

3 Placez le home trainer sur une surface dure et plane.

### Kit d'installation

#### AVIS

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

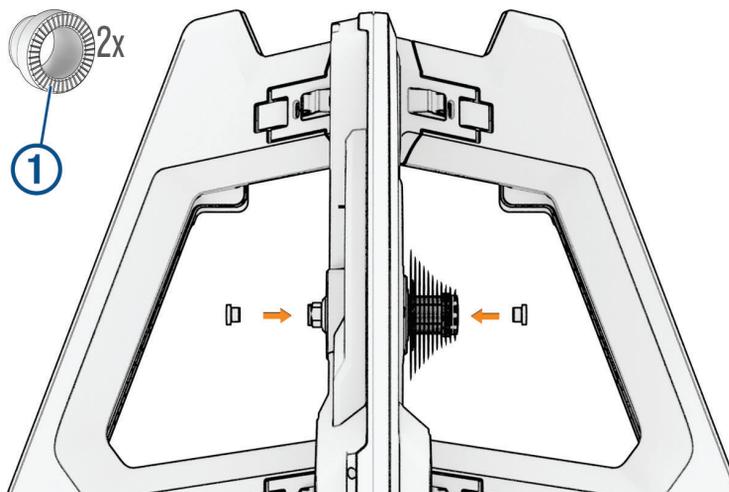
Axe	Support d'embout du côté opposé au dérailleur (NDS)	Embouts (2)
Traversant de 142 mm	Matériel préinstallé	Thru-Axle 12mm
Traversant de 148 mm	<b>NDS/148 Thru</b> L'outil bleu est nécessaire pour le montage.	Thru-Axle 12mm
Fixation rapide de 135 mm Courant pour la plupart des vélos de route avec freins à disque.	Matériel préinstallé	QR
Fixation rapide de 130 mm Courant pour la plupart des vélos de route avec freins sur jantes.	<b>NDS/130 QR</b> L'outil bleu est nécessaire pour le montage.	QR

### Installation de votre vélo à axe traversant

Le home trainer est doté de supports d'embouts préinstallés pour les vélos avec un axe traversant de 142 mm.

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

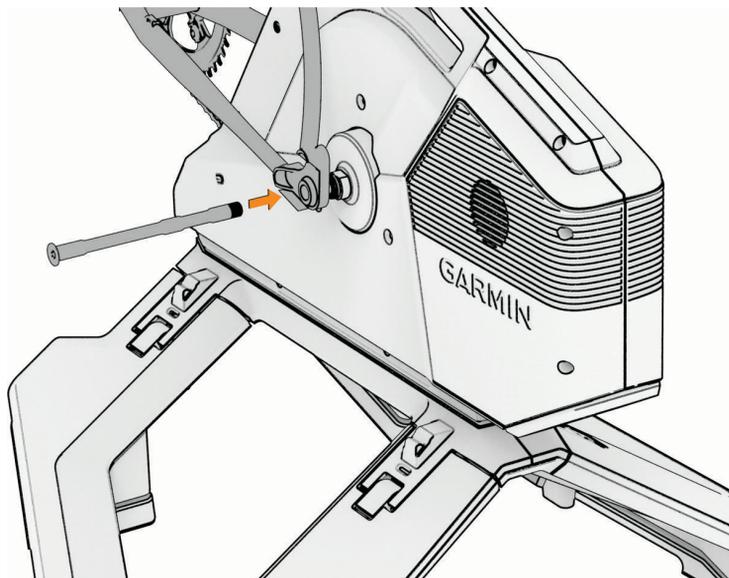
- 1 Ouvrez le kit d'installation  et munissez-vous des embouts d'**Thru-Axle 12mm**.
- 2 Enfoncez les embouts  dans les supports préinstallés prévus à cet effet.



- 3 Sur votre vélo, passez sur le plus petit pignon de la cassette.
- 4 Retirez la roue arrière de votre vélo.

**REMARQUE :** vous devez garder le vélo et toutes les pièces à portée de main.

- 5 Alignez votre vélo sur le home trainer et assurez-vous que la chaîne est sur le plus petit pignon.
- 6 Insérez l'axe et serrez-le à la main.



- 7 Serrez l'axe au couple indiqué sur l'axe ou dans les instructions de votre vélo.

## Installation de votre vélo à axe à fixation rapide

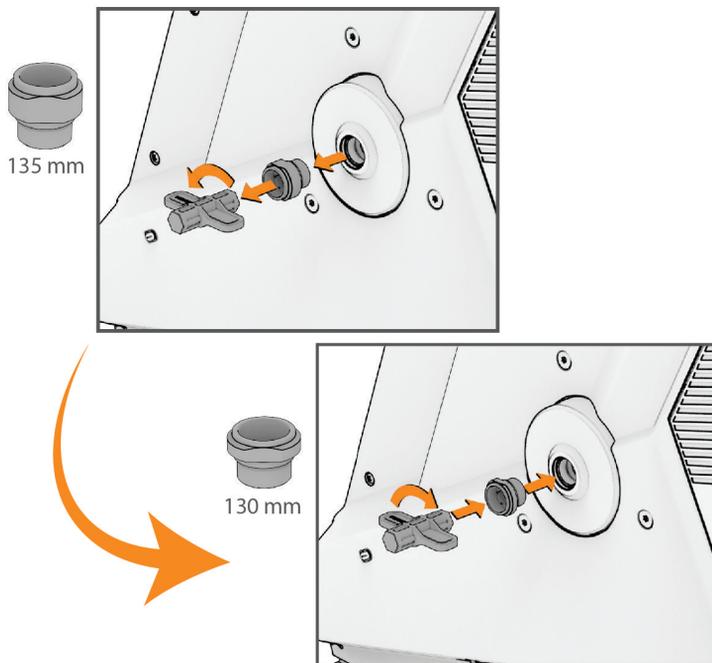
1 Sélectionner une option :

- Si vous disposez d'un axe à fixation rapide de 130 mm, passez à l'étape 2.
- Si vous disposez d'un axe à fixation rapide de 135 mm, passez à l'étape 5.

2 Ouvrez le kit d'installation  et munissez-vous du support d'embout **NDS/130 QR** et de l'outil bleu.

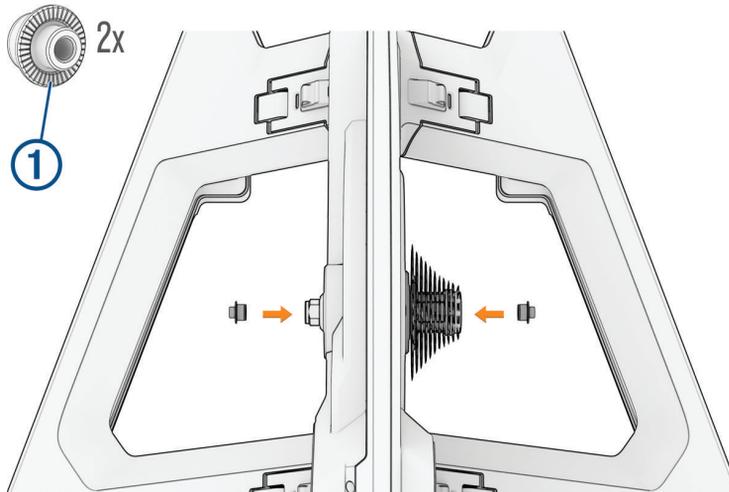
3 À l'aide de l'outil bleu, retirez le support d'embout existant sur le côté opposé au dérailleur (NDS).

4 À l'aide de l'outil bleu, installez le support d'embout **NDS/130 QR**.

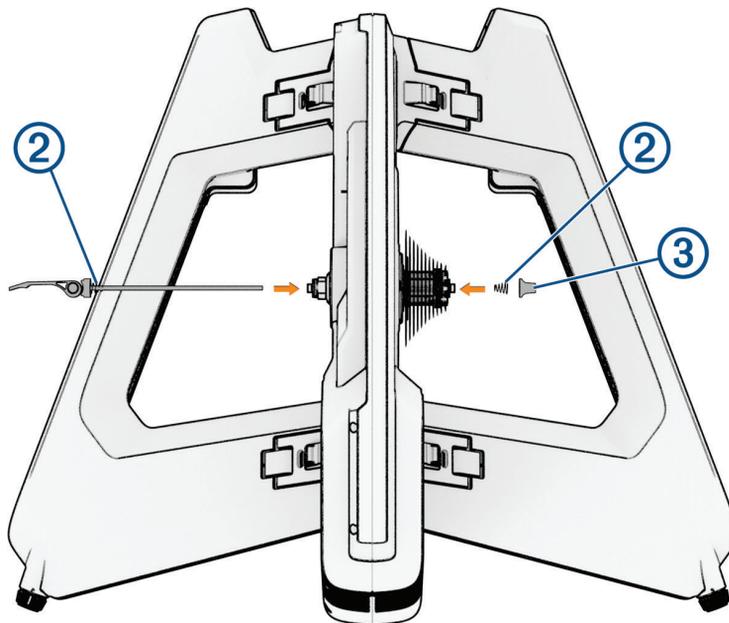


5 Ouvrez le kit d'installation  et munissez-vous des embouts **QR**.

6 Enfoncez les embouts ① dans les supports préinstallés prévus à cet effet.

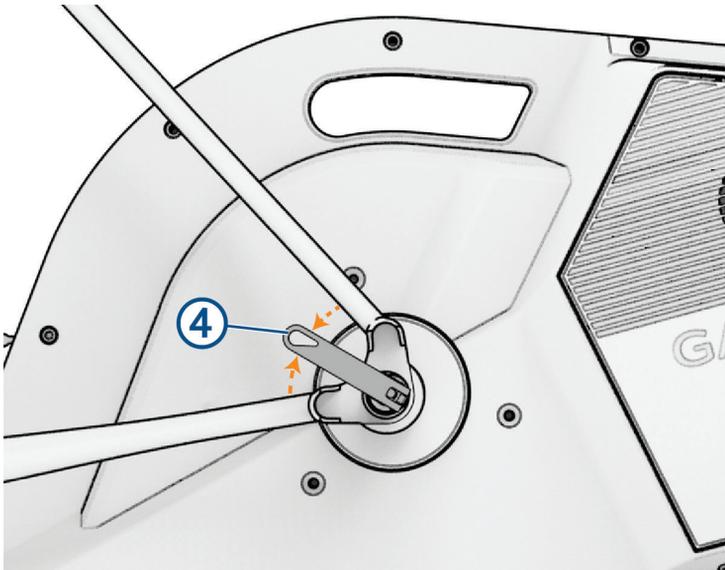


- 7 Insérez l'axe flottant du côté opposé au dérailleur du home trainer.
- 8 Remplacez les ressorts coniques ② sur l'axe flottant.



- 9 Serrez manuellement l'adaptateur ③, en laissant suffisamment d'espace pour le cadre du vélo.
- 10 Sur votre vélo, passez sur le plus petit pignon de la cassette.
- 11 Retirez la roue arrière de votre vélo.
- REMARQUE :** vous devez garder le vélo et toutes les pièces à portée de main.
- 12 Alignez votre vélo sur le home trainer et placez la chaîne sur le plus petit pignon.
- 13 Serrez l'adaptateur et fermez le levier à blocage rapide ④.

**ASTUCE :** fermez le levier entre les tiges du cadre pour faciliter la prise en main.

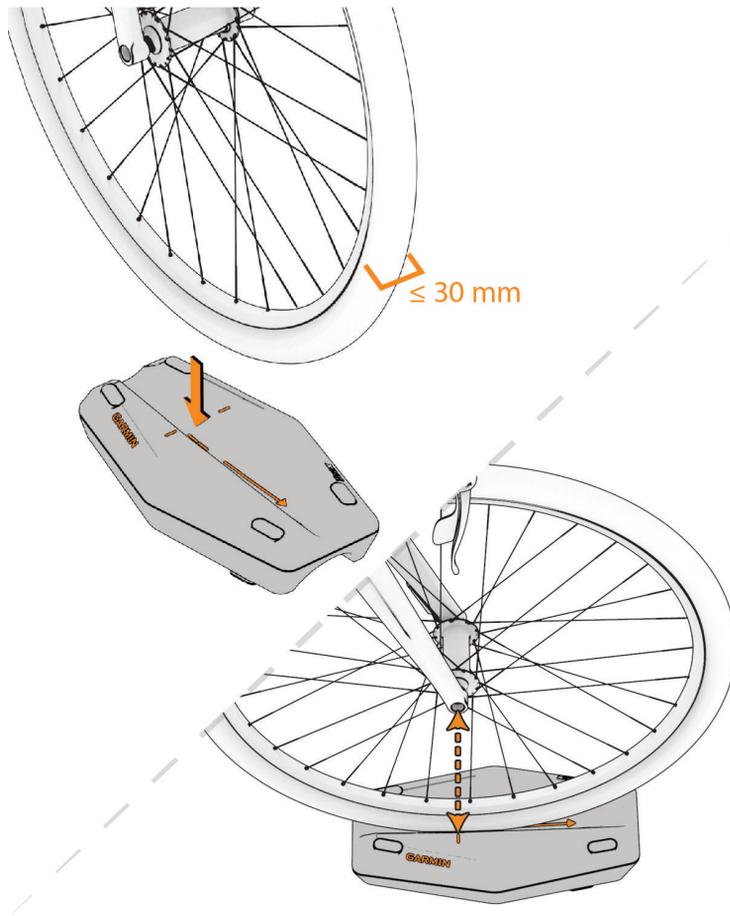


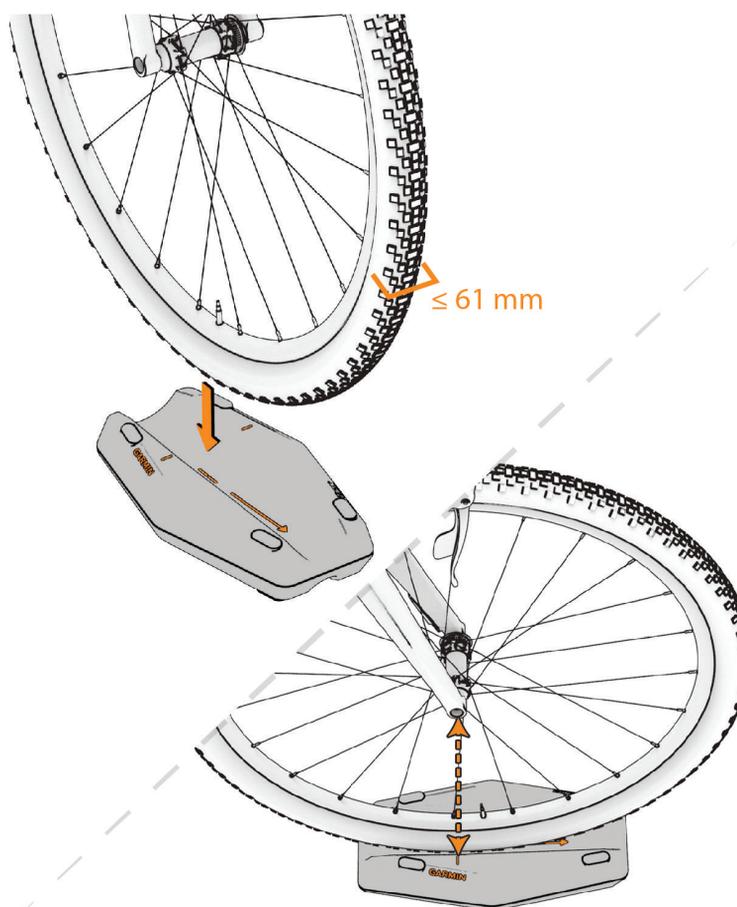
#### **Positionnement du support de roue avant**

Avant de pouvoir positionner le support de roue avant, vous devez fixer votre vélo au home trainer.

Les deux côtés du support de roue avant surélèvent la roue avant du vélo afin de donner une position de pédalage naturelle et une stabilité accrue. Le côté le plus petit du support de roue avant peut soutenir une largeur de pneu maximale de 30 mm. Le côté le plus grand du support de roue avant peut soutenir une largeur de pneu maximale de 61 mm.

- 1 Placez le support de roue avant sous la roue avant.





- 2 Asseyez-vous sur le home trainer et pédalez plusieurs fois.
- 3 Si nécessaire, réglez la position du support de roue avant.

### Connexion du câble d'alimentation

#### **⚠ ATTENTION**

Le câble d'alimentation se trouve dans l'emballage du produit. N'essayez pas d'utiliser un câble d'alimentation ou un adaptateur tiers avec le home trainer Tacx NEO 3M car cela pourrait entraîner des blessures ou endommager le home trainer.

- 1 Branchez le câble d'alimentation ① sur le port d'alimentation ②.



- 2 Branchez le câble d'alimentation à une prise murale standard.
- 3 Faire tourner le pédalier.  
Le voyant LED est blanc.

## Entraînement

### Application Tacx Training

Vous pouvez télécharger l'application Tacx Training sur votre téléphone, tablette ou ordinateur compatible.

- Parcourez des itinéraires passionnants sans jamais sortir de chez vous.
- Créez vos propres itinéraires, entraînements et bien plus.
- Gérez votre entraînement, personnalisez les paramètres par défaut et diagnostiquez les problèmes.
- Synchronisez vos données d'entraînement intérieur avec votre compte Garmin Connect.
- Mettez à jour le logiciel de votre home trainer.

### Couplage du home trainer avec l'application Tacx Training

La première fois que vous coupez le home trainer avec l'application Tacx Training, vous devez brancher le home trainer à une source d'alimentation externe.

**ASTUCE** : pour les connexions Ethernet ou réseau Wi-Fi, vous pouvez acheter une carte réseau accessoire sur [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

- 1 Sélectionner une option :
  - Scannez le code QR avec l'appareil photo sur votre smartphone et suivez les instructions à l'écran.