

**GARMIN®**

**TACX® NEO 3M**

---

使用者手冊

© 2023 版權所有，Garmin Ltd. 或其子公司

版權所有。根據著作權法規定，未經 Garmin 書面同意，不得複製此手冊之全部或局部內容。Garmin 保留變更或改良其產品、以及變更此手冊內容之權利，而無義務知會任何人士或組織關於此類變更或改良。請至 [www.garmin.com](http://www.garmin.com) 取得關於使用本產品的最新更新及補充資訊。

Garmin®、Garmin 標誌、Edge®、Forerunner® 和 Tacx® 為 Garmin Ltd. 或其子公司在美國及其他國家/地區註冊的商標。Garmin Connect™ 為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。未獲得 Garmin 明確同意，不得使用這些商標。

BLUETOOTH® 標記字樣與標誌為 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 使用這些標記有經過授權。Shimano® 為 Shimano, Inc. 的註冊商標。SRAM® 為 SRAM LLC 的註冊商標。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance Corporation 的註冊商標。其他商標與商品名稱為其各自擁有者之財產。

此產品具 ANT+® 認證。請前往 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) 以取得相容產品和 app 清單。

M/N: A0S4355

# 目錄

開始使用.....	1
安裝套件.....	2
<b>Tacx NEO 3M 組裝指示.....</b>	<b>2</b>
展開訓練台.....	3
架上貫通軸自行車.....	4
架上您的快拆軸自行車.....	5
擺放前輪固定架.....	8
連接電源線.....	9
連接選用的 Tacx 智慧型網路轉接器....	10
<b>訓練.....</b>	<b>10</b>
進行騎乘.....	11
Tacx Training App.....	12
<b>裝置資訊.....</b>	<b>14</b>
規格.....	14
飛輪相容性.....	14
裝置保養和存放.....	16
<b>疑難排解.....</b>	<b>17</b>
更新訓練台軟體.....	17
Tacx Training app 無法連結至我的訓練台.....	18
訓練台沒有回應.....	18
我可以採用開放式連結來配對 ANT+ 或 Bluetooth 感測器嗎？.....	18
將訓練台與 Edge 自行車電腦配對.....	18
將訓練台與 Garmin 手錶配對.....	19



# 開始使用

## ⚠ 警告

請見產品包裝內附的 GARMIN 安全及產品資訊須知，以瞭解產品注意事項及其他重要資訊。

## 注意

使用 Tacx NEO 3M 訓練台時，請勿搭配其他活動式配件 (例如搖臂板) 使用，以免損壞訓練台。

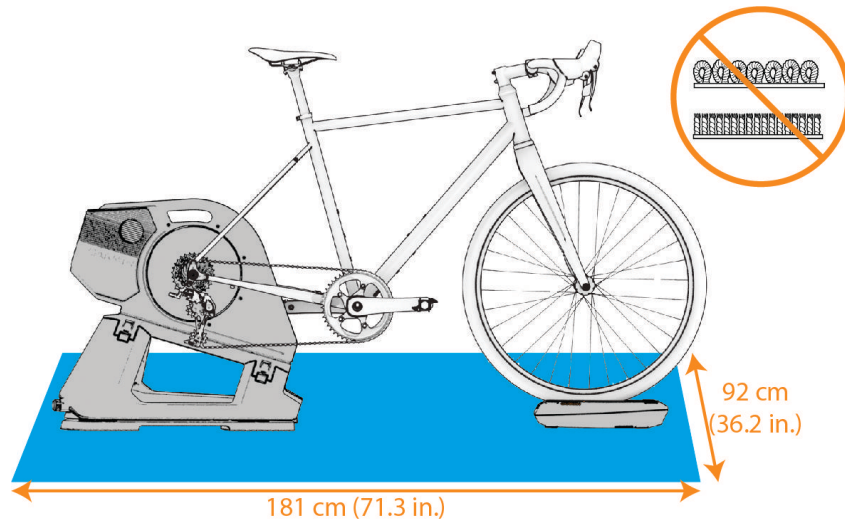
Tacx NEO 3M 棘輪座和飛輪與 Shimano® 和 SRAM® 11 速系統相容。如果您有其他飛輪樣式，則必須更換飛輪 (更換飛輪, 第 15 頁)。

- 組裝訓練台及架上自行車之前，請先閱讀指示。
- 用手機上的相機掃描 QR 碼，然後依照 Tacx Training app 的指示操作。



**秘訣：** Tacx Training app 包含訓練台設定、影片和軟體更新 (將訓練台與 Tacx Training app 配對, 第 12 頁)。

- 為獲得最佳效果，請在穩固的地墊或短毛地毯上使用 Tacx NEO 3M 訓練台。避免柔軟的長毛地毯。您可以使用尺寸 181 x 92 公分 (71.3 x 36.2 英吋) 或更大的訓練墊。



您可在 [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) 或向您的 Tacx 經銷商購買選用配件。

## 安裝套件

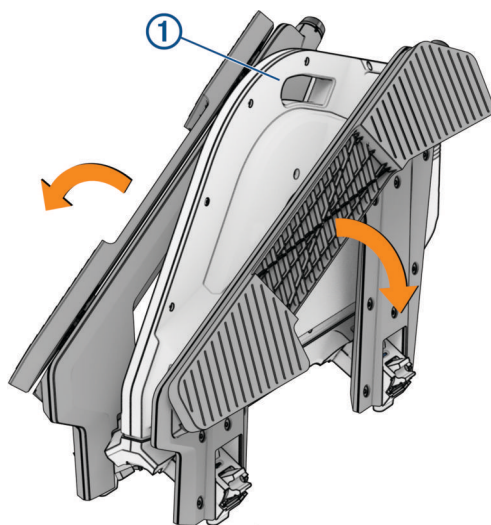
安裝套件  內含快拆軸、相容的端蓋支架與端蓋、墊片和藍色工具。

軸	非驅動側端蓋支架	端蓋 (2)
142 公釐貫通軸	預先安裝的硬體	Thru-Axle 12mm
148 公釐貫通軸	<b>NDS/148 Thru</b> 組裝需要藍色工具。	Thru-Axle 12mm
135 公釐快拆軸 在大多數碟煞公路自行車上很常見。	預先安裝的硬體	QR
130 公釐快拆軸 在大多數框煞公路自行車上很常見。	<b>NDS/130 QR</b> 組裝需要藍色工具。	QR

## Tacx NEO 3M 組裝指示

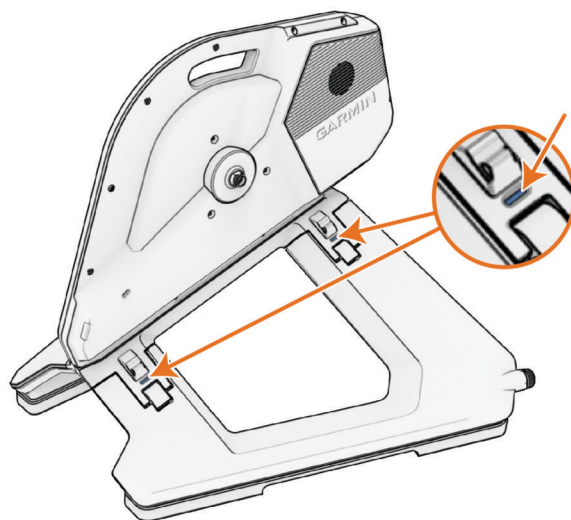
## 展開訓練台

- 1 展開訓練台兩側，然後抬起握把 ①。



**秘訣：** 訓練台很重。您可以先展開一側並鎖好，然後在另一側重複相同動作。

- 2 確保訓練台兩側鎖入定位。  
所有指示燈視窗都必須為藍燈，且兩側必須正確鎖住。



- 3 將訓練台放在穩固且平坦的地面上。

## 架上貫通軸自行車

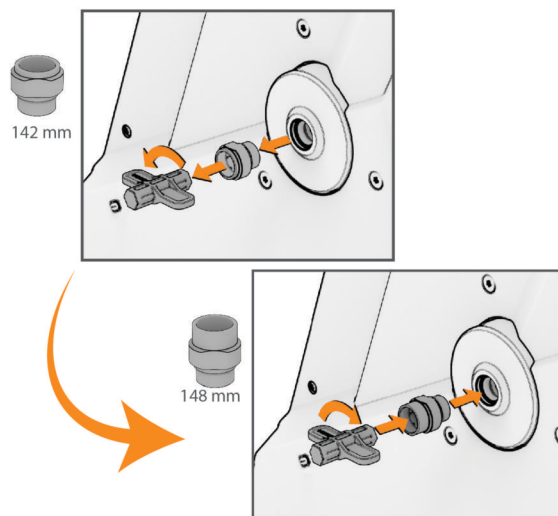
訓練台與使用 142 公釐或 148 公釐貫通軸的自行車相容。

1 選擇一個選項：


- 如果您有 148 公釐貫通軸，請前往步驟 2。
- 如果您有 142 公釐貫通軸，請前往步驟 5。

2 打開安裝套件 ，然後選擇 **NDS/148 Thru** 端蓋支架和藍色工具。

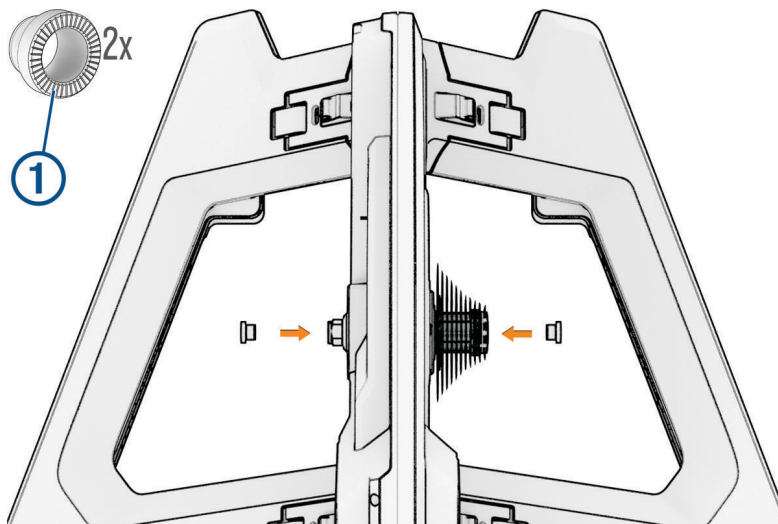
3 使用藍色工具移除非驅動側上現有的端蓋支架。



4 使用藍色工具安裝 **NDS/148 Thru** 端蓋支架。

5 打開安裝套件 ，然後選擇 **Thru-Axle 12mm** 端蓋。

6 將端蓋 ① 卡入端蓋支架。



7 在您的自行車上，切換至最小的飛輪。

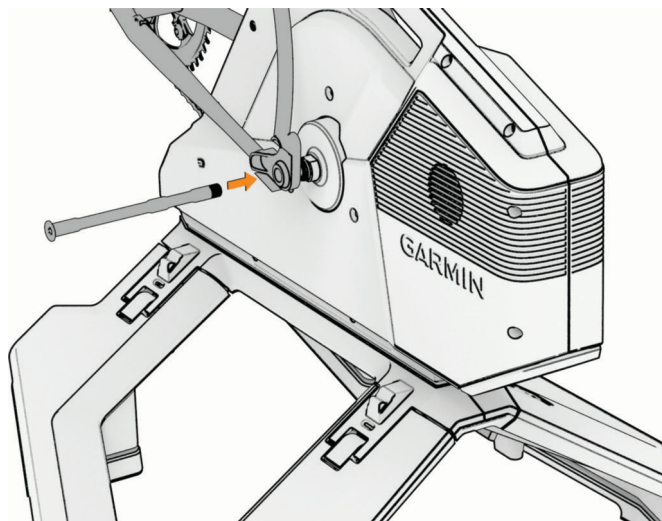
8 卸除自行車後輪。

**備註：** 您應將自行車和所有零件放在伸手可及的位置。

9 將自行車架上訓練台，確認鏈條放在訓練台飛輪最小的齒盤上。



10 插入軸心並手動旋緊。



11 將軸心鎖緊至軸心或自行車指示中所指定的扭矩規格。

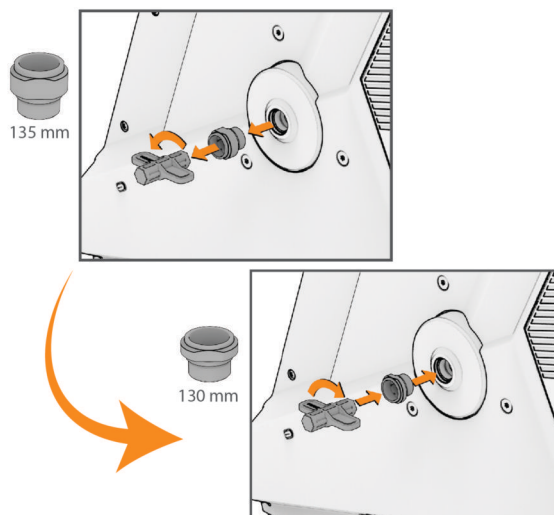
## 架上您的快拆軸自行車

1 選擇一個選項：

- 如果您有 130 公釐的快拆軸，請前往步驟 2。
- 如果您有 135 公釐的快拆軸，請前往步驟 5。

2 打開安裝套件 ，然後選擇 **NDS/130 QR** 端蓋支架和藍色工具。

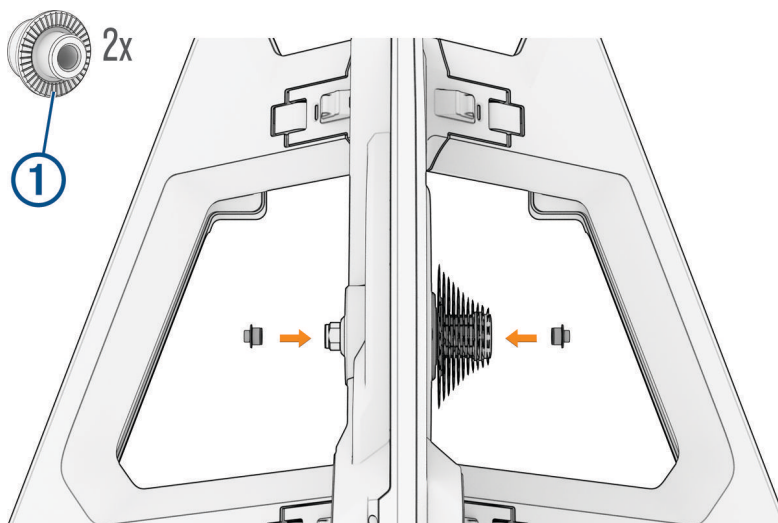
3 使用藍色工具移除非驅動側上現有的端蓋支架。



4 使用藍色工具安裝 **NDS/130 QR** 端蓋支架。

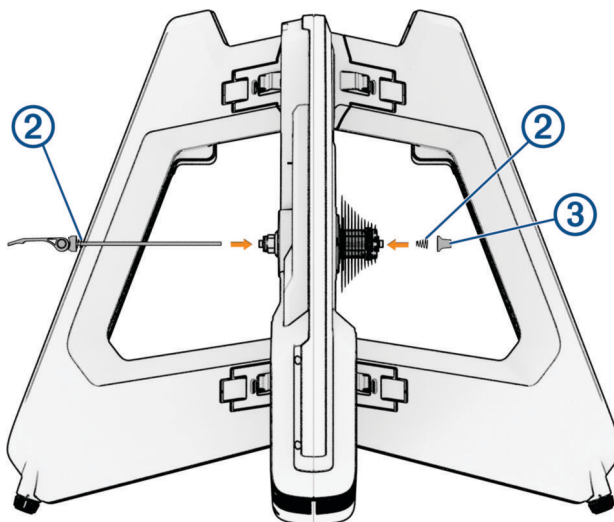
5 打開安裝套件 ，然後選擇 **QR** 端蓋。

- 6 將端蓋 ① 卡入端蓋支架。



- 7 從訓練台的非驅動側插入拉桿。

- 8 將錐形彈簧 ② 放在拉桿上。



- 9 手動旋緊端蓋 ③，保留足夠的空間供自行車車架使用。

- 10 在您的自行車上，切換至最小的飛輪。

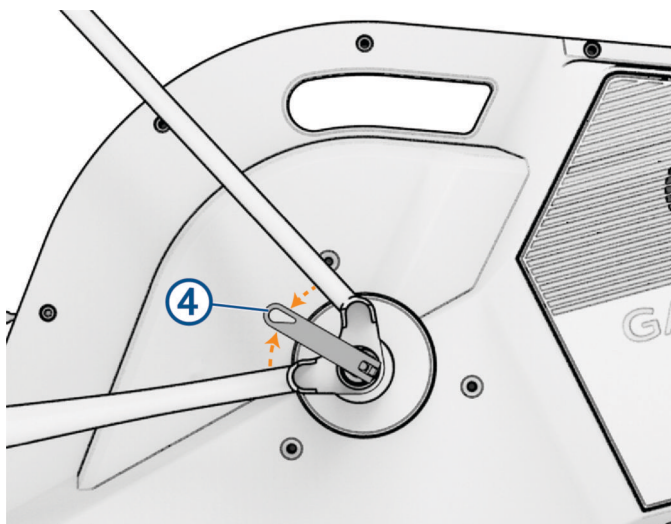
- 11 卸除自行車後輪。

**備註：** 您應將自行車和所有零件放在伸手可及的位置。

**12** 在訓練台上對齊自行車，然後將鏈條放在訓練台飛輪最小的齒盤上。

**13** 鎖緊端蓋，然後關上快拆握把 ④。

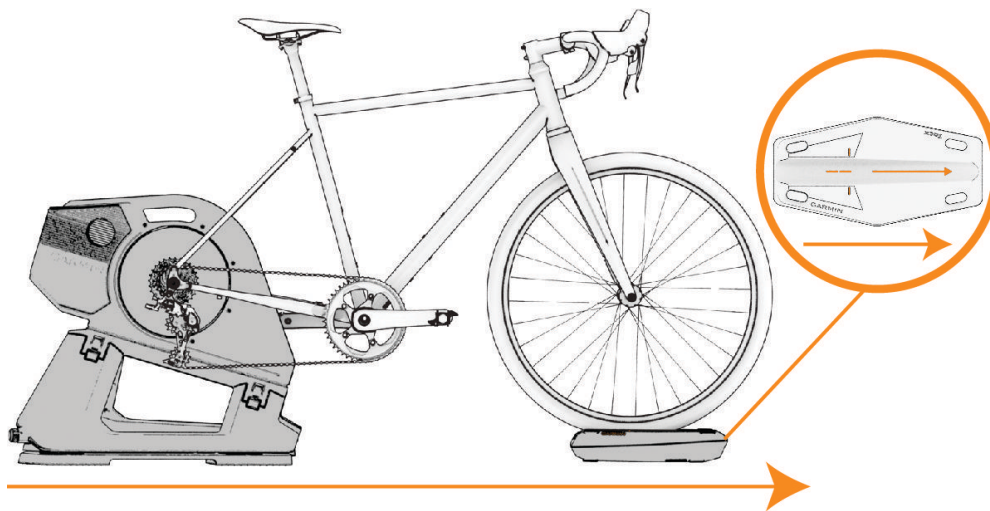
**秘訣：** 將快拆握把收在架桿之間，以便更容易抓握。



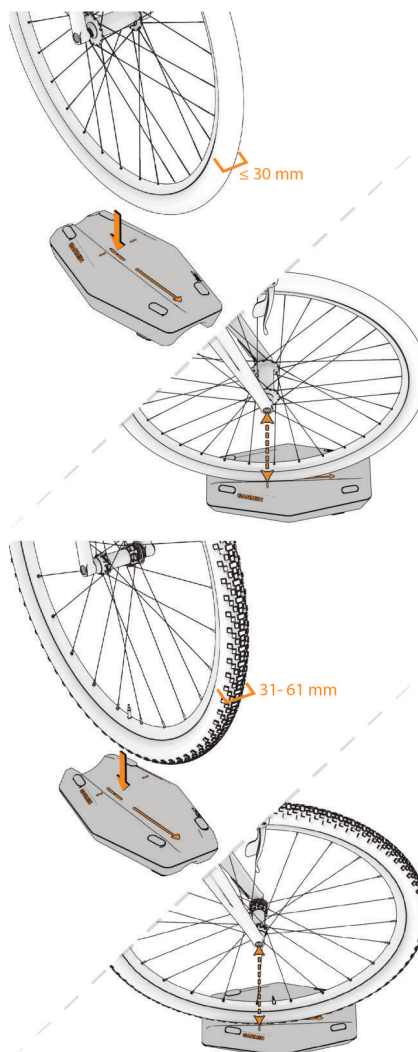
## 擺放前輪固定架

前輪固定架在產品包裝盒內底部泡棉底下。您必須先將自行車架到訓練台上，才能擺放前輪固定架。

此雙面的前輪固定架可以抬高自行車前輪，達到更自然的騎乘姿勢以及更高的穩定度。前輪固定架較窄的一側可固定最大 30 公釐 (1.18 英吋) 寬的輪胎。前輪固定架較寬的一側可固定 31 到 61 公釐 (1.2 到 2.4 英吋) 寬的輪胎。



- 1 將前輪固定架放在前輪下方。



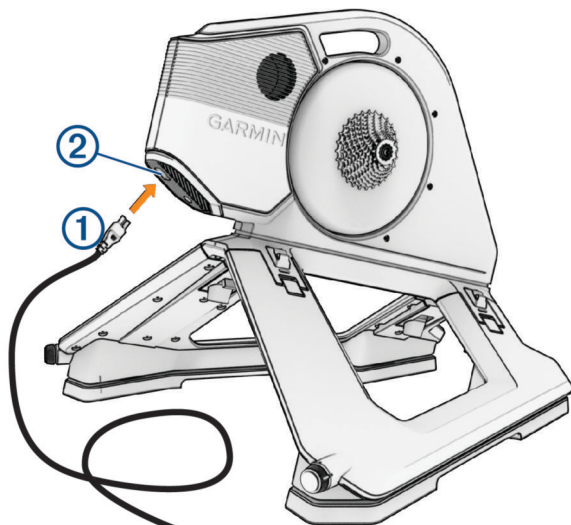
- 2 坐在訓練台上，並踩幾次踏板。
- 3 如有必要，請調整前輪固定架的放置位置。

## 連接電源線

### ⚠ 重要

電源線在產品包裝盒內。請勿嘗試以第三方電源線或變壓器來搭配 Tacx NEO 3M 訓練台使用，這可能會導致人員受傷或訓練台受損。

- 1 將電源線 ① 插入連接埠 ②。



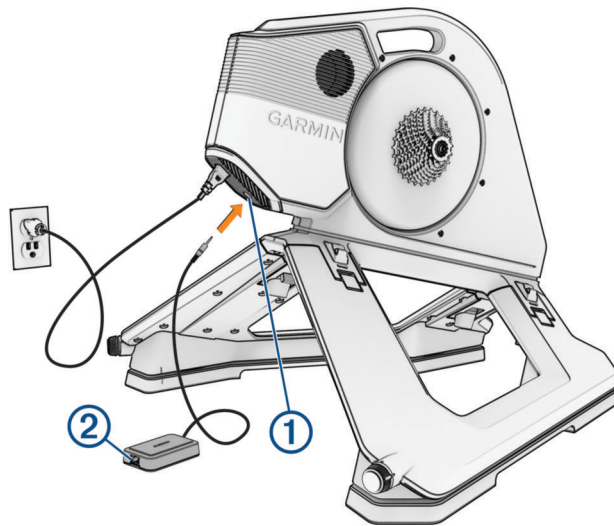
- 2 將電源線插入標準牆上插座。
- 3 旋轉曲柄。  
LED 亮起白燈 (LED 狀態, 第 13 頁)。

## 連接選用的 Tacx 智慧型網路轉接器

### 注意

此轉接器為另售。此轉接器必須用於相容的 Tacx 訓練台。對於因為將轉接器連接到不相容的裝置而造成的損害，Garmin® 概不負責。

- 1 將您的訓練台連接至外部電源。
- 2 將轉接器連接至訓練台的連接埠 ①。



LED 會閃爍白燈 (LED 狀態, 第 13 頁)。

- 3 選擇一個選項：
  - 使用與訓練台配對的 Tacx Training app 連結至 Wi-Fi® 網路。裝有 Tacx Training app 的裝置必須使用相同的 Wi-Fi 網路。
  - 將乙太網路線 ② 直接連接至裝有 Tacx Training app 的電腦。
  - 將乙太網路線連接至無線路由器或家用網路。裝有 Tacx Training app 的裝置必須使用相同的路由器或網路。

## 訓練

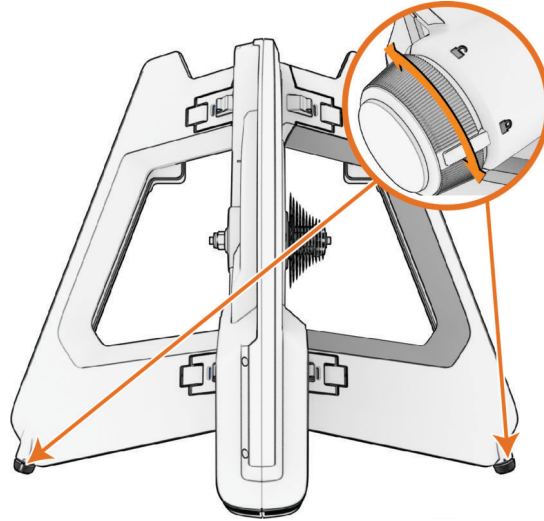


## 進行騎乘

您第一次在 Tacx NEO 3M 訓練台進行騎乘，應是一次短暫的手動訓練騎乘。您應該會漸漸適應 Motion Plates。

### 1 鬆開 Motion Plates。

**秘訣：** 您必須將每個旋鈕朝  方向旋轉，直到卡入定位。



### 2 慢慢開始踩踏。

訓練台 LED 亮起白燈 (LED 狀態, 第 13 頁)。

### 3 練習換檔並提高速度。

## 自然騎乘的秘訣

- Motion Plates 鬆開時，請避免衝刺。如果 Motion Plates 是鎖住的狀態，就可以全力衝刺。
- 如果您在騎乘時感覺到暈眩，請試試以下選項：
  - 將視線集中在自行車前方的某一點。
  - 騎乘期間觀看訓練影片。
  - 騎乘前後喝大量的水。
  - 感覺好一點之前都不要騎乘，身體恢復後再試一次。

## 訓練模式

**供電且已連結：** 訓練台接上外部電源並連結至 Tacx Training app 時，即可使用所有功能。

**獨立：** 如果沒有連結 app 或 Edge® 自行車電腦，訓練台會模擬平坦的道路，並在空氣和道路阻力，以及使用者體重和自行車重量等項目使用預設值。

**沒有外部電源：** 如果沒有外部電源，訓練台不支援下坡騎乘、按鍵按壓、乙太網路或與 Tacx 智慧型網路轉接器 (另售) 的 Wi-Fi 通訊。騎士的騎乘感受也可能會欠佳。

## 待機模式

Tacx NEO 3M 訓練台不使用的時候，它會進入待機模式。您可以旋轉曲柄來喚醒訓練台。

**已連接外部電源：** 如果無動作 5 分鐘，訓練台會進入待機模式。

**沒有外部電源：** 如果無動作 10 秒，訓練台會進入待機模式。

## Tacx Training App

您可以將 Tacx Training app 下載到相容的手機、平板電腦或電腦。

- 無需出門，就能體驗刺激的騎乘路線。
- 建立您專屬的騎乘活動、訓練等。
- 管理您的訓練、自訂預設值並診斷問題。
- 將室內訓練資料與您的 Garmin Connect™ 帳號同步。
- 更新您的訓練台軟體 ([更新訓練台軟體](#), 第 17 頁)。

### 將訓練台與 Tacx Training app 配對

第一次將訓練台與 Tacx Training app 配對時，必須將訓練台連接到外部電源。配對完成後，訓練台與 app 會在您開始騎乘時自動連結。

**秘訣：** 如需乙太網路或 Wi-Fi 網路連線，您可以在 [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) 購買網路轉接器配件。

#### 1 選擇一個選項：

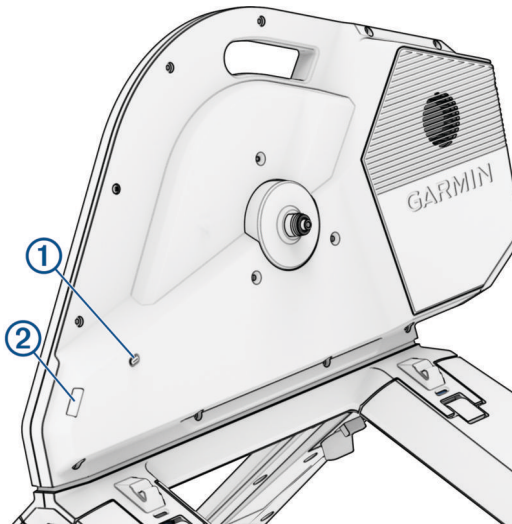
- 用手機上的相機掃描 QR 碼，然後依照螢幕上的指示操作。



- 要將 Tacx NEO 3M 訓練台新增至您現有的帳戶，請開啟 Tacx Training app，然後選擇**設定 > 裝置管理員**。

#### 2 在訓練台上，按下配對按鈕 ①。

當訓練台處於安全 Bluetooth® 配對模式時，LED ② 會閃爍藍燈。如果需要更多連結類型的相關資訊，請前往 [garmin.com/connectiontypes](http://garmin.com/connectiontypes)。



#### 3 在 Tacx Training app 上，依照螢幕上的指示操作。

在 Tacx Training app 上，連結的訓練台圖示是綠色。

#### 4 選擇一個訓練或路線。

#### 5 開始踩踏。

當訓練台由 app 控制時，訓練台 LED 會從白燈變為藍燈 ([LED 狀態](#), 第 13 頁)。



## LED 狀態

LED 會根據訓練台狀態和連線類型而變更。

LED 活動	狀態
白	訓練台使用中，並正常運作。
閃爍藍燈	訓練台處於 Bluetooth 配對模式。
藍色	訓練台由您的 Bluetooth 裝置控制。
閃爍白燈	當您喚醒或開啟訓練台時，快速閃爍代表目前處於開放式連結狀態。如果需要更多資訊，請前往 <a href="https://garmin.com/connectiontypes">garmin.com/connectiontypes</a> 。
綠色	訓練台由您的 ANT+® 裝置控制。
黃色	訓練台由 Tacx 智慧型網路轉接器 (另售) 控制。
閃爍青燈	訓練台軟體正在更新。
紅燈閃爍	表示訓練台發生嚴重錯誤。您可以查看 Tacx Training app 以取得更多資訊。

在訓練期間，地板 LED 會變更顏色。

地板 LED 活動	狀態
藍色	表示低功率輸出。
紫色	表示中功率輸出。
紅色	表示高功率輸出。

## 從 App 自訂訓練台設定

您必須先將訓練台與 Tacx Training app 配對，才能變更訓練台設定 (將訓練台與 Tacx Training app 配對, 第 12 頁)。

- 1 開啟 Tacx Training app。
- 2 選擇**設定 > 裝置管理員**。
- 3 選擇您的訓練台。
- 4 選擇**訓練台設定 > 裝置預設**以設定預設體重或自行車重量。  
如果第三方 app 未提供體重資料，就使用此選項。
- 5 必要時，請選擇**設定 > 訓練設定**以更新您的體重，並自訂您的訓練偏好。

# 裝置資訊

## 規格

電源供應	請使用隨附的電源線。 100 至 240 伏特，50/60 赫茲
作業溫度範圍	-10° 至 40°C (14° 至 104°F)
存放溫度範圍	-20° 到 60°C (-4° 到 140°F)
	<b>注意</b> 如果訓練台在存放或運送時溫度低於此溫度範圍，請讓訓練台恢復至正常作業溫度範圍，並等待 12 小時後再開始使用。極端溫度變化可能導致訓練台內部凝結，進而造成財產損失。
無線頻率與發送功率	2.4 GHz @ 6 dBm (最大值)
最大騎士體重	125 公斤 (275 磅)

## 飛輪相容性

原廠安裝的飛輪是與 Shimano 和 SRAM 系統相容的 11 速系統。安裝套件  內含藍色工具和選購墊片 (安裝套件, 第 2 頁)。

相容的飛輪系統	塔基	選購墊片
8、9 或 10 段速 Shimano 或 SRAM	已隨附	40 公釐 x 1 公釐
12 段速 Shimano	已隨附	24 公釐 x 1 公釐，24 公釐 x 0.5 公釐
12 段速 SRAM	未隨附 <sup>1</sup> 請前往 <a href="http://buy.garmin.com">buy.garmin.com</a> 購買 Tacx SRAM XD-R。	24 公釐 x 1 公釐，24 公釐 x 0.5 公釐
12 段速登山車	未隨附 <sup>1</sup> 請前往 <a href="http://buy.garmin.com">buy.garmin.com</a> 購買 Tacx Micro Spline。	24 公釐 x 1 公釐，24 公釐 x 0.5 公釐
其他	未隨附 <sup>1</sup> 請前往 <a href="http://buy.garmin.com">buy.garmin.com</a> 。	如需更多資訊，請參閱飛輪隨附的製造商指示。

<sup>1</sup> 組裝需要藍色工具。

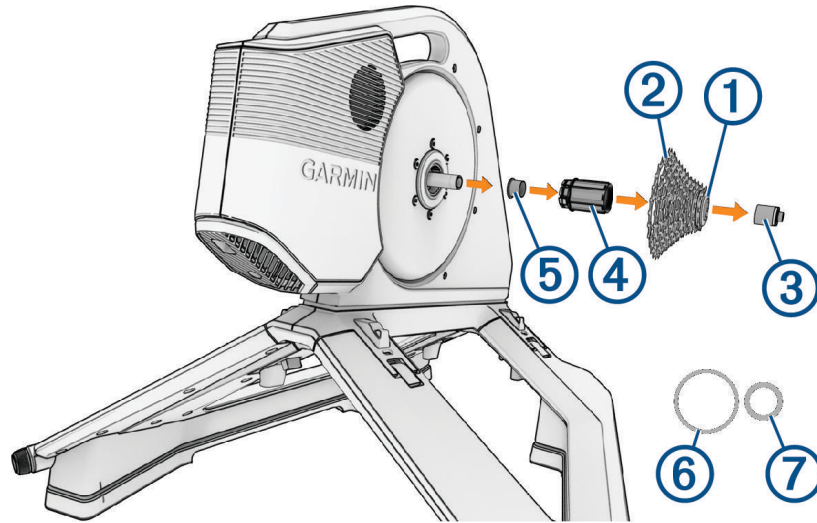
## 更換飛輪



在更換飛輪之前，您必須先取得飛輪鎖環工具和飛輪鉗或鏈鞭。您應將所有訓練台零件和安裝套件項目放在一起(安裝套件, 第 2 頁)。

### 注意

您必須熟悉自行車工具和飛輪維護作業，以免損壞訓練台。如果您之前從未取出或安裝過自行車飛輪，Garmin 建議您請有經驗的自行車技術人員來維護訓練台。

**秘訣：** 如果您有多台配備不同飛輪系統的自行車，最簡單的方式是將飛輪放在塔基上並一起更換。您可以參考此圖片，但請記得不同樣式的飛輪各有獨特的需求。



- 1 打開安裝套件 .
- 2 如果您的飛輪與隨附的塔基相容，請依照下列步驟操作：
  - 2.1 使用飛輪鉗或鏈鞭來固定飛輪 ②。
  - 2.2 使用飛輪鎖環工具以逆時鐘方向轉動鎖環 ①。
  - 這需要用力和利用槓桿原理。
  - 2.3 取出飛輪，讓塔基 ④ 留在原位。
  - 2.4 請前往步驟 4。
- 3 如果您的飛輪需要不同的塔基，請依照下列步驟操作：
  - 3.1 使用飛輪鉗或鏈鞭來固定飛輪 ②。
  - 3.2 使用飛輪鎖環工具以逆時鐘方向轉動鎖環 ①。
  - 這需要用力和利用槓桿原理。
  - 3.3 使用藍色工具  拆下鎖緊螺帽 ③。
  - 3.4 取出飛輪、鎖環和塔基 ④。
  - 如果您決定切換為 11 速系統，可以將所有零件存放在一起。
  - 3.5 安裝新的塔基和鎖緊螺帽。
  - 3.6 請前往步驟 4。
- 4 將飛輪放在塔基上，然後裝上鎖環。

部分 9 或 10 段速的飛輪可能需要在飛輪和鎖環之間加裝額外的墊片 ⑥。請參閱製造商的指示以取得更多資訊。
- 5 鎖緊鎖環之前，請檢查是否有間隙。

部分 12 段速飛輪可能需要在訓練台和飛輪之間加裝額外的墊片 ⑦。

6 如果自行車撥鏈器會接觸到裝上最大飛輪的訓練台，請依照下列步驟操作：

6.1 使用藍色工具  拆下鎖緊螺帽 ③。


6.2 取下裝著飛輪的塔基。

6.3 取下黑色墊片 ⑤。

6.4 新增一或兩個墊片。

6.5 安裝黑色墊片、裝著飛輪的塔基和鎖緊螺帽。

6.6 旋緊鎖緊螺帽。

您可以使用藍色工具  手動旋緊鎖緊螺帽。使用扭矩扳手時，Garmin 建議將鎖緊螺帽旋緊至 6 牛頓米 (4.4 磅力-英尺) 最大扭力規格。

7 鎖緊鎖環。

Garmin 建議將 Tacx NEO 3M 飛輪鎖緊至 40 牛頓米 (29.5 磅力-英尺) 的扭力。如為其他飛輪款式，請參閱製造商的指示。

## 裝置保養和存放

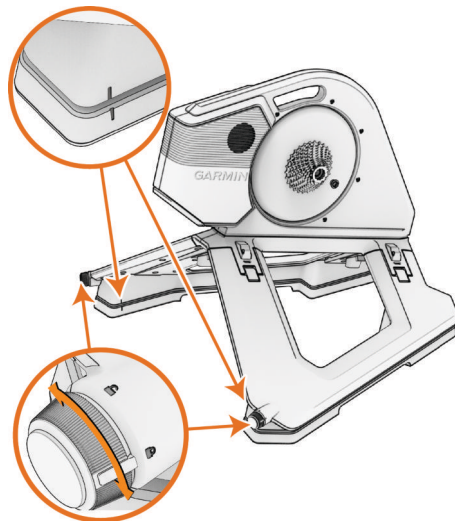
### 警告

請見產品包裝內附的 GARMIN 安全及產品資訊須知，以瞭解產品注意事項及其他重要資訊。

- 不使用訓練台時，請將其拔除。
- 檢查 Motion Plates 是否對齊，並在訓練台未使用時鎖住 Motion Plates。
- 每次使用後，請將訓練台擦拭乾淨。
- 存放訓練台之前請先將其清潔。

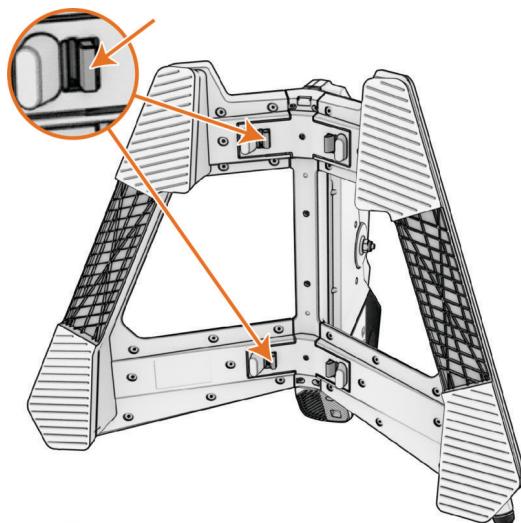
## 摺疊訓練台以便存放

1 檢查 Motion Plates 是否對齊並將其鎖住。

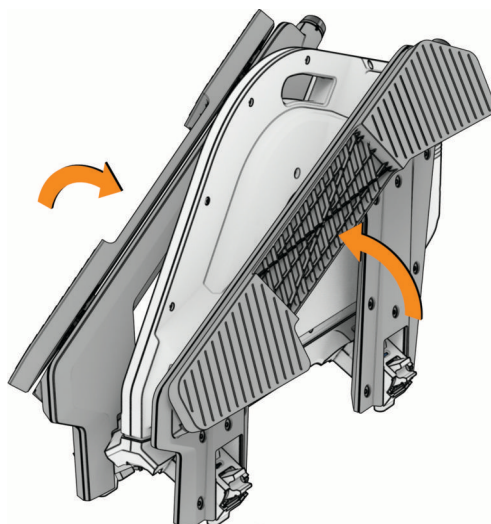


2 將訓練台往後靠。

- 3 鬆開訓練台的兩側。



- 4 摺疊兩側，直到卡入定位。



## 疑難排解

### 更新訓練台軟體

您必須先將訓練台與最新版的 Tacx Training app ([將訓練台與 Tacx Training app 配對, 第 12 頁](#)) 配對，才能更新訓練台軟體。

- 1 將電源線連接至牆上插座 ([連接電源線, 第 9 頁](#))。

- 2 在手機或平板電腦上開啟 Tacx Training app。

**秘訣：** 您應檢查手機或平板電腦的電池電量。

- 3 選擇**設定 > 裝置管理員**。

- 4 選擇您的訓練台。

- 5 選擇**軟體更新 > 更新**。

軟體更新時，訓練台 LED 會閃爍青燈。

- 6 請稍候，軟體正在完成更新。

**秘訣：** 軟體更新時，請勿拔除訓練台的插頭或在 app 之間切換。

這可能需要幾分鐘的時間。

## Tacx Training app 無法連結至我的訓練台

如果 Tacx Training app 無法連結至您的訓練台，您可以嘗試這些秘訣。

- 關閉手機，然後再次開啟。
- 關閉手機上的 Bluetooth 技術，然後再次開啟。
- 拔下訓練台的電源線，然後再連接一次。
- 確認訓練台未連結至其他裝置或 app。
- 將 Tacx Training app 更新至最新版本。
- 如果您買了新手機，請在您打算停止使用的手機上，從 Tacx Training app 中移除訓練台。

## 訓練台沒有回應

如果訓練台停止回應，您可以嘗試這些秘訣。

- 長按配對按鈕 5 秒來關閉訓練台電源，並中斷與任何配對裝置的連結。
- 長按配對按鈕 10 秒，將裝置回復到原始出廠設定。

您必須再次將訓練台與 Tacx Training app 配對 (將訓練台與 Tacx Training app 配對, 第 12 頁)。

## 我可以使用開放式連結來配對 ANT+ 或 Bluetooth 感測器嗎？

您的訓練台可以透過開放式連結與相容的 ANT+ 或 Bluetooth 感測器配對。

- 1 從 Tacx Training app 中選擇**連結設定**。
- 2 如果使用 Bluetooth 感測器，請關閉**安全藍牙連結**。  
確認訊息隨即顯示。
- 3 如果使用 ANT+ 感測器，請開啟 **ANT+ FE-C (智慧訓練台控制項)** 或 **ANT+ 功率感測器**。  
確認訊息隨即顯示。
- 4 將該感測器移動到訓練台 3 公尺 (10 英尺) 內的位置。  
**備註：** 進行配對時，請與其他感測器保持 10 公尺 (33 英尺) 的距離。
- 5 請依照相容感測器與訓練台的配對指示進行操作。  
當您按下訓練台上的配對按鈕時，狀態 LED 會閃爍白燈。連結類型會維持為開放式連結，直到您在 Tacx Training app 中進行變更。

## 將訓練台與 Edge 自行車電腦配對

您可以使用 ANT+ 或 Bluetooth 技術將 Tacx NEO 3M 訓練台與相容的 Edge 自行車錶配對，例如 Edge 1040。您可以將 Tacx NEO 3M 訓練台作為訓練和路線的智慧訓練台配對，或將訓練台作為功率感測器配對，並僅記錄功率和踏頻資料。

如需特定裝置相容性和購買產品的相關資訊，或要檢視裝置的使用者手冊，請前往 [www.buy.garmin.com](http://www.buy.garmin.com)。

- 1 將 Edge 自行車電腦移動到距離訓練台 3 公尺 (10 英尺) 以內的位置。  
**備註：** 進行配對時，請與其他無線感測器保持 10 公尺 (33 英尺) 的距離。
- 2 在 Edge 自行車電腦上，選擇  > **Sensors > Add Sensor**。  
**備註：** Edge 自行車電腦會搜尋附近的 ANT+ 技術感測器。
- 3 請稍候，裝置正在搜尋您的訓練台。
- 4 在 Edge 自行車電腦上，會出現訊息。
- 5 依照螢幕指示操作。  
當訓練台與您的裝置配對時，訓練台會顯示為已連結的感測器。感測器資料會顯示在資料畫面循環或自訂資料欄位中。您可以自訂選填的資料欄位。


## 將訓練台與 Garmin 手錶配對

您可以使用 ANT+ 或 Bluetooth 技術將 Tacx NEO 3M 訓練台與相容的手錶配對，例如 Forerunner® 965。

如需特定裝置相容性和購買產品的相關資訊，或要檢視手錶的使用者手冊，請前往 [www.buy.garmin.com](http://www.buy.garmin.com)。

- 1 將 Forerunner 手錶移動到距離訓練台 3 公尺 (10 英尺) 以內。

**備註：** 進行配對時，請與其他無線感測器保持 10 公尺 (33 英尺) 的距離。

- 2 在手錶上，長按 。

- 3 選擇**感測器與配件 > 新增 > 搜尋全部**。

**秘訣：** 當您在啟用自動探測選項的情況下開始活動時，手錶會自動搜尋附近的感測器，並詢問您是否要配對。

訓練台與手錶配對後，感測器狀態會從搜尋中變更為已連結。訓練台資料會顯示在資料畫面循環或自訂資料欄位中。您可以自訂選填的資料欄位。

