

TACX® NEO 3M

hướng dẫn sử dụng

© 2023 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin Ltd.

Bảo lưu toàn quyền. Theo luật bản quyền, quyền hướng dẫn này không được phép sao chép lại, toàn bộ hoặc một phần, mà không có sự đồng ý bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải tiến sản phẩm của mình cũng như thay đổi nội dung của quyền hướng dẫn này mà không phải thông báo cho bất kỳ cá nhân hay tổ chức nào về những thay đổi hoặc cải tiến đó. Truy cập trang web www.garmin.com để xem các thông tin cập nhật hiện tại hoặc thông tin bổ sung liên quan đến việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin®, logo của Garmin, Edge®, Forerunner® và Tacx® là nhãn hiệu của Garmin Ltd. hoặc các công ty con của Garmin Ltd., được đăng ký ở Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Garmin Connect™ là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc chi nhánh của công ty. Bạn không được phép sử dụng những nhãn hiệu này nếu không được Garmin cho phép rõ ràng.

Nhãn từ và logo BLUETOOTH® là các nhãn hiệu đã đăng ký của Bluetooth SIG Inc. và mọi hoạt động sử dụng những nhãn hiệu này của Garmin đều phải được cấp phép. Shimano® là nhãn hiệu đã đăng ký của Shimano, Inc. SRAM® là nhãn hiệu đã đăng ký của SRAM LLC. Wi-Fi® là nhãn hiệu đã đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Các nhãn hiệu và tên thương mại khác là thuộc về các chủ sở hữu tương ứng.

Sản phẩm này được ANT+® chứng nhận. Truy cập www.thisisant.com/directory để xem danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

M/N: A0S4355

Mục lục

Bắt đầu.....	1
Bộ lắp đặt.....	2
Hướng dẫn lắp ráp Tacx NEO 3M.....	2
Mở máy tập ra.....	3
Gắn xe đạp có trục cốt bánh của bạn....	4
Gắn xe đạp có trục khóa ti của bạn.....	5
Định vị giá đỡ bánh trước.....	8
Kết nối cáp nguồn.....	9
Kết nối Bộ điều hợp mạng thông minh Tacx tùy chọn.....	10
Tập luyện.....	10
Thực hiện một chuyến đi.....	11
Ứng dụng Tacx Training.....	12
Thông tin thiết bị.....	14
Thông số kỹ thuật.....	14
Tính tương thích của líp.....	14
Bảo quản và lưu giữ thiết bị.....	16
Khắc phục sự cố.....	17
Cập nhật phần mềm máy tập.....	17
Ứng dụng Tacx Training sẽ không kết nối với máy tập của tôi.....	18
Máy tập không phản hồi.....	18
Tôi có thể kết nối cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth bằng kết nối mở không?.....	18
Kết nối máy tập với thiết bị điều hướng xe đạp Edge.....	18
Ghép đôi máy tập với đồng hồ Garmin.....	19

Bắt đầu

⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *Thông tin sản phẩm* và *An toàn quan trọng* trong hộp sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

LƯU Ý

Không sử dụng máy tập Tacx NEO 3M với một phụ kiện chuyển động khác, chẳng hạn như đĩa rocker vì điều này có thể làm hỏng máy tập.

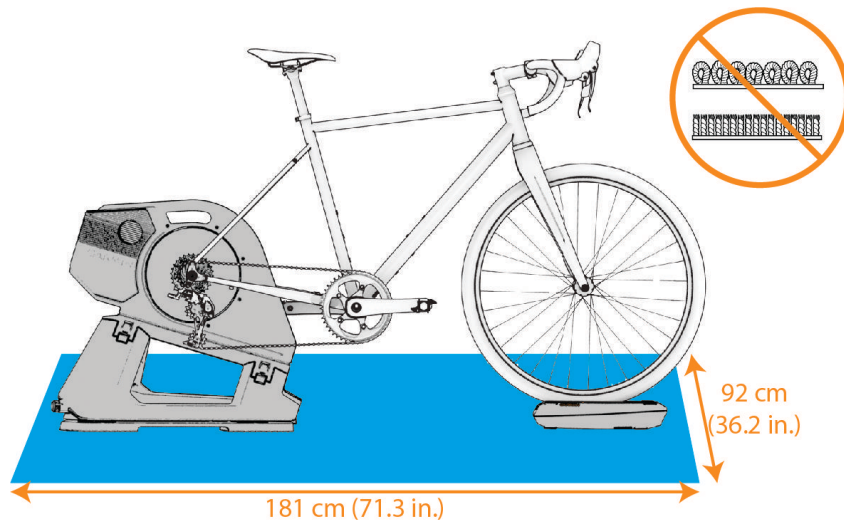
Thân líp và líp Tacx NEO 3M tương thích với hệ thống 11 tốc độ Shimano® và SRAM®. Nếu bạn có kiểu líp khác, bạn phải hoán đổi líp (*Thay líp, Trang 15*).

- Đọc hướng dẫn trước khi bạn lắp ráp máy tập và gắn xe đạp của bạn.
- Quét mã QR bằng camera trên điện thoại của bạn và làm theo hướng dẫn của ứng dụng Tacx Training.



Mẹo: Ứng dụng Tacx Training bao gồm thiết lập máy tập, video và cập nhật phần mềm (*Ghép đôi máy tập với Ứng dụng Tacx Training, Trang 12*).

- Để có kết quả tốt nhất, hãy sử dụng máy tập Tacx NEO 3M với một tấm thảm cứng hoặc thảm lông ngắn. Tránh sử dụng thảm mềm và lông dài. Bạn có thể sử dụng thảm tập có kích thước 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 inch) hoặc lớn hơn.



Bạn có thể tìm các phụ kiện tùy chọn tại buy.garmin.com hoặc từ đại lý Tacx của bạn.

Bộ lắp đặt

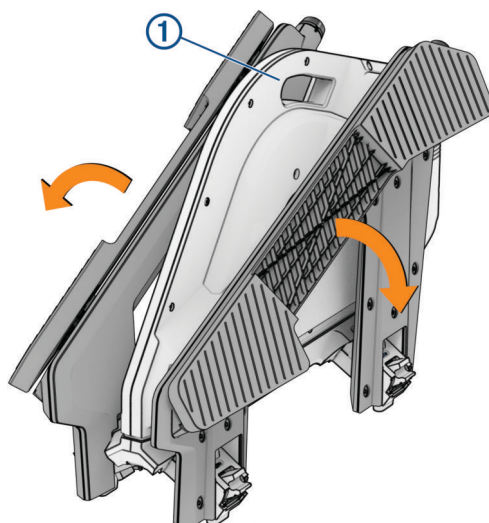
Bộ lắp đặt  có chứa trục khóa ti, các giá đỡ đầu chụp và đầu chụp tương thích, miếng đệm và dụng cụ màu xanh dương.

Trục	Giá đỡ đầu chụp bên không có ổ đĩa truyền động	Đầu chụp (2)
Trục cốt bánh 142 mm	Phần cứng được lắp đặt sẵn	Thru-Axle 12mm
Trục cốt bánh 148 mm	NDS/148 Thru Lắp đặt cần phải có dụng cụ màu xanh dương.	Thru-Axle 12mm
Trục khóa ti 135 mm Phổ biến cho hầu hết các xe đạp đường trường có phanh đĩa.	Phần cứng được lắp đặt sẵn	QR
Trục khóa ti 130 mm Phổ biến cho hầu hết các loại xe đạp đường có phanh vành.	NDS/130 QR Lắp đặt cần phải có dụng cụ màu xanh dương.	QR

Hướng dẫn lắp ráp Tacx NEO 3M

Mở máy tập ra

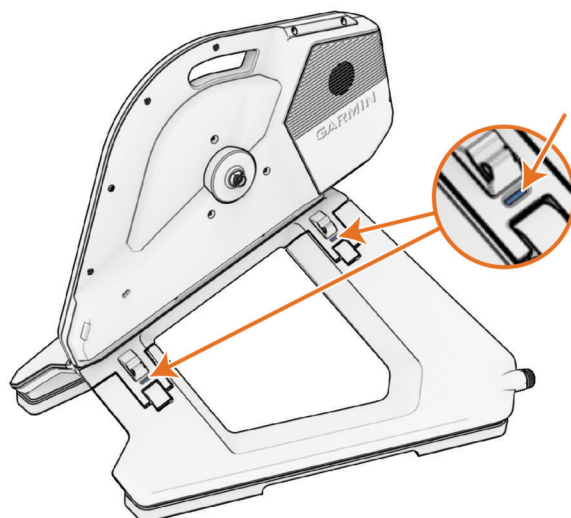
- 1 Mở các mặt của máy tập ra và nhấc tay cầm lên ①.



Mẹo: Máy tập có trọng lượng rất nặng. Bạn có thể mở một bên ra và khóa lại, lặp lại cho bên còn lại.

- 2 Đảm bảo cả hai mặt của máy tập khóa vào vị trí.

Tất cả các cửa sổ chỉ báo phải có màu xanh dương và cả hai bên phải được khóa đúng cách.



- 3 Đặt máy tập lên bề mặt bằng phẳng và chắc chắn.

Gắn xe đạp có trục cốt bánh của bạn

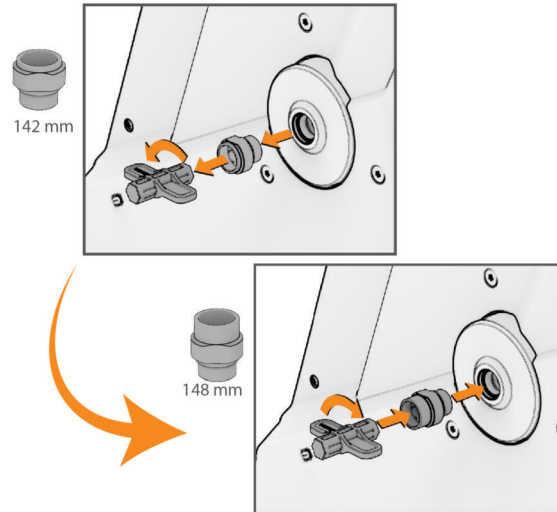
Máy tập tương thích với xe đạp sử dụng trục cốt bánh 142 mm hoặc 148 mm.

1 Chọn một tùy chọn:

- Nếu bạn có trục cốt bánh 148 mm, hãy chuyển sang bước 2.
- Nếu bạn có trục cốt bánh 142 mm, hãy chuyển sang bước 5.

2 Mở bộ lắp đặt , và chọn giá đỡ đầu chụp **NDS/148 Thru** và dụng cụ màu xanh dương.

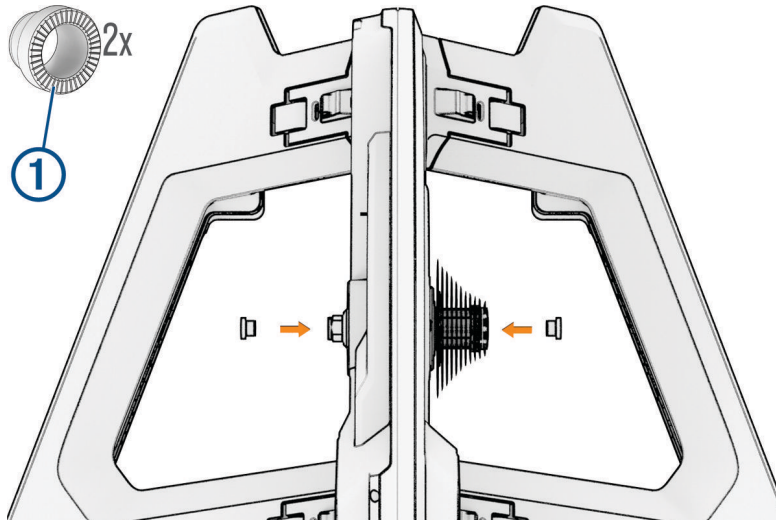
3 Dùng dụng cụ màu xanh dương để tháo giá đỡ đầu chụp hiện có ở bên không có ổ đĩa truyền động.



4 Dùng dụng cụ màu xanh dương để lắp đặt giá đỡ đầu chụp **NDS/148 Thru**.

5 Mở  bộ lắp đặt và chọn đầu chụp **Thru-Axle 12mm**.

6 Gắn các đầu chụp ① vào các giá đỡ đầu chụp.



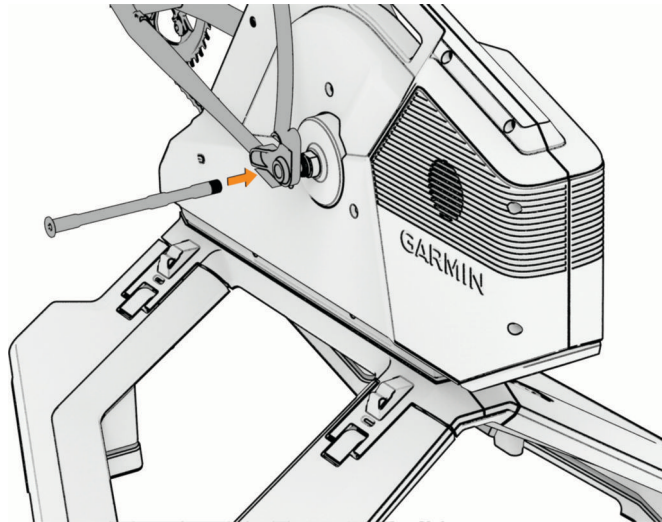
7 Trên xe đạp của bạn, hãy chuyển sang bánh răng líp nhỏ nhất.

8 Tháo bánh sau khỏi xe đạp của bạn.

LƯU Ý: Bạn nên giữ xe đạp và tất cả các bộ phận trong tầm với.

9 Đặt xe đạp của bạn lên máy tập, đảm bảo rằng xích nằm trên đĩa xích nhỏ nhất của líp máy tập.

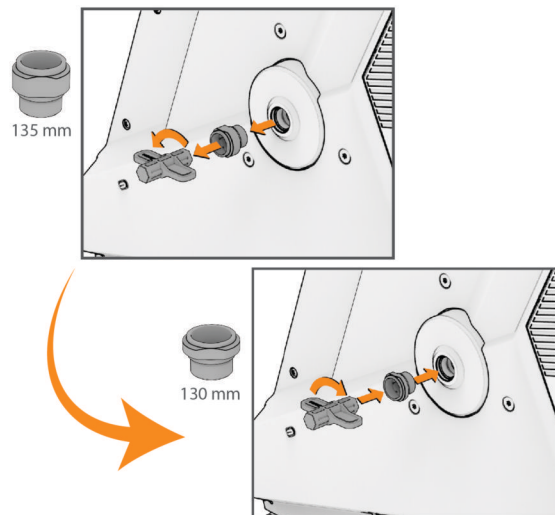
10 Gắn trục và siết chặt tay.



11 Siết chặt trục theo thông số kỹ thuật mô-men xoắn được chỉ định trên trục hoặc trong hướng dẫn sử dụng xe đạp của bạn.

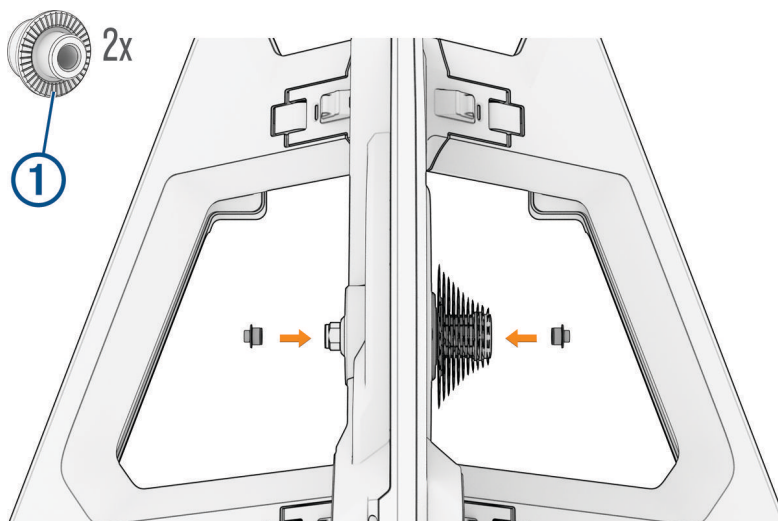
Gắn xe đạp có trục khóa ti của bạn

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu bạn có trục khóa ti 130 mm, chuyển sang bước 2.
 - Nếu bạn có trục khóa ti 135 mm, chuyển sang bước 5.
- 2 Mở  bộ lắp đặt và chọn giá đỡ đầu chụp **NDS/130 QR** và dụng cụ màu xanh dương.
- 3 Dùng dụng cụ màu xanh dương để tháo giá đỡ đầu chụp hiện có ở bên không có ổ đĩa truyền động.



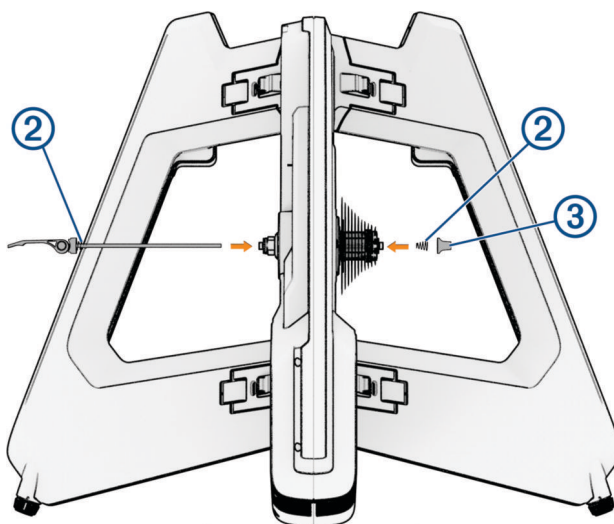
- 4 Dùng dụng cụ màu xanh dương để lắp đặt giá đỡ đầu chụp **NDS/130 QR**.
- 5 Mở  bộ lắp đặt và chọn đầu chụp **QR**.

6 Gắn các đầu chụp ① vào các giá đỡ đầu chụp.



7 Chèn chốt từ bên không có ổ đĩa truyền động của máy tập.

8 Đặt lò xo hình nón ② vào chốt.



9 Dùng tay vặn chặt nắp ③ để chứa đủ không gian cho khung xe đạp.

10 Trên xe đạp của bạn, hãy chuyển sang bánh răng líp nhỏ nhất.

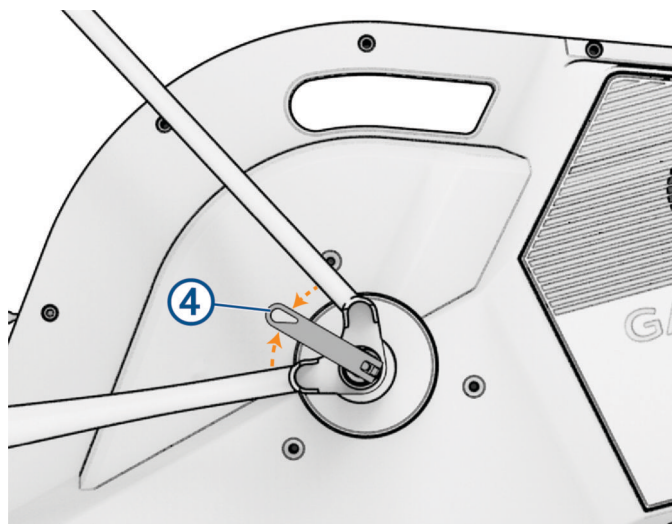
11 Tháo bánh sau khỏi xe đạp của bạn.

LƯU Ý: Bạn nên giữ xe đạp và tất cả các bộ phận trong tầm với.

12 Căn chỉnh xe đạp trên máy tập và đặt xích lên đĩa xích nhỏ nhất của líp máy tập.

13 Siết chặt nắp và đóng tay cầm khóa ti ④.

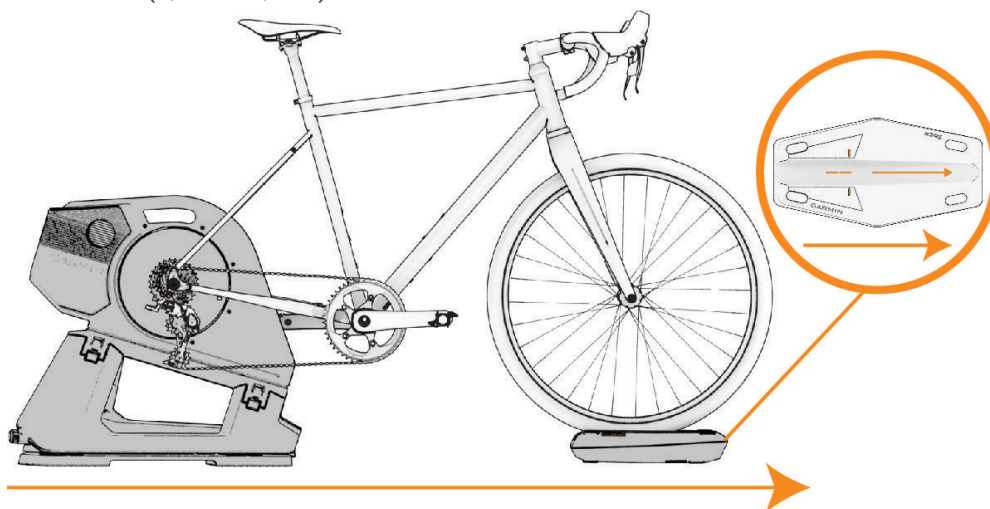
Mẹo: Đóng tay cầm giữa các thanh khung để dễ cầm hơn.



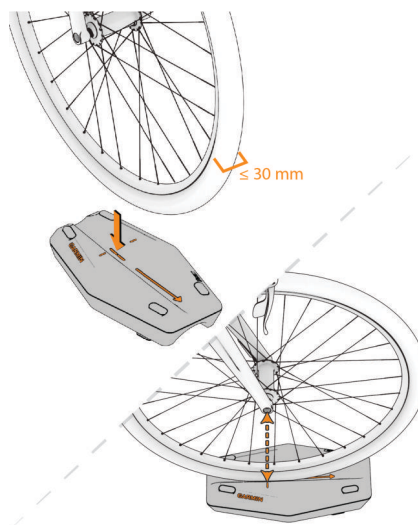
Định vị giá đỡ bánh trước

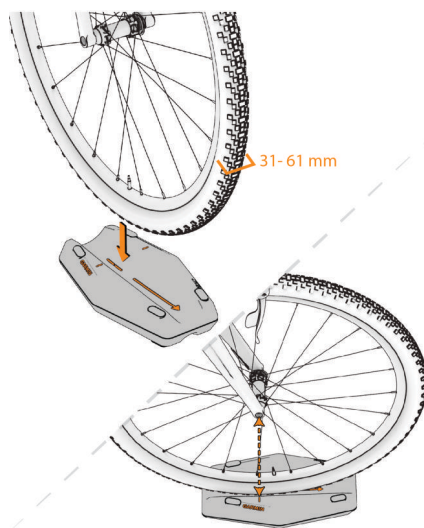
Giá đỡ bánh trước nằm trong hộp sản phẩm, dưới miếng xốp dưới cùng. Trước khi định vị giá đỡ bánh trước, bạn phải gắn xe đạp của mình vào máy tập.

Giá đỡ bánh trước hai bên nâng bánh trước của xe đạp để có tư thế đạp xe tự nhiên và tăng độ ổn định. Mặt hẹp của giá đỡ bánh xe có thể giữ lốp xe rộng tối đa 30 mm (1,18 in.). Mặt rộng của giá đỡ bánh trước có thể giữ lốp xe rộng từ 31 đến 61 mm (1,2 đến 2,4 in.).



- 1 Đặt giá đỡ bánh trước dưới bánh trước của bạn.





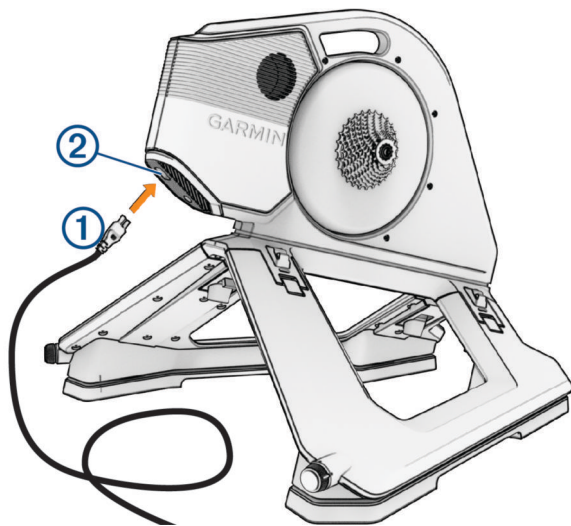
- 2 Ngồi trên máy tập và đạp một vài lần.
- 3 Nếu cần, hãy điều chỉnh vị trí của giá đỡ bánh trước.

Kết nối cáp nguồn

⚠ CHÚ Ý

Cáp nguồn nằm trong hộp sản phẩm. Không cố gắng sử dụng cáp nguồn hoặc bộ chuyển đổi của bên thứ ba với máy tập Tacx NEO 3M vì điều này có thể dẫn đến thương tích cá nhân hoặc thiệt hại cho máy tập.

- 1 Cắm cáp nguồn ① vào cổng ②.



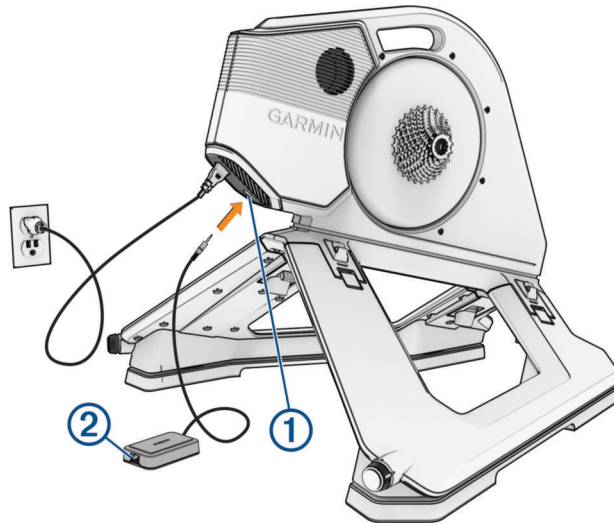
- 2 Cắm cáp nguồn vào ổ cắm tường tiêu chuẩn.
- 3 Xoay tay quay.
Đèn LED có màu trắng (*Trạng thái LED, Trang 13*).

Kết nối Bộ điều hợp mạng thông minh Tacx tùy chọn

LƯU Ý

Bộ điều hợp được bán riêng. Bộ chuyển đổi phải được sử dụng với máy tập Tacx tương thích. Garmin® không chịu trách nhiệm về những thiệt hại phát sinh do kết nối bộ chuyển đổi với thiết bị không tương thích.

- 1 Kết nối máy tập của bạn với nguồn điện bên ngoài.
- 2 Kết nối bộ chuyển đổi với cổng ① trên máy tập của bạn.



Đèn LED nhấp nháy màu trắng (*Trạng thái LED, Trang 13*).

- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Kết nối với mạng Wi-Fi® bằng ứng dụng Tacx Training được ghép đôi với máy tập của bạn. Thiết bị với ứng dụng Tacx Training của bạn phải sử dụng cùng một mạng Wi-Fi.
 - Kết nối cáp Ethernet ② trực tiếp với máy tính bằng ứng dụng Tacx Training.
 - Kết nối cáp Ethernet với bộ định tuyến không dây hoặc mạng gia đình của bạn. Thiết bị với ứng dụng Tacx Training của bạn phải sử dụng cùng một bộ định tuyến hoặc mạng.

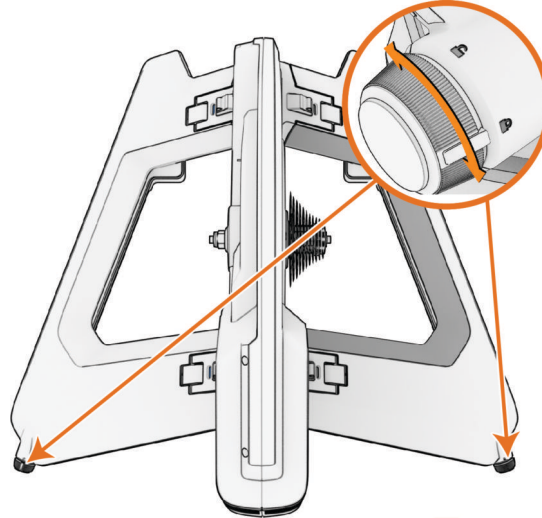
Tập luyện

Thực hiện một chuyến đi

Chuyến đi đầu tiên của bạn trên máy tập Tacx NEO 3M sẽ là một chuyến tập luyện thủ công, ngăn ngày. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái với các đĩa chuyển động.

1 Mở khóa các đĩa chuyển động.

Mẹo: Bạn phải xoay từng núm về phía  cho đến khi có tiếng tách.



2 Bắt đầu đạp chậm chậm.

Đèn LED của máy tập có màu trắng ([Trạng thái LED, Trang 13](#)).

3 Thực hành sang số và tăng tốc độ của bạn.

Gợi ý để đạp xe tự nhiên

- Tránh chạy nước rút khi các đĩa chuyển động được mở khóa. Bạn có thể chạy nước rút nếu đĩa chuyển động đã được khóa.
- Nếu bạn cảm thấy say tàu xe khi đạp xe, hãy thử các phương án sau:
 - Tập trung nhìn vào một điểm phía trước xe đạp.
 - Xem video tập luyện khi đạp xe.
 - Uống nhiều nước trước và trong khi đạp xe.
 - Ngừng đạp xe cho đến khi bạn cảm thấy tốt hơn và thử lại.

Chế độ tập luyện

Đã cắm nguồn và kết nối: Tất cả các tính năng đều khả dụng khi máy tập được cắm vào nguồn điện bên ngoài và được kết nối với ứng dụng Tacx Training.

Độc lập: Nếu không có ứng dụng hoặc máy tính xe đạp Edge® nào được kết nối, máy tập sẽ mô phỏng một con đường bằng phẳng và sử dụng các cài đặt mặc định cho lực cản không khí và đường cũng như trọng lượng của người dùng và xe đạp.

Không có nguồn điện bên ngoài: Nếu không có nguồn điện bên ngoài, máy tập không hỗ trợ lái xe xuống dốc, nhấn nút hoặc Ethernet hoặc giao tiếp Wi-Fi với Bộ điều hợp mạng thông minh Tacx (được bán riêng). Người đạp xe cũng có thể trải nghiệm cảm giác lái kém tối ưu hơn.

Chế độ chờ

Khi không sử dụng, máy tập Tacx NEO 3M sẽ chuyển sang chế độ chờ. Bạn có thể đánh thức máy tập bằng cách xoay tay quay.

Có nguồn điện bên ngoài: Sau 5 phút không có hoạt động, máy tập sẽ chuyển sang chế độ chờ.

Không có nguồn điện bên ngoài: Sau 10 giây không có hoạt động, máy tập sẽ chuyển sang chế độ chờ.

Ứng dụng Tacx Training

Bạn có thể tải ứng dụng Tacx Training xuống điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính tương thích của mình.

- Thực hiện các hành trình đạp xe thú vị mà không cần rời khỏi nhà của bạn.
- Tạo các chuyển đạp xe, bài tập của riêng bạn và hơn thế nữa.
- Quản lý chương trình tập luyện của bạn, tùy chỉnh cài đặt mặc định và chẩn đoán các sự cố.
- Đồng bộ dữ liệu tập luyện trong nhà với tài khoản Garmin Connect™ của bạn.
- Cập nhật phần mềm máy tập của bạn (*Cập nhật phần mềm máy tập, Trang 17*).

Ghép đôi máy tập với Ứng dụng Tacx Training

Lần đầu tiên ghép đôi máy tập với ứng dụng Tacx Training, bạn phải kết nối máy tập với nguồn điện bên ngoài. Sau khi được ghép đôi, máy tập và ứng dụng sẽ tự động kết nối khi bạn bắt đầu đạp xe.

Mẹo: Đối với kết nối mạng Wi-Fi hoặc Ethernet, bạn có thể mua phụ kiện bộ điều hợp mạng tại buy.garmin.com.

1 Chọn một tùy chọn:

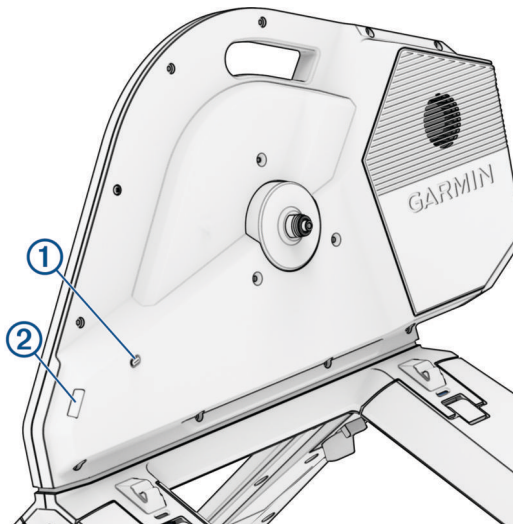
- Quét mã QR bằng máy ảnh trên điện thoại của bạn và làm theo hướng dẫn trên màn hình.



- Để thêm máy tập Tacx NEO 3M vào tài khoản hiện tại của bạn, hãy mở ứng dụng Tacx Training và chọn **Cài đặt > Trình quản lý thiết bị**.

2 Trên máy tập, nhấn nút ghép đôi ①.

Đèn LED ② nhấp nháy màu xanh dương khi máy tập đang ở chế độ kết nối Bluetooth® bảo mật. Để biết thêm thông tin về các loại kết nối, hãy truy cập garmin.com/connectiontypes.



3 Trên ứng dụng Tacx Training, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Trên ứng dụng Tacx Training, biểu tượng máy tập được kết nối có màu xanh lá.

4 Chọn một bài tập hoặc hành trình.

5 Bắt đầu đạp.

Đèn LED của máy tập sẽ chuyển từ màu trắng sang màu xanh dương khi máy tập được điều khiển bằng ứng dụng (*Trạng thái LED, Trang 13*).

Trạng thái LED

Đèn LED thay đổi dựa trên trạng thái của máy tập và loại kết nối.

Hoạt động LED	Trạng thái
Màu trắng	Máy tập đang chạy và hoạt động bình thường.
Nhấp nháy màu xanh dương	Máy tập đang ở chế độ kết nối Bluetooth.
Màu xanh dương	Máy tập được thiết bị Bluetooth của bạn điều khiển.
Nhấp nháy màu trắng	Khi bạn khởi động máy hoặc bật máy tập, đèn nhấp nháy nhanh sẽ báo hiệu trạng thái kết nối đang mở. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập garmin.com/connectiontypes .
Màu xanh lá	Máy tập được thiết bị ANT+® của bạn điều khiển.
Màu vàng	Máy tập được điều khiển bởi Bộ điều hợp mạng thông minh Tacx (được bán riêng).
Nhấp nháy màu xanh lá mạ	Phần mềm máy tập đang cập nhật.
Nhấp nháy màu đỏ	Chỉ ra một lỗi nghiêm trọng của máy tập. Bạn có thể kiểm tra ứng dụng Tacx Training để biết thêm thông tin.

Đèn LED sản thay đổi màu sắc trong quá trình tập luyện.

Hoạt động LED sản	Trạng thái
Màu xanh dương	Cho biết công suất đầu ra thấp.
Màu tím	Cho biết công suất đầu ra trung bình.
Màu đỏ	Cho biết công suất đầu ra cao.

Tùy chỉnh cài đặt máy tập từ ứng dụng

Trước khi có thể thay đổi cài đặt của máy tập, bạn phải ghép đôi máy tập với ứng dụng Tacx Training (*Ghép đôi máy tập với Ứng dụng Tacx Training, Trang 12*).

- 1 Mở ứng dụng Tacx Training.
- 2 Chọn **Cài đặt > Trình quản lý thiết bị**.
- 3 Chọn máy tập của bạn.
- 4 Chọn **Cài đặt máy tập > C.đặt m.định của t.bị** để đặt trọng lượng cơ thể hoặc trọng lượng xe đạp mặc định.
Được dùng nếu ứng dụng bên thứ ba không cung cấp dữ liệu cân nặng.
- 5 Nếu cần, hãy chọn **Cài đặt > Cài đặt luyện tập** để cập nhật cân nặng cơ thể và tùy chỉnh các tùy chọn tập luyện của bạn.

Thông tin thiết bị

Thông số kỹ thuật

Nguồn điện	Sử dụng cáp nguồn đi kèm. Từ 100 đến 240 V, 50/60 Hz
Phạm vi nhiệt độ khi hoạt động	Từ -10° đến 40°C (từ 14° đến 104°F)
Phạm vi nhiệt độ lưu trữ	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
	LƯU Ý Nếu máy tập được bảo quản hoặc vận chuyển dưới phạm vi nhiệt độ này, hãy để nhiệt độ máy tập tăng lên đến phạm vi nhiệt độ hoạt động và chờ 12 giờ trước khi sử dụng. Nhiệt độ thay đổi quá mức có thể gây ra hiện tượng ngưng tụ bên trong máy tập, dẫn đến hư hỏng tài sản.
Tần số không dây và công suất truyền	2,4 GHz @ tối đa 6 dBm
Trọng lượng tối đa của người đạp xe	125 kg (275 lb.)

Tính tương thích của líp

Líp được lắp đặt tại nhà máy là hệ thống 11 tốc độ tương thích với hệ thống Shimano và SRAM. Bộ lắp đặt  chứa công cụ màu xanh dương và các miếng đệm tùy chọn (*Bộ lắp đặt, Trang 2*).

Hệ thống líp tương thích	Thân đùm líp thả	Các miếng đệm tùy chọn
8, 9 hoặc 10 tốc độ Shimano hoặc SRAM	Bao gồm	40 mm x 1 mm
12 tốc độ Shimano	Bao gồm	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
12 tốc độ SRAM	Không bao gồm ¹ Hãy truy cập buy.garmin.com để mua Tacx SRAM XD-R.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
xe đạp địa hình 12 tốc độ	Không bao gồm ¹ Hãy truy cập buy.garmin.com để mua nan hoa kiểu nhỏ Tacx.	24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm
Khác	Không bao gồm ¹ Truy cập buy.garmin.com .	Để biết thêm thông tin, hãy xem hướng dẫn của nhà sản xuất đi kèm với líp của bạn.

¹ Lắp đặt cần phải có dụng cụ màu xanh dương.

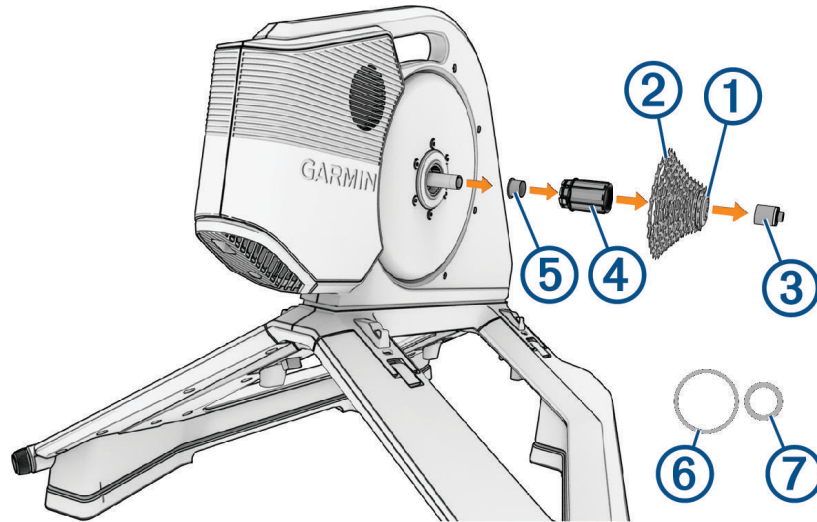
Thay lốp

Trước khi thay lốp, bạn phải có công cụ vòng hãm lốp và kim khóa lốp hoặc dây xích. Bạn nên giữ tất cả các bộ phận của máy tập và bộ lắp đặt cùng nhau (*Bộ lắp đặt, Trang 2*).

LƯU Ý

Bạn phải làm quen với các dụng cụ xe đạp và bảo dưỡng lốp, nếu không có thể làm hỏng máy tập. Nếu bạn chưa bao giờ tháo hoặc lắp lốp xe đạp trước đây, Garmin khuyên bạn nên mang máy tập đến gặp kỹ thuật viên xe đạp có kinh nghiệm.

Mẹo: Nếu bạn có nhiều xe đạp với hệ thống lốp khác nhau, cách dễ nhất là để lốp trên thân đùm lốp thả và thay thế chúng với nhau. Bạn có thể sử dụng hình ảnh này làm tài liệu tham khảo vì biết rằng mỗi phiên bản lốp đều có những yêu cầu riêng.



- 1 Mở bộ lắp đặt .
- 2 Nếu bạn có một lốp tương thích với thân đùm lốp thả đi kèm, hãy làm theo các bước sau:
 - 2.1 Sử dụng kim khóa lốp hoặc dây xích để giữ lốp ② đúng vị trí.
 - 2.2 Sử dụng công cụ vòng hãm lốp để xoay vòng khóa ① ngược chiều kim đồng hồ.
Điều này đòi hỏi sức mạnh và sức đòn bẩy.
 - 2.3 Tháo lốp ra, để nguyên thân đùm lốp thả ④ đúng vị trí.
 - 2.4 Đi đến bước 4.
- 3 Nếu bạn có một lốp yêu cầu phần thân đùm lốp thả khác, hãy làm theo các bước sau:
 - 3.1 Sử dụng kim khóa lốp hoặc dây xích để giữ lốp ② đúng vị trí.
 - 3.2 Sử dụng công cụ vòng hãm lốp để xoay vòng khóa ① ngược chiều kim đồng hồ.
Điều này đòi hỏi sức mạnh và sức đòn bẩy.
 - 3.3 Sử dụng dụng cụ màu xanh dương  để tháo đai ốc khóa ③.
 - 3.4 Tháo lốp ra, vòng khóa và thân đùm lốp thả ④.
Bạn có thể giữ tất cả các bộ phận này cùng nhau trong trường hợp bạn quyết định chuyển sang hệ thống 11 tốc độ.
 - 3.5 Cài đặt phần thân đùm lốp thả mới và đai ốc khóa.
 - 3.6 Đi đến bước 4.
- 4 Đặt lốp lên thân đùm lốp thả và gắn vòng khóa.
Một số lốp 9 hoặc 10 tốc độ có thể yêu cầu thêm miếng đệm ⑥ giữa lốp và vòng khóa. Để biết thêm thông tin, hãy xem hướng dẫn của nhà sản xuất.
- 5 Trước khi siết chặt vòng khóa, hãy kiểm tra khe hở.
Một số lốp 12 tốc độ có thể yêu cầu thêm miếng đệm ⑦ giữa máy tập và lốp.

6 Nếu cùi đề xe đạp tiếp xúc với máy tập ở bánh răng líp lớn nhất, hãy làm theo các bước sau:

6.1 Sử dụng dụng cụ màu xanh dương để tháo đai ốc khóa ③.

6.2 Tháo phần thân đùm líp thả có gắn líp.

6.3 Tháo miếng đệm màu đen ⑤.

6.4 Thêm một hoặc hai miếng đệm.

6.5 Lắp miếng đệm màu đen, thân đùm líp thả với líp và đai ốc khóa.

6.6 Siết chặt đai ốc khóa.

Bạn có thể siết chặt đai ốc khóa bằng tay bằng biểu tượng màu xanh dương. Khi sử dụng cờ lê lực, Garmin khuyến nghị mô-men xoắn tối đa là 6 N-m (4,4 lbf-ft.) cho đai ốc khóa.

7 Siết chặt vòng khóa.

Garmin khuyến nghị mô-men xoắn tối đa là 40 N-m (29,5 lbf-ft.) cho líp Tacx NEO 3M. Đối với bất kỳ líp nào khác, hãy xem hướng dẫn của nhà sản xuất.

Bảo quản và lưu giữ thiết bị

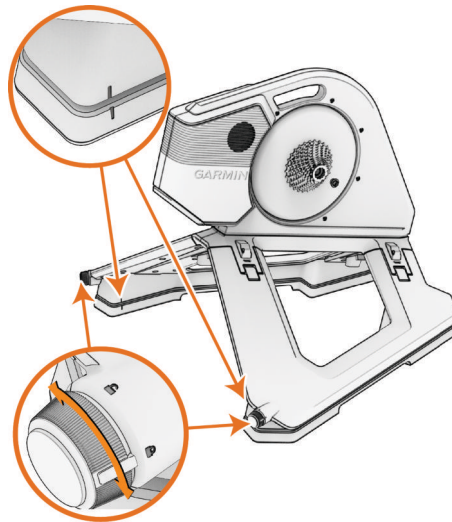
⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *Thông tin sản phẩm* và *An toàn quan trọng* trong hộp sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

- Rút phích cắm của máy tập khi không sử dụng.
- Kiểm tra căn chỉnh và khóa các đĩa chuyển động khi không sử dụng máy tập.
- Lau sạch máy tập sau mỗi lần sử dụng.
- Vệ sinh máy tập trước khi lưu giữ.

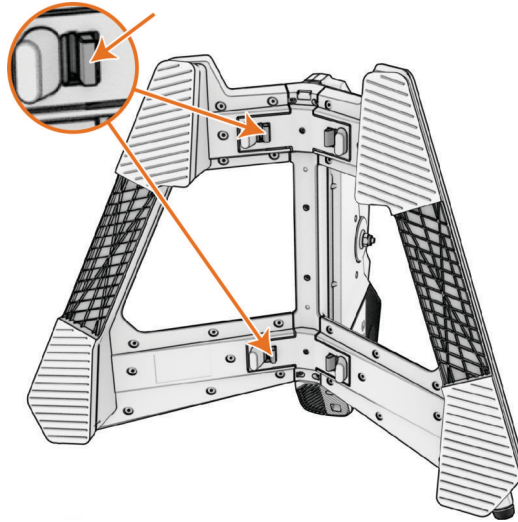
Gập máy tập để bảo quản

1 Kiểm tra căn chỉnh và khóa các đĩa chuyển động.

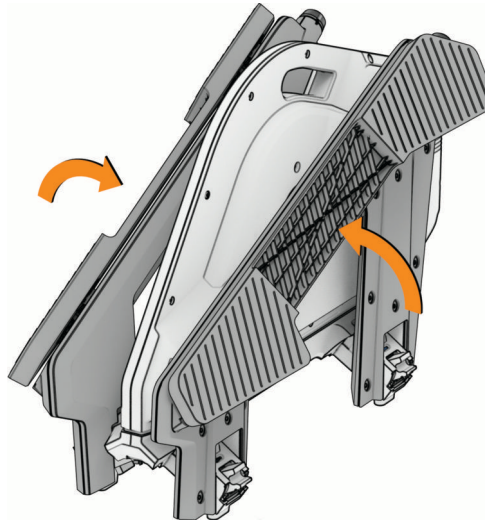


2 Nghiêng máy tập về phía sau.

3 Mở khóa cả hai mặt của máy tập.



4 Gập cả hai mặt cho đến khi chúng khớp vào đúng vị trí.



Khắc phục sự cố

Cập nhật phần mềm máy tập

Trước khi có thể cập nhật phần mềm máy tập, bạn phải ghép đôi máy tập với phiên bản mới nhất của ứng dụng Tacx Training (*Ghép đôi máy tập với Ứng dụng Tacx Training, Trang 12*).

1 Kết nối cáp nguồn với ổ cắm gần tường (*Kết nối cáp nguồn, Trang 9*).

2 Mở ứng dụng Tacx Training trên điện thoại hoặc máy tính bảng của bạn.

Mẹo: Bạn nên kiểm tra mức pin của điện thoại hoặc máy tính bảng.

3 Chọn **Cài đặt > Trình quản lý thiết bị**.

4 Chọn máy tập của bạn.

5 Chọn **Bản cập nhật CT c.sở > Cập nhật**.

Đèn LED của máy tập nhấp nháy màu xanh lá mạ khi phần mềm đang cập nhật.

6 Chờ trong khi quá trình cập nhật phần mềm kết thúc.

Mẹo: Không rút phích cắm của máy tập hoặc chuyển đổi giữa các ứng dụng trong khi phần mềm đang cập nhật.

Quy trình này có thể mất vài phút.

Ứng dụng Tacx Training sẽ không kết nối với máy tập của tôi

Nếu ứng dụng Tacx Training không kết nối với máy tập, bạn có thể thử những gợi ý này.

- Tắt điện thoại của bạn rồi bật lại.
- Tắt công nghệ Bluetooth trên điện thoại rồi bật lại.
- Ngắt kết nối cấp nguồn của máy tập rồi kết nối lại.
- Đảm bảo máy tập không kết nối với thiết bị hoặc ứng dụng khác.
- Cập nhật ứng dụng Tacx Training lên phiên bản mới nhất.
- Nếu bạn đã mua điện thoại mới, hãy xóa máy tập khỏi ứng dụng Tacx Training trên điện thoại mà bạn định dùng sử dụng.

Máy tập không phản hồi

Nếu máy tập dùng phản hồi, bạn có thể thử những gợi ý này.

- Giữ nút ghép đôi trong 5 giây để tắt nguồn máy tập và ngắt kết nối khỏi bất kỳ thiết bị nào được ghép đôi.
- Giữ nút ghép đôi trong 10 giây để khôi phục thiết bị về cài đặt gốc.
Bạn sẽ cần ghép đôi lại máy tập với ứng dụng Tacx Training (*Ghép đôi máy tập với Ứng dụng Tacx Training, Trang 12*).

Tôi có thể kết nối cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth bằng kết nối mở không?

Máy tập của bạn có thể sử dụng kết nối mở với cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth tương thích.

- 1 Từ ứng dụng Tacx Training, chọn **Cài đặt kết nối**.
- 2 Đối với cảm biến Bluetooth, hãy tắt **Kết nối Bluetooth bảo mật**.
Một thông báo xác nhận sẽ xuất hiện.
- 3 Đối với cảm biến ANT+, hãy bật **ANT+ FE-C (Kiểm soát máy tập thông minh)** hoặc **Cảm biến công suất ANT+**.
Một thông báo xác nhận sẽ xuất hiện.
- 4 Đưa cảm biến vào trong phạm vi 3 m (10 ft.) của máy tập.
LƯU Ý: Duy trì cách xa các cảm biến khác 10 m (33 ft.) trong khi kết nối.
- 5 Làm theo hướng dẫn kết nối cho cảm biến và máy tập của bạn.
Khi bạn nhấn nút kết nối trên máy tập, đèn LED trạng thái sẽ nhấp nháy màu trắng. Loại kết nối sẽ mở cho đến khi bạn thay đổi trong phần cài đặt ứng dụng Tacx Training.

Kết nối máy tập với thiết bị điều hướng xe đạp Edge

Bạn có thể kết nối máy tập Tacx NEO 3M với thiết bị điều hướng xe đạp Edge tương thích, chẳng hạn như Edge, bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth. Bạn có thể kết nối máy tập Tacx NEO 3M như một máy tập thông minh để tập luyện và tham gia các hành trình, hoặc bạn có thể kết nối máy tập như một cảm biến công suất để chỉ ghi lại dữ liệu về lực và nhịp độ.

Để biết thông tin về khả năng tương thích của thiết bị cụ thể, cách mua hoặc để xem hướng dẫn sử dụng dành cho thiết bị của bạn, hãy truy cập www.buy.garmin.com.

- 1 Mang thiết bị điều hướng xe đạp Edge cách máy tập trong phạm vi 3 m (10 ft.).
LƯU Ý: Duy trì cách xa các cảm biến không dây khác 10 m (33 ft.) trong khi ghép đôi.
- 2 Trên thiết bị điều hướng xe đạp Edge chọn  > **Sensors** > **Add Sensor**.
LƯU Ý: Thiết bị điều hướng xe đạp Edge tìm kiếm các cảm biến công nghệ ANT+ gần đó.
- 3 Chờ trong khi thiết bị tìm kiếm máy tập của bạn.
- 4 Trên thiết bị điều hướng xe đạp Edge, một thông báo sẽ xuất hiện.
- 5 Làm theo hướng dẫn trên màn hình.
Khi được ghép đôi với thiết bị của bạn, máy tập sẽ xuất hiện dưới dạng cảm biến được kết nối. Dữ liệu cảm biến xuất hiện trong vòng lặp màn hình dữ liệu hoặc trong trường dữ liệu tùy chỉnh. Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn.

Ghép đôi máy tập với đồng hồ Garmin

Bạn có thể kết nối máy tập Tacx NEO 3M với đồng hồ tương thích, chẳng hạn như Forerunner® 965, bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth.

Để biết thông tin về khả năng tương thích thiết bị cụ thể, cách mua hoặc để xem hướng dẫn sử dụng dành cho đồng hồ của bạn, hãy truy cập www.buy.garmin.com.

- 1 Đưa đồng hồ Forerunner cách máy tập trong phạm vi 3 m (10 ft.).

LƯU Ý: Duy trì cách xa các cảm biến không dây khác 10 m (33 ft.) trong khi ghép đôi.

- 2 Trên đồng hồ, giữ .

- 3 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mới** > **Tìm kiếm tất cả**.

Mẹo: Khi bạn bắt đầu một hoạt động với tùy chọn Tự động khám phá đã bật, đồng hồ sẽ tự động tìm kiếm các cảm biến ở gần và hỏi bạn có muốn ghép đôi chúng không.

Sau khi máy tập được ghép đôi với đồng hồ của bạn, trạng thái cảm biến sẽ thay đổi từ Đang tìm kiếm thành Đã kết nối. Dữ liệu máy tập xuất hiện trong vòng lặp màn hình dữ liệu hoặc trong trường dữ liệu tùy chỉnh. Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn.

