Garmin Tacx Nera

1. Важная информация по безопасности

Устанавливайте тренажер на ровной устойчивой поверхности и оставляйте свободное пространство вокруг велосипеда. Перед каждой тренировкой проверяйте фиксацию ног, велосипеда, оси, кассеты и кабеля питания. Не касайтесь вращающихся частей и держите детей и животных вдали от устройства.

2. Сборка и раскладывание

Соедините блок тренажера с основанием согласно маркировке, полностью разложите опоры и убедитесь, что фиксаторы защелкнулись. Встроенные платформы движения должны свободно перемещаться вперед, назад и в стороны, не касаясь стен и мебели.

3. Подключение питания

Подключите штатный адаптер сначала к тренажеру, затем к исправной розетке. Разместите кабель так, чтобы его нельзя было зацепить педалью или ногой. Для хранения отключайте питание за вилку, а не за кабель.

4. Установка велосипеда

Выберите правильные переходники для эксцентрика или сквозной оси. Снимите заднее колесо, установите цепь на малую звезду, аккуратно посадите велосипед на кассету и затяните ось с усилием, указанным производителем велосипеда. Проверьте переключение передач и отсутствие контакта рамы с тренажером.

5. Кассета и Zwift Cog

Версия с кассетой готова к механическому переключению совместимого велосипеда. Версия Zwift Ready поставляется с Zwift Cog and Click для виртуального переключения в Zwift и совместимых режимах ROUVY. При замене кассеты или барабана используйте совместимые детали и правильный инструмент.

6. Сопряжение с Tacx Training

Включите тренажер, откройте Tacx Training, добавьте новое устройство и выберите Tacx Nera. Завершите настройку, установите обновление и задайте данные пользователя. Для стабильного соединения держите телефон или планшет рядом.

7. Другие приложения и устройства Garmin

Tacx Nera передает мощность, каденс и скорость по поддерживаемым беспроводным протоколам. В приложении или на Edge/часах Garmin откройте поиск датчиков или тренажера и выберите устройство. Одновременно активные приложения могут конфликтовать за управление сопротивлением.

8. Режимы тренировки

В режиме ERG приложение задает целевую мощность, а тренажер автоматически регулирует сопротивление. В режиме уклона сопротивление имитирует профиль маршрута. Race mode ускоряет отклик на атаки и ускорения в совместимых приложениях. Начинайте с умеренной нагрузки и увеличивайте ее постепенно.

9. Движение

Встроенные опоры обеспечивают движение вперед-назад и из стороны в сторону. Оно делает посадку естественнее, но требует устойчивого положения велосипеда и достаточного пространства.

© «Спорт Лайф», 2026

Не блокируйте и не смазывайте механизм средствами, не указанными Garmin.

10. Wi-Fi и локальная сеть

Подключите тренажер к Wi-Fi через Tacx Training, чтобы повысить стабильность связи, получать обновления и использовать сетевые функции. При необходимости приложение может связать устройство через локальную сеть. После смены роутера повторите настройку сети.

11. Датчик пульса и открытые подключения

Совместимый датчик пульса можно связать с тренажером, чтобы передавать пульс в приложение. В настройках можно разрешить открытые подключения для совместимых платформ. Отключайте их, если рядом несколько тренажеров и возникает ошибочное сопряжение.

12. Обновление программного обеспечения

Проверяйте обновления в Tacx Training. Не отключайте питание и не закрывайте приложение во время установки. После обновления дождитесь перезапуска и проверьте подключение.

13. Светодиод и неполадки

Состояние светодиода показывает питание, поиск соединения, активное подключение и обновление. Если тренажер не находится, перезапустите приложение и устройство, отключите лишние Bluetooth-соединения и проверьте Wi-Fi. При необычном шуме остановитесь и проверьте установку велосипеда и кассеты.

14. Уход и хранение

После тренировки вытрите пот мягкой влажной тканью, особенно с корпуса и крепежа. Не мойте устройство струей и не используйте растворители. Для хранения снимите велосипед, отключите питание и сложите опоры согласно руководству. Храните в сухом помещении.

15. Основные характеристики

- Точность мощности и каденса: в пределах 1%.
- Имитация уклона: до 20%; спринтерская мощность: до 2200 Вт.
- Встроенное движение вперед-назад и из стороны в сторону.
- Встроенный Wi-Fi, Race mode и совместимость с Tacx Training, Zwift, ROUVY, Edge и часами Garmin.
- Совместимость с Tacx Alpine для имитации подъема до 25% и спуска до -10%.

© «Спорт Лайф», 2026