

TACX® NEO 3M

Brukerveiledning

© 2023 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, Edge®, Forerunner® og Tacx® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™ er et varemerke for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Shimano® er et registrert varemerke for Shimano, Inc. SRAM® er et registrert varemerke for SRAM LLC. Wi-Fi® er et registrert varemerke for Wi-Fi Alliance Corporation. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

M/N: A0S4355

Innholdsfortegnelse

Startveiledning	1
Monteringssett	2
Monteringsinstruksjoner for Tacx NEO	
3M	2
Folde ut rullen	3
Feste sykkel med thru-aksel	4
Feste sykkel med hurtigutløseraksel	5
Plassere forhjulsstøtten	8
Koble til strømkabelen	9
Koble til den valgfrie Tacx smarte nettverksadapteren	10
Trening	10
Legge ut på tur	11
Tacx Training-app	12
Informasjon om enheten	14
Spesifikasjoner	14
Kassettkompatibilitet	14
Enhetsvedlikehold og -oppbevaring	16
Feilsøking	17
Oppdatere rullens programvare	17
Tacx Training-appen kobler seg ikke til sykkelrullen	18
Sykkelrullen svarer ikke	18
Kan jeg pare sensorer av typen ANT+ eller Bluetooth ved hjelp av en åpen tilkobling?	18
Pare sykkelrullen med en Edge sykkelcomputer	18
Parkoble sykkelrullen med en Garmin klokke	19

Startveiledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Du må ikke bruke Tacx NEO 3M-sykelrullen med annet tilbehør, for eksempel en vippeplate, siden det kan føre til skade på rullen.

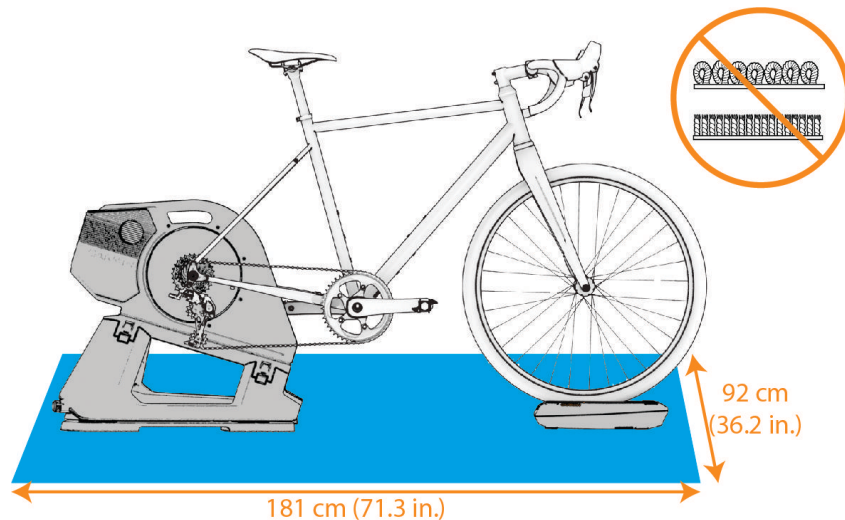
Tacx NEO 3M-kassetthuset og -kassetten er kompatibel med Shimano® og SRAM® 11-girs systemer. Hvis du har en annen kassettype, må du bytte kassett (*Bytte kassett, side 15*).

- Les veiledningen før du monterer rullen og fester sykkelen.
- Skann QR-koden med kameraet på telefonen din, og følg instruksjonene i Tacx Training-appen.



TIPS: Tacx Training-appen har informasjon om rulleoppsett, videoer og programvareoppdateringer (*Parkoble rullen med Tacx Training appen, side 12*).

- Bruk Tacx NEO 3M-rullen sammen med en fast matte eller et teppe med korte fibre for å få best resultat. Unngå myke tepper med lange fibre. Du kan bruke en treningsmatte på 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 tommer) eller større.



Valgfrie tilbehør er tilgjengelige på buy.garmin.com eller fra din Tacx forhandler.

Monteringssett

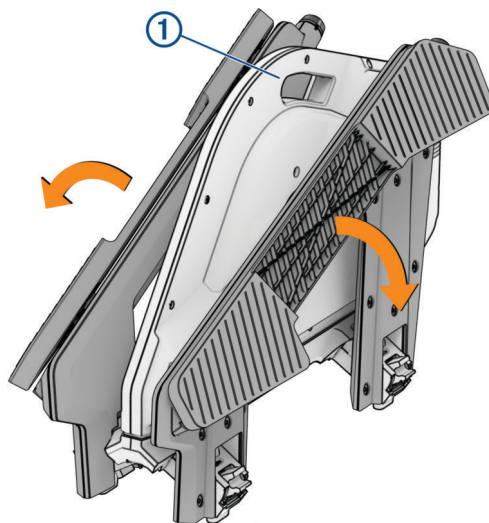
Monteringssettet  består av en hurtigutløseraksel, compatible endedekselstøtter og endedeksler, avstandsstykker og det blå verktøyet.

Aksel	Endedekselstøtte for side uten kjede	Endedeksler (2)
142 mm thru-aksel	Forhåndsmontert festeanordning	Thru-Axle 12mm
148 mm thru-aksel	NDS/148 Thru Må monteres med det blå verktøyet.	Thru-Axle 12mm
135 mm hurtigutløser Vanlig på de fleste landeveissykler med skivebremses.	Forhåndsmontert festeanordning	QR
130 mm hurtigutløser Vanlig på de fleste landeveissykler med felgbremses.	NDS/130 QR Må monteres med det blå verktøyet.	QR

Monteringsinstruksjoner for Tacx NEO 3M

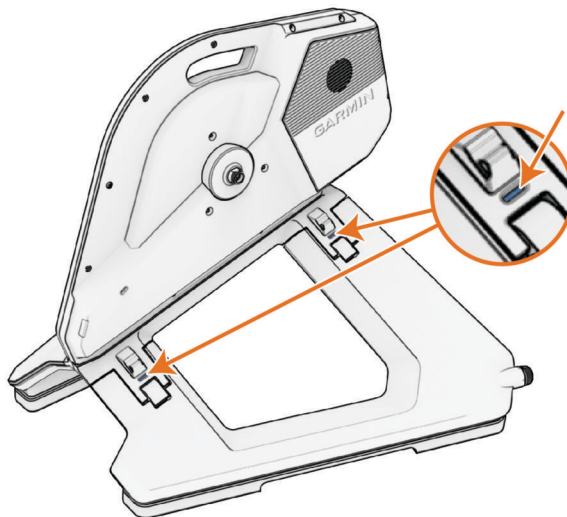
Folde ut rullen

- 1 Fold ned sidene på rullen, og løft opp håndtaket ①.



TIPS: Rullen er tung. Du kan folde ut den ene siden, låse den og gjenta prosedyren på den andre siden.

- 2 Kontroller at begge sidene på rullen låses på plass.
Alle indikatorvinduene må være blå, og begge sidene må være skikkelig låst.



- 3 Plasser rullen på en fast og jevn overflate.

Feste sykkel med thru-aksel

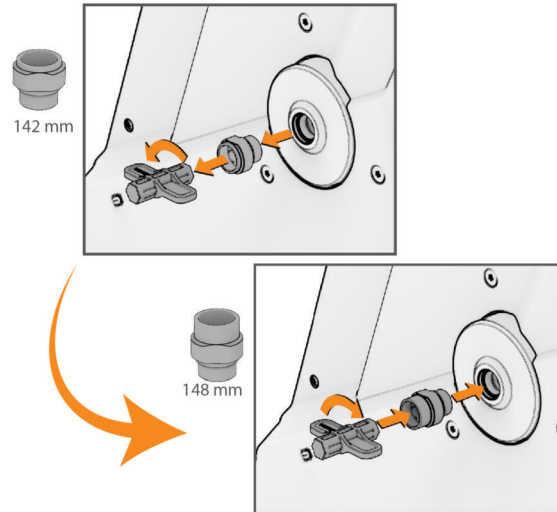
Rullen er kompatibel med sykler med thru-aksler på 142 eller 148 mm.

1 Velg et alternativ:

- Hvis du har en thru-aksel på 148 mm, går du til trinn 2.
- Hvis du har en thru-aksel på 142 mm, går du til trinn 5.

2 Åpne monteringssettet , og velg **NDS/148 Thru-enedekselstøtten** og det blå verktøyet.

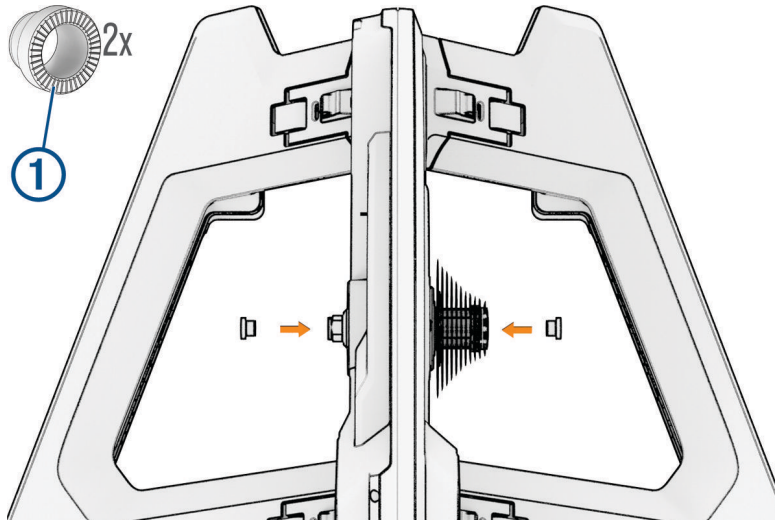
3 Bruk det blå verktøyet til å fjerne den eksisterende endedekselstøtten på siden uten kjede.



4 Bruk det blå verktøyet til å montere **NDS/148 Thru-enedekselstøtten**.

5 Åpne monteringssettet , og velg **Thru-Axle 12mm-enedekslene**.

6 Sett endedekslene ① i endedekselstøttene.



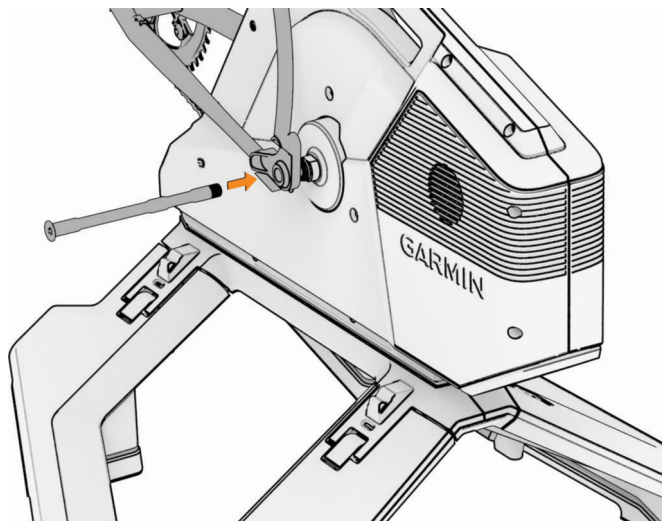
7 Gir ned til det minste kassettgiret på sykkel.

8 Fjern bakhjulet på sykkel.

MERK: Sørg for at sykkel og alle delene er innenfor rekkevidde.

9 Plasser sykkel på rullen, og pass på at kjedet er plassert på det minste tannhjul på rullekassetten.

10 Før inn akselen og stram den for hånd.



11 Stram akselen til dreiemomentet som er angitt på akselen eller i sykkelveiledningen.

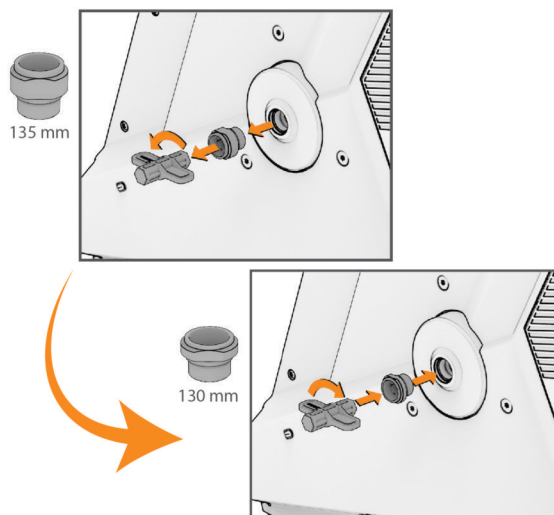
Feste sykkel med hurtigutløseraksel

1 Velg et alternativ:

- Hvis du har en hurtigutløseraksel på 130 mm, går du til trinn 2.
- Hvis du har en hurtigutløseraksel på 135 mm, går du til trinn 5.

2 Åpne monteringssettet , og velg **NDS/130 QR**-endedekselstøtten og det blå verktøyet.

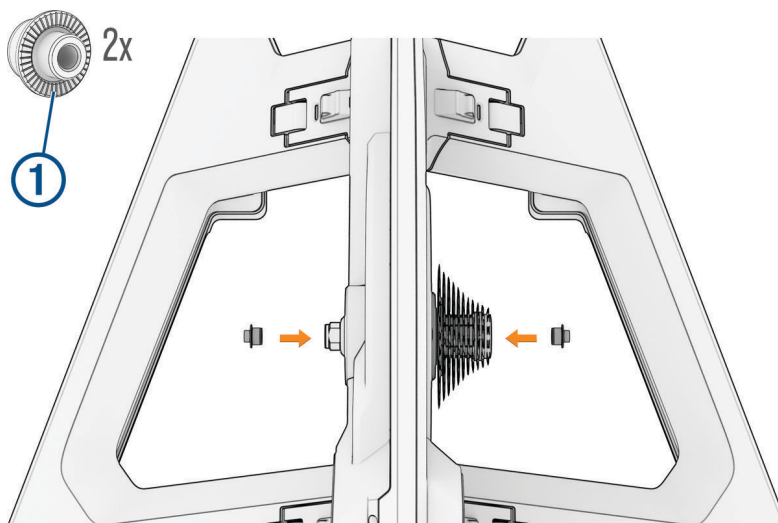
3 Bruk det blå verktøyet til å fjerne den eksisterende endedekselstøtten på siden uten kjede.



4 Bruk det blå verktøyet til å montere **NDS/130 QR**-endedekselstøtten.

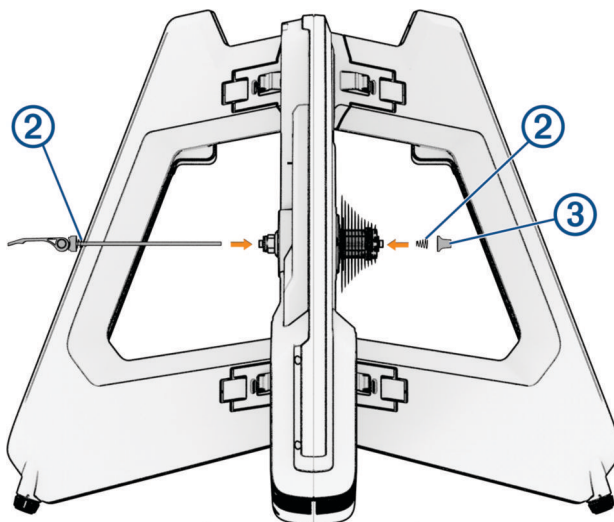
5 Åpne monteringssettet , og velg **QR**-endedekslene.

6 Sett endedekslene ① i endedekselstøttene.



7 Før koblingen inn fra siden av rullen uten kjede.

8 Plasser de koniske fjærene ② på koblingen.



9 Stram dekselet for hånd ③ slik at det er nok plass til sykkelrammen.

10 Gir ned til det minste kassettgiret på sykkelen.

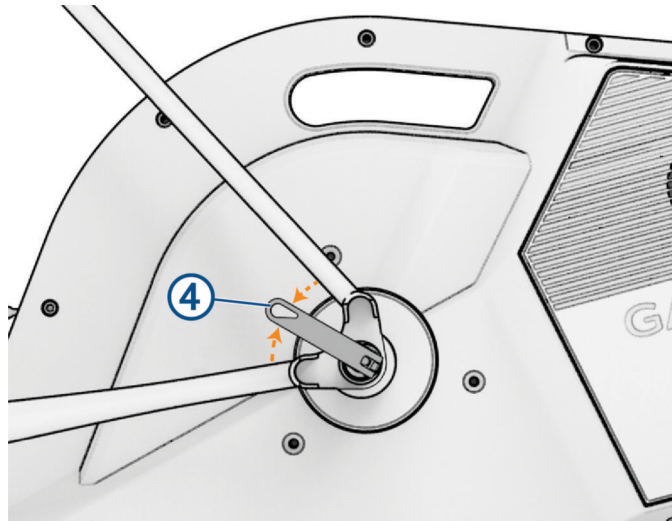
11 Fjern bakhjulet på sykkelen.

MERK: Sørg for at sykkelen og alle delene er innenfor rekkevidde.

12 Rett inn sykkelen på rullen, og plasser kjedet på det minste tannhjulet på rullekassetten.

13 Stram dekselet og lukk hurtigutløserhåndtaket ④.

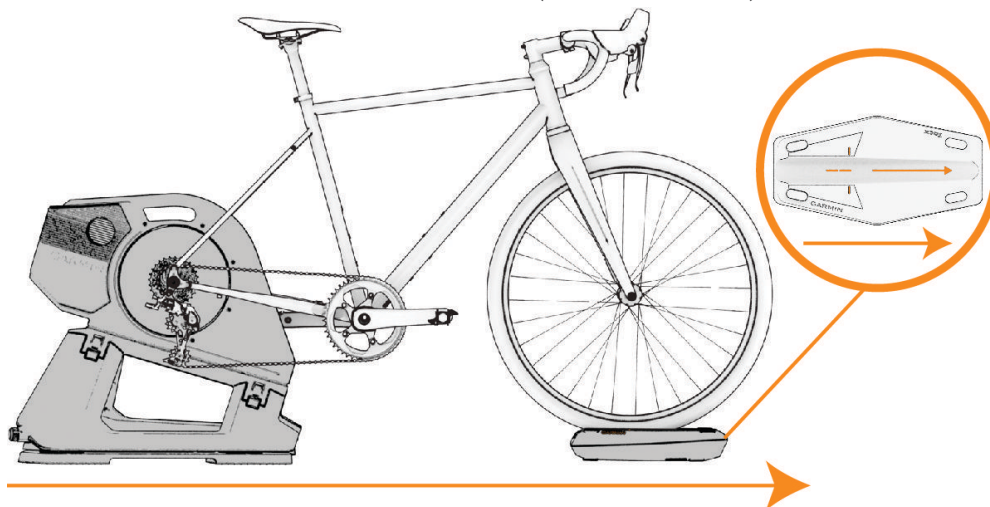
TIPS: Lukk håndtaket mellom rammestavene slik at det er lettere å gripe.



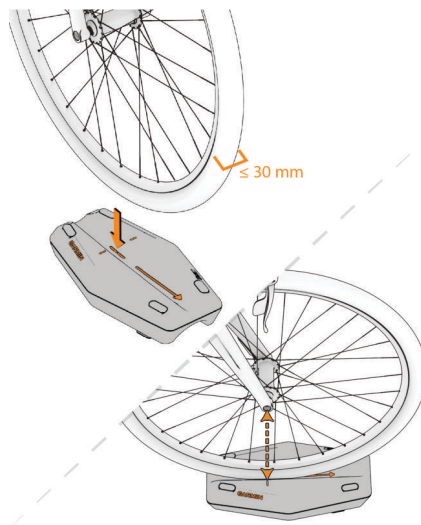
Plassere forhjulsstøtten

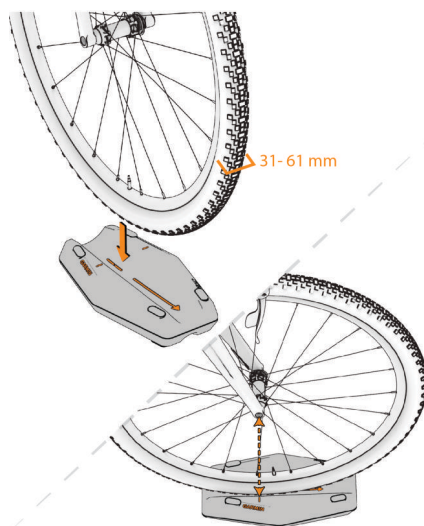
Du finner forhjulsstøtten i produktesken under det nederste skumstykke. Du må feste sykkelen til rullen før du kan plassere forhjulsstøtten.

Den tosidige forhjulsstøtten hever forhjulet på sykkelen for en naturlig syklestilling og økt stabilitet. Den smale siden av hjulstøtten kan brukes til dekkbredder på maksimalt 30 mm (1,18 tommer). Den brede siden av forhjulsstøtten kan brukes til dekkbredder fra 31 til 61 mm (1,2 til 2,4 tommer).



1 Plasser forhjulsstøtten under forhjulet.





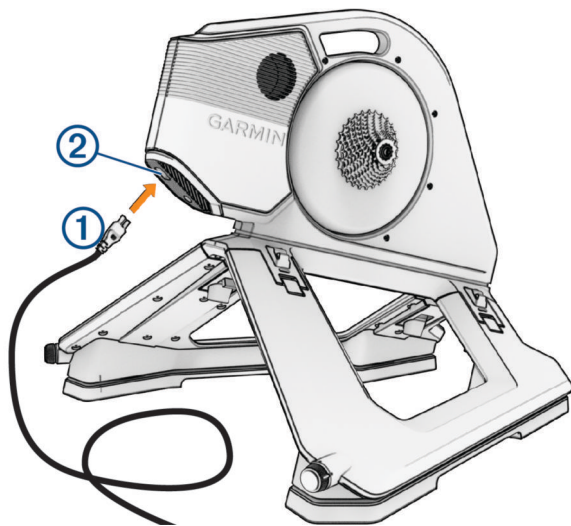
- 2 Sitt på rullen, og tråkk et par ganger.
- 3 Juster om nødvendig plasseringen av forhjulsstøtten.

Koble til strømkabelen

⚠ FORSIKTIG

Du finner strømkabelen i produktesken. Du må ikke prøve å bruke en tredjepartskabel eller -adapter sammen med Tacx NEO 3M-rullen, siden dette kan føre til personskade eller skade på rullen.

- 1 Koble strømkabelen ① inn i porten ②.



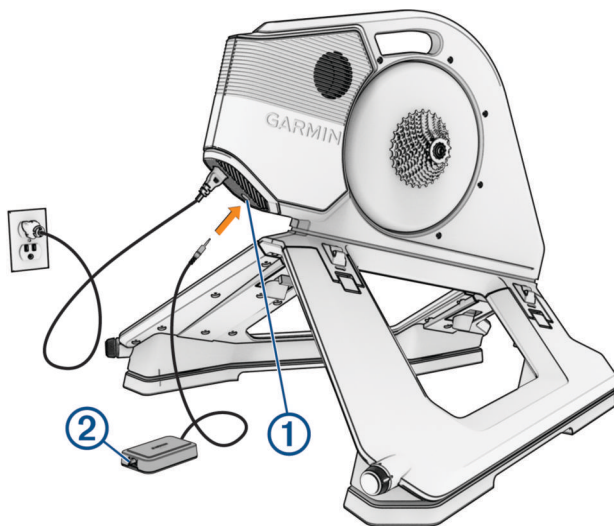
- 2 Koble strømkabelen til en vanlig veggkontakt.
- 3 Roter kranken.
LED-lampen lyser hvitt ([LED-status](#), side 13).

Koble til den valgfrie Tacx smarte nettverksadapteren

LES DETTE

Adapteren selges separat. Adapteren må brukes med compatible Tacx sykkelruller. Garmin® er ikke ansvarlig for skader som følge av tilkobling av adapteren til en inkompatibel enhet.

- 1 Koble rullen til en ekstern strømkilde.
- 2 Koble adapteren til port ① på rullen din.



LED-lampen blinker hvitt (*LED-status, side 13*).

- 3 Velg et alternativ:
 - Koble til et Wi-Fi® nettverk via Tacx Training appen som er parkoblet med rullen din. Enheten din med Tacx Training appen må bruke samme Wi-Fi nettverk.
 - Koble en Ethernet-kabel ② direkte til en datamaskin med Tacx Training appen.
 - Koble en Ethernet-kabel til den trådløse ruter eller hjemmenettverket. Enheten med Tacx Training appen må bruke samme ruter eller nettverk.

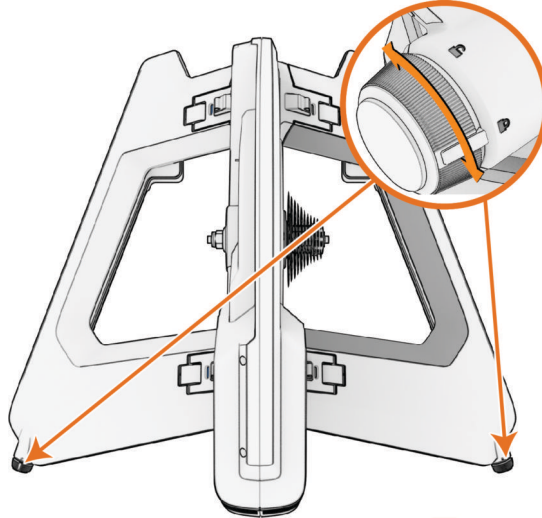
Trening

Legge ut på tur

Din første tur på Tacx NEO 3M-rullen bør være en kort, manuell treningsøkt. Du bør gjøre deg kjent med bevegelsesplatene.

- 1 Lås opp bevegelsesplatene.

TIPS: Du må rotere hver knott mot  til du hører et klikk.



- 2 Begynn å trække sakte på pedalene.
LED-lampen på rullen lyser hvitt ([LED-status, side 13](#)).
- 3 Øv på å gire og øke hastigheten.

Tips om naturlig sykling

- Unngå å sprinte når bevegelsesplatene er ulåst. Du kan sprinte hvis bevegelsesplatene er låst.
- Hvis du blir svimmel når du sykler, kan du prøve disse alternativene:
 - Fokuser blikket på et punkt foran sykkelen.
 - Se en treningsvideo mens du sykler.
 - Drikk rikelig med vann før og under turen.
 - Slutt å sykle til du føler deg bedre, og prøv på nytt.

Treningsmoduser

Tilkoblet strøm og app: Alle funksjonene er tilgjengelige når sykkelrullen er koblet til en ekstern strømkilde og tilkoblet Tacx Training-appen.

Frittstående: Hvis sykkelrullen ikke er tilkoblet en app eller Edge® sykkelcomputer, simulerer sykkelrullen en flat vei og bruker standardinnstillingene for luft- og veimotstand og for brukerens kropps- og sykkelvekt.

Ingen ekstern strøm: Når sykkelrullen ikke er koblet til en ekstern strømkilde, mangler den støtte for turer i nedoverbakke, knappetrykk og Ethernet- eller Wi-Fi kommunikasjon med den smarte Tacx nettverksadapteren (selges separat). Brukere kan også oppleve en mindre optimalisert sykkelturn.

Standbymodus

Når Tacx NEO 3M-rullen ikke er i bruk, går den i standbymodus. Du kan aktivere rullen ved å rotere kranken.

Ekstern strøm koblet til: Etter fem minutter uten aktivitet går rullen i standbymodus.

Ingen ekstern strøm: Etter ti sekunder uten aktivitet går rullen i standbymodus.

Tacx Training-app

Du kan laste ned Tacx Training-appen til en telefon, et nettbrett eller en datamaskin som er kompatibel.

- Sykle i spennende løyper uten å forlate hjemmet.
- Opprett dine egne turer, treningsøkter med mer.
- Administrer treningen din, tilpass standardinnstillingene og diagnostiser problemer.
- Synkroniser dine innendørs treningsdata med Garmin Connect™ kontoen din.
- Oppdater rullens programvare (*Oppdatere rullens programvare, side 17*).

Parkoble rullen med Tacx Training appen

Når du parkobler rullen med Tacx Training appen, må du koble sykkelrullen til en ekstern strømkilde. Når de er parkoblet, kobles sykkelrullen til appen automatisk når du starter å tråkke.

TIPS: For Ethernet- eller Wi-Fi nettverkstilkoblinger kan du kjøpe en nettverksadapter på buy.garmin.com.

1 Velg et alternativ:

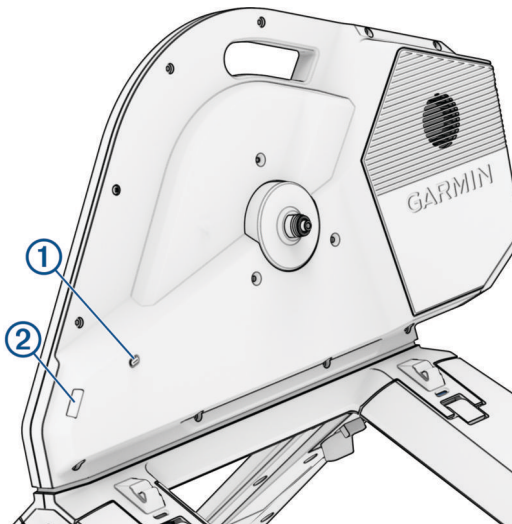
- Skann QR-koden med kameraet på telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen.



- Hvis du vil legge til Tacx NEO 3M rullen i den eksisterende kontoen din, åpner du Tacx Training appen og velger **Innstillinger > Enhetsstyrer**.

2 Trykk på parkoblingsknappen på rullen ①.

LED-lampen ② blinker blått når sykkelrullen er i sikker Bluetooth® parkoblingsmodus. Hvis du vil ha mer informasjon om tilkoblingstyper, kan du gå til garmin.com/connectiontypes.



3 Følg instruksjonene på skjermen i Tacx Training appen.

På Tacx Training appen er ikonet for den tilkoblede sykkelrullen grønt.

4 Velg en treningsøkt eller løype.

5 Begynn å tråkke.

LED-lampen på sykkelrullen endres fra hvit til blå når sykkelrullen styres av appen (*LED-status, side 13*).

LED-status

LED-lampen endres basert på rullestatusen og tilkoblingstypen.

LED-aktivitet	Status
Hvit	Rullen er aktiv og fungerer som den skal.
Blinker blått	Sykkelrullen er i Bluetooth parkoblingsmodus.
Blå	Rullen styres av Bluetooth enheten.
Blinker hvitt	Når du vekker eller slår på sykkelrullen, indikerer rask blinking åpen tilkoblingsstatus. Du finner mer informasjon på garmin.com/connectiontypes .
Grønn	Rullen styres av ANT+® enheten.
Gul	Rullen styres av den Tacx smarte nettverksadapteren (selges separat).
Blinker turkis	Sykkelrullens programvare oppdateres.
Blinker rødt	Indikerer en kritisk feil med rullen. Sjekk Tacx Training appen for mer informasjon.

Gulv-LED-lampen endrer farge under trening.

Gulv-LED-aktivitet	Status
Blå	Indikerer lavt kraftforbruk.
Lilla	Indikerer middels kraftforbruk.
Rød	Indikerer høyt kraftforbruk.

Tilpasse rulleinnstillingene fra appen

Før du kan endre sykkelrullens innstillinger, må du parkoble sykkelrullen med Tacx Training-appen ([Parkoble rullen med Tacx Training appen, side 12](#)).

- 1 Åpne Tacx Training-appen.
- 2 Velg **Innstillinger > Enhetsstyrer**.
- 3 Velg en rulle.
- 4 Velg **Trainer Settings > Device Defaults** for å angi standard kroppsvekt eller sykkelvekt.
Dette brukes hvis en tredjepartsapp ikke oppgir vektdata.
- 5 Hvis det er nødvendig, velger du **Innstillinger > Training Settings** for å oppdatere kroppsvekten din og tilpasse treningsinnstillingene.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Strømforsyning	Bruk den medfølgende strømkabelen. Fra 100 til 240 V, 50/60 Hz
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 40 °C (fra 14 til 104 °F)
Temperaturområde for oppbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
	LES DETTE Hvis rullen oppbevares eller transporteres under dette temperaturområdet, må du la rullen akklimatisere seg til omgivelsestemperaturen og vente 12 timer før du bruker den. Ekstreme temperaturendringer kan føre til kondens inne i rullen som kan føre til skade på eiendom.
Trådløs frekvens og sende-effekt	2,4 GHz ved 6 dBm maks.
Maks. vekt på syklist	125 kg (275 lb.)

Kassettkompatibilitet

Den fabrikkmonterte kassetten er et 11-trinns system som er kompatibelt med Shimano og SRAM systemer. Monteringssettet  inneholder det blå verktøyet og ekstra avstandsstykker ([Monteringssett, side 2](#)).

Kompatibel kassettype	Frinav	Ekstra avstandsstykker
8-, 9- eller 10-trinns Shimano eller SRAM	Inkludert	40 mm x 1 mm
12-trinns Shimano	Inkludert	24 x 1 mm, 24 x 0,5 mm
12-trinns SRAM	Ikke inkludert ¹ Gå til buy.garmin.com for å kjøpe Tacx SRAM XD-R.	24 x 1 mm, 24 x 0,5 mm
12-trinns terrengsykkel	Ikke inkludert ¹ Gå til buy.garmin.com for å kjøpe Tacx micro spline.	24 x 1 mm, 24 x 0,5 mm
Annet	Ikke inkludert ¹ Gå til buy.garmin.com .	Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se produsentens instruksjoner som følger med kassetten.

¹ Må monteres med det blå verktøyet.

Før du bytter kassett, må du skaffe deg et låseringverktøy for kassetter og en kassettang eller en kjedepisk. Du bør oppbevare monteringssettet sammen med alle delene til sykkelrullen ([Monteringssett, side 2](#)).

Du må gjøre deg kjent med sykkelverktøyet og hvordan du vedlikeholder kassetten, ellers kan du skade sykkelrullen. Hvis du aldri har montert eller demontert en sykkelkassett før, anbefaler Garmin at du tar med sykkelrullen til en erfaren sykkelreparatør.

- Informasjon om enheten

6 Hvis sykkelens kjedegir kommer i kontakt med sykkelrullen i det tyngste kassettgiret, følger du denne fremgangsmåten:

6.1 Bruk det blå verktøyet  til å fjerne låsemutteren ③.

6.2 Ta ut frinavet med kassetten på.

6.3 Fjern det svarte avstandsstykket ⑤.

6.4 Legg til ett eller to avstandsstykker.

6.5 Monter det svarte avstandsstykket, frinavet med kassetten og låsemutteren.

6.6 Stram låsemutteren.

Du kan stramme låsemutteren for hånd med det blå verktøyet . Når du bruker en momentnøkkel, anbefaler Garmin at du strammer låsemutteren til et dreiemoment på 6 Nm (4,4 pund/fot).

7 Stram låseringen.

Garmin anbefaler at du strammer Tacx NEO 3M-kassetten til et dreiemoment på 40 Nm (29,5 pund/fot). For andre kassetter må du se produsentens instruksjoner.

Enhetsvedlikehold og -oppbevaring

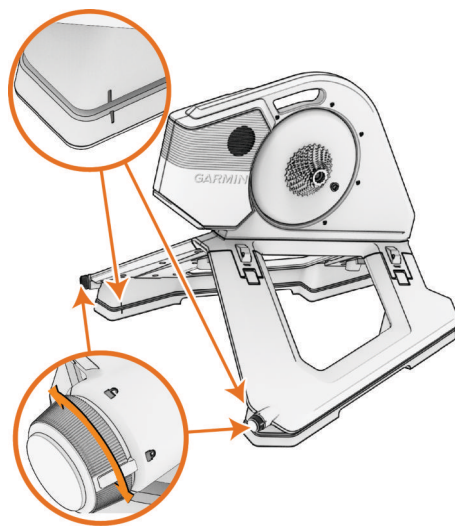
ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

- Koble fra rullen når den ikke er i bruk.
- Kontroller justeringen, og lås bevegelsesplatene når rullen ikke er i bruk.
- Tørk av rullen etter hver bruk.
- Rengjør rullen før den skal oppbevares.

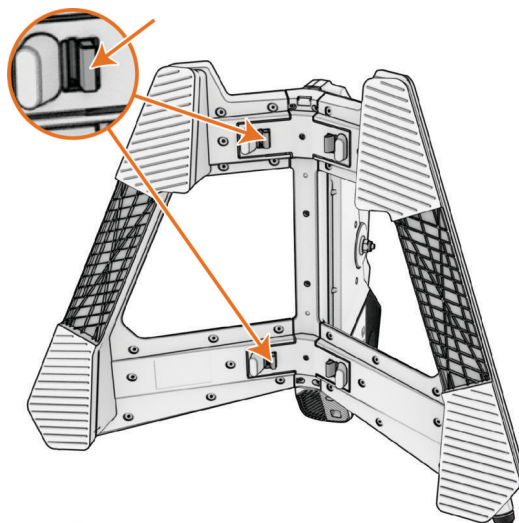
Slå sammen rullen for oppbevaring

1 Sjekk justeringen, og lås bevegelsesplatene.

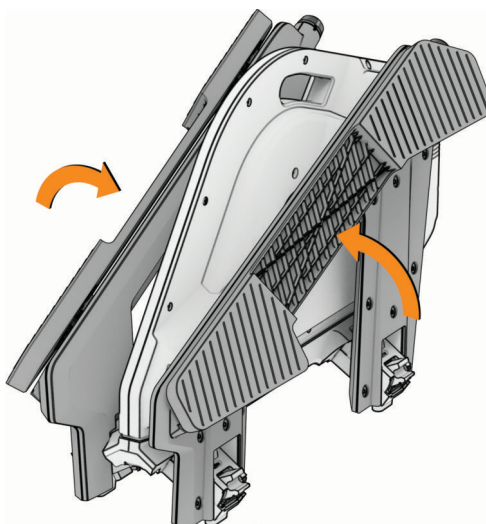


2 Len rullen bakover.

3 Lås rullen på begge sider.



4 Brett opp begge sidene til de smetter på plass.



Feilsøking

Oppdatere rullens programvare

Før du kan oppdatere rullens programvare, må du parkoble den med den nyeste versjonen av Tacx Training-appen ([Parkoble rullen med Tacx Training appen, side 12](#)).

1 Koble strømkabelen til en stikkontakt ([Koble til strømkabelen, side 9](#)).

2 Åpne Tacx Training-appen på telefonen eller nettbrettet.

TIPS: Du bør sjekke batterinivået på telefonen eller nettbrettet.

3 Velg **Innstillinger > Enhetsstyrer**.

4 Velg en rulle.

5 Velg **Fastvareoppdatering > Oppdater**.

LED-lampen på sykkelrullen blinker turkis mens programvaren oppdateres.

6 Vent mens programvareoppdateringen fullføres.

TIPS: Ikke koble fra sykkelrullen eller bytt apper mens programvaren oppdateres.

Dette kan ta et par minutter.

Tacx Training-appen kobler seg ikke til sykkelrullen

Hvis Tacx Training-appen ikke kobler seg til sykkelrullen, kan du prøve å følge disse tipsene.

- Slå telefonen av og på.
- Slå av Bluetooth teknologien på telefonen din, og slå den på igjen.
- Koble fra strømkabelen til sykkelrullen, og koble den til igjen.
- Kontroller at sykkelrullen ikke er koblet til en annen enhet eller app.
- Oppdater til den nyeste versjonen av Tacx Training-appen.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, må du fjerne sykkelrullen fra Tacx Training-appen på telefonen du skal slutte å bruke.

Sykkelrullen svarer ikke

Hvis sykkelrullen slutter å svare, kan du prøve disse tipsene.

- Hold inne parkoblingsknappen i fem sekunder for å slå av sykkelrullen og koble fra sammenkoblede enheter.
- Hold inne parkoblingsknappen i ti sekunder for å gjenopprette enhetens fabrikkinnstillinger.
Du må parkoble sykkelrullen med Tacx Training-appen på nytt (*Parkoble rullen med Tacx Training appen, side 12*).

Kan jeg pare sensorer av typen ANT+ eller Bluetooth ved hjelp av en åpen tilkobling?

Rullen kan bruke en åpen tilkobling med kompatible sensorer av typen ANT+ eller Bluetooth.

- 1 I Tacx Training-appen, velger du **Connection Settings**.
- 2 For sensorer av typen Bluetooth slår du av **Secure Bluetooth Connections**.
Det vises en bekreftelsesmelding.
- 3 For sensorer av typen ANT+, slår du på **ANT+ FE-C** eller **ANT+ Power Sensor**.
Det vises en bekreftelsesmelding.
- 4 Sørg for at sensoren er innenfor 3 m (10 fot) av rullen.
MERK: Stå 10 m (33 fot) unna andre sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 5 Følg paringsinstruksjonene for den kompatible sensoren og rullen.
Når du trykker på paringsknappen på rullen, blinker status-LED-lampen hvitt. Tilkoblingstypen er åpen til du endrer den i innstillingene til Tacx Training-appen.

Pare sykkelrullen med en Edge sykkelcomputer

Du kan parkoble Tacx NEO 3M sykkelrullen med en kompatibel Edge sykkelcomputer, for eksempel Edge 1040, ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi. Du kan parkoble Tacx NEO 3M rullen som en smartrulle for treningsøker og løyper, eller du kan pare rullen som en wattsensor for å kun registrere watt- og pedalfrekvensdata.

Hvis du vil ha informasjon om en spesifikk enhetskompatibilitet og kjøpe eller se brukerveiledningen for enheten, kan du gå til www.buy.garmin.com.

- 1 Sørg for at Edge sykkelcomputeren er innenfor 3 m (10 fot) av sykkelrullen.
MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 2 På Edge sykkelcomputeren velger du  > **Sensorer** > **Legg til sensor**.
MERK: Edge sykkelcomputeren søker etter sensorer i nærheten med ANT+ teknologi.
- 3 Vent mens enheten søker etter sykkelrullen.
- 4 Det vises en melding på Edge sykkelcomputeren.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.
Når sykkelrullen er parkoblet med enheten din, vises sykkelrullen som en tilkoblet sensor. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de alternative datafeltene.

Parkoble sykkelrullen med en Garmin klokke

Du kan parkoble Tacx NEO 3M sykkelrullen med en kompatibel klokke, for eksempel Forerunner® 965, ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi.

Hvis du vil ha informasjon om en spesifikk enhetskompatibilitet og kjøpe eller se brukerveiledningen for klokken, kan du gå til www.buy.garmin.com.

- 1 Sørg for at Forerunner klokken er innenfor 3 m (10 fot) av sykkelrullen.

MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.

- 2 Hold nede  på klokken.

- 3 Velg **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny** > **Søk i alle sensorer**.

TIPS: Når du starter en aktivitet med Automatisk registrering-alternativet aktivert, søker klokken automatisk etter sensorer i nærheten og spør om du vil parkoble enheten med dem.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sykkelrullen er parkoblet med klokken. Sykkelrullens data vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de alternative datafeltene.

