

# TACX® NEO 3M

---

## Brugervejledning

© 2023 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, Edge®, Forerunner® og Tacx® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™ er et varemærke tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. SRAM® er et registreret varemærke tilhørende SRAM LLC. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A0S4355

# Indholdsfortegnelse

<b>Sådan kommer du i gang</b> .....	<b>1</b>
Monteringssæt.....	2
<b>Monteringsvejledning til Tacx NEO</b>	
<b>3M</b> .....	<b>2</b>
Udfoldning af traineren.....	3
Montering af din cykel med en gennemgående aksel.....	4
Montering af din cykel med en quick release aksel.....	5
Placering af forhjulsstøtten.....	8
Tilslutning af strømkablet.....	9
<b>Træning</b> .....	<b>9</b>
Kør en tur.....	10
Tacx Training.....	11
<b>Enhedsoplysninger</b> .....	<b>13</b>
Specifikationer.....	13
Kassetekompatibilitet.....	13
Vedligeholdelse og opbevaring af enheden.....	15
<b>Fejlfinding</b> .....	<b>16</b>
Opdatering af trainersoftware.....	16
Tacx Training appen vil ikke oprette forbindelse til min trainer.....	17
Traineren svarer ikke.....	17
Parring af din trainer med en Edge cykelcomputer.....	17
Parring af traineren med et Garmin ur.....	17



# Sådan kommer du i gang

## ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

## BEMÆRK

Brug ikke Tacx NEO 3M traineren med andet bevægelsesudstyr såsom en vippeplade, da dette kan beskadige traineren.

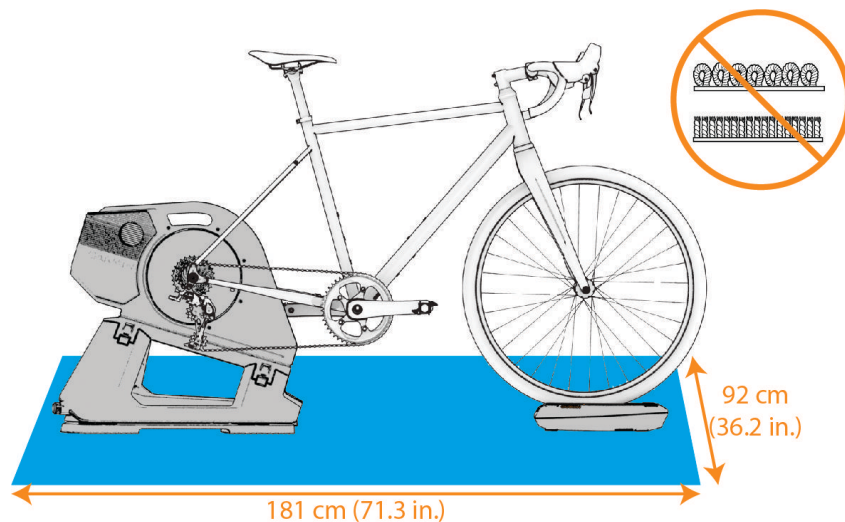
Tacx NEO 3M kassettestellet og kassetten er kompatible med Shimano® og SRAM® 11-gearsystemerne. Hvis de har en anden type kassette, skal du udskifte kassetten (*Udskiftning af kassetten, side 14*).

- Læs instruktionerne, før du monterer traineren og fastgøre din cykel.
- Scan QR-koden med kameraet på din telefon, og følg instruktionerne på Tacx Training appen.




**TIP:** I Tacx Training appen medfølger der indstilling til trainer, videoer og softwareopdateringer (*Parring af traineren med Tacx Training, side 11*).

- For at opnå de bedste resultater skal du bruge Tacx NEO 3M traineren med en fast måtte eller et tyndt tæppe. Undgå bløde og tykke tæpper. Du kan bruge en træningsmåtte, der måler 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 tommer) eller større.



Tilbehør kan købes på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller hos din Tacx forhandler.

## Monteringsæt

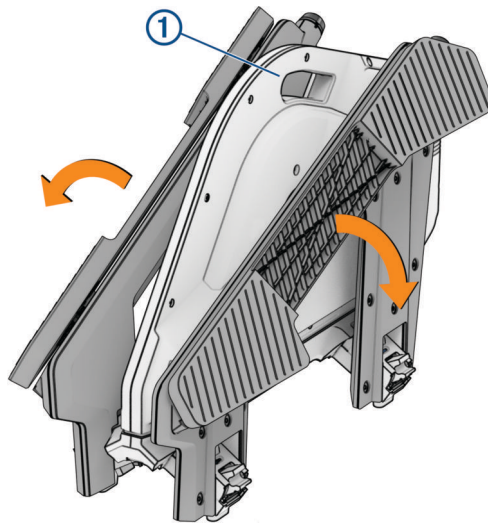
Monteringssettet  indeholder en quick release-aksel, kompatible holdere til slutmufferne og slutmuffer, afstandsstykker samt det blå værktøj.

Aksel	Holder til slutmuffe til ikke-drevside	Slutmuffer (2)
142 mm gennemgående	Forudmonteret hardware	Thru-Axle 12mm
148 mm gennemgående	<b>NDS/148 Thru</b> Montering kræver det blå værktøj.	Thru-Axle 12mm
135 mm quick release Almindeligt for de fleste racercykler med skivebremser.	Forudmonteret hardware	QR
130 mm quick release Almindeligt for de fleste racercykler med fælgbremser.	<b>NDS/130 QR</b> Montering kræver det blå værktøj.	QR

## Monteringsvejledning til Tacx NEO 3M

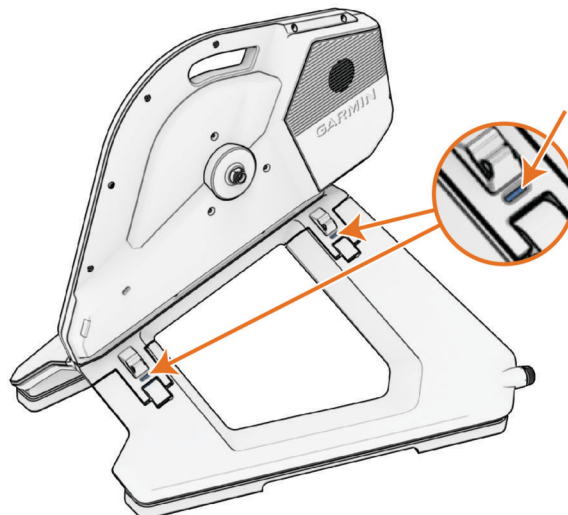
## Udfoldning af traineren

- 1 Fold siderne af traineren ud, og løft håndtaget ① op.



**TIP:** Traineren er tung. Du kan folde den ene side ud og låse den, og gentage for den anden side.

- 2 Sørg for, at begge sider af traineren låses på plads.  
Alle indikatorvinduer skal være blå, og begge sider skal være låst korrekt.




- 3 Anbring traineren på en fast og plan overflade.

## Montering af din cykel med en gennemgående akse

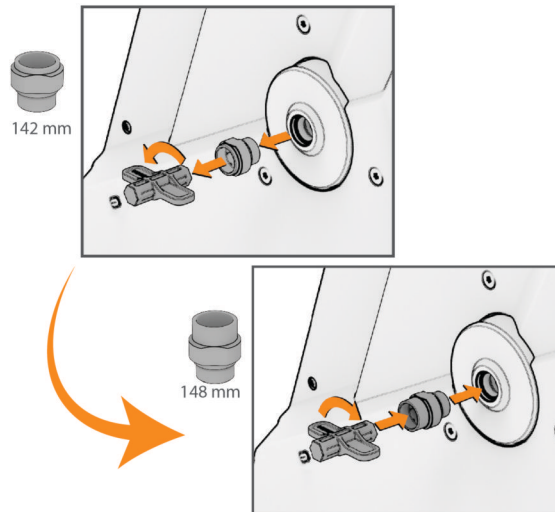
Traineren er kompatibel med cykler, der bruger en 142 mm eller 148 mm gennemgående akse.

1 Vælg en mulighed:

- Hvis du har en gennemgående akse på 148 mm, skal du gå til trin 2.
- Hvis du har en gennemgående akse på 142 mm, skal du gå til trin 5.

2 Åbn monteringssættet  og vælg slutmuffen til **NDS/148 Thru** og det blå værktøj.

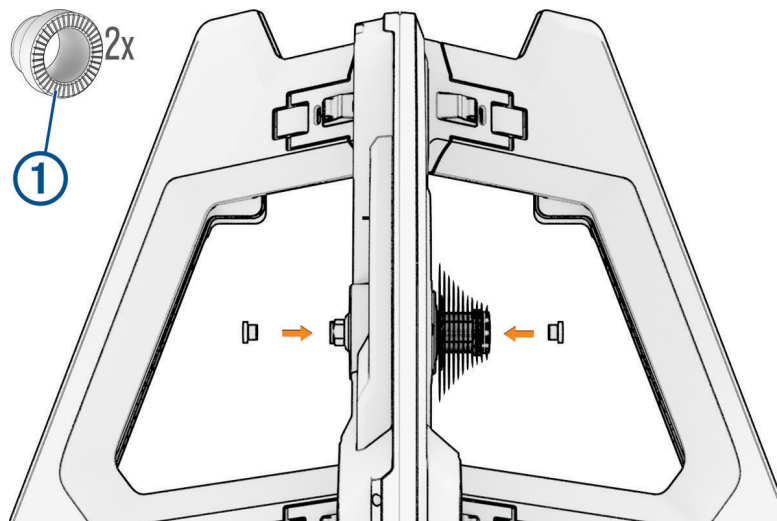
3 Brug det blå værktøj til at afmontere den eksisterende holder til slutmuffen på ikke-drevsiden.



4 Brug det blå værktøj til at montere slutmuffen til **NDS/148 Thru**.

5 Åbn monteringssættet , og vælg slutmufferne til den **Thru-Axle 12mm**.

6 Klik slutmufferne  ind i holderne til slutmufferne.



7 På din cykel skal du skifte til det mindste kassetteudstyr.

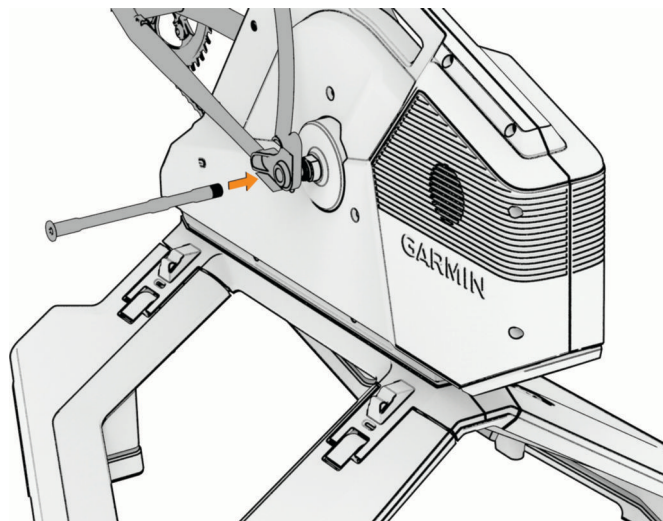
8 Tag baghjulet af din cykel.

**BEMÆRK:** Du bør holde cyklen og alle dele inden for rækkevidde.

9 Placer din cykel på traineren, og sørg for, at kæden er på det mindste kædehjul på trainerens kassette.



10 Indsæt akslen og stram den med hånden.




11 Stram akslen til det tilspændingsmomentspecifikation, der er angivet på akslen eller i cykelinstruktionerne.

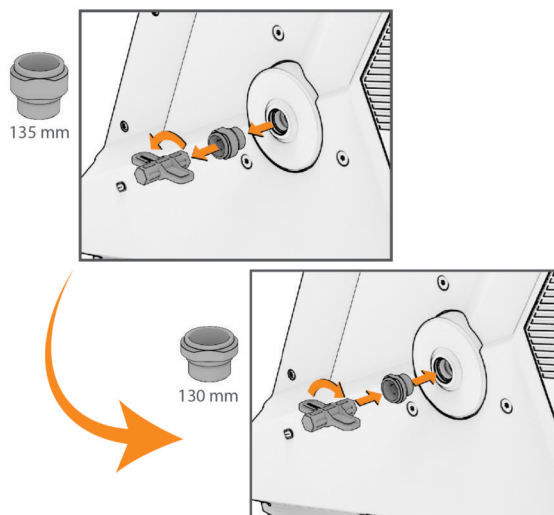
## Montering af din cykel med en quick release aksel

1 Vælg en mulighed:

- Hvis du har en quick release aksel på 130 mm, skal du gå til trin 2.
- Hvis du har en quick release aksel på 135 mm, skal du gå til trin 5.

2 Åbn monteringssættet  og vælg slutmuffen til **NDS/130 QR** og det blå værktøj.

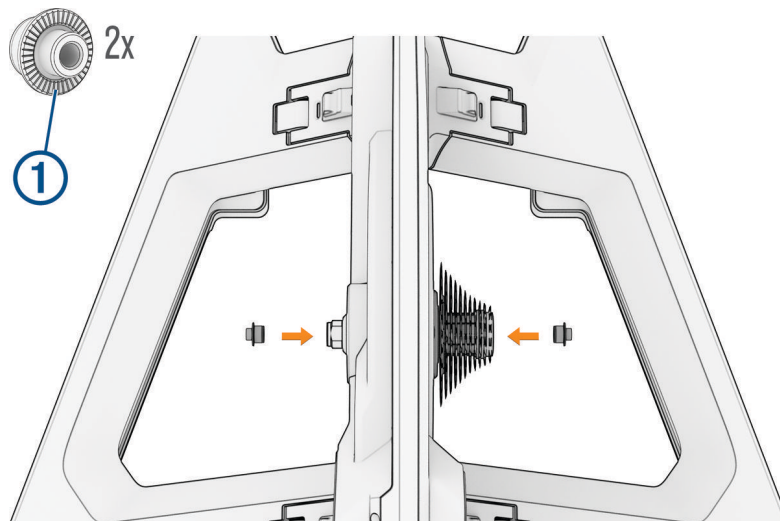
3 Brug det blå værktøj til at afmontere den eksisterende holder til slutmuffen på ikke-drevsiden.



4 Brug det blå værktøj til at montere slutmuffen til **NDS/130 QR**.

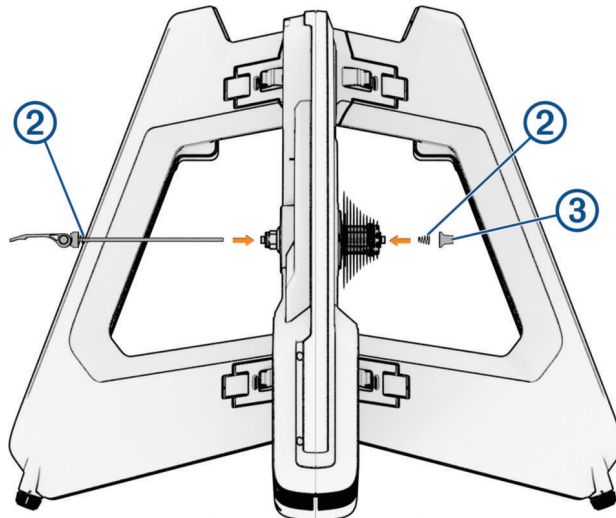
5 Åbn monteringssættet , og vælg slutmufferne til **QR**.

6 Klik slutmufferne ① ind i holderne til slutmufferne.



7 Indsæt stikakslen fra den ikke-drevside af traineren.

8 Placer de koniske fjedre ② på stikakslen.



9 Stram slutmuffen ③ med hånden, så der er plads nok til cykelstellet.

10 På din cykel skal du skifte til det mindste kassetteudstyr.

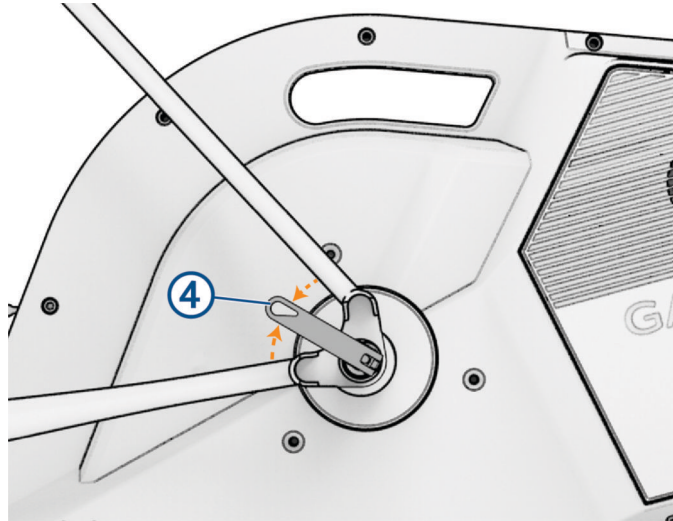
11 Tag baghjulet af din cykel.

**BEMÆRK:** Du bør holde cyklen og alle dele inden for rækkevidde.

12 Juster din cykel ind på traineren, og placer kæden på det mindste kædehjul på trainerens kassette.

13 Stram slutmuffen og luk quick release-håndtaget ④.

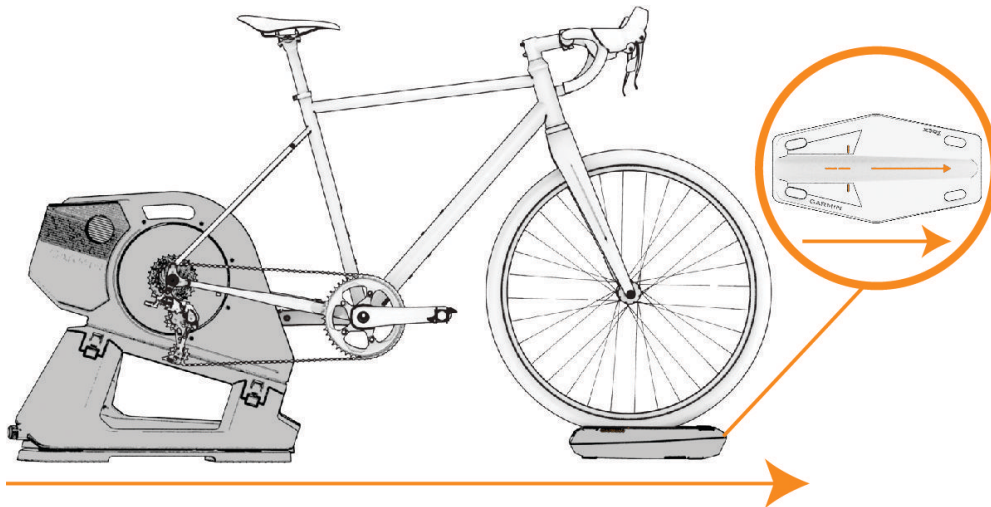
**TIP:** Luk håndtaget mellem stellet's bøjler, så det er nemmere at gribe fat.



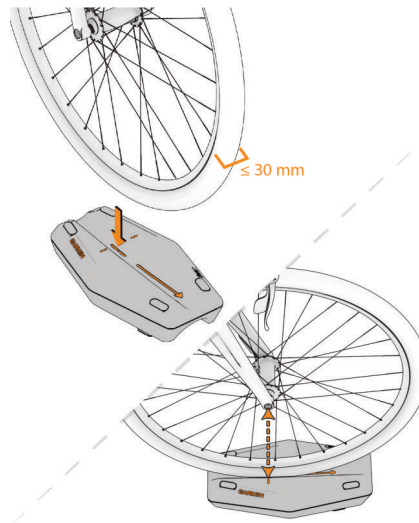
## Placering af forhjulsstøtten

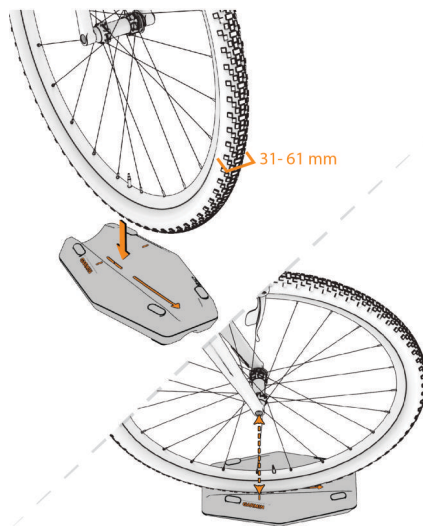
Forhjulsstøtten er i produktkassen under det nederste skumstykke. Før du kan placere forhjulsstøtten, skal du fastgøre din cykel til traineren.

Den tosidet forhjulsstøtte hæver cyklens forhjul for at give en naturlig cykelposition og øget stabilitet. Den smalle side af hjulstøtten kan indeholde en maksimal dækbredde på 30 mm (1,18 tommer). Den brede side af forhjulsstøtten kan holde dækbredder fra 31 til 61 mm (1,2 til 2,4 tommer).



- 1 Anbring forhjulsstøtten under dit forhjul.





- 2 Sid på hometraineren, og trød et par gange i pedalerne.
- 3 Juster om nødvendigt placeringen af forhjulsstøtten.

## Tilslutning af strømkablet

### ⚠ FORSIGTIG

Strømkablet er i produktkassen. Forsøg ikke at bruge et strømkabel eller en adapter fra tredjepart sammen Tacx NEO 3M traineren, da det kan medføre personskaade eller beskadigelse af traineren.

- 1 Sæt strømkablet ① i porten ②.



- 2 Sæt strømkabelstikket i en almindelig stikkontakt.
- 3 Drej pedalen.  
LED'en er hvid (*LED-status*, side 12).

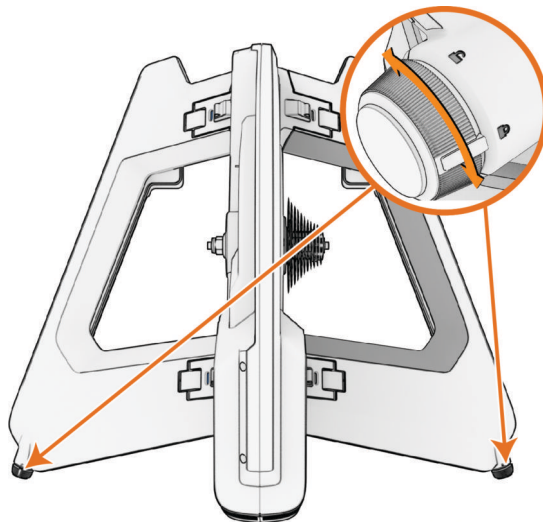
## Træning

## Kør en tur

Din første tur på Tacx NEO 3M traineren bør være en kort, manuel træningstur. Du bør blive fortrolig med motionspladerne.

- 1 Lås motionspladerne op.

**TIP:** Du skal dreje hver fingerskrue mod , indtil den klikker.



- 2 Begynd at træde langsomt i pedalerne.  
Trainer LED'en er hvid (*LED-status, side 12*).
- 3 Øv dig i at skifte og øge din hastighed.

### Tip til naturlig cykling

- Undgå at sprinte, når motionspladerne er aktiveret. Du kan sprinte, hvis motionspladerne er låst.
- Hvis du føler dig køresyg under cyklingen, kan du prøve følgende muligheder:
  - Fokuser på et bestemt punkt foran din cykel.
  - Se en instruktionsvideo, mens du kører.
  - Drik masser af vand før og under din tur.
  - Hold op med at cykle, indtil du føler dig bedre tilpas, og prøv igen.

### Træningstilstande

**Strømforsynet og tilsluttet:** Alle funktioner er tilgængelige, når traineren er tilsluttet ekstern strøm og Tacx Training appen.

**Enkeltstående:** Hvis der ikke er tilsluttet en app eller Edge® cykelcomputer, simulerer traineren en flad vej, og bruger standardindstillingerne for luft- og vejmodstand samt for krops- og cykelvægt.

**Ingen ekstern strøm:** Uden ekstern strøm understøtter traineren ikke drevet til ned ad bakke, knaptryk eller Ethernet eller Wi-Fi® kommunikation med Tacx smart-netværksadapter (sælges separat). Ryttere kan også opleve mindre optimeret cykelfornemmelse.

### Dvaletilstand

Når den ikke er i brug, går Tacx NEO 3M traineren i dvaletilstand. Du kan vække traineren ved at dreje på pedalerne.

**Ekstern strøm tilsluttet:** Efter 5 minutter uden aktivitet skifter traineren til dvaletilstand.

**Ingen ekstern strøm:** Efter 10 sekunder uden aktivitet skifter traineren til dvaletilstand.

## Tacx Training

Du kan downloade Tacx Training til din kompatible telefon, tablet eller computer.

- Kør spændende baner uden at forlade dit hjem.
- Lav dine egne ture, træninger og meget mere.
- Administrer din træning, tilpas standardindstillingerne, og diagnosticer problemer.
- Synkroniser dine indendørs træningsdata med din Garmin Connect™ konto.
- Opdater din trainersoftware (*Opdatering af trainersoftware, side 16*).

## Parring af traineren med Tacx Training

Første gang du parrer traineren med Tacx Training, skal du slutte traineren til en ekstern strømkilde. Når de er parret, opretter traineren og appen automatisk forbindelse, når du starter en tur.

**TIP:** Til ethernet- eller Wi-Fi netværksforbindelser kan du købe en netværksadapter (tilbehør) på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

1 Vælg en mulighed:

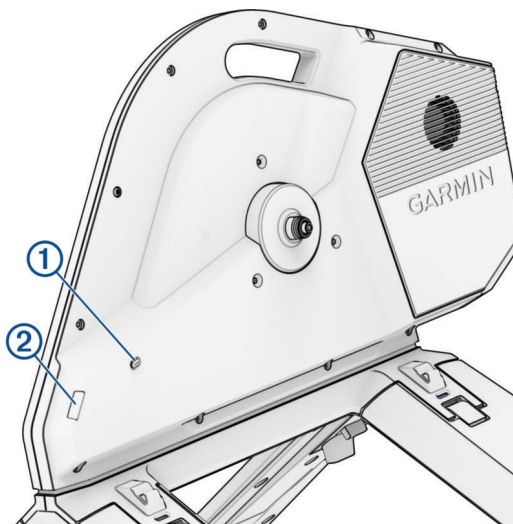
- Scan QR-koden med kameraet på din telefon og følg instruktionerne på skærmen.



- Hvis du vil føje Tacx NEO 3M traineren til din eksisterende konto, skal du åbne Tacx Training og vælge **Indstillinger > Administrer enhed**.

2 Tryk på parringsknappen ① på traineren.

LED'en ② blinker blåt.



3 På Tacx Training skal du følge vejledningen på skærmen.

I Tacx Training appen er ikonet for den tilsluttede trainer grønt.

4 Vælg en træning eller bane.

5 Begynd at træde i pedalerne.

Trainer LED'en skifter fra hvid til blå, når traineren styres af appen (*LED-status, side 12*).

## LED-status

LED'en ændres baseret på trainerens status og type af forbindelse.

LED-aktivitet	Status
Hvid	Traineren er aktiv og fungerer korrekt.
Blå	Traineren betjenes med din Bluetooth® enhed.
Blinker blå	Traineren er i parringstilstand.
Grøn	Traineren betjenes med din ANT+® enhed.
Gul	Traineren betjenes med den Tacx smarte netværksadapter (sælges separat).
Blinker cyan	Trainersoftware opdateres.
Blinker rødt	Angiver en kritisk fejl med traineren. Du kan tjekke Tacx Training for at få flere oplysninger.

LED'en til gulvet skifter farve under træning.

Gulv-LED aktivitet	Status
Blå	Angiver lav strømeffekt.
Lilla	Angiver middel strømeffekt.
Rød	Angiver høj strømeffekt.

## Tilpasning af trainer indstillingerne fra appen

Før du kan ændre trainerindstillingerne, skal du parre traineren med Tacx Training appen ([Parring af traineren med Tacx Training, side 11](#)).

- 1 Åbn Tacx Training.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Administrer enhed**.
- 3 Vælg din trainer.
- 4 Vælg **Trainerindstillinger** > **Enhedsstandarder** for at indstille standardkropsvægt eller cykelvægt. Dette bruges, hvis en tredjepartsapp ikke leverer vægtdata.
- 5 Vælg om nødvendigt **Indstillinger** > **Træningsindstillinger** for at opdatere din kropsvægt, og tilpasse dine træningspræferencer.




# Enhedsoplysninger

## Specifikationer

Strømforsyning	Brug det medfølgende strømkabel. Fra 100 til 240 V, 50/60 Hz
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 40 °C (fra 14 til 104 °F)
Temperaturområde for opbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
	<b>BEMÆRK</b> Hvis traineren opbevares eller transporteres under dette temperaturområde, skal du lade traineren normalisere til driftstemperaturområdet og vente 12 timer, inden du tager den i brug. Ekstreme temperaturændringer kan forårsage kondensering inde i traineren, som kan medføre tingskade.
Trådløs frekvens og overfør effekt	2,4 GHz ved 6 dBm maksimalt
Maks. ryttervægt	125 kg (275 lb.)

## Kassettekompatibilitet

Den fabriksmonterede kassette er et 11-speed system, der er kompatibel med Shimano og SRAM systemer. Monteringssættet  indeholder det blå værktøj og ekstra afstandsstykker ([Monteringssæt, side 2](#)).

Kompatibelt kassettesystem	Frihjulnav	Afstandsstykker (tilbehør)
8-, 9- eller 10-speed Shimano eller SRAM	Den medfølgende	40 mm x 1 mm
12-speed Shimano	Den medfølgende	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
12-speed SRAM	Medfølger ikke <sup>1</sup> Gå til <a href="http://buy.garmin.com">buy.garmin.com</a> for at købe Tacx SRAM XD-R.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
12-speed mountainbike	Medfølger ikke <sup>1</sup> Gå til <a href="http://buy.garmin.com">buy.garmin.com</a> for at købe Tacx micro spline.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Andet	Medfølger ikke <sup>1</sup> Gå til <a href="http://buy.garmin.com">buy.garmin.com</a> .	Du kan finde flere oplysninger i producentens instruktioner, der fulgte med kassetten.

<sup>1</sup> Montering kræver det blå værktøj.

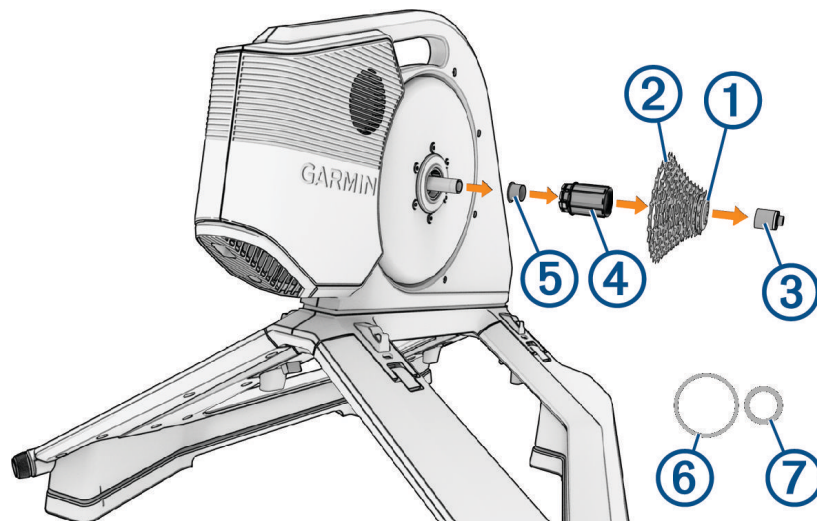
## Udskiftning af kassetten



Før du udskifter kassetten, skal du anskaffe et låseringsværktøj til kassetten og en tang eller kædepisk til kassetten. Du bør opbevare alle dele fra traineren og monteringssettet sammen (*Monteringsæt, side 2*).



### BEMÆRK

Du skal være fortlørlig med cykelværktøj og kassettevedligeholdelse, ellers kan du beskadige traineren. Hvis du aldrig har afmonteret eller monteret en cykelkassette før, anbefaler Garmin®, at du tager traineren til en erfaren cykeltekniker.

**TIP:** Hvis du har flere cykler med forskellige kassettesystemer, er det nemmest at lade kassetten stå på frihjulsnæv, og udskifte dem sammen. Du kan bruge denne tegning som reference, vel vidende at hver kassettevariation har unikke krav.



- 1 Åbn monteringssettet .
- 2 Hvis du har en kassette, der er kompatibel med det medfølgende frihjulsnæv, skal du følge disse trin:
  - 2.1 Brug tangen eller kædepisken til kassetten til at holde kassetten ② på plads.
  - 2.2 Brug et låseringsværktøj til kassetten til at dreje låseringen ① mod uret.  
Dette kræver styrke og gearing.
  - 2.3 Fjern kassetten, og lad frihjulsnæv ④ sidde på plads.
  - 2.4 Gå til trin 4.
- 3 Hvis du har en kassette, der kræver et andet frihjulsnæv, skal du følge disse trin:
  - 3.1 Brug tangen eller kædepisken til kassetten til at holde kassetten ② på plads.
  - 3.2 Brug et låseringsværktøj til kassetten til at dreje låseringen ① mod uret.  
Dette kræver styrke og gearing.
  - 3.3 Brug det blå værktøjssymbol  til at fjerne låsemøtrikken ③.
  - 3.4 Afmonter kassetten, låseringen og frihjulsnæv ④.  
Du kan beholde alle disse dele sammen, hvis du beslutter dig for at skifte til et 11-speed system.
  - 3.5 Monter det nye frihjulsnæv og låsemøtrikken.
  - 3.6 Gå til trin 4.
- 4 Placer kassetten på frihjulsnæv, og fastgør låseringen.  
Nogle kassetter med 9- eller 10-speed kræver muligvis et ekstra afstandsstykke ⑥ mellem kassetten og låseringen. Du kan finde flere oplysninger i producentens instruktioner.
- 5 Tjek afstanden, før du spænder låseringen.  
Nogle 12-speed kassetter kan kræve et ekstra afstandsstykke ⑦ mellem traineren og kassetten.

- 6 Hvis cykelgearsifteren kommer i kontakt med traineren i det største kassetteudstyr, skal du følge disse trin:
- 6.1 Brug det blå værktøjssymbol  til at fjerne låsemøtrikken **③**.
  - 6.2 Fjern frihjulsnaget med kassetten monteret.
  - 6.3 Afmontér det sorte afstandsstykke **⑤**.
  - 6.4 Tilføj et eller to afstandsstykker.
  - 6.5 Montér det sorte afstandsstykke, frihjulsnaget med kassette og låsemøtrikken.
  - 6.6 Spænd låsemøtrikken.  
Du kan manuelt stramme låsemøtrikken ved hjælp af det blå værktøj . Ved brug af en momentnøgle, anbefaler Garmin en maksimal tilspænding på 6 N-m (4,4 lbf-ft.) til låsemøtrikken.
- 7 Spænd låseringen.  
Garmin anbefaler en tilspænding på 40 N-m (29,5 lbf-ft.) på Tacx NEO 3M kassetten. Se producentens instruktioner for alle andre kassetter.

## Vedligeholdelse og opbevaring af enheden

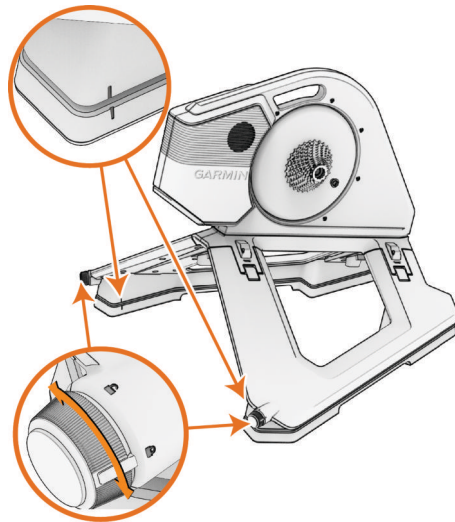
### ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

- Frakobl traineren, når den ikke er i brug.
- Tjek justeringen og lås motionspladerne, når traineren ikke er i brug.
- Aftør traineren efter hver brug.
- Rengør traineren, før den sættes til opbevaring.

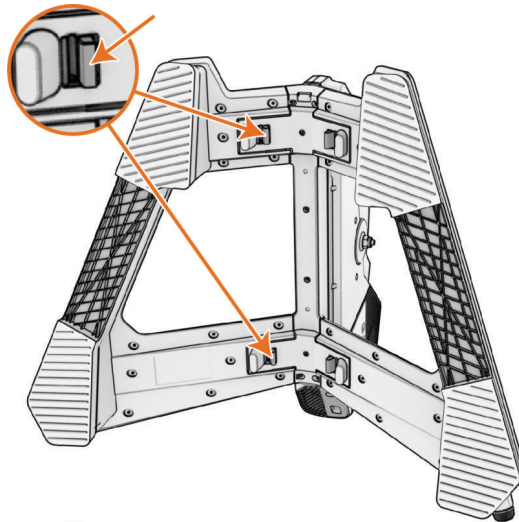
### Foldning af traineren til opbevaring

- 1 Tjek justeringen og lås motionspladerne.

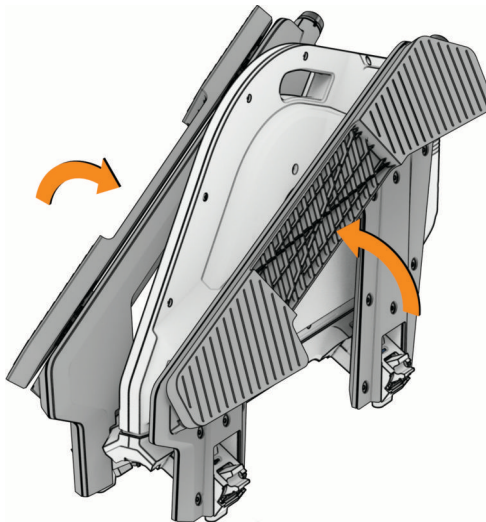


- 2 Læn traineren tilbage.

3 Lås begge sider af traineren op.



4 Fold begge sider op, indtil de klikker på plads.



## Fejlfinding

### Opdatering af trainersoftwaren

Før du kan opdatere trainersoftwaren, skal du parre traineren med den nyeste version af Tacx Training ([Parring af traineren med Tacx Training, side 11](#)).

1 Slut strømkablet til en stikkontakt ([Tilslutning af strømkablet, side 9](#)).

2 Åbn Tacx Training appen på din telefon.

**TIP:** Du bør kontrollere batteriniveauet på din telefon eller tablet.

3 Vælg **Indstillinger** > **Administrer enhed**.

4 Vælg din trainer.

5 Select **Firmwareopdatering** > **Opdater**.

Trainer LED'en blinker cyan, mens softwaren opdateres.

6 Vent, mens softwareopdateringen fuldføres.

**TIP:** Tag ikke stikket ud af traineren eller skift mellem apps, mens softwaren opdateres.

Dette kan tage et par minutter.

## Tacx Training appen vil ikke oprette forbindelse til min trainer

Hvis Tacx Training appen ikke kan oprette forbindelse til enheden, kan du prøve følgende tips.

- Sluk for telefonen, og tænd for den igen.
- Sluk for Bluetooth teknologien på din telefon, og tænd for den igen.
- Frakobl trainerens strømkabel, og tilslut det igen.
- Sørg for, at traineren ikke er tilsluttet en anden enhed eller app.
- Opdater Tacx Training appen til den nyeste version.
- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne din enhed fra Tacx Training appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.

## Traineren svarer ikke

Hvis traineren holder op med at svare, kan du prøve disse tips.

- Hold parringsknappen nede i 5 sekunder for at slukke for traineren, og afbryde forbindelsen til en parret enhed.
- Hold parringsknappen nede i 10 sekunder for at gendanne enheden til de oprindelige fabriksindstillinger. Du skal parre traineren med Tacx Training appen igen (*Parring af traineren med Tacx Training, side 11*).

## Parring af din trainer med en Edge cykelcomputer

Du kan parre Tacx NEO 3M traineren med en kompatibel Edge cykelcomputer, såsom Edge 1040, ved hjælp af ANT+ teknologi. Traineren kan parres som en smart-trainer til træning og baner, eller traineren kan parres som en effektsensor til kun at registrere effekt- og kadence-data.

Du kan finde oplysninger om specifik enhedskompatibilitet, køb eller se brugervejledningen til din enhed på [www.buy.garmin.com](http://www.buy.garmin.com).

- 1 Placer Edge cykelcomputeren inden for 3 m (10 fod) fra din trainer.

**BEMÆRK:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.

- 2 På Edge cykelcomputeren skal du vælge  > **Sensorer** > **Tilføj sensor**.

**BEMÆRK:** Edge cykelcomputeren søger efter ANT+ teknologiske sensorer i nærheden.

- 3 Vent, mens enheden søger efter traineren.

- 4 Der vises en meddelelse på Edge cykelcomputeren.

- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Når traineren er parret med din enhed, vises traineren som en tilsluttet sensor. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafelter.

## Parring af traineren med et Garmin ur

Du kan parre Tacx NEO 3M traineren med et kompatibelt ur, såsom Forerunner® 965 ved hjælp af ANT+ teknologi.

Du kan finde oplysninger om specifik enhedskompatibilitet, køb eller se brugervejledningen til dit ur på [www.buy.garmin.com](http://www.buy.garmin.com).

- 1 Placer Forerunner uret inden for 3 m (10 fod) fra traineren.

**BEMÆRK:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.

- 2 På uret skal du holde  nede.

- 3 Vælg **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny** > **Søg efter alle sensorer**.

**TIP:** Når du starter en aktivitet med indstillingen Automatisk reg. aktiveret, søger uret automatisk efter sensorer i nærheden og spørger, om du vil parre dem.

Efter traineren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Trainerdata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafelter.

