

TACX® NEO 3M

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2023 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες Edge®, Forerunner® και Tacx® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Garmin Connect™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία Shimano® είναι σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία SRAM® είναι σήμα κατατεθέν της SRAM LLC. Η ονομασία Wi-Fi® είναι σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.thisisant.com/directory για μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A0S4355

Πίνακας περιεχομένων

Έναρξη χρήσης	1
Κιτ εγκατάστασης	2

Οδηγίες συναρμολόγησης του Tacx NEO 3M..... 2

Ξεδίπλωμα του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου	3
Στερέωση του ποδηλάτου σας με άξονα τύπου thru axle	4
Στερέωση του ποδηλάτου σας με άξονα γρήγορης απασφάλισης	5
Τοποθέτηση της στήριξης μπροστινού τροχού	8
Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος	9
Σύνδεση του προαιρετικού έξυπνου τροφοδοτικού δικτύου Tacx	10

Προπόνηση..... 10

Κάνοντας ποδηλασία	11
Εφαρμογή Tacx Training	12

Πληροφορίες συσκευής..... 15

Προδιαγραφές	15
Συμβατότητα κασέτας	15
Φροντίδα και φύλαξη συσκευής	17

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 19

Ενημέρωση του λογισμικού του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου..	19
Η εφαρμογή Tacx Training δεν συνδέεται με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου μου	19
Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου δεν ανταποκρίνεται	19
Μπορώ να αντιστοιχίσω αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth χρησιμοποιώντας μια ανοιχτή σύνδεση;	20
Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge	20
Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με ρολόι Garmin	21

Έναρξη χρήσης

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιήσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M σε συνδυασμό με άλλο αξεσουάρ κίνησης, π.χ. οβάλ βάση τύπου rocker, γιατί μπορεί να προκληθεί ζημιά στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

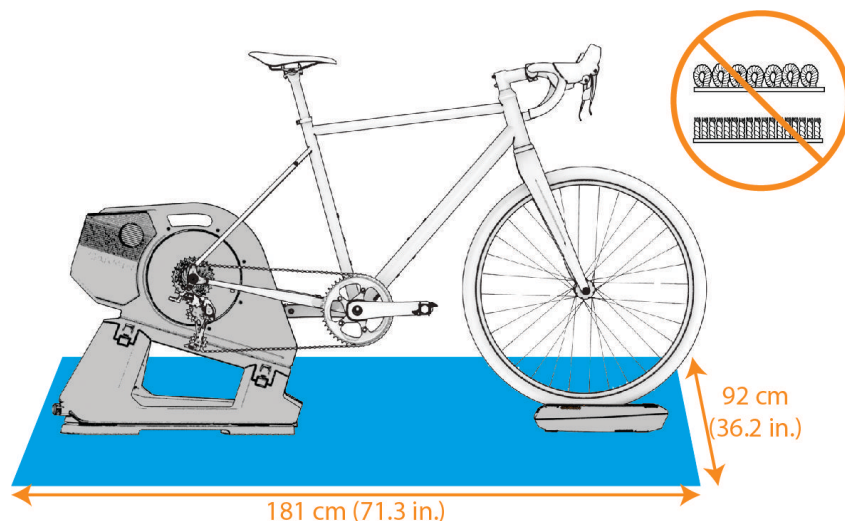
Το σώμα της κασέτας και η κασέτα Tacx NEO 3M είναι συμβατά με τα συστήματα 11 ταχυτήτων Shimano® και SRAM®. Εάν διαθέτετε άλλο στυλ κασέτας, πρέπει να αφαιρέσετε και να αντικαταστήσετε την κασέτα (Αντικατάσταση της κασέτας, σελίδα 16).

- Πριν συναρμολογήσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και στερεώσετε το ποδήλατό σας, πρέπει να διαβάσετε τις οδηγίες.
- Σαρώστε τον κωδικό QR με την κάμερα του τηλεφώνου σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην εφαρμογή Tacx Training.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή Tacx Training περιλαμβάνει οδηγίες για τη ρύθμιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, βίντεο και ενημερώσεις λογισμικού (Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με την εφαρμογή Tacx Training, σελίδα 13).

- Για βέλτιστα αποτελέσματα, πρέπει να χρησιμοποιείτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M με ένα σταθερό χαλί ή μια μοκέτα που δεν έχει πυκνό πέλος. Αποφύγετε τις μοκέτες με απαλή υφή και πυκνό πέλος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χαλί προπόνησης, το οποίο θα έχει τις εξής διαστάσεις: 181 x 92 cm (71,3 x 36,2") ή μεγαλύτερο.



Μπορείτε να αγοράσετε προαιρετικά αξεσουάρ από τη διεύθυνση buy.garmin.com ή από τον αντιπρόσωπο Tacx.

Κιτ εγκατάστασης

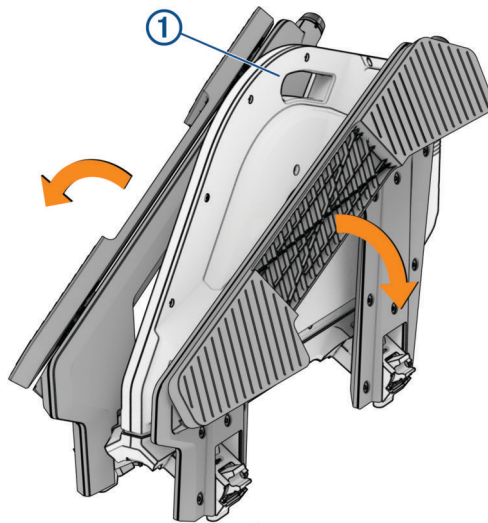
Το κιτ εγκατάστασης  περιλαμβάνει έναν άξονα γρήγορης απασφάλισης, συμβατά στηρίγματα προστατευτικών άκρων και προστατευτικά άκρων, ροδέλες και το μπλε εργαλείο.

Άξονας	Στήριγμα προστατευτικού άκρου μη κινητήριας πλευράς	Προστατευτικά άκρων (2)
Άξονας τύπου thru axle 142 mm	Προεγκατεστημένος εξοπλισμός	Thru-Axle 12mm
Τύπου thru axle 148 mm	NDS/148 Thru Για τη συναρμολόγηση απαιτείται το μπλε εργαλείο.	Thru-Axle 12mm
Γρήγορης απασφάλισης 135 mm Κοινός για τα περισσότερα ποδήλατα δρόμου με δισκόφρενα.	Προεγκατεστημένος εξοπλισμός	QR
Γρήγορης απασφάλισης 130 mm Κοινός για τα περισσότερα ποδήλατα δρόμου με φρένα ζάντας.	NDS/130 QR Για τη συναρμολόγηση απαιτείται το μπλε εργαλείο.	QR

Οδηγίες συναρμολόγησης του Tacx NEO 3M

Ξεδίπλωμα του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

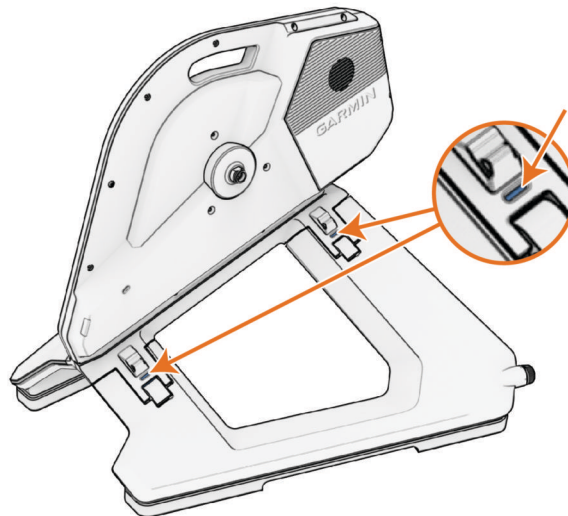
- 1 Ξεδιπλώστε τα πλαϊνά του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου και ανασηκώστε τη λαβή ①.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου είναι βαρύ. Μπορείτε να ξεδιπλώσετε τη μία πλευρά και να την κλειδώσετε και να επαναλάβετε τη διαδικασία για την άλλη πλευρά.

- 2 Βεβαιωθείτε ότι και οι δύο πλευρές του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου έχουν ασφαλίσει στη θέση τους.

Όλα τα παράθυρα ενδείξεων πρέπει να έχουν μπλε χρώμα και οι δύο πλευρές πρέπει να έχουν ασφαλίσει σωστά.



- 3 Τοποθετήστε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια.

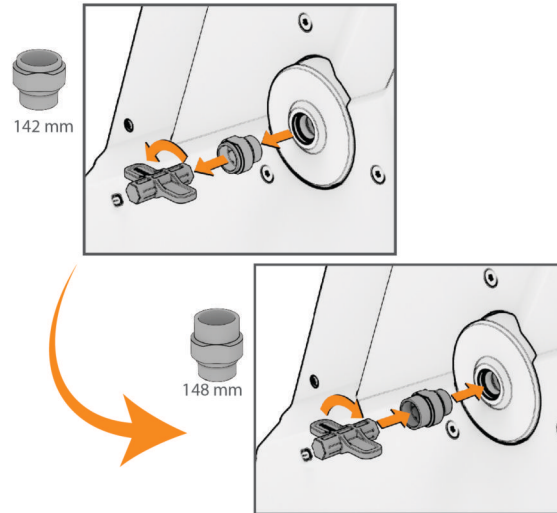
Στερέωση του ποδηλάτου σας με άξονα τύπου thru axle

Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου είναι συμβατό με ποδήλατα που χρησιμοποιούν άξονα τύπου thru axle 142 mm ή 148 mm.

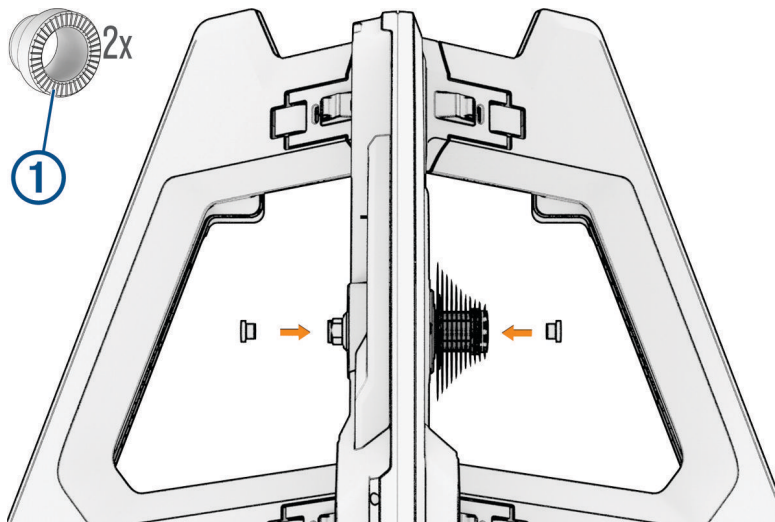
1 Ορίστε μια επιλογή:

- Εάν έχετε ποδήλατο με άξονα τύπου 148 mm, προχωρήστε στο βήμα 2.
- Εάν έχετε ποδήλατο με άξονα τύπου 142 mm, προχωρήστε στο βήμα 5.

- 2** Ανοίξτε το κιτ εγκατάστασης  και επιλέξτε το στήριγμα προστατευτικού άκρου **NDS/148 Thru** και το μπλε εργαλείο.
- 3** Χρησιμοποιήστε το μπλε εργαλείο για να αφαιρέσετε το υπάρχον στήριγμα του προστατευτικού ακραίου στην μη κινητήρια πλευρά.

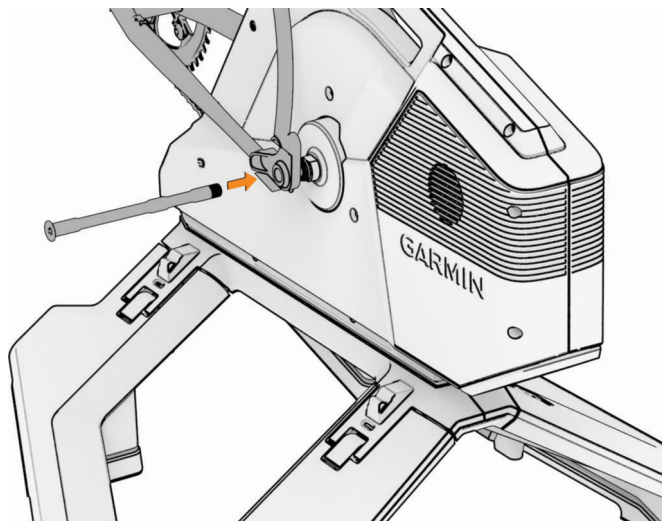


- 4** Χρησιμοποιήστε το μπλε εργαλείο για να εγκαταστήσετε το στήριγμα προστατευτικού άκρου **NDS/148 Thru**.
- 5** Ανοίξτε το κιτ εγκατάστασης  και επιλέξτε τα προστατευτικά άκρων **Thru-Axle 12mm**.
- 6** Κουμπώστε τα προστατευτικά άκρων **1** στα στηρίγματα των προστατευτικών άκρων.



- 7** Στη ποδηλάτό σας, επιλέξτε τη μικρότερη κασέτα ταχυτήτων.
- 8** Αφαιρέστε τον πίσω τροχό από το ποδήλατο.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να έχετε κοντά σας το ποδήλατο και όλα τα εξαρτήματα.
- 9** Τοποθετήστε το ποδηλάτό σας στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου και βεβαιωθείτε ότι η αλυσίδα βρίσκεται στο μικρότερο γρανάζι της κασέτας του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.

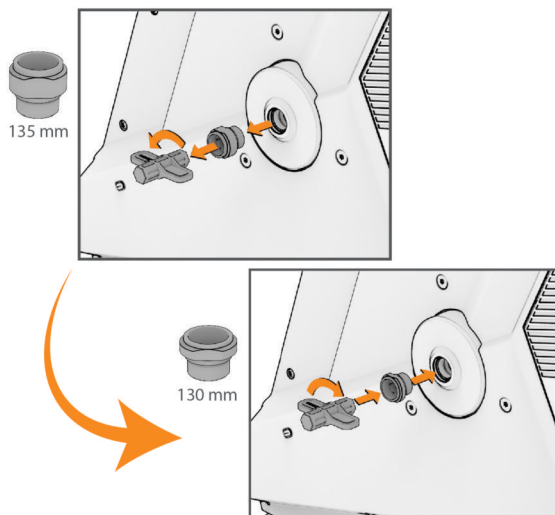
10 Τοποθετήστε τον άξονα και σφίξτε τον με το χέρι.



11 Σφίξτε τον άξονα με τη ροπή στρέψης που αναγράφεται στον άξονα ή στις οδηγίες χρήσης του ποδηλάτου σας.

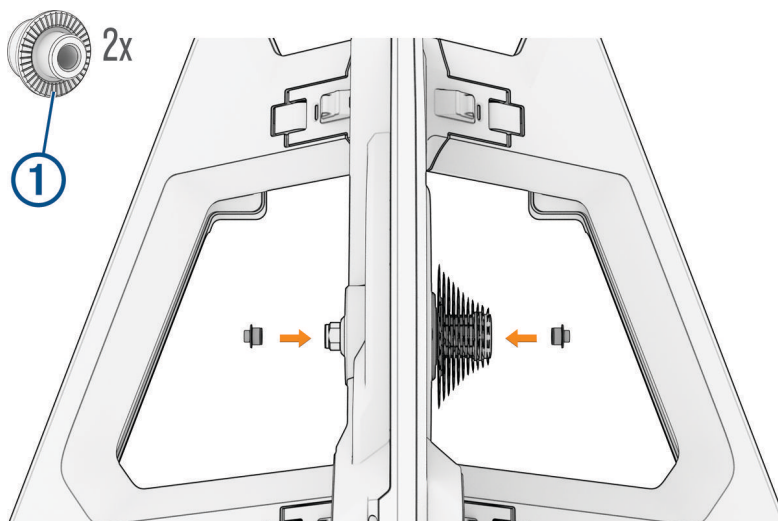
Στερέωση του ποδηλάτου σας με άξονα γρήγορης απασφάλισης

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Εάν έχετε άξονα γρήγορης απασφάλισης 130 mm, προχωρήστε στο βήμα 2.
 - Εάν έχετε άξονα γρήγορης απασφάλισης 135 mm, προχωρήστε στο βήμα 5.
- 2 Ανοίξτε το κιτ εγκατάστασης  και επιλέξτε το στήριγμα προστατευτικού άκρου **NDS/130 QR** και το μπλε εργαλείο.
- 3 Χρησιμοποιήστε το μπλε εργαλείο για να αφαιρέσετε το υπάρχον στήριγμα του προστατευτικού ακραίου στην μη κινητήρια πλευρά.



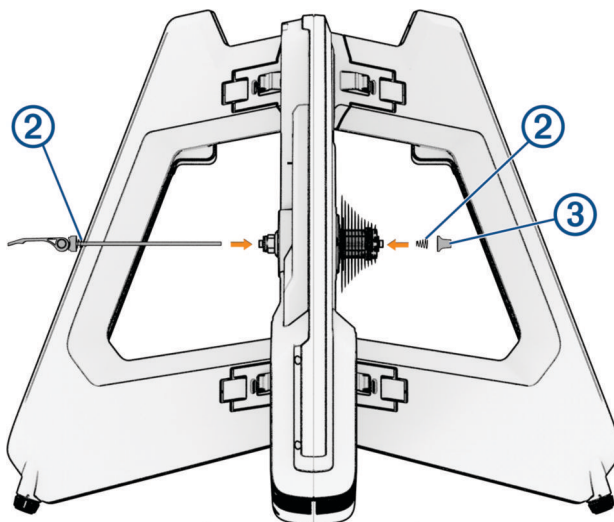
- 4 Χρησιμοποιήστε το μπλε εργαλείο για να εγκαταστήσετε το στήριγμα προστατευτικού άκρου **NDS/130 QR**.
- 5 Ανοίξτε το κιτ εγκατάστασης  και επιλέξτε τα προστατευτικά άκρων **QR**.

- 6 Κουμπώστε τα προστατευτικά άκρων ① στα στηρίγματα των προστατευτικών άκρων.



- 7 Τοποθετήστε το μπλοκάζ από τη μη κινητήρια πλευρά του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.

- 8 Τοποθετήστε τα κωνικά ελατήρια ② στο μπλοκάζ.



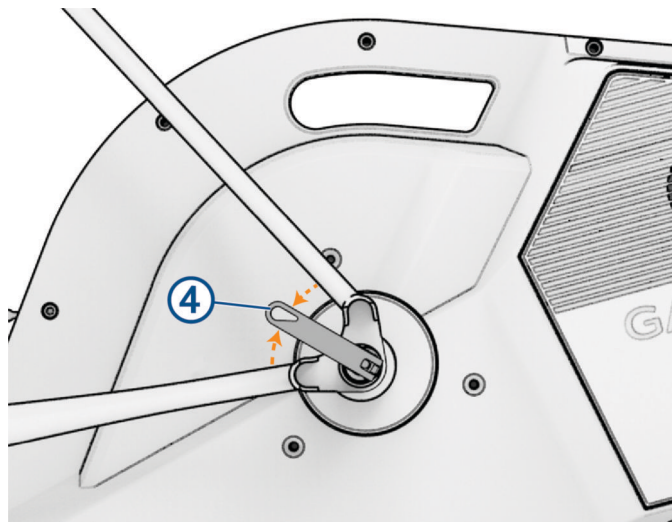
- 9 Σφίξτε με το χέρι το κάλυμμα ③, αφήνοντας αρκετό χώρο για τον σκελετό του ποδηλάτου.

- 10 Στη ποδήλατό σας, επιλέξτε τη μικρότερη κασέτα ταχυτήτων.

- 11 Αφαιρέστε τον πίσω τροχό από το ποδήλατο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να έχετε κοντά σας το ποδήλατο και όλα τα εξαρτήματα.

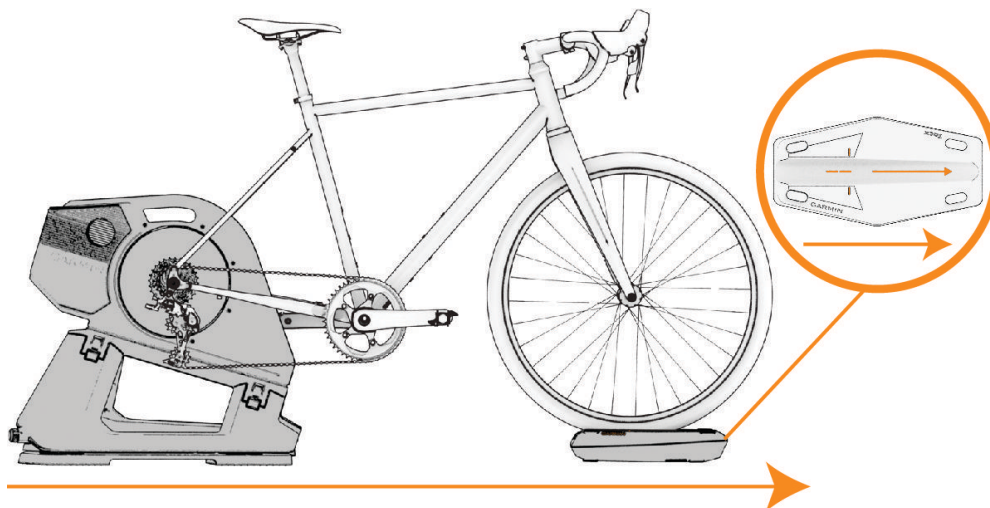
- 12 Ευθυγραμμίστε το ποδήλατό σας με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και τοποθετήστε την αλυσίδα στο μικρότερο γρανάζι της κασέτας του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.
- 13 Σφίξτε το κάλυμμα και κλείστε τη λαβή γρήγορης απασφάλισης ④.
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κλείστε τη λαβή ανάμεσα στις μπάρες του σκελετού για να είναι πιο εύκολο να τη πιάσετε.



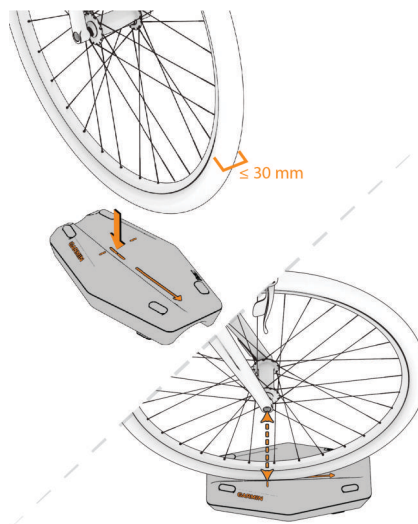
Τοποθέτηση της στήριξης μπροστινού τροχού

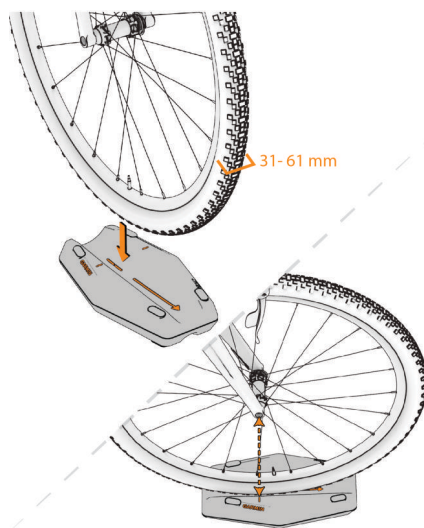
Η στήριξη του μπροστινού τροχού βρίσκεται στη συσκευασία του προϊόντος, κάτω από το κάτω αφρολέξ. Για να μπορέσετε να τοποθετήσετε τη στήριξη μπροστινού τροχού, πρέπει να στερεώσετε το ποδήλατό σας στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

Η αμφίπλευρη στήριξη μπροστινού τροχού ανασηκώνει τον μπροστινό τροχό του ποδηλάτου, εξασφαλίζοντας έτσι φυσική θέση ποδηλασίας και μεγαλύτερη σταθερότητα. Η στενή πλευρά της στήριξης τροχού μπορεί να συγκρατήσει ένα ελαστικό με μέγιστο πλάτος 30 mm (1,18 in.). Η πλατιά πλευρά της μπροστινής στήριξης τροχού μπορεί να συγκρατήσει ένα ελαστικό με πλάτος από 31 έως 61 mm (1,2 έως 2,4 in.).



- 1 Τοποθετήστε τη στήριξη του μπροστινού τροχού κάτω από τον μπροστινό τροχό.





- 2 Καθίστε στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου και κάντε πετάλι μερικές φορές.
- 3 Αν είναι απαραίτητο, προσαρμόστε τον τρόπο με τον οποίο έχετε τοποθετήσει τη στήριξη μπροστινού τροχού.

Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Το καλώδιο τροφοδοσίας βρίσκεται στη συσκευασία του προϊόντος. Μην επιχειρήσετε να χρησιμοποιήσετε καλώδιο τροφοδοσίας ή τροφοδοτικό τρίτου κατασκευαστή με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M, γιατί μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή ζημιά στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

- 1 Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας ① στη θύρα ②.



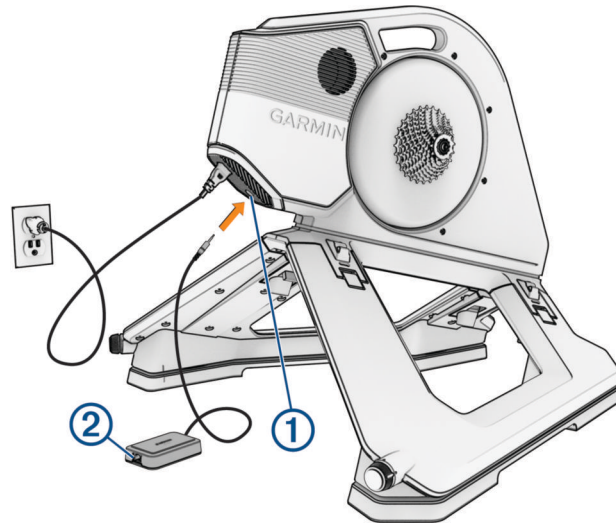
- 2 Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος σε μια συνηθισμένη πρίζα.
- 3 Περιστρέψτε τον στρόφαλο.
Η λυχνία LED είναι λευκή (*Κατάσταση λυχνίας LED, σελίδα 14*).

Σύνδεση του προαιρετικού έξυπνου τροφοδοτικού δικτύου Tacx

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Το τροφοδοτικό πωλείται χωριστά. Το τροφοδοτικό πρέπει να χρησιμοποιείται με συμβατά προπονητήρια εσωτερικού χώρου Tacx. Η Garmin® δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που προκύπτουν από τη σύνδεση του τροφοδοτικού σε μη συμβατή συσκευή.

- 1 Συνδέστε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σε εξωτερική πηγή τροφοδοσίας.
- 2 Συνδέστε το τροφοδοτικό στη θύρα ① στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.



Η λυχνία LED αναβοσβήνει με λευκό χρώμα (*Κατάσταση λυχνίας LED, σελίδα 14*).

- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi® μέσω της εφαρμογής Tacx Training που έχετε αντιστοιχίσει με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας. Η συσκευή σας με την εφαρμογή Tacx Training πρέπει να χρησιμοποιεί το ίδιο δίκτυο Wi-Fi.
 - Συνδέστε ένα καλώδιο Ethernet ② απευθείας σε υπολογιστή με την εφαρμογή Tacx Training.
 - Συνδέστε ένα καλώδιο Ethernet στον ασύρματο δρομολογητή ή στο οικιακό σας δίκτυο. Η συσκευή σας με την εφαρμογή Tacx Training πρέπει να χρησιμοποιεί τον ίδιο δρομολογητή ή δίκτυο.

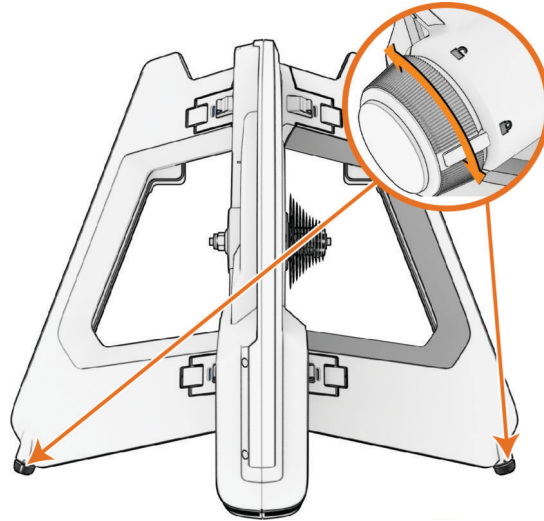
Προπόνηση

Κάνοντας ποδηλασία

Κατά την πρώτη χρήση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M θα πρέπει να κάνετε μια σύντομη, χειροκίνητα ελεγχόμενη διαδρομή προπόνησης. Θα πρέπει να αισθανέστε άνετα με τις πλάκες κίνησης.

- 1 Απασφαλίστε τις πλάκες κίνησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πρέπει να περιστρέψετε κάθε κουμπί προς το  μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.



- 2 Αρχίστε να κάνετε πετάλι αργά.

Η λυχνία LED του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου είναι λευκή ([Κατάσταση λυχνίας LED, σελίδα 14](#)).

- 3 Εξασκηθείτε στην αλλαγή ταχυτήτων και στην αύξηση της ταχύτητάς σας.

Συμβουλές για φυσική ποδηλασία

- Αποφύγετε τον ρυθμό σπριντ, όταν είναι ενεργοποιημένες οι πλάκες κίνησης. Μπορείτε να τρέξετε με ρυθμό σπριντ, αν οι πλάκες κίνησης είναι ασφαλισμένες.
- Αν ζαλιστείτε από την κίνηση ενώ κάνετε ποδήλατο, δοκιμάστε τα εξής:
 - Εστιάστε το βλέμμα σας σε ένα σημείο που βρίσκεται μπροστά από το ποδήλατό σας.
 - Δείτε ένα βίντεο προπόνησης ενώ κάνετε ποδήλατο.
 - Πιείτε άφθονο νερό πριν και κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο.
 - Σταματήστε να κάνετε ποδήλατο μέχρι να νιώσετε καλύτερα και κατόπιν δοκιμάστε ξανά.

Λειτουργίες προπόνησης

Τροφοδοτούμενο με ρεύμα και συνδεδεμένο: Όλες οι λειτουργίες είναι διαθέσιμες όταν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου είναι συνδεδεμένο σε εξωτερική παροχή ρεύματος και στην εφαρμογή Tacx Training.

Αυτόνομο: Εάν δεν υπάρχει σύνδεση με εφαρμογή ή με υπολογιστή ποδηλάτου Edge®, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου προσομοιώνει έναν οριζόντιο δρόμο και χρησιμοποιεί τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις για την αντίσταση του αέρα και του δρόμου και για το βάρος του χρήστη και του ποδηλάτου.

Χωρίς εξωτερική τροφοδοσία: Όταν δεν υπάρχει εξωτερική ηλεκτρική τροφοδοσία, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου δεν υποστηρίζει τις διαδρομές σε κατηφόρα, τα πατήματα κουμπιών, τη λειτουργία Ethernet ή την επικοινωνία μέσω Wi-Fi με τον έξυπνο προσαρμογέα δικτύου Tacx (πωλείται ξεχωριστά). Οι αναβάτες μπορεί επίσης να νιώσουν μειωμένη την αίσθηση πραγματικής διαδρομής.

Κατάσταση αναμονής

Όταν δεν χρησιμοποιείται, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής. Μπορείτε να αφυπνίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου περιστρέφοντας τον στρόφαλο.

Εξωτερική τροφοδοσία συνδεδεμένη: Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής μετά από 5 λεπτά αδράνειας.

Χωρίς εξωτερική τροφοδοσία: Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής μετά από 10 λεπτά αδράνειας.

Εφαρμογή Tacx Training

Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Tacx Training στο συμβατό τηλέφωνο, tablet ή υπολογιστή που διαθέτετε.

- Απολαύστε συναρπαστικές διαδρομές ποδηλασίας από την άνεση του σπιτιού σας.
- Δημιουργήστε τις δικές σας διαδρομές, ασκήσεις και πολλά άλλα.
- Διαχειριστείτε την προπόνησή σας, εξατομικεύστε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις και εντοπίστε τυχόν προβλήματα.
- Συγχρονίστε τα δεδομένα προπόνησης σε εσωτερικό χώρο με τον λογαριασμό Garmin Connect™.
- Ενημερώστε το λογισμικό του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου που διαθέτετε ([Ενημέρωση του λογισμικού του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 19](#)).

Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με την εφαρμογή Tacx Training

Την πρώτη φορά που θα αντιστοιχίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου με την εφαρμογή Tacx Training, θα πρέπει να συνδέσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου με μια εξωτερική πηγή τροφοδοσίας. Αφού γίνει η αντιστοίχιση, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και η εφαρμογή θα συνδέονται αυτόματα όταν ξεκινάτε μια διαδρομή.

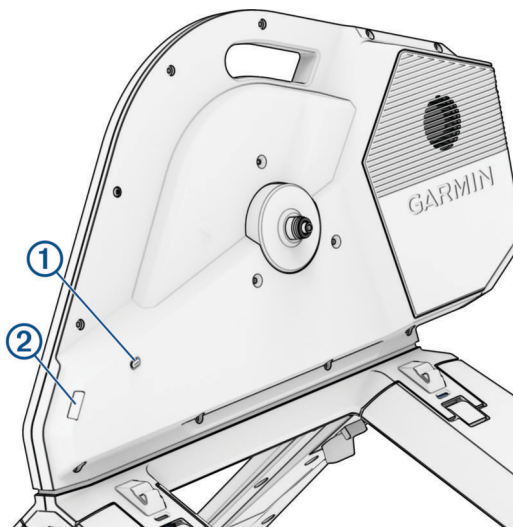
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για συνδέσεις Ethernet ή δικτύου Wi-Fi, μπορείτε να αγοράσετε ένα αξεσουάρ προσαρμογέα δικτύου στη διεύθυνση buy.garmin.com.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Σαρώστε τον κωδικό QR με την κάμερα του τηλεφώνου σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.



- Για να προσθέσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M στον υπάρχοντα λογαριασμό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Tacx Training και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχείριση συσκευής**.
- 2 Στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πατήστε το κουμπί αντιστοίχισης ①.
Η λυχνία LED ② αναβοσβήνει με μπλε χρώμα όταν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου βρίσκεται σε ασφαλή λειτουργία αντιστοίχισης Bluetooth®. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/connectiontypes.



- 3 Στην εφαρμογή Tacx Training, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
Στην εφαρμογή Tacx Training, το εικονίδιο του συνδεδεμένου προπονητηρίου εσωτερικού χώρου έχει πράσινο χρώμα.
- 4 Επιλέξτε μια άσκηση ή διαδρομή.
- 5 Αρχίστε να κάνετε πετάλι.
Το χρώμα της λυχνίας LED του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου αλλάζει από λευκό σε μπλε όταν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου ελέγχεται από την εφαρμογή (**Κατάσταση λυχνίας LED, σελίδα 14**).

Κατάσταση λυχνίας LED

Η λυχνία LED αλλάζει ανάλογα με την κατάσταση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου και τον τύπο της σύνδεσης.

Δραστηριότητα λυχνίας LED	Κατάσταση
Άσπρο	Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου είναι ενεργό και λειτουργεί κανονικά.
Μπλε χρώμα, αναβοσβήνει	Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου βρίσκεται στη λειτουργία αντιστοίχισης Bluetooth.
Μπλε	Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου ελέγχεται από τη συσκευή σας Bluetooth.
Αναβοσβήνει με λευκό χρώμα	Όταν αφυπνίζετε ή ενεργοποιείτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου, η γρήγορη αναλαμπή υποδεικνύει μια κατάσταση ανοιχτής σύνδεσης. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/connectiontypes .
Πράσινο	Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου ελέγχεται από τη συσκευή σας ANT+®.
Κίτρινο	Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου ελέγχεται από το έξυπνο τροφοδοτικό δικτύου Tacx (πωλείται ξεχωριστά).
Γαλάζιο χρώμα, αναβοσβήνει	Γίνεται ενημέρωση λογισμικού του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.
Αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα	Υποδεικνύει ένα κρίσιμο σφάλμα στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να δείτε την εφαρμογή Tacx Training.

Η λυχνία LED δαπέδου αλλάζει χρώματα κατά την προπόνηση.

Δραστηριότητα λυχνίας δαπέδου LED	Κατάσταση
Μπλε	Υποδεικνύει χαμηλή απόδοση ισχύος.
Μοβ	Υποδεικνύει μέτρια απόδοση ισχύος.
Κόκκινο	Υποδεικνύει υψηλή απόδοση ισχύος

Προσαρμογή των ρυθμίσεων του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου από την εφαρμογή

Για να μπορέσετε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, πρέπει πρώτα να το αντιστοιχίσετε με την εφαρμογή Tacx Training ([Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με την εφαρμογή Tacx Training, σελίδα 13](#)).

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Tacx Training.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχείριση συσκευής**.
- 3 Επιλέξτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε.
- 4 Επιλέξτε **Trainer Settings > Device Defaults** για να ορίσετε το προεπιλεγμένο βάρος σώματος ή βάρος ποδηλάτου.
Αυτό χρησιμοποιείται εάν μια εφαρμογή τρίτου κατασκευαστή δεν παρέχει δεδομένα βάρους.
- 5 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Training Settings** για να ενημερώσετε το βάρος του σώματός σας και να προσαρμόσετε τις προτιμήσεις προπόνησής σας.

Πληροφορίες συσκευής

Προδιαγραφές

Παροχή ηλεκτρικού ρεύματος	Χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο καλώδιο τροφοδοσίας. Από 100 έως 240 V, 50/60 Hz
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -10° έως 40°C (από 14° έως 104°F)
Εύρος θερμοκρασίας αποθήκευσης	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F) ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ Αν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου αποθηκευτεί ή αποσταλεί κάτω από αυτό το εύρος θερμοκρασίας, αφήστε το να ομαλοποιηθεί στο εύρος θερμοκρασίας λειτουργίας και περιμένετε 12 ώρες προτού το χρησιμοποιήσετε. Οι ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας μπορεί να προκαλέσουν συμπύκνωση στο εσωτερικό του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου και, ως εκ τούτου, να προκαλέσουν υλικές ζημιές.
Ασύρματη συχνότητα και ισχύς μετάδοσης	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 6 dBm
Μέγιστο βάρος αναβάτη	125 kg (275 lb.)

Συμβατότητα κασέτας

Η εργοστασιακά εγκατεστημένη κασέτα είναι ένα σύστημα 11 ταχυτήτων συμβατό με τα συστήματα Shimano και SRAM. Το κιτ εγκατάστασης  περιλαμβάνει το μπλε εργαλείο και τους προαιρετικούς αποστάτες (Κιτ εγκατάστασης, σελίδα 2).

Συμβατό σύστημα κασέτας	Σώμα μηχανισμού κασέτας	Προαιρετικοί αποστάτες
Shimano ή SRAM 8, 9 ή 10 ταχυτήτων	Περιλαμβάνεται	40 mm x 1 mm
Shimano 12 ταχυτήτων	Περιλαμβάνεται	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
SRAM 12 ταχυτήτων	Δεν περιλαμβάνεται ¹ Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για να αγοράσετε το Tacx SRAM XD-R.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Ποδήλατο ορεινής ποδηλασίας 12 ταχυτήτων	Δεν περιλαμβάνεται ¹ Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για να αγοράσετε τη μικρο-σφηνάλα Tacx.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Άλλο	Δεν περιλαμβάνεται ¹ Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com .	Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις οδηγίες του κατασκευαστή που παρέχονται μαζί με την κασέτα.

¹ Για τη συναρμολόγηση απαιτείται το μπλε εργαλείο.

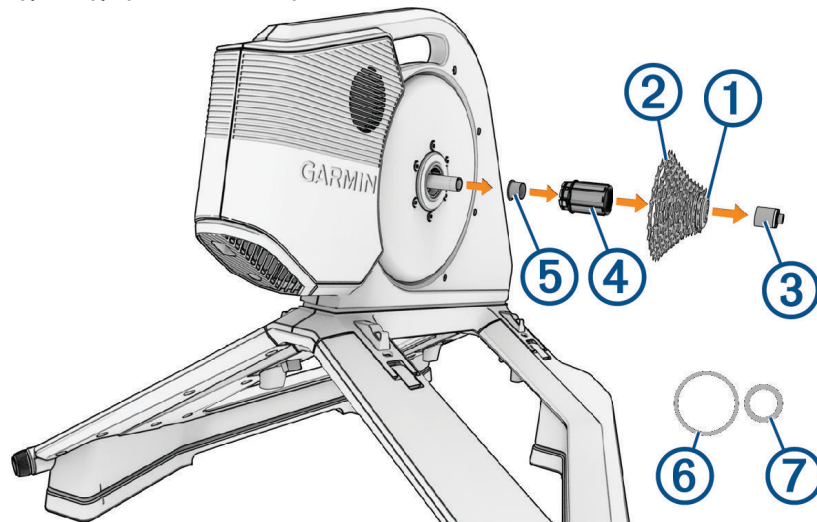
Αντικατάσταση της κασέτας

Προτού αντικαταστήσετε την κασέτα, πρέπει να προμηθευτείτε ένα εργαλείο για τον δακτύλιο ασφάλισης της κασέτας και μια πένσα κασετών ή ένα εργαλείο εξαγωγής κασετών. Θα πρέπει να φυλάξετε όλα τα εξαρτήματα του προπονητήριου εσωτερικού χώρου και το κιτ εγκατάστασης μαζί (*Κιτ εγκατάστασης, σελίδα 2*).

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πρέπει να είστε εξοικειωμένοι με τα εργαλεία ποδηλάτων και τις διαδικασίες συντήρησης της κασέτας, διαφορετικά μπορεί να προκαλέσετε ζημιά στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου. Εάν δεν έχετε αφαιρέσει ή εγκαταστήσει κασέτα ποδηλάτου ποτέ πριν, η Garmin συνιστά να πάτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σε έναν έμπειρο τεχνικό ποδηλάτων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν διαθέτετε πολλά ποδήλατα με διαφορετικά συστήματα κασετών, είναι καλύτερο να αφήσετε την κασέτα πάνω στο σώμα του μηχανισμού κασέτας και να αντικαταστήσετε και τα δύο μαζί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το γραφικό ως στοιχείο αναφοράς λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε παραλλαγή κασέτας έχει ξεχωριστές απαιτήσεις.



- 1 Ανοίξτε το κιτ εγκατάστασης .
- 2 Εάν διαθέτετε μια κασέτα συμβατή με το σώμα μηχανισμού κασέτας που περιλαμβάνεται, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:
 - 2.1 Χρησιμοποιήστε την πένσα κασετών ή το εργαλείο εξαγωγής κασετών για να συγκρατήσετε την κασέτα ② στη θέση της.
 - 2.2 Χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο δακτυλίου ασφάλισης της κασέτας για να περιστρέψετε τον δακτύλιο ασφάλισης ① προς τα αριστερά.
Αυτό απαιτεί δύναμη και στιβαρό κράτημα.
 - 2.3 Αφαιρέστε την κασέτα και αφήστε το σώμα του μηχανισμού της κασέτας ④ στη θέση του.
 - 2.4 Προχωρήστε στο βήμα 4.

- 3 Εάν διαθέτετε μια κασέτα που απαιτεί διαφορετικό σώμα μηχανισμού κασέτας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:
- 3.1 Χρησιμοποιήστε την πένσα κασετών ή το εργαλείο εξαγωγής κασετών για να συγκρατήσετε την κασέτα ② στη θέση της.
 - 3.2 Χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο δακτύλιου ασφάλισης της κασέτας για να περιστρέψετε τον δακτύλιο ασφάλισης ① προς τα αριστερά.
Αυτό απαιτεί δύναμη και στιβαρό κράτημα.
 - 3.3 Χρησιμοποιήστε το μπλε εργαλείο  για να αφαιρέσετε το κόντρα παξιμάδι ③.
 - 3.4 Αφαιρέστε την κασέτα, τον δακτύλιο ασφάλισης και το σώμα του μηχανισμού της κασέτας ④.
Μπορείτε να φυλάξετε όλα αυτά τα εξαρτήματα μαζί, για την περίπτωση που θα αποφασίσετε να κάνετε αλλαγή σε σύστημα 11 ταχυτήτων.
 - 3.5 Εγκαταστήστε το νέο σώμα μηχανισμού κασέτας και το κόντρα παξιμάδι.
 - 3.6 Προχωρήστε στο βήμα 4.
- 4 Τοποθετήστε την κασέτα πάνω στο σώμα του μηχανισμού της κασέτας και στερεώστε τον δακτύλιο ασφάλισης.
Σε ορισμένες κασέτες 9 ή 10 ταχυτήτων μπορεί να χρειαστεί να τοποθετήσετε έναν επιπλέον αποστάτη ⑥ ανάμεσα στην κασέτα και στον δακτύλιο ασφάλισης. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις οδηγίες του κατασκευαστή.
- 5 Προτού σφίξετε τον δακτύλιο ασφάλισης, ελέγξτε αν υπάρχει διάκενο.
Σε ορισμένες κασέτες 12 ταχυτήτων μπορεί να χρειαστεί να τοποθετήσετε έναν επιπλέον αποστάτη ⑦ ανάμεσα στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου και στην κασέτα.
- 6 Εάν το σύστημα αλλαγής ταχυτήτων του ποδηλάτου έρχεται σε επαφή με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου στο μεγαλύτερο γρανάζι της κασέτας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:
- 6.1 Χρησιμοποιήστε το μπλε εργαλείο  για να αφαιρέσετε το κόντρα παξιμάδι ③.
 - 6.2 Αφαιρέστε το σώμα του μηχανισμού της κασέτας με την κασέτα στερεωμένη πάνω του.
 - 6.3 Αφαιρέστε τον μαύρο αποστάτη ⑤.
 - 6.4 Προσθέστε έναν ή δύο αποστάτες.
 - 6.5 Τοποθετήστε τον μαύρο αποστάτη, το σώμα του μηχανισμού της κασέτας με την κασέτα και το κόντρα παξιμάδι.
 - 6.6 Σφίξτε το κόντρα παξιμάδι.
Μπορείτε να σφίξετε με το χέρι το κόντρα παξιμάδι χρησιμοποιώντας το μπλε εργαλείο . Εάν χρησιμοποιήσετε ροπόκλειδο, η Garmin συνιστά μια ελάχιστη ροπή 6 N-m (4,4 lbf-ft.) για το κόντρα παξιμάδι.
- 7 Σφίξτε τον δακτύλιο ασφάλισης.
Η Garmin συνιστά μια ροπή 40 N-m (29,5 lbf-ft.) για την κασέτα του Tacx NEO 3M. Για οποιαδήποτε άλλη κασέτα, ανατρέξτε στις οδηγίες του κατασκευαστή.

Φροντίδα και φύλαξη συσκευής

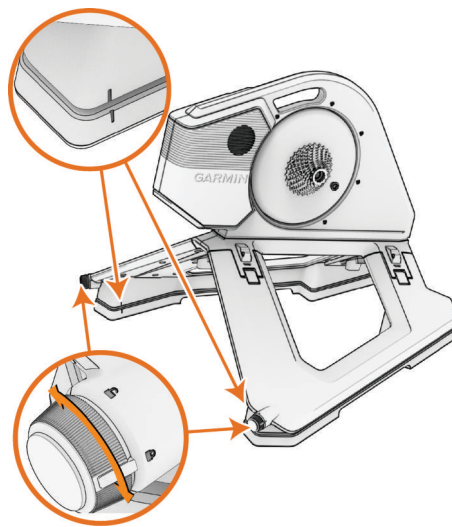
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος*, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

- Μην ξεχνάτε να αποσυνδέετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου όταν δεν το χρησιμοποιείτε.
- Ελέγξτε την ευθυγράμμιση και κλειδώστε τις πλάκες κίνησης, όταν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου δεν χρησιμοποιείται.
- Σκουπίζετε το προπονητήριο μετά από κάθε χρήση.
- Φροντίζετε να καθαρίζετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου προτού το φυλάξετε.

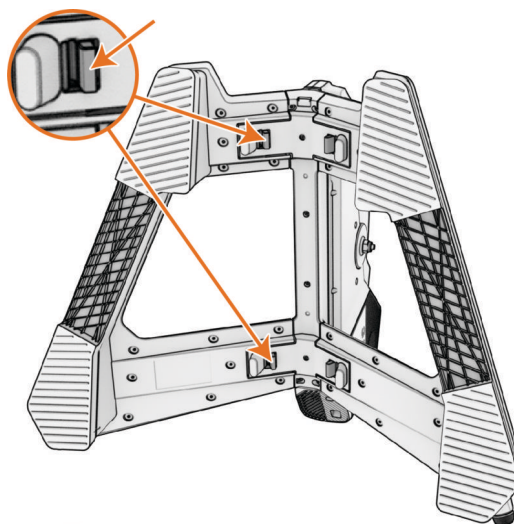
Κλείσιμο του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου για αποθήκευση

1 Ελέγξτε την ευθυγράμμιση και ασφαλίστε τις πλάκες κίνησης.

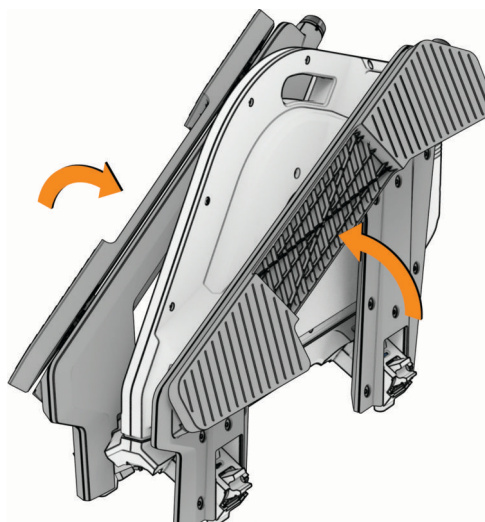


2 Γείρετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου προς τα πίσω.

3 Ξεκλειδώστε και τις δύο πλευρές του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.



4 Διπλώστε και τις δύο πλευρές μέχρι να ασφαλίσουν στη θέση τους.



Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημέρωση του λογισμικού του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου με την τελευταία έκδοση της εφαρμογής Tacx Training ([Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με την εφαρμογή Tacx Training](#), σελίδα 13).

- 1 Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος σε μια πρίζα ([Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος](#), σελίδα 9).
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Tacx Training στο τηλέφωνο ή στο tablet σας.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να ελέγξετε τη στάθμη της μπαταρίας του τηλεφώνου ή του tablet σας.
- 3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχείριση συσκευής**.
- 4 Επιλέξτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε.
- 5 Επιλέξτε **Ενημέρωση υλικολογισμικού > Ενημέρωση**.
Η λυχνία LED του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου αναβοσβήνει με μπλε χρώμα όσο εκτελείται η ενημέρωση του λογισμικού.
- 6 Περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η ενημέρωση του λογισμικού.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μην αποσυνδέσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και μην κάνετε εναλλαγή σε άλλες εφαρμογές όσο εκτελείται η ενημέρωση του λογισμικού.
Η διαδικασία αυτή μπορεί να διαρκέσει μερικά λεπτά.

Η εφαρμογή Tacx Training δεν συνδέεται με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου μου

Εάν η εφαρμογή Tacx Training δεν συνδέεται με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας, μπορείτε να δοκιμάσετε τις εξής συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και κατόπιν ενεργοποιήστε το ξανά.
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας και κατόπιν ενεργοποιήστε την ξανά.
- Αποσυνδέστε το καλώδιο ρεύματος του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου και κατόπιν συνδέστε το ξανά.
- Βεβαιωθείτε ότι το προπονητήριο εσωτερικού χώρου δεν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συσκευή ή εφαρμογή.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Tacx Training στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Εάν αγοράσατε καινούργιο τηλέφωνο, διαγράψτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου από την εφαρμογή Tacx Training στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να πάψετε να χρησιμοποιείτε.

Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου δεν ανταποκρίνεται

Εάν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου πάψει να ανταποκρίνεται, μπορείτε να δοκιμάσετε τις παρακάτω συμβουλές.

- Κρατήστε πατημένο το κουμπί αντιστοίχισης για 5 δευτερόλεπτα, για να απενεργοποιήσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και να το αποσυνδέσετε από οποιαδήποτε αντιστοιχισμένη συσκευή.
- Κρατήστε πατημένο το κουμπί αντιστοίχισης για 10 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε τη συσκευή στις αρχικές εργοστασιακές ρυθμίσεις.

Θα χρειαστεί να αντιστοιχίσετε ξανά το προπονητήριο εσωτερικού χώρου με την εφαρμογή Tacx Training ([Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με την εφαρμογή Tacx Training](#), σελίδα 13).

Μπορώ να αντιστοιχίσω αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth χρησιμοποιώντας μια ανοιχτή σύνδεση;

Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας μπορεί να χρησιμοποιήσει μια ανοιχτή σύνδεση με συμβατούς αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth.

- 1 Από την εφαρμογή Tacx Training, επιλέξτε **Connection Settings**.
- 2 Για αισθητήρες Bluetooth, απενεργοποιήστε τις **Secure Bluetooth Connections**.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα επιβεβαίωσης.
- 3 Για αισθητήρες ANT+, ενεργοποιήστε την επιλογή **ANT+ FE-C** ή **ANT+ Power Sensor**.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα επιβεβαίωσης.
- 4 Τοποθετήστε τον αισθητήρα σε απόσταση εντός 3 μέτρων (10 ποδιών) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την αντιστοίχιση, διατηρήστε απόσταση 10 m (33 ft.) από άλλους αισθητήρες.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες αντιστοίχισης για τον συμβατό σας αισθητήρα και το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
Όταν πατάτε το κουμπί αντιστοίχισης στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου, η λυχνία LED κατάστασης αναβοσβήνει με λευκό χρώμα. Ο τύπος σύνδεσης είναι ανοιχτός μέχρι να τον αλλάξετε στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Tacx Training.

Αντιστοίχιση του προπονητήριου εσωτερικού χώρου με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M με έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge, όπως ο Edge 1040, μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth. Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M ως έξυπνο προπονητήριο εσωτερικού χώρου για προπονήσεις και διαδρομές, ή μπορείτε να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου ως αισθητήρα ισχύος για την καταγραφή μόνο δεδομένων ισχύος και συχνότητας πεταλιάς.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα συγκεκριμένων συσκευών, για αγορά ή για προβολή του εγχειριδίου κατόχου για τη συσκευή σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.buy.garmin.com.

- 1 Πλησιάστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.
- 2 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Αισθητήρες** > **Προσθήκη αισθητήρα**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge εκτελεί αναζήτηση για κοντινούς αισθητήρες τεχνολογίας ANT+.
- 3 Περιμένετε όσο η συσκευή εκτελεί αναζήτηση για το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 4 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge εμφανίζεται ένα μήνυμα.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
Όταν γίνει η αντιστοίχιση του προπονητήριου εσωτερικού χώρου με τη συσκευή, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου εμφανίζεται ως συνδεδεμένος αισθητήρας. Τα δεδομένα αισθητήρα εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων.

Αντιστοίχιση του προπονητήριου εσωτερικού χώρου με ρολόι Garmin

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M με ένα συμβατό ρολόι, όπως το Forerunner® 965, μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα συγκεκριμένων συσκευών, για αγορά ή για προβολή του εγχειριδίου κατόχου για το ρολόι σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.buy.garmin.com.

- 1 Πλησιάστε το ρολόι Forerunner σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

- 2 Στο ρολόι, κρατήστε πατημένο το .

- 3 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου > Αναζήτηση όλων των αισθητήρων**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα με ενεργοποιημένη την επιλογή Αυτόματη ανακάλυψη, το ρολόι αναζητά αυτόματα αισθητήρες σε κοντινή απόσταση και σας ρωτά αν θέλετε να τους αντιστοιχίσετε.

Αφού γίνει η σύζευξη του προπονητήριου εσωτερικού χώρου με το ρολόι, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα του προπονητήριου εσωτερικού χώρου εμφανίζονται στον βρόχο της οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων.

