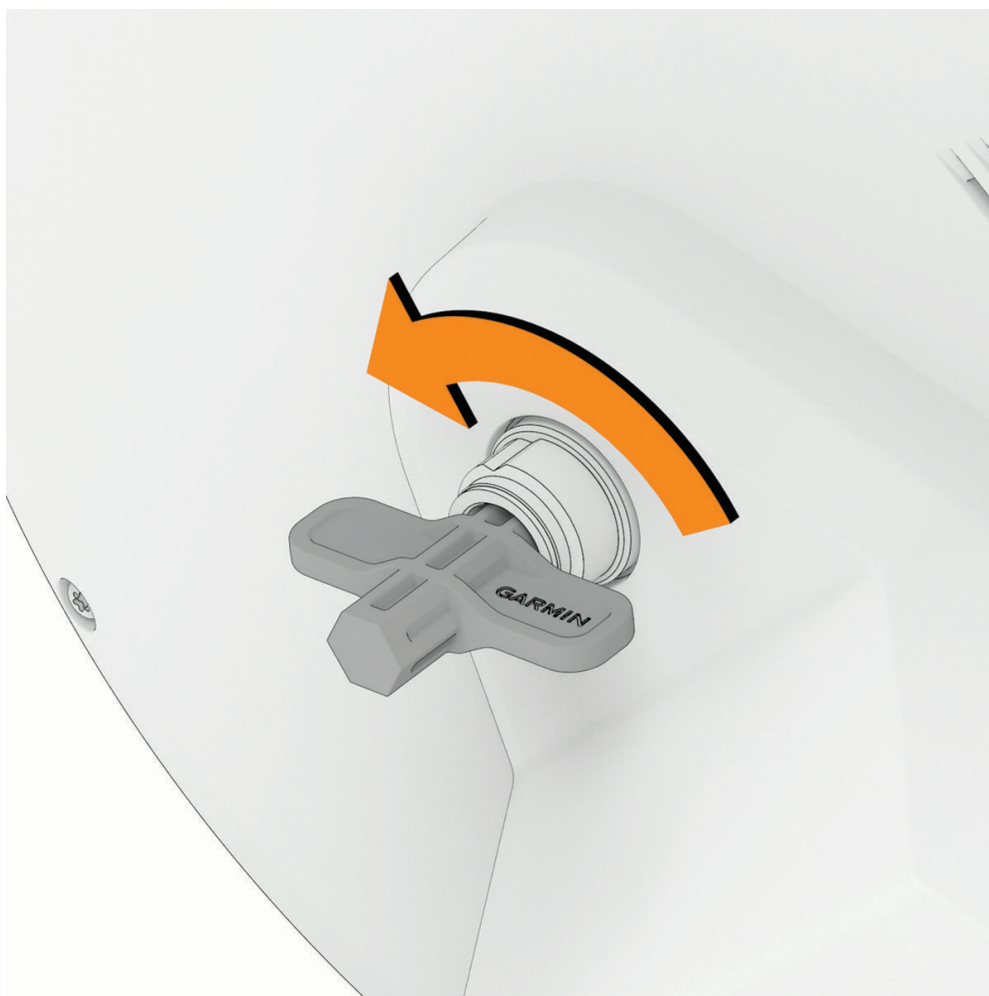
Možno budete musieť zmeniť držiaku koncového uzáveru na strane trenažéra, ktorá nemá pohon, aby sa prispôbil zadnej odchýlke bicykla. Na oboch stranách trenažéra musíte nainštalovať príslušný koncový uzáver, aby sa prispôbil typu osi na vašom bicykli.

Typ osi	Opis	Držiak koncového uzáveru na strane, na ktorej nie je pohon	Koncový uzáver	Pokyny
130 mm rých-loupinák	Bežné pre cestné bicykle s ráfikovými brzdami.	QR 130 (je súčasťou inštaláčnej súpravy 🛠).	QR	<i>Výmena držiaka koncového uzáveru na strane trenažéra bez pohonu, strana 12</i> <i>Pripevnenie bicykla s rých-loupínacou osou, strana 7</i>
142 mm pevná os	Bežné pre moderné cestné bicykle.	QR 135 Thru-Axle 142 (vopred nainštalované)	Thru-Axle 12mm	<i>Pripevnenie bicykla s pevnou osou, strana 8</i>
135 mm rých-loupinák	Bežné pre cestné bicykle s kotúčovými brzdami.	QR 135 Thru-Axle 142 (vopred nainštalované)	QR	<i>Pripevnenie bicykla s rých-loupínacou osou, strana 7</i>
148 mm pevná os	Bežné pre moderné horské bicykle. Niekedy známe ako os boost.	Thru-Axle 148 (je súčasťou inštaláčnej súpravy 🛠).	Thru-Axle 12mm	<i>Výmena držiaka koncového uzáveru na strane trenažéra bez pohonu, strana 12</i> <i>Pripevnenie bicykla s pevnou osou, strana 8</i>

Výmena držiaka koncového uzáveru na strane trenažéra bez pohonu

Ak je bicykel vybavený 130 mm rých-loupinákom alebo 148 mm pevnou osou, musíte odstrániť predinštalovaný držiak koncového uzáveru na strane trenažéra bez pohonu a nainštalovať správny držiak pre svoj bicykel.

- 1 Otvorte inštaláčnú súpravu 🛠 a vyberte modrý nástroj a správny držiak koncového uzáveru:
 - Ak je bicykel vybavený 135 mm rých-loupinákom alebo 142 mm pevnou osou, predinštalovaný držiak koncového uzáveru (**QR 135 | Thru-Axle 142**) je vhodný pre váš bicykel. Nemusíte ju meniť.
 - Ak je bicykel vybavený 130 mm rých-loupinákom, vyberte držiak koncového uzáveru **QR 130**.
 - Ak je bicykel vybavený 148 mm pevnou osou, vyberte držiak koncového uzáveru **Thru-Axle 148**.
- 2 Modrý nástroj vložte do držiaka koncového uzáveru na strane trenažéra bez pohonu a otočte ho proti smeru hodinových ručičiek, aby ste ho odskrutkovali a odstránili z trenažéra.



- 3** Držiak koncového uzáveru vybratý v 1. kroku nainštalujte otočením modrého nástroja v smere hodinových ručičiek.

Po nainštalovaní správneho držiaka koncového uzáveru môžete bicykel pripevniť k trenažeru (*Pripevnenie bicykla k trenažeru, strana 7*).

Kazety a telá náboja

OZNÁMENIE

Musíte použiť kazetový systém kompatibilný so zadnou prehadzovačkou na vašom bicykli. Používanie trenažera s nekompatibilnou kombináciou zadnej prehadzovačky a kazetového systému vedie k poškodeniu majetku.

Trenažer Tacx® Nera je k dispozícii v dvoch rôznych verziách. Štandardná verzia sa dodáva s vopred nainštalovanou kazetou s 11 rýchlosťami a telom náboja Shimano® HG. Verzia Zwift Ready™ (nie je k dispozícii vo všetkých krajinách) sa dodáva s vopred nainštalovaným diaľkovým ovládačom Zwift™ Cog a ZwiftClick.

SPRÁVA: virtuálne radenie pomocou diaľkového ovládača Zwift Click nie je kompatibilné so všetkými trenažermi.

Telá náboja kompatibilné s trenažerom Tacx Nera si môžete zakúpiť na stránke garmin.com/accessories/nera. V prípade potreby môžete vymeniť kazetu a telo náboja tak, aby sa trenažer zhodoval so systémom na vašom bicykli (*Výmena kazety, strana 13*).

Výmena kazety

OZNÁMENIE

Musíte použiť kazetový systém kompatibilný so zadnou prehadzovačkou na vašom bicykli. Používanie trenažera s nekompatibilnou kombináciou zadnej prehadzovačky a kazetového systému vedie k poškodeniu majetku.

Podľa týchto pokynov môžete vymeniť predinštalovaný kazetový systém na trenažeri, či už ide o štandardnú 11-rýchlostnú kazetu alebo ozubené súkolie Zwift™.

Vyberte jednu z možností:

- Ak sa váš nový kazetový systém dodáva vopred zmontovaný s telom náboja, mali by ste vymeniť telo náboja aj kazetu (*Výmena kazety a tela náboja, strana 14*).
- Ak váš nový kazetový systém nie je vopred zmontovaný s telom náboja a je kompatibilný s telami náboja Shimano® HG, môžete vymeniť len kazetu (*Výmena samotnej kazety, strana 14*).

Výmena kazety a tela náboja

⚠ UPOZORNENIE

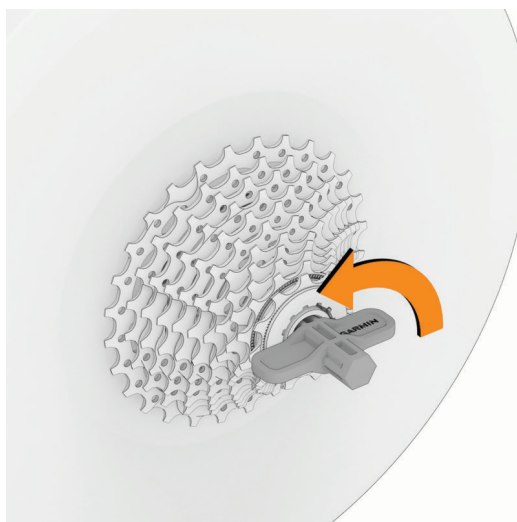
Musíte sa oboznámiť s údržbou náboja bicykla, pretože v opačnom prípade môžete poškodiť trenažér. Ak ste ešte nikdy nevymieňali telo náboja, Garmin® odporúča, aby ste požiadali o pomoc skúseného odborníka na bicykle. Nesprávna výmena kazety a tela náboja môže viesť k zraneniu osôb a poškodeniu majetku.

OZNÁMENIE

Musíte použiť kazetový systém kompatibilný so zadnou prehadzovačkou na vašom bicykli. Používanie trenažéra s nekompatibilnou kombináciou zadnej prehadzovačky a kazetového systému vedie k poškodeniu majetku.

TIP: môžete postupovať podľa tohto postupu, ak chcete spolu vymeniť telo náboja a kazetu, alebo len telo náboja po odstránení kazety.

- 1 V prípade potreby odstráňte koncové uzávery trenažéra.
- 2 Otvorte inštalačnú súpravu  a vyberte modrý nástroj.
- 3 Modrý nástroj vložte do poistnej matice na strane trenažéra bez pohonu a otočte ho proti smeru hodinových ručičiek, aby ste ho odskrutkovali a odstránili z trenažéra.



- 4 Jemne vysuňte kazetu a telo náboja z osi trenažéra.
- 5 Novú kazetu a telo náboja položte na os trenažéra.
TIP: kazetu môžete otočiť proti smeru hodinových ručičiek a zároveň ju jemne zatlačiť na náboj trenažéra, aby ste správne nasadili telo náboja. Môžete sa uistiť, že je kazeta správne osadená – otočte ju proti smeru hodinových ručičiek rukou a počúvajte zvuk západkového mechanizmu.
- 6 Pomocou modrého nástroja znova nainštalujte poistnú maticu, kazetu a zostavu tela náboja zaistíte k trenažéru.

⚠ UPOZORNENIE

Garmin odporúča krútiaci moment od 5 do 6 N·m (3,69 až 4,43 lbf·ft.) na zaistenie poistnej matice na strane pohonu.

Výmena samotnej kazety

⚠ UPOZORNENIE

Je potrebné, aby ste sa oboznámili s údržbou kazety bicykla, pretože by ste mohli poškodiť trenažér. Ak ste kazetu bicykla ešte nikdy nevymieňali, Garmin® odporúča, aby ste požiadali o pomoc skúseného odborníka na bicykle. Nesprávna výmena kazety môže viesť k zraneniu osôb a poškodeniu majetku.

OZNÁMENIE

Musíte použiť kazetový systém kompatibilný so zadnou prehadzovačkou na vašom bicykli. Používanie trenažéra s nekompatibilnou kombináciou zadnej prehadzovačky a kazetového systému vedie k poškodeniu majetku.

Pred výmenou kazety musíte mať kliešte na kazetu alebo nástroj na montáž reťaze a sťahovák kazety, ako je Park Tool FR-5.2 v kombinácii s nastaviteľným kľúčom.

- 1 Pomocou klieští na kazetu alebo nástroja na montáž reťaze pridržte kazetu na mieste.
- 2 Počas pridriavania kazety na mieste použite sťahovák kazety a zaistovací prstenec otočte proti smeru hodinových ručičiek.
- 3 Zložte zaistovací prstenec a odložte ho nabok.
- 4 Kazetu vysuňte z tela náboja.

OZNÁMENIE

Pri vyberaní kazety sa môžu niektoré z ozubených súkolí oddeliť. Ozubené súkolia by ste mali zviazať pomocou káblovej pásky, aby ste ich uložili v správnom poradí a vyhli sa nesprávnemu umiestneniu ozubených súkolí.

- 5 Odstráňte všetko staré mazivo zo závitov na tele náboja aj zaistovacím prstenci.
- 6 Tenkú vrstvu maziva naneste na závit na tele náboja aj na zaistovacím prstenci.
- 7 Novú kazetu umiestnite na telo náboja.

OZNÁMENIE

Pri kazetách s 8 až 10 rýchlostami je potrebné medzi kazetu a telo náboja pridať dištančnú vložku, aby ste sa uistili, že sa zaistovací prstenec správne pritiahne ku kazete. Dištančná vložka je súčasťou inštaláčnej súpravy 🛠️.

- 8 Zaistovací prstenec nainštalujte na telo náboja a utiahnite ho pomocou sťahováka kazety.

OZNÁMENIE

Pri utáňovaní zaistovacieho prstenca na trenažér musíte použiť nástroj na montáž reťaze alebo kliešte na kazetu, aby ste pridržali kazetu a zabránili otáčaniu zotrvačníka, čo vám umožní dosiahnuť potrebný krútiaci moment na utiahnutie zaistovacieho prstenca.

Pri štandardnej kazete s 11 rýchlostami Garmin odporúčame utáhovací moment 40 N-m (29,5 lbf-ft.). Odporúčaný utáhovací moment nájdete v pokynoch výrobcu novej kazety.

Jazda na bicykli

Vaša prvá jazda na trenažéri Tacx® Nēra by mala byť krátka jazda v manuálnom režime. Pred začatím tréningu a objavovaním všetkých jeho funkcií by ste mali realizovať pohodlnú jazdu na trenažéri.

- 1 Uistite sa, že je zadná os správne nainštalovaná a zaisťuje bicykel k trenažéru (*Pripevnenie bicykla k trenažéru, strana 7*).

VÝSTRAHA

Ak sa os pevne neutiahne, zaistenie bicykla k trenažéru môže viesť k vážnemu zraneniu osôb a poškodeniu majetku.

- 2 Začnite pomaly pedálovať.
- 3 Precvičujte si rôzne kadencie a jazdnú polohu, kým sa nebudete cítiť pohodlne.

Keď si zvyknete na jazdu na trenažéri, mali by ste preskúmať rôzne spôsoby, ako môžete trénovať (*Tréningové režimy, strana 16*).

Tréningové režimy

Vaša pripojená tréningová aplikácia alebo zariadenie môže používať rôzne režimy na ovládanie odporu trenažéra, či už simuluje virtuálnu jazdu alebo pomáha vám pri konzistentnom dosahovaní vašich výkonnostných cieľov počas tréningu. Aplikácia Tacx® Training podporuje rôzne tréningové režimy.

Filmy: odpor trenažéra sa automaticky zmení, aby simuloval jazdu v reálnom svete s videom.

Cvičenie na svahu: trenažér nastaví odpor na simuláciu konkrétneho svahu na základe nastavenia hmotnosti bicykla a jazdca. Počas jazdy môžete zmeniť nastavenie sklonu.

Výkonnostné cvičenie: trenažér nastaví odpor tak, že musíte použiť určité množstvo energie, aby sa kľuky pohybovali. To vám umožní meniť kadenciu a zároveň zachovať rovnaký výkon. Počas jazdy môžete zmeniť výkonnostný cieľ.

Štruktúrované cvičenie: odpor trenažéra automaticky mení výkonnostné ciele pre každý krok počas cvičenia. Musíte vytvoriť štruktúrované cvičenie a pridať ho do kalendára pomocou aplikácie Garmin Connect™, aby sa zobrazilo v aplikácii Tacx Training. Mali by ste nastaviť výkonnostný cieľ pre každý krok cvičenia. Ak daný krok cvičenia nemá žiadny výkonnostný cieľ, trenažér aplikuje odpor na simuláciu rovnej cesty.

Trenažér môžete použiť aj v samostatnom režime, bez toho aby ste ho prepojili s tréningovou aplikáciou alebo zariadením (*Prevádzkové režimy, strana 16*).

Prevádzkové režimy

Napájanie a pripojenie: všetky podporované funkcie sú k dispozícii, keď je trenažér zapojený do externého napájania a pripojený k tréningovej aplikácii.

SPRÁVA: niektoré tréningové aplikácie alebo zariadenia nemusia podporovať všetky funkcie trenažéra.

Samostatne: ak používate trenažér bez tréningovej aplikácie alebo zariadenia, trenažér simuluje jazdu na rovnej ceste pomocou predvolených nastavení hmotnosti jazdca a bicykla (*Prispôbenie predvolených nastavení hmotnosti, strana 17*).

Nastavenia trénažéra

Prípojenie trénažéra k sieti Wi-Fi®

Pred pokračovaním musíte trénažér pripojiť k aplikácii Tacx® Training ([Spáročovanie trénažéra s aplikáciou Tacx® Training, strana 10](#)).

- 1 Otvorte aplikáciu Tacx Training.
- 2 Vyberte položku **Settings > Device Manager**.
- 3 Vyberte trénažér.
- 4 Vyberte položku **Set Up Wi-Fi Network**.
Trénažér kontroluje sieť Wi-Fi v dosahu.
- 5 Vyberte svoju sieť Wi-Fi.

SPRÁVA: ak je vaša sieť Wi-Fi skrytá, môžete vybrať možnosť Add a Network Manually a zadať SSID.

- 6 Zadaťte heslo siete Wi-Fi.
Trénažér sa automaticky pripojí k sieti, keď je v dosahu.

Keď je trénažér pripojený k sieti s prístupom k internetu, softvér trénažéra sa automaticky aktualizuje ([Aktualizácia softvéru trénažéra, strana 19](#)).

Po pripojení môžete trénažér spárovať s inými zariadeniami v rovnakej sieti ([Párovanie trénažéra pomocou lokálnej siete \(LAN\), strana 17](#)).

Párovanie trénažéra pomocou lokálnej siete (LAN)

Trénažér môžete spárovať s kompatibilnou tréningovou aplikáciou alebo zariadením cez lokálnu sieť, aby ste zlepšili stabilitu pripojenia. Obe zariadenia musia byť pripojené k rovnakej sieti.

TIP: ak vaša tréningová aplikácia alebo zariadenie obmedzia počet príslušenstva Bluetooth®, ktoré môžete pripojiť, trénažér môžete spárovať cez lokálnu sieť a uvoľniť tak pripojenie Bluetooth .

- 1 Uistite sa, že telefón, tablet alebo iné zariadenie je tiež pripojené k rovnakej lokálnej sieti.
- 2 V aplikácii Tacx® Training v telefóne alebo tablete, alebo v inej kompatibilnej tréningovej aplikácii alebo zariadení vyhľadajte trénažér, aby ste ho znova pridali ako nové zariadenie.
- 3 Vyberte trénažér Tacx Nēra.

SPRÁVA: v aplikácii Tacx Training je pripojenie trénažéra cez lokálnu sieť označené ako LAN, aby sa odlišilo od pripojenia trénažéra Bluetooth.

Prispôsobenie predvolených nastavení hmotnosti

Pred pokračovaním musíte trénažér pripojiť k aplikácii Tacx® Training ([Spáročovanie trénažéra s aplikáciou Tacx® Training, strana 10](#)).

Keď trénujete pomocou aplikácie alebo zariadenia, ktoré vám neumožňuje nastaviť hmotnosť bicykla a jazdca, trénažér používa predvolené nastavenia hmotnosti bicykla a jazdca.

- 1 Otvorte aplikáciu Tacx Training.
- 2 Vyberte položku **Settings > Device Manager**.
- 3 Vyberte trénažér.
- 4 Vyberte položku **Device Settings > Device Defaults**.
- 5 Ak chcete zmeniť predvolenú telesnú hmotnosť, vyberte položku **Default Body Weight**.
- 6 Ak chcete zmeniť predvolenú hmotnosť bicykla, vyberte položku **Default Bike Weight**.

Vypnutie režimu pretekov Zwift™

Pred pokračovaním musíte trénažér pripojiť k aplikácii Tacx® Training ([Spáročovanie trénažéra s aplikáciou Tacx® Training, strana 10](#)).

V tréningových aplikáciách kompatibilných s režimom pretekov Zwift trénažér každú sekundu odošle 10 individuálnych nameraných hodnôt výkonu, čo umožňuje rýchlejšiu reakciu pri spustení šprintu počas pretekov. Ak nie ste pretekár, môžete vypnúť režim pretekov, aby ste Zwiftnížili počet nameraných hodnôt výkonu zaznamenaných pri vašich aktivitách.

SPRÁVA: vypnutie položky Zwift Race Mode nemá vplyv na nepodporované tréningové aplikácie.

- 1 Otvorte aplikáciu Tacx Training.
- 2 Vyberte položky **Settings > Device Manager**.
- 3 Vyberte trénažér.

4 Vyberte položky **Device Settings > Race Mode**.

5 Vyberte položku **Zwift Race Mode**.

Povolenie otvorených pripojení

Pred pokračovaním musíte trénažér pripojiť k aplikácii Tacx® Training (*Spárovanie trénažéra s aplikáciou Tacx® Training, strana 10*).

V predvolenom nastavení používa trénažér Tacx Nēra zabezpečené pripojenie Bluetooth®. Trénažér môžete nakonfigurovať tak, aby umožňoval otvorenie ANT+® alebo pripojenie Bluetooth na spárovanie so zariadeniami, ktoré nepodporujú zabezpečené pripojenia Bluetooth. Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke garmin.com/connectiontypes.

1 Otvorte aplikáciu Tacx Training.

2 Vyberte položky **Settings > Device Manager**.

3 Vyberte trénažér.

4 Vyberte položky **Device Settings > Connection Settings**.

5 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete trénažér spárovať so zariadením Bluetooth, ktoré nepodporuje zabezpečené pripojenia, vypnite položku **Secure Bluetooth Connections**.

Trénažér sa reštartuje a automaticky sa pripojí k aplikácii Tacx Training

- Ak chcete trénažér spárovať so zariadením ANT+ na ovládanie odporu trénažéra, zapnite **ANT+ FE-C (Smart trainer control)**.
- Ak chcete trénažér spárovať so zariadením ANT+ na získanie údajov o výkone z trénažéra, vyberte položku **ANT+ Power Sensor**.

SPRÁVA: súčasne môžete zapnúť viacero režimov pripojenia a súčasne pripojiť trénažér k viacerým zariadeniam. Súčasne môžete použiť obe pripojenia ANT+ s rovnakým zariadením na ovládanie trénažéra a tiež prijímať údaje o výkone z ANT+.

Môžete postupovať podľa pokynov na spárovanie trénažéra s aplikáciou alebo zariadením (*Párovanie trénažéra s inými aplikáciami alebo zariadeniami, strana 10*).

Pripojenie snímača srdcovej frekvencie k trénažéru

Pred pokračovaním musíte trénažér pripojiť k aplikácii Tacx® Training (*Spárovanie trénažéra s aplikáciou Tacx® Training, strana 10*).

Snímač srdcovej frekvencie môžete pripojiť k trénažéru namiesto toho, aby ste ho pripojili priamo k tréningovej aplikácii alebo zariadeniu.

1 Otvorte aplikáciu Tacx Training.

2 Vyberte položky **Settings > Device Manager**.

3 Vyberte trénažér.

4 Vyberte položky **Device Settings > Sensor Bridging**.

5 Skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie zapnutý a v režime párovania.

6 Vyberte položku **Add Device**.

7 Vyberte svoj snímač srdcovej frekvencie.

Aktualizácie softvéru

Softvér trenažéra sa aktualizuje automaticky, ak je trenažér zapojený a pripojený k sieti s prístupom k internetu (*Pripojenie trenažéra k sieti Wi-Fi*, strana 17).

Trenažér kontroluje aktualizácie po dobe nečinnosti, ktorá nasleduje po skončení jazdy. Ak je aktualizácia k dispozícii, trenažér ju stiahne a nainštaluje automaticky pred prechodom do režimu spánku.

Bez ohľadu na to, či je trenažér pripojený k sieti s prístupom k internetu alebo nie, vždy môžete použiť aplikáciu Tacx® Training na kontrolu aktualizácií a inštaláciu najnovšieho softvéru na trenažér (*Aktualizácia softvéru trenažéra*, strana 19).

Aktualizácia softvéru trenažéra

OZNÁMENIE

Počas aktualizácie softvéru neodpájajte trenažér ani nezatvárajte aplikáciu. Zatvorením aplikácie alebo odpojením trenažéra počas aktualizácie sa môže softvér trenažéra dostať do stavu, z ktorého ho nebude možné obnoviť.

Pred inštaláciou aktualizácie softvéru by ste sa mali uistiť, že batéria vo vašom telefóne alebo tablete je plne nabitá. Ak sa telefón alebo tablet počas aktualizácie vypne, softvér trenažéra sa môže dostať do stavu, z ktorého ho nebude možné obnoviť.

Predtým, ako budete pokračovať, trenažér musí byť zapnutý, spárovaný a pripojený k aplikácii Tacx® Training (*Spáročovanie trenažéra s aplikáciou Tacx® Training*, strana 10).

- 1 Otvorte aplikáciu Tacx Training.
- 2 Vyberte položky **Settings** > **Device Manager**.
- 3 Vyberte trenažér.
- 4 Vyberte položku **Firmware Update**.
- 5 Ak je k dispozícii aktualizácia, vyberte položku **Update**.
- 6 Počkajte, kým sa dokončí aktualizácia softvéru.
Aktualizácia softvéru trvá niekoľko minút.

Technické údaje

Napájací zdroj	Použite priložený napájací kábel. 100 až 240 Vac, 50/60 Hz
Rozsah prevádzkovej teploty	0° až 40 °C (32° až 104 °F)
Rozsah skladovacej teploty	-20° až 60° C (-4° až 140° F)
Bezdrôtová frekvencia a vysielač výkon	2 400 – 2 483,5 MHz < 20 dBm
Maximálna hmotnosť jazdca	120 kg (264 lb.)
Maximálna hmotnosť bicykla	10 kg (22 lb.)

Stav indikátora LED

Dióda LED sa mení na základe stavu trénažera a typu pripojenia.

Aktivita indikátora LED	Stav
Biela	Trenažér je aktívny a pracuje správne.
Bliká namodro	Trenažér je v režime párovania Bluetooth®.
Modrá	Trenažér je ovládaný vašim Bluetooth zariadením.
Bliká nabielelo	Keď prebudíte alebo zapnete trenažér, rýchle blikanie označuje stav otvoreného pripojenia (<i>Povolenie otvorených pripojení, strana 18</i>).
Žltá	Trenažér je ovládaný prostredníctvom siete Wi-Fi.
Bliká žltá	Trenažér je pripojený prostredníctvom siete Wi-Fi.
Blikanie namodro	Softvér trenažera sa aktualizuje.
Blikanie načerveno	Označuje kritickú chybu trenažera. Viac informácií nájdete v aplikácii Tacx® Training.

Starostlivosť o zariadenie a jeho uskladnenie

OZNÁMENIE

Predtým, ako trenažér vybalíte alebo ho vyberiete zo skladu, musíte pred použitím nechať jeho teplotu niekoľko hodín stabilizovať. Extrémne zmeny okolitej teploty môžu spôsobiť poškodenie trenažera.

- Skontrolujte aktualizácie softvéru, aby ste sa uistili, že získate najnovšie vylepšenia a nové funkcie (*Aktualizácia softvéru trenažera, strana 19*).
- Pred použitím trenažera skontrolujte skrutky na jeho základni a v prípade potreby ich utiahnite.

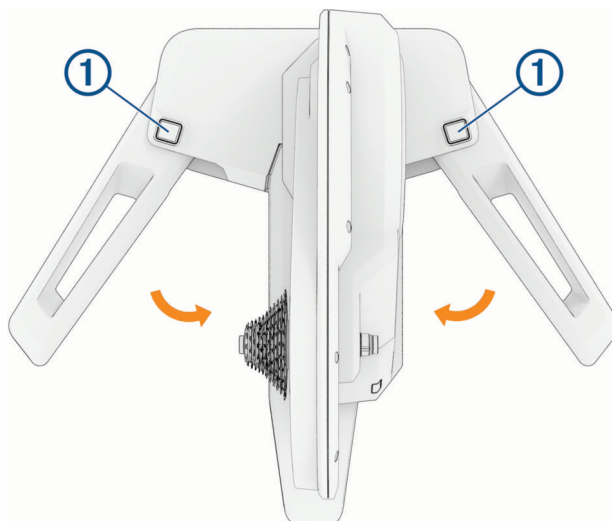
⚠ UPOZORNENIE

Jazda s uvoľnenými skrutkami na základni trenažera môže viesť k závažnému zraneniu a poškodeniu majetku.

- Po každom použití zariadenie utrite.
- Pred uskladnením zariadenie vyčistite.
- Keď chcete trenažér na sezónu uskladniť, odpojte napájací kábel a uchovávajte ho spolu s trenažerom.

Zloženie trenažera pred uskladnením

- 1 Kým stláčate tlačidlá ①, aby ste odomkli nohy trenažera, pritlačte nohy smerom k trenažeru.



2 Pritlačte nohy úplne smerom dovnútra.

Príslušenstvo

Príslušenstvo pre inteligentný trénažér Tacx® Nera si môžete zakúpiť od predajcu Garmin® alebo môžete prejsť na stránku garmin.com/accessories/nera.

© 2026 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Garmin®, logo Garmin a Tacx® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Garmin Connect™ je ochranná známka spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Slovnú známku a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto znáмок spoločnosťou Garmin podlieha licencií. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ a Zwift Ready™ sú ochranné známky spoločnosti Zwift, Inc. Ostatné ochranné známky a obchodné názvy patria príslušným vlastníkom.

M/N: A04831