

TACX® NEO 3M

Käyttöopas

© 2023 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, Edge®, Forerunner® ja Tacx® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™ on Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkki. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. SRAM® on SRAM LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A0S4355

Sisällysluettelo

Aloittaminen.....	1
Asennussarja	2
Tacx NEO 3M kokoamisohjeet.....	2
Harjoitusvastuksen avaaminen.....	3
Läpikäselisen pyörän kiinnittäminen.....	4
Pikakiinnitteisen akselin sisältävän pyörän kiinnittäminen.....	5
Etupyörän tuen asettaminen.....	8
Virtajohdon liittäminen.....	9
Valinnaisen Tacx älyverkkosovittimen liittäminen.....	10
Harjoittelu.....	10
Lähteminen matkaan.....	11
Tacx Training sovellus.....	12
Laitteen tiedot.....	14
Tekniset tiedot.....	14
Kasetin yhteensopivuus.....	14
Laitteen huolto ja varastointi.....	16
Vianmääritys.....	17
Harjoitusvastuksen ohjelmiston päivittäminen.....	17
Tacx Training sovellus ei muodosta yhteyttä harjoitusvastukseen.....	18
Harjoitusvastus ei reagoi.....	18
Voiko ANT+ tai Bluetooth antureita pariliittää avoimella yhteydellä?.....	18
Harjoitusvastuksen pariliitos Edge pyörätietokoneeseen.....	18
Harjoitusvastuksen pariliitos Garmin kelloon.....	19

Aloittaminen

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Älä käytä Tacx NEO 3M harjoitusvastuksen kanssa muita liikelisävarusteita, kuten keinulevyä, koska harjoitusvastus voi vioittua.

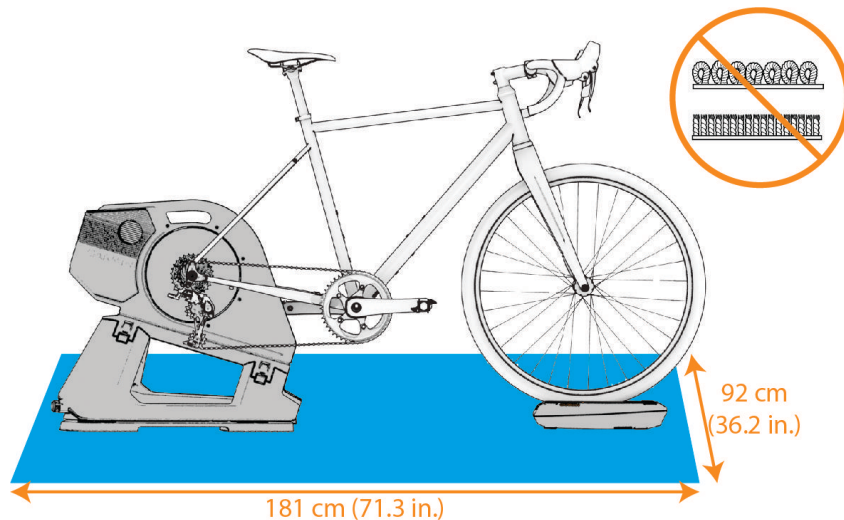
Tacx NEO 3M kasetin runko ja kasetti ovat yhteensopivia Shimano® ja SRAM® 11 vaihteisten järjestelmien kanssa. Jos sinulla on muuntuylinen kasetti, vaihda se (*Kasetin vaihtaminen, sivu 15*).

- Lue ohjeet, ennen kuin kokoat harjoitusvastuksen ja kiinnität pyörän.
- Skannaa QR-koodi puhelimen kameralla ja seuraa Tacx Training sovelluksen ohjeita.



VIHJE: Tacx Training sovellus sisältää harjoituksen asennusohjeet, videoita ja ohjelmistopäivityksiä (*Harjoitusvastuksen pariliittäminen Tacx Training sovellukseen, sivu 12*).

- Varmista paras tulos käyttämällä Tacx NEO 3M harjoitusvastusta lujalla alustalla tai lyhytnukkaisella matolla. Älä käytä pehmeää tai pitkänukkaista mattoa. Voit käyttää harjoitusmattoa, jonka koko on vähintään 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 tuumaa).



Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita osoitteesta buy.garmin.com tai Tacx jälleenmyyjältä.

Asennussarja

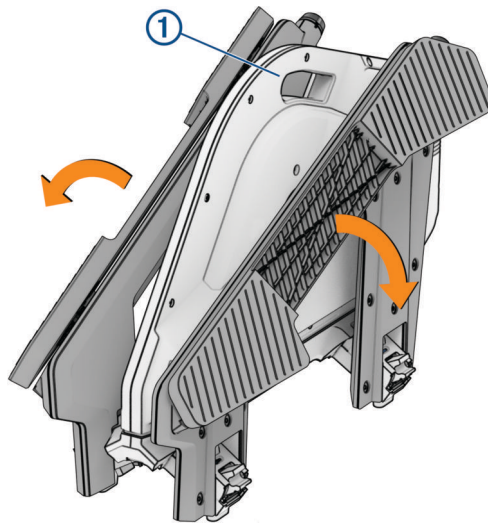
Asennussarja  sisältää pikakiinnitteisen akselin, yhteensopivat päätytulppien tuet ja päätytulpat, välikkeet ja sinisen työkalun.

Akseli	Vetopuolen vastakkaisen puolen päätytulpan tuki	Päätytulpat (2)
142 mm:n läpiakseli	Esiasennettu osa	Thru-Axle 12mm
148 mm:n läpiakseli	NDS/148 Thru Kokoamiseen tarvitaan sininen työkalu.	Thru-Axle 12mm
135 mm:n pikakiinnitteinen Yleinen useimmissa tiepyörissä, joissa on levyjarrut.	Esiasennettu osa	QR
130 mm:n pikakiinnitteinen Yleinen useimmissa tiepyörissä, joissa on vannejarrut.	NDS/130 QR Kokoamiseen tarvitaan sininen työkalu.	QR

Tacx NEO 3M kokoamisohjeet

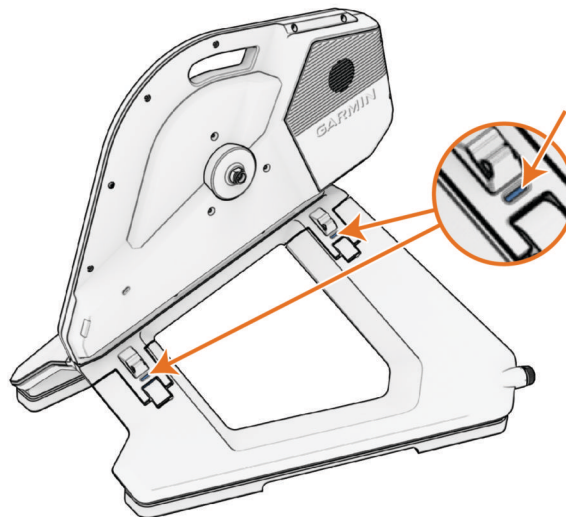
Harjoitusvastuksen avaaminen

- 1 Avaa harjoitusvastuksen reunat ja nosta kahvasta ①.



VIHJE: harjoitusvastus on painava. Voit avata toisen puolen ja lukita sen ja tehdä samoin toiselle puolelle.

- 2 Varmista, että harjoitusvastuksen molemmat reunat lukittuvat paikalleen.
Kaikkien ilmaisinikkunoiden on oltava sinisiä, ja kummankin reunan on oltava lukittuneena oikein.



- 3 Aseta harjoitusvastus tukevalle ja suoralle alustalle.

Läpiakselisen pyörän kiinnittäminen

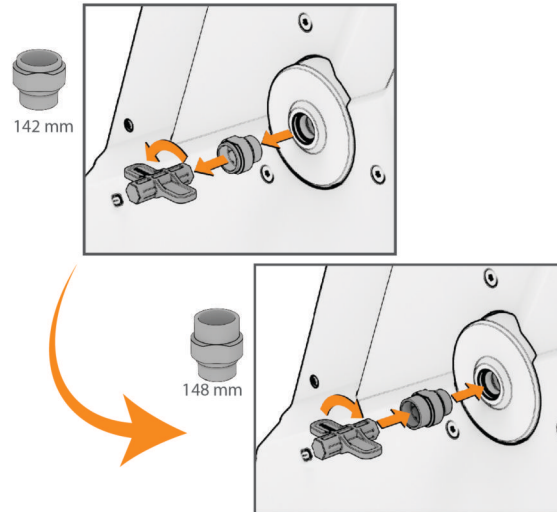
Harjoitusvastus sopii pyöriin, joissa on 142 tai 148 mm:n läpiakseli.

1 Valitse vaihtoehto:

- Jos sinulla on 148 mm:n läpiakseli, siirry vaiheeseen 2.
- Jos sinulla on 142 mm:n läpiakseli, siirry vaiheeseen 5.

2 Avaa asennussarja  ja valitse **NDS/148 Thru** -päätytulpan tuki ja sininen työkalu.

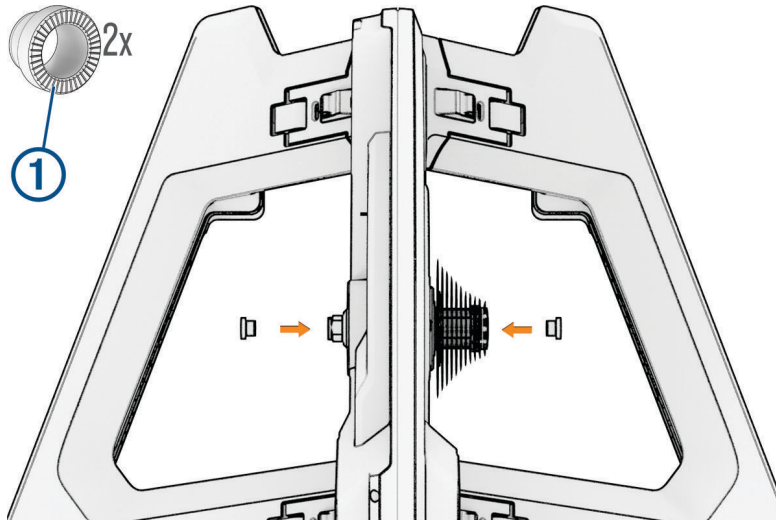
3 Irrota nykyinen päätytulpan tuki sinisellä työkalulla vetopuolen vastakkaiselta puolelta.



4 Asenna **NDS/148 Thru** -päätytulpan tuki sinisellä työkalulla.

5 Avaa asennussarja  ja valitse **Thru-Axle 12mm** -päätytulpat.

6 Napsauta päätytulpat ① kiinni tulppien tukiin.



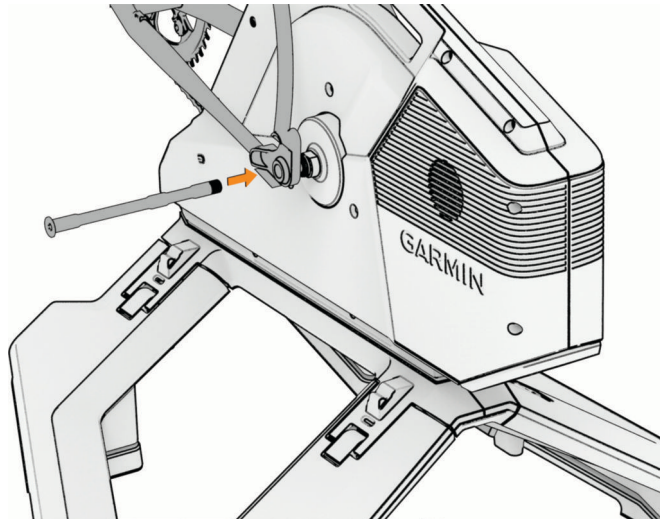
7 Vaihda pyörässä kasetin pienimmälle rattaalle.

8 Irrota pyörästä takarengas.

HUOMAUTUS: pidä pyörä ja kaikki osat ulottuvillasi.

9 Aseta pyörä harjoitusvastukseen varmistaen, että ketju on harjoitusvastuksen kasetin pienimmällä rattaalla.

10 Aseta akseli ja kiristä käsin.



11 Kiristä akseli siinä tai pyörän ohjeissa olevaan kiristysmomenttiin.

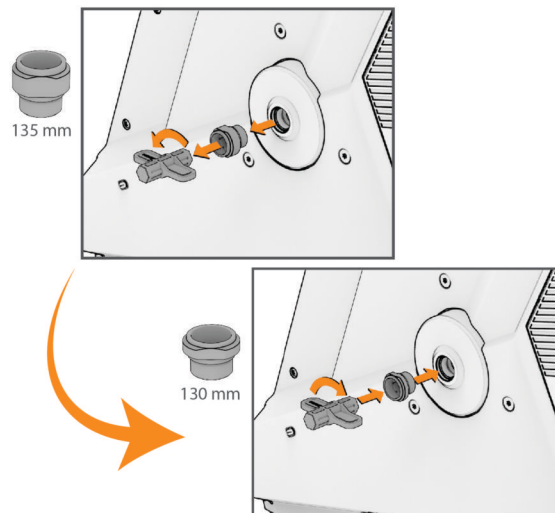
Pikakiinnitteisen akselin sisältävän pyörän kiinnittäminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Jos käytössä on 130 mm:n pikakiinnitteinen akseli, siirry vaiheeseen 2.
- Jos käytössä on 135 mm:n pikakiinnitteinen akseli, siirry vaiheeseen 5.

2 Avaa asennussarja  ja valitse **NDS/130 QR** -päätätulpan tuki ja sininen työkalu.

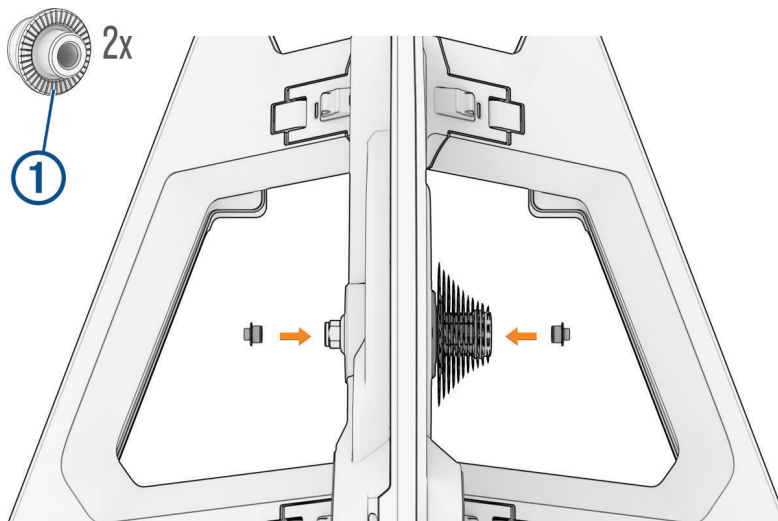
3 Irrota nykyinen päätätulpan tuki sinisellä työkalulla vetopuolen vastakkaiselta puolelta.



4 Asenna **NDS/130 QR** -päätätulpan tuki sinisellä työkalulla.

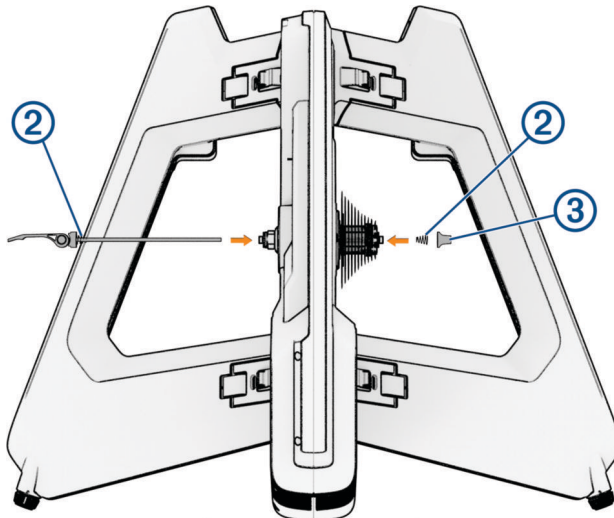
5 Avaa asennussarja  ja valitse **QR**-päätätulpat.

- 6 Napsauta päätytulpat ① kiinni tulppien tukiin.



- 7 Työnnä pikaliitântä harjoitusvastuksen vetopuolen vastakkaiselta puolelta.

- 8 Kiinnitä kartiomaiset jouset ② pikaliitântään.



- 9 Kiristä päätytulppa ③ käsin jättäen riittävästi tilaa pyöränrungolle.

- 10 Vaihda pyörässä kasetin pienimmälle rattaalle.

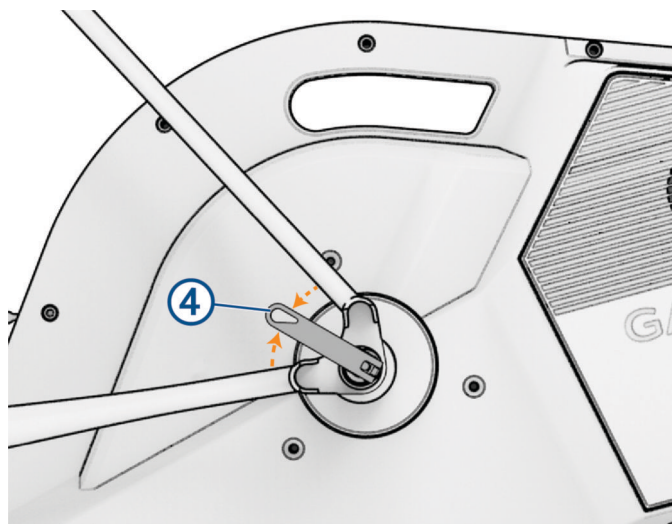
- 11 Irrota pyörästä takarengas.

HUOMAUTUS: pidä pyörä ja kaikki osat ulottuvillasi.

12 Kohdista pyörä harjoitusvastukseen ja aseta ketju harjoitusvastuksen kasetin pienimmälle rattaalle.

13 Kiristä päätytulppa ja sulje pikaliitântäkahva **4**.

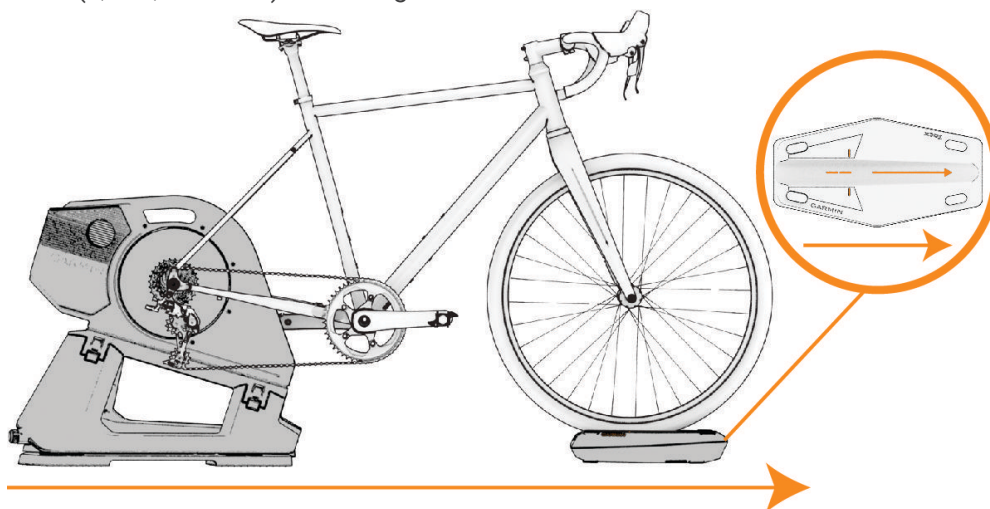
VIHJE: sulje kahva rungon tankojen väliin, jotta siihen on helpompi tarttua.



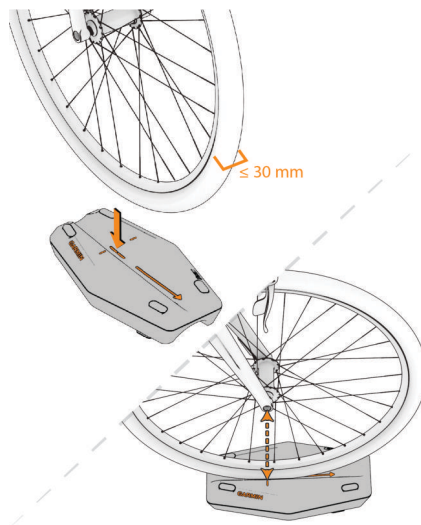
Etupyörän tuen asettaminen

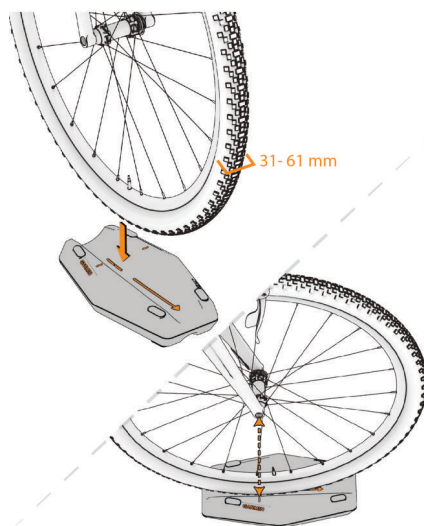
Etupyörän tuki on tuotepakkauksessa alimman vaahtomuovin alla. Kiinnitä pyörä harjoitusvastukseen, ennen kuin asetat etupyörän tuen.

Kaksipuolinen etupyörän tuki korottaa etupyörän luonnolliseen ajoasentoon ja lisää vakautta. Etupyörän tuen kapeammalle puolelle mahtuu enintään 30 mm (1,18 tuumaa) leveä rengas. Etupyörän tuen leveälle puolelle mahtuu 31–61 mm (1,2–2,4 tuumaa) leveä rengas.



- 1 Aseta etupyörän tuki etupyörän alle.





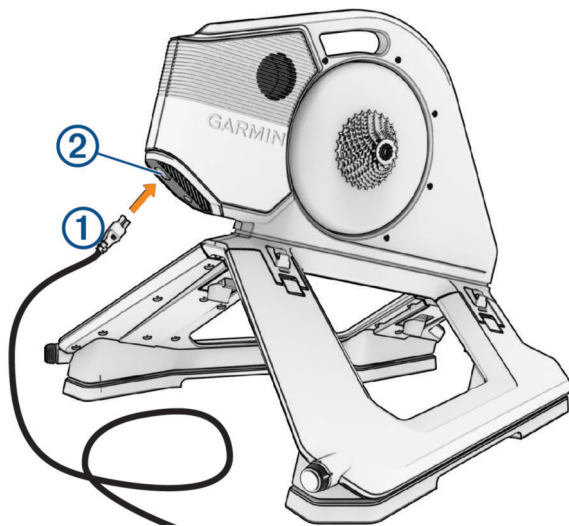
- 2 Istu harjoitusvastukselle ja polkaise muutaman kerran.
- 3 Siirrä etupyörän tukea tarvittaessa.

Virtajohton liittäminen

⚠ HUOMIO

Virtajohto on tuotepakkauksessa. Älä käytä kolmansien osapuolten virtajohtoja tai muuntajia Tacx NEO 3M harjoitusvastuksen kanssa, koska se voi aiheuttaa vammoja tai vaurioittaa harjoitusvastusta.

- 1 Liitä virtajohto ① porttiin ②.



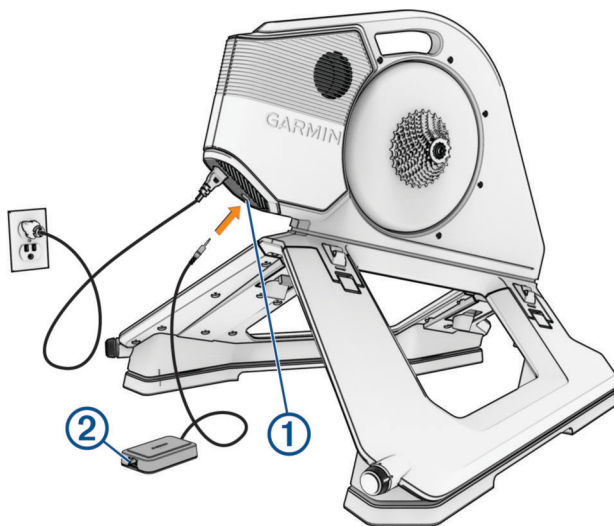
- 2 Liitä virtajohto pistorasiaan.
- 3 Pyöritä poljinkampea.
Merkkivalo palaa valkoisena (*Merkkivalon tila, sivu 13*).

Valinnaisen Tacx älyverkkosovittimen liittäminen

HUOMAUTUS

Sovitin myydään erikseen. Sovitinta on käytettävä yhteensopivien Tacx harjoitusvastusten kanssa. Garmin® ei vastaa vaurioista, jotka johtuvat sovittimen liittämisestä yhteensopimattomaan laitteeseen.

- 1 Liitä harjoitusvastus ulkoiseen virtalähteeseen.
- 2 Liitä sovitin harjoitusvastuksen porttiin ①.



Merkkivalo vilkkuu valkoisena (*Merkkivalon tila, sivu 13*).

- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Yhdistä Wi-Fi® verkkoon harjoitusvastukseen pariliitetyssä Tacx Training sovelluksessa. Laitteen, jossa Tacx Training sovellus on, on käytettävä samaa Wi-Fi verkkoa.
 - Liitä Ethernet-kaapeli ② suoraan tietokoneeseen, jossa on Tacx Training sovellus.
 - Liitä Ethernet-kaapeli langattomaan reitittimeen tai kotiverkkoon. Laitteen, jossa Tacx Training sovellus on, on käytettävä samaa reititintä tai verkkoa.

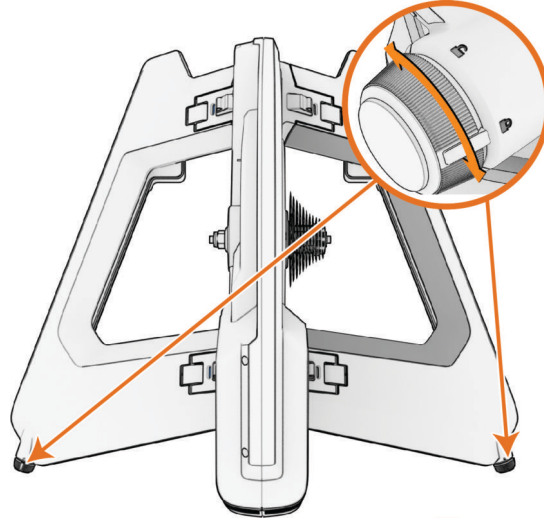
Harjoittelu

Lähteminen matkaan

Kun ajat Tacx NEO 3M harjoitusvastuksella ensimmäisen kerran, aja lyhyt harjoitusmatka manuaalisesti. Totuttele liikelevyihin.

1 Avaa liikelevyjen lukitus.

VIHJE: käännä kutakin nuppia kohti kohtaa , kunnes kuulet napsahduksen.



2 Ala polkea hitaasti.

Harjoitusvastuksen merkkivalo palaa valkoisena ([Merkkivalon tila, sivu 13](#)).

3 Harjoittele vaihteiden käyttöä ja nopeuden lisäämistä.

Vinkkejä luonnolliseen ajoon

- Vältä sprinttiharjoituksia, kun liikelevyt ovat käytössä. Sprinttiharjoituksia voi tehdä, jos liikelevyt on lukittu.
- Jos tunnet huonovointisuutta ajaessasi, kokeile seuraavia:
 - etsi kiintopiste pyörän edestä
 - katso ajaessasi harjoitusvideota
 - juo runsaasti vettä ennen ajoa ja ajon aikana
 - pidä taukoa, kunnes olosi paranee, ja yritä uudelleen.

Harjoitustilat

Käynnissä ja yhteydessä: kaikki ominaisuudet ovat käytettävissä, kun harjoitusvastus on liitetty ulkoiseen virtaan ja yhteydessä Tacx Training sovellukseen.

Itsenäinen: jos sovellusta tai Edge® pyörätietokonetta ei ole yhdistetty, harjoitusvastus simuloi tasaista tietä ja käyttää ilmanvastuksen, tien vastuksen sekä käyttäjän ja pyörän painon oletusasetuksia.

Ilman ulkoista virtaa: ilman ulkoista virtaa harjoitusvastus ei tue alamäkiajoa, painikkeiden painalluksia eikä Ethernet- tai Wi-Fi yhteyttä Tacx älyverkkosovittimella (myydään erikseen). Lisäksi ajotuntuma ei ehkä ole optimaalinen.

Valmiustila

Kun Tacx NEO 3M harjoitusvastus ei ole käytössä, se siirtyy valmiustilaan. Voit herättää harjoitusvastuksen kiertämällä kampea.

Ulkoinen virtalähde liitettynä: harjoitusvastus siirtyy valmiustilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin.

Ilman ulkoista virtaa: harjoitusvastus siirtyy valmiustilaan, kun sitä ei ole käytetty 10 sekuntiin.

Tacx Training sovellus

Voit ladata Tacx Training sovelluksen yhteensopivaan puhelimeen, tablettiin tai tietokoneeseen.

- aja kiinnostavia reittejä lähtemättä mihinkään kotoasi
- luo esimerkiksi omia ajolenkkejä ja harjoituksia
- hallitse harjoitteluasi, mukauta oletusasetuksia ja diagnosoi ongelmia
- synkronoi sisäharjoittelutietosi Garmin Connect™ tilillesi
- päivitä harjoitusvastuksen ohjelmisto ([Harjoitusvastuksen ohjelmiston päivittäminen](#), sivu 17).

Harjoitusvastuksen pariliittäminen Tacx Training sovellukseen

Kun pariliität harjoitusvastuksen Tacx Training sovellukseen ensimmäisen kerran, liitä harjoitusvastus ulkoiseen virtalähteeseen. Kun harjoitusvastus ja sovellus on pariliitetty, ne muodostavat yhteyden keskenään automaattisesti, kun lähdet ajamaan.

VIHJE: ethernet- tai Wi-Fi verkkoyhteyksiä varten voit ostaa lisävarusteena saatavan verkkosovittimen osoitteesta buy.garmin.com.

1 Valitse vaihtoehto:

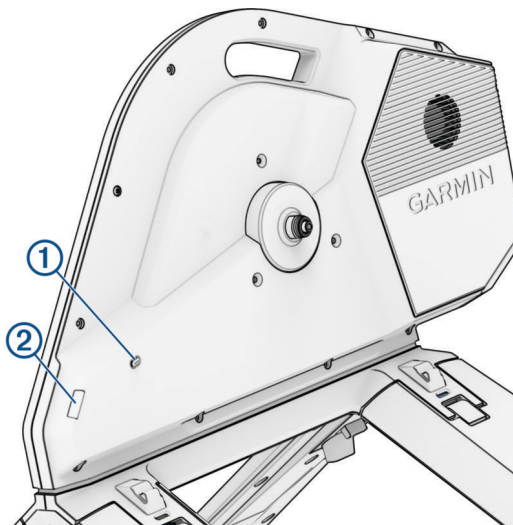
- Skannaa QR-koodi puhelimen kameralla ja seuraa näytön ohjeita.



- Lisää Tacx NEO 3M harjoitusvastus nykyiselle tilillesi avaamalla Tacx Training sovellus ja valitsemalla **Asetukset > Laitehallinta**.

2 Paina harjoitusvastuksen pariliitospainiketta ①.

Merkkivalo ② vilkkuu sinisenä, kun harjoitusvastus on suojatussa Bluetooth® pariliitostilassa. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/connectiontypes.



3 Seuraa Tacx Training sovelluksessa näytön ohjeita.

Tacx Training sovelluksessa yhdistetyn harjoitusvastuksen kuvake näkyy vihreänä.

4 Valitse harjoitus tai reitti.

5 Ala polkea.

Harjoitusvastuksen merkkivalo vaihtuu valkoisesta siniseksi, kun sovellus ohjaa harjoitusvastusta ([Merkkivalon tila](#), sivu 13).

Merkkivalon tila

Merkkivalo muuttuu harjoitusvastuksen tilan ja yhteyden tyypin mukaan.

Merkkivalon toiminto	Tila
Valkoinen	Harjoitusvastus on aktiivinen ja toimii oikein.
Vilkkuu sinisenä	Harjoitusvastus on Bluetooth pariliitostilassa.
Sininen	Harjoitusvastus on Bluetooth laitteesi ohjauksessa.
Vilkkuu valkoisena	Kun herätät tai käynnistät harjoitusvastuksen, nopea vilkunta valkoisena ilmaisee avoimen yhteyden tilan. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/connectiontypes .
Vihreä	Harjoitusvastus on ANT+® laitteesi ohjauksessa.
Keltainen	Harjoitusvastus on Tacx älyverkkosovittimen ohjauksessa (myydään erikseen).
Vilkkuu syaanina	Harjoitusvastuksen ohjelmisto päivittyy.
Vilkkuu punaisena	Ilmaisee kriittistä harjoitusvastuksen virhettä. Voit katsoa lisätietoja Tacx Training sovelluksesta.

Lattiamerkkivalo vaihtaa väriä harjoittelun aikana.

Lattiamerkkivalon toiminto	Tila
Sininen	Ilmaisee matalaa virrantuottoa.
Violetti	Ilmaisee keskitason tehontuottoa.
Punainen	Ilmaisee korkeaa virrantuottoa.

Harjoitusvastuksen asetusten mukauttaminen sovelluksesta

Ennen kuin harjoitusvastuksen asetuksia voi muuttaa, se on pariliitettävä Tacx Training sovellukseen ([Harjoitusvastuksen pariliittäminen Tacx Training sovellukseen, sivu 12](#)).

- 1 Avaa Tacx Training sovellus.
- 2 Valitse **Asetukset > Laittehallinta**.
- 3 Valitse harjoitusvastus.
- 4 Valitsemalla **Trainer Settings > Device Defaults** voit määrittää kehon tai pyörän oletuspainon. Sitä käytetään, jos kolmannen osapuolen sovellus ei anna painotietoja.
- 5 Tarvittaessa voit päivittää kehon painon ja mukauttaa harjoitusasetuksia valitsemalla **Asetukset > Training Settings**.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Virtalähde	Käytä mukana toimitettua virtajohtoa. 100–240 V, 50/60 Hz
Käyttölämpötila	–10–40 °C (14–104 °F)
Säilytyslämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F) HUOMAUTUS Jos harjoitusvastus varastoidaan tai toimitetaan tämän lämpötila-alueen alittavassa lämpötilassa, sen on annettava palautua normaaliin käyttölämpötilaansa, ja käytön saa aloittaa 12 tunnin kuluttua. Äärimmäiset lämpötilamuutokset voivat aiheuttaa kosteuden tiivistymistä harjoitusvastuksen sisällä, mikä voi johtaa omaisuusvahinkoihin.
Langaton taajuus ja lähetysteho	Enintään 2,4 GHz (6 dBm)
Käyttäjän enimmäispaino	125 kg (275 paunaa)

Kasetin yhteensopivuus

Tehtaalla asennettu kasetti on 11-vaihteinen järjestelmä, joka on yhteensopiva Shimano ja SRAM järjestelmien kanssa. Asennussarja  sisältää sinisen työkalun ja valinnaiset välikkeet ([Asennussarja, sivu 2](#)).

Yhteensopiva kasettijärjestelmä	Vapaarattaan runko	Valinnaiset välikkeet
8-, 9- tai 10-vaihteinen Shimano tai SRAM	Sisältyy	40 mm x 1 mm
12-vaihteinen Shimano	Sisältyy	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
12-vaihteinen SRAM	Ei sisälly ¹ Osoitteesta buy.garmin.com voit ostaa Tacx SRAM XD-R rungon.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
12-vaihteinen maastopyörä	Ei sisälly ¹ Osoitteesta buy.garmin.com voit ostaa Tacx Micro Spline rungon.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Muu	Ei sisälly ¹ Siirry osoitteeseen buy.garmin.com .	Katso lisätietoja kasetin mukana toimitetuista valmistajan ohjeista.

¹ Kokoamiseen tarvitaan sininen työkalu.

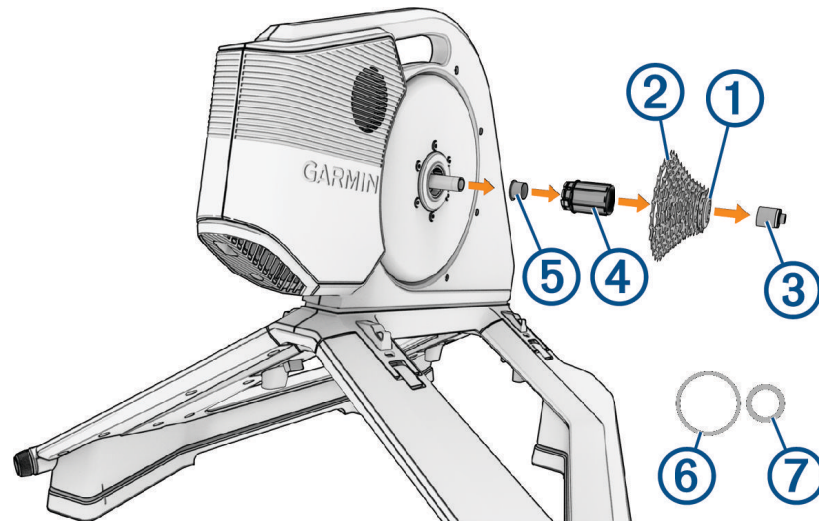
Kasetin vaihtaminen

Ennen kuin vaihdat kasetin, hanki kasetin lukkorengastyökalu ja pihdit tai ketjuruoska. Säilytä kaikkia harjoitusvastuksen osia ja asennussarjan osia yhdessä (*Asennussarja, sivu 2*).

HUOMAUTUS

Sinulla on oltava kokemusta pyörätyökaluista ja kasetin huollosta, jotta harjoitusvastus ei vioitu. Jos et ole aiemmin irrottanut tai asentanut pyörän kasettia, Garmin suosittelee, että viet harjoitusvastuksen kokeneelle pyöräteknikolle.

VIHJE: jos sinulla on useita pyöriä, joissa on eri kasettijärjestelmiä, on helpointa jättää kasetti vapaarattaan runkoon ja vaihtaa ne yhdessä. Voit käyttää tätä kuvaa apuna, kunhan muistat, että jokaisella kasettivaihtoehdolla on omanlaisensa vaatimukset.



- 1 Avaa asennussarja .
- 2 Jos kasetti sopii mukana toimitettuun vapaarattaan runkoon, toimi seuraavasti:
 - 2.1 Pitele kasettia  paikallaan pihdeillä tai ketjuruoskalla.
 - 2.2 Käännä lukkorengasta  lukkorengastyökalulla vastapäivään.
Siihen tarvitaan voimaa ja vipuvoimaa.
 - 2.3 Irrota kasetti ja jätä vapaarattaan runko  paikalleen.
 - 2.4 Siirry vaiheeseen 4.
- 3 Jos käyttämäsi kasetti edellyttää jotakin muuta vapaarattaan runkoa, toimi seuraavasti:
 - 3.1 Pitele kasettia  paikallaan pihdeillä tai ketjuruoskalla.
 - 3.2 Käännä lukkorengasta  lukkorengastyökalulla vastapäivään.
Siihen tarvitaan voimaa ja vipuvoimaa.
 - 3.3 Irrota sinisellä työkalulla  lukkomutteri .
 - 3.4 Irrota kasetti, lukkorengas ja vapaarattaan runko .
 - Voit säilyttää kaikkia näitä osia yhdessä siltä varalta, että päätät vaihtaa 11-vaihteiseen järjestelmään.
 - 3.5 Asenna uusi vapaarattaan runko ja lukkomutteri.
 - 3.6 Siirry vaiheeseen 4.
- 4 Aseta kasetti vapaarattaan runkoon ja kiinnitä lukkorengas.
Joitakin 9- tai 10-vaihteisia kasetteja varten on ehkä asennettava välike  kasetin ja lukkorengaan väliin.
Katso lisätietoja valmistajan ohjeista.
- 5 Tarkista liikkumisvara, ennen kuin kiristät lukkorengaan.
Joitakin 12-vaihteisia kasetteja varten on ehkä asennettava välike  harjoitusvastuksen ja kasetin väliin.

6 Jos pyörän vaihtaja osuu harjoitusvastukseen kasetin suurimmalla vaihteella, toimi seuraavasti:

6.1 Irrota sinisellä työkalulla  lukkomutteri ③.

6.2 Irrota vapaarattaan runko kasetti kiinnitettynä.

6.3 Irrota musta välike ⑤.

6.4 Lisää yksi tai kaksi välikettä.

6.5 Asenna musta välike, vapaarattaan runko kasetteineen ja lukkomutteri.

6.6 Kiristä lukkomutteri.

Voit kiristää lukkomutterin manuaalisesti sinisellä työkalulla . Jos käytät momenttiavainta, Garmin suosittelee lukkomutterille enimmäisvääntömomenttia 6 N-m (4,4 lbf-ft.).

7 Kiristä lukkorengas.

Garmin suosittelee Tacx NEO 3M kasetille vääntömomenttia 40 N-m (29,5 lbf-ft.). Katso muiden kasettien kohdalla valmistajan ohjeita.

Laitteen huolto ja varastointi

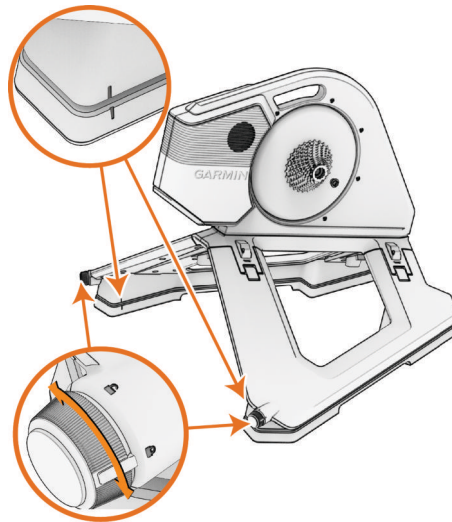
VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

- Irrota harjoitusvastus pistorasiasta, kun sitä ei käytetä.
- Tarkista liikelevyjien kohdistus ja lukitse levyt, kun harjoitusvastusta ei käytetä.
- Pyyhi harjoitusvastus aina käytön jälkeen.
- Puhdista harjoitusvastus, ennen kuin siirrät sen varastoon.

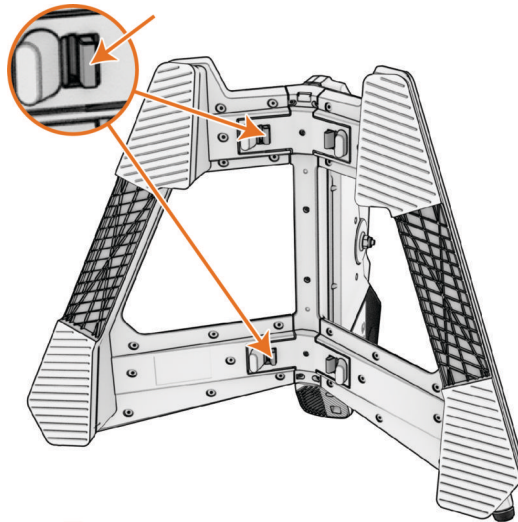
Harjoitusvastuksen taitteleminen säilytystä varten

1 Tarkista liikelevyjien kohdistus ja lukitse levyt.

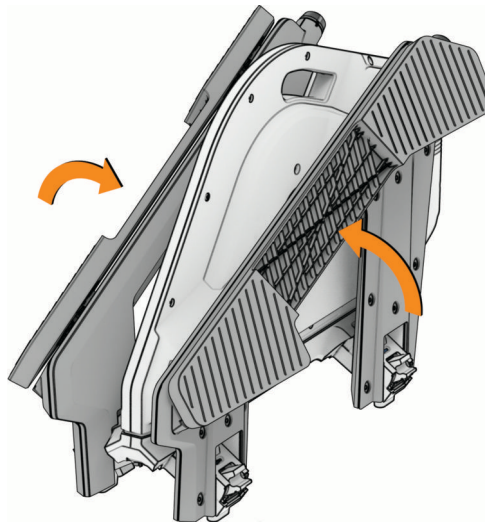


2 Kallista harjoitusvastusta taaksepäin.

- 3 Avaa harjoitusvastuksen lukitus kummaltakin puolelta.



- 4 Taita reunoja ylöspäin siten, että ne lukittuvat paikoilleen.



Vianmääritys

Harjoitusvastuksen ohjelmiston päivittäminen

Ennen harjoitusvastuksen ohjelmiston päivittämistä sinun on pariliitettävä harjoitusvastus Tacx Training sovelluksen uusimpaan versioon (*Harjoitusvastuksen pariliittäminen Tacx Training sovellukseen, sivu 12*).

- 1 Liitä virtajohto pistorasiaan (*Virtajohtojen liittäminen, sivu 9*).

- 2 Avaa Tacx Training sovellus puhelimessa tai tabletissa.

VIHJE: tarkista puhelimen tai tabletin akun taso.

- 3 Valitse **Asetukset > Laitehallinta**.

- 4 Valitse harjoitusvastus.

- 5 Valitse **Laiteohjelmistopäivitys > Päivitä**.

Harjoitusvastuksen merkkivalo vilkkuu syaanina, kun ohjelmisto päivittyy.

- 6 Odota, kunnes ohjelmistopäivitys on valmis.

VIHJE: älä irrota harjoitusvastusta pistorasiasta tai vaihda sovellusta, kun ohjelmisto päivittyy.

Tämä voi kestää muutaman minuutin.

Tacx Training sovellus ei muodosta yhteyttä harjoitusvastukseen

Jos Tacx Training sovellus ei muodosta yhteyttä harjoitusvastukseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta puhelin ja käynnistä se uudelleen.
- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta ja ota se uudelleen käyttöön.
- Irrota harjoitusvastuksen virtajohto ja liitä se takaisin.
- Varmista, että harjoitusvastus ei ole yhteydessä johonkin toiseen laitteeseen tai sovellukseen.
- Päivitä Tacx Training sovellus uusimpaan versioon.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista harjoitusvastus Tacx Training sovelluksesta puhelimesta, jonka käytön aiot lopettaa.

Harjoitusvastus ei reagoi

Jos harjoitusvastus lakkaa reagoimasta, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- sammuta harjoitusvastus ja katkaise yhteydet mahdollisiin pariliitettyihin laitteisiin painamalla pariliitospainiketta 5 sekuntia.
- Palauta laitteen tehdasasetukset painamalla pariliitospainiketta 10 sekuntia.
Harjoitusvastus on pariliitettävä uudelleen Tacx Training sovellukseen ([Harjoitusvastuksen pariliittäminen Tacx Training sovellukseen, sivu 12](#)).

Voiko ANT+ tai Bluetooth antureita pariliittää avoimella yhteydellä?

Harjoitusvastus voi käyttää avointa yhteyttä yhteensopivilla ANT+ tai Bluetooth antureilla.

- 1 Valitse Tacx Training sovelluksessa **Connection Settings**.
- 2 Poista Bluetooth antureita varten **Secure Bluetooth Connections** käytöstä.
Näyttöön tulee vahvistus.
- 3 Ota ANT+ antureita varten käyttöön **ANT+ FE-C** tai **ANT+ Power Sensor**.
Näyttöön tulee vahvistus.
- 4 Tuo anturi enintään 3 metrin (10 jalan) päähän harjoitusvastuksesta.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 5 Noudata yhteensopivan anturin ja harjoitusvastuksen pariliitosohjeita.
Kun painat harjoitusvastuksen pariliitospainiketta, tilan merkkivalo vilkkuu valkoisena. Yhteyden tyyppi on avoin, kunnes muutat sitä Tacx Training sovelluksen asetuksista.

Harjoitusvastuksen pariliitos Edge pyörätietokoneeseen

Tacx NEO 3M harjoitusvastuksen voi pariliittää yhteensopivaan Edge pyörätietokoneeseen, kuten Edge 1040 malliin, ANT+ tai Bluetooth tekniikalla. Tacx NEO 3M harjoitusvastuksen voi pariliittää älyharjoitusvastuksena harjoituksia ja reittejä varten tai tehoanturina, joka tallentaa ainoastaan teho- ja poljinnopeustietoja.

Jos haluat lisätietoja tietyn laitteen yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat tarkastella laitteen käyttöopasta, siirry osoitteeseen www.buy.garmin.com.

- 1 Tuo Edge pyörätietokone enintään 3 metrin (10 jalan) päähän harjoitusvastuksesta.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 2 Valitse Edge pyörätietokoneessa  > **Tunnistimet** > **Lisää tunnistin**.
HUOMAUTUS: Edge pyörätietokone hakee lähellä olevia ANT+ tekniikkaa käyttäviä antureita.
- 3 Odota, kun laite hakee harjoitusvastustasi.
- 4 Edge pyörätietokoneeseen ilmestyy ilmoitus.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.
Kun harjoitusvastus on pariliitetty laitteeseesi, se näkyy yhdistettynä anturina. Anturitiedot näkyvät tietonäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä. Valinnaisia tietokenttiä voi mukauttaa.

Harjoitusvastuksen pariliitos Garmin kelloon

Tacx NEO 3M harjoitusvastuksen voi pariliittää yhteensopivaan kelloon, kuten Forerunner® 965 malliin, ANT+ tai Bluetooth tekniikalla.

Jos haluat lisätietoja tietyn laitteen yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat tarkastella kellon käyttöopasta, siirry osoitteeseen www.buy.garmin.com.

- 1 Tuo Forerunner kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän harjoitusvastuksesta.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 2 Paina kellossa  painiketta pitkään.

- 3 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi > Hae kaikki anturit**.

VIHJE: kun aloitat suorituksen Automaattinen tunnistus käytössä, kello hakee automaattisesti läheisiä antureita ja kysyy, pariliitetäänkö ne.

Kun harjoitusvastus on pariliitetty kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan.

Harjoitusvastuksen tiedot näkyvät tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Valinnaisia tietokenttiä voi mukauttaa.

