

GARMIN®

TACX® NEO BIKE PLUS

使用者手冊

© 2022 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、ANT+® 及 Tacx® 為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標，於美國及其他國家/地區註冊。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。Campagnolo® 是 Campagnolo S.r.l. 的註冊商標。Shimano® 是 Shimano, Inc. 的註冊商標。SRAM® 是 SRAM LLC 的註冊商標。

此產品具 ANT+® 認證。請造訪 www.thisisant.com/directory，取得相容產品和應用程式清單。

目錄

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| 組裝前 | 1 |
| 尺寸與安裝間隙 | 1 |
| 自行車騎士的姿勢 | 2 |
| 調整訓練台幾何 | 3 |
| Tacx NEO Bike Plus 組裝指示 | 4 |
| 組裝順序 | 4 |
| 在訓練台上安裝腳架 | 5 |
| 安裝踏板 | 7 |
| 安裝水壺架 | 9 |
| 安裝座墊 | 10 |
| 安裝把手 | 12 |
| 安裝風扇附平板電腦固定座 | 14 |
| 將平板電腦固定於訓練台 | 16 |
| 連接電源線 | 18 |
| 訓練 | 18 |
| 顯示資料 | 19 |
| 進行騎乘 | 20 |
| Tacx Training App | 21 |
| 裝置資訊 | 22 |
| 規格 | 22 |
| 裝置保養和存放 | 23 |
| 安裝平板電腦固定座 | 23 |
| 安裝止汗帶 | 24 |
| 纏繞把手 | 25 |
| 替換座墊 | 25 |
| 疑難排解 | 26 |
| 更新訓練台軟體 | 26 |
| 適當自行車設定的秘訣 | 26 |
| 鎖緊手柄和螺絲 | 27 |
| 配對選用的感測器 | 27 |

組裝前



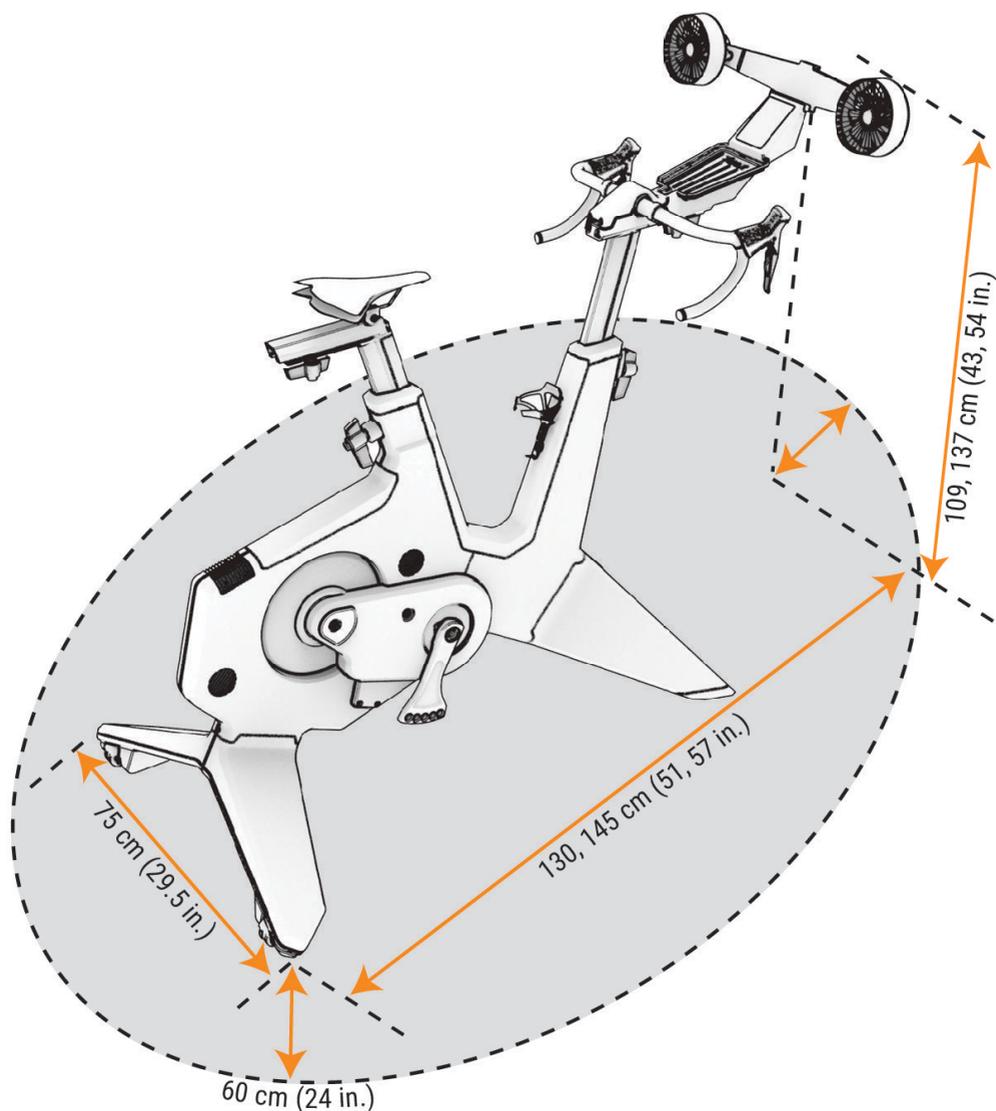
警告

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。

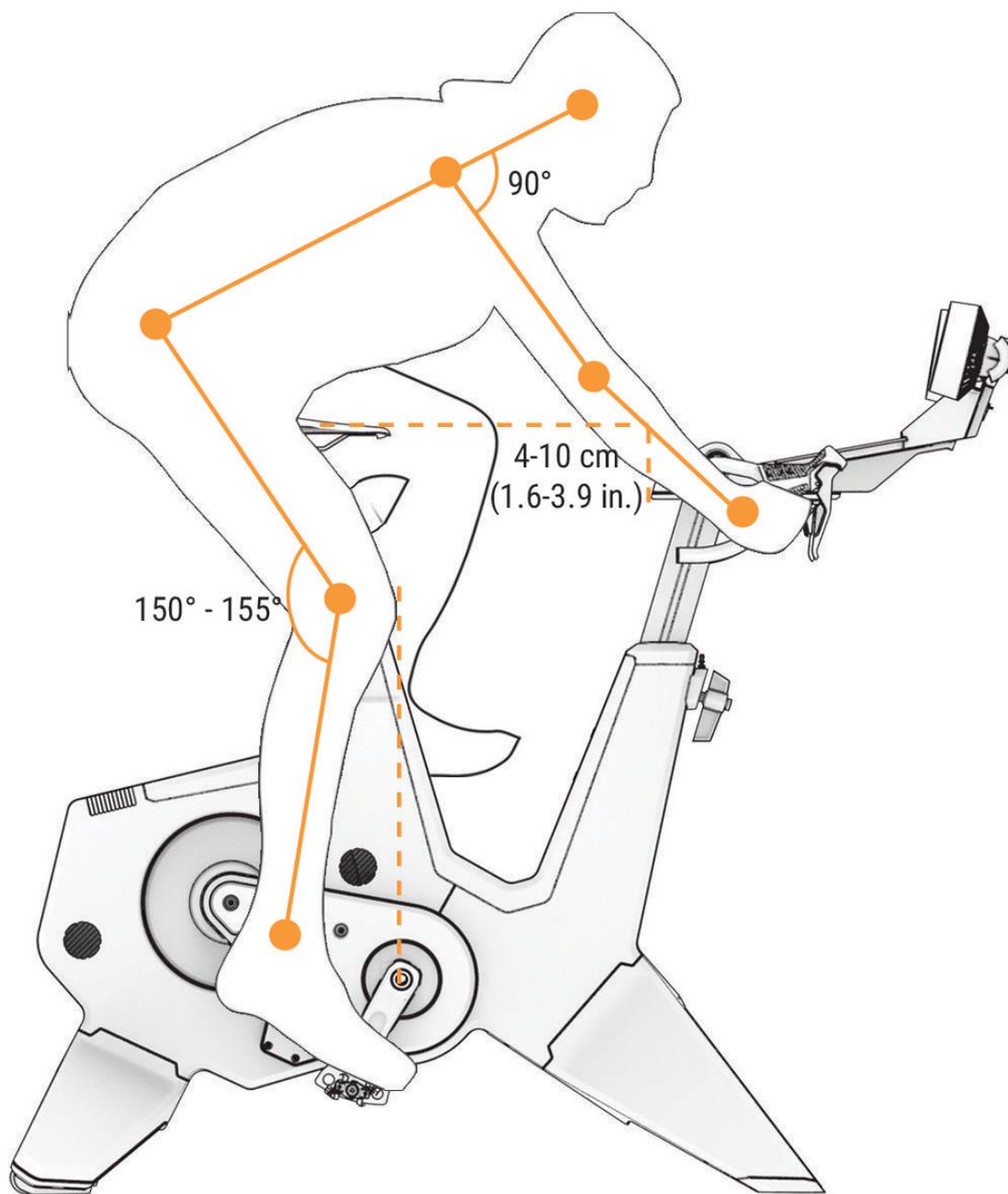
尺寸與安裝間隙

為 Tacx NEO Bike Plus 訓練台尋找合適的位置時，請考慮其最大尺寸。Tacx NEO Bike Plus 訓練台的尺寸包括安裝風扇與不安裝風扇兩種尺寸。

Tacx 建議訓練台每一側至少要留下 60 公分 (24 英吋) 的空間。



自行車騎士的姿勢

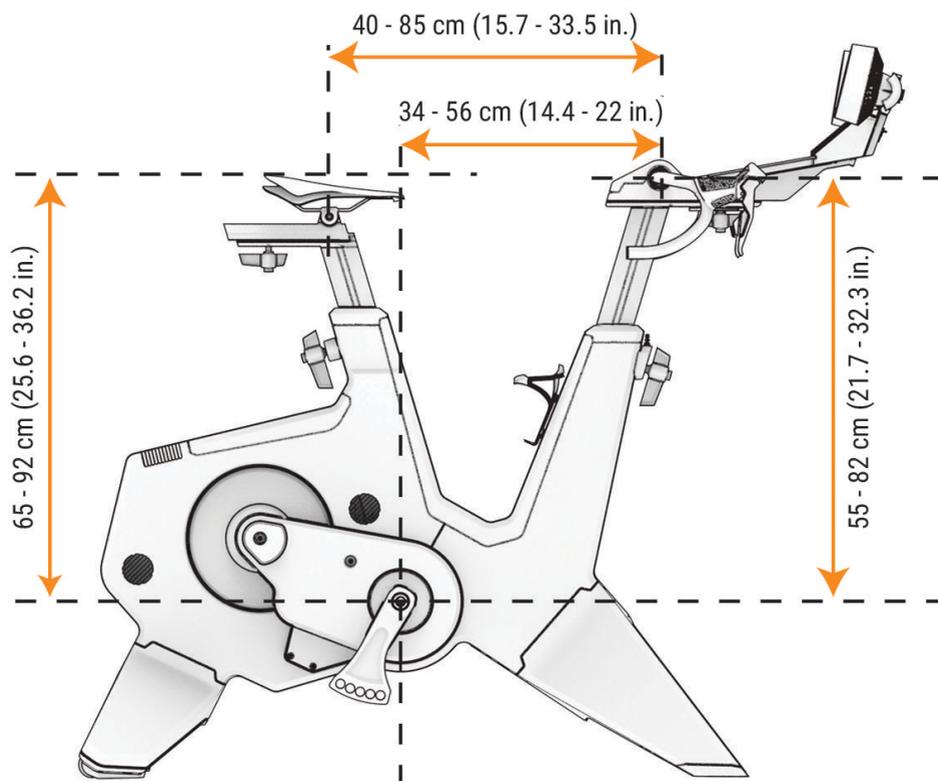


備忘錄： 每一位自行車騎士的騎乘姿勢都是獨一無二的，可能需要進行幾項調整。由於 Tacx NEO Bike Plus 訓練台並未隨附踏板與平板電腦，這可能會影響您的騎乘姿勢。

此圖包含使用 Tacx NEO Bike Plus 訓練台時正確騎乘姿勢的準則。

手肘必須微彎，且必須能夠舒適的碰到變速桿與煞車。在踩踏到最低位置時，膝蓋應該微彎。

調整訓練台幾何

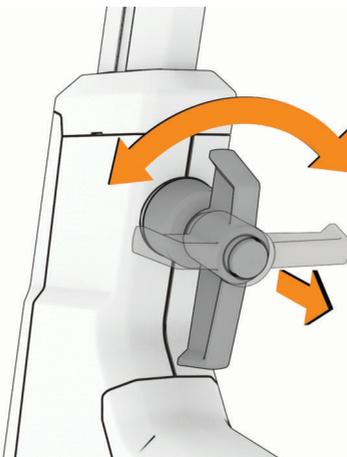


組裝 Tacx NEO Bike Plus 訓練台之前，請注意出廠前在座墊和把手上已經安裝了固定螺絲，可用六角扳手調整及鎖緊。如要以本手冊所示安裝 4 個手柄，您必須使用六角扳手取下 4 顆固定螺絲。

備忘錄： 若會有多位使用者使用訓練台，Tacx 建議安裝手柄以方便調整。手柄與螺絲和墊圈一起裝在組裝套件中。如果您是唯一會使用訓練台的騎士，但並未調整訓練台幾何或騎乘姿勢，您可以使用固定螺絲和六角扳手。

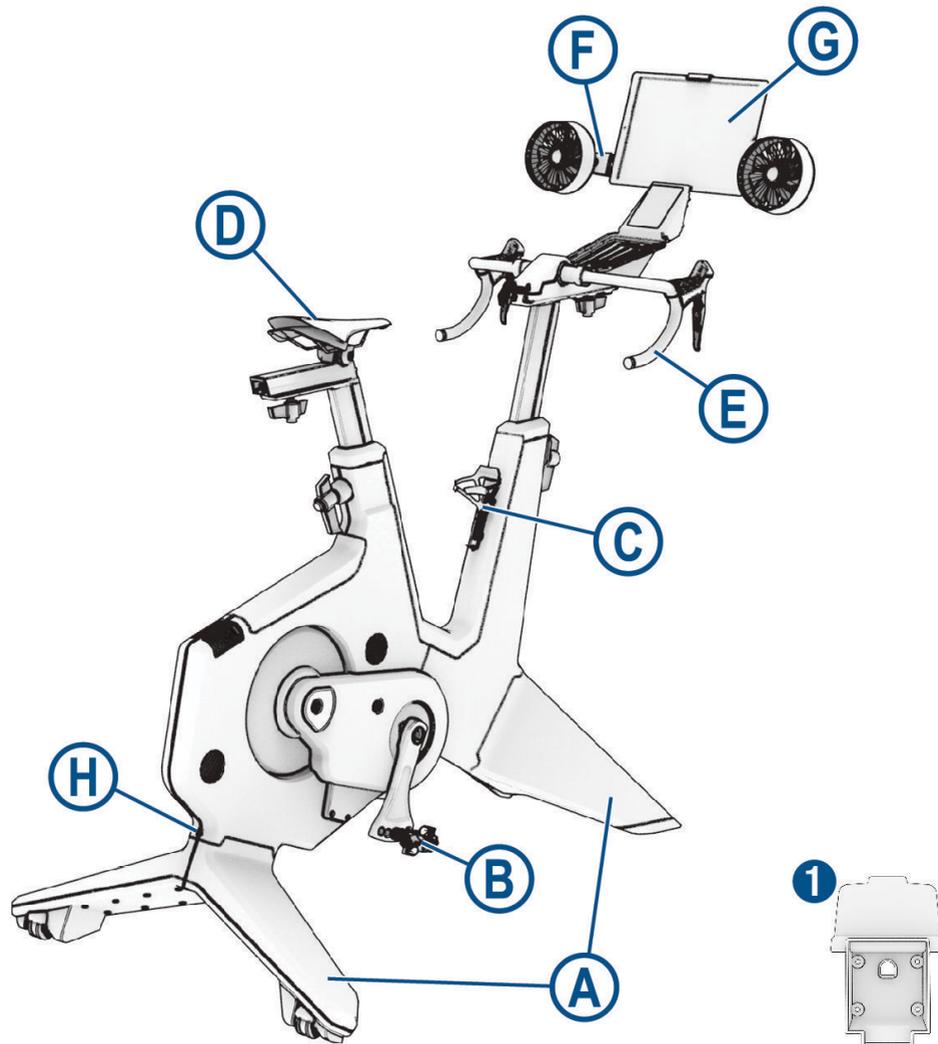
- 調整座墊或把手前，請先離開訓練台。
- 請先將平板電腦取下，再調整把手高度、水平距離或角度。
- 將訓練台的幾何調整至與您的公路自行車相符 ([適當自行車設定的秘訣, 第 26 頁](#))。
- 如果您將座墊調整超過 1 公分，請再次檢查座墊高度和把手水平距離。
- 請勿超過座墊或把手的最大範圍。
- 如果您更換踏板或座墊，請再次檢查訓練台的幾何。

鎖緊每個手柄螺栓後，手柄應與車架或軌道平行。拉出並扭轉手柄。



Tacx NEO Bike Plus 組裝指示

組裝順序



- Ⓐ 訓練台腳架: 在訓練台上安裝腳架, 第 5 頁
 - Ⓑ 踏板: 安裝踏板, 第 7 頁
 - Ⓒ 水壺架: 安裝水壺架, 第 9 頁
 - Ⓓ 座墊: 安裝座墊, 第 10 頁
 - Ⓔ 把手附螢幕: 安裝把手, 第 12 頁
 - Ⓕ 風扇附平板電腦固定座: 安裝風扇附平板電腦固定座, 第 14 頁
 - ❶ 另一款平板電腦固定座: 安裝平板電腦固定座, 第 23 頁
 - Ⓖ 平板電腦: 將平板電腦固定於訓練台, 第 16 頁
 - Ⓗ 電源線: 連接電源線, 第 18 頁
- 秘訣: 若要進一步自訂, 請參閱裝置資訊, 第 22 頁。

組裝套件



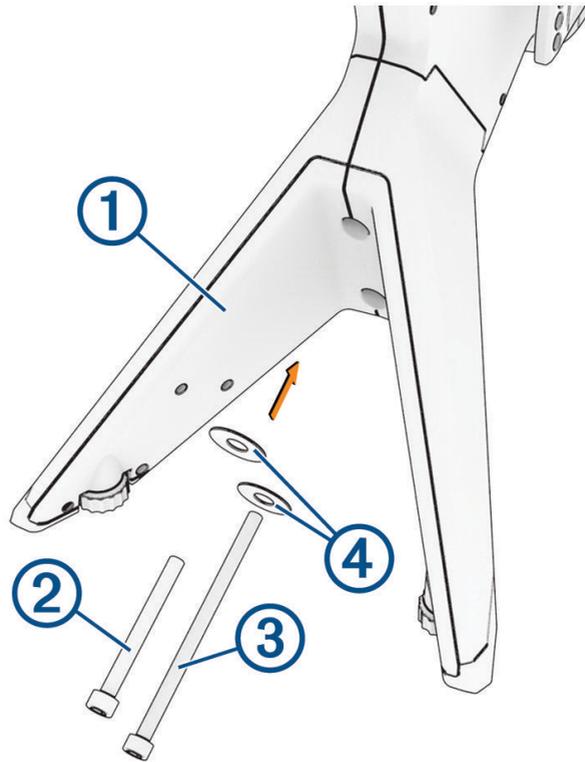
備忘錄：組裝套件包含每項組裝工作所需的手冊、螺栓、墊圈、工具和其他零件。

在訓練台上安裝腳架



您必須擁有組裝套件  才能執行這項工作。必須有至少兩個人合作，才能組裝 Tacx NEO Bike Plus 訓練台。抬起訓練台時請務必小心。

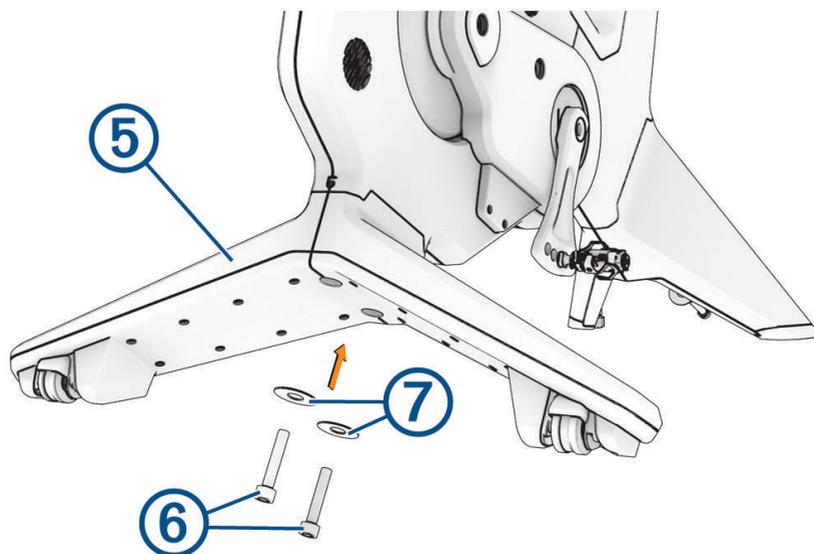
1 將訓練台放在地板上，並向後傾斜，以安裝前腳架 ①。



2 打開組裝套件 。

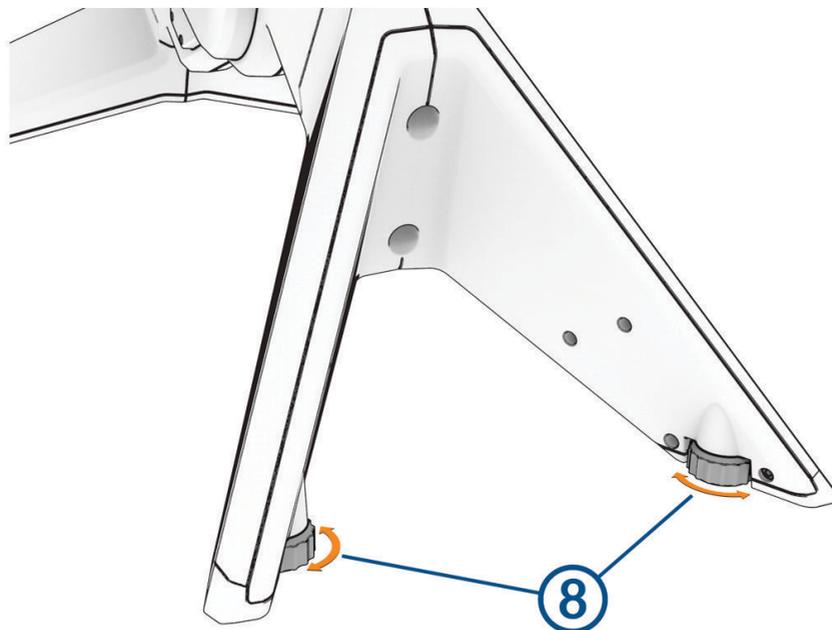
3 使用 M10 x 90 公釐螺栓 ②、M10 x 130 公釐螺栓 ③、10 公釐墊圈 ④ 以及 8 公釐六角扳手來安裝前腳架。

4 將訓練台向前傾斜，以安裝後腳架 ⑤。



5 使用 M10 x 65 公釐螺栓 ⑥、10 公釐墊圈 ⑦ 以及 8 公釐六角扳手來安裝後腳架。

6 旋轉前腳架上的旋鈕 ⑧ 以穩定訓練台，並調整訓練台水平 (選用)。

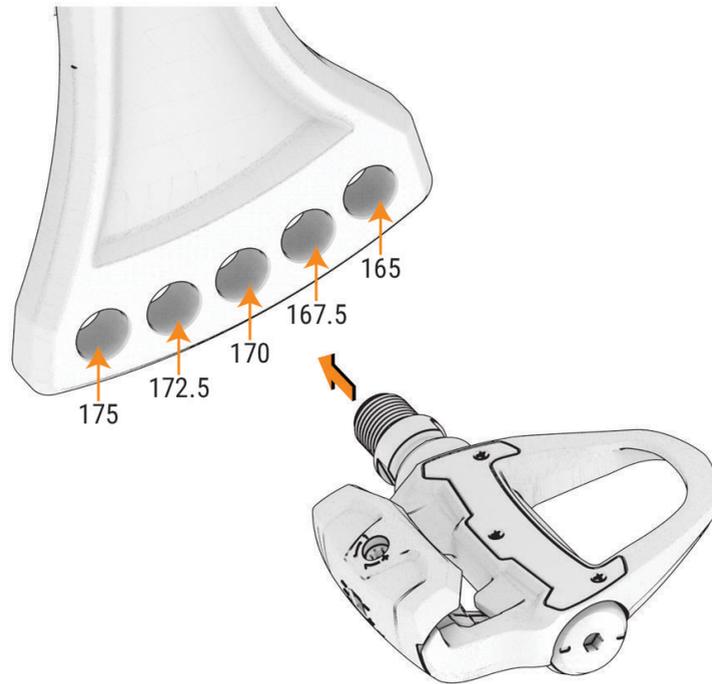


安裝踏板

- B** Tacx NEO Bike Plus 訓練台並未隨附踏板。如需您的踏板的安裝指示，請參閱製造商的指示說明。
- 1 先安裝右側踏板。
 - 2 在踏板軸心螺紋上薄塗一層潤滑油。

3 將軸心插入曲柄。

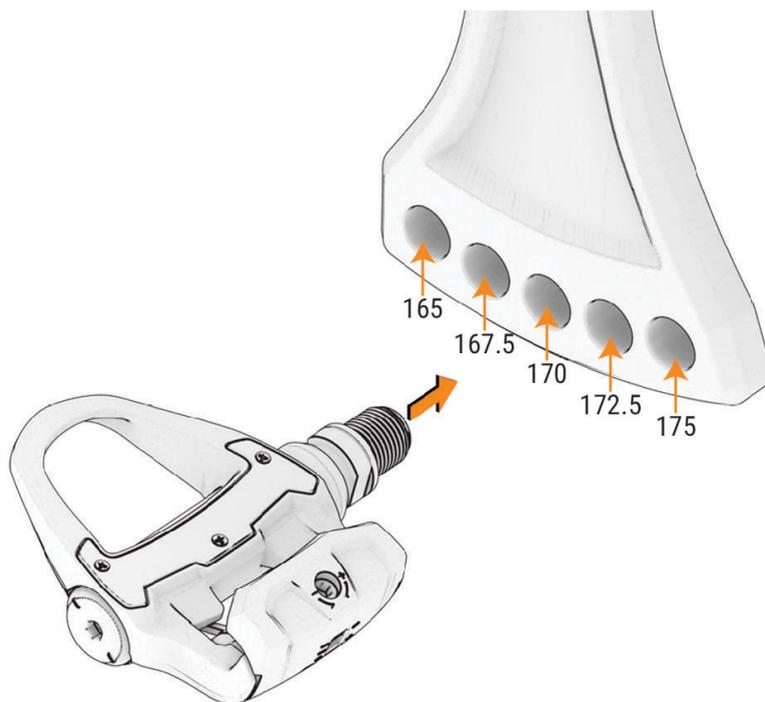
共有五種曲柄長度 (單位為公釐) 選項 ([曲柄長度選項, 第 26 頁](#))。兩個踏板應使用相同的曲柄長度。



4 依照踏板隨附的指示鎖緊軸心。

5 重複步驟 2 至 4，安裝左側踏板。

備忘錄： 左側踏板軸心有左旋(反向)螺紋。



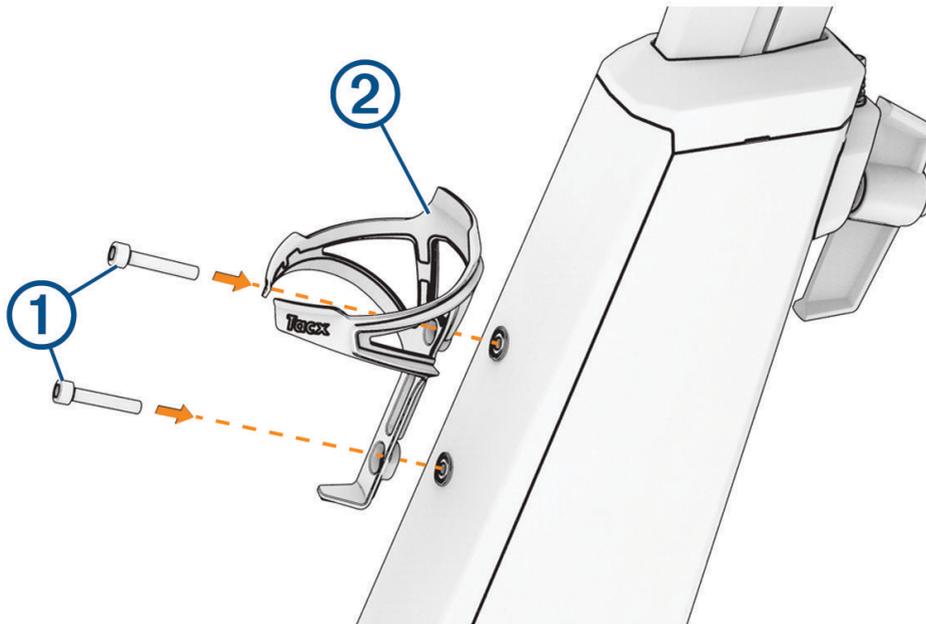
安裝水壺架

C

您可以將選用的標準尺寸水壺架裝到訓練台上。水壺架在包裝盒中。螺絲與墊圈已預先安裝在車架上。

1 打開組裝套件  和包裝盒。

2 使用 2 顆螺絲 ① 和 4 公釐六角扳手來裝上水壺架 ②。



安裝座墊

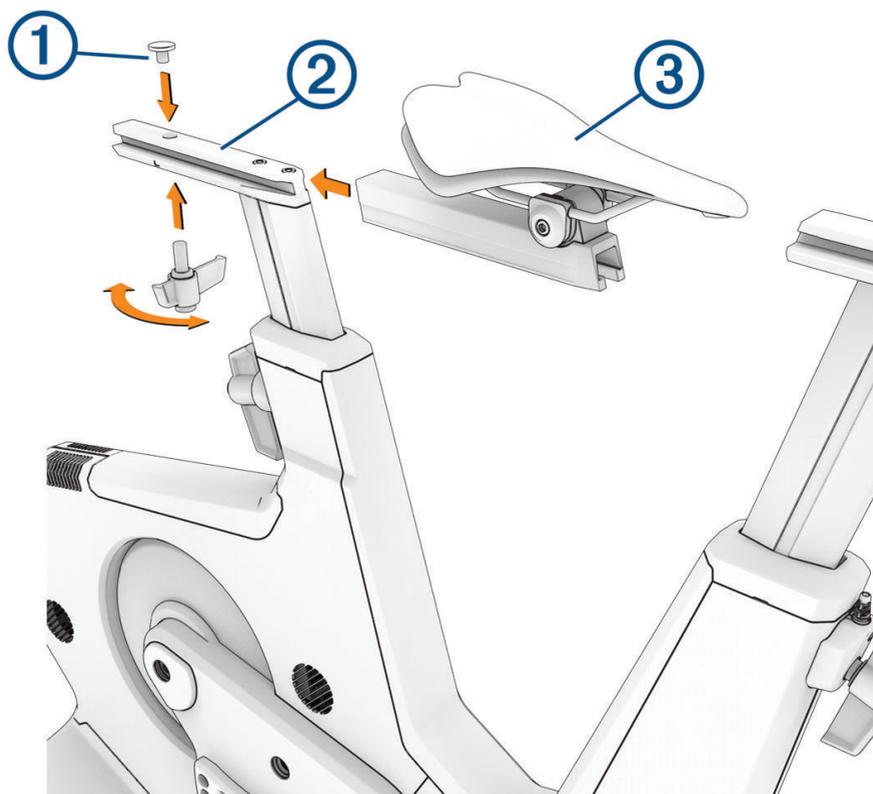
D 安裝座墊前，請先閱讀騎乘姿勢 (自行車騎士的姿勢, 第 2 頁) 與訓練台幾何 (調整訓練台幾何, 第 3 頁) 這兩個主題。

1 打開組裝套件 。

2 使用 6 公釐六角扳手取下固定螺絲。

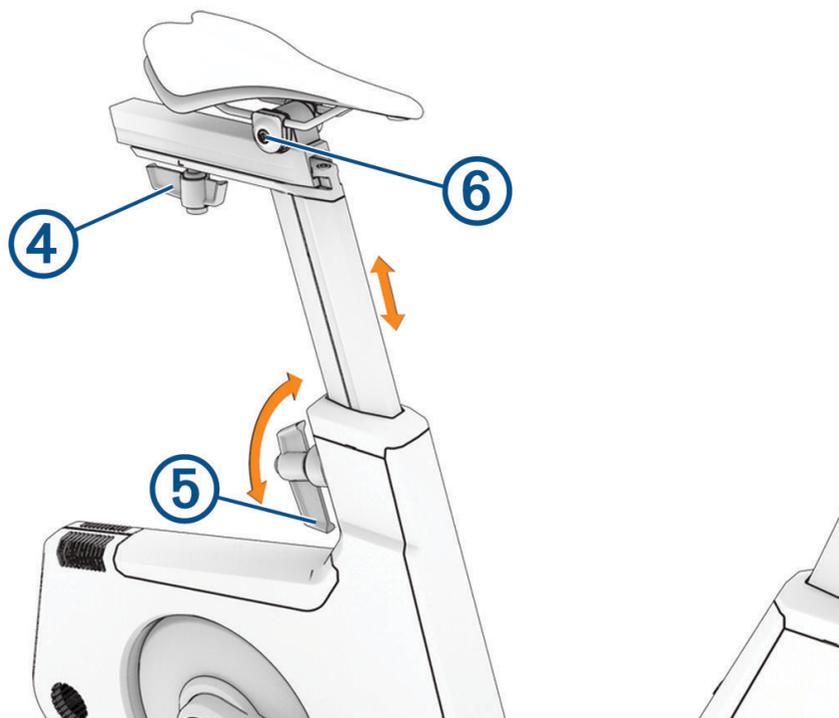


3 將螺帽 ① 置於座墊軌道 ② 上。



4 將座墊 ③ 滑入座墊軌道。

- 5 調整座墊後移位置，並鎖緊 M12 x 25 手柄 ④。
最大後移距離為 15 公分。

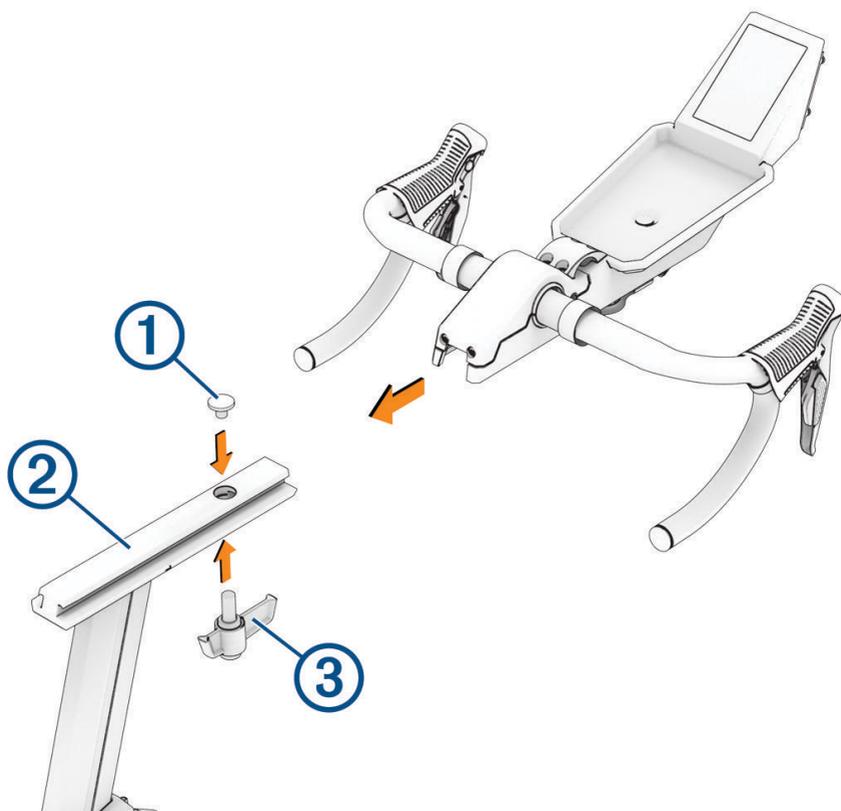


- 6 使用 8 公釐六角扳手，取下座墊柱上的固定螺絲。
7 調整座墊高度，並鎖緊 M16 x 22 手柄 ⑤。
最大座墊高度為 26 公分。
8 必要時，使用 5 mm 六角扳手調整座墊角度螺栓 ⑥。

安裝把手

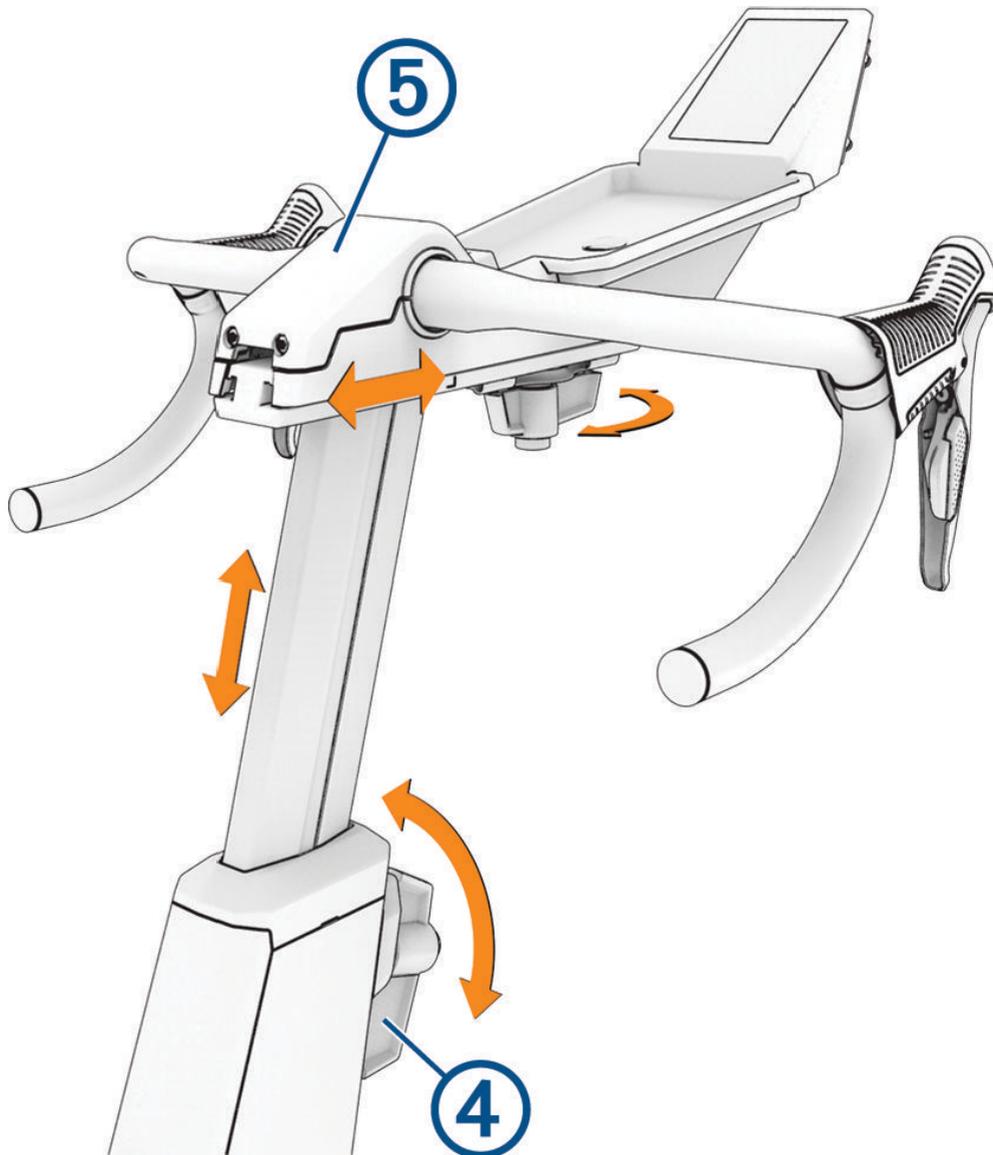
E 安裝把手前，請先閱讀騎乘姿勢 (自行車騎士的姿勢, 第 2 頁) 與訓練台幾何 (調整訓練台幾何, 第 3 頁) 這兩個主題。

- 1 打開組裝套件 .
- 2 使用 6 公釐六角扳手取下固定螺絲。
- 3 將螺帽 ① 置於把手軌道 ② 上。



- 4 將把手滑入把手軌道。
- 5 調整把手的水平距離，並鎖緊 M12 x 25 手柄 ③。
最大把手距離為 15 公分。
- 6 使用 8 公釐六角扳手，取下把手桿上的固定螺絲。

- 7 調整把手高度，並鎖緊 M16 x 22 手柄 ④。
最大把手高度為 26 公分。



- 8 必要時，請依照下列步驟調整把手角度。
9 使用星型 20 扳手拆下把手蓋 ⑤。
10 使用 5 公釐六角扳手鬆開 4 顆螺絲。
11 調整把手的角度。
12 鎖緊 4 顆螺絲。
13 重新蓋上並固定把手蓋。

安裝風扇附平板電腦固定座

⚠ 小心

使用風扇時，請勿接觸風扇葉片或將任何物品插入風扇外殼。接觸風扇或風扇外殼可能會損壞風扇，並造成人身傷害。

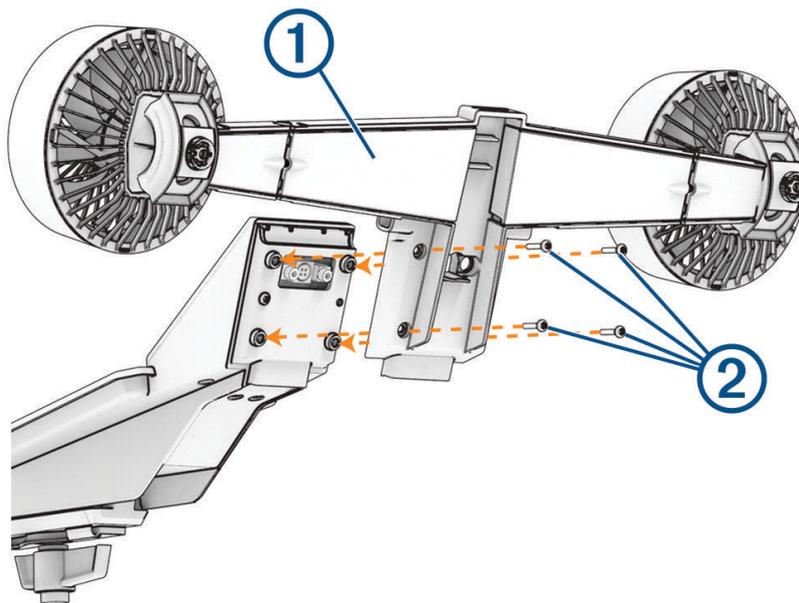
平板電腦固定座位於風扇之間 (將平板電腦固定於訓練台, 第 16 頁)。

F 備忘錄：如果您選擇不安裝風扇，則只能安裝平板電腦固定座 (安裝平板電腦固定座, 第 23 頁)。

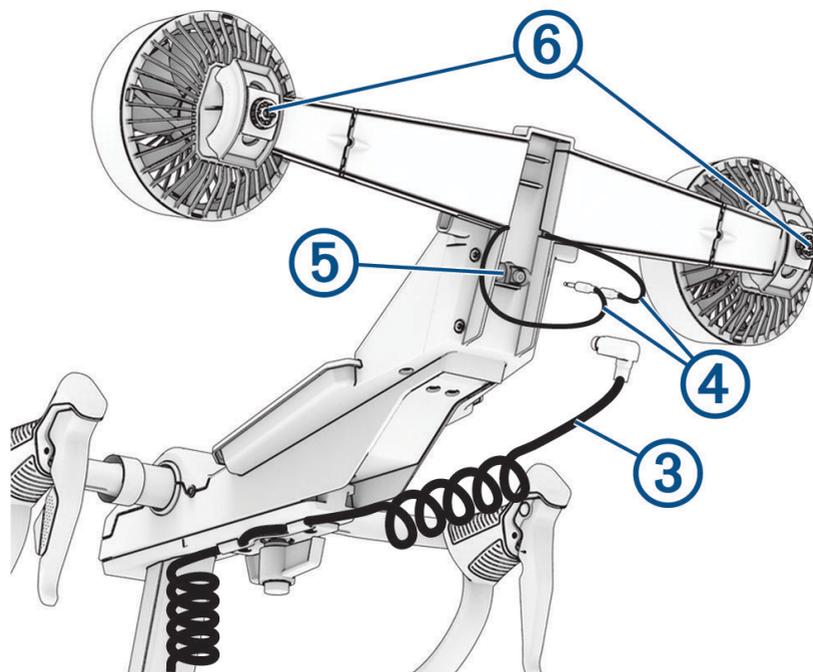
1 將風扇 ① 對齊螢幕背面。

秘訣：您可能需要將風扇纜線移開。

2  使用 M4 x 10 螺栓 ② 和星型 20 扳手來安裝風扇。

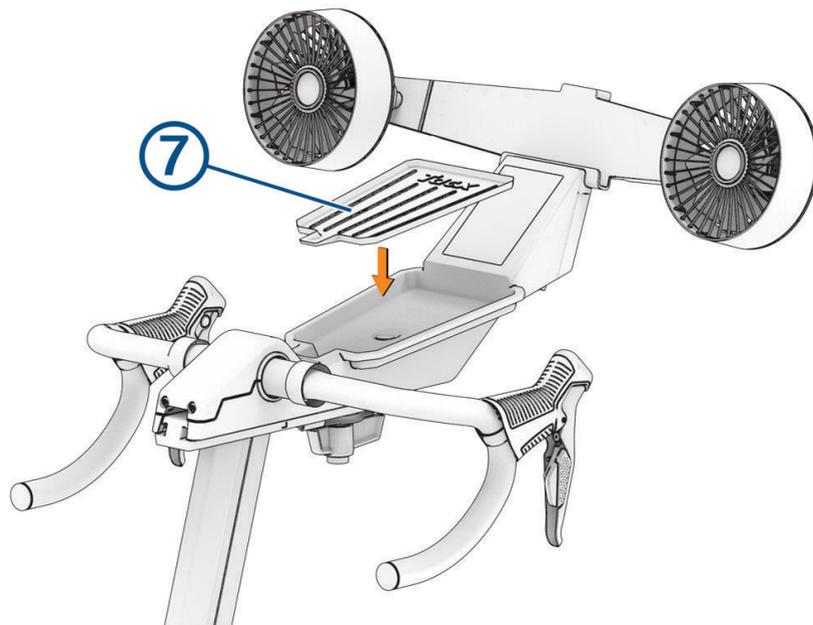


3 將螢幕纜線 ③ 和風扇纜線 ④ 連接至連接埠 ⑤。



4 使用旋鈕 ⑥ 調整風扇角度。

5  將橡膠墊 ⑦ 放入托盤中。



將平板電腦固定於訓練台

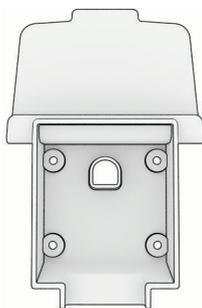
注意

第一次騎乘之前，請閱讀所有指示，並將平板電腦固定在訓練台上。對於因平板電腦固定座安裝錯誤導致之平板電腦損壞，Garmin® 概不負責。

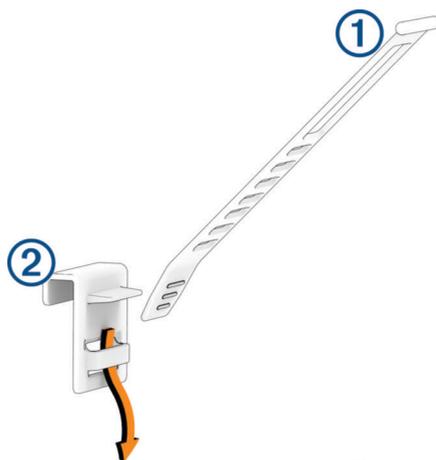
當您的平板電腦固定在訓練台上時，請勿調整把手高度或水平距離。



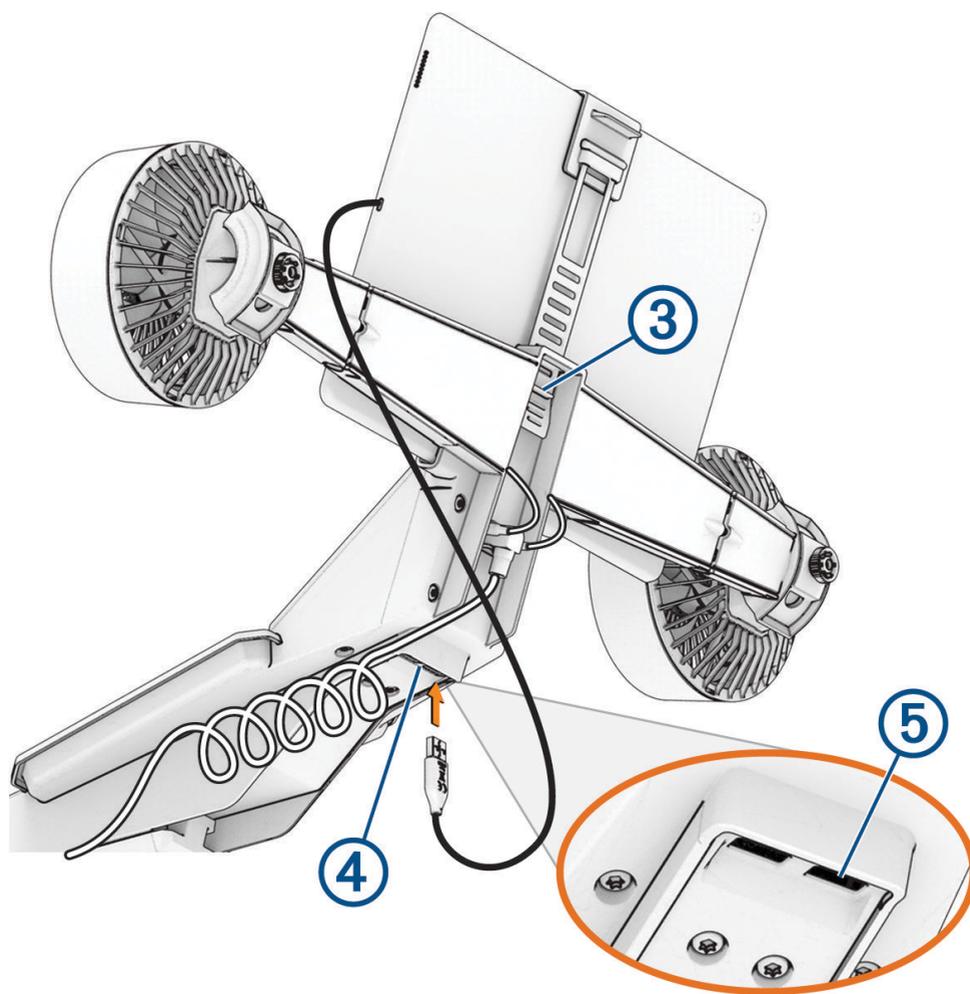
此固定夾適用於大多數標準尺寸的平板電腦。如果您的平板電腦有厚保護殼或皮套，可以先取下保護殼或皮套，再將平板電腦固定至訓練台。如果您選擇不安裝風扇，組裝套件中也包含單獨的平板電腦固定座 (安裝平板電腦固定座, 第 23 頁)。



1  將橡膠束帶 ① 連接至固定夾 ②。



2 將橡膠束帶連接到固定座背面 ③。



3 將平板電腦放在訓練台上，並用固定夾固定。

4 必要時，將平板電腦纜線連接至 USB 連接埠 ④。

秘訣：標示為 12.5 瓦的 USB 連接埠 ⑤ 可進行高輸出充電。標示為 2.5 瓦的 USB 連接埠可進行低輸出充電，可能無法用於所有裝置。

連接電源線

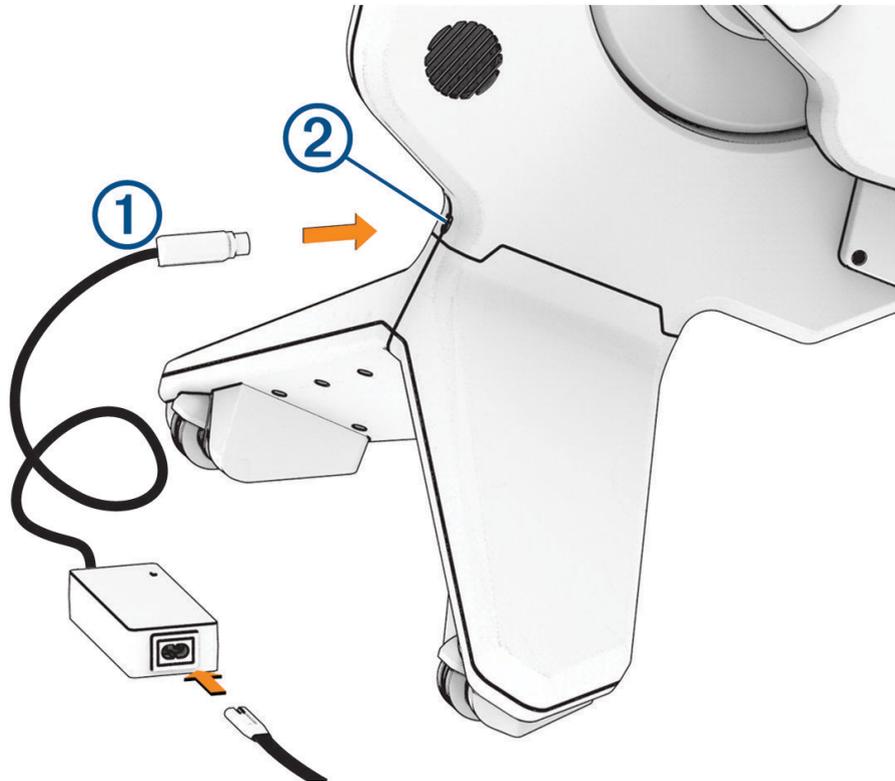
⚠ 小心

電源線和變壓器位於組裝套件中 。請勿嘗試以第三方電源線或變壓器來搭配 Tacx NEO Bike Plus 訓練台使用，這可能會導致人員受傷或訓練台受損。



Tacx NEO Bike Plus 訓練台可插電或不插電使用。部分訓練台功能需要用電，包括下坡輔助和 USB 充電。

- 1 將電源變壓器 ① 插入連接埠 ②。

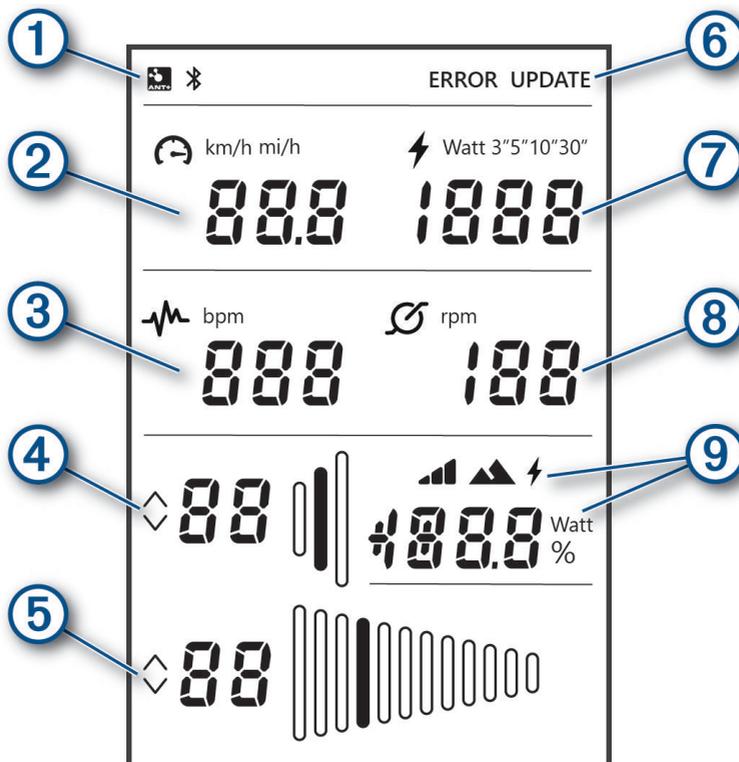


- 2 將電源線連接至電源變壓器。
- 3 將電源線插入標準牆上插座。
- 4 旋轉曲柄。
螢幕與風扇會開啟。地板 LED 為藍色。

訓練

顯示資料

您一開始踩踏，就會開啟顯示螢幕。如果您連線至 Tacx Training app、第三方 app 或選用的無線感應器，會顯示不同的資料。



- 1 顯示 ANT+® 或 Bluetooth® 連線狀態。
- 2 顯示您目前速度，單位為公里/小時 (km/h) 或每小時英哩/小時 (mi/h)。
- 3 顯示您目前心率，單位為每分鐘心跳次數 (bpm)。您必須有已經連接的 ANT+ 心率感測器。
- 4 顯示目前前齒輪檔位 (預設為左側變速桿)。
- 5 顯示目前後齒輪檔位 (預設為右側變速桿)。
- 6 顯示錯誤訊息或可用的訓練台軟體更新。如需詳細資訊，請連線至 Tacx Training app。
- 7 顯示您目前的功率輸出，單位為瓦 (W)。
- 8 顯示您目前的節奏，單位為每分鐘轉數 (rpm)。
- 9 顯示手動訓練模式 (訓練模式, 第 21 頁) 和其他資料。

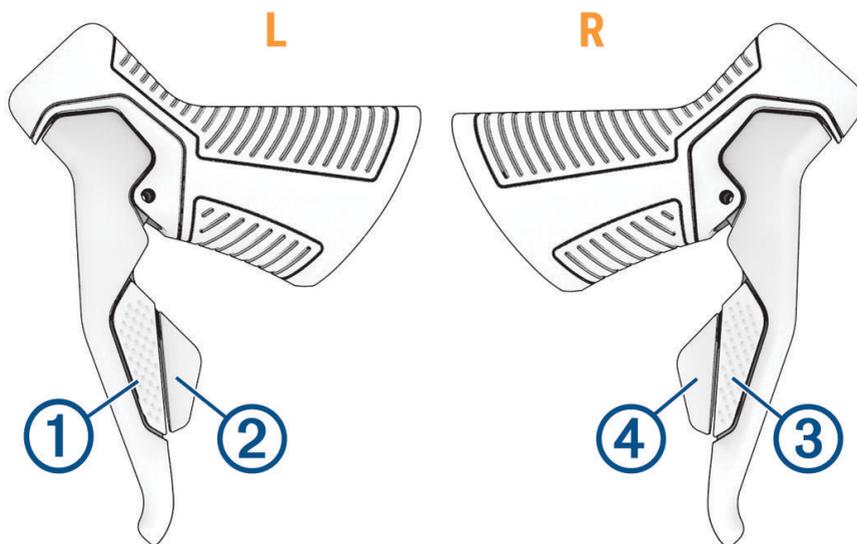
進行騎乘

您第一次在 Tacx NEO Bike Plus 訓練台進行騎乘，應是短暫的手動訓練。您應瞭解如何使用各種基本功能，並熟悉各項控制與設定。

1 開始踩踏。

螢幕與風扇會開啟。地板 LED 為藍 (地板 LED, 第 21 頁)。

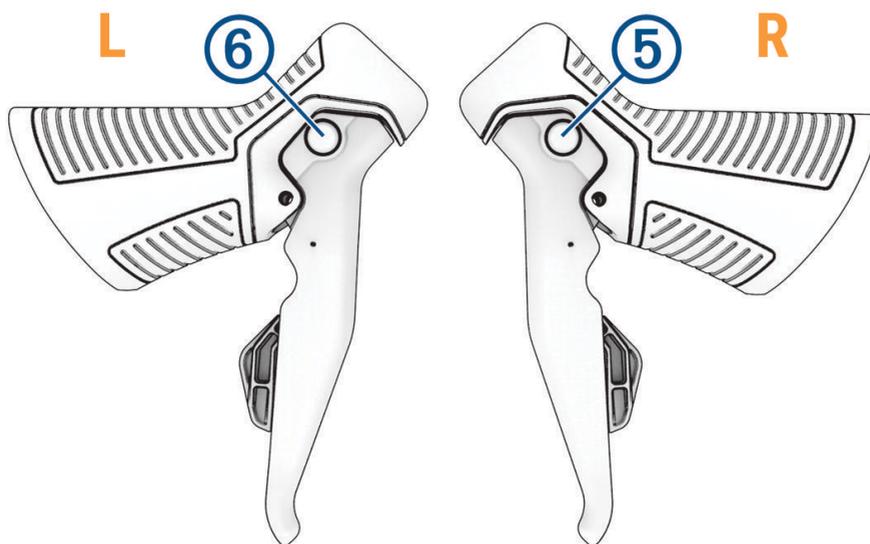
2 使用變速桿變更前齒輪與後齒輪的檔位：



- 按下 ① 可向上切換前齒輪檔位。
- 按下 ② 可向下切換前齒輪檔位。
- 按下 ③ 可向下切換後齒輪檔位。
- 按下 ④ 可向上切換後齒輪檔位。

此清單包含預設變速桿功能。您可以自訂變速桿，使其動作類似 Campagnolo®、Shimano® 或 SRAM® 等變速系統 (從 App 自訂訓練台設定, 第 22 頁)。

3 同時按住兩個控制按鈕 ⑤⑥ 以選擇手動訓練模式 (訓練模式, 第 21 頁)。



- 4 按下其中一個按鈕即可選取模式。
啟用的模式圖示會閃爍 1 秒鐘，以確認您的選擇。
- 5 在騎乘期間，選取選項：
 - 按下 ⑤ 可提高坡度、功率值或阻力。
 - 按下 ⑥ 可降低坡度、功率值或阻力。
- 6 必要時，請按住煞車，以緩慢停止。
秘訣：如果您休息或暫停訓練，也可以使用煞車來減緩飛輪的速度。

訓練模式

當您在 Tacx NEO Bike Plus 訓練台進行手動 (獨立) 訓練時，可以選擇訓練模式。如果您已連線至 Tacx Training app 或其他第三方 app，則無法使用訓練模式。

備忘錄：訓練模式可在有或無連接外部電源時運作。連接外部電源後，訓練會感覺更加真實。

| 標誌圖示 | 模式 | 說明 |
|---|----|---|
|  | 斜坡 | 訓練是以固定坡度為基礎，因此您可以模擬梯度和爬坡。您可以使用控制按鈕來設定坡度，並使用變速桿變更檔位。 |
|  | 電源 | 訓練是以固定功率輸出值為基礎，讓您在受到控制且穩定的努力程度下騎乘。您可以使用控制按鈕來設定值。 |
|  | 阻力 | 訓練是以 20 種可能的阻力等級為基礎，因此您可以在沒有特定目標 (例如進行一堂飛輪課程) 的情況下騎乘。您可以使用控制按鈕變更阻力等級。 |

地板 LED

在訓練期間，地板 LED 會變更顏色。

| LED 顏色 | 狀態 |
|--------|--|
| 藍色 | 訓練台使用中，並正常運作。 |
| 紫 | 表示中功率輸出。 |
| 紅色 | 表示高功率輸出。 |
| 綠色 | 當您停止踩踏 5 分鐘，LED 會先閃爍一次綠燈，然後再進入待機模式 (待機模式, 第 21 頁)。 |
| 關閉 | 訓練台關閉或處於待機模式。 |

待機模式

Tacx NEO Bike Plus 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 26 頁)。

騎乘時使用 Tacx Training App

將訓練台插入標準牆上插座以使用各項功能，例如下坡輔助和 USB 充電。

- 1 從手機或平板上的 App Store 安裝並開啟 Tacx Training app。
- 2 依照 app 中的指示完成配對與設定程序。
秘訣： 開始訓練或路線前，您應在 app 中自訂訓練台設定 (從 App 自訂訓練台設定, 第 22 頁)。
- 3 選取一個訓練或路線。
- 4 開始踩踏。
螢幕與風扇會開啟。地板 LED 為藍 (地板 LED, 第 21 頁)。
- 5 依照螢幕指示進行操作。

從 App 自訂訓練台設定

秘訣： 開始訓練或路線前，您應在 app 中自訂訓練台設定。某些選項需要連接的 ANT+ 配件。

- 1 開啟 Tacx Training app。
- 2 選擇您的訓練台。
- 3 選擇訓練台設定。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇**虛擬大盤**以自訂大盤設定。
 - 選擇**風扇**以設定風扇等級和訓練條件。
 - 選擇**顯示**以自訂功率顯示和速度測量單位。
 - 選擇**變速機制**以設定變速系統的類型。
秘訣： 建議您最好使用與公路自行車相同的變速系統。
 - 選擇**路感**以調整路感的強度。
 - 選擇**裝置預設**以設定預設體重或自行車重量。
 - 選擇**曲柄**以設定您的曲柄長度，使其符合訓練台的實體曲柄長度 (安裝踏板, 第 7 頁)。

裝置資訊

規格

| | |
|--------|--|
| 電源供應 | 使用隨附 48 Vdc 90 瓦電源線。 從 100 至 240V |
| 作業溫度範圍 | 0° 至 40°C (32° 至 104°F) |
| 貯放溫度範圍 | -20° 到 60°C (-4° 到 140°F) 注意 如果訓練台在儲存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 小時後才可以。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 | 2.4 GHz @ 0 dBm (最大值) |
| 最大騎士體重 | 120 公斤 (265 磅) |

裝置保養和存放

警告

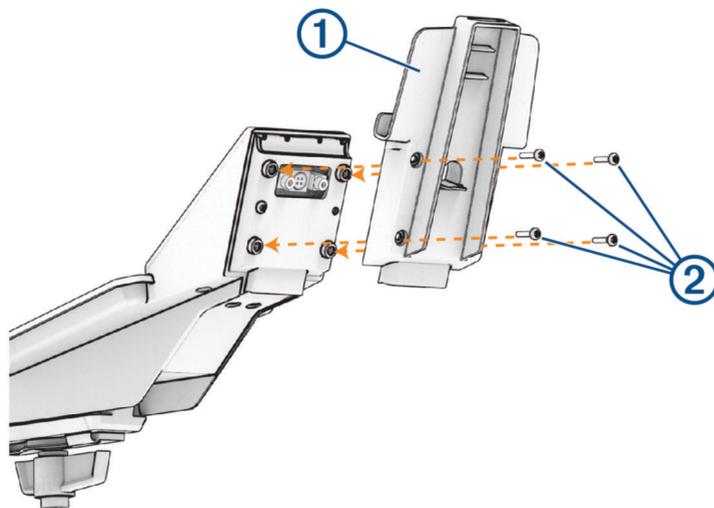
請見產品包裝內附的 GARMIN 安全及產品資訊須知，以瞭解產品注意事項及其他重要資訊。

- 不使用訓練台時，請將其拔除。
- 每次使用後，請用濕布清潔訓練台右側的鋁盤，並徹底擦乾。
- 安裝止汗帶 (安裝止汗帶, 第 24 頁)。
- 請用布和中性清潔劑清潔座墊、把手和踏板。
- 存放訓練台之前請先將其清潔。
- 使用 Tacx NEO Bike Plus 訓練台後方的小輪子來移動訓練台。
備忘錄： 移動訓練台後，您應使訓練台穩固且水平。
- 檢查並確實鎖緊螺栓、手柄和螺絲。
- 檢查電源線和變壓器是否受損。
- 請前往 buy.garmin.com，或聯絡您的 Garmin 經銷商，以取得選購配件和替換零件的相關資訊。
- 若您打算幾個月內不使用訓練台，請將訓練台存放在陰涼乾燥的地方，並將溫度保持在一般室溫 (規格, 第 22 頁)。

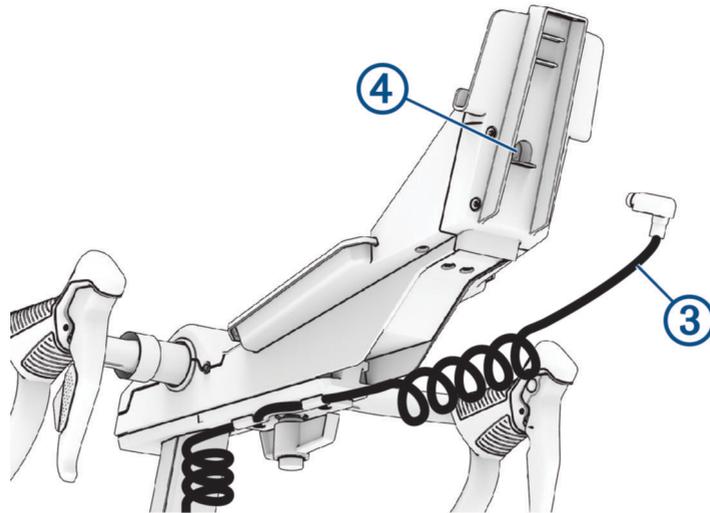
安裝平板電腦固定座

在組裝套件  中，有 M4 X 10 螺栓 (4) 可安裝風扇 (安裝風扇附平板電腦固定座, 第 14 頁) 或平板電腦固定座。

- 1 將平板電腦固定座 ① 對齊螢幕背面。
- 2 使用 M4 x 10 螺栓 ② 和星型 20 扳手來安裝平板電腦固定座。



3 將螢幕纜線 ③ 連接至連接埠 ④。

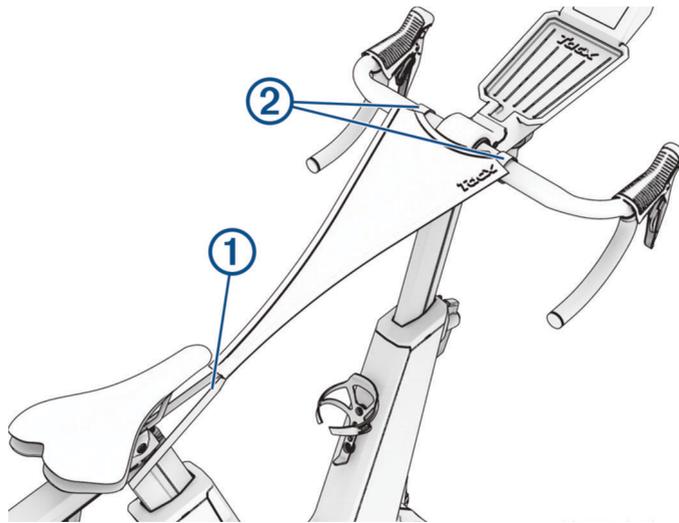


4 裝上固定夾和平板電腦 (將平板電腦固定於訓練台, 第 16 頁)。

安裝止汗帶

選配的止汗帶可吸收汗水，保護訓練台免於汗水造成的腐蝕。

1 將套環 ① 套繞在座墊柱上。



2 將魔鬼氈環繞固定 ② 在把手上。

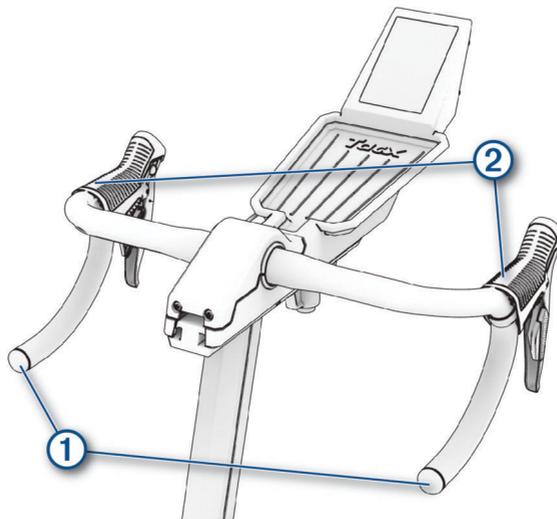
秘訣： 您應該在數次騎乘後手洗止汗帶。如需保養指示，請參閱止汗帶背面。

纏繞把手

把手帶若有磨損或不舒服，應予以更換。手部汗水可能會造成把手帶不敷使用。Garmin 建議穿戴自行車手套。

秘訣：最好先替換一邊的把手帶，以便與另一邊比較。

1 取下把塞 ①，然後拉起握把套 ②。



2 拆掉所有現有的把手帶和損壞的電氣膠帶。

3 必要時，請使用電氣膠帶固定變速線。

4 用新的膠帶纏繞把手。

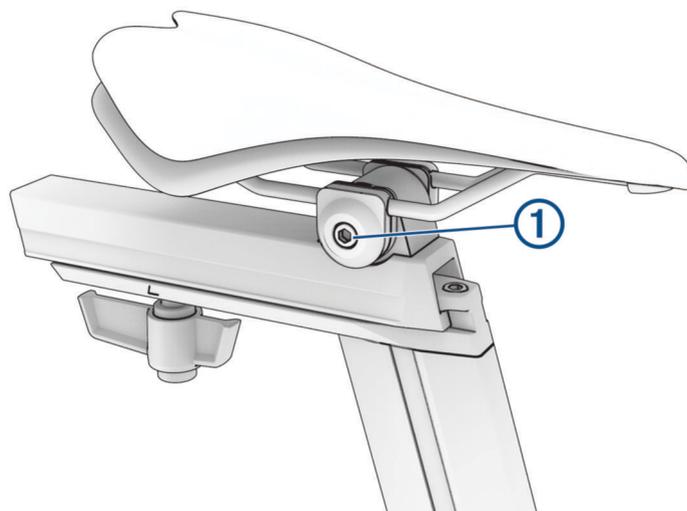
5 拉下握把套，然後裝回把塞。

替換座墊

您可以使用第三方相容的座墊與訓練台搭配使用。

備忘錄：若要購買替換的座墊組件，請前往 buy.garmin.com。

1 使用 5 公釐六角扳手取下座墊螺絲 ①。



2 取下座墊。

3 將新的座墊對齊軌道，然後更換座墊螺栓。

4 必要時，請調整座墊高度、後移距離和座椅角度。

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 (騎乘時使用 Tacx Training App, 第 22 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 18 頁。
- 2 確認螢幕纜線已連接 ([安裝平板電腦固定座](#), 第 23 頁)。
- 3 開啟 Tacx Training app。
- 4 選擇您的訓練台。
- 5 選擇 **韌體更新** > **更新**。
- 6 請稍候，韌體正在完成更新。
這可能需要幾分鐘的時間。

適當自行車設定的秘訣

自行車設定對個人而言是獨一無二的，需要一些反覆試驗以及多趟騎乘。在幾次騎乘後，如果您需要協助以自訂 Tacx NEO Bike Plus 訓練台的設定與幾何，可以嘗試這些秘訣。

請記住：請先將平板電腦取下，再調整把手高度、水平距離或角度。

- 調整座墊高度：
 - 測量您的公路自行車，使其與您的訓練台相符。
 - 如果您沒有公路自行車，請站在自行車旁邊，並將座墊高度設定在髌骨位置。
- 選擇訓練台的適當曲柄長度：
 - 符合公路自行車的曲柄長度。
大部分的製造商都會把曲柄長度印在曲柄內側 (公釐)。
 - 使用您的身高或跨高來判斷曲柄長度 ([曲柄長度選項](#), 第 26 頁)。
 - 檢查 Tacx Training app 中的曲柄設定 ([從 App 自訂訓練台設定](#), 第 22 頁)。
- 調整把手高度、水平距離或角度。
- 騎上自行車，看看感覺如何。
秘訣：若會有多位使用者使用訓練台，您應記錄每位使用者的身高和水平距離的數值。
- 如果您對自行車設定仍有疑問，請諮詢專業的自行車設定師。

曲柄長度選項

網路上有許多已發佈的報告和曲柄長度計算機。如果您對自行車設定仍有疑問，可以諮詢專業的自行車設定師。

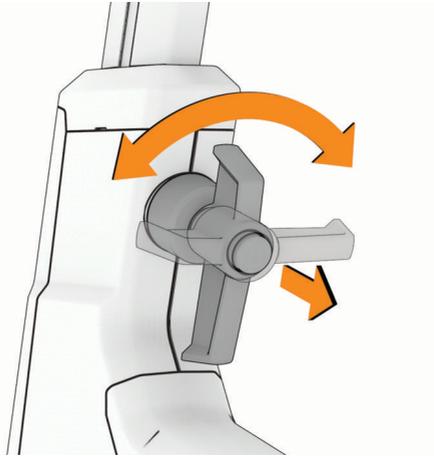
| 曲柄長度 | 身高 (近似值) | 跨高 (近似值) |
|----------|-----------------------|-------------------------|
| 165 公釐 | 170 公分 (5 尺 7 吋) 或更矮 | 小於 79 公分 (31 英吋) |
| 167.5 公釐 | 172.5 公分 (5 尺 8 吋) | 79 到 81 公分 (31 到 32 英吋) |
| 170 公釐 | 175 公分 (5 尺 9 吋) | 81 到 83 公分 (32 到 33 英吋) |
| 172.5 公釐 | 177.5 公分 (5 尺 10 吋) | 83 到 86 公分 (33 到 34 英吋) |
| 175 公釐 | 180 公分 (5 尺 11 吋) 或更高 | 超過 86 公分 (34 英吋) |

鎖緊手柄和螺絲

⚠ 小心

為避免人身傷害及損壞訓練台，每次使用前請確實鎖緊所有手柄螺栓或固定螺絲。

- 1 確認自行車結構，然後選擇一個選項：
 - 針對手柄螺栓，用手用力鎖緊每個手柄。
 - 針對固定螺絲，使用 6 公釐或 8 公釐六角扳手牢牢鎖緊每顆螺絲。
- 2 針對手柄，請僅拉動並轉動手柄 (螺栓不會移動)，並將其對齊車架或軌道。
手柄本身具有彈簧機制，可扣入與自行車對齊，不會突出或礙事。



- 3 確定手柄卡回定位。

配對選用的感測器

您的訓練台可搭配無線 ANT+ 感測器使用，例如心率感測器。Bluetooth 感測器應直接與 Tacx Training app 配對。

- 1 將該感測器移動到訓練台 3 公尺 (10 英尺) 內的位置。
備忘錄： 進行配對時，請與其他感測器保持 10 公尺 (33 英尺) 的距離。
- 2 開啟 Tacx Training app。
感測器會出現在連線清單中，感測器資料會出現在訓練台和 app 資料欄位中。

