

TACX® NEO 3M

Användarhandbok

© 2023 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, Edge®, Forerunner® och Tacx® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™ är ett varumärke som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. SRAM® är ett registrerat varumärke som tillhör SRAM LLC. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A0S4355

Innehållsförteckning

Komma igång.....	1
Monteringssats.....	2
Monteringsanvisningar för Tacx NEO	
3M.....	2
Utfällning av trainern.....	3
Montering av en cykel med genomgående axel.....	4
Montering av en cykel med snabbkopplingsaxel.....	5
Sätta framhjulsstödet på plats.....	8
Ansluta strömkabeln.....	9
Ansluta adaptern för Tacx smarta nätverk (tillval).....	10
Träning.....	10
Ta en cykeltur.....	11
Tacx Training app.....	12
Enhetsinformation.....	14
Specifikationer.....	14
Kassettkompatibilitet.....	14
Skötsel och förvaring av enheten.....	16
Felsökning.....	17
Uppdatera programvaran för trainern..	17
Appen Tacx Training ansluter inte till trainern.....	18
Trainern svarar inte.....	18
Kan jag para ihop ANT+ eller Bluetooth sensorer med en öppen anslutning?	18
Para ihop tränaren med en Edge cykeldator.....	18
Para ihop trainern med en Garmin klocka.....	19

Komma igång

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Använd inte trainern Tacx NEO 3M med ett annat rörelsetillbehör, t.ex. en vipplatta eftersom det kan skada trainern.

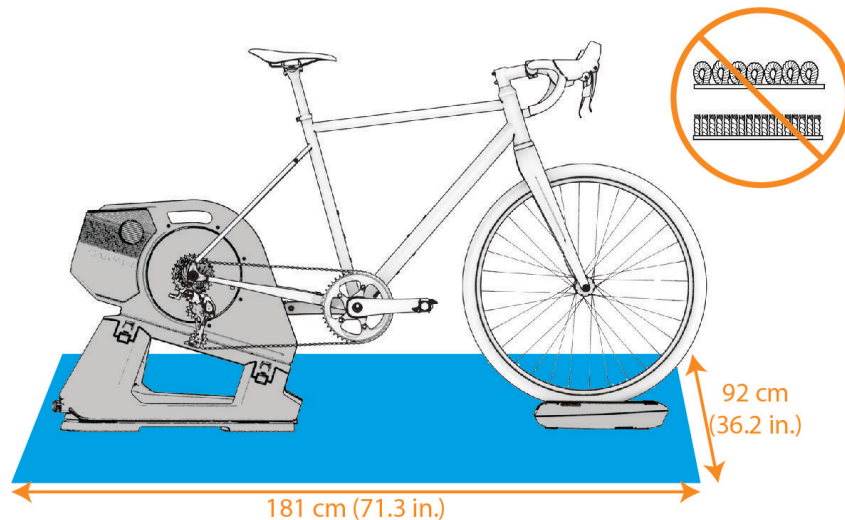
Tacx NEO 3M-kassetthylsan och kassetten är kompatibla med Shimano® och SRAM® 11-växlade system. Om du har ett annat kassetformat måste du byta ut kassetten ([Byta kassetten, sidan 15](#)).

- Läs instruktionerna innan du monterar trainern och fäster cykeln.
- Skanna QR-koden med kameran på telefonen och följ instruktionerna i appen Tacx Training.



TIPS: Appen Tacx Training innehåller inställningar för trainern, videor och programvaruuppdateringar ([Para ihop trainern med appen Tacx Training, sidan 12](#)).

- För bästa resultat ska du använda trainern Tacx NEO 3M med en fast matta eller matta med kort lugg. Undvik mattor med mjuk och lång lugg. Du kan använda en träningsmatta som är 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 tum) eller större.



Valfria tillbehör finns på buy.garmin.com eller hos din Tacx återförsäljare.

Monteringssats

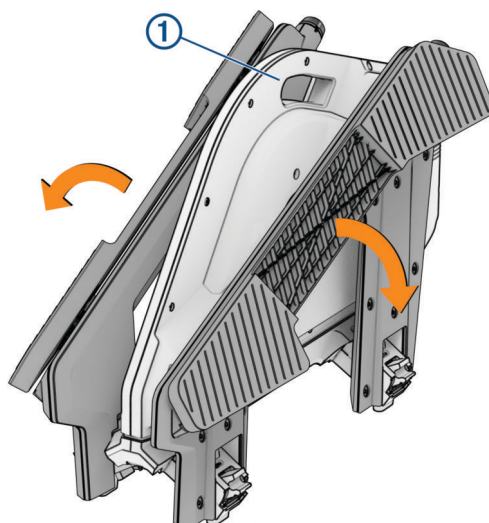
Monteringssatsen  innehåller snabbkopplingsaxel, kompatibla ändlockshållare och ändlock, mellanlägg och det blå verktyget.

Axel	Sidoändlockshållare utan drivning	Ändlock (2)
142 mm genomgående	Förinstallerat monteringsmaterial	Thru-Axle 12mm
148 mm genomgående	NDS/148 Thru För montering behövs det blå verktyget.	Thru-Axle 12mm
135 mm snabbkoppling Vanligt på de flesta landsvägscyklar med skivbromsar.	Förinstallerat monteringsmaterial	QR
130 mm snabbkoppling Vanligt på de flesta landsvägscyklar med fälgbromsar.	NDS/130 QR För montering behövs det blå verktyget.	QR

Monteringsanvisningar för Tacx NEO 3M

Utfällning av trainern

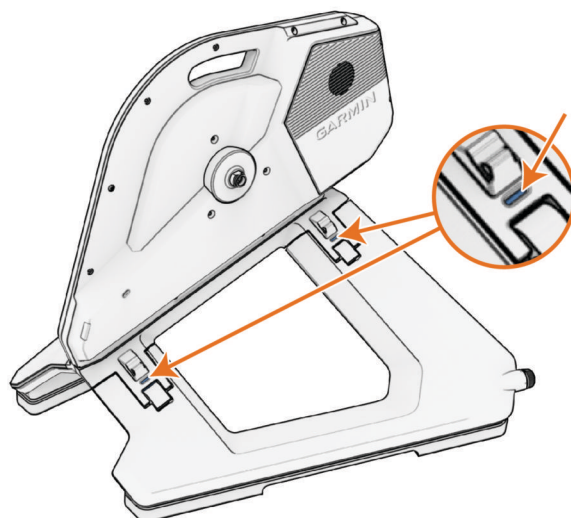
- 1 Fäll ut sidorna på trainern och lyft upp handtaget ①.



TIPS: Trainern är tung. Du kan fälla ut ena sidan och låsa den, och upprepa för den andra sidan.

- 2 Se till att båda sidorna av trainern låses på plats.

Alla indikatorfönster måste vara blå och båda sidorna måste vara ordentligt låsta.



- 3 Placera trainern på en fast och jämn yta.

Montering av en cykel med genomgående axel

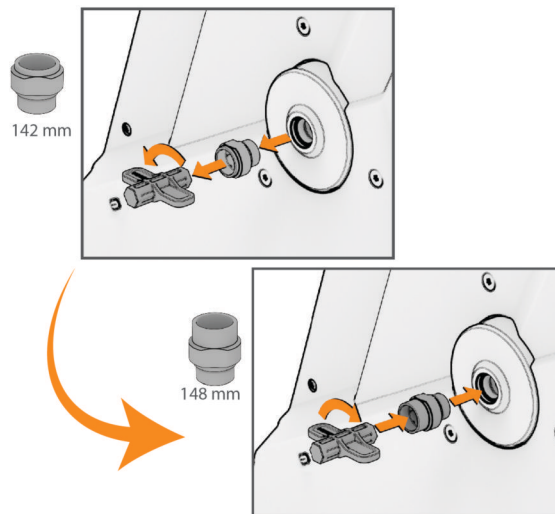
Trainern är kompatibel med cyklar som har en genomgående axel på 142 mm eller 148 mm.

1 Välj ett alternativ:

- Om du har en 148 mm genomgående axel går du till steg 2.
- Om du har en 142 mm genomgående axel går du till steg 5.

2 Öppna monteringssatsen och välj ändlockshållaren **NDS/148 Thru** och det blå verktyget.

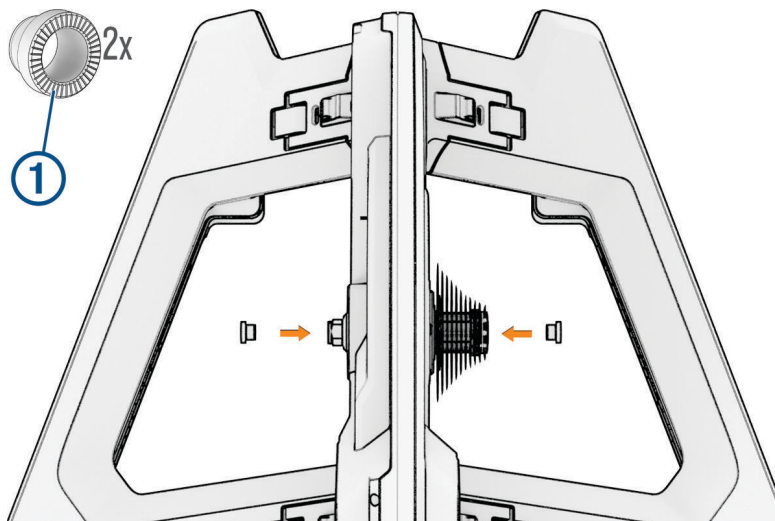
3 Använd det blå verktyget för att ta bort den befintliga ändlockshållaren på den icke-drivande sidan.



4 Använd det blå verktyget för att montera ändlockshållaren **NDS/148 Thru**.

5 Öppna monteringssatsen och välj ändlocken **Thru-Axle 12mm**.

6 Snäpp fast ändlocken ① i ändlockshållarna.



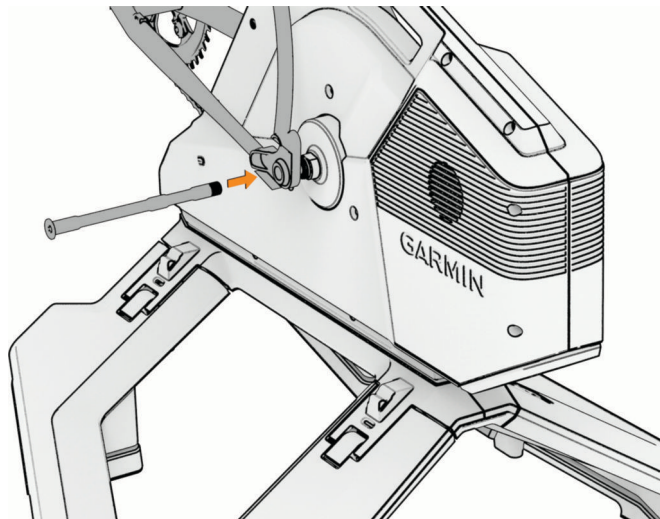
7 Växla till den lägsta kassetväxeln på cykeln.

8 Ta bort bakhjulet från cykeln.

Obs! Du bör ha cykeln och alla delar inom räckhåll.

9 Placera cykeln på trainern och se till att kedjan ligger på det minsta tandhjulet på trainerns kassett.

10 Sätt i axeln och dra åt för hand.



11 Dra åt axeln till det åtdragningsmoment som anges på axeln eller i cykelinstruktionerna.

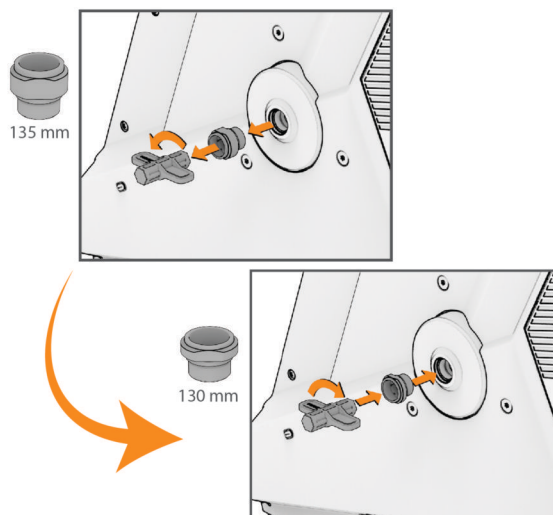
Montering av en cykel med snabbkopplingsaxel

1 Välj ett alternativ:

- Om du har en 130 mm snabbkopplingsaxel går du till steg 2.
- Om du har en 135 mm snabbkopplingsaxel går du till steg 5.

2 Öppna monteringssatsen  och välj ändlockshållare för **NDS/130 QR** och det blå verktyget.

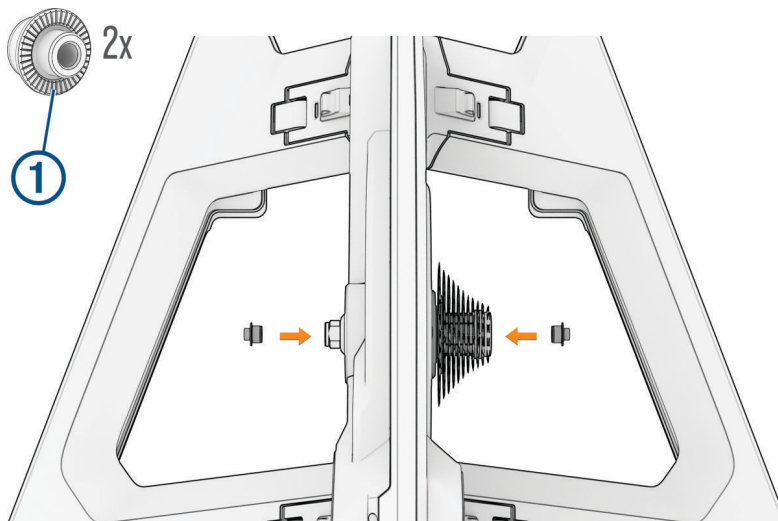
3 Använd det blå verktyget för att ta bort den befintliga ändlockshållaren på den icke-drivande sidan.



4 Använd det blå verktyget för att installera ändlockshållaren för **NDS/130 QR**.

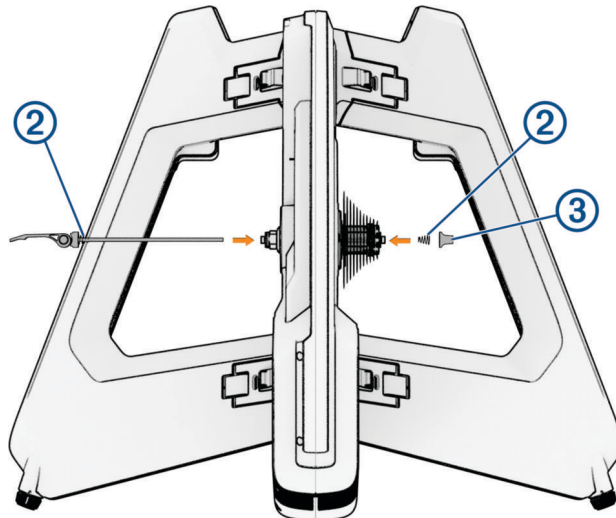
5 Öppna monteringssatsen  och välj ändlock för **QR**.

- 6 Snäpp fast ändlocken ① i ändlockshållarna.



- 7 För in stickaxeln från trainerns icke-drivande sida.

- 8 Placera de koniska fjädrarna ② på stickaxeln.



- 9 Dra åt locket ③ för hand och lämna tillräckligt med utrymme för cykelramen.

- 10 Växla till den lägsta kassetväxeln på cykeln.

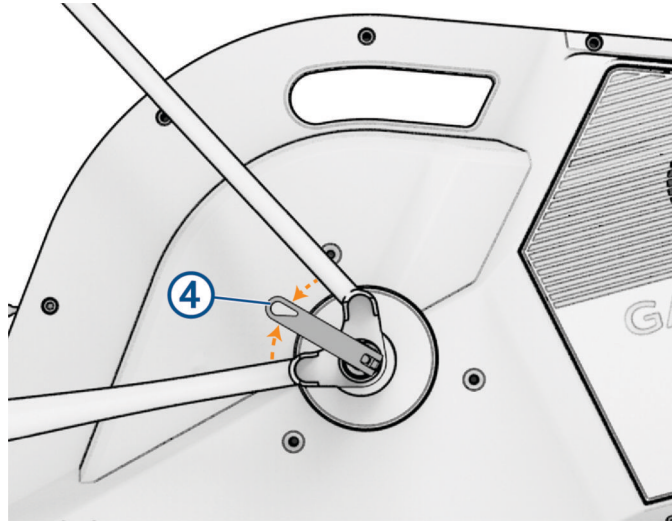
- 11 Ta bort bakhjulet från cykeln.

Obs! Du bör ha cykeln och alla delar inom räckhåll.

12 Passa in cykeln på trainern och placera kedjan på det minsta tandhjulet på trainerns kassett.

13 Dra åt locket och stäng snabbfrigöringshandtaget ④.

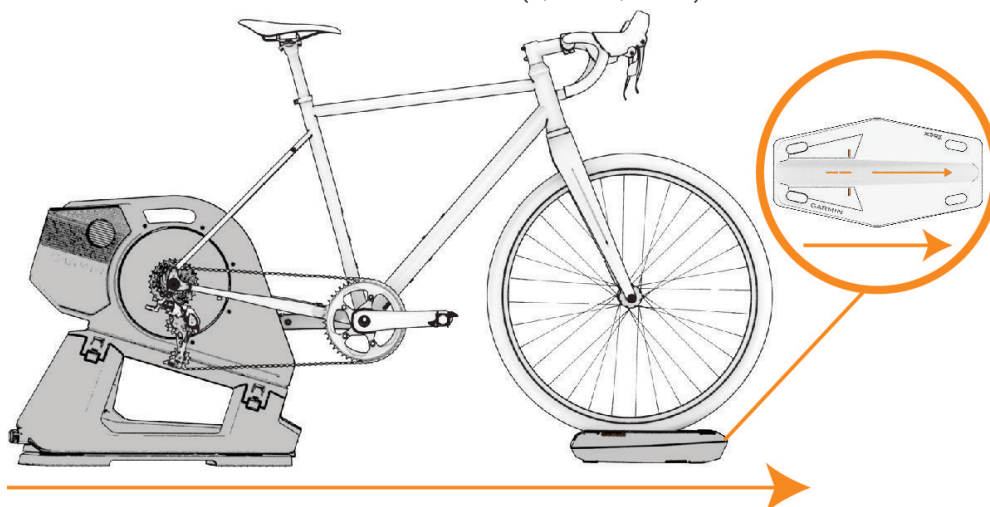
TIPS: Stäng handtaget mellan ramens stag så att det blir lättare att greppa.



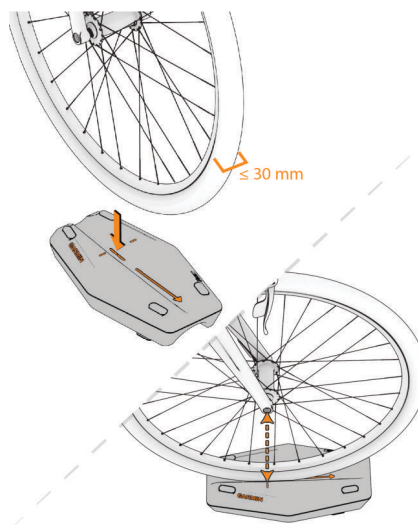
Sätta framhjulsstödet på plats

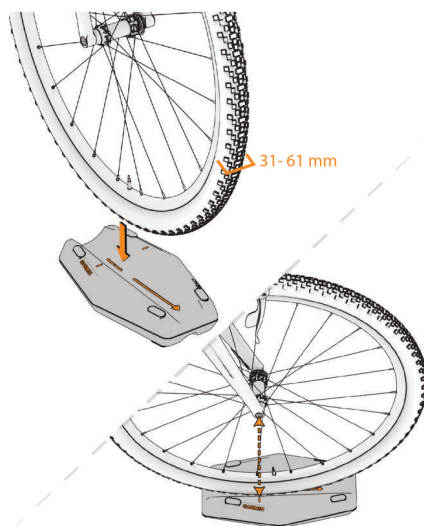
Framhjulsstödet ligger i produktförpackningen, under den undre skumbiten. Innan du kan sätta framhjulsstödet på plats måste du fästa cykeln på trainern.

Framhjulsstödet med två sidor lyfter cykelns framhjul för en naturlig cykelställning och ökad stabilitet. Den smala sidan av hjulstödet kan hålla en maximal däckbredd på 30 mm (1,18 tum). Den breda sidan av framhjulsstödet kan hålla däckbredder från 31 till 61 mm (1,2 till 2,4 tum).



- 1 Placera framhjulsstödet under framhjulet.





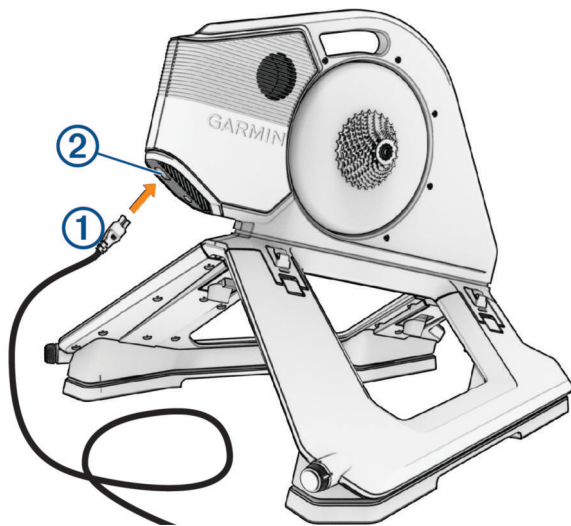
- 2 Sitt på trainern och trampa några gånger.
- 3 Justera vid behov placeringen av framhjulsstödet.

Ansluta strömkabeln

⚠ OBSERVERA

Strömkabeln finns i produktförpackningen. Försök inte använda en strömkabel eller adapter från tredje part med trainern Tacx NEO 3M eftersom det kan leda till personsador eller skador på trainern.

- 1 Anslut strömkabeln ① till porten ②.



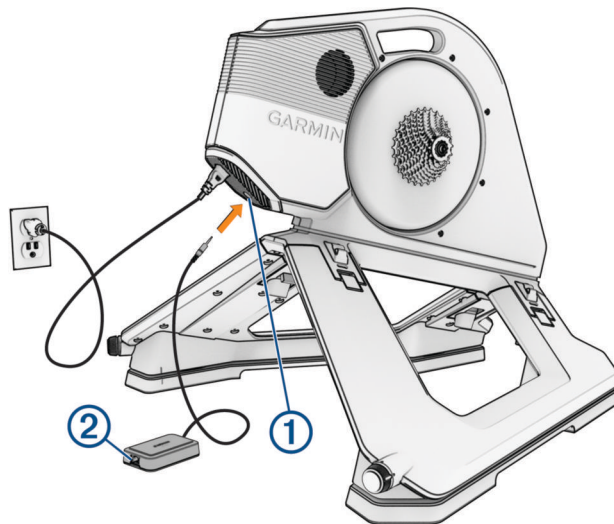
- 2 Anslut strömkabeln till ett vanligt vägguttag.
- 3 Vrid veven.
Lysdioden är vit ([Lysdiodsstatus](#), sidan 13).

Ansluta adaptern för Tacx smarta nätverk (tillval)

OBS!

Adaptorn säljs separat. Adaptorn måste användas med kompatibla Tacx trainers. Garmin® ansvarar inte för skador som uppstår till följd av att adaptorn ansluts till en inkompatibel enhet.

- 1 Anslut trainern till en extern strömkälla.
- 2 Anslut adaptern till porten ① på trainern.



Lysdioden blinkar vitt ([Lysdiodsstatus](#), sidan 13).

- 3 Välj ett alternativ:
 - Anslut till ett Wi-Fi® nätverk med hjälp appen Tacx Training som har parats ihop med trainern. Enheten med appen Tacx Training måste använda samma Wi-Fi nätverk.
 - Anslut en Ethernet-kabel ② direkt till en dator med appen Tacx Training.
 - Anslut en Ethernet-kabel till den trådlösa routern eller hemnätverket. Enheten med appen Tacx Training måste använda samma router eller nätverk.

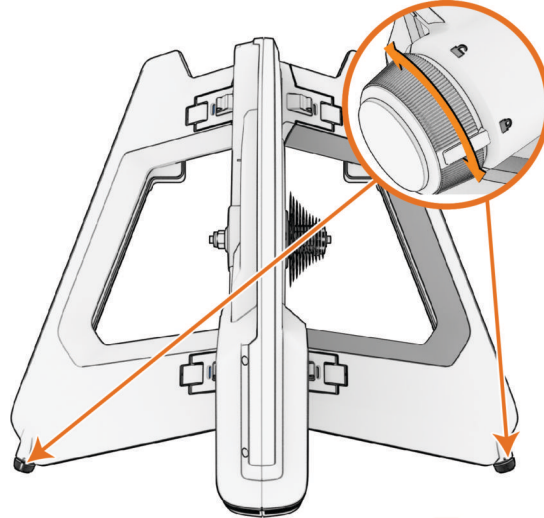
Träning

Ta en cykeltur

Din första cykeltur på trainern Tacx NEO 3M bör vara en kort, manuell träningstur. Du bör känna dig bekväm med rörelseplattorna.

1 Lås upp rörelseplattorna.

TIPS: Du måste vrida varje vred mot , tills det klickar.



2 Börja trampa långsamt.

Trainerns lysdiod är vit ([Lysdiodsstatus, sidan 13](#)).

3 Öva på att växla och öka hastigheten.

Tips för naturlig körning

- Undvik att spurta när rörelseplattorna är olåsta. Du kan spurta om rörelseplattorna är låsta.
- Om du blir åksjuk under turerna kan du prova följande alternativ:
 - Fokusera på en punkt framför cykeln.
 - Titta på en träningsvideo medan du cyklar.
 - Drink rikligt med vatten före och under cykelturen.
 - Sluta cykla tills du mår bättre och försök igen.

Träningslägen

Påslagen och ansluten: Alla funktioner är tillgängliga när trainern är ansluten till en extern strömkälla och ansluten till appen Tacx Training.

Ingen anslutning: Om ingen app eller Edge® cykeldator är ansluten simulerar trainern en plan väg och använder standardinställningarna för luft- och vägmotstånd samt inställningarna för användar- och cykelvikt.

Ingen extern ström: Utan extern strömförsörjning har trainern inte stöd för cykling i nedförsbacke, knapptryckningar eller Ethernet- eller Wi-Fi kommunikation med den smarta Tacx nätverksadaptern (säljs separat). Åkare kan också uppleva en mindre optimerad åkkänsla.

Viloläge

När trainern Tacx NEO 3M inte används går den över i viloläge. Du kan aktivera trainern genom att rotera trampa.

Extern strömförsörjning: Efter 5 minuter utan aktivitet går trainern över i viloläge.

Ingen extern ström: Efter 10 sekunder utan aktivitet går trainern över i viloläge.

Tacx Training app

Du kan hämta appen Tacx Training till en kompatibel telefon, surfplatta eller dator.

- Cykla spännande banor utan att lämna hemmet.
- Skapa egna turer, träningspass och mycket mer.
- Styr träningen, anpassa standardinställningarna och diagnostisera problem.
- Synkronisera dina data för inomhusträning med ditt Garmin Connect™ konto.
- Uppdatera programvaran för trainern ([Uppdatera programvaran för trainern, sidan 17](#)).

Para ihop trainern med appen Tacx Training

Första gången du parar ihop trainern med appen Tacx Training måste du ansluta trainern till en extern strömkälla. När de har parats ihop ansluts trainern och appen automatiskt när du startar en cykeltur.

TIPS: Om du har Ethernet-anslutning eller Wi-Fi nätverksanslutning kan du köpa ett nätverksadaptertillbehör på buy.garmin.com.

1 Välj ett alternativ:

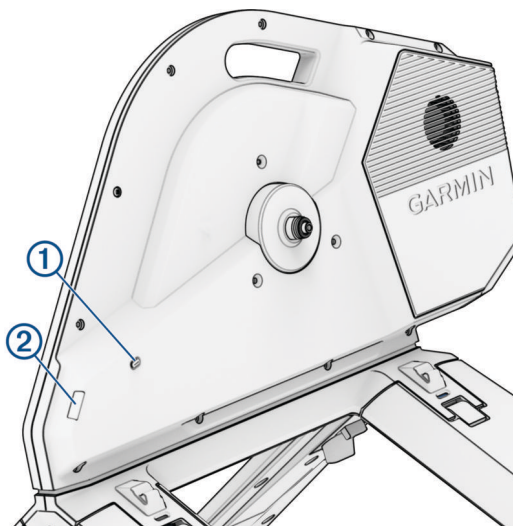
- Skanna QR-koden med kameran på telefonen och följ instruktionerna på skärmen.



- Om du vill lägga till trainern Tacx NEO 3M till ditt befintliga konto öppnar du appen Tacx Training och väljer **Inställningar > Enhetshanterare**.

2 På trainern trycker du på ihoppningsknappen ①.

Lysdioden ② blinkar blått när trainern är i säkert Bluetooth® ihoppningsläge. Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till garmin.com/connectiontypes.



3 Öppna appen Tacx Training och följ instruktionerna på skärmen.

I appen Tacx Training är ikonen för den anslutna trainern grön.

4 Välj ett träningspass eller en bana.

5 Börja trampa.

Trainerns lysdiod ändras från vit till blå när trainern styrs av appen ([Lysdiodsstatus, sidan 13](#)).

Lysdiodsstatus

Lysdioden ändras beroende på trainerns status och typ av anslutning.

Lysdiodsaktivitet	Status
Vit	Trainern är aktiv och fungerar som den ska.
Blinkande blå	Trainern är i Bluetooth ihopparningsläge.
Blå	Trainern styrs av Bluetooth enheten.
Blinkar vitt	När du aktiverar eller startar trainern indikerar snabba blinkningar en öppen anslutningsstatus. Mer information finns på garmin.com/connectiontypes .
Grön	Trainern styrs av ANT+® enheten.
Gul	Trainern styrs av adaptern för det smarta Tacx nätverket (säljs separat).
Blinkande cyan	Trainerns programvara uppdateras.
Blinkande röd	Indikerar ett kritiskt trainerfel. Du kan läsa i appen Tacx Training om du vill ha mer information.

Golvlysdioden ändrar färg under träningen.

Golvlysdiodesaktivitet	Status
Blå	Anger låg uteffekt.
Lila	Anger medelhög uteffekt.
Röd	Anger hög uteffekt.

Anpassa trainerns inställningar från appen

Innan du kan ändra trainerns inställningar måste du para ihop trainern med appen Tacx Training (*Para ihop trainern med appen Tacx Training, sidan 12*).

- 1 Öppna Tacx Training appen.
- 2 Välj **Inställningar > Enhetshanterare**.
- 3 Välj din trainer.
- 4 Välj **Trainer Settings > Device Defaults** för att ställa in ett standardvärde för kroppsvikt eller cykelvikt. Detta används om en tredjepartsapp inte tillhandahåller viktdata.
- 5 Om det behövs väljer du **Inställningar > Training Settings** för att uppdatera kroppsvikten och anpassa träningsinställningarna.

Enhetsinformation

Specifikationer

Strömförsörjning	Använd den medföljande strömkabeln. Från 100 till 240 V, 50/60 Hz
Drifttemperaturområde	Från -10° till 40°C (från 14° till 104°F)
Temperaturområde för förvaring	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
	OBS! Om trainern förvaras eller transporteras under detta temperaturområde ska du låta trainern återgå till det normala drifttemperaturområdet och vänta 12 timmar före användning. Extrema temperaturförändringar kan orsaka kondens inuti trainern som kan leda till skada på egendom.
Trådlös frekvens och överföringseffekt	2,4 GHz vid 6 dBm maximalt
Maxvikt för cyklisten	125 kg (275 pund)

Kassettkompatibilitet

Den fabriksmonterade kassetten är ett system med 11 växlar som är kompatibelt med Shimano och SRAM system. Monteringssatsen  innehåller det blå verktyget och valfria mellanlägg ([Monteringssats, sidan 2](#)).

Kompatibelt kassettsystem	Frihjulsnäv	Valfria mellanlägg
8-, 9-, eller 10-växlad Shimano eller SRAM	Medföljer	40 mm x 1 mm
12-växlad Shimano	Medföljer	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
12-växlad SRAM	Medföljer inte ¹ Gå till buy.garmin.com för att köpa Tacx SRAM XD-R.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Mountainbike med 12 växlar	Medföljer inte ¹ Gå till buy.garmin.com för att köpa Tacx micro spline.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Övrigt	Medföljer inte ¹ Gå till buy.garmin.com .	Mer information finns i tillverkarens instruktioner som medföljer kassetten.

¹ För montering behövs det blå verktyget.

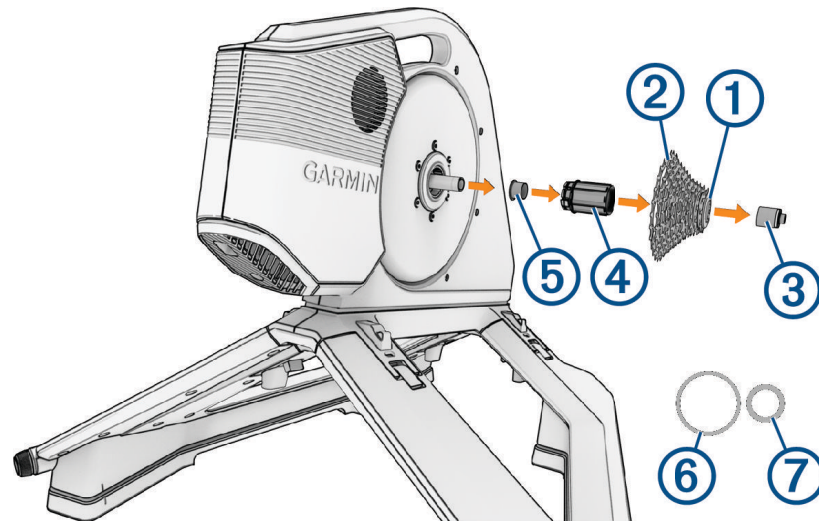
Byta kassetten

Innan du byter kassetten måste du skaffa ett kassettlåsringssverktyg och en kassetstång eller kedjepiska. Du bör spara alla delar till trainern och monteringsattsen på samma ställe (*Monteringssats, sidan 2*).

OBS!

Du måste vara bekant med cykelverktyg och kassetunderhåll, annars kan du skada trainern. Om du aldrig tidigare har tagit bort eller monterat en cykelkassett rekommenderar Garmin att du tar med dig trainern till en erfaren cykelmekaniker.

TIPS: Om du har flera cyklar med olika kassettsystem är det enklast att lämna kassetten på frihjulsnävet och byta dem tillsammans. Du kan använda den här bilden som referens. Tänk på att varje kassetvariant har unika krav.



- 1 Öppna monteringsattsen .
- 2 Om du har en kassett som är kompatibel med det medföljande frihjulsnävet gör du så här:
 - 2.1 Använd kassetstången eller kedjepiskan för att hålla kassetten ② på plats.
 - 2.2 Använd ett kassettlåsringssverktyg för att vrida låsringen ① moturs.
Detta kräver styrka och hävstång.
 - 2.3 Ta bort kassetten och lämna kvar frihjulsnävet ④.
 - 2.4 Gå till steg 4.
- 3 Om du har en kassett som behöver ett annat frihjulsnäve gör du så här:
 - 3.1 Använd kassetstången eller kedjepiskan för att hålla kassetten ② på plats.
 - 3.2 Använd ett kassettlåsringssverktyg för att vrida låsringen ① moturs.
Detta kräver styrka och hävstång.
 - 3.3 Använd det blå verktyget  för att ta bort låsmuttern ③.
 - 3.4 Ta bort kassetten, låsringen och frihjulsnävet ④.
Spara alla delar på samma ställe om du bestämmer dig för att byta till ett system med 11 växlar.
 - 3.5 Montera det nya frihjulsnävet och låsmuttern.
 - 3.6 Gå till steg 4.
- 4 Placera kassetten på frihjulsnävet och fäst låsringen.
Vissa kassetter för 9 eller 10 växlar kan behöva ett extra mellanlägg ⑥ mellan kassetten och låsringen. Mer information finns i tillverkarens instruktioner.
- 5 Innan du drar åt låsringen ska du kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme.
Vissa kassetter för 12 växlar kan behöva ett extra mellanlägg ⑦ mellan trainern och kassetten.

6 Om cykelväxeln kommer i kontakt med trainern i det största kassettdrevet gör du så här:

6.1 Använd det blå verktyget  för att ta bort låsmuttern .

6.2 Ta bort frihjulsnaget med kassetten ansluten.

6.3 Ta bort det svarta mellanlägget .

6.4 Lägg till ett eller två mellanlägg.

6.5 Montera det svarta mellanlägget, frihjulsnaget med kassett och låsmuttern.

6.6 Dra åt låsmuttern.

Du kan dra åt låsmuttern för hand med det blå verktyget . Om du använder en momentnyckel rekommenderar Garmin ett maximalt vridmoment på 6 Nm (4,4 lbf-ft.) för låsmuttern.

7 Dra åt låsringen.

Garmin rekommenderar ett vridmoment på 40 Nm (29,5 lbf-ft.) för kassetten Tacx NEO 3M. Se tillverkarens instruktioner för alla andra kassetter.

Skötsel och förvaring av enheten

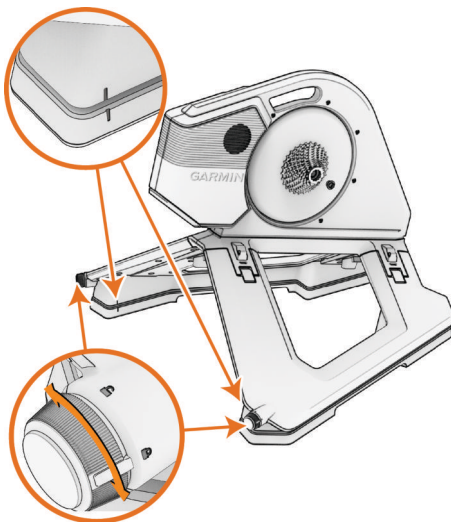
WARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

- Koppla ur trainern när den inte används.
- Kontrollera inriktningen och lås rörelseplattorna när trainern inte används.
- Torka av trainern efter varje användning.
- Rengör trainern innan den förvaras.

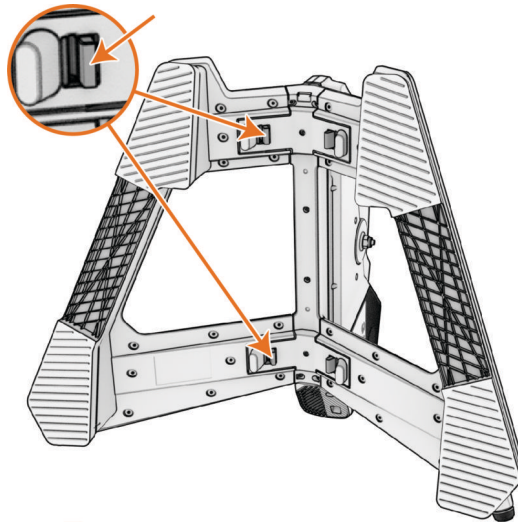
Fälla ihop trainern för förvaring

1 Kontrollera inriktningen och lås rörelseplattorna.

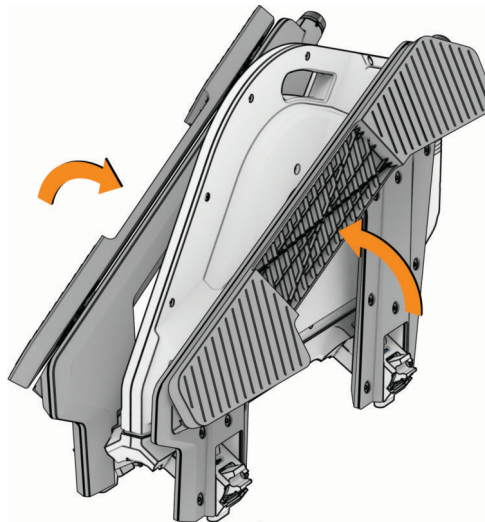


2 Luta trainern bakåt.

- 3 Lås upp båda sidorna av trainern.



- 4 Vik upp båda sidorna tills de klickar på plats.



Felsökning

Uppdatera programvaran för trainern

Innan du kan uppdatera programvaran för trainern måste du para ihop trainern med den senaste versionen av Tacx Training appen ([Para ihop trainern med appen Tacx Training, sidan 12](#)).

- 1 Anslut strömkabeln till ett vägguttag ([Ansluta strömkabeln, sidan 9](#)).

- 2 Öppna appen Tacx Training på telefonen eller surfplattan.

TIPS: Du bör kontrollera telefonens eller surfplattans batterinivå.

- 3 Välj **Inställningar > Enhetshanterare**.

- 4 Välj din trainer.

- 5 Välj **Firmwareuppdatering > Uppdatera**.

Trainerns lysdiod blinkar cyan medan programvaran uppdateras.

- 6 Vänta medan programvaruuppdateringen slutförs.

TIPS: Koppla inte bort trainern och växla inte mellan olika appar medan programvaran uppdateras. Det här kan ta några minuter.

Appen Tacx Training ansluter inte till trainern

Om appen Tacx Training inte ansluter till trainern kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och sätt sedan på den igen.
- Stäng av Bluetooth teknologi på telefonen och sätt på det igen.
- Koppla bort trainerns strömkabel och anslut den igen.
- Se till att trainern inte är ansluten till en annan enhet eller app.
- Uppdatera appen Tacx Training till den senaste versionen.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort trainern från appen Tacx Training på den telefon som du inte längre tänker använda.

Trainern svarar inte

Om trainern slutar svara kan du prova följande tips.

- Håll in ihoppningsknappen i fem sekunder för att stänga av trainern och koppla bort den från alla ihopparade enheter.
- Håll in ihoppningsknappen i tio sekunder för att återställa enheten till de ursprungliga fabriksinställningarna.

Du måste para ihop trainern med appen Tacx Training igen ([Para ihop trainern med appen Tacx Training, sidan 12](#)).

Kan jag para ihop ANT+ eller Bluetooth sensorer med en öppen anslutning?

Trainern kan använda en öppen anslutning med kompatibla ANT+ eller Bluetooth sensorer.

- 1 I appen Tacx Training väljer du **Connection Settings**.
- 2 För Bluetooth sensorer stänger du av **Secure Bluetooth Connections**.
Ett bekräftelsemeddelande visas.
- 3 För ANT+ sensorer aktiverar du **ANT+ FE-C** eller **ANT+ Power Sensor**.
Ett bekräftelsemeddelande visas.
- 4 Flytta sensorn inom 3 m (10 fot) från din trainer.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra sensorer under ihoppningen.
- 5 Följ ihoppningsinstruktionerna för din kompatibla sensor och trainer.
När du trycker på ihoppningsknappen på trainern blinkar statuslampan vitt. Anslutningstypen är öppen tills du ändrar den i inställningarna för appen Tacx Training.

Para ihop tränaren med en Edge cykeldator

Du kan para ihop trainern Tacx NEO 3M med en kompatibel Edge cykeldator, t.ex. Edge 1040 med ANT+ eller Bluetooth teknik. Du kan para ihop Tacx NEO 3M som en smart trainer för träningspass och banor, eller så kan du para ihop trainern som en kraftsensor om du bara vill registrera kraft- och kadensdata.

Information om specifik enhetskompatibilitet, inköp eller om hur du öppnar enhetens användarhandbok finns på www.buy.garmin.com.

- 1 Flytta cykeldatorn Edge inom 3 m (10 fot) från trainern.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihoppningen.
- 2 På cykeldatorn Edge väljer du  > **Sensorer** > **Lägg till sensor**.
Obs! Cykeldatorn Edge söker efter närliggande sensorer med ANT+ teknologi.
- 3 Vänta medan enheten söker efter trainern.
- 4 Ett meddelande visas på cykeldatorn Edge.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.
När trainern parats ihop med enheten visas trainern som en ansluten sensor. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten.

Para ihop trainern med en Garmin klocka

Du kan para ihop trainern Tacx NEO 3M med en kompatibel klocka, t.ex. Forerunner® 965 med ANT+ eller Bluetooth teknik.

Information om specifik enhetskompatibilitet, inköp eller om hur du öppnar klockans användarhandbok finns på www.buy.garmin.com.

- 1 Flytta klockan Forerunner inom 3 m (10 fot) från trainern.

Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihoppningen.

- 2 På klockan håller du ned .

- 3 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny > Sök efter alla sensorer**.

TIPS: När du startar en aktivitet när alternativet Hitta automatiskt är aktiverat söker klockan automatiskt efter närliggande sensorer och frågar om du vill para ihop dem.

När trainern har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Trainerdata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten.

