

GARMIN[®]

TACX[®] NEO 3M

Panduan

© 2023 Garmin Ltd. atau subsidiarinya

Semua hak dilindungi undang-undang. Berdasarkan undang-undang hak cipta, manual ini tidak boleh disalin, baik sebagian atau keseluruhan, tanpa pemberitahuan secara tertulis pada Garmin. Garmin berhak untuk mengubah atau memperbaiki produknya dan membuat perubahan isi di dalam manual ini tanpa kewajiban memberitahukan terlebih dahulu pada orang atau organisasi atas perubahan atau perbaikan yang dibuat. Lihat www.garmin.com untuk informasi pembaruan terkini dan tambahan sehubungan penggunaan produk ini.

Garmin®, Logo Garmin, Edge®, Forerunner®, dan Tacx® adalah merek dagang milik Garmin Ltd. atau anak perusahaannya yang terdaftar di AS dan di negara-negara lainnya. Garmin Connect™ adalah merek dagang milik Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek-merek dagang ini tidak boleh digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Merek dengan kata dan logo BLUETOOTH® dimiliki oleh Bluetooth SIG Inc. dan penggunaan merek tersebut oleh Garmin adalah berdasarkan lisensi. Shimano® adalah merek dagang terdaftar milik Shimano, Inc. SRAM® adalah merek dagang terdaftar milik SRAM LLC. Wi-Fi® adalah merek dagang terdaftar milik Wi-Fi Alliance Corporation. Merek dagang dan nama dagang lainnya adalah milik dari pemiliknya masing-masing.

Produk ini bersertifikat ANT+. Kunjungi www.thisisant.com/directory untuk daftar produk dan aplikasi yang kompatibel.

M/N: A0S4355

Daftar Isi

Memulai..... 1

Kit Pemasangan..... 2

Petunjuk Perakitan Tacx NEO 3M..... 2

Membuka Trainer 3
Memasang Sepeda Batas As Roda..... 4
Memasang Sepeda Poros Bongkar
Pasang 5
Memosisikan Penyangga Roda
Depan 8
Menghubungkan Kabel Daya..... 9
Menghubungkan Adaptor Jaringan
Cerdas Tacx Opsional..... 10

Latihan..... 10

Bersepeda 11
Aplikasi Tacx Training 12

Informasi Perangkat..... 14

Spesifikasi 14
Kompatibilitas Kaset 14
Perawatan dan Penyimpanan
Perangkat 16

Pemecahan Masalah..... 17

Memperbarui Perangkat Lunak
Trainer 17
Aplikasi Tacx Training tidak akan
terhubung ke trainer saya 18
Trainer tidak merespons 18
Dapatkah saya menghubungkan sensor
ANT+ atau Bluetooth menggunakan
koneksi terbuka? 18
Menghubungkan Trainer Anda dengan
Bike Computer Edge 19
Menghubungkan Trainer Anda dengan
Jam Tangan Garmin 19

Memulai

⚠ PERINGATAN

Lihat panduan *Informasi Penting Produk dan Keamanan* dalam kotak produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

PEMBERITAHUAN

Jangan gunakan trainer Tacx NEO 3M dengan aksesori gerak lain, seperti pelat rocker, karena dapat merusak trainer.

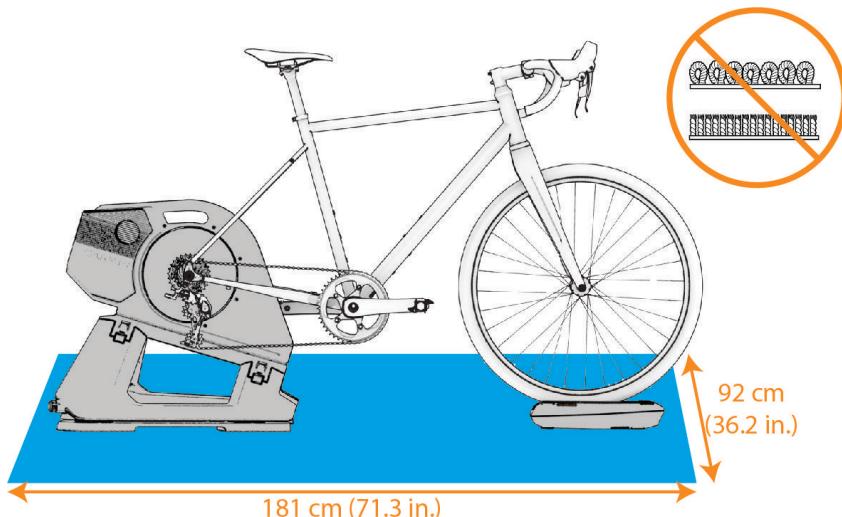
Bodi kaset dan kaset Tacx NEO 3M kompatibel dengan sistem Shimano® dan SRAM® 11-kecepatan. Jika Anda memiliki jenis kaset lain, Anda harus menukar kaset tersebut ([Mengganti Kaset](#), halaman 15).

- Bacalah petunjuk sebelum merakit trainer dan memasang sepeda.
- Pindai kode QR dengan kamera ponsel dan ikuti petunjuk Tacx Training.



TIP: Aplikasi Tacx Training meliputi pengaturan trainer, video, dan pembaruan perangkat lunak ([Menghubungkan Trainer dengan Aplikasi Tacx Training](#), halaman 12).

- Untuk hasil terbaik, gunakan trainer Tacx NEO 3M bersama matras kokoh atau karpet berbulu tipis. Hindari karpet berbulu tebal dan lembut. Anda dapat menggunakan matras olahraga berukuran 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 in.) atau lebih besar.



Aksesoris opsional tersedia di buy.garmin.com atau dari Tacx Anda.

Kit Pemasangan

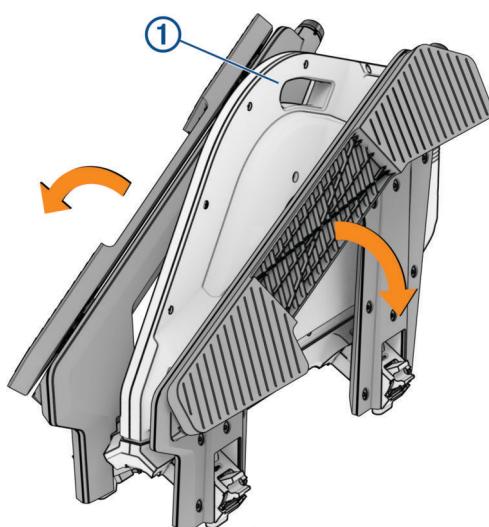
Kit instalasi berisi poros bongkar pasang, penyangga tutup ujung dan tutup ujung yang kompatibel, pengatur jarak, serta alat berwarna biru.

Poros	Penyangga Tutup Ujung Sisi Non-Drive	Tutup Ujung (2)
As roda 142 mm	Perangkat keras prainstal	Thru-Axle 12mm
As roda 148 mm	NDS/148 Thru Perakitan memerlukan alat biru.	Thru-Axle 12mm
Bongkar pasang 135 mm Umum untuk sebagian besar road bike dengan rem cakram.	Perangkat keras prainstal	QR
Bongkar pasang 130 mm Umum untuk sebagian besar road bike dengan rem rim.	NDS/130 QR Perakitan memerlukan alat biru.	QR

Petunjuk Perakitan Tacx NEO 3M

Membuka Trainer

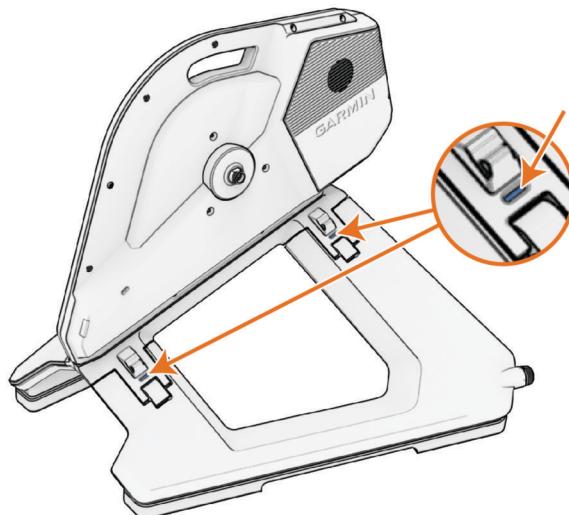
- 1 Buka sisi-sisi trainer, dan angkat gagangnya ①.



TIP: Trainer ini cukup berat. Anda dapat membuka satu sisi dan menguncinya, lalu mengulanginya untuk sisi lainnya.

- 2 Pastikan kedua sisi trainer terkunci sempurna.

Semua jendela indikator harus berwarna biru, dan kedua sisinya harus terkunci dengan benar.



- 3 Letakkan trainer pada permukaan yang keras dan rata.

Memasang Sepeda Batas As Roda

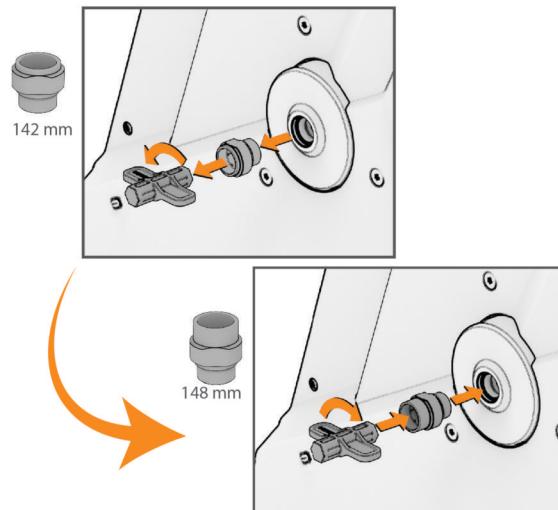
Trainer ini kompatibel dengan sepeda yang menggunakan batang as roda 142 mm atau 148 mm.

1 Pilih opsi:

- Jika Anda memiliki batang as roda 148 mm, lanjut ke langkah 2.
- Jika Anda memiliki batang as roda 142 mm, lanjut ke langkah 5.

2 Buka kit pemasangan , lalu pilih penyangga tutup ujung **NDS/148 Thru** dan alat biru.

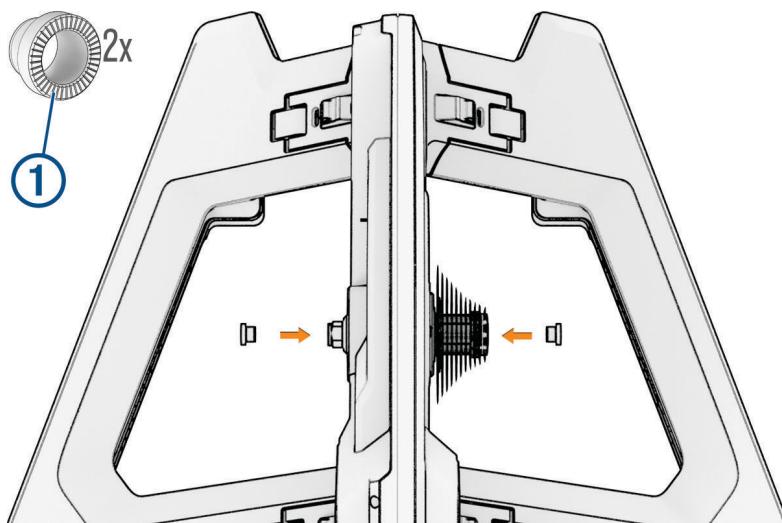
3 Gunakan alat biru untuk melepaskan penyangga tutup ujung yang ada di sisi non-drive.



4 Gunakan alat biru untuk memasang penyangga tutup ujung **NDS/148 Thru**.

5 Buka kit pemasangan , lalu pilih tutup ujung **Thru-Axle 12mm**.

6 Pasang tutup ujung ① ke penyangga tutup ujung.



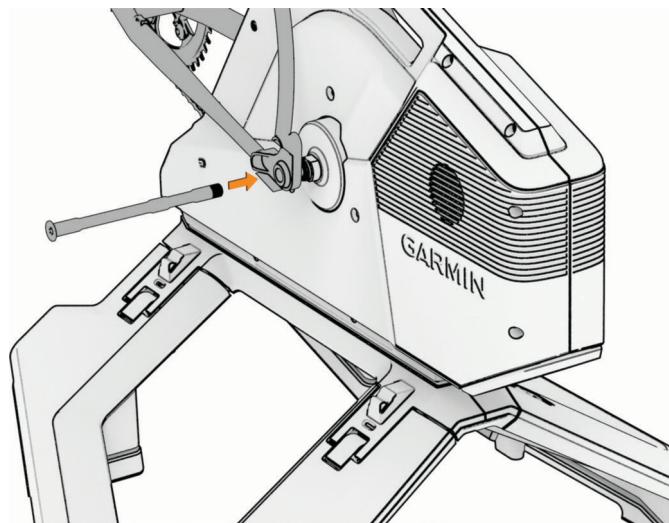
7 Pindahkan gigi sepeda ke gigi kaset terkecil.

8 Lepaskan roda belakang dari sepeda.

CATATAN: Pastikan sepeda dan seluruh komponennya tetap berada dalam jangkauan.

9 Letakkan sepeda Anda pada trainer, pastikan rantai berada di sproket terendah kaset trainer.

10 Masukkan as roda, lalu kencangkan dengan tangan.



11 Kencangkan as roda sesuai spesifikasi torsi yang tertera pada petunjuk sepeda atau as roda.

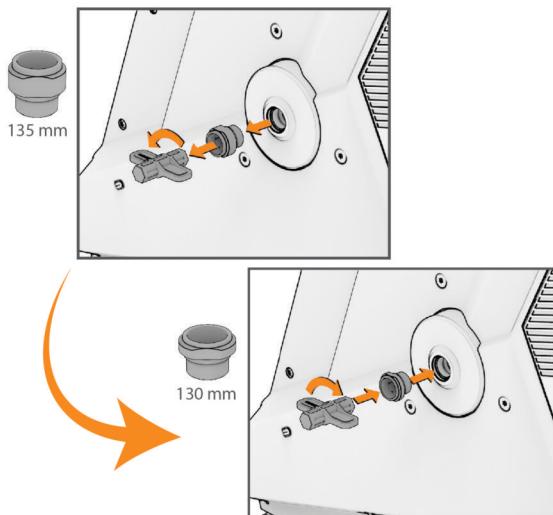
Memasang Sepeda Poros Bongkar Pasang

1 Pilih opsi:

- Jika Anda memiliki poros bongkar pasang 130 mm, lanjut ke langkah 2.
- Jika Anda memiliki poros bongkar pasang 135 mm, lanjut ke langkah 5.

2 Buka kit pemasangan , lalu pilih penyangga tutup ujung **NDS/130 QR** dan alat biru.

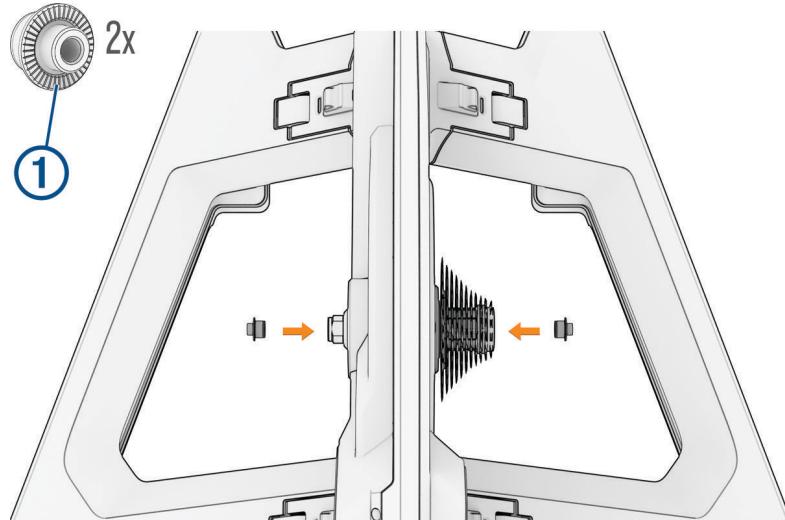
3 Gunakan alat biru untuk melepaskan penyangga tutup ujung yang ada di sisi non-drive.



4 Gunakan alat biru untuk menginstal penyangga tutup ujung **NDS/130 QR**.

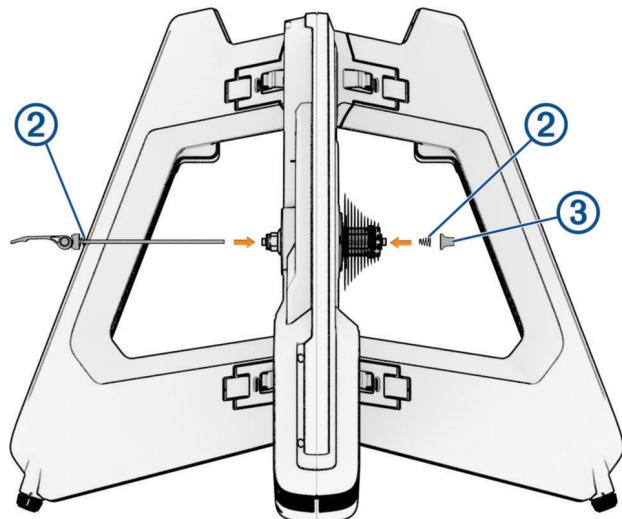
5 Buka kit pemasangan , lalu pilih tutup ujung **QR**.

- 6 Pasang tutup ujung ① ke penyangga tutup ujung.



- 7 Masukkan skewer dari sisi sebelah kiri trainer.

- 8 Tempatkan pegas kerucut ② pada skewer.



- 9 Kencangkan tutup dengan tangan ③ dan sisakan ruang yang cukup untuk rangka sepeda.

- 10 Pindahkan gigi sepeda ke gigi kaset terendah.

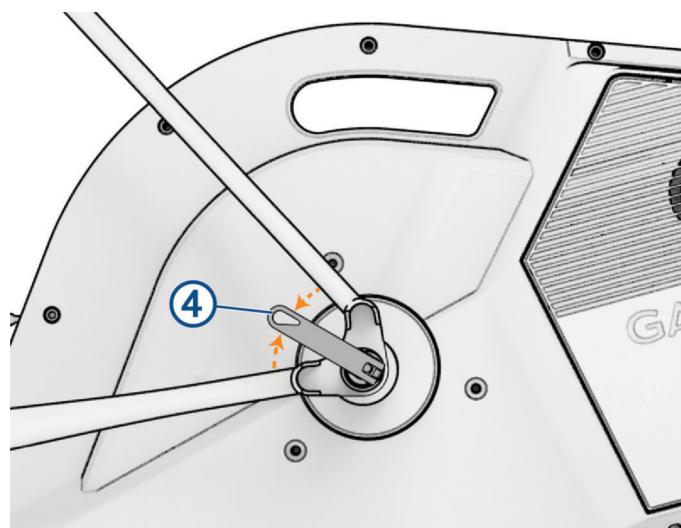
- 11 Lepaskan roda belakang dari sepeda.

CATATAN: Pastikan sepeda dan seluruh komponennya tetap berada dalam jangkauan.

12 Sejajarkan sepeda Anda dengan trainer, lalu tempatkan rantai pada sproket terendah kaset trainer.

13 Kencangkan tutup, lalu tutup gagang yang mudah dibongkar pasang **④**.

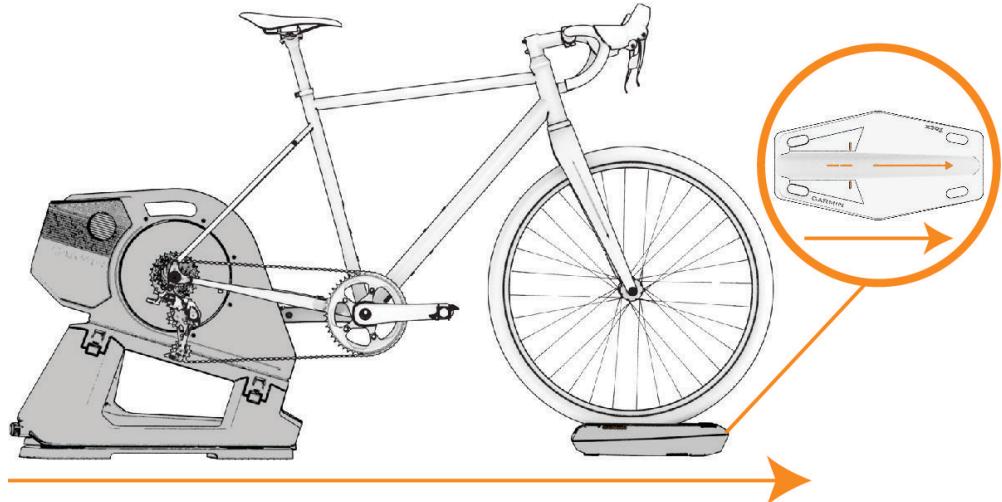
TIP: Tutup gagang yang berada di antara batang rangka agar lebih mudah dipegang.



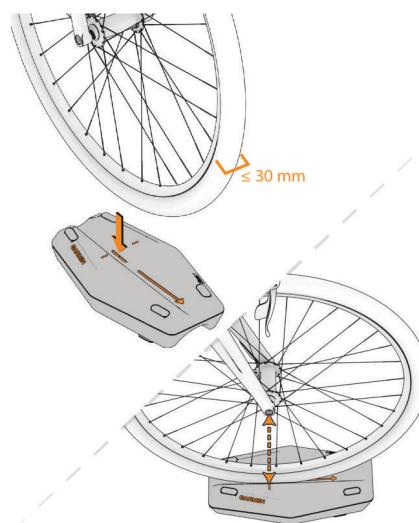
Memosisikan Penyangga Roda Depan

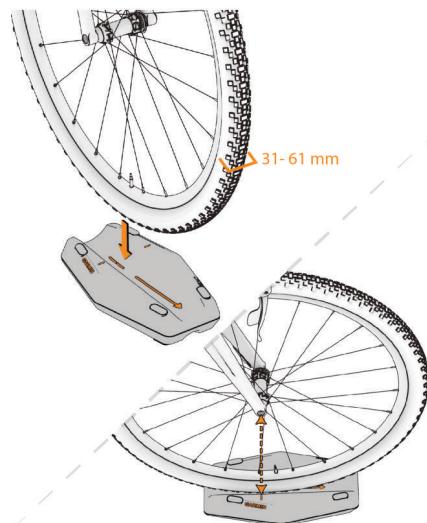
Penyangga roda depan ada di dalam kotak produk, di bawah potongan busa bagian bawah. Sebelum dapat memosisikan penyangga roda depan, Anda harus memasang sepeda pada trainer.

Penyangga roda depan dua sisi mengangkat roda depan sepeda untuk mendapatkan posisi bersepeda alami dan meningkatkan stabilitas. Sisi sempit penyangga roda dapat menopang ban dengan lebar maksimum 30 mm (1,18 inci). Sisi lebar penyangga roda depan dapat menopang ban dengan lebar maksimum 31 hingga 61 mm (1,2 hingga 2,4 inci).



- 1 Tempatkan penyangga roda depan di bawah roda depan Anda.





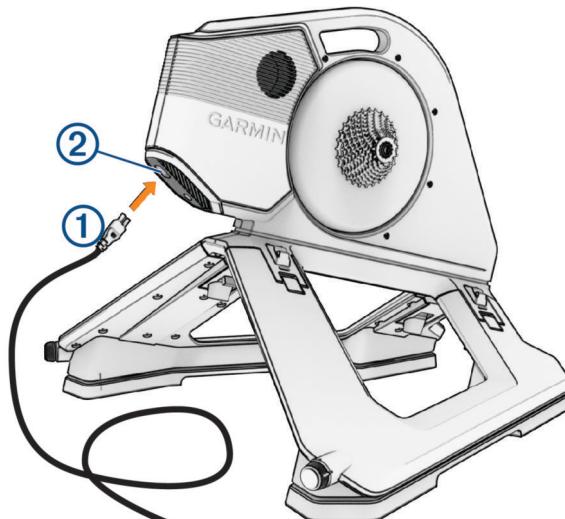
- 2 Duduk di atas trainer, dan kayuh pedal beberapa kali.
- 3 Jika perlu, sesuaikan penempatan penyangga roda depan.

Menghubungkan Kabel Daya

PERHATIAN

Kabel daya ada di dalam kotak produk. Jangan gunakan kabel daya atau adaptor pihak ketiga di trainer Tacx NEO 3M karena dapat merusak trainer atau menyebabkan cedera.

- 1 Colokkan kabel daya ① ke port ②.



- 2 Colokkan kabel daya ke stopkontak dinding standar.
 - 3 Putar engkol.
- LED berwarna putih (*Status LED*, halaman 13).

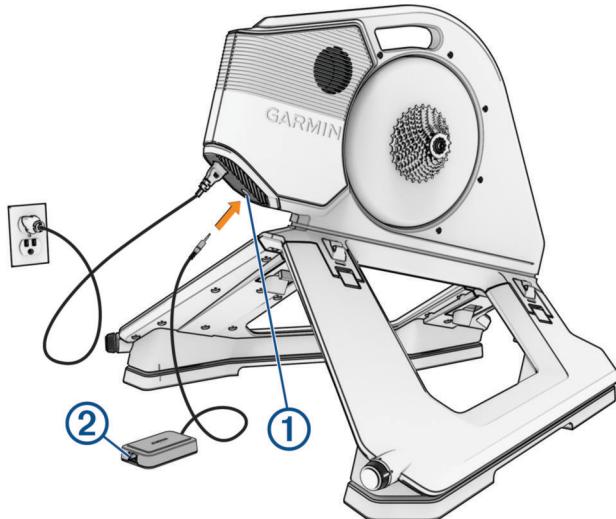
Menghubungkan Adaptor Jaringan Cerdas Tacx Opsional

PEMBERITAHUAN

Adaptor dijual terpisah. Adaptor harus digunakan dengan trainer Tacx yang kompatibel. Garmin® tidak bertanggung jawab atas kerusakan yang terjadi akibat menghubungkan adaptor ke perangkat yang tidak kompatibel.

1 Hubungkan trainer Anda ke sumber daya eksternal.

2 Hubungkan adaptor ke port **①** pada trainer Anda.



Lampu LED menyala putih (*Status LED*, halaman 13).

3 Pilih opsi:

- Hubungkan ke jaringan Wi-Fi® menggunakan aplikasi Tacx Training yang terhubung dengan trainer Anda. Perangkat yang terinstal aplikasi Tacx Training harus terkoneksi ke jaringan Wi-Fi yang sama.
- Menghubungkan kabel Ethernet **②** langsung ke komputer yang terinstal aplikasi Tacx Training.
- Hubungkan kabel Ethernet ke router nirkabel atau jaringan internet rumah Anda. Perangkat Anda yang terinstal aplikasi Tacx Training harus terkoneksi router atau jaringan yang sama.

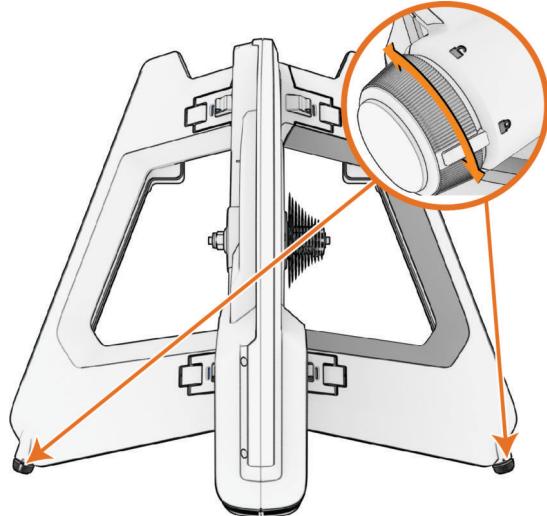
Latihan

Bersepeda

Sebaiknya pilih pelatihan singkat dan manual saat mencoba trainer Tacx NEO 3M untuk pertama kalinya. Anda harus merasa nyaman saat menggunakan pelat gerak.

- 1 Buka kunci pelat gerak.

TIP: Anda harus memutar setiap kenop ke arah  hingga terdengar bunyi klik.



- 2 Mulai mengayuh perlahan.

LED trainer berwarna putih ([Status LED, halaman 13](#)).

- 3 Berlatihlah untuk memindahkan gigi dan meningkatkan kecepatan Anda.

Tips Bersepeda Secara Alami

- Hindari melakukan sprint saat pelat gerak diaktifkan. Anda dapat melakukan sprint jika pelat gerak terkunci.
- Jika Anda merasa mual saat bersepeda, cobalah opsi berikut:
 - Fokuskan pandangan Anda pada satu titik di depan sepeda.
 - Tonton video latihan saat bersepeda.
 - Minum banyak air sebelum dan selama bersepeda.
 - Berhenti bersepeda sampai Anda merasa lebih baik, dan coba lagi.

Mode Latihan

Dinyalakan dan Terhubung: Semua fitur tersedia saat trainer dicolokkan ke daya eksternal dan terhubung ke aplikasi Tacx Training.

Mandiri: Jika tidak ada aplikasi atau komputer sepeda Edge® yang terhubung, trainer akan menyimulasikan jalan datar dan menggunakan pengaturan default untuk hambatan udara dan jalan serta untuk pengguna dan berat sepeda.

Tidak Ada Daya Eksternal: Tanpa daya eksternal, trainer tidak mendukung berkendara menuruni bukit, penekanan tombol, atau Ethernet, atau komunikasi Wi-Fi dengan Adaptor Jaringan Cerdas Tacx (dijual terpisah). Pesepeda juga mungkin merasakan sensasi bersepeda yang kurang optimal.

Mode Siaga

Saat tidak digunakan, trainer Tacx NEO 3M masuk ke mode siaga. Anda dapat mengaktifkan trainer dengan memutar engkol.

Daya Eksternal Terhubung: Setelah 5 menit tanpa aktivitas, trainer akan beralih ke mode siaga.

Tidak Ada Daya Eksternal: Setelah 10 detik tanpa aktivitas, trainer akan beralih ke mode siaga.

Aplikasi Tacx Training

Anda dapat mengunduh aplikasi Tacx Training ke smartphone, tablet, atau komputer yang kompatibel.

- Ikuti course menarik tanpa harus meninggalkan rumah.
- Buat aktivitas bersepeda, latihan, dan lainnya milik Anda sendiri.
- Kelola latihan Anda, kustomisasikan pengaturan default, dan diagnosis masalah.
- Sinkronkan data latihan dalam ruangan dengan akun Garmin Connect™ Anda.
- Perbarui perangkat lunak trainer Anda ([Memperbarui Perangkat Lunak Trainer, halaman 17](#)).

Menghubungkan Trainer dengan Aplikasi Tacx Training

Saat menghubungkan trainer dengan aplikasi Tacx Training untuk pertama kalinya, Anda harus menghubungkan trainer ke sumber daya eksternal. Setelah dihubungkan, trainer dan aplikasi terkoneksi secara otomatis saat Anda mulai bersepeda.

TIP: Untuk koneksi Ethernet atau jaringan Wi-Fi, Anda dapat membeli aksesori adaptor jaringan di [buy.garmin.com](#).

1 Pilih opsi:

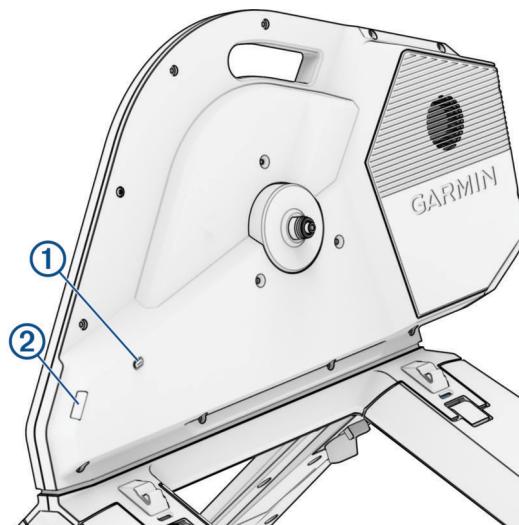
- Pindai kode QR dengan kamera ponsel Anda dan ikuti petunjuk pada layar.



- Untuk menambahkan trainer Tacx NEO 3M ke akun yang sudah ada, buka aplikasi Tacx Training, lalu pilih **Pengaturan > Manajer Perangkat**.

2 Pada trainer, tekan tombol penghubungan **①**.

LED **②** menyala biru saat trainer berada dalam mode penghubungan Bluetooth® yang aman. Untuk informasi selengkapnya tentang jenis koneksi, kunjungi [garmin.com/connectiontypes](#).



3 Pada aplikasi Tacx Training, ikuti petunjuk pada layar.

Pada aplikasi Tacx Training, ikon trainer yang terhubung berwarna hijau.

4 Pilih suatu latihan atau jalur.

5 Mulai mengayuh.

LED trainer berubah dari putih menjadi biru saat trainer dikontrol oleh aplikasi ([Status LED, halaman 13](#)).

Status LED

LED berubah berdasarkan status trainer dan jenis koneksi.

Aktivitas LED	Status
Putih	Trainer aktif dan bekerja dengan benar.
Berkedip biru	Trainer dalam mode penghubungan Bluetooth.
Biru	Trainer dikontrol oleh perangkat Bluetooth Anda.
Berkedip putih	Saat Anda membangunkan atau menghidupkan trainer, kedipan cepat menandakan status koneksi terbuka. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi garmin.com/connectiontypes .
Hijau	Trainer dikontrol oleh perangkat ANT+® Anda.
Kuning	Trainer dikontrol oleh Adaptor Jaringan Cerdas Tacx (dijual terpisah).
Berkedip cyan	Perangkat lunak trainer sedang diperbarui.
Berkedip merah	Menandakan kesalahan fatal pada trainer. Anda dapat memeriksa aplikasi Tacx Training untuk informasi selengkapnya.

Warna LED lantai akan berubah-ubah selama latihan.

Aktivitas LED Lantai	Status
Biru	Menandakan output daya rendah.
Ungu	Menandakan output daya sedang.
Merah	Menandakan output daya tinggi.

Menyesuaikan Pengaturan Trainer dari Aplikasi

Sebelum dapat mengubah pengaturan trainer, Anda harus menghubungkan trainer dengan aplikasi Tacx Training ([Menghubungkan Trainer dengan Aplikasi Tacx Training, halaman 12](#)).

- 1 Buka aplikasi Tacx Training.
- 2 Pilih **Pengaturan > Manajer Perangkat**.
- 3 Pilih trainer Anda.
- 4 Pilih **Pengaturan Trainer > Default Perangkat** untuk mengatur berat badan atau berat sepeda default.
Ini digunakan jika aplikasi pihak ketiga tidak menyediakan data berat.
- 5 Jika perlu, pilih **Pengaturan > Pengaturan Latihan** untuk memperbarui berat badan Anda dan menyesuaikan preferensi latihan Anda.

Informasi Perangkat

Spesifikasi

Catu daya	Gunakan kabel daya yang disertakan. Dari 100 hingga 240 V, 50/60 Hz
Rentang suhu pengoperasian	Dari -10° hingga 40°C (dari 14° hingga 104°F)
Rentang suhu penyimpanan	Dari -20° hingga 60 °C (dari -4° hingga 140 °F) PEMBERITAHUAN Jika trainer disimpan atau dikirim di bawah rentang suhu ini, biarkan trainer menjadi normal ke rentang suhu pengoperasian, dan tunggu 12 jam sebelum digunakan. Perubahan suhu ekstrem dapat menyebabkan kondensasi di dalam trainer yang dapat menyebabkan kerusakan properti.
Frekuensi nirkabel dan daya transmisi	Maksimum 2,4 GHz @ 6 dBm
Bobot maksimum pesepeda	125 kg (275 lb.)

Kompatibilitas Kaset

Kaset yang dipasang di pabrik adalah sistem kecepatan 11 yang kompatibel dengan sistem Shimano dan SRAM. Kit instalasi  berisi alat berwarna biru dan pengatur jarak opsional ([Kit Pemasangan, halaman 2](#)).

Sistem Kaset yang Kompatibel	Bodi Freehub	Pengatur Jarak Opsional
Kecepatan 8, 9, atau 10 Shimano atau SRAM	Disertakan	40 mm x 1 mm
Kecepatan 12 Shimano	Disertakan	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Kecepatan 12 SRAM	Tidak disertakan ¹ Kunjungi buy.garmin.com untuk membeli Tacx SRAM XD-R.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Sepeda gunung kecepatan 12	Tidak disertakan ¹ Kunjungi buy.garmin.com untuk membeli Tacx micro spline.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Lainnya	Tidak disertakan ¹ Kunjungi buy.garmin.com .	Untuk informasi selengkapnya, lihat petunjuk produsen yang disertakan bersama kaset Anda.

¹ Perakitan memerlukan alat biru.

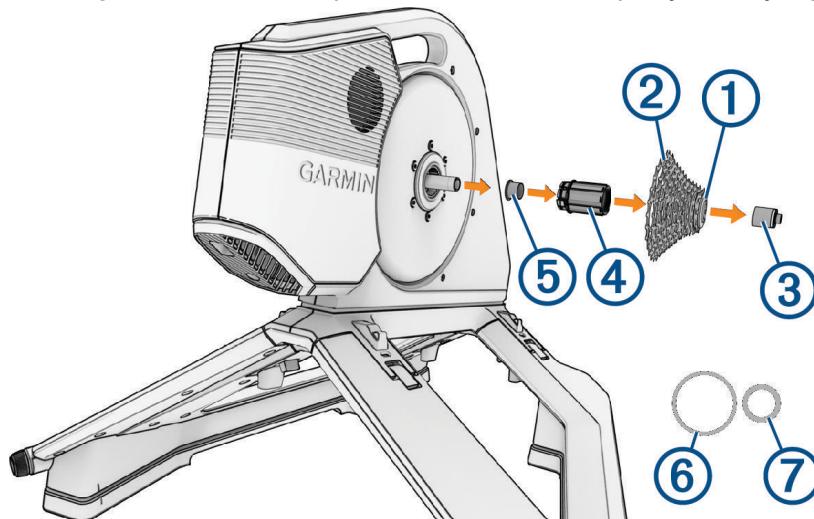
Mengganti Kaset

Sebelum mengganti kaset, Anda harus memiliki cincin pengunci kaset dan tang kaset atau cambuk rantai. Anda harus menyimpan semua komponen trainer dan item kit instalasi bersama-sama (*Kit Pemasangan*, halaman 2).

PEMBERITAHUAN

Anda harus paham dengan peralatan sepeda dan perawatan kaset, jika tidak, Anda dapat merusak trainernya. Jika belum pernah melepas atau memasang kaset sepeda sebelumnya, Garmin sebaiknya Anda membawa trainer ke teknisi sepeda yang berpengalaman.

TIP: Jika Anda memiliki beberapa sepeda dengan sistem kaset yang berbeda, cara termudah adalah dengan membiarkan kaset di bodi freehub dan menggantinya bersama-sama. Anda dapat menggunakan grafik ini sebagai referensi, untuk mengetahui bahwa setiap variasi kaset memiliki persyaratan yang unik.



- 1 Buka kit instalasi .
- 2 Jika Anda memiliki kaset yang kompatibel dengan bodi freehub yang disertakan, ikuti langkah-langkah berikut:
 - 2.1 Gunakan tang kaset atau cambuk rantai untuk menahan kaset **②** pada tempatnya.
 - 2.2 Gunakan cincin pengunci kaset untuk memutar cincin pengunci **①** berlawanan arah jarum jam.
Pemutaran ini memerlukan kekuatan dan daya ungkit.
 - 2.3 Keluarkan kaset, biarkan bodi freehub **④** pada tempatnya.
 - 2.4 Lanjutkan ke langkah 4.
- 3 Jika Anda memiliki kaset yang memerlukan bodi freehub yang berbeda, ikuti langkah-langkah berikut:
 - 3.1 Gunakan tang kaset atau cambuk rantai untuk menahan kaset **②** pada tempatnya.
 - 3.2 Gunakan cincin pengunci kaset untuk memutar cincin pengunci **①** berlawanan arah jarum jam.
Pemutaran ini memerlukan kekuatan dan daya ungkit.
 - 3.3 Gunakan alat berwarna biru  untuk melepas mur pengunci **③**.
 - 3.4 Keluarkan kaset, cincin pengunci, dan bodi freehub **④**.
Anda dapat menyatukan semua bagian ini jika memerlukan untuk beralih ke sistem kecepatan 11.
 - 3.5 Pasang bodi freehub baru dan mur pengunci.
 - 3.6 Lanjutkan ke langkah 4.
- 4 Tempatkan kaset pada bodi freehub, dan pasang cincin pengunci.
Beberapa kaset kecepatan 9 atau 10 mungkin memerlukan pengatur jarak tambahan **⑥** antara kaset dan cincin pengunci. Untuk informasi selengkapnya, lihat petunjuk produsen.
- 5 Sebelum mengencangkan cincin pengunci, periksa jaraknya.
Beberapa kaset kecepatan 12 mungkin memerlukan pengatur jarak tambahan **⑦** antara trainer dan kaset.

- 6** Jika derailleuer sepeda bersentuhan dengan trainer dalam roda gigi kaset terbesar, ikuti langkah-langkah berikut:
- 6.1** Gunakan alat berwarna biru  untuk melepas mur pengunci **(3)**.
 - 6.2** Lepaskan bodi freehub dengan kaset yang terpasang.
 - 6.3** Lepaskan pengatur jarak hitam **(5)**.
 - 6.4** Tambahkan satu atau dua pengatur jarak.
 - 6.5** Pasang pengatur jarak hitam, bodi freehub dengan kaset, dan mur pengunci.
 - 6.6** Kencangkan mur pengunci.

Anda dapat mengencangkan mur pengunci dengan tangan menggunakan alat berwarna biru . Saat menggunakan kunci torsi, Garmin merekomendasikan torsi maksimum 6 N·m (4,4 lbf·ft.) untuk mur pengunci.

- 7** Kencangkan cincin penguncinya.

Garmin merekomendasikan torsi 40 N·m (29,5 lbf·ft.) untuk kaset Tacx NEO 3M. Untuk kaset lainnya, lihat petunjuk produsen.

Perawatan dan Penyimpanan Perangkat

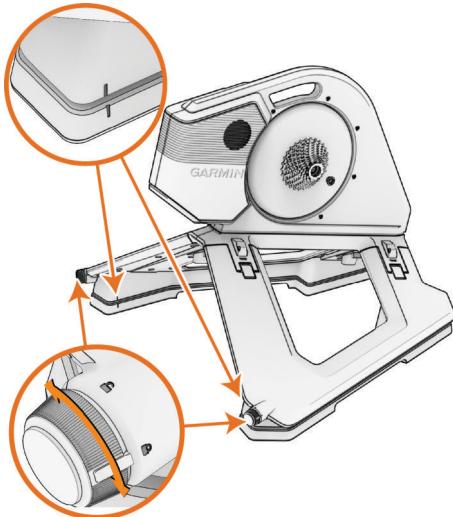
PERINGATAN

Lihat panduan *Informasi Penting Produk dan Keamanan* dalam kotak produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

- Cabut trainer bila tidak digunakan.
- Periksa kesejajaran, dan kunci pelat gerak saat trainer tidak digunakan.
- Bersihkan trainer setiap kali selesai digunakan.
- Bersihkan trainer sebelum menyimpannya.

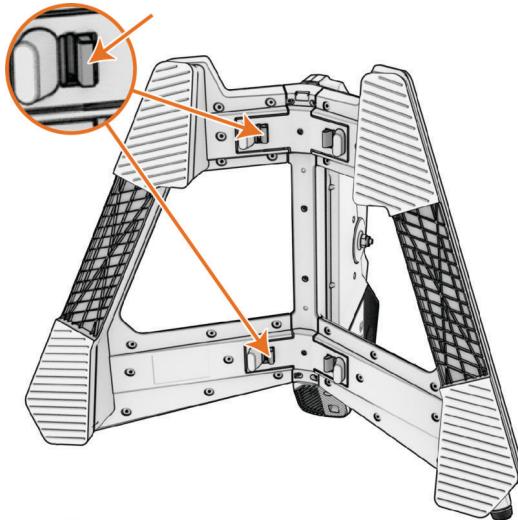
Melipat Trainer untuk Disimpan

- 1** Periksa kesejajaran, dan kunci pelat gerak.

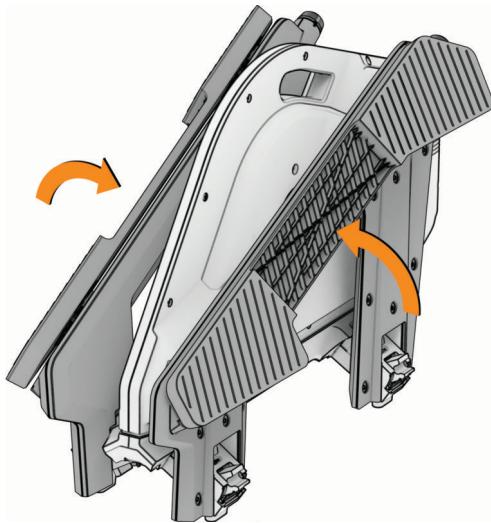


- 2** Condongkan trainer ke belakang.

- 3 Buka kunci kedua sisi trainer.



- 4 Lipat kedua sisi ke atas sampai terdengar bunyi klik.



Pemecahan Masalah

Memperbarui Perangkat Lunak Trainer

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak trainer, Anda harus menghubungkan trainer dengan versi terbaru aplikasi Tacx Training ([Menghubungkan Trainer dengan Aplikasi Tacx Training, halaman 12](#)).

- 1 Hubungkan kabel daya ke stopkontak ([Menghubungkan Kabel Daya, halaman 9](#)).

- 2 Buka aplikasi Tacx Training di ponsel atau tablet Anda.

TIP: Anda harus memeriksa tingkat baterai ponsel atau tablet Anda.

- 3 Pilih **Pengaturan > Manajer Perangkat**.

- 4 Pilih trainer Anda.

- 5 Pilih **Pembaruan Firmware > Perbarui**.

LED trainer berkedip warna cyan saat perangkat lunak sedang diperbarui.

- 6 Tunggu selagi pembaruan perangkat lunak selesai.

TIP: Jangan cabut trainer atau beralih antaraplikasi saat perangkat lunak sedang diperbarui.

Proses ini mungkin perlu beberapa menit.

Aplikasi Tacx Training tidak akan terhubung ke trainer saya

Jika aplikasi Tacx Training tidak dapat terhubung ke trainer, Anda dapat mencoba kiat berikut.

- Matikan ponsel, dan nyalakan kembali.
- Matikan teknologi Bluetooth di ponsel, dan nyalakan kembali.
- Cabut kabel daya trainer, lalu hubungkan kembali.
- Pastikan trainer tidak terhubung ke perangkat atau aplikasi lain.
- Perbarui aplikasi Tacx Training ke versi terbaru.
- Jika Anda membeli ponsel baru, hapus trainer dari aplikasi Tacx Training di ponsel yang ingin Anda hentikan penggunaannya.

Trainer tidak merespons

Jika trainer berhenti merespons, Anda dapat mencoba kiat berikut.

- Tahan tombol penghubungan selama 5 detik untuk mematikan trainer dan memutuskan sambungan dari perangkat apa pun yang dihubungkan.
- Tahan tombol penghubungan selama 10 detik untuk memulihkan perangkat ke pengaturan awal pabrik. Anda perlu menghubungkan kembali trainer dengan aplikasi Tacx Training ([Menghubungkan Trainer dengan Aplikasi Tacx Training](#), halaman 12).

Dapatkah saya menghubungkan sensor ANT+ atau Bluetooth menggunakan koneksi terbuka?

Trainer Anda dapat menggunakan koneksi terbuka dengan sensor ANT+ atau Bluetooth yang kompatibel.

- 1 Dari aplikasi Tacx Training, pilih **Pengaturan Koneksi**.
- 2 Untuk sensor Bluetooth, nonaktifkan **Koneksi Bluetooth Aman**.
Muncul pesan konfirmasi.
- 3 Untuk sensor ANT+, aktifkan **FE-C ANT+ (Kontrol trainer cerdas)** atau **Sensor Daya ANT+**.
Muncul pesan konfirmasi.
- 4 Dekatkan sensor dalam jarak 3 m (10 kaki) dari trainer Anda.
CATATAN: Jauhkan dengan jarak 10 m (33 kaki) dari sensor lain saat menghubungkan.
- 5 Ikuti petunjuk penghubungan untuk sensor dan trainer yang kompatibel.
Saat Anda menekan tombol penghubungan pada trainer, LED status berkedip putih. Jenis koneksinya terbuka hingga Anda mengubahnya di pengaturan aplikasi Tacx Training.

Menghubungkan Trainer Anda dengan Bike Computer Edge

Anda dapat menghubungkan trainer Tacx NEO 3M dengan bike computer Edge yang kompatibel, seperti Edge 1040, menggunakan teknologi ANT+ atau Bluetooth. Anda dapat menghubungkan trainer Tacx NEO 3M sebagai trainer cerdas untuk latihan dan lintasan, atau Anda dapat menghubungkan trainer sebagai sensor daya untuk merekam data daya dan cadence saja.

Untuk informasi tentang kompatibilitas perangkat tertentu, pembelian, atau untuk melihat panduan pengguna perangkat Anda, kunjungi www.buy.garmin.com.

- 1 Bawa bike computer Edge dalam jarak 3 m (10 kaki) dari trainer.

CATATAN: Jauhkan perangkat setidaknya 10 m dari sensor nirkabel lain saat melakukan penghubungan.

- 2 Di bike computer Edge, pilih  > **Sensors** > **Add Sensor**.

CATATAN: Bike computer Edge mencari sensor teknologi ANT+ di sekitar.

- 3 Tunggu sementara perangkat mencari trainer Anda.
- 4 Di bike computer Edge, sebuah pesan muncul.
- 5 Ikuti petunjuk di layar.

Saat trainer dihubungkan dengan perangkat Anda, trainer tersebut muncul sebagai sensor yang terhubung. Data sensor muncul di loop layar data atau di kolom data kustom. Anda dapat menyesuaikan kolom data opsional.

Menghubungkan Trainer Anda dengan Jam Tangan Garmin

Anda dapat menghubungkan trainer Tacx NEO 3M dengan jam tangan yang kompatibel, seperti Forerunner® 965, menggunakan teknologi ANT+ atau Bluetooth.

Untuk informasi tentang kompatibilitas perangkat tertentu, pembelian, atau untuk melihat panduan pengguna jam tangan Anda, kunjungi www.buy.garmin.com.

- 1 Bawa jam tangan Forerunner dalam jarak 3 m (10 kaki) dari trainer.

CATATAN: Jauhkan perangkat setidaknya 10 m dari sensor nirkabel lain saat melakukan penghubungan.

- 2 Di jam tangan Anda, tahan .

- 3 Pilih **Sensor & Aksesoris** > **Tambah Baru** > **Cari Semua Sensor**.

TIP: Saat Anda memulai aktivitas dengan opsi Temukan Otomatis diaktifkan, jam tangan mencari sensor terdekat secara otomatis dan menanyakan apakah Anda ingin menghubungkannya.

Setelah trainer dihubungkan dengan jam tangan Anda, status sensor berubah dari Mencari menjadi Terhubung. Data trainer muncul di loop layar data atau di kolom data kustom. Anda dapat menyesuaikan kolom data opsional.

support.garmin.com