

TACX® NEO 3M

คู่มือการใช้งาน

© 2023 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ ตามกฎหมายลิขสิทธิ์ ห้ามทำสำเนาคู่มือนี้ไม่ว่าจะบางส่วนหรือทั้งหมดโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ต่างๆ รวมทั้งแก้ไขเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งให้บุคคลหรือหน่วยงานใดทราบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ www.garmin.com สำหรับการปรับปรุงปัจจุบันและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์นี้

Garmin®, โลโก้ Garmin, Edge®, Forerunner®, และ Tacx® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่นๆ Garmin Connect™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่สามารถนำไปใช้ได้ หากไม่ได้รับความยินยอมจาก Garmin

เครื่องหมายการค้าและโลโก้ BLUETOOTH® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้เครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้สิทธิ์การอนุญาตใช้งาน Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Shimano, Inc. SRAM® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ SRAM LLC. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation

เครื่องหมายการค้าและชื่อทางการค้าอื่นๆ เป็นของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการรับรอง ANT+® ไปที่ www.thisisant.com/directory สำหรับรายการผลิตภัณฑ์และแอปพลิเคชันที่ใช้ร่วมกันได้

M/N: A0S4355

สารบัญ

เริ่มต้นใช้งาน.....	1
ชุดติดตั้ง.....	2
คำแนะนำในการประกอบ Tacx NEO 3M.....	2
การวาง Trainer.....	3
การติดตั้งจักรยานแบบ Thru Axle ของคุณ.....	4
การติดตั้งจักรยานแบบเพลาลอดเร็วของคุณ.....	5
การจัดตำแหน่งที่รองล้อหน้า.....	8
การเชื่อมต่อสายไฟ.....	9
การเชื่อมต่ออะแดปเตอร์เครือข่ายอัจฉริยะ Tacx เสริม.....	10
การฝึก.....	10
เริ่มปั่นจักรยาน.....	11
แอป Tacx Training.....	12
ข้อมูลอุปกรณ์.....	14
ข้อมูลจำเพาะ.....	14
ความเข้ากันได้ของคาสเซ็ท.....	14
การดูแลและจัดเก็บอุปกรณ์.....	16
การแก้ไขปัญหา.....	17
การอัปเดตซอฟต์แวร์ของ Trainer.....	17
แอป Tacx Training ไม่เชื่อมต่อกับ Trainer ของคุณ.....	18
Trainer ไม่ตอบสนอง.....	18
ฉันสามารถจับคู่เซนเซอร์ ANT+ หรือ Bluetooth โดยใช้การเชื่อมต่อแบบเปิดได้หรือไม่.....	18
การจับคู่ Trainer ของคุณกับคอมพิวเตอร์ จักรยาน Edge.....	18
การจับคู่ Trainer ของคุณกับนาฬิกา Garmin.....	19

เริ่มต้นใช้งาน

⚠ คำเตือน

โปรดดูคำเตือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และข้อมูลสำคัญอื่นๆ ในคู่มือ ข้อมูลสำคัญเรื่องความปลอดภัยและข้อมูลของผลิตภัณฑ์ในกล่องผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

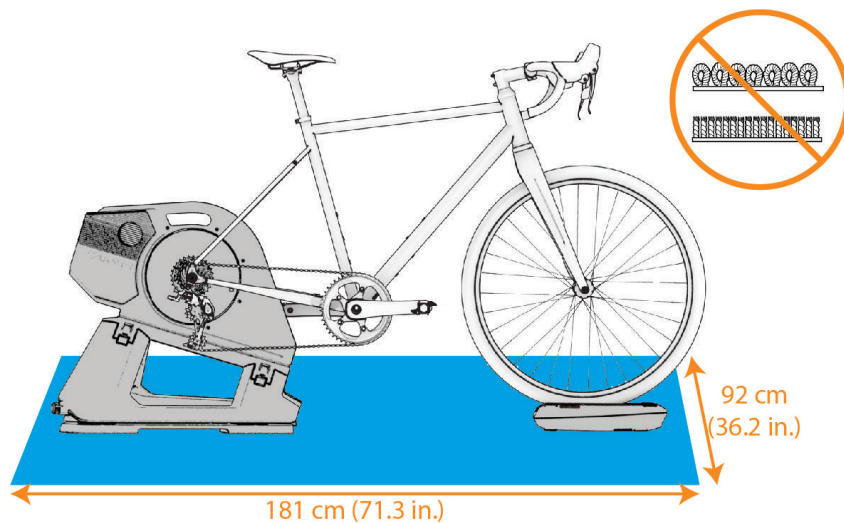
อย่าใช้ Tacx NEO 3M Trainer กับอุปกรณ์เสริมการเคลื่อนไหวอื่นๆ เช่น เฟลทโยก เนื่องจากอาจทำให้ Trainer เสียหายได้
ตัวเครื่องคาสเซ็ท Tacx NEO 3M และคาสเซ็ทที่ใช้งานร่วมกันได้กับ Shimano® และ SRAM® ระบบความเร็ว 11 ระดับ หากคุณมี
คาสเซ็ทแบบอื่น คุณต้องเปลี่ยนคาสเซ็ท (*การเปลี่ยนคาสเซ็ท*, หน้า 15)

- อ่านคำแนะนำก่อนประกอบอุปกรณ์ของ Trainer และติดตั้งจักรยานของคุณ
- สแกนรหัส QR ด้วยกล้องบนโทรศัพท์ของคุณ และทำตามคำแนะนำแอป Tacx Training



คำแนะนำ: แอป Tacx Training ประกอบด้วยการตั้งค่า Trainer วิดีโอ และการอัปเดตซอฟต์แวร์ (*การจับคู่ Trainer กับแอป Tacx Training*, หน้า 12)

- เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ให้ใช้ Tacx NEO 3M Trainer กับล้อที่แข็งแรงหรือพรมความสูงต่ำ หลีกเลี่ยงพรมที่อ่อนและสูง คุณสามารถใช้
เสื่อโยคะขนาด 181 x 92 ซม. (71.3 x 36.2 นิ้ว) หรือใหญ่กว่า



อุปกรณ์เสริมมีจำหน่ายที่ buy.garmin.com หรือตัวแทนจำหน่าย Tacx ของคุณ

ชุดติดตั้ง

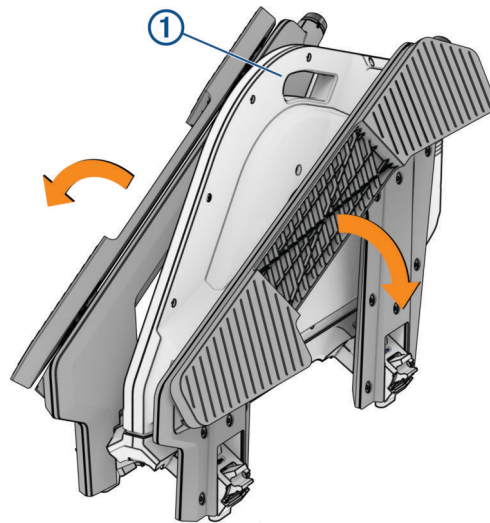
ชุดติดตั้ง  ประกอบด้วยเฟลาปลดเร็วส่วนรองรับฝาปิดและฝาปิด ตัวเว้นระยะ และเครื่องมือสีน้ำเงินที่ใช้ร่วมกันได้

เฟลา	ตัวรองรับฝาปิดด้านที่ไม่ใช่ด้านขับเคลื่อน	ฝาปิด (2)
142 มม. Thru	อุปกรณ์ที่ติดตั้งไว้ล่วงหน้า	Thru-Axle 12mm
148 มม. Thru	NDS/148 Thru การประกอบต้องใช้เครื่องมือสีน้ำเงิน	Thru-Axle 12mm
135 มม. แบบปลดเร็ว ใช้ได้กับจักรยานบนถนนส่วนใหญ่ที่มีดิสก์-เบรก	อุปกรณ์ที่ติดตั้งไว้ล่วงหน้า	QR
130 มม. แบบปลดเร็ว ใช้ได้กับจักรยานบนถนนส่วนใหญ่ที่มี-เบรคริม	NDS/130 QR การประกอบต้องใช้เครื่องมือสีน้ำเงิน	QR

คำแนะนำในการประกอบ Tacx NEO 3M

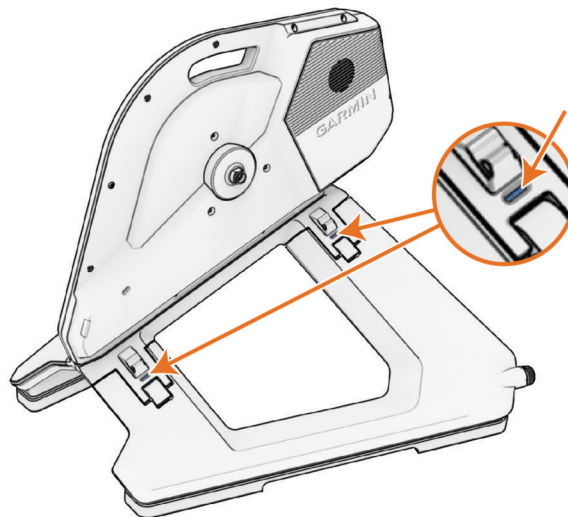
การกาง Trainer

- 1 กางด้านข้างของ Trainer และยกขึ้นบนที่จับ ①



คำแนะนำ: Trainer มีน้ำหนักมาก คุณสามารถกางด้านหนึ่งแล้วล็อก และทำซ้ำอีกด้านหนึ่งได้

- 2 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าทั้งสองด้านของ Trainer ล็อกเข้าที่
หน้าต่างตัวบ่งชี้ทั้งหมดต้องเป็นสีน้ำเงิน และต้องล็อกทั้งสองด้านอย่างถูกต้อง



- 3 วาง Trainer บนพื้นผิวที่เรียบและมั่นคง

การติดตั้งจักรยานแบบ Thru Axle ของคุณ

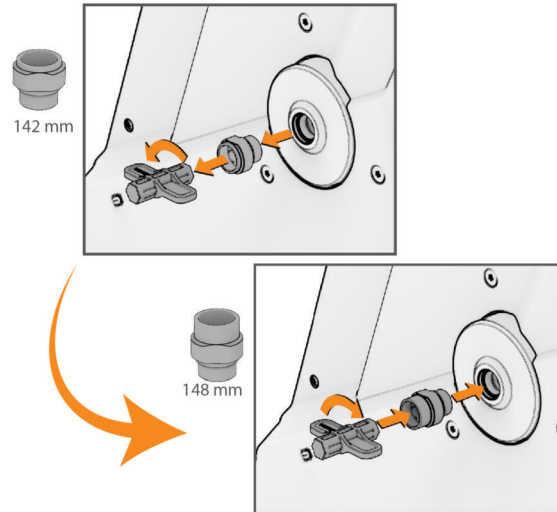
Trainer นี้ใช้ได้กับจักรยานที่ใช้ Thru Axle ขนาด 142 มม. หรือ 148 มม.

1 เลือกตัวเลือก:

- หากคุณมี Thru Axle ขนาด 148 มม. ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2
- หากคุณมี Thru Axle ขนาด 142 มม. ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 5

2 เปิดชุดติดตั้ง และเลือกตัวรองรับฝาปิด **NDS/148 Thru** และเครื่องมือสีน้ำเงิน

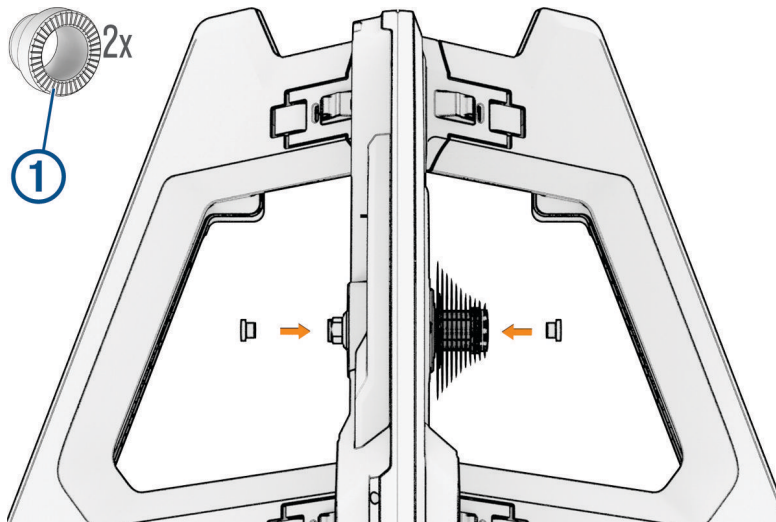
3 ใช้เครื่องมือสีน้ำเงินเพื่อถอดตัวรองรับฝาปิดที่มีอยู่ในด้านที่ไม่ใช่ด้านขับเคลื่อน



4 ใช้เครื่องมือสีน้ำเงินเพื่อติดตั้งตัวรองรับฝาปิด **NDS/148 Thru**

5 เปิดชุดติดตั้ง และเลือกฝาปิด **Thru-Axle 12mm**

6 ยึดฝาปิด ① เข้ากับตัวรองรับฝาปิด



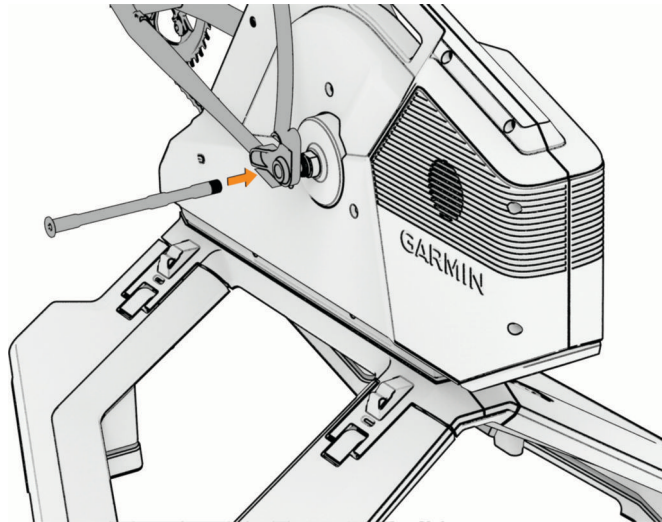
7 บนจักรยานของคุณ ให้เปลี่ยนไปใช้เกียร์คาสเซ็ทที่เล็กที่สุด

8 ถอดล้อหลังออกจากจักรยาน

หมายเหตุ: คุณควรเก็บจักรยานและชิ้นส่วนทั้งหมดไว้ในกล่องมือ

9 วางจักรยานของคุณบน Trainer ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโซ่อยู่บนเฟืองที่เล็กที่สุดของคาสเซ็ทของ Trainer

10 ใส่เพลาลูกและขันให้แน่นด้วยมือ



11 ขันเพลาลูกให้แน่นตามข้อมูลจำเพาะแรงบิดที่ระบุไว้บนเพลาลูกหรือตามคำแนะนำเกี่ยวกับจักรยานของคุณ

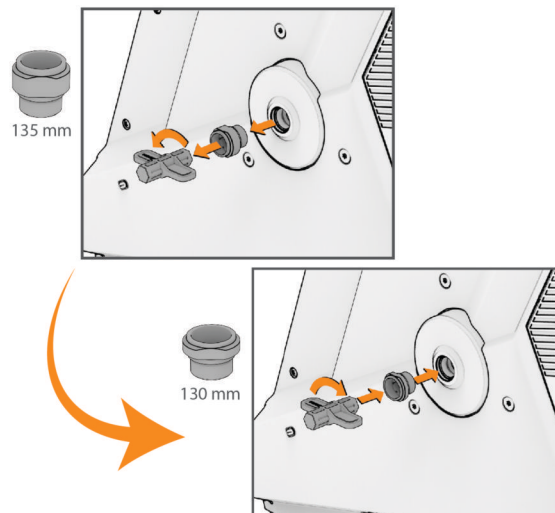
การติดตั้งจักรยานแบบเพลาลูกเร็วของคุณ

1 เลือกตัวเลือก:

- หากคุณมีเพลาลูกเร็ว 130 มม. ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2
- หากคุณมีเพลาลูกเร็ว 135 มม. ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 5

2 เปิดชุดติดตั้ง  และเลือกตัวรองรับฟลายปัด **NDS/130 QR** และเครื่องมือสีน้ำเงิน

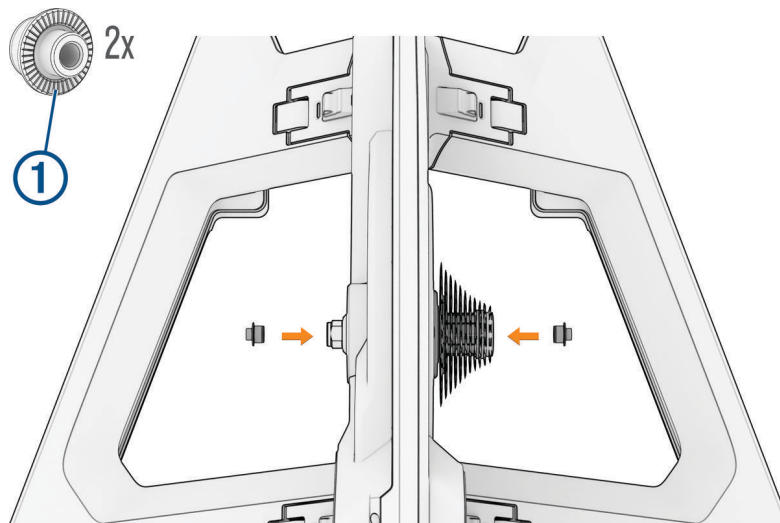
3 ใช้เครื่องมือสีน้ำเงินเพื่อถอดตัวรองรับฟลายปัดที่มีอยู่ในด้านที่ไม่ใช่ด้านขับเคลื่อน



4 ใช้เครื่องมือสีน้ำเงินเพื่อติดตั้งตัวรองรับฟลายปัด **NDS/130 QR**

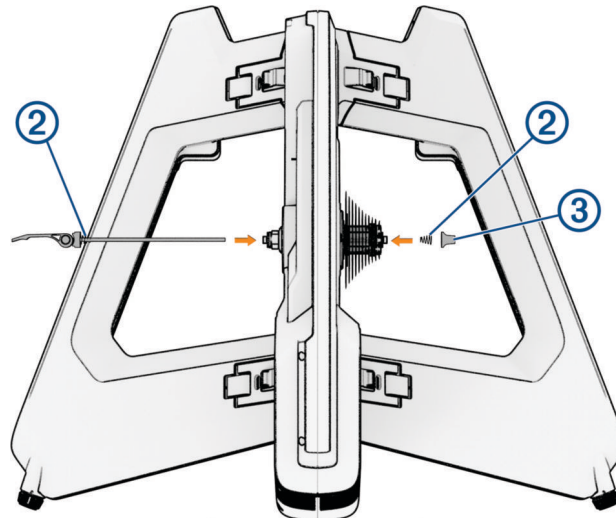
5 เปิดชุดติดตั้ง  และเลือกฟลายปัด **QR**

6 ยึดฝาปิด ① เข้ากับตัวรองรับฝาปิด



7 ใส่แกนจากด้านที่ไม่ใช่ด้านขับเคลื่อนของ Trainer

8 วางสปริงทรงกรวย ② บนแกน



9 ขันฝา ③ ให้แน่นด้วยมือโดยเหลือพื้นที่เพียงพอสำหรับโครงจักรยาน

10 บนจักรยานของคุณ ให้เปลี่ยนไปใช้เกียร์คาสเซ็ทที่เล็กที่สุด

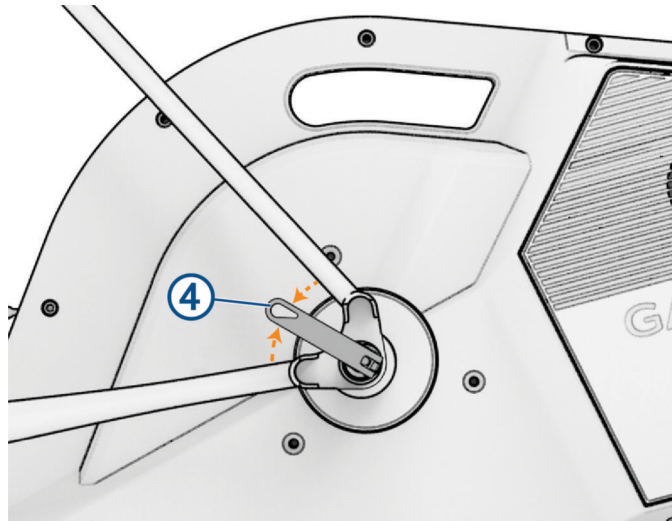
11 ถอดล้อหลังออกจากจักรยาน

หมายเหตุ: คุณควรเก็บจักรยานและชิ้นส่วนทั้งหมดไว้ใกล้มือ

12 จัดจักรยานของคุณบน Trainer และวางโซบนเฟืองที่เล็กที่สุดของคาสเซ็ทของ Trainer

13 ขันฝาปิดให้แน่น และปิดที่จับแบบปลดเร็ว ④

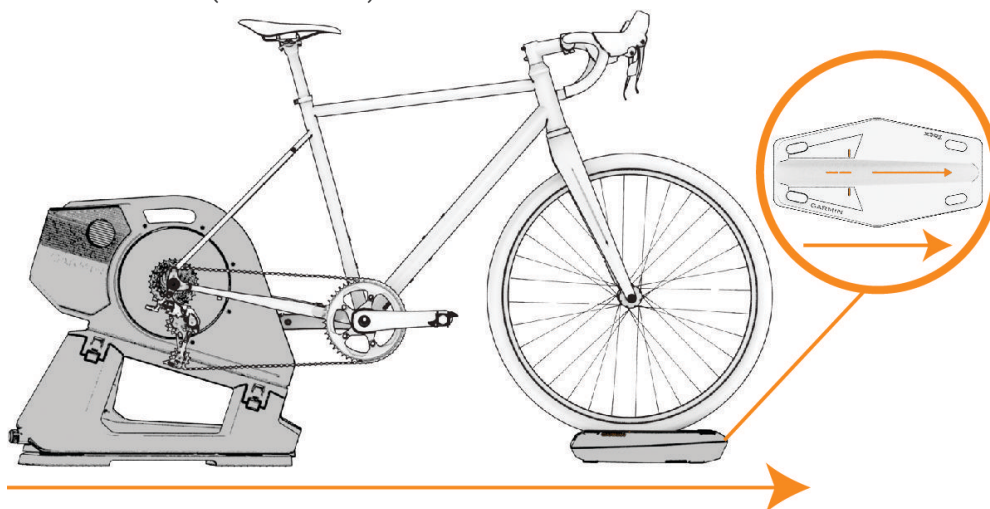
คำแนะนำ: ปิดที่จับระหว่างเฟรมบาร์เพื่อให้จับได้ง่ายขึ้น



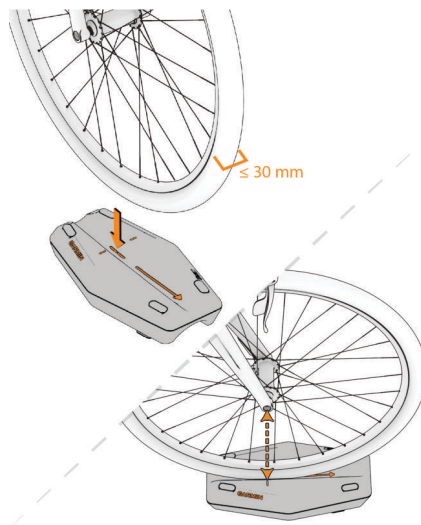
การจัดตำแหน่งที่รองล้อหน้า

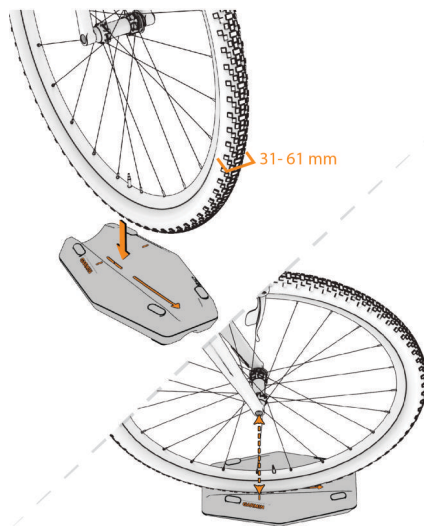
ส่วนรองรับล้อหน้าอยู่ในกล่องผลิตภัณฑ์ ได้ขึ้นโฟมด้านล่าง ก่อนที่คุณจะสามารถจัดตำแหน่งตัวรองรับล้อหน้าได้คุณต้องติดตั้งจักรยานเข้ากับ Trainer

ที่รองล้อหน้าสองด้านจะยกล้อหน้าของจักรยานขึ้นเพื่อให้ได้ตำแหน่งการปั่นจักรยานตามธรรมชาติและเพิ่มความมั่นคง ด้านที่แคบกว่าของส่วนรองรับล้อสามารถรองรับความกว้างของยางได้สูงสุด 30 มม. (1.18 นิ้ว) ด้านกว้างของส่วนรองรับล้อหน้าสามารถรองรับความกว้างของยางได้ตั้งแต่ 31 ถึง 61 มม. (1.2 ถึง 2.4 นิ้ว)



1 วางที่รองล้อหน้าไว้ใต้ล้อหน้า





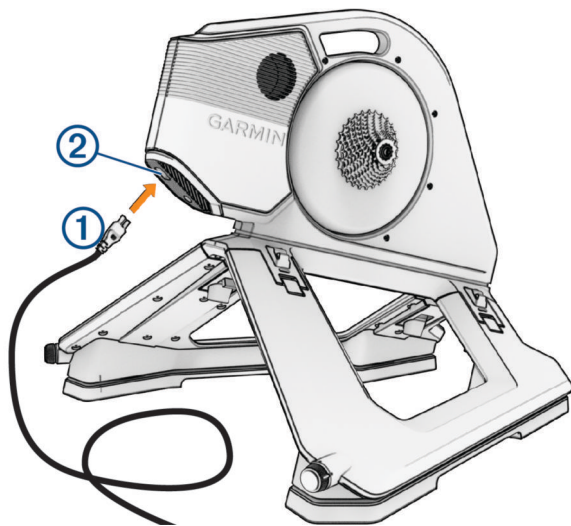
- 2 น้มน Trainer และปั่นสองสามรอบ
- 3 หากจำเป็น ให้ปรับตำแหน่งของที่รองล้อหน้า

การเชื่อมต่อสายไฟ

⚠ ข้อควรระวัง

สายไฟอยู่ในกล่องผลิตภัณฑ์ อย่าพยายามใช้สายไฟหรืออะแดปเตอร์ของบริษัทอื่นกับ Trainer Tacx NEO 3M เนื่องจากอาจนำไปสู่การบาดเจ็บส่วนบุคคลหรือความเสียหายต่อผู้ฝึกสอน

- 1 เสียบสายไฟ ① เข้ากับพอร์ต ②



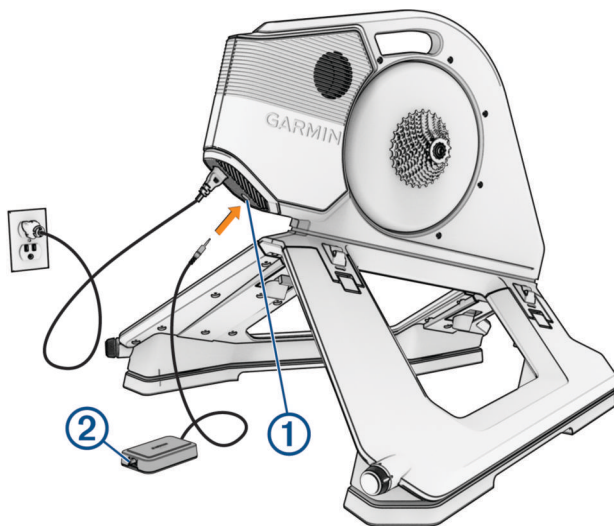
- 2 เสียบสายไฟเข้ากับเต้ารับมาตรฐานบนผนัง
- 3 หมุนข้อเหวี่ยงไฟ LED เป็นสีขาว (*สถานะ LED*, หน้า 13)

การเชื่อมต่ออะแดปเตอร์เครือข่ายอัจฉริยะ Tacx เสริม

ข้อสังเกต

อะแดปเตอร์จำหน่ายแยกต่างหาก ต้องใช้อะแดปเตอร์ร่วมกับเทรนเนอร์ Tacx ที่ใช้ร่วมกันได้ Garmin® จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายอันเป็นผลมาจากการเชื่อมต่ออะแดปเตอร์กับอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันไม่ได้

- 1 เชื่อมต่อ Trainer ของคุณเข้ากับแหล่งพลังงานภายนอก
- 2 เชื่อมต่ออะแดปเตอร์เข้ากับพอร์ต ① บนเทรนเนอร์ของคุณ



ไฟ LED จะพริบเป็นสีขาว (สถานะ LED, หน้า 13)

3 เลือกตัวเลือก:

- เชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi® โดยใช้แอป Tacx Training ที่จับคู่กับเทรนเนอร์ของคุณ อุปกรณ์ของคุณที่มีแอป Tacx Training ต้องใช้เครือข่าย Wi-Fi เดียวกัน
- เชื่อมต่อสายอีเทอร์เน็ต ② โดยตรงกับคอมพิวเตอร์ด้วยแอป Tacx Training
- เชื่อมต่อสายอีเทอร์เน็ตเข้ากับเราเตอร์ไร้สายหรือเครือข่ายในบ้านของคุณ อุปกรณ์ของคุณที่มีแอป Tacx Training ต้องใช้เราเตอร์หรือเครือข่ายเดียวกัน

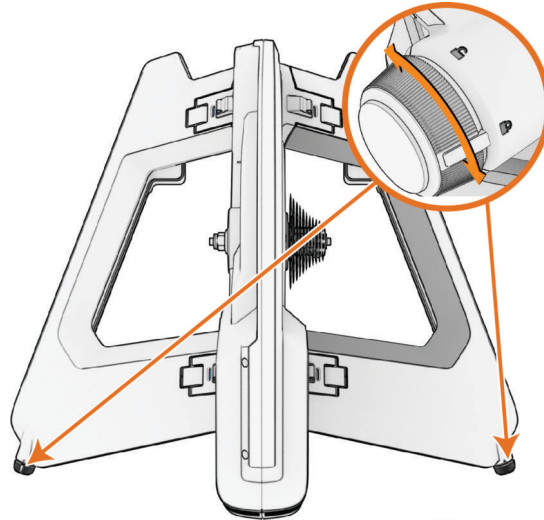
การฝึก

เริ่มปั่นจักรยาน

การขี่ Trainer Tacx NEO 3M ครั้งแรกของคุณควรเป็นการฝึกแบบแมนนวลในระยะสั้น คุณควรทำความคุ้นเคยกับแผ่นการเคลื่อนไหว

1 ปลดล็อกแผ่นการเคลื่อนไหว

คำแนะนำ: คุณต้องหมุนปุ่มแต่ละปุ่มไปทาง  จนกว่าจะได้ยินเสียงคลิก



2 เริ่มปั่นอย่างช้าๆ

ไฟ LED ของ Trainer เป็นสีขาว ([สถานะ LED](#), หน้า 13)

3 ฝึกการเปลี่ยนเกียร์และเพิ่มความเร็วของคุณ

เคล็ดลับสำหรับการขี่ที่เป็นธรรมชาติ

- หลีกเลี่ยงการวิ่งเมื่อเปิดใช้งานแผ่นการเคลื่อนไหว คุณสามารถวิ่งได้หากแผ่นการเคลื่อนไหวถูกล็อก
- หากคุณรู้สึกถึงอาการป่วยจากการเคลื่อนไหวขณะขี่จักรยาน ให้ลองตัวเลือกเหล่านี้:
 - ไฟกัลการมองเห็นของคุณไปที่จุดด้านหน้าจักรยานของคุณ
 - ดูวิดีโอการฝึกซ้อมขณะขี่
 - ดื่มน้ำเยอะๆ ก่อนและระหว่างการขี่
 - หยุดการขี่จนกว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้น และลองอีกครั้ง

โหมดการฝึกซ้อม

เปิดเครื่องและเชื่อมต่อแล้ว: คุณสมบัติทั้งหมดจะใช้งานได้เมื่อเสียบปลั๊ก Trainer เข้ากับแหล่งจ่ายไฟภายนอกและเชื่อมต่อกับแอป Tacx Training

สถานะต่อโหนด: หากไม่มีแอปหรือคอมพิวเตอร์จักรยาน Edge® เชื่อมต่ออยู่ Trainer จะจำลองถนนเรียบและใช้การตั้งค่าเริ่มต้นสำหรับความต้านทานอากาศและถนน และสำหรับน้ำหนักของผู้ใช้และจักรยาน

ไม่มีพลังงานภายนอก: หากไม่มีไฟจากภายนอก Trainer ไม่รองรับการขับลงเนิน การกดปุ่ม หรืออีเทอร์เน็ต หรือการสื่อสาร Wi-Fi กับอะแดปเตอร์เครือข่ายอัจฉริยะ Tacx (จำหน่ายแยกต่างหาก) ผู้ปั่นอาจสัมผัสได้ถึงความรู้สึกในการปั่นที่ไม่ค่อยดีนัก

โหมดสแตนด์บาย

ระหว่างที่คุณไม่ได้ใช้ Trainer Tacx NEO 3M จะเข้าสู่โหมดสแตนด์บาย คุณสามารถปลุก Trainer ของคุณได้ด้วยการหมุนข้อเหวี่ยง

พลังงานภายนอกเชื่อมต่ออยู่: หลังจาก 5 นาทีที่ไม่มีการเคลื่อนไหว Trainer จะเข้าสู่โหมดสแตนด์บาย

ไม่มีพลังงานภายนอก: หลังจาก 10 วินาทีที่ไม่มีการเคลื่อนไหว Trainer จะเข้าสู่โหมดสแตนด์บาย

แอป Tacx Training

คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Tacx Training ลงในโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ที่ใช้ร่วมกันได้

- ซึ่จักรยานอันน่าตื่นเต้นโดยไม่ต้องออกจากบ้าน
- สร้างการขี่ การออกกำลังกาย และอีกมากมาย
- จัดการการฝึกของคุณ กำหนดการตั้งค่าเริ่มต้น และวินิจฉัยปัญหา
- ซิงค์ข้อมูลการฝึกในร่วมกับบัญชี Garmin Connect™ ของคุณ
- อัปเดตซอฟต์แวร์ Trainer ของคุณ (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ของ Trainer*, หน้า 17)

การจับคู่ Trainer กับแอป Tacx Training

ครั้งแรกที่คุณจับคู่ Trainer กับแอป Tacx Training คุณต้องเชื่อมต่อ Trainer กับแหล่งพลังงานภายนอก หลังจากจับคู่แล้ว Trainer และแอปจะเชื่อมต่อโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มปั่น

คำแนะนำ: สำหรับการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตหรือเครือข่าย Wi-Fi คุณสามารถซื้ออุปกรณ์เสริมอะแดปเตอร์เครือข่ายได้ที่ buy.garmin.com

1 เลือกตัวเลือก:

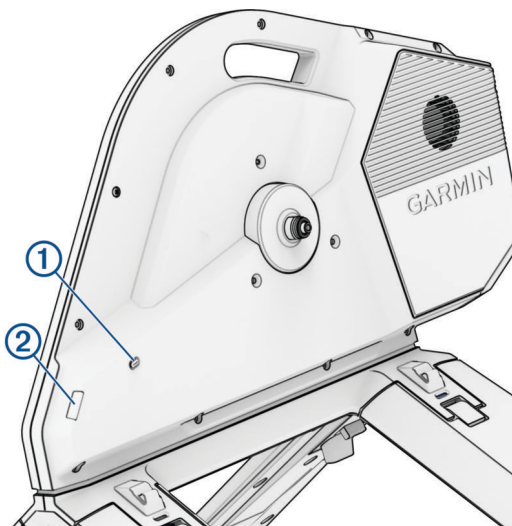
- สแกนรหัส QR ด้วยกล้องบนโทรศัพท์ของคุณ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ



- ในการเพิ่ม Trainer Tacx NEO 3M ในแอคเคาท์ที่มีอยู่ของคุณให้เปิดแอป Tacx Training และเลือก การตั้งค่า > ตัวจัดการอุปกรณ์

2 บน Trainer ให้กดปุ่มจับคู่ ①

ไฟ LED ② จะกะพริบเป็นสีน้ำเงินเมื่อ Trainer อยู่ในโหมดจับคู่ Bluetooth® ที่ปลอดภัย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเภทการเชื่อมต่อ โปรดไปที่ garmin.com/connectiontypes



3 ในแอป Tacx Training ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ในแอป Tacx Training ไอคอน Trainer ที่เชื่อมต่ออยู่จะเป็นสีเขียว

4 เลือกการออกกำลังกายหรือเส้นทาง

5 เริ่มการปั่น

ไฟ LED ของ Trainer เปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีน้ำเงินเมื่อแอปควบคุม Trainer (*สถานะ LED*, หน้า 13)

สถานะ LED

ไฟ LED จะเปลี่ยนไปตามสถานะของ Trainer และประเภทของการเชื่อมต่อ

การทำงานของ LED	สถานะ
ขาว	Trainer ใช้งานอยู่และทำงานปกติ
สีน้ำเงินกะพริบ	Trainer อยู่ในโหมดจับคู่ Bluetooth
น้ำเงิน	Trainer ถูกควบคุมโดยอุปกรณ์ Bluetooth ของคุณ
สีขาวกะพริบ	เมื่อคุณตื่นนอนหรือเปิด Trainer การกะพริบถี่ๆ แสดงถึงสถานะการเชื่อมต่อเปิดอยู่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมโปรดไปที่ garmin.com/connectiontypes
เขียว	Trainer ถูกควบคุมโดยอุปกรณ์ ANT+® ของคุณ
เหลือง	Trainer ควบคุมโดยอะแดปเตอร์เครือข่ายอัจฉริยะ Tacx (แยกจำหน่าย)
กะพริบสีฟ้า	ซอฟต์แวร์ Trainer กำลังอัปเดต
กะพริบสีแดง	แสดงถึงข้อผิดพลาดร้ายแรงของ Trainer คุณสามารถตรวจสอบแอป Tacx Training สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ไฟ LED พื้นเปลี่ยนสีระหว่างการฝึก

การทำงานของ LED ตั้งพื้น	สถานะ
น้ำเงิน	แสดงถึงเอาต์พุตกำลังอยู่ระดับต่ำ
ม่วง	แสดงว่าเอาต์พุตกำลังอยู่ระดับกลาง
แดง	แสดงว่าเอาต์พุตกำลังอยู่ระดับสูง

การปรับแต่งการตั้งค่า Trainer จากแอป

ก่อนที่คุณจะสามารถเปลี่ยนการตั้งค่า Trainer ได้ คุณต้องจับคู่ Trainer กับแอป Tacx Training (*การจับคู่ Trainer กับแอป Tacx Training*, หน้า 12)

- 1 เปิดแอป Tacx Training
- 2 เลือก **การตั้งค่า > ตัวจัดการอุปกรณ์**
- 3 เลือก Trainer ของคุณ
- 4 เลือก **การตั้งค่า Trainer > ค่าเริ่มต้นของอุปกรณ์** เพื่อกำหนดน้ำหนักตัวหรือน้ำหนักจักรยานเริ่มต้น ซึ่งจะใช้หากแอปของคุณไม่สามารถให้ข้อมูลน้ำหนัก
- 5 หากจำเป็น ให้เลือก **การตั้งค่า > การตั้งค่าการฝึก** เพื่ออัปเดตน้ำหนักตัวของคุณและปรับแต่งการตั้งค่าการฝึกของคุณ

ข้อมูลอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะ

แหล่งจ่ายไฟ	ใช้สายไฟที่หุ้มด้วย ตั้งแต่ 100 ถึง 240 V, 50/60 Hz
ช่วงอุณหภูมิทำงาน	ตั้งแต่ -10° ถึง 40°C (ตั้งแต่ 14° ถึง 104°F)
ช่วงอุณหภูมิการจัดเก็บ	ตั้งแต่ -20° ถึง 60°C (ตั้งแต่ -4° ถึง 140°F) ข้อสังเกต หาก Trainer ถูกเก็บหรือจัดส่งในอุณหภูมิที่ต่ำกว่าช่วงนี้ ให้ Trainer ปรับเข้ากับช่วงอุณหภูมิการทำงานปกติ และรอ 12 ชั่วโมง ก่อนใช้ อุณหภูมิที่ร้อนหรือเย็นจัดสามารถก่อให้เกิดการควบแน่นภายใน Trainer ซึ่งอาจทำให้ทรัพย์สินเสียหายได้
ความถี่ไร้สายและกำลังส่ง	2.4 GHz @ 6 dBm สูงสุด
น้ำหนักผู้ขี่สูงสุด	125 กก. (275 ปอนด์)

ความเข้ากันได้ของคาสเซ็ท

คาสเซ็ทที่ติดตั้งมาจากโรงงานเป็นระบบความเร็ว 11 ระดับที่เข้ากันได้กับ Shimano และระบบ SRAM ชุดติดตั้ง  ประกอบด้วยเครื่องมือสีน้ำเงินและตัวเว้นระยะเสริม (*ชุดติดตั้ง, หน้า 2*)

ระบบคาสเซ็ทที่เข้ากันได้	ตัวคุมแบบ Freehub	ตัวเว้นระยะเสริม
Shimano ความเร็ว 8 9 หรือ 10 ระดับ-หรือ SRAM	มีให้มา	40 มม. x 1 มม.
Shimano ความเร็ว 12 ระดับ	มีให้มา	24 มม. x 1 มม., 24 มม. x 0.5 มม
SRAM ความเร็ว 12 ระดับ	ไม่มีให้มา ¹ ไปที่ buy.garmin.com เพื่อซื้อ Tacx SRAM XD-R	24 มม. x 1 มม., 24 มม. x 0.5 มม
จักรยานเสือภูเขาความเร็ว 12 ระดับ	ไม่มีให้มา ¹ ไปที่ buy.garmin.com เพื่อซื้อ Tacx Micro Spline	24 มม. x 1 มม., 24 มม. x 0.5 มม
อื่นๆ	ไม่มีให้มา ¹ ไปที่ buy.garmin.com	สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูคำแนะนำของผู้ผลิตที่มาพร้อมกับคาสเซ็ทของคุณ

¹ การประกอบต้องใช้เครื่องมือสีน้ำเงิน

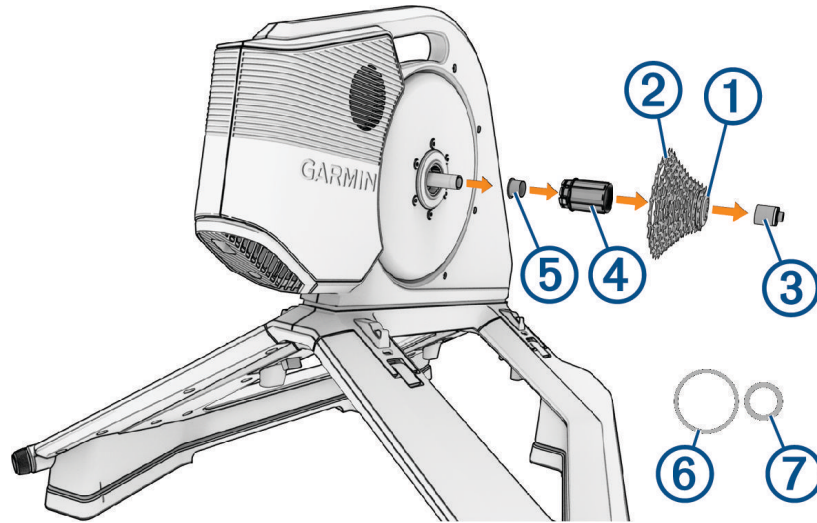
การเปลี่ยนคาสเซ็ท

ก่อนที่จะเปลี่ยนคาสเซ็ท คุณต้องมีเครื่องมือถอดแหวนล็อกและคีมคาสเซ็ทหรือสไลซ์ คุณควรถอดชิ้นส่วน Trainer และรายการชุดติดตั้งทั้งหมดไว้ด้วยกัน (*ชุดติดตั้ง, หน้า 2*)

ข้อสังเกต

คุณต้องคุ้นเคยกับเครื่องมือจักรยานและการซ่อมบำรุงคาสเซ็ท ไม่เช่นนั้น Trainer อาจเสียหายได้ หากคุณไม่เคยถอดหรือติดตั้งคาสเซ็ทจักรยานมาก่อน Garmin ขอแนะนำให้หา Trainer ไปพบช่างเทคนิคจักรยานที่มีประสบการณ์

คำแนะนำ: หากคุณมีจักรยานหลายคันที่มีระบบคาสเซ็ทต่างกัน วิธีที่ง่ายที่สุดคือปล่อยคาสเซ็ทไว้บนตัวดุมแบบ Freehub แล้วเปลี่ยนพร้อมกัน คุณสามารถใช้รูปนี้เป็นข้อมูลอ้างอิง โดยทราบว่าคาสเซ็ทแต่ละประเภทมีข้อกำหนดเฉพาะ



1. เปิดชุดติดตั้ง 🔧
2. หากคุณมีคาสเซ็ทที่เข้ากันได้กับตัวดุมแบบ Freehub ที่ให้มา ให้ทำตามขั้นตอนเหล่านี้:
 - 2.1 ใช้คีมคาสเซ็ทหรือสไลซ์เพื่อยึดคาสเซ็ท (2) ให้เข้าที่
 - 2.2 ใช้เครื่องมือถอดแหวนล็อกคาสเซ็ทเพื่อหมุนแหวนล็อก (1) ทวนเข็มนาฬิกา ซึ่งจำเป็นต้องออกแรงและจัด
 - 2.3 ถอดคาสเซ็ทออก โดยปล่อยให้ตัวดุมแบบ Freehub (4) อยู่กับที่
 - 2.4 ไปที่ขั้นตอนที่ 4
3. หากคุณมีคาสเซ็ทที่ต้องใช้ตัวดุมแบบ Freehub อื่น ให้ทำตามขั้นตอนเหล่านี้:
 - 3.1 ใช้คีมคาสเซ็ทหรือสไลซ์เพื่อยึดคาสเซ็ท (2) ให้เข้าที่
 - 3.2 ใช้เครื่องมือถอดแหวนล็อกคาสเซ็ทเพื่อหมุนแหวนล็อก (1) ทวนเข็มนาฬิกา ซึ่งจำเป็นต้องออกแรงและจัด
 - 3.3 ใช้เครื่องมือสับน้ำเงิน 🔧 เพื่อถอดน็อตล็อก (3)
 - 3.4 ถอดคาสเซ็ท แหวนล็อก และตัวดุมแบบ Freehub (4)
คุณสามารถเก็บชิ้นส่วนเหล่านี้ไว้ด้วยกันได้ในกรณีที่คุณตัดสินใจเปลี่ยนมาใช้ระบบความเร็ว 11 ระดับ
 - 3.5 ติดตั้งตัวดุมแบบ Freehub และน็อตล็อก
 - 3.6 ไปที่ขั้นตอนที่ 4
4. วางคาสเซ็ทไว้บนตัวดุมแบบ Freehub และติดแหวนล็อก
คาสเซ็ทความเร็ว 9 หรือ 10 ระดับบางตัวอาจต้องใช้ตัวเว้นระยะเพิ่มเติม (6) ระหว่างคาสเซ็ทและแหวนล็อก สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูคำแนะนำของผู้ผลิต
5. ก่อนที่จะขันแหวนล็อกให้แน่น ให้ตรวจสอบระยะห่าง
คาสเซ็ทความเร็ว 12 ระดับบางตัวอาจต้องใช้ตัวเว้นระยะ (7) เพิ่มเติมระหว่าง Trainer และคาสเซ็ท

6 หากตื่นฝึกรยานสัมผัสกับ Trainer ในเกียร์คาสเซ็ทที่ใหญ่ที่สุด ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้:

6.1 ใช้เครื่องมือสีน้ำเงิน  เพื่อถอดน็อตล็อก ③

6.2 ถอดตัวคุมแบบ Freehub โดยที่ติดกับคาสเซ็ท

6.3 ถอดตัวเว้นระยะสปีด้าออก ⑤

6.4 เพิ่มตัวเว้นระยะหนึ่งหรือสองตัว

6.5 ติดตั้งตัวเว้นระยะสปีด้า ตัวคุมแบบ Freehub พร้อมคาสเซ็ท และน็อตล็อก

6.6 ชนน็อตล็อกให้แน่น

คุณสามารถชนน็อตล็อกให้แน่นโดยใช้เครื่องมือสีน้ำเงิน  เมื่อใช้ประแจวัดแรงบิด Garmin แนะนำให้ใช้แรงบิดสูงสุดที่ 6 N-m (4.4 lbf-ft.) สำหรับน็อตล็อก

7 ชนแหวนล็อกให้แน่น

Garmin แนะนำให้ใช้แรงบิด 40 N-m (29.5 lbf-ft.) สำหรับคาสเซ็ท Tacx NEO 3M สำหรับคาสเซ็ทอื่นๆ โปรดดูคำแนะนำของผู้ผลิต

การดูแลและจัดเก็บอุปกรณ์

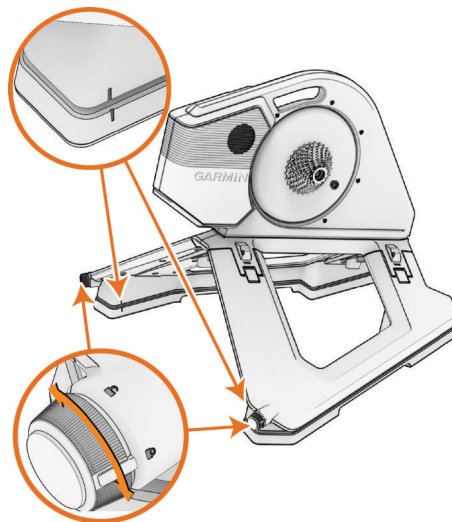
คำเตือน

โปรดดูคำเตือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และข้อมูลสำคัญอื่นๆ ในคู่มือ ข้อมูลสำคัญเรื่องความปลอดภัยและข้อมูลของผลิตภัณฑ์ในกล่องผลิตภัณฑ์

- ถอดปลั๊ก Trainer เมื่อไม่ได้ใช้งาน
- ตรวจสอบการจัดตำแหน่งและล็อกแผ่นการเคลื่อนไหวเมื่อไม่ได้ใช้งาน Trainer
- เช็ดทำความสะอาดเทรนเนอร์หลังใช้งานทุกครั้ง
- ทำความสะอาดเทรนเนอร์ก่อนจัดเก็บ

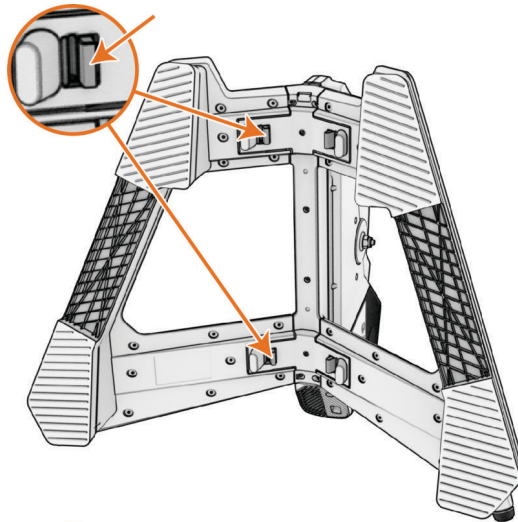
การพับ Trainer เพื่อจัดเก็บ

1 ตรวจสอบการจัดแนวและล็อกแผ่นการเคลื่อนไหว

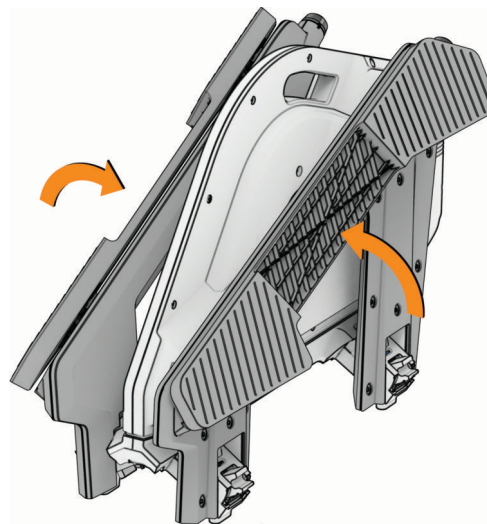


2 เอนตัว Trainer ไปด้านหลัง

3 ปลดล็อกทั้งสองด้านของ Trainer



4 พับทั้งสองด้านจนกระทั่งเข้าที่



การแก้ไขปัญหา

การอัปเดตซอฟต์แวร์ของ Trainer

ก่อนที่คุณจะสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ของ Trainer คุณจะต้องจับคู่ Trainer ของคุณกับแอป Tacx Training เวอร์ชันล่าสุดก่อน ([การจับคู่ Trainer กับแอป Tacx Training, หน้า 12](#))

1 เชื่อมต่อสายไฟเข้ากับเต้ารับติดผนัง ([การเชื่อมต่อสายไฟ, หน้า 9](#))

2 เปิดแอป Tacx Training บนโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตของคุณ

คำแนะนำ: คุณควรตรวจสอบระดับแบตเตอรี่ของโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตของคุณ

3 เลือก การตั้งค่า > ตัวจัดการอุปกรณ์

4 เลือก Trainer ของคุณ

5 เลือก การอัปเดตเฟิร์มแวร์ > อัปเดต

ไฟ LED ของ Trainer จะกะพริบเป็นสีฟ้าในขณะที่ซอฟต์แวร์กำลังอัปเดต

6 รอจนกว่าการอัปเดตซอฟต์แวร์จะเสร็จ

คำแนะนำ: อย่าถอดปลั๊ก Trainer หรือสลับระหว่างแอปในขณะที่ซอฟต์แวร์กำลังอัปเดต อาจต้องใช้เวลาลึกครู่

แอป Tacx Training ไม่เชื่อมต่อกับ Trainer ของฉัน

หากแอป Tacx Training ไม่เชื่อมต่อกับ Trainer ของคุณ คุณสามารถลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้

- ปิดโทรศัพท์ของคุณแล้วเปิดใหม่อีกครั้ง
- ปิดเทคโนโลยี Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณ แล้วเปิดใหม่อีกครั้ง
- ถอดสายไฟของ Trainer ออกแล้วเชื่อมต่อใหม่อีกครั้ง
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า Trainer ไม่ได้เชื่อมต่อกับอุปกรณ์หรือแอปอื่น
- อัปเดตแอป Tacx Training เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- หากคุณซื้อโทรศัพท์ใหม่ ให้ลบ Trainer ของคุณออกจากแอป Tacx Training บนโทรศัพท์ที่คุณต้องการหยุดใช้

Trainer ไม่ตอบสนอง

หาก Trainer หยุดตอบสนอง คุณสามารถลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้ได้

- กดปุ่มจับคู่ค้างไว้ 5 วินาทีเพื่อปิด Trainer และตัดการเชื่อมต่อจากอุปกรณ์ที่จับคู่ไว้
 - กดปุ่มจับคู่ค้างไว้ 10 วินาทีเพื่อคืนค่าอุปกรณ์เป็นการตั้งค่าดั้งเดิมจากโรงงาน
- คุณจะต้องจับคู่ Trainer กับแอป Tacx Training อีกครั้ง (*การจับคู่ Trainer กับแอป Tacx Training*, หน้า 12)

ฉันสามารถจับคู่เซนเซอร์ ANT+ หรือ Bluetooth โดยใช้การเชื่อมต่อแบบเปิดได้หรือไม่

Trainer ของคุณสามารถใช้การเชื่อมต่อแบบเปิดที่มีเซนเซอร์ ANT+ หรือ Bluetooth ที่ใช้ร่วมกันได้

- 1 จากแอป Tacx Training ให้เลือก **การตั้งค่าการเชื่อมต่อ**
- 2 สำหรับเซนเซอร์ Bluetooth ให้เปิด **การเชื่อมต่อ Bluetooth ที่ปลอดภัย**
ข้อความยืนยันจะปรากฏ
- 3 สำหรับเซนเซอร์ ANT+ ให้เปิด **ANT+ FE-C (ระบบควบคุมเทรนเนอร์อัจฉริยะ)** หรือ **เซนเซอร์กำลัง ANT+**
ข้อความยืนยันจะปรากฏ
- 4 ให้เซนเซอร์อยู่ภายในระยะ 3 เมตร (10 ฟุต) จาก Trainer ของคุณ
หมายเหตุ: อยู่ห่างจากเซนเซอร์อื่นๆ 10 ม. (33 ฟุต) ขณะจับคู่
- 5 ปฏิบัติตามคำแนะนำในการจับคู่สำหรับเซนเซอร์ และ Trainer ที่ใช้ร่วมกันได้ของคุณ
เมื่อคุณกดปุ่มจับคู่บน Trainer ไฟ LED แสดงสถานะจะกะพริบเป็นสีขาว ประเภทการเชื่อมต่อจะเปิดอยู่จนกว่าคุณจะเปลี่ยนแปลงในการตั้งค่าแอป Tacx Training

การจับคู่ Trainer ของคุณกับคอมพิวเตอร์จักรยาน Edge

คุณสามารถจับคู่ Tacx NEO 3M Trainer กับคอมพิวเตอร์จักรยาน Edge ที่ใช้ร่วมกันได้ เช่น Edge 1040 โดยใช้ ANT+ หรือเทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถจับคู่ Tacx NEO 3M Trainer ให้เป็น Trainer สำหรับการออกกำลังกายและคอร์สต่างๆ หรือคุณสามารถจับคู่ Trainer เป็นเซนเซอร์กำลังเพื่อบันทึกเฉพาะข้อมูลกำลังและเคเดนซ์เท่านั้น

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเข้ากันได้ของอุปกรณ์เฉพาะ การซื้อ หรือการดูคู่มือสำหรับเจ้าของอุปกรณ์ของคุณ โปรดไปที่ www.buy.garmin.com

- 1 จัดให้คอมพิวเตอร์จักรยาน Edge อยู่ในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) จาก Trainer
หมายเหตุ: อยู่ห่างจากเซนเซอร์ไร้สายอื่นๆ 10 ม. (33 ฟุต) ขณะจับคู่
- 2 บนคอมพิวเตอร์จักรยาน Edge ให้เลือก  > **Sensors > Add Sensor**
หมายเหตุ: คอมพิวเตอร์จักรยาน Edge จะค้นหาเซนเซอร์เทคโนโลยี ANT+ ที่อยู่ใกล้เคียง
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์ค้นหา Trainer ของคุณ
- 4 ข้อความจะปรากฏขึ้นบนคอมพิวเตอร์จักรยาน Edge
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
เมื่อ Trainer จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ Trainer จะปรากฏเป็นเซนเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ ข้อมูลเซนเซอร์จะปรากฏในลูปหน้าจอข้อมูลหรือในช่องข้อมูลที่กำหนดเอง คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลเสริมได้

การจับคู่ Trainer ของคุณกับนาฬิกา Garmin

คุณสามารถจับคู่ Tacx NEO 3M Trainer กับนาฬิกาที่ใช้งานร่วมกันได้ เช่น Forerunner® 965 โดยใช้ ANT+ หรือเทคโนโลยี Bluetooth

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเข้ากันได้ของอุปกรณ์เฉพาะ การซื้อ หรือการดูคู่มือสำหรับเจ้าของนาฬิกาของคุณ ให้ไปที่ www.buy.garmin.com

1 ให้นาฬิกา Forerunner อยู่ในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของ Trainer

หมายเหตุ: อยู่ห่างจากเซนเซอร์ไร้สายอื่นๆ 10 ม. (33 ฟุต) ขณะจับคู่

2 บนนาฬิกา ให้กด  ค้างไว้

3 เลือก **เซนเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เพิ่มใหม่ > ค้นหาทั้งหมด**

คำแนะนำ: เมื่อคุณเริ่มกิจกรรมโดยเปิดใช้งานตัวเลือก ค้นหาอัตโนมัติ นาฬิกาจะค้นหาเซนเซอร์ใกล้เคียงโดยอัตโนมัติและถามว่าคุณต้องการจับคู่เซนเซอร์เหล่านั้นหรือไม่

หลังจากที่ Trainer จับคู่กับนาฬิกาของคุณแล้ว สถานะเซนเซอร์จะเปลี่ยนจาก ค้นหา เป็น เชื่อมต่อแล้ว ข้อมูล Trainer จะปรากฏในลูปหน้าจอข้อมูลหรือในช่องข้อมูลที่กำหนดเอง คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลเสริมได้

