

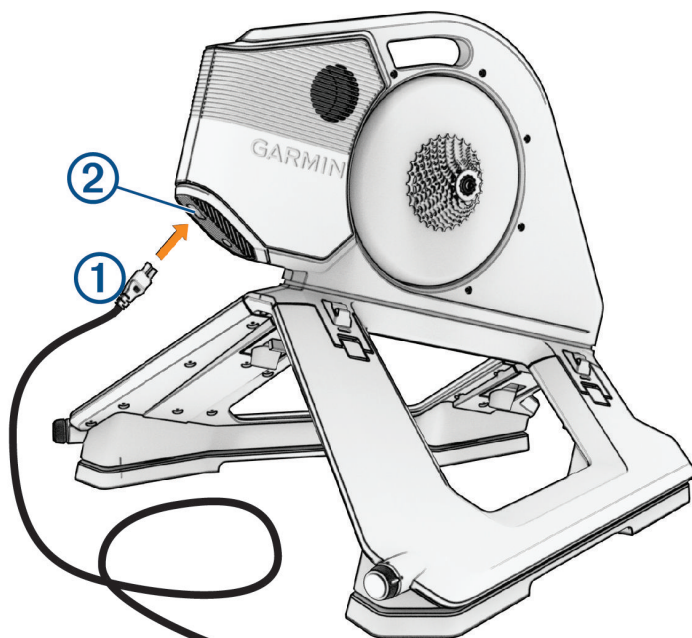
- 2 Ngồi trên máy tập và đạp một vài lần.
- 3 Nếu cần, hãy điều chỉnh vị trí của giá đỡ bánh trước.

Kết nối cáp nguồn

⚠ CẢN THẬN

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.

Tập luyện

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 chuyến 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.

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.

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

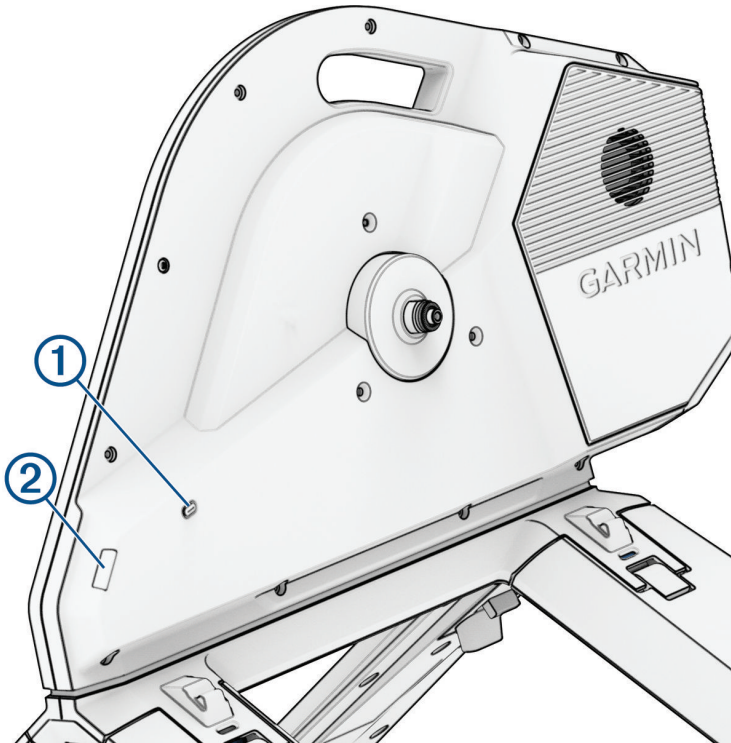
- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Quét mã QR bằng máy ảnh trên điện thoại của bạn và làm theo hướng dẫn trên màn hình.



- 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 q.ly thiết bị**.

VI

- 2 Trên máy tập, nhấn nút ghép đôi ①.



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

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 ② chuyển từ màu trắng sang màu xanh dương khi ghép đôi với ứng dụng bằng công nghệ Bluetooth.

Trạng thái LED

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

Hoạt động LED	Trạng thái
Trắng	Máy tập đang chạy và hoạt động bình thường.
Xanh lam	Máy tập được thiết bị Bluetooth của bạn điều khiển.

Hoạt động LED	Trạng thái
Màu xanh lục	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 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 sẽ thay đổi màu sắc trong quá trình tập luyện.

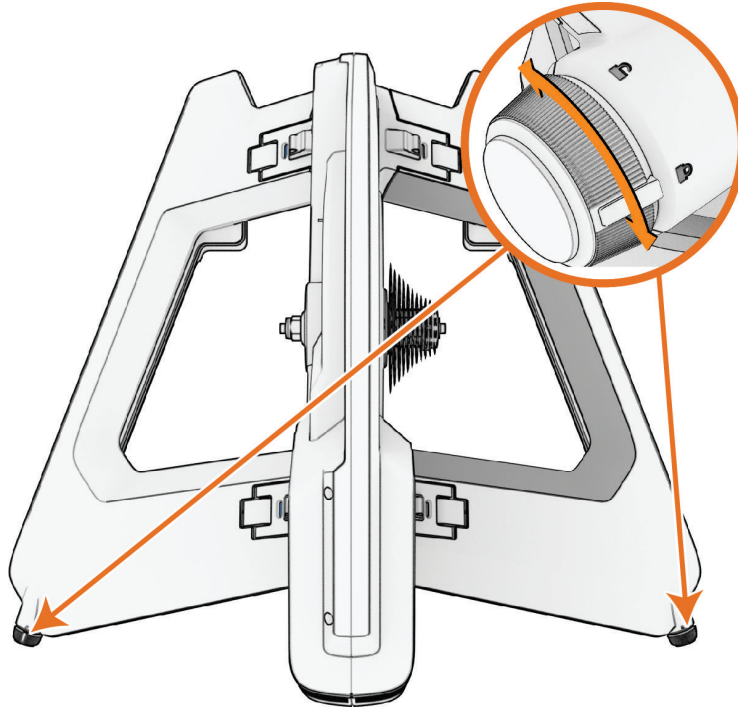
Hoạt động LED sàn	Trạng thái
Xanh lam	Cho biết công suất đầu ra thấp.
Tím	Cho biết công suất đầu ra trung bình.
Màu đỏ	Cho biết công suất đầu ra cao.

Thực hiện một chuyển đi

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

1 Mở khóa các đĩa chuyển động.

Mẹo: Bạn phải xoay mỗi núm về phía trước , cho đến khi núm kêu tách.



2 Bắt đầu đạp chậm chậm.

Đèn LED của máy tập có màu trắng.

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.

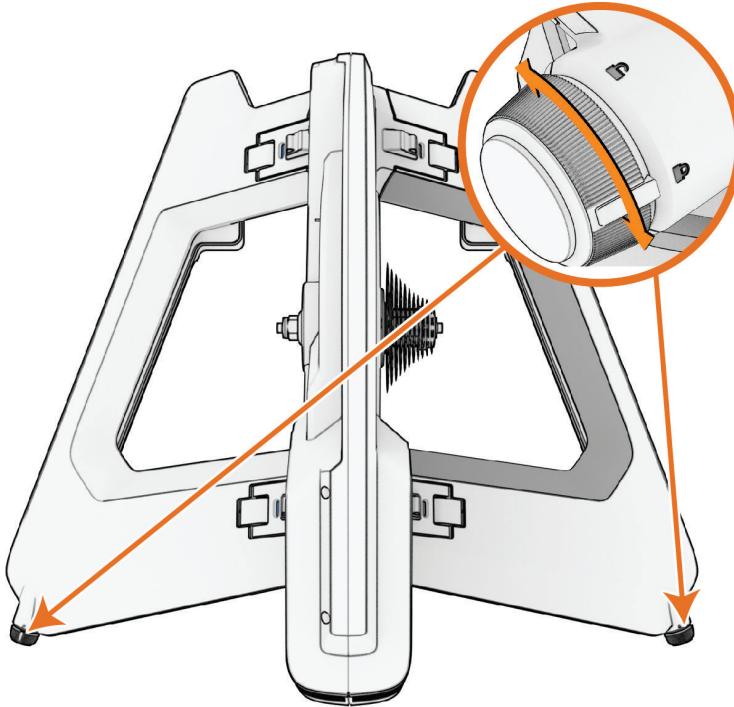
Thông tin thiết bị

Bảo quản và lưu giữ thiết bị

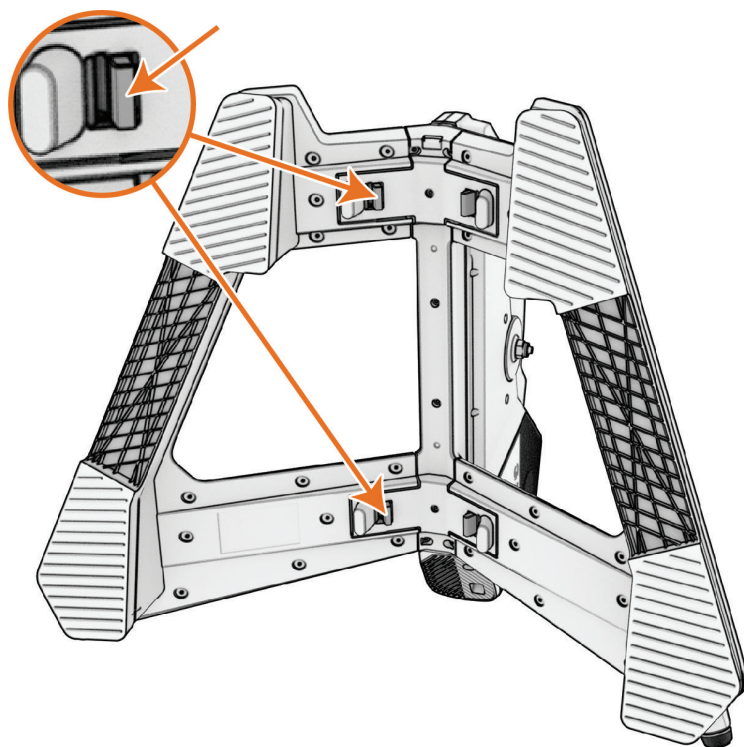
- Rút phích cắm của máy tập khi không sử dụng.
- Kiểm tra căn chỉnh và khóa các đĩa chuyển động khi không sử dụng máy tập.
- Lau sạch máy tập sau mỗi lần sử dụng.
- Vệ sinh máy tập trước khi lưu giữ.

Gập máy tập để bảo quản

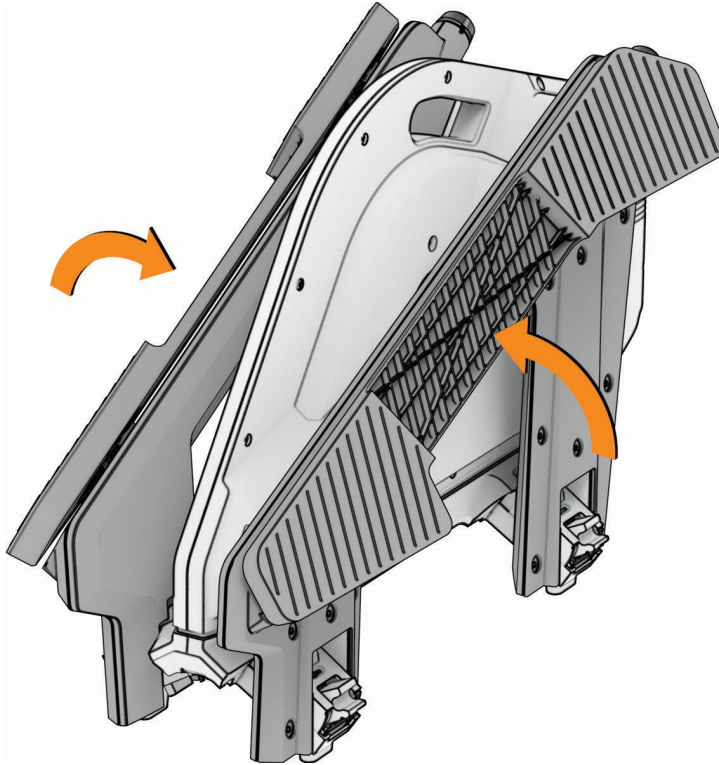
- 1 Kiểm tra căn chỉnh và khóa các đĩa chuyển động.



- 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.

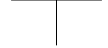


Nhận số tay Hướng dẫn sử dụng

Hãy truy cập www.garmin.com/manuals/forerunner630.

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)
	THÔNG BÁO
	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.)







support.garmin.com

© 2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin®, the Garmin Logo, and Tacx® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Shimano® is a registered trademark of Shimano, Inc. SRAM® is a registered trademark of SRAM LLC. Wi-Fi® is a registered trademark of Wi-Fi Alliance Corporation. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: A0S4355

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.



Printed in the Netherlands
August 2023
I90-03040-90_0A

