

- 2 Plug the power cable into a standard wall outlet.
- 3 Rotate the crank.  
The LED is white (page 9).

### LED Status

The LED changes colors during training.

LED Activity	Status
White	The trainer is active and working properly.
Blue	The trainer is controlled by your Bluetooth® device.
Green	The trainer is controlled by your ANT+® device.
Yellow	The trainer is controlled by the Tacx smart network adapter (sold separately).
Flashing red	Indicates a critical trainer error. You can check the Tacx Training app for more information.


Floor LED Activity	Status
Blue	Indicates low power output.
Purple	Indicates medium power output.
Red	Indicates high power output.

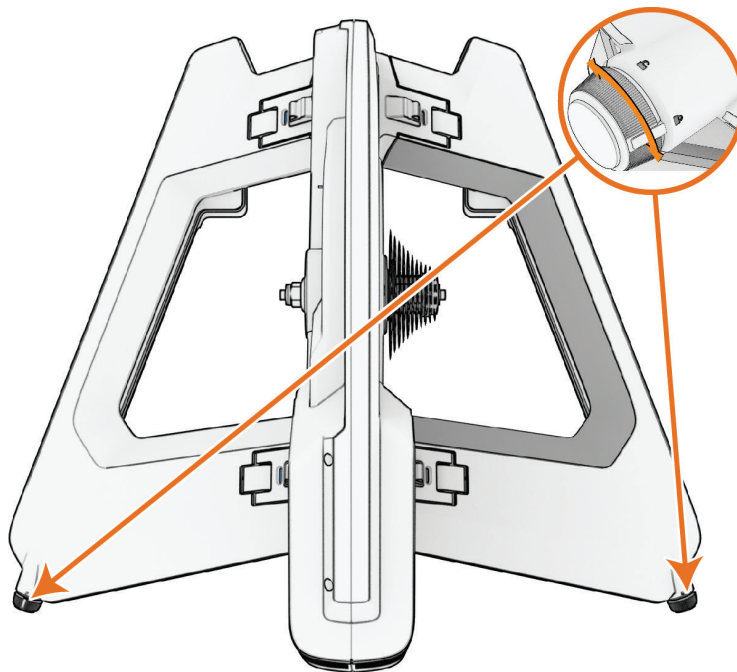
### Training

## Going for a Ride

Your first ride on the Tacx NEO 3M trainer should be a short, manual training ride. You should get comfortable with the motion plates.

### 1 Unlock the motion plates.

**TIP:** You must rotate each knob toward  until it clicks.



### 2 Start pedaling slowly.

The trainer LED is white (page 9).

### 3 Practice shifting and increasing your speed.

## Tips for Natural Riding

- Avoid sprinting when the motion plates are enabled. You can sprint if the motion plates are locked.
- If you feel motion sickness while riding, try these options:
  - Focus your vision on a point in front of your bike.
  - Watch a training video while riding.
  - Drink plenty of water before and during your ride.
  - Stop riding until you feel better, and try again.

## Tacx Training App

You can download the Tacx Training app to your compatible phone, tablet, or computer.

- Ride exciting courses without leaving your home.
- Create your own rides, workouts, and more.
- Manage your training, customize the default settings, and diagnose issues.
- Sync your indoor training data with your Garmin Connect™ account.

- Update your trainer software.

### Pairing the Trainer with the Tacx Training App

The first time you pair the trainer with the Tacx Training app, you must connect the trainer to an external power source.

**TIP:** For ethernet or Wi-Fi® network connections, you can purchase a network adapter accessory at [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

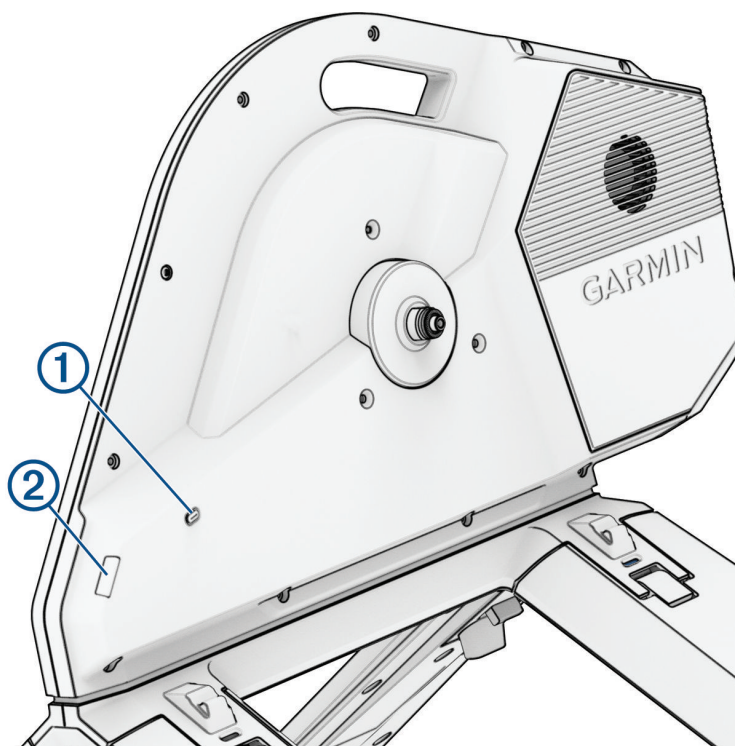
**1** Select an option:

- Scan the QR code with the camera on your phone, and follow the on-screen instructions.



- To add the Tacx NEO 3M trainer to your existing account, open the Tacx Training app, and select **Settings > Device Manager**.

**2** On the trainer, press the pairing button ①.



**3** On the Tacx Training app, follow the on-screen instructions.

The connected trainer is green.

**4** Select a workout or course.

**5** Start pedaling.

The trainer LED ② changes from white to blue when paired with the app using Bluetooth technology (page 9).

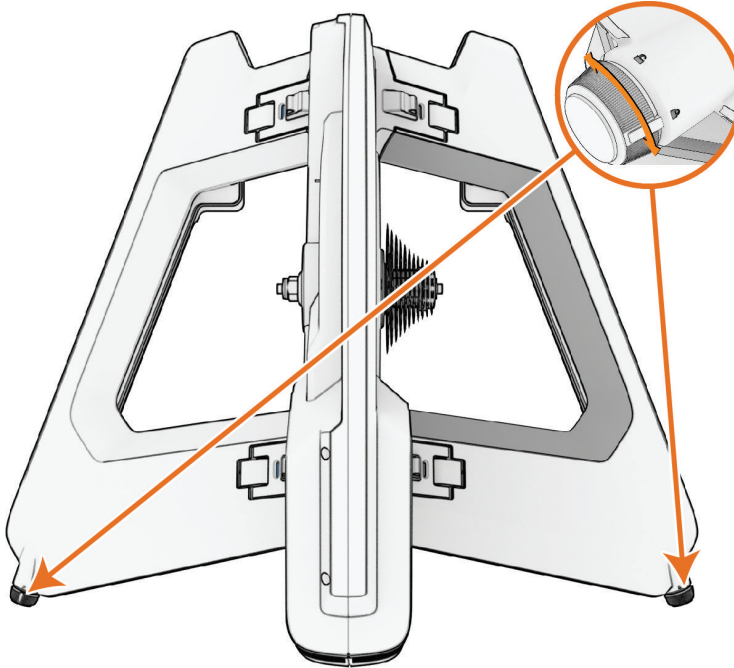
## Device Information

### Device Care and Storage

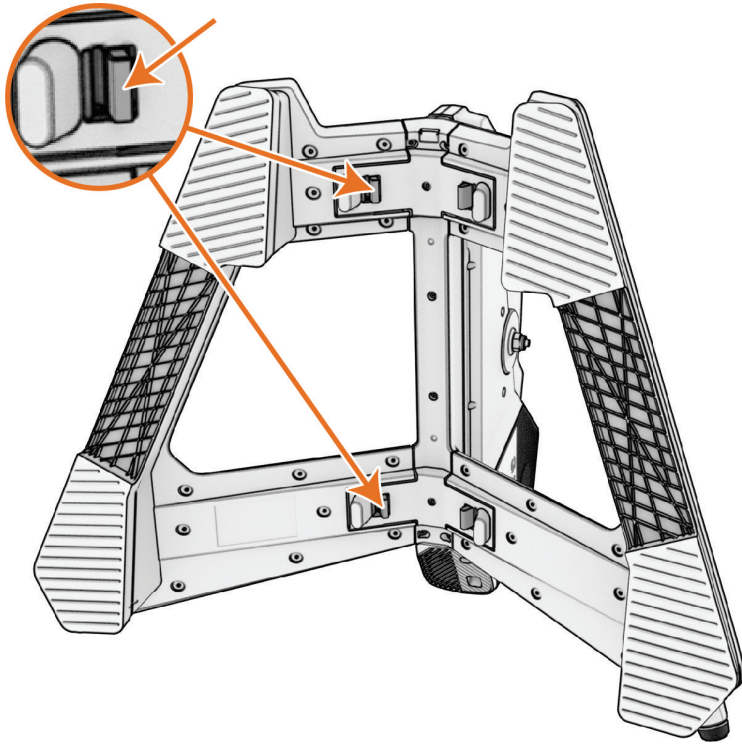
- Unplug the trainer when it is not in use.
- Check the alignment, and lock the motion plates when the trainer is not in use.
- Wipe off the trainer after every use.
- Clean the trainer before storing it.

### Folding the Trainer for Storage

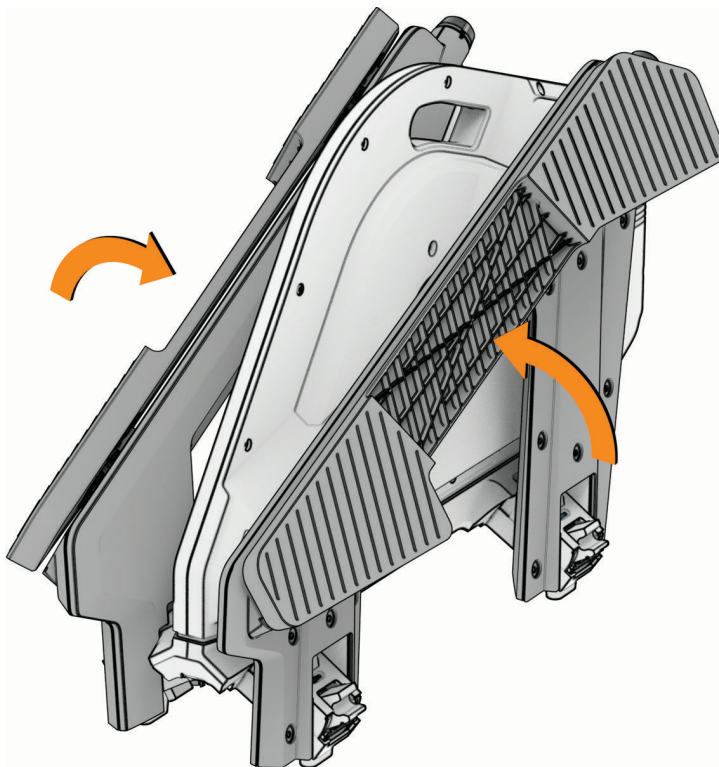
- 1 Check the alignment, and lock the motion plates.



- 2 Lean the trainer back.
- 3 Unlock both sides of the trainer.



4 Fold up both sides until they click into place.



### Getting the Owner's Manual

Go to [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M).

### Specifications

Power supply	Use the included power cable. From 100 to 240 V, 50/60 Hz
Operating temperature range	From -10° to 40°C (from 14° to 104°F)
Storage temperature range	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
	<b>NOTICE</b>
Storage temperature range	If the trainer is stored or shipped below this temperature range, allow the trainer to normalize to the operating temperature range, and wait 12 hr. before use. Extreme temperature changes can cause condensation inside the trainer that may result in property damage.
Wireless frequency and transmit power	2.4 GHz @ 6 dBm maximum
Maximum rider weight	125 kg (275 lb.)

# Tacx® NEO 3M

## Manuel de démarrage rapide

FR

### Mise en route

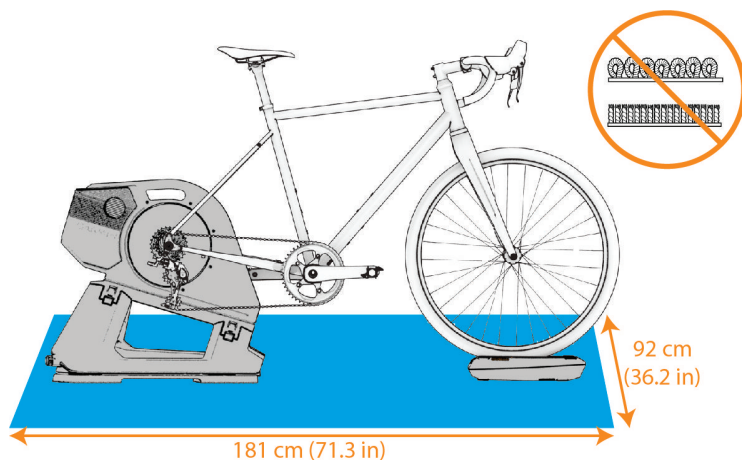
#### ⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

#### AVIS

N'utilisez pas le home trainer Tacx NEO 3M avec un autre accessoire tel qu'un Rocker Plate.

- Lisez les instructions avant d'assembler le home trainer et de fixer votre vélo.
- Pour des résultats optimaux, utilisez le home trainer Tacx NEO 3M sur un tapis ferme ou à poils ras. Évitez les tapis moelleux et épais. Vous pouvez utiliser un tapis d'entraînement de 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 po) ou plus.



Des accessoires en option sont disponibles sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou auprès de votre revendeur Tacx.

- Téléchargez l'application Tacx Training (page 24).



### Instructions de montage Tacx NEO 3M

#### Kit d'installation

#### AVIS

Ces instructions et les embouts adaptateurs préinstallés sont uniquement destinés aux vélos équipés d'un axe à fixation rapide de 135 mm ou d'un axe traversant de 142 mm. Si vous avez une autre taille d'axe, cessez l'installation. Vous risquez d'endommager le home trainer ou votre vélo. Le corps

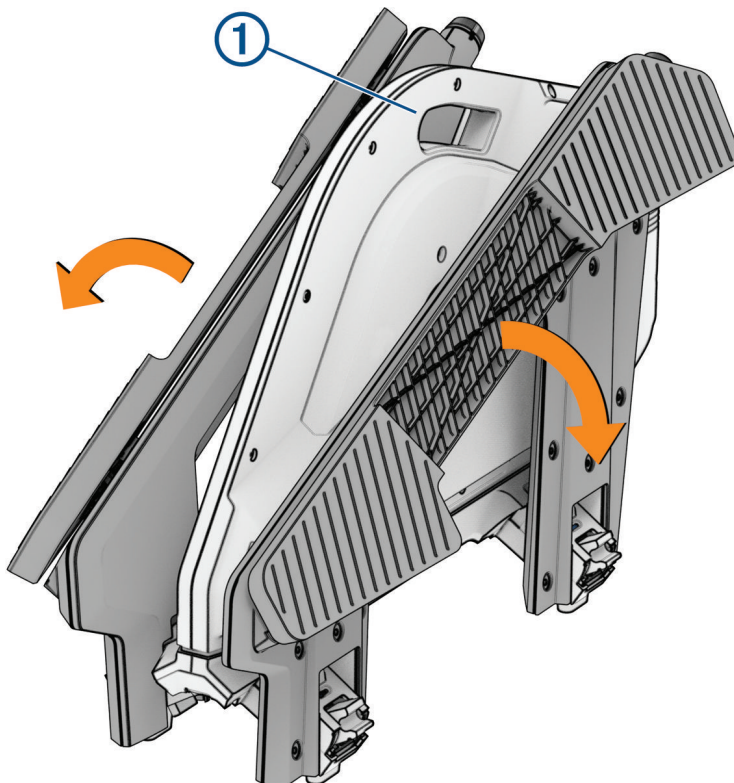
de la cassette est compatible avec la cassette à 11 vitesses Shimano. Si vous avez un autre type d'axe ou de cassette, vous devez vous rendre sur [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M) pour obtenir plus d'informations.

🔧 Le kit d'installation contient l'axe à fixation rapide, les supports d'embouts adaptateurs et les embouts, les rondelles et l'outil d'embout bleu.

Si vous utilisez un axe à fixation rapide de 130 mm ou un axe traversant de 148 mm, il est nécessaire de remplacer les supports d'embouts à l'aide de l'outil d'embout bleu. Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M).

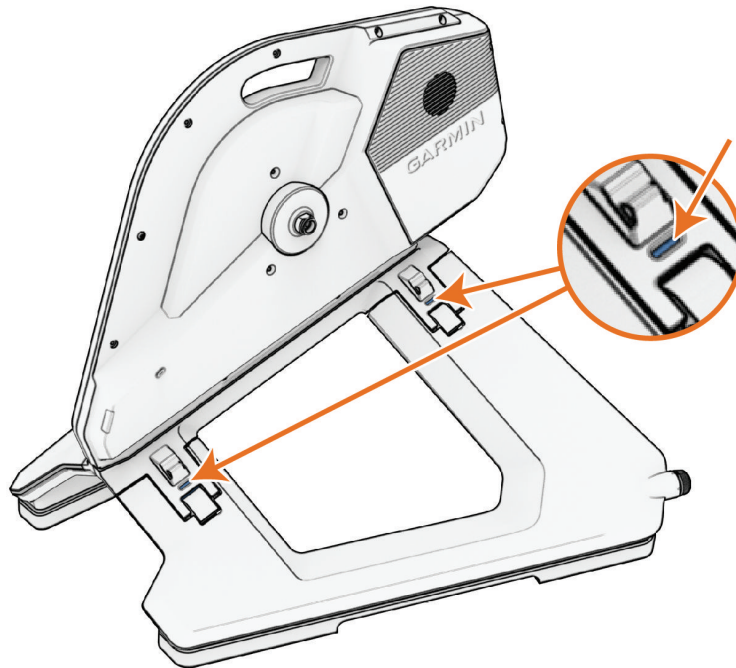
### Fixation de votre vélo au home trainer


- 1 Dépliez les côtés du home trainer et soulevez la poignée ①.

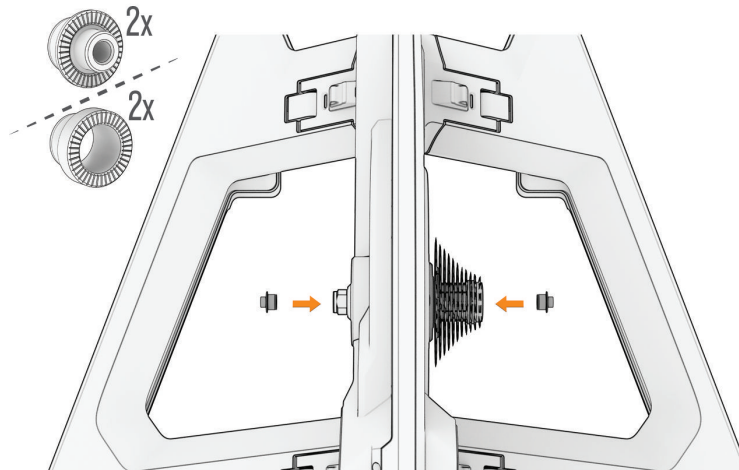


- 2 Assurez-vous que les deux côtés du home trainer sont bien verrouillés et en place. La fenêtre de l'indicateur est bleue lorsque les côtés sont correctement verrouillés.





- 3 Placez le home trainer sur une surface dure et plane.
- 4 Ouvrez le kit d'installation  et sélectionnez les adaptateurs correspondant au type d'axe. Les adaptateurs sont étiquetés QR et Thru-Axle 12mm.
- 5 Enfoncez les adaptateurs dans les supports préinstallés prévus à cet effet.



- 6 Sur votre vélo, passez sur le plus petit pignon de la cassette.
- 7 Retirez la roue arrière de votre vélo.  
**REMARQUE** : vous devez garder le vélo et toutes les pièces à portée de main.
- 8 Si votre vélo est équipé de freins à disque, installez une cale plaquette (non fournie).