

GARMIN[®]

TACX[®] NEO 3M

사용설명서

© 2023 Garmin Ltd. 또는 자회사

모든 권리 보유. 저작권법에 의거하여, Garmin의 서명 등의 없이는 본 설명서의 전체 또는 부분을 복사할 수 없습니다. Garmin은 자사의 제품을 변경하거나 개선하고, 본 설명서의 내용을 변경할 수 있는 권리를 가지며, 이러한 변경이나 개선을 개인 또는 조직에 통지할 의무가 없습니다. 본 제품의 사용에 관한 최신 업데이트 및 추가 정보는 www.garmin.com으로 이동하십시오.

Garmin®, Garmin 로고, Edge®, Forerunner® 및 Tacx®는 미국 및 기타 국가에서 Garmin Ltd. 또는 그 자회사의 등록 상표입니다. Garmin Connect™는 Garmin Ltd. 또는 자회사의 상표입니다. 이러한 상표는 Garmin의 허가 없이는 사용할 수 없습니다.

BLUETOOTH® 문자 기호 및 로고는 Bluetooth SIG, Inc.의 소유이며 Garmin은 라이선스를 근거로 해당 기호를 사용합니다. Shimano®는 Shimano, Inc.의 등록 상표입니다. SRAM®은 SRAM LLC의 등록 상표입니다. Wi-Fi®는 Wi-Fi Alliance Corporation의 등록 상표입니다. 기타 등록 상표 및 상호는 해당 소유자의 것입니다.

이 제품은 ANT+® 인증을 받았습니다. www.thisisant.com/directory에 방문하여 호환되는 제품 및 앱 목록을 확인하십시오.

M/N: A0S4355

목차

시작하기.....	1
설치 키트	2
Tacx NEO 3M 조립 지침.....	2
트레이너 평기.....	3
스루 축 자전거 부착.....	4
빠른 릴리스 축 자전거 부착	5
앞바퀴 지지대 배치.....	8
전원 케이블 연결.....	9
Tacx 스마트 네트워크 어댑터에 연결(선택 사항).....	10
트레이닝.....	10
사이클링 운동	11
Tacx Training 앱.....	12
장치 정보.....	14
사양	14
카세트 호환성.....	14
장치 관리 및 보관	16
문제 해결.....	17
트레이너 소프트웨어 업데이트	17
Tacx Training 앱이 트레이너에 연결되지 않음	18
트레이너가 응답하지 않음	18
개방형 연결을 사용하여 ANT+ 또는 Bluetooth 센서를 페어링할 수 있습니까?	18
트레이너와 Edge 자전거 컴퓨터 페어링	18
트레이너와 Garmin 시계 페어링.....	19

시작하기

△ 경고

제품 경고 및 기타 주요 정보를 보려면 제품 상자에 있는 주요 안전 및 제품 정보 가이드를 참조하십시오.

주의

Tacx NEO 3M 트레이너를 다른 모션 액세서리(로커 플레이트 등)와 함께 사용하지 마십시오. 트레이너가 손상될 수도 있기 때문입니다.

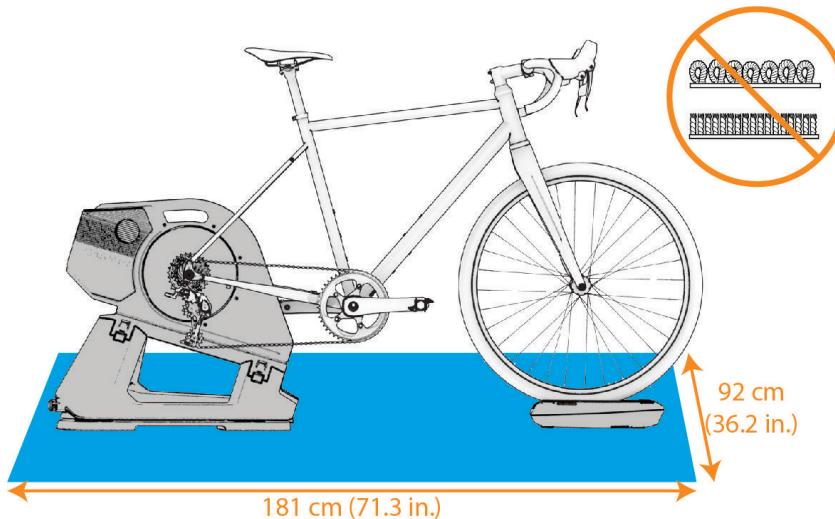
Tacx NEO 3M 카세트 본체와 카세트는 Shimano® 및 SRAM® 11 속도 시스템과 호환됩니다. 카세트가 다른 유형인 경우, 카세트를 교체해야 합니다 ([카세트 교체, 15페이지](#)).

- 트레이너를 조립하고 자전거를 연결하기 전에 지침을 읽으십시오.
- 휴대폰의 카메라로 QR 코드를 스캔하고 Tacx Training 앱 지침을 따릅니다.



팁: Tacx Training 앱에는 트레이너 설정, 비디오, 소프트웨어 업데이트 ([Tacx Training 앱과 트레이너 페어링, 12페이지](#))가 포함되어 있습니다.

- 최상의 결과를 얻으려면 Tacx NEO 3M 트레이너를 튼튼한 매트 또는 단모 카펫과 함께 사용하십시오. 부드러운 장모 카펫은 사용하지 마십시오. 사용 가능한 트레이닝 매트는 181 x 92cm(71.3 x 36.2인치) 이상입니다.



옵션 액세서리는 buy.garmin.com 또는 Tacx 대리점에서 구입할 수 있습니다.

설치 키트

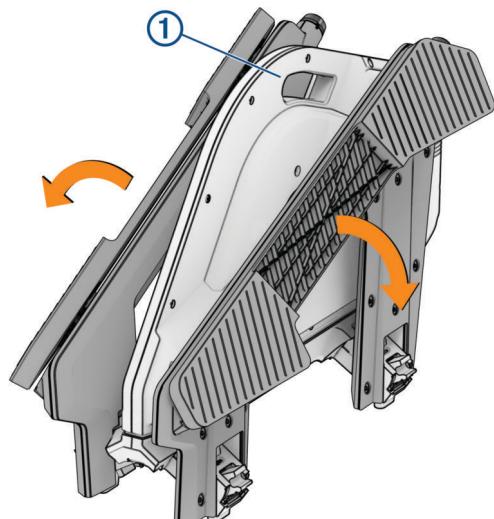
설치 키트 에는 빠른 릴리스 축, 호환 엔드캡 지지대와 엔드캡, 스페이서, 파란색 도구가 포함되어 있습니다.

축	비주행 축 엔드캡 지지대	엔드캡(2)
142mm 스루	사전 설치된 하드웨어	Thru-Axle 12mm
148mm 스루	NDS/148 Thru 조립에 파란색 도구가 필요합니다.	Thru-Axle 12mm
135mm 빠른 릴리스 디스크 브레이크가 있는 대부분의 로드 자전거에 공통으로 필요합니 다.	사전 설치된 하드웨어	QR
130mm 빠른 릴리스 가장자리 브레이크가 있는 대부분의 로드 자전거에 공통으로 필요합니 다.	NDS/130 QR 조립에 파란색 도구가 필요합니다.	QR

Tacx NEO 3M 조립 지침

트레이너 펴기

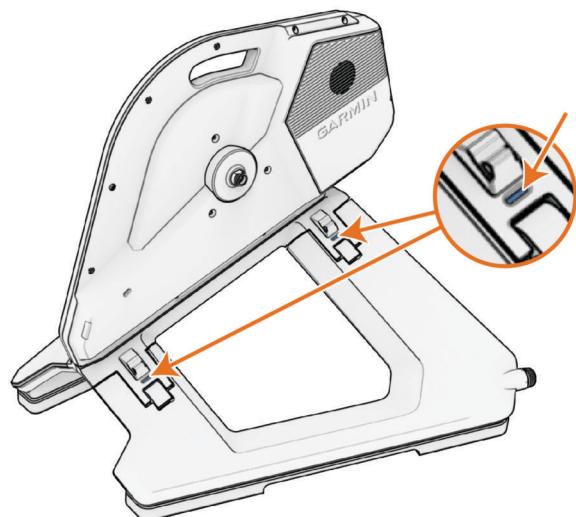
- 1 트레이너의 양 측면을 펴고 핸들①을 들어 올립니다.



팁: 트레이너는 무겁습니다. 먼저 한쪽을 펴서 잠근 다음 다른 쪽도 이 과정을 반복할 수 있습니다.

- 2 트레이너의 양쪽이 제자리에 잠겼는지 확인합니다.

모든 표시등은 청색이어야 하며, 양쪽이 제대로 잠겨 있어야 합니다.



- 3 단단하고 평평한 표면에 트레이너를 놓습니다.

스루 축 자전거 부착

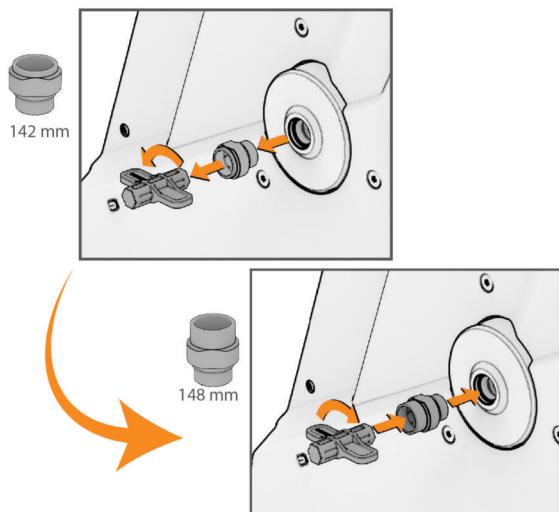
트레이너는 142mm 또는 148mm 스루 축을 사용하는 자전거와 호환됩니다.

1 다음과 같이 옵션을 선택합니다.

- 148mm 스루 축을 사용하는 경우 2단계로 이동합니다.
- 142mm 스루 축을 사용하는 경우 5단계로 이동합니다.

2 설치 키트 를 열고 **NDS/148 Thru** 엔드캡 지지대와 파란색 도구를 선택합니다.

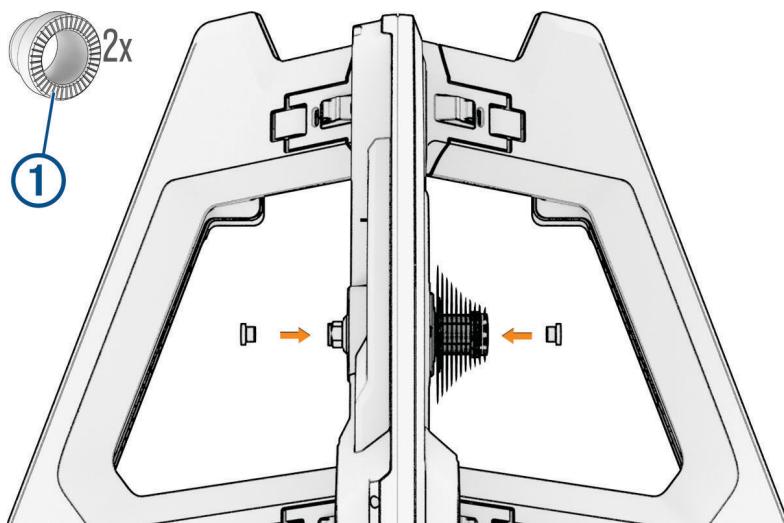
3 파란색 도구를 사용하여 비주행 축에 있는 기존 엔드캡 지지대를 제거합니다.



4 파란색 도구를 사용하여 **NDS/148 Thru** 엔드캡 지지대를 설치합니다.

5 설치 키트 를 열고 **Thru-Axle 12mm** 엔드캡을 선택합니다.

6 엔드캡 지지대에 엔드캡①을 끼웁니다.



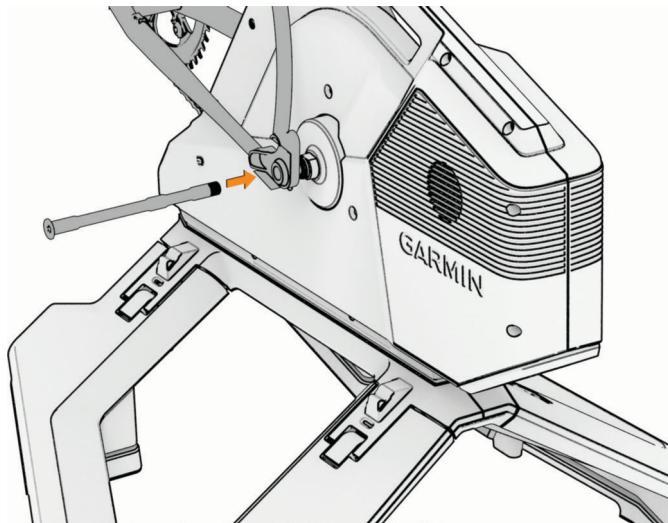
7 자전거에서 가장 작은 카세트 기어로 전환합니다.

8 자전거 뒷바퀴를 제거합니다.

참고: 자전거와 모든 부품을 가까이 두어야 합니다.

9 자전거를 트레이너 위에 놓고, 체인이 트레이너 카세트의 가장 작은 스프로켓 위에 놓이도록 합니다.

10 축을 삽입하고 손으로 조입니다.



11 축 또는 자전거 지침에 표시된 토크 사양까지 축을 조입니다.

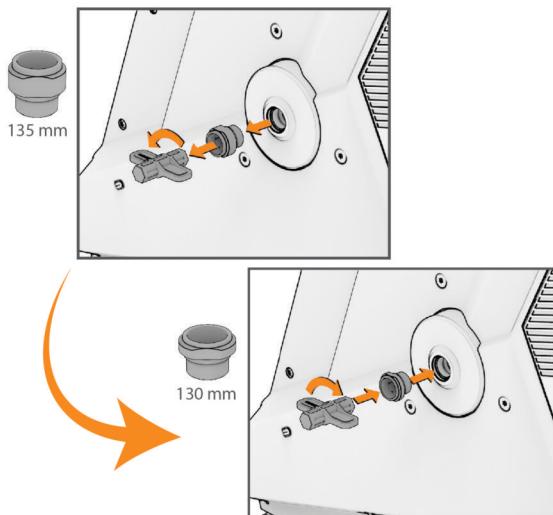
빠른 릴리스 축 자전거 부착

1 다음과 같이 옵션을 선택합니다.

- 130mm 빠른 릴리스 축이 있는 경우 2단계를 수행합니다.
- 135mm 빠른 릴리스 축이 있는 경우 5단계를 수행합니다.

2 설치 키트 를 열고 **NDS/130 QR** 엔드캡 지지대와 파란색 도구를 선택합니다.

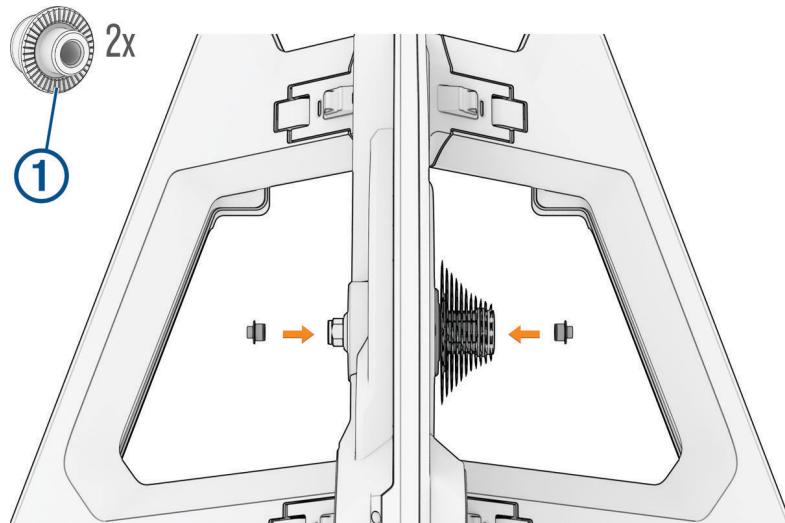
3 파란색 도구를 사용하여 비주행 축에 있는 기존 엔드캡 지지대를 제거합니다.



4 파란색 도구를 사용하여 **NDS/130 QR** 엔드캡 지지대를 설치합니다.

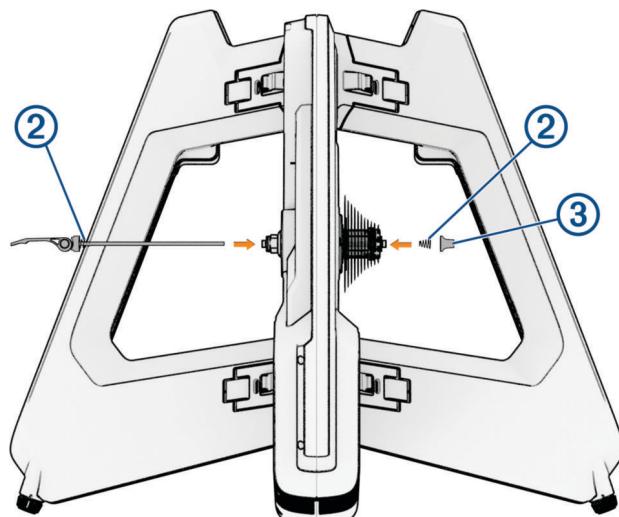
5 설치 키트 를 열고 **QR** 엔드캡을 선택합니다.

6 엔드캡 지지대에 엔드캡①을 끼웁니다.



7 트레이너의 비주행 측에서 스큐어를 삽입합니다.

8 원추형 스프링②을 스큐어에 놓습니다.



9 자전거 프레임을 위한 공간을 충분히 남긴 채 손으로 캡③을 조입니다.

10 자전거에서 가장 작은 카세트 기어로 전환합니다.

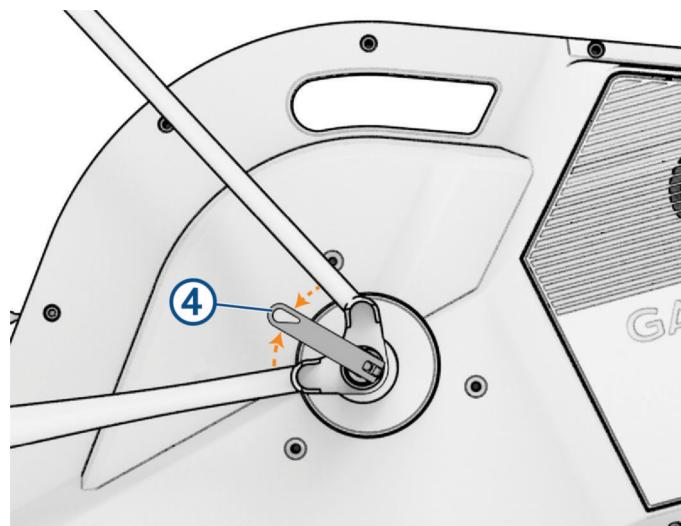
11 자전거 뒷바퀴를 제거합니다.

참고: 자전거와 모든 부품을 가까이 두어야 합니다.

12 자전거를 트레이너 위에 정렬하고, 체인을 트레이너 카세트의 가장 작은 스프로켓 위에 놓습니다.

13 캡을 조이고 빠른 릴리스 핸들④을 닫습니다.

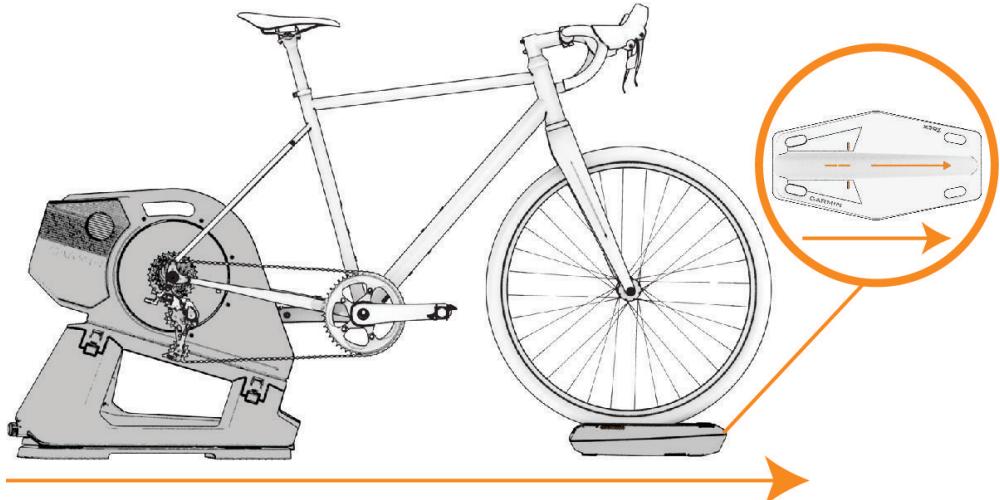
팁: 프레임 바 사이의 핸들을 닫아 더 쉽게 잡을 수 있도록 만듭니다.



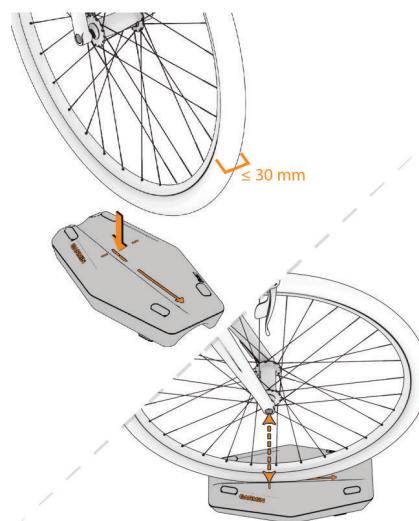
앞바퀴 지지대 배치

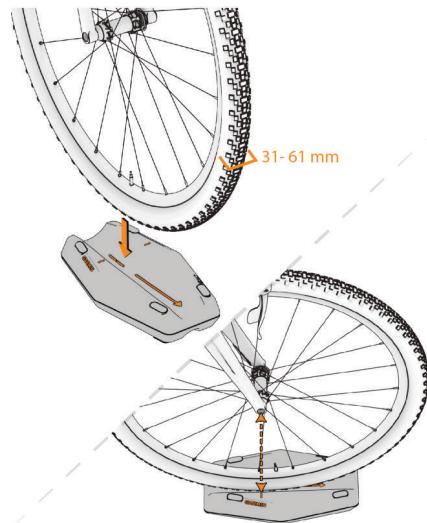
앞바퀴 지지대는 제품 상자의 하단 폼 조각 아래에 있습니다. 앞바퀴 지지대를 배치하려면 먼저 자전거를 트레이너에 연결해야 합니다.

두 측면으로 이루어진 앞바퀴 지지대는 자전거의 앞바퀴를 들어 올려 자연스러운 사이클링 자세를 잡아주며 안정성을 높여줍니다. 바퀴 지지대의 좁은 쪽은 최대 30mm(1.18인치) 폭의 타이어를 지지할 수 있습니다. 앞바퀴 지지대의 넓은 쪽은 31~61mm(1.2~2.4인치) 폭의 타이어를 지지할 수 있습니다.



1 앞바퀴 지지대를 앞바퀴 아래에 놓습니다.





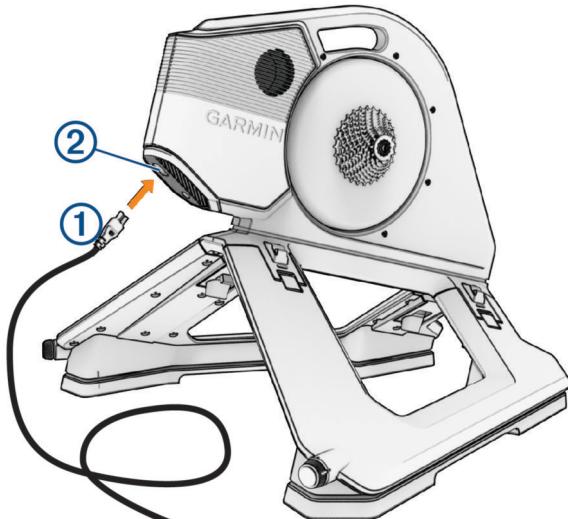
- 2 트레이너 위에 앉아서, 페달을 몇 번 밟습니다.
- 3 필요시, 앞바퀴 지지대 배치를 조절합니다.

전원 케이블 연결

△ 주의

전원 케이블은 제품 상자에 들어 있습니다. 타사 전원 케이블이나 어댑터를 Tacx NEO 3M 트레이너에 사용하지 마십시오. 인명 피해 또는 트레이너 훼손으로 이어질 수 있습니다.

- 1 전원 케이블 ①을 포트 ②에 꽂습니다.



- 2 전원 케이블을 표준 벽면 콘센트에 꽂습니다.
- 3 크랭크를 회전시킵니다.

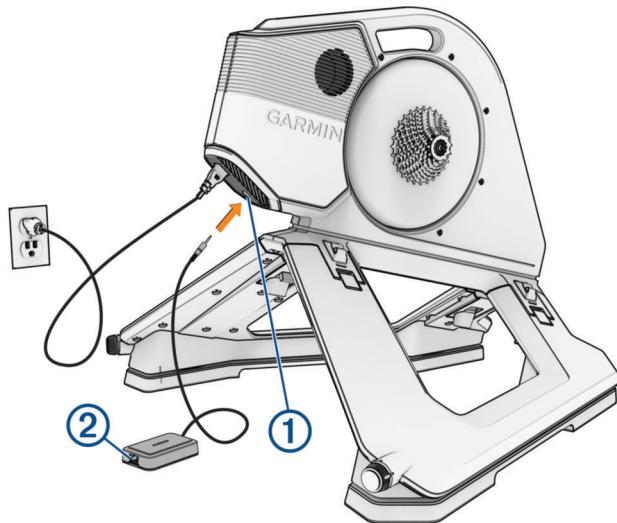
LED가 백색입니다 (LED 상태, 13페이지).

Tacx 스마트 네트워크 어댑터에 연결(선택 사항)

주의

어댑터는 별도로 판매됩니다. 어댑터는 호환되는 Tacx 트레이너와 함께 사용해야 합니다. Garmin®은 호환되지 않는 장치에 어댑터를 연결하여 발생하는 손상에 대해 책임을 지지 않습니다.

- 1 트레이너를 외부 전원에 연결합니다.
- 2 어댑터를 트레이너의 포트①에 연결합니다.



LED가 백색으로 깜박입니다 ([LED 상태, 13페이지](#)).

- 3 다음 옵션 중 하나를 선택합니다.

- 트레이너와 페어링된 Tacx Training 앱을 사용하여 Wi-Fi® 네트워크에 연결합니다. Tacx Training 앱이 있는 장치가 동일한 Wi-Fi 네트워크를 사용하고 있어야 합니다.
- 이더넷 케이블②을 Tacx Training 앱을 통해 컴퓨터에 직접 연결합니다.
- 이더넷 케이블을 무선 공유기 또는 홈 네트워크에 연결합니다. Tacx Training 앱이 있는 장치가 동일한 공유기 또는 네트워크를 사용하고 있어야 합니다.

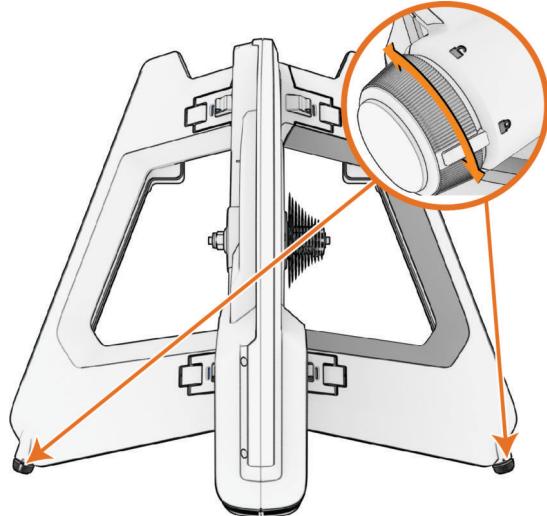
트레이닝

사이클링 운동

Tacx NEO 3M 트레이너에서의 최초 라이딩은 간단한 수동 트레이닝 라이딩이어야 합니다. 모션 플레이트에 익숙해져야 합니다.

1 모션 플레이트의 잠금을 해제합니다.

팁: 각 노브를 딸깍 소리가 날 때까지 방향으로 회전시켜야 합니다.



2 천천히 페달을 밟기 시작합니다.

트레이너 LED가 백색입니다 ([LED 상태, 13페이지](#)).

3 변속 및 증속을 연습합니다.

자연스러운 라이딩을 위한 팁

- 모션 플레이트가 활성화되었을 때는 스프린팅을 피하십시오. 모션 플레이트가 잠겨 있으면 스프린팅할 수 있습니다.
- 라이딩하면서 멀미를 느끼면, 다음 옵션들을 시도하십시오.
 - 시야를 자전거의 정면에 맞춥니다.
 - 라이딩하면서 트레이닝 비디오를 시청합니다.
 - 라이딩 전과 도중에 충분한 양의 물을 마십니다.
 - 라이딩을 멈추고 몸 상태가 호전되면 다시 시도합니다.

트레이닝 모드

전원 공급 및 연결: 트레이너가 외부 전원에 연결되어 있고 Tacx Training 앱에 연결되어 있으면 모든 기능을 사용할 수 있습니다.

독립형: 연결된 앱이나 Edge[®] 자전거 컴퓨터가 없는 경우, 트레이너는 평지를 시뮬레이션하고 공기 및 도로 저항과 사용자 체중 및 자전거 중량에 대한 기본 설정을 사용합니다.

외부 전원 없음: 외부 전원이 없으면, 트레이너는 내리막 드라이브, 버튼 누름, 혹은 이더넷이나 Tacx 스마트 네트워크 어댑터(별도 판매)와의 Wi-Fi 통신을 지원하지 않습니다. 라이더의 승차감이 최적화되지 않을 수 있습니다.

대기 모드

사용하지 않을 때는 Tacx NEO 3M 트레이너가 대기 모드로 들어갑니다. 크랭크를 회전시켜 트레이너를 깨울 수 있습니다.

외부 전원 연결됨: 5분간 아무 활동이 없으면 트레이너가 대기 모드로 들어갑니다.

외부 전원 없음: 10초간 아무 활동이 없으면 트레이너가 대기 모드로 들어갑니다.

Tacx Training 앱

Tacx Training 앱을 호환되는 스마트폰, 태블릿 또는 컴퓨터에 다운로드할 수 있습니다.

- 집에서도 흥미진진한 라이딩 코스를 즐길 수 있습니다.
- 자신만의 라이딩 코스, 운동 환경 등을 조성해 보십시오.
- 트레이닝을 관리하고, 기본 설정을 사용자 지정하고, 문제를 진단하십시오.
- 사용자 Garmin Connect™ 계정과 실내 트레이닝 데이터를 동기화하십시오.
- 트레이너 소프트웨어를 업데이트하십시오 ([트레이너 소프트웨어 업데이트, 17페이지](#)).

Tacx Training 앱과 트레이너 페어링

처음으로 트레이너를 Tacx Training 앱과 페어링할 때 트레이너를 외부 전원에 연결해야 합니다. 페어링된 후 라이딩을 시작할 때 트레이너와 앱이 자동으로 연결됩니다.

팁: 이더넷 또는 Wi-Fi 네트워크 연결을 위해 buy.garmin.com에서 네트워크 어댑터 액세서리를 구매할 수 있습니다.

1 다음 옵션 중 하나를 선택합니다.

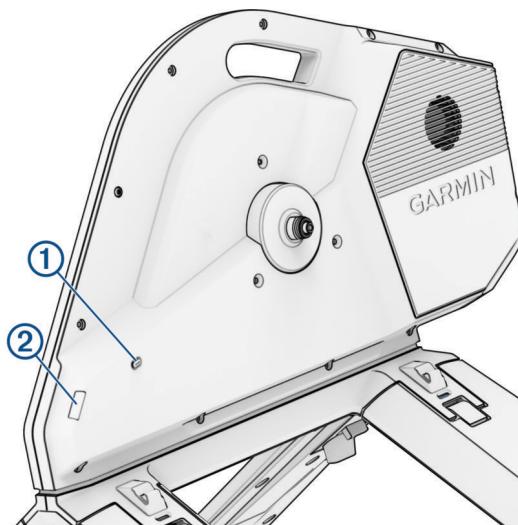
- 휴대폰의 카메라로 QR 코드를 스캔하고, 화면의 지침을 따릅니다.



- Tacx NEO 3M 트레이너를 기준 계정에 추가하려면 Tacx Training 앱을 열고 **설정 > 장치 관리자**를 선택합니다.

2 트레이너에서 페어링 버튼①을 누릅니다.

트레이너가 안전한 Bluetooth® 페어링 모드에 있으면 LED②가 파란색으로 깜박입니다. 연결 유형에 대한 자세한 내용은 garmin.com/connectiontypes를 참조하십시오.



3 Tacx Training 앱에서 화면의 지침을 따릅니다.

Tacx Training 앱에서 연결된 트레이너 아이콘은 녹색입니다.

4 운동 또는 코스를 선택합니다.

5 페달을 밟기 시작합니다.

트레이너가 앱으로 제어되면 트레이너 LED가 백색에서 청색으로 바뀝니다 ([LED 상태, 13페이지](#)).

LED 상태

트레이너 상태와 연결 유형에 따라 LED의 색상이 바뀝니다.

LED 동작	상태
흰색	트레이너가 활성 상태이며 제대로 작동하고 있습니다.
청색 깜박임	트레이너가 Bluetooth 페어링 모드에 있습니다.
파란색	트레이너가 Bluetooth 장치로 제어됩니다.
백색 깜박임	트레이너를 깨우거나 전원을 켠 때 LED가 빠르게 깜박이면 연결 상태가 열려 있다는 뜻입니다. 자세한 내용은 garmin.com/connectiontypes 를 참조하십시오.
녹색	트레이너가 ANT+® 장치로 제어됩니다.
노란색	트레이너가 Tacx 스마트 네트워크 어댑터(별도 판매)로 제어됩니다.
청록색 깜박임	트레이너 소프트웨어를 업데이트하는 중입니다.
점멸하는 적색	심각한 트레이너 오류를 나타냅니다. Tacx Training 앱에서 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

트레이닝 중에 플로어 LED의 색상이 바뀝니다.

지면 LED 동작	상태
파란색	저출력을 나타냅니다.
보라색	중간 출력을 나타냅니다.
빨간색	고출력을 나타냅니다.

앱에서 트레이너 설정 사용자 지정

트레이너 설정을 변경하기 전에, 트레이너를 Tacx Training 앱과 페어링해야 합니다 ([Tacx Training 앱과 트레이너 페어링, 12페이지](#)).

- 1 Tacx Training 앱을 엽니다.
- 2 설정 > 장치 관리자를 선택합니다.
- 3 트레이너를 선택합니다.
- 4 **트레이너 설정 > 장치 기본값**을 선택하여 기본 체중 또는 자전거 중량을 설정합니다.
이는 제3자 앱에서 무게 데이터를 제공하지 않는 경우에 사용됩니다.
- 5 필요한 경우, 설정 > 트레이닝 설정을 선택하여 체중을 업데이트하고 트레이닝 기본 설정을 사용자 지정합니다.

장치 정보

사양

전원 공급	동봉된 전원 케이블을 사용하십시오. 100~240V, 50/60Hz
작동 온도 범위	10°~40°C(14°~104°F)
저장소 온도 범위	-20°~60°C(-4°~140°F) 주의 트레이너가 이 온도 범위 미만으로 보관 또는 배송될 경우, 트레이너를 작동 온도 범위로 정상화하고 12시간 후에 사용합니다. 극심한 온도 변화는 트레이너 내부에 응결을 유발하여 재산 피해가 발생할 수 있습니다.
무선 주파수 및 전송 전력	최대 2.4GHz @ 6dBm
최대 라이더 하중	125kg(275lb.)

카세트 호환성

출하 시 설치된 카세트는 Shimano 및 SRAM 시스템과 호환되는 11 속도 시스템입니다. 설치 키트 에는 파란색 도구와 옵션 스페이서가 들어 있습니다 ([설치 키트, 2페이지](#)).

호환되는 카세트 시스템	프리허브 본체	옵션 스페이서
8, 9 또는 10단 Shimano 또는 SRAM	포함됨	40mm x 1mm
12단 Shimano	포함됨	24mm x 1mm, 24mm x 0.5mm
12단 SRAM	미동봉 ¹ buy.garmin.com 으로 이동하여 Tacx SRAM XD-R을 구매하십시오.	24mm x 1mm, 24mm x 0.5mm
12단 산악자전거	미동봉 ¹ buy.garmin.com 으로 이동하여 Tacx 마이크로 스플라인을 구매하십시오.	24mm x 1mm, 24mm x 0.5mm
기타	미동봉 ¹ buy.garmin.com 으로 이동하십시오.	자세한 내용은 카세트와 함께 제공된 제조사 지침을 참조하십시오.

¹ 조립에 파란색 도구가 필요합니다.

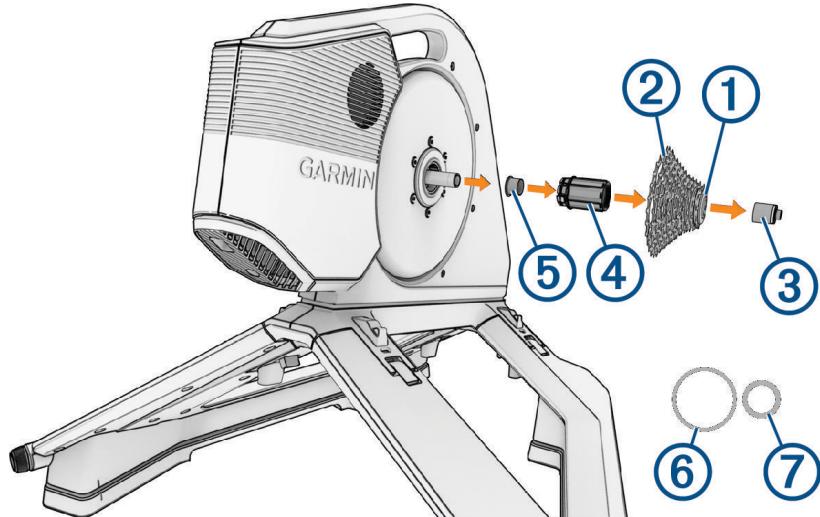
카세트 교체

카세트를 교체하기 전에, 카세트 잠금 링 도구와 카세트 플라이어 또는 체인휠이 있어야 합니다. 모든 트레이너 부품과 설치 키트 물품을 함께 보관해야 합니다 (설치 키트, 2페이지).

주의

자전거 도구 및 카세트 정비를 숙지해야 합니다. 그러지 않으면 트레이너가 손상될 수 있습니다. 이전에 자전거 카세트를 제거하거나 설치해 본 경험이 없으면, Garmin에서는 숙련된 자전거 기술자에게 트레이너를 가져가실 것을 권장합니다.

팁: 카세트 시스템이 다른 자전거가 여러 대 있는 경우, 카세트를 프리허브 본체에 두고 함께 교체하는 것이 가장 쉽습니다. 각 카세트 변형마다 고유한 요구 사항이 있으므로 이 그래픽은 참조로 사용하시기 바랍니다.



- 1 설치 키트 를 엽니다.
- 2 동봉된 프리허브 본체와 호환되는 카세트가 있으면, 다음 단계를 따릅니다.
 - 2.1 카세트 플라이어나 체인휠을 사용하여 카세트 **②**를 제자리에 고정합니다.
 - 2.2 카세트 잠금 링 도구를 사용하여 잠금 링 **①**을 반시계 방향으로 돌립니다.
이는 힘과 지렛대가 필요합니다.
 - 2.3 카세트를 제거하되 프리허브 본체 **④**는 그대로 듭니다.
 - 2.4 단계로 이동합니다.
- 3 카세트에 상이한 프리허브 본체가 필요하면, 다음 단계를 따릅니다.
 - 3.1 카세트 플라이어나 체인휠을 사용하여 카세트 **②**를 제자리에 고정합니다.
 - 3.2 카세트 잠금 링 도구를 사용하여 잠금 링 **①**을 반시계 방향으로 돌립니다.
이는 힘과 지렛대가 필요합니다.
 - 3.3 파란색 도구 를 사용하여 잠금 너트 **③**를 제거합니다.
 - 3.4 카세트, 잠금 링, 프리허브 본체 **④**를 제거합니다.
11 속도 시스템으로 전환할 경우에 대비해 이 부품을 모두 함께 보관할 수 있습니다.
 - 3.5 새 프리허브 본체와 잠금 너트를 설치합니다.
 - 3.6 단계로 이동합니다.
- 4 카세트를 프리허브 본체에 놓고, 잠금 링을 부착합니다.
일부 9단 또는 10단 카세트는 카세트와 잠금 링 사이에 여분의 스페이서 **⑥**가 필요할 수 있습니다. 자세한 내용은 제조사 지침을 참조하십시오.
- 5 잠금 링을 조이기 전에, 간격을 확인합니다.
일부 12단 카세트는 트레이너와 카세트 사이에 여분의 스페이서 **⑦**가 필요할 수 있습니다.

6 대형 카세트 기어에서 자전거 변속기가 트레이너와 접촉할 경우, 다음 단계를 따릅니다.

6.1 파란색 도구 를 사용하여 잠금 너트③를 제거합니다.

6.2 카세트가 부착된 프리허브 본체를 제거합니다.

6.3 검은색 스페이서⑤를 제거합니다.

6.4 1~2개의 스페이서를 추가합니다.

6.5 검은색 스페이서, 카세트가 있는 프리허브 본체, 잠금 너트를 설치합니다.

6.6 잠금 너트를 조입니다.

파란색 도구 를 사용하여 잠금 너트를 손으로 조일 수 있습니다. Garmin에서는 토크 렌치를 사용할 때 잠금 너트에 최대 6N·m(4.4lbf·ft.)의 토크를 사용할 것을 권장합니다.

7 잠금 링을 조입니다.

Garmin에서는 Tacx NEO 3M 카세트에 40N·m(29.5lbf·ft.)의 토크를 사용할 것을 권장합니다. 기타 카세트는 제조사 지침을 참조하십시오.

장치 관리 및 보관

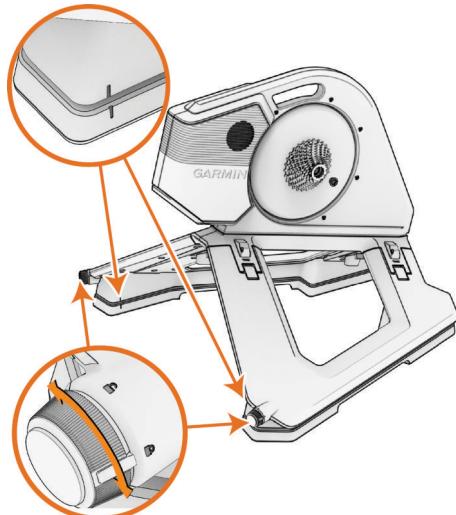
⚠ 경고

제품 경고 및 기타 주요 정보를 보려면 제품 상자에 있는 주요 안전 및 제품 정보 가이드를 참조하십시오.

- 트레이너를 사용하지 않을 때는 플러그를 뽑으십시오.
- 정렬을 확인하고, 트레이너를 사용하지 않을 때는 모션 플레이트를 잠금니다.
- 사용한 후에는 항상 트레이너를 닦으십시오.
- 트레이너를 보관하기 전에 청소하십시오.

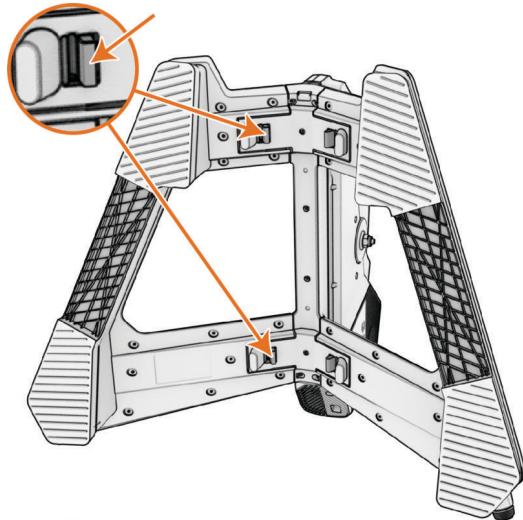
보관을 위해 트레이너 접기

1 정렬을 확인하고 모션 플레이트를 잠금니다.

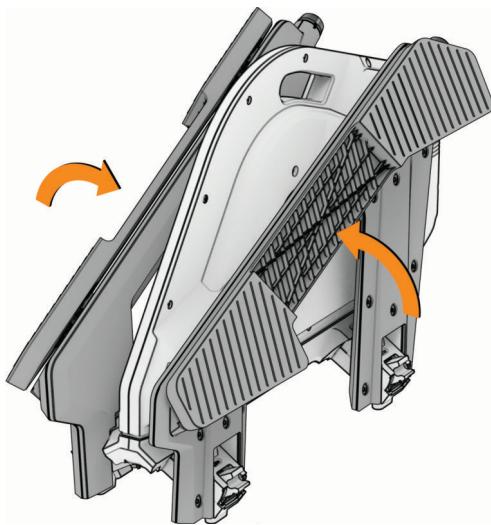


2 트레이너를 뒤로 젓힙니다.

3 트레이너의 양 측면의 잠금을 해제합니다.



4 양 측면을 딸깍 소리가 나며 맞춰질 때까지 접어 올립니다.



문제 해결

트레이너 소프트웨어 업데이트

트레이너 소프트웨어를 업데이트하기 전에, 트레이너를 최신 버전의 Tacx Training 앱과 페어링해야 합니다 ([Tacx Training 앱과 트레이너 페어링, 12페이지](#)).

- 1 벽면 콘센트에 전원 케이블을 연결합니다 ([전원 케이블 연결, 9페이지](#)).
- 2 휴대폰 또는 태블릿에서 Tacx Training 앱을 엽니다.
팁: 휴대폰 또는 태블릿의 배터리 잔량을 확인해야 합니다.
- 3 설정 > 장치 관리자를 선택합니다.
- 4 트레이너를 선택합니다.
- 5 펌웨어 업데이트 > 업데이트를 선택합니다.
소프트웨어가 업데이트되는 동안 트레이너 LED가 청록색으로 깜박입니다.
- 6 펌웨어 업데이트가 끝날 때까지 기다립니다.
팁: 소프트웨어를 업데이트하는 동안 트레이너의 플러그를 뽑거나 앱 사이를 전환하지 마십시오. 이 작업에는 몇 분 정도 소요될 수 있습니다.

Tacx Training 앱이 트레이너에 연결되지 않음

Tacx Training 앱이 트레이너에 연결되지 않을 경우, 다음 팁을 시도하실 수 있습니다.

- 휴대폰을 껐다가 다시 켭니다.
- 휴대폰의 Bluetooth 기술을 껐다가 다시 켭니다.
- 트레이너의 전원 케이블을 분리했다가 다시 연결합니다.
- 트레이너가 다른 장치 또는 앱에 연결되어 있지 않은지 확인합니다.
- Tacx Training 앱을 최신 버전으로 업데이트합니다.
- 새 휴대폰을 구입한 경우, 휴대폰의 Tacx Training 앱에서 사용을 중지하려는 트레이너를 제거합니다.

트레이너가 응답하지 않음

트레이너가 응답을 멈춘 경우, 다음 팁을 시도하실 수 있습니다.

- 페어링 버튼을 5초간 길게 눌러 트레이너의 전원을 끄고 페어링된 장치에서 연결을 해제합니다.
- 페어링 버튼을 10초간 길게 눌러 장치를 초기 설정으로 복원합니다.

트레이너를 Tacx Training 앱과 다시 페어링해야 합니다 ([Tacx Training 앱과 트레이너 페어링, 12페이지](#)).

개방형 연결을 사용하여 ANT+ 또는 Bluetooth 센서를 페어링할 수 있습니까?

트레이너는 호환되는 ANT+ 또는 Bluetooth 센서와의 개방형 연결을 사용할 수 있습니다.

- 1 Tacx Training 앱에서 **연결 설정**을 선택합니다.
- 2 Bluetooth 센서의 경우 **보안 Bluetooth 연결**을 끁습니다.
확인 메시지가 나타납니다.
- 3 ANT+ 센서의 경우 **ANT+ FE-C(스마트 트레이너 컨트롤)** 또는 **ANT+ 파워 센서**를 켭니다.
확인 메시지가 나타납니다.
- 4 센서를 트레이너와 3m(10피트) 거리 내에 위치시킵니다.
참고: 페어링하는 동안 다른 센서들로부터 10m(33피트) 떼어놓습니다.
- 5 호환되는 센서와 트레이너에 대한 페어링 지침을 따릅니다.
트레이너의 페어링 버튼을 누르면 상태 LED가 흰색으로 깜박입니다. 연결 유형은 Tacx Training 앱 설정에서 변경하기 전까지 개방형 연결입니다.

트레이너와 Edge 자전거 컴퓨터 페어링

ANT+ 또는 Bluetooth 기술을 사용하여 Tacx NEO 3M 트레이너를 호환되는 Edge 자전거 컴퓨터(Edge 1040 등)와 페어링할 수 있습니다. Tacx NEO 3M 트레이너를 운동과 코스를 위한 스마트 트레이너로 페어링하거나 파워 센서로 페어링하여 파워 및 케이던스 데이터만 기록할 수 있습니다.

특정 장치 호환성, 구매에 관한 정보나 장치 사용설명서를 보려면 www.buy.garmin.com을 참조하십시오.

- 1 Edge 자전거 컴퓨터를 트레이너에서 3m(10피트) 범위 내에 둡니다.
참고: 페어링하는 동안 다른 무선 센서로부터 10m(33피트) 떼어놓습니다.
- 2 Edge 자전거 컴퓨터에서  > **Sensors** > **Add Sensor**를 선택합니다.
참고: Edge 자전거 컴퓨터에서 주변 ANT+ 기술 센서를 검색합니다.
- 3 장치에서 트레이너를 검색하는 동안 기다립니다.
- 4 Edge 자전거 컴퓨터에 메시지가 나타납니다.
- 5 화면의 지침을 따릅니다.

트레이너가 장치와 페어링되면 트레이너가 연결된 센서로 나타납니다. 센서 데이터가 데이터 화면 루프나 사용자 지정 데이터 필드에 나타납니다. 데이터 필드(선택 사항)를 사용자 지정할 수 있습니다.

트레이너와 Garmin 시계 페어링

Forerunner® 또는 Bluetooth 기술을 사용하여 Tacx NEO 3M 트레이너를 호환되는 시계(ANT+ 965 등)와 페어링할 수 있습니다.

특정 장치 호환성, 구매에 관한 정보나 시계 사용설명서를 보려면 www.buy.garmin.com을 참조하십시오.

- 1 Forerunner 시계를 트레이너에서 3m(10피트) 범위 내에 둡니다.

참고: 페어링하는 동안 다른 무선 센서로부터 10m(33피트) 떨어놓습니다.

- 2 시계에서 를 길게 누릅니다.

- 3 센서 및 부품 > 새로 추가 > 모두 검색을 선택합니다.

팁: 자동 검색 옵션이 활성화된 상태에서 활동을 시작하면 시계가 자동으로 주변 센서를 검색하고 페어링할지 묻습니다.

트레이너가 시계와 페어링된 후, 센서 상태가 검색 중에서 연결됨으로 바뀝니다. 트레이너 데이터가 데이터 화면 루프나 사용자 지정 데이터 필드에 나타납니다. 데이터 필드(선택 사항)를 사용자 지정할 수 있습니다.

support.garmin.com