

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 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 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
Tacx NEO 3M 組裝指示.....	2
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
訓練.....	10
進行騎乘	11
Tacx Training App	12
裝置資訊.....	14
規格	14
飛輪相容性	14
裝置保養和存放	16
疑難排解.....	17
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
我可以使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。

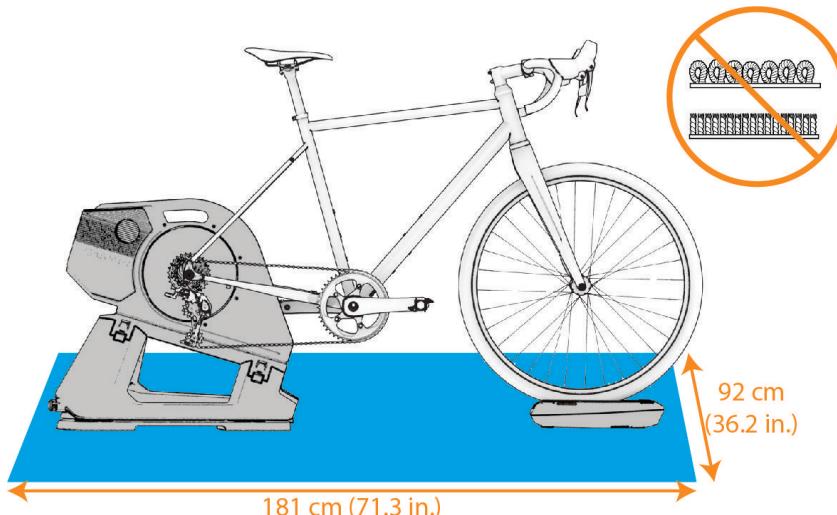
Tacx NEO 3M 棘輪座和飛輪與 Shimano® 和 SRAM® 11 速系統相容。如果您有其他飛輪樣式，則必須更換飛輪 (更換飛輪, 第 15 頁)。

- 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 或向您的 Tacx 經銷商購買選用配件。

安裝套件

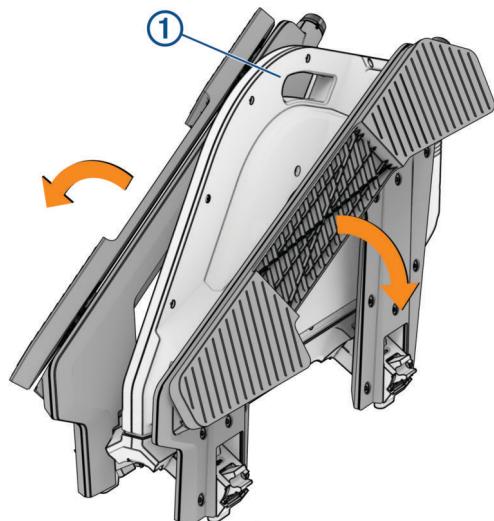
安裝套件  內含快拆軸、相容的端蓋支架與端蓋、墊片和藍色工具。

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	NDS/148 Thru 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。	NDS/130 QR 組裝需要藍色工具。	QR

Tacx NEO 3M 組裝指示

展開訓練台

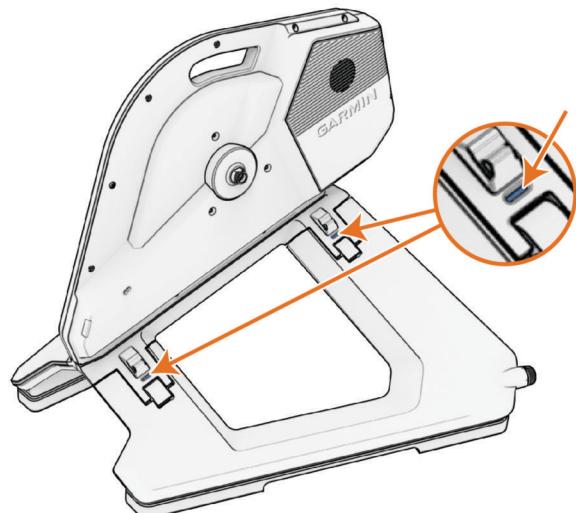
- 1 展開訓練台兩側，然後抬起握手 **①**。



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

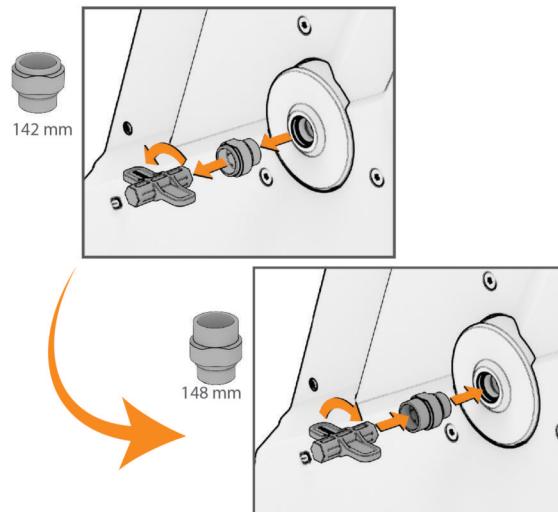
訓練台與使用 142 公釐或 148 公釐貫通軸的自行車相容。

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。

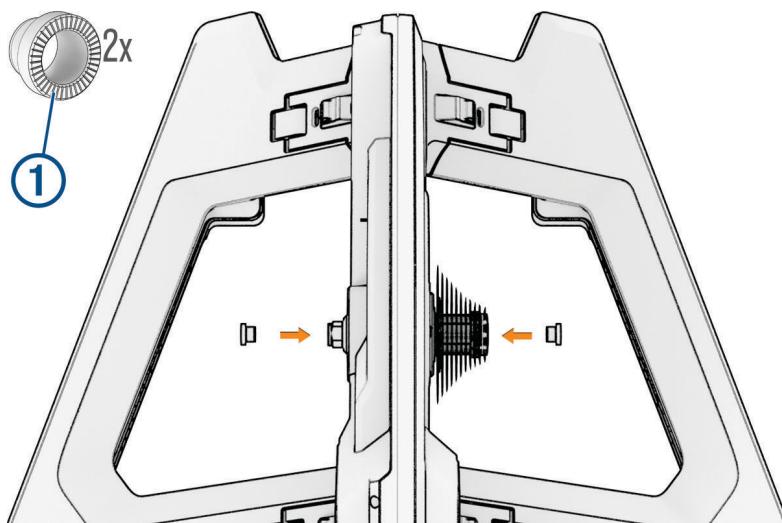
3 使用藍色工具移除非驅動側上現有的端蓋支架。



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。



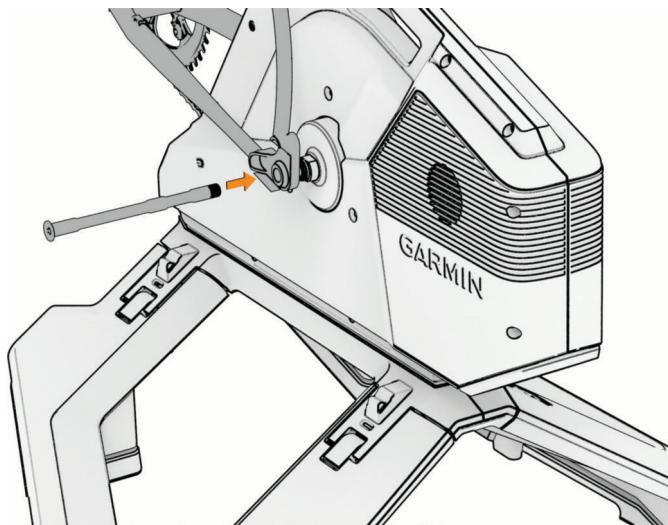
7 在您的自行車上，切換至最小的飛輪。

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。

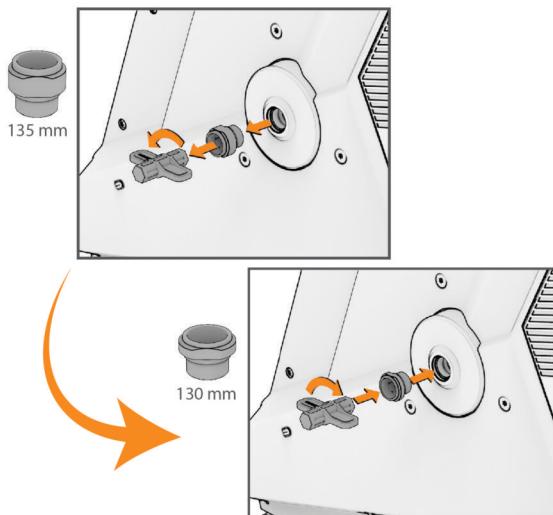
架上您的快拆軸自行車

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。

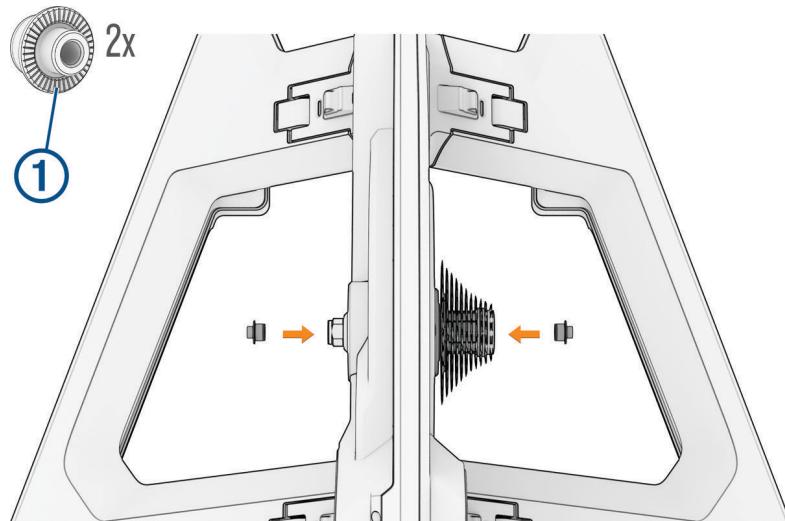
3 使用藍色工具移除非驅動側上現有的端蓋支架。



4 使用藍色工具安裝 **NDS/130 QR** 端蓋支架。

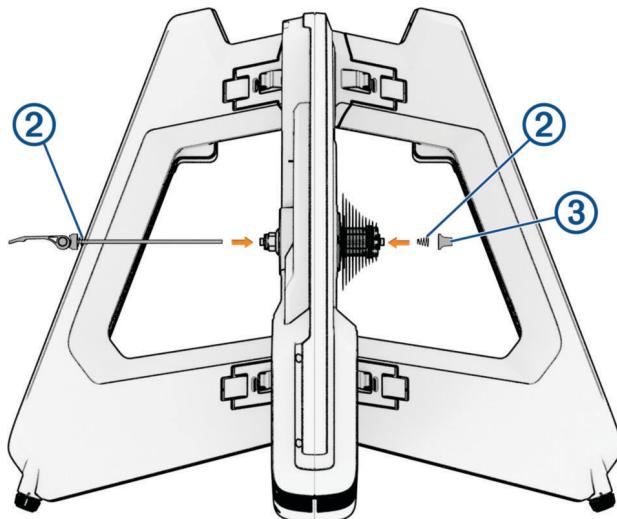
5 打開安裝套件 ，然後選擇 **QR** 端蓋。

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。

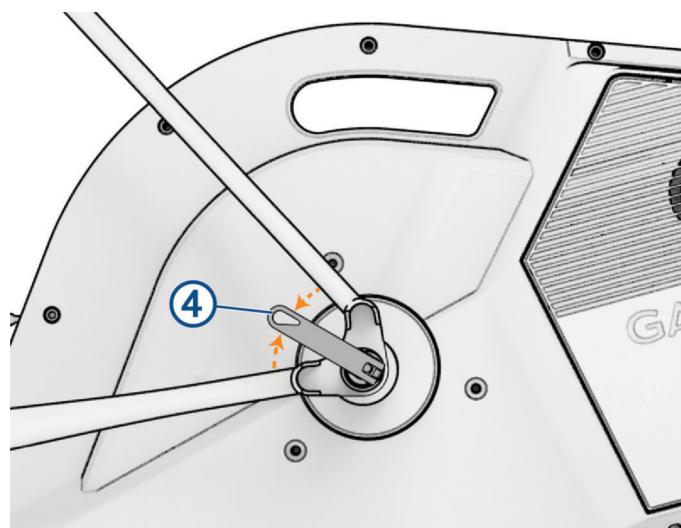
11 卸除自行車後輪。

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**。

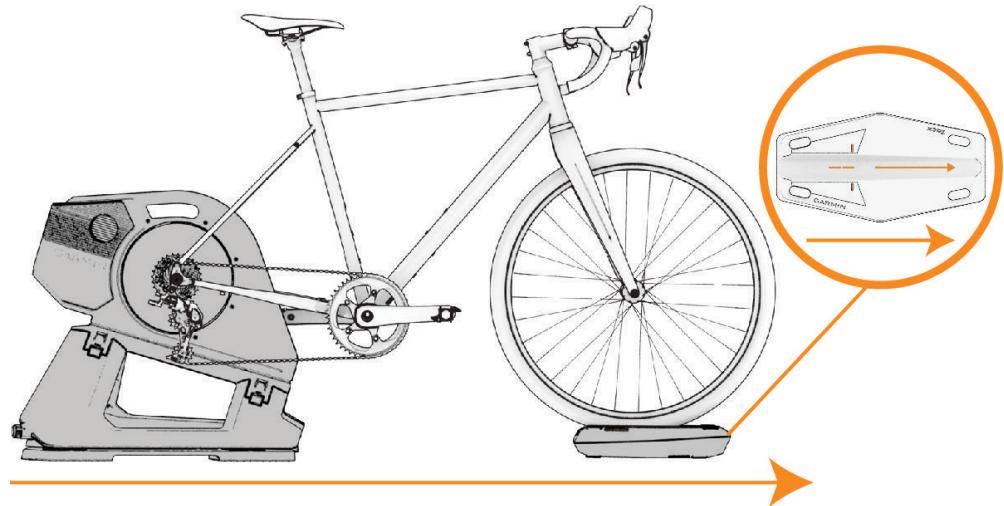
秘訣： 將快拆握把收在架桿之間，以便更容易抓握。



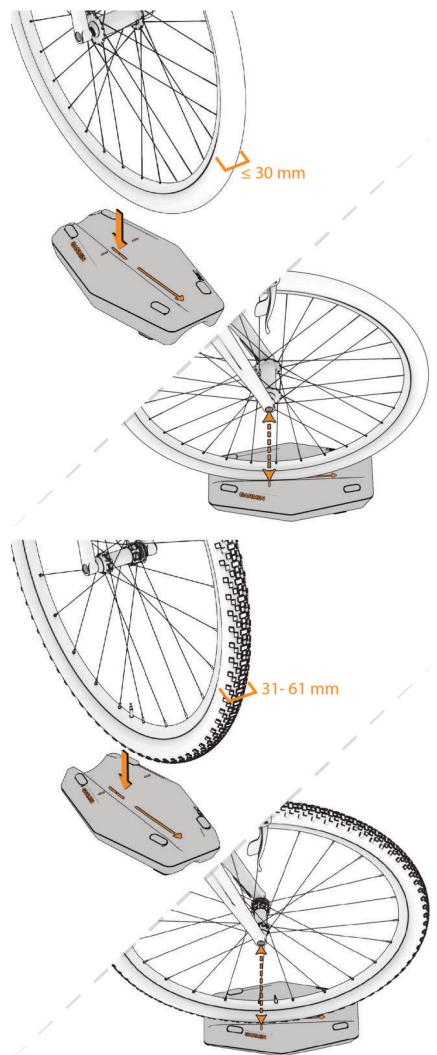
擺放前輪固定架

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。

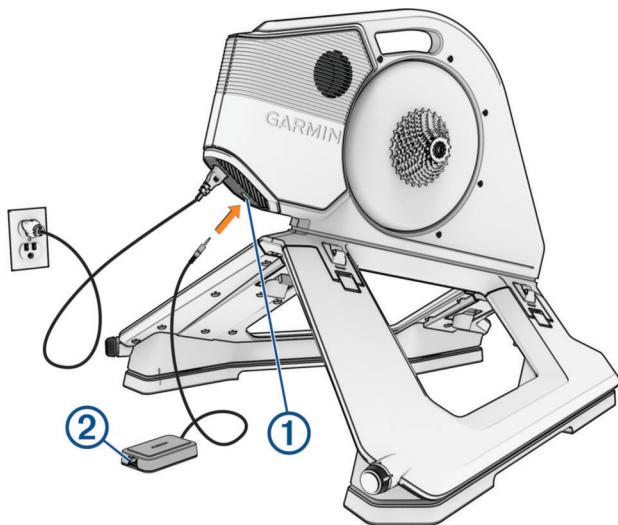
LED 亮起白燈 (LED 狀態, 第 13 頁)。

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。

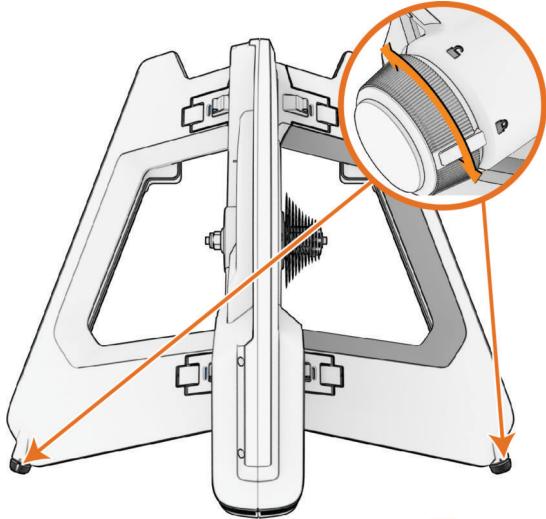
訓練

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 購買網路轉接器配件。

1 選擇一個選項：

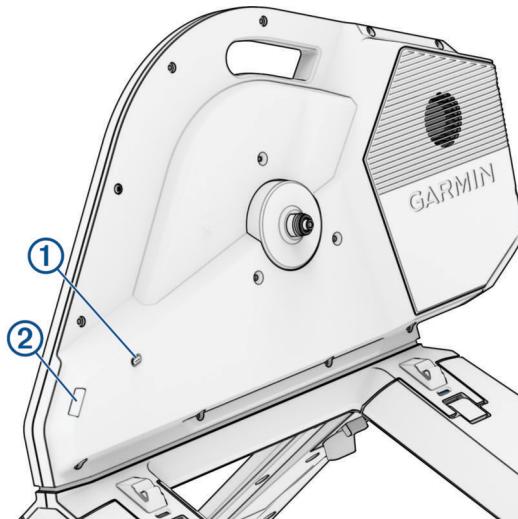
- 用手機上的相機掃描 QR 碼，然後依照螢幕上的指示操作。



- 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。



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 garmin.com/connectiontypes 。
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)
	注意 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 ¹ 請前往 buy.garmin.com 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 ¹ 請前往 buy.garmin.com 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 ¹ 請前往 buy.garmin.com 。	如需更多資訊，請參閱飛輪隨附的製造商指示。

¹組裝需要藍色工具。

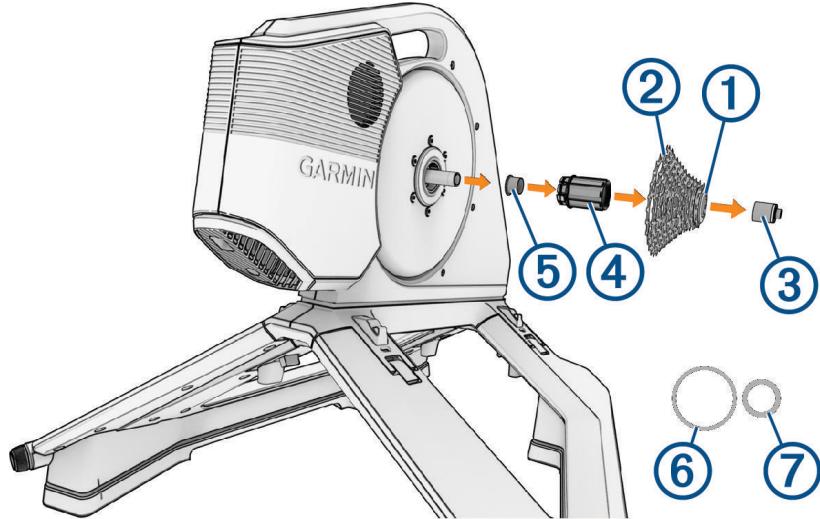
更換飛輪

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

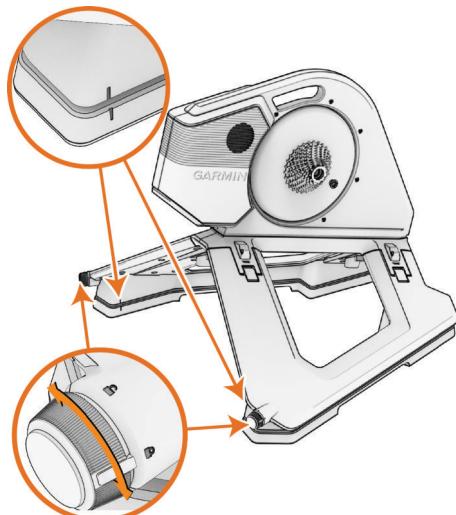
警告

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。

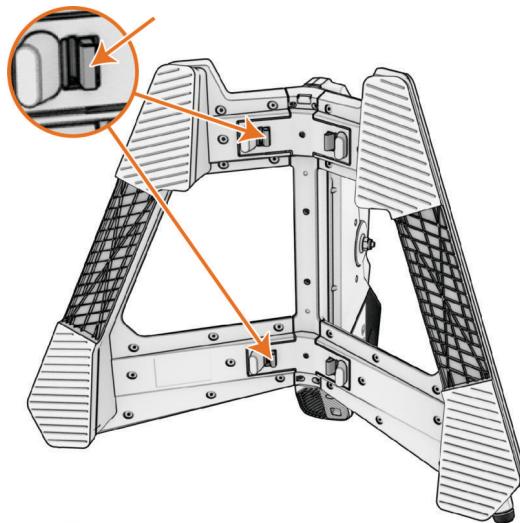
摺疊訓練台以便存放

1 檢查 Motion Plates 是否對齊並將其鎖住。

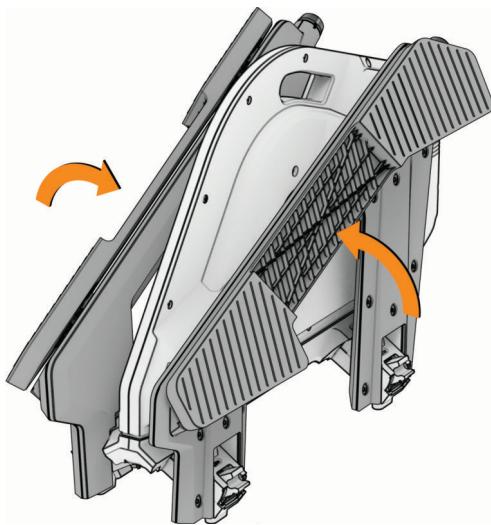


2 將訓練台往後靠。

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 韌體更新 > 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。

- 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。

- 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。

support.garmin.com