GARMIN®

# TACX® NĒRA

## Smart Trainer



## Kasutusjuhend

# Sisukord


**Oluline ohutusteave..... 3**

**Trenažööri kokkupanek..... 4**

Ettevalmistused kokkupanekuks..... 4
Trenažööri kinnitamine aluse külge..... 4

**Trenažööri lahtivõtmine..... 5**

**Toitekaabli ühendamine..... 6**

**Jalgratta kinnitamine trenažööri külge..... 7**

Kiirvabastusteljega ratta kinnitamine... 7
Läbiva teljega ratta ühendamine..... 8

**Sidumine..... 10**

Trenažööri sidumine rakendusega Tacx® Training..... 10
Trenažööri sidumine muude rakenduste või seadmetega..... 10
Trenažööri sidumine Garmin® kella või rattaarvutiga..... 11

**Sobivus..... 12**

Teljetüübid..... 12
Otsakorgi toe vahetamine trenažööri mitteajamipoolel..... 12
Kassetid ja tirrisüdamikud..... 13
Kasseti vahetamine..... 13

**Rattasõit..... 16**

Treeningurežiimid..... 16
Kasutusrežiimid..... 16

**Trenažööri seaded..... 17**

Trenažööri ühendamine Wi-Fi®-võrku.. 17
Trenažööri sidumine kohtvõrgu (LAN) kaudu..... 17
Kaalu vaikesätete kohandamine..... 17
Zwift™ võistlusrežiimi väljalülitamine.. 17
Avatud ühenduste lubamine..... 18
Pulsisageduse anduri ühendamine trenažööriga..... 18

**Tarkvarauuendused..... 19**

Trenažööri tarkvara uuendamine..... 19

**Tehnilised andmed..... 20**

LED olek..... 20
Seadme hooldus ja hoiustamine..... 20
Trenažööri kokkupanemine hoiustamiseks..... 20
Accessories..... 21

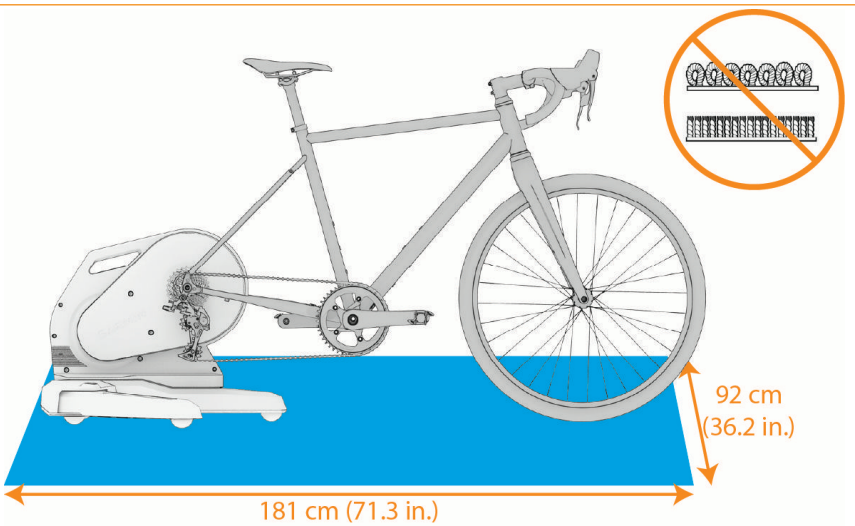
# Oluline ohutusteave

**⚠ HOIATUS**

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Stabiilsuse tagamiseks pead järgima neid juhiseid iga kord, kui trenažööri kasutad. Nende juhiste eiramine võib põhjustada raskeid vigastusi või varalist kahju.

- Keera neli polti trenažööri aluse all korralikult kinni.
- Siruta trenažööri jalad täielikult välja, kuni need klõpsatusega paika lukustuvad.
- Trenažööri võib kasutada ainult tasasel pinnal.
- Ära kasuta nutitrenažööri Tacx® Nēra koos mõne liikuva tarviku, näiteks kiikuva alusega.
- Kasuta trenažööri jäigal matil või madalakarvalisel vaibal. Ära kasuta pehmel ja pikakarvalisel vaibal. Võid kasutada treeningmatti suurusega 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 tolli) või suuremat.



# Trenažööri kokkupanek

***TEATIS***

Põranda ja trenažööri kaitsemiseks aseta trenažööri alus treeningmatile või vaibale.

## Ettevalmistused kokkupanekuks

Veendu enne trenažööri kokkupanekut vaba ruumi olemasolus trenažööri aluse ümber.

- Paiguta trenažööri alus vähemalt 30 cm kaugusele treeningumati või vaiba servast.
- Paiguta trenažööri alus vähemalt 50 cm kaugusele seinast või muust takistusest.

## Trenažööri kinnitamine aluse külge

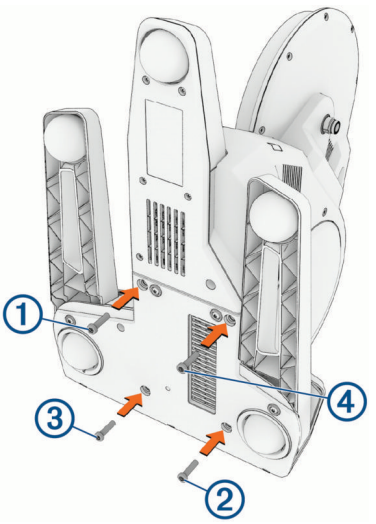
**1** Libista trenažöör trenažööri alusele.




**2** Võta paigalduskomplektist 🔧 neli polti ja 5 mm kuuskantvõti.

**3** Keera trenažöör nii, et põhi jääks nähtavale.

**4** Paigalda poldid, et kinnitada trenažööri aluse külge.




**5** Pinguta polte, kuni tajub mõõdukat takistust.

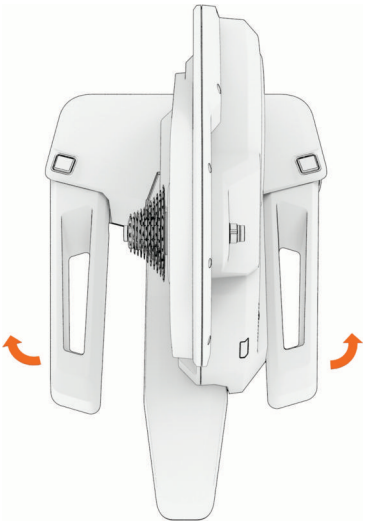
**⚠ HOIATUS**

Pinguta polte samm haaval ja risti, et tagada ühtlane pingutamine ja vältida nende lõdvenemist. Kui polte valesti pingutada, võid saada vigastusi ja kahjustada omandit.

**6** Keera trenažöör tagasi alusele.

# Trenažööri lahtivõtmine

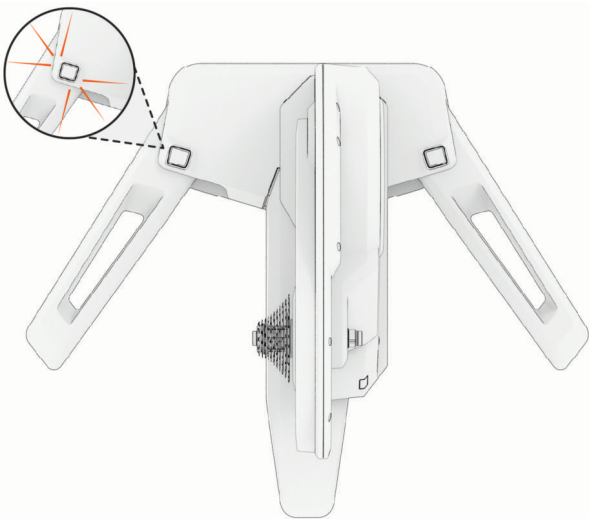
**1** Tõmba trenažööri jalad välja.



**2** Tõmba trenažööri jalad välja, kuni kuuled klõpsu.

**⚠ HOIATUS**

Tõmba trenažööri jalad täiesti välja ja lukusta need paika. Kui trenažööri jalad pole täielikult välja tõmmatud, võid saada viga ja kahjustada omandit.



# Toitekaabli ühendamine

**⚠ HOIATUS**

Toitekaabel on toote karbis. Ära püüa kasutada trenažööriga Tacx® Nēra kolmanda poole toitekaablit või adapterit, kuna see võib põhjustada kehavigastusi või trenažööri kahjustamist.

**1** Ühenda toitekaabel ① pessa ②.




**2** Ühenda toitekaabel standardsesse seinakontakti.

**3** Vajadusel vajuta nuppu trenažööri äratamiseks.

LED-märgutuli vilgub ○ (valgelt).

**MÄRKUS:** kui trenažöör on vooluvõrku ühendatud, aga seda ei kasutata, lülitub see unerežiimi. Trenažööri äratamiseks vajuta nuppu.

**VIHJE:** ühenda trenažöör internetti ja hoia see sisselülitatuna, et tarkvara automaatselt uuendada (*Tarkvarauuendused*, lehekülg 19).

# Jalgratta kinnitamine trenažööri külge

## Kiirvabastusteljega ratta kinnitamine

**⚠ HOIATUS**

Kiirvabastusvõll peab olema korralikult paigaldatud. Korralikult pingutamata või sulgemata kiirvabastuskang võib põhjustada vigastust või varalist kahju. Vaata videot veebilehel garmin.com/tacx/axle.

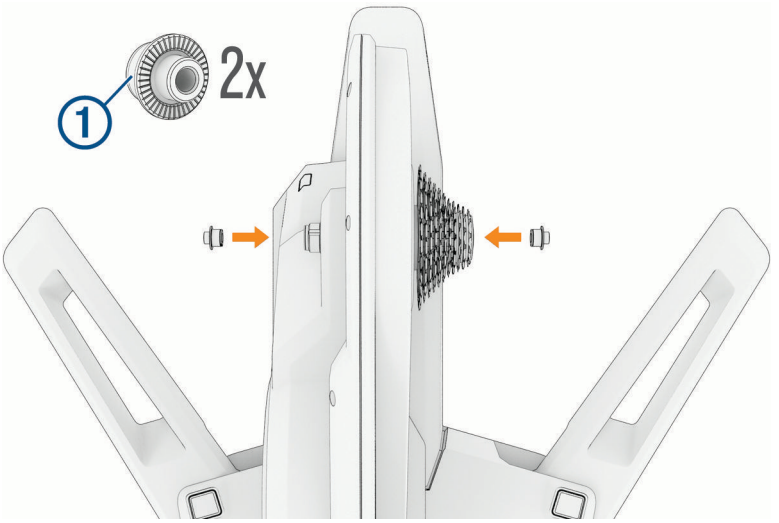
***TEATIS***

Enne, kui kinnitad jalgratta trenažööri külge, veendu, et trenažööri mitteajamipoolele on paigaldatud õige otsakorgi tugi (*Otsakorgi toe vahetamine trenažööri mitteajamipoolel*, lehekülg 12). Õige otsakorgi toeta ei saa jalgratast trenažööri külge kinnitada.

1 Ava paigalduskomplekt 🔧 ja vali kiirvabastusvarras ja **QR** otsakorgid.

2 Paigalda otsakorgid ① trenažööri mõlemale küljele.

Veendu, et otsakorgid klõpsaksid paika.

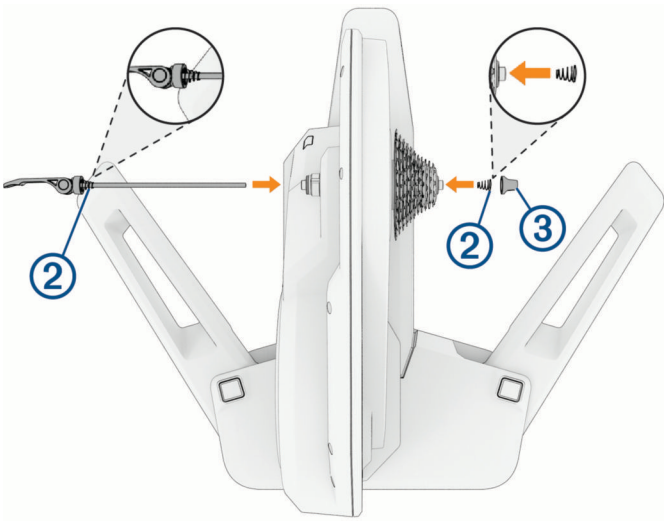



3 Sisesta varras trenažööri mitteajamipoolelt.

4 Pane koonusvedrud ② vardale.

**⚠ HOIATUS**

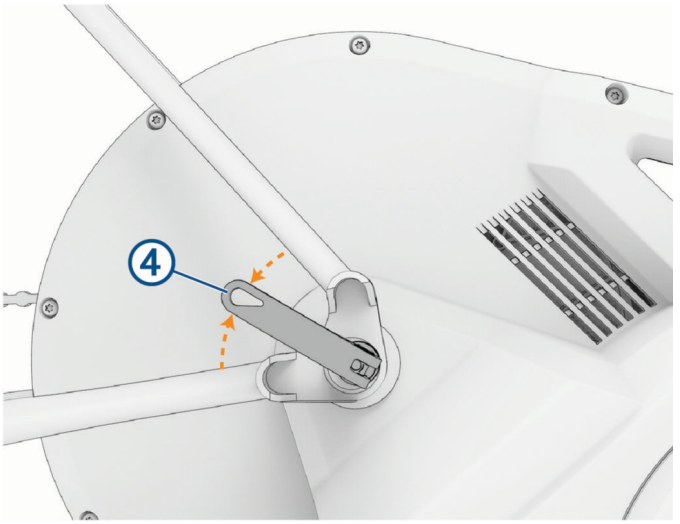
Paigalda koonsuvedrud nii, et koonusots jääks trenažööri poole. Kui paigaldad vedrud valesti, ei kinnitu need korralikult ja võid saada viga või kahjustada omandit.




5 Keera kork käsitsi tihedalt kinni ③, jättes rattaraamile parajalt ruumi.

6 Rattal olles lülita kõige väiksemale käigule kassetil.

7 Võta ära jalgratta tagaratas.
8 Joonda ratas trenažööri peale ja pane kett trenažööri kasseti kõige väiksemale hammasrattale.
9 Keera kork käsitsi tihedalt kinni ja sule kiirvabastuskäepide ④.




**⚠ HOIATUS**

Korralikult pingutamata või sulgemata kiirvabastuskang võib põhjustada vigastust või varalist kahju.

**VIHJE:** pane kinni käepide raamilattide vahel, et seda oleks kergem haarata.

## Läbiva teljega ratta ühendamine

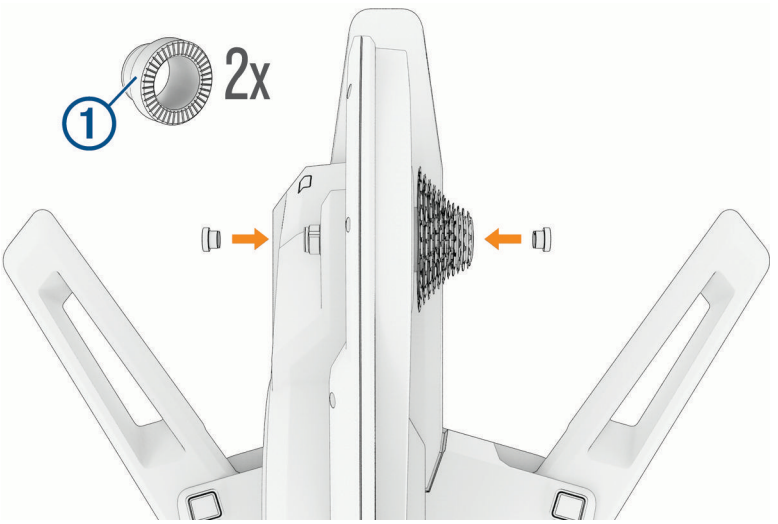
**⚠ HOIATUS**

Läbiv telg peab olema korralikult paigaldatud. Kui läbiv telg ei kinnitata korralikult ja vastavalt rattatootja juhistele, võid saada viga või kahjustada omandit.

***TEATIS***

Enne, kui kinnitad jalgratta trenažööri külge, veendu, et trenažööri mitteajamipoolele on paigaldatud õige otsakorgi tugi (*Otsakorgi toe vahetamine trenažööri mitteajamipoolel*, lehekülg 12). Õige otsakorgi toeta ei saa jalgratast trenažööri külge kinnitada.

1 Ava paigalduskomplekt 🔧 ja vali **Thru-Axle 12mm** otsakorgid.
2 Paigalda otsakorgid ① trenažööri mõlemale küljele.
Veendu, et otsakorgid klõpsaksid paika.

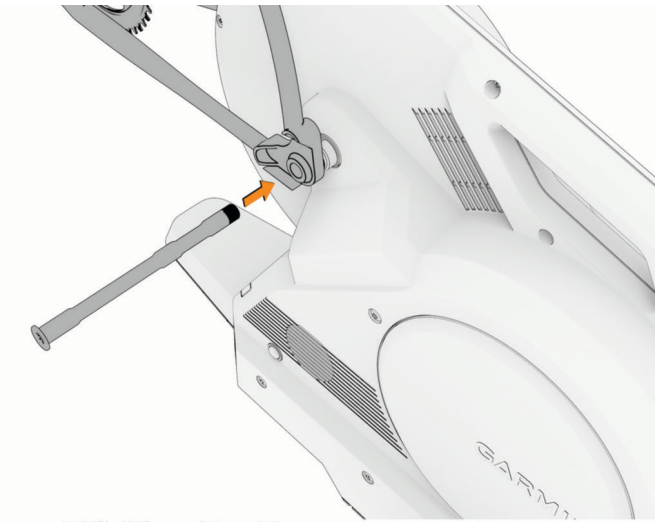



3 Rattal olles lülita kõige väiksemale käigule kassetil.
4 Võta ära jalgratta tagaratas.

Aseta tagaratas kõrvale, aga hoia läbiv telg käepärast. Vajad seda ratta kinnitamiseks trenažööri külge.

5 Joonda ratas trenažööri peale, veendudes, et kett on trenažööri kasseti kõige väiksema hammasratta peal.

6 Sisesta telg ja keera see käsitsi tihedalt kinni.



7 Keera telg tihedalt kinni pöördemomendi näidikuni, mis on toodud teljel või su ratta juhendis.

**⚠ HOIATUS**

Kui telge ei kinnitata korralikult ja vastavalt rattatootja juhistele, võid saada viga või kahjustada omandit.

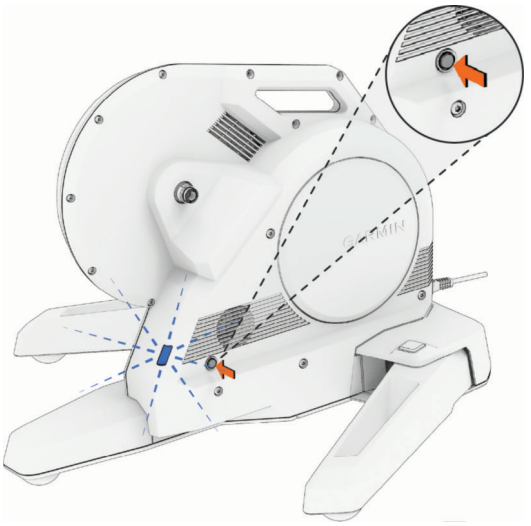
# Sidumine

## Trenažööri sidumine rakendusega Tacx® Training

***TEATIS***

Pead siduma trenažööri rakendusega Tacx Training ühilduvas telefonis või tahvelarvutis, et hallata trenažööri seadeid ja uuendada selle tarkvara, seda ka juhul, kui plaanid kasutada muud treeningrakendust või seadet.

1. Aseta telefon või tahvelarvuti trenažöörist kuni 3 m raadiusesse.
   **MÄRKUS:** hoia muud juhtmevabad andurid sidumise ajal vähemalt 10 m kaugusel.
2. Vajuta trenažööri nuppu, et see sidumisrežiimi viia.

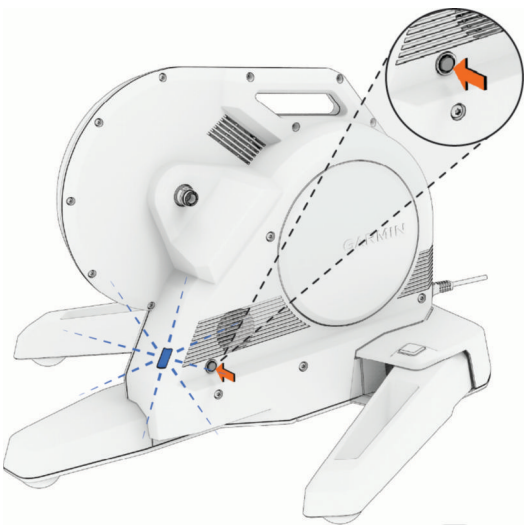


   Oleku LED-märgutuli vilgub ● (siniselt). Kui oleku LED-märgutuli vilgub ○ (valgelt), vajuta nuppu uuesti.
3. Rakenduses Tacx Training vali **Settings** > **Device Manager**.
4. Vali trenažöör Tacx Nēra.
5. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Trenažööri sidumine muude rakenduste või seadmetega

Kui sinu treeningrakendus või seade ei toeta turvalist ühendust, konfigureeri trenažöör lubama avatud ühendusi, enne kui saad selle siduda (*Avatud ühenduste lubamine*, lehekülg 18).

1. Seade peab trenažöörist asuma kuni 3 m kaugusel.
   **MÄRKUS:** hoia muud juhtmevabad andurid sidumise ajal seadmest vähemalt 10 m kaugusel.
2. Vajuta trenažööri nuppu, et see sidumisrežiimi viia.



   Oleku LED-märgutuli vilgub ● (siniselt). Kui oleku LED-märgutuli vilgub ○ (valgelt), vajuta nuppu uuesti.

3 Trenažööri ühendamiseks järgi treeningrakenduses või seadmes esitatud juhiseid.

**MÄRKUS:** saad siduda trenažööri seadmega nii nutitrenažööri kui ka võimsusmõõtjana, et seade saaks kontrollida trenažööri takistust ja salvestada võimsusandmeid.

## Trenažööri sidumine Garmin® kella või rattaarvutiga

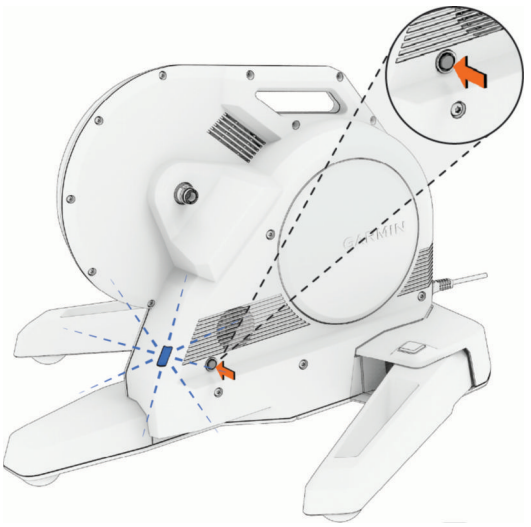
Kui sinu seade Garmin ei toeta turvalist ühendust, konfigureeri trenažöör lubama avatud ühendusi, enne kui saad selle siduda (*Avatud ühenduste lubamine*, lehekülg 18).

**VIHJE:** mine aadressile garmin.com/compatibility/nera ja kontrolli, kas sinu seade ühildub trenažööriga Tacx® Nēra.

1 Seade peab trenažöörist asuma kuni 3 m kaugusel.

**MÄRKUS:** hoia muud juhtmevabad andurid sidumise ajal seadmest vähemalt 10 m kaugusel.

2 Vajuta trenažööri nuppu, et see sidumisrežiimi viia.



Oleku LED-märgutuli vilgub ● (siniselt). Kui oleku LED-märgutuli vilgub ○ (valgelt), vajuta nuppu uuesti.

3 Tee valik:

- Vali Garmin rattaarvutis ☰ > **Andurid** > **Lisa andur** > **Otsi kõiki andureid**.
- Vali käekella Garmin menüüs suvandid **Sensors & Accessories** > **Add New** > **Search All**.

4 Vali seade Tacx Nēra.

**MÄRKUS:** saad siduda trenažööri seadmega nii nutitrenažööri kui ka võimsusmõõtjana, et seade saaks kontrollida trenažööri takistust ja salvestada võimsusandmeid.

# Sobivus

## Teljetüübid

**⚠ HOIATUS**

Trenažöör Tacx® Nēra ühildub järgmiste rattatelgedega. Kui püüad kasutada trenažööri ühildumatu rattateljega, võid saada viga ja kahjustada omandit.

Pead võib-olla vahetama välja trenažööri mitteajamipoole otsakorgi toe, et sobitada ratta tagumine kahvel. Paigalda sobivad otsakorgid trenažööri mõlemale küljele, et sobitada sinu ratta telje tüüp.

| Teljetüüp | Kirjeldus | Mitte juhipoolse külje otsakorgitugi | Otsakorgid | Juhised |
|---|---|---|---|---|
| 130 mm kiirvabastustelg | Tavapärane enamikele veljepiduritega ratastele. | **QR 130** (kuulub paigalduskomplekti 🔧) | **QR** | *Otsakorgi toe vahetamine trenažööri mitteajamipoolel*, lehekülg 12<br>*Kiirvabastusteljega ratta kinnitamine*, lehekülg 7 |
| 142 mm läbiv telg | Tavaline kaasaegsetel maanteeratastel. | **QR 135** \| **Thru-Axle 142** (eelpaigaldatud) | **Thru-Axle 12mm** | *Läbiva teljega ratta ühendamine*, lehekülg 8 |
| 135 mm kiirvabastustelg | Tavaline ketaspiduritega maanteeratastel. | **QR 135** \| **Thru-Axle 142** (eelpaigaldatud) | **QR** | *Kiirvabastusteljega ratta kinnitamine*, lehekülg 7 |
| 148 mm läbiv telg | Tavaline kaasaegsetel maastikuratastel. Vahel nimetatakse seda ka boost teljeks. | **Thru-Axle 148** (kuulub paigalduskomplekti 🔧) | **Thru-Axle 12mm** | *Otsakorgi toe vahetamine trenažööri mitteajamipoolel*, lehekülg 12<br>*Läbiva teljega ratta ühendamine*, lehekülg 8 |

### Otsakorgi toe vahetamine trenažööri mitteajamipoolel

Kui su ratas on varustatud 130 mm kiirvabastustelje või 148 mm läbiva teljega, pead eemaldama trenažööri mitteajamipoolelt eelpaigaldatud otsakorgi ja paigaldama sinu ratta jaoks õige otsakorgi.

1 Ava paigalduskomplekt 🔧, vali sinine tööriist ja õige otsakorgi tugi.
   - Kui su ratas on varustatud 135 mm kiirvabastustelje või 142 mm läbiva teljega, sobib su rattale eelpaigaldatud otsakorgi tugi (**QR 135** | **Thru-Axle 142**). Sa ei pea seda välja vahetama.
   - Kui su ratas on varustatud 130 mm kiirvabastusteljega, vali otsakorgi tugi **QR 130**.
   - Kui su ratas on varustatud 148 mm läbiva teljega, vali otsakorgi tugi **Thru-Axle 148**.
2 Sisesta sinine tööriist trenažööri mitteajamipoole otsakorgi toe sisse, keera seda vastupäeva ja eemalda otsakorgi tugi trenažöörilt.




**3** Paigalda 1. Sammus valitud otsakorgi tugi, milleks keera sinist tööriista päripäeva.

Kui paigaldatud on õige otsakorgi tugi, saad ühendada ratta trenažööri külge (*Jalgratta kinnitamine trenažööri külge*, lehekülg 7).

## Kassetid ja tirrisüdamikud

***TEATIS***

Pead kasutama oma ratta tagumise käiguvahetiga ühilduvat kassetisüsteemi. Trenažööril ühildumatu tagumise käiguvaheti ja kassetisüsteemi kasutamise tagajärjel võid omandit kahjustada.

Trenažöör Tacx® Nēra on saadaval kahe erineva valikuga. Standardvarustus sisaldab eelpaigaldatud 11-käigulist kassetti ja Shimano® HG tirrisüdamikku. Valik Zwift Ready™ (saadaval ainult teatud riikides) sisaldab eelpaigaldatud Zwift™ Cogi ja Zwift Click-juhtimispulti.

**MÄRKUS:** virtuaalne käiguvahetus Zwift Click kaugjuhtimispuldiga ei ühildu kõigi treeningrakendustega.

Saad osta trenažööriga Tacx Nēra ühilduvad tirrisüdamikud aadressilt garmin.com/accessories/nera.

Vajadusel vaheta kassett ja tirrisüdamik välja, et trenažöör sobituks sinu ratta süsteemiga (*Kasseti vahetamine*, lehekülg 13).

### Kasseti vahetamine

***TEATIS***

Pead kasutama oma ratta tagumise käiguvahetiga ühilduvat kassetisüsteemi. Trenažööril ühildumatu tagumise käiguvaheti ja kassetisüsteemi kasutamise tagajärjel võid omandit kahjustada.

Järgi siin toodud juhiseid, et vahetada välja trenažööri eelpaigaldatud kassetisüsteem, olenemata sellest, kas kasutada standardset 11-käigulist kassetti või Zwift™ hammasratast.

Tee valik:

- Kui sinu uus kassetisüsteem on varustatud eelmonteeritud tirrisüdamikuga, peaksid vahetama välja tirrisüdamiku ja kasseti (*Kasseti ja tirrisüdamiku vahetamine*, lehekülg 14).
- Kui sinu uus kassetisüsteem pole varustatud eelmonteeritud tirrisüdamikuga ja see ühildub Shimano® HG tirrisüdamikega, pead vahetama välja ainult kasseti (*Ainult kasseti vahetamine*, lehekülg 14).

### Kasseti ja tirrisüdamiku vahetamine

**⚠ HOIATUS**

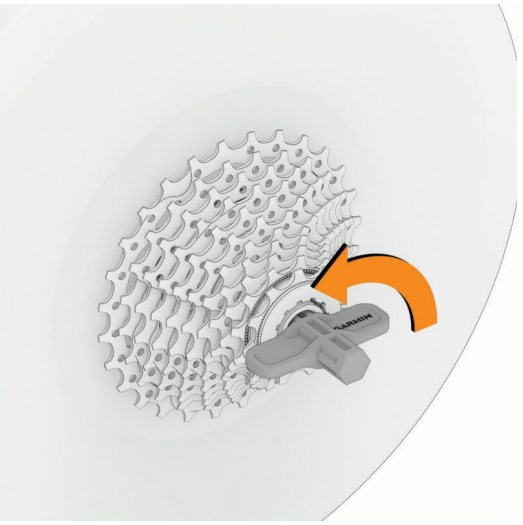
Pead oskama tirrisüdamikku hooldada, vastasel juhul võid trenažööri kahjustada. Kui sa pole tirrisüdamikku varem vahetanud, soovitab Garmin® küsida abi kogenud rattatehnikult. Kasseti ja tirrisüdamiku vahetamisel valesti tegutsemisel võid saada viga ja kahjustada omandit.

***TEATIS***

Pead kasutama oma ratta tagumise käiguvahetiga ühilduvat kassetisüsteemi. Trenažööril ühildumatu tagumise käiguvaheti ja kassetisüsteemi kasutamise tagajärjel võid omandit kahjustada.

**VIHJE:** järgi neid juhiseid, et vahetada korraga nii tirrisüdamik kui kassett või pärast kasseti eemaldamist ainult tirrisüdamik.

1. Vajadusel eemalda trenažöörilt otsakorgid.
2. Ava paigalduskomplekt 🔧 ja vali sinine tööriist.
3. Sisesta sinine tööriist trenažööri ajamipoole lukustusmutrisse, keera seda vastupäeva ja eemalda see trenažöörilt.



4. Libista kassett ja tirrisüdamik õrnalt trenažööri teljelt maha.
5. Aseta uus kassett ja tirrisüdamik trenažööri teljele.

   **VIHJE:** keera kassetti vastupäeva ja suru seda samal ajal õrnalt trenažööri rummule, et tirrisüdamik korralikult paika seada. Õige paiknemise kontrollimiseks keera kasseti vastupäeva ja kuula põrkmehhanismi tehtavat heli.
6. Kasuta sinist tööriista, paigalda lukustusmutter tagasi ning kinnita kassett ja tirrisüdamik trenažööri külge.

   **⚠ HOIATUS**

   Ajamipoole lukustusmutri pingutamiseks soovitab Garmin kasutada pingutusmomenti 5 kuni 6 N-m.

### Ainult kasseti vahetamine

**⚠ HOIATUS**

Pead oskama kassetti hooldada, vastasel juhul võid trenažööri kahjustada. Kui sa pole kassetti varem vahetanud, soovitab Garmin® küsida abi kogenud rattatehnikult. Kasseti vahetamisel valesti tegutsemisel võid saada viga ja kahjustada omandit.

***TEATIS***

Pead kasutama oma ratta tagumise käiguvahetiga ühilduvat kassetisüsteemi. Trenažööril ühildumatu tagumise käiguvaheti ja kassetisüsteemi kasutamise tagajärjel võid omandit kahjustada.

Enne, kui saad kasseti välja vahetada, hangi kassetitangid või ketivõti ja kasseti lukustusrõnga tööriist, nt Park Tool FR-5.2 koos reguleeritava võtmega.

1. Kasseti paigal hoidmiseks kasuta kassetitange või ketivõtit.
2. Kasseti paigal hoides keera kassetivõtmega lukustusrõngast vastupäeva.
3. Eemalda kasseti lukustusrõngas ja aseta see kõrvale.
4. Libista kassett tirrisüdamikult maha.

**TEATIS**

Kasseti eemaldamisel võivad mõned hammasrattad eralduda. Seo hammasrattad kaablivitsaga kokku ja hoia neid õiges järjekorras, et vältida nende valesti paiknemist.

5. Puhasta tirrisüdamiku ja lukustusrõnga keermed vanast määrdest.
6. Kanna tirrisüdamiku ja lukustusrõnga keermetele õhuke kiht määret.
7. Aseta uus kassett tirrisüdamikule.

**TEATIS**

Teatud 8- kuni 10-käiguga kassettide puhul tuleb kasseti ja tirrisüdamiku vahele paigutada vahetükk, et tagada lukustusrõnga surumine vastu kassetti. Vahetükk kuulub paigalduskomplekti 🔧.

8. Paigalda lukustusrõngas tirrisüdamikule ja pinguta see kasseti lukustusrõnga tööriistaga.

**TEATIS**

Lukustusrõnga pingutamisel kasuta ketivõtit või kassetitange, et kasseti paigal hoida ja vältida hooratta pöörlemist ning tagada lukustusrõnga kinnitamiseks vajalik pingutusmoment.

Garmin soovitab kasutada standardse 11-käiguga kasseti puhul pingutusmomenti 40 N-m. Soovitatud pingutusmomendi leiate kasseti tootja juhistest.

# Rattasõit

Sinu esimene sõit trenžööriga Tacx® Nēra peaks olema lühike manuaalne treeningsõit. Sa peaksid tundma end trenažööril sõites mugavalt, enne kui kaasad selle treeningutesse ja hakkad kasutama selle kõiki funktsioone.

1 Veendu, et tagatelg oleks korralikult paigaldatud ja kinnitab ratta turvaliselt trenažööri külge (*Jalgratta kinnitamine trenažööri külge*, lehekülg 7).

**⚠ HOIATUS**

Kui telge ja ratast ei kinnitata trenažööri külge korralikult, võid saada viga või kahjustada omandit.

2 Hakka aeglaselt pedaale sõtkuma.

3 Muuda tempot ja sõiduasendit, kuni tunned end mugavalt.

Kui oled trenažööril sõitmisega harjunud, hakka kasutama erinevaid treeningrežiime (*Treeningurežiimid*, lehekülg 16).

## Treeningurežiimid

Sinu ühendatud treeningrakendus või seade võib kasutada trenažööri takistuse kontrollimiseks erinevaid režiime, nt simuleerides virtuaalset sõitu või aidates sul saavutada treeningu käigus ühtlane võimsuseesmärk. Rakendus Tacx® Training toetab eri treeningurežiime.

**Filmid**: trenažööri takistus muutub automaatselt, et simuleerida sõitu reaalelulise video alusel.

**Kallakul treenimine**: trenažöör seadistab takistuse, et simuleerida konkreetset kallet sinu ratta ja sõitja kaalusätete alusel. Saad kallet sõidu ajal muuta.

**Jõutreening**: trenažöör seadistab takistuse, et rakendaksid pedaalidel konkreetset jõudu. See võimaldab tempot muuta, hoides energiaväljundi samana. Saad energiasihti sõidu ajal muuta.

**Struktureeritud treening**: trenažööri takistus muutub automaatselt vastavalt treeningu iga etapi energiasihile. Pead looma struktureeritud treeningu ja lisama selle kalendrisse rakenduses Garmin Connect™, et see kuvataks rakenduses Tacx Training. Määra energiasiht treeningu igale etapile. Kui treeningu etapile pole energiasihti määratud, simuleerib trenažöör tasase tee takistust.

Saad kasutada trenažööri ka eraldiseisvas režiimis, treeningrakenduse või seadmega ühendust loomata (*Kasutusrežiimid*, lehekülg 16).

## Kasutusrežiimid

**Toide olemas ja ühendatud**: kui trenažöör on välise toiteallikaga ja treeningrakendusega ühendatud, on kõik funktsioonid saadaval.

**MÄRKUS:** kõik treeningrakendused või seadmed ei toeta trenažööri kõiki funktsioone.

**Eraldiseisev**: kui kasutad trenažööri treeningrakenduseta või seadmeta, simuleerib trenažöör tasast teepinda ja kasutab sõitja ja ratta vaikekaalu sätteid (*Kaalu vaikesätete kohandamine*, lehekülg 17).

# Trenažööri seaded

## Trenažööri ühendamine Wi-Fi®-võrku

Enne jätkamist tuleb trenažöör siduda rakendusega Tacx® Training (*Trenažööri sidumine rakendusega Tacx® Training*, lehekülg 10).

1 Ava rakendus Tacx Training.
2 Vali suvandid **Settings** > **Device Manager**.
3 Vali oma trenažöör.
4 Vali **Set Up Wi-Fi Network**.
   Trenažöör otsib läheduses olevaid Wi-Fi-võrke.
5 Vali oma Wi-Fi-võrk.
   **MÄRKUS:** kui sinu Wi-Fi-võrk on peidetud, vali Add a Network Manually ja sisesta SSID.
6 Sisesta Wi-Fi-võrgu parool.
   Trenažöör loob võrgu läheduses võrguühenduse automaatselt.

Kui trenažöör on ühendatud interneti juurdepääsuga võrku, uuendatakse trenažööri tarkvara automaatselt (*Trenažööri tarkvara uuendamine*, lehekülg 19).

Pärast ühenduse loomist saad siduda trenažööri teiste samas võrgus olevate seadmetega (*Trenažööri sidumine kohtvõrgu (LAN) kaudu*, lehekülg 17).

### Trenažööri sidumine kohtvõrgu (LAN) kaudu

Saad siduda trenažööri ühilduva treeningrakenduse või seadmega kohtvõrgu kaudu, et tagada stabiilsem ühendus. Mõlemad seadmed peavad olema ühendatud samasse võrku.

**VIHJE:** kui treeningrakendus või seade piirab ühendatavate Bluetooth® tarvikute arvu, seo trenažöör kohtvõrgu kaudu, et vabastada Bluetooth ühendus.

1 Veendu, et telefon, tahvelarvuti või muu seade oleks ühendatud samasse kohtvõrku.
2 Otsi trenažööri telefoni või tahvelarvuti rakenduses Tacx® Training või muus ühilduvas treeningrakenduses või seadmes ja lisa see uuesti uue seadmena.
3 Vali trenažöör Tacx Nēra.
   **MÄRKUS:** rakenduses Tacx Training on kohtvõrgu kaudu ühendatud trenažöör märgitud kui LAN, et eristada seda trenažööri Bluetooth ühendusest.

## Kaalu vaikesätete kohandamine

Enne jätkamist tuleb trenažöör siduda rakendusega Tacx® Training (*Trenažööri sidumine rakendusega Tacx® Training*, lehekülg 10).

Kui kasutad treenimisel rakendust või seadet, mis ei võimalda määrata ratta ja sõitja kaalu, kasutab trenažöör ratta ja sõitja kaalu vaikesätteid.

1 Ava rakendus Tacx Training.
2 Vali suvandid **Settings** > **Device Manager**.
3 Vali oma trenažöör.
4 Vali **Device Settings** > **Device Defaults**.
5 Sõitja kaalu vaikesätete muutmiseks vali **Default Body Weight**.
6 Ratta kaalu vaikesätete muutmiseks vali **Default Bike Weight**.

## Zwift™ võistlusrežiimi väljalülitamine

Enne jätkamist tuleb trenažöör siduda rakendusega Tacx® Training (*Trenažööri sidumine rakendusega Tacx® Training*, lehekülg 10).

Zwift võistlusrežiimiga ühilduvates treeningrakendustes saadab trenažöör iga sekundi järel 10 individuaalset võimsusnäitu, mis tagab võistlusel sprintima asumisel kiirema reaktsiooni. Kui sa ei võistle, võid Zwift võistlusrežiimi välja lülitada, et vähendada tegevuste käigus salvestatavate võimsusnäitude arvu.

**MÄRKUS:** Zwift Race Mode võistlusrežiimi väljalülitamine ei mõjuta toetamata treeningrakendusi.

1 Ava rakendus Tacx Training.
2 Vali suvandid **Settings** > **Device Manager**.
3 Vali oma trenažöör.
4 Vali **Device Settings** > **Race Mode**.

5 Vali **Zwift Race Mode**.

## Avatud ühenduste lubamine

Enne jätkamist tuleb trenažöör siduda rakendusega Tacx® Training (*Trenažööri sidumine rakendusega Tacx® Training*, lehekülg 10).

Vaikimisi kasutab trenažöör Tacx Nēra turvalist Bluetooth® ühendust. Võid konfigureerida trenažööri lubama avatud ANT+®või Bluetooth ühendusi, et siduda selle seadmetega, mis ei toeta turvalisi Bluetooth ühendusi. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta leiad aadressilt garmin.com/connectiontypes.

1 Ava rakendus Tacx Training.
2 Vali suvandid **Settings** > **Device Manager**.
3 Vali oma trenažöör.
4 Vali **Device Settings** > **Connection Settings**.
5 Tee valik:
   - Et siduda trenažöör Bluetooth seadmega, mis ei toeta turvalisi ühendusi, lülita **Secure Bluetooth Connections** välja.

     Trenažöör taaskäivitub ja loob automaatselt ühenduse rakendusega Tacx Training.
   - Et siduda trenažöör ANT+ seadmega, mis kontrollib trenažööri takistust, lülita **ANT+ FE-C (Smart trainer control)** sisse.
   - Et siduda trenažöör ANT+ seadmega, mis võimaldab hankida trenažöörist energiaandmeid, vali **ANT+ Power Sensor**.

   **MÄRKUS:** võid korraga lülitada sisse mitu ühendusrežiimi ning ühendada trenažööri korraga mitme seadmega. Saad sama seadmega kasutada korraga mõlemat ANT+ ühendust, et juhtida trenažööri ja saada energiaandmeid ANT+ kaudu.

Järgi juhiseid trenažööri sidumiseks rakenduse või seadmega (*Trenažööri sidumine muude rakenduste või seadmetega*, lehekülg 10).

## Pulsisageduse anduri ühendamine trenažööriga

Enne jätkamist tuleb trenažöör siduda rakendusega Tacx® Training (*Trenažööri sidumine rakendusega Tacx® Training*, lehekülg 10).

Saad ühendada pulsisageduse anduri otse trenažööriga, mitte treeningrakenduse või seadme kaudu.

1 Ava rakendus Tacx Training.
2 Vali suvandid **Settings** > **Device Manager**.
3 Vali oma trenažöör.
4 Vali **Device Settings** > **Sensor Bridging**.
5 Veendu, et pulsisageduse andur oleks sisse lülitatud ja sidumisrežiimis.
6 Vali **Add Device**.
7 Vali pulsisageduse andur.

# Tarkvarauuendused

Trenažööri tarkvara uuendatakse automaatselt, kui hoiad trenažööri ühendatuna vooluvõrku ja interneti juurdepääsuga võrku (*Trenažööri ühendamine Wi-Fi®-võrku*, lehekülg 17).

Trenažöör otsib uuendusi pärast sõitu teatud aja möödudes. Kui saadaval on uuendus, laadib trenažöör selle automaatselt alla ja installib enne unerežiimi sisenemist.

Olenemata sellest, kas trenažöör on ühendatud interneti juurdepääsuga võrku või mitte, saad alati kasutada rakendust Tacx® Training ja otsida ise uusimat tarkvara ja selle installida (*Trenažööri tarkvara uuendamine*, lehekülg 19).

## Trenažööri tarkvara uuendamine

***TEATIS***

Tarkvara uuendamise ajal ära ühenda trenažööri vooluvõrgust lahti ega sulge rakendust. Kui uuendamise ajal rakendus sulgeda või trenažöör lahti ühendada, võib trenažööri tarkvara sattuda olekusse, millest seda ei ole võimalik taastada.

Veendu enne tarkvarauuenduse installimist, et sinu telefoni või tahvelarvuti aku oleks täis. Kui su telefon või tahvelarvuti uuendamisel välja lülitub, võib trenažööri tarkvara sattuda olekusse, millest seda ei ole võimalik taastada.

Enne jätkamist tuleb trenažöör sisse lülitada, siduda ja ühendada rakendusega Tacx® Training (*Trenažööri sidumine rakendusega Tacx® Training*, lehekülg 10).

1. Ava rakendus Tacx Training.
2. Vali suvandid **Settings** > **Device Manager**.
3. Vali oma trenažöör.
4. Vali **Firmware Update**.
5. Kui uuendus on saadaval, vali **Update**.
6. Oota tarkvarauuenduse lõppemiseni.

   Tarkvara uuendamiseks kulub mitu minutit.

# Tehnilised andmed

| | |
|---|---|
| Toiteallikas | Kasuta kaasasolevat toitekaablit.<br>100 kuni 240 VAC, 50/60 Hz |
| Töötemperatuuri vahemik | 0° C kuni 40° C |
| Hoiutemperatuuri vahemik | -20°C kuni 60°C |
| Juhtmeta side sagedus ja edastusvõimsus | 2400–2483,5 MHz < 20 dBm |
| Sõitja maksimaalne kaal | 120 kg |
| Jalgratta maksimaalne kaal | 10 kg |

## LED olek

LED muutub trenažööri staatuse ja ühenduse tüübi alusel.

| Märgutule tegevus | Olek |
|---|---|
| Valge | Trenažöör on sisselülitatud ja töötab korralikult. |
| Vilkuv sinine | Trenažöör on Bluetooth®-sidumisrežiimis. |
| Sinine | Trenažööri juhib sinu seade Bluetooth. |
| Vilkuv valge | Kui trenažööri äratad või sisse lülitad, annab kiire vilkumine märku avatud ühendusest (*Avatud ühenduste lubamine*, lehekülg 18). |
| Kollane | Trenažööri juhitakse Wi-Fi kaudu. |
| Vilkuv kollane | Trenažöör on ühendatud Wi-Fi kaudu. |
| Vilkuv tsüaansinine | Trenažööri tarkvara uuendatakse. |
| Vilkuv punane | Näitab, et trenažööril esineb tõsine tõrge. Rohkem teavet vt rakendusest Tacx® Training. |

## Seadme hooldus ja hoiustamine

***TEATIS***

Enne trenažööri pakendist välja võtmist või hoiukohast väljavõtmist tuleb lasta selle temperatuuril enne kasutamist mitme tunni jooksul ühtlustuda. Äärmuslikud muutused õhutemperatuuris võivad trenažööri kahjustada.

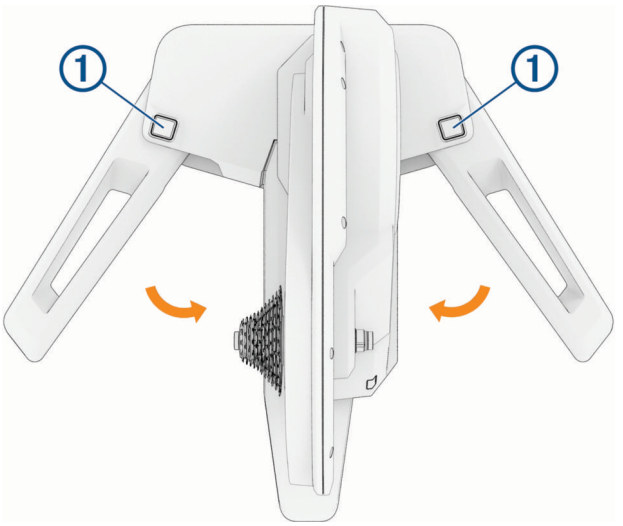
- Kontrolli tarkvara uuendusi, et tagada viimaste täiustuste ja uute funktsioonide saamine (*Trenažööri tarkvara uuendamine*, lehekülg 19).
- Kontrolli enne trenažööri kasutamist polte trenažööri aluse all ja pinguta neid vajadusel.

  **⚠ HOIATUS**

  Sõitmine lahtiste poltidega trenažööril võib viia tõsise kehavigastuse ja varalise kahjuni.
- Pärast iga kasutuskorda pühi seade puhtaks.
- Puhasta seadet enne hoiustamist.
- Trenažööri hooajaks hoiule pannes eemalda toitejuhe ja hoiusta seda koos trenažööriga.

### Trenažööri kokkupanemine hoiustamiseks

**1** Vajutades nuppe ① trenažööri jalgade vabastamiseks, lükka jalgu trenažööri suunas.




2 Lükka jalad lõpuni sisse.

## Accessories

Lisatarvikud sinu nutitrenažööri Tacx® Nēra jaoks on saadaval kohalikus Garmin® müügiesinduses, samuti võid külastada garmin.com/accessories/nera.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Garmin®, Garmin logo ja Tacx® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Garmin Connect™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluv kaubamärk. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Sõnamärk Bluetooth® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Zwift™ ja Zwift Ready™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärgid. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A04831