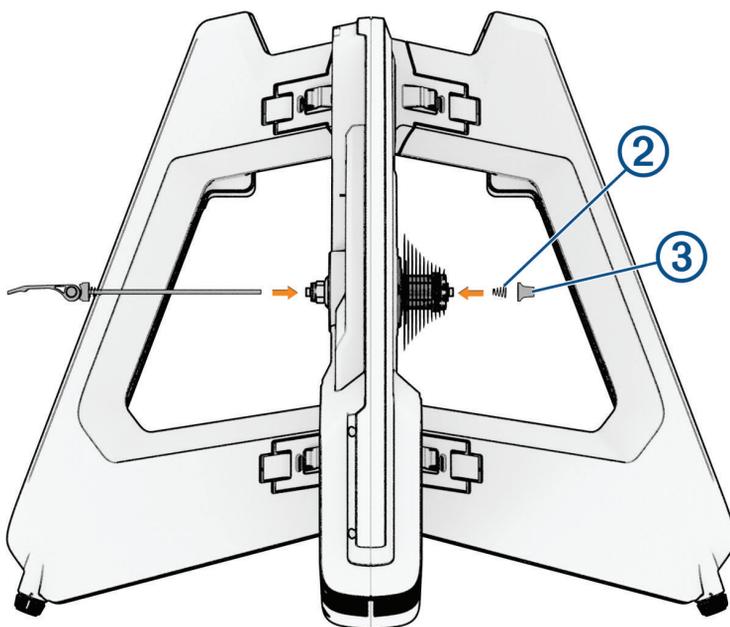


Pour plus d'informations, reportez-vous aux instructions relatives à vos freins à disque.

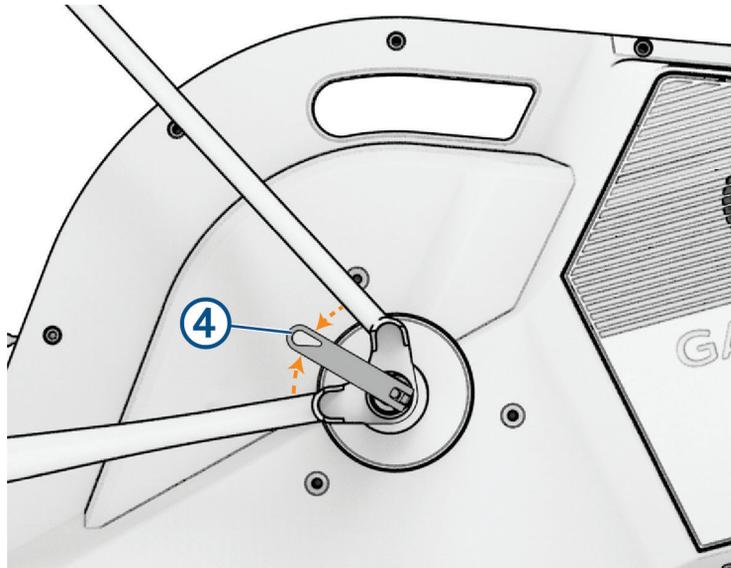
- 9 Pour un axe à blocage rapide, procédez comme suit :

FR

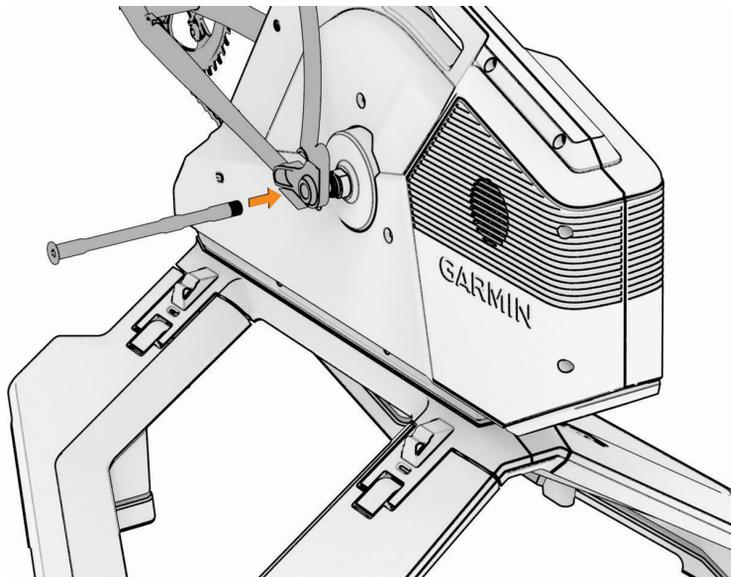


- 9.1 Insérez l'axe flottant du côté opposé au dérailleur du home trainer.
- 9.2 Placez le ressort conique ② sur l'axe flottant.
- 9.3 Serrez manuellement l'adaptateur ③, en laissant suffisamment d'espace pour le cadre du vélo.
- 9.4 Alignez votre vélo sur le home trainer et placez la chaîne sur le plus petit pignon.
- 9.5 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.



**10** Pour un axe traversant, procédez comme suit :



**10.1** Alignez votre vélo sur le home trainer et assurez-vous que la chaîne est sur le plus petit pignon.

**10.2** Insérez l'axe et serrez-le à la main.

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

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

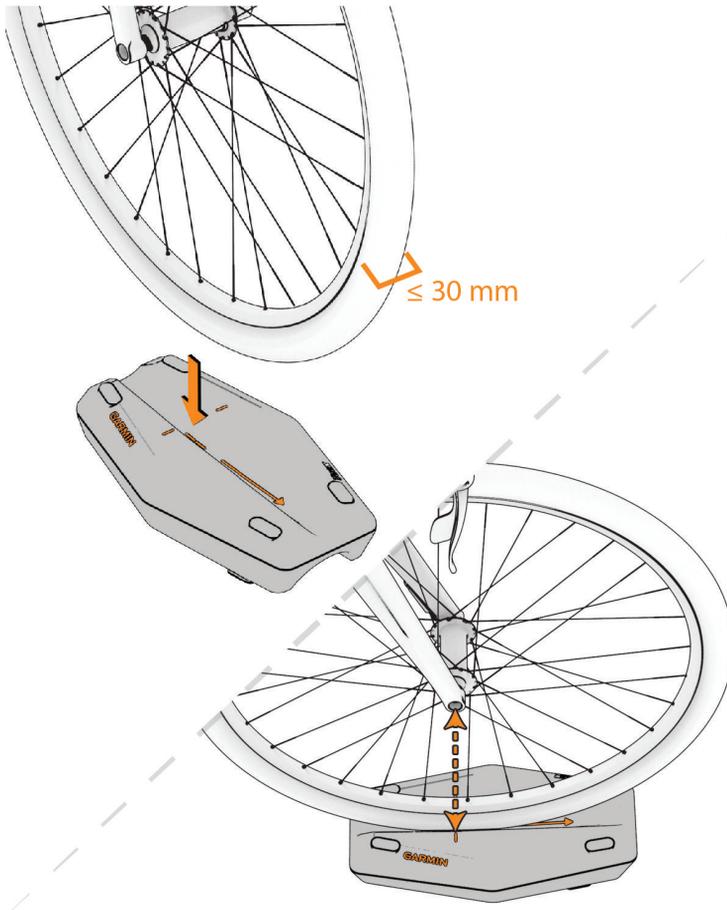
Avant de pouvoir positionner le support de roue avant, vous devez fixer votre vélo au home trainer.

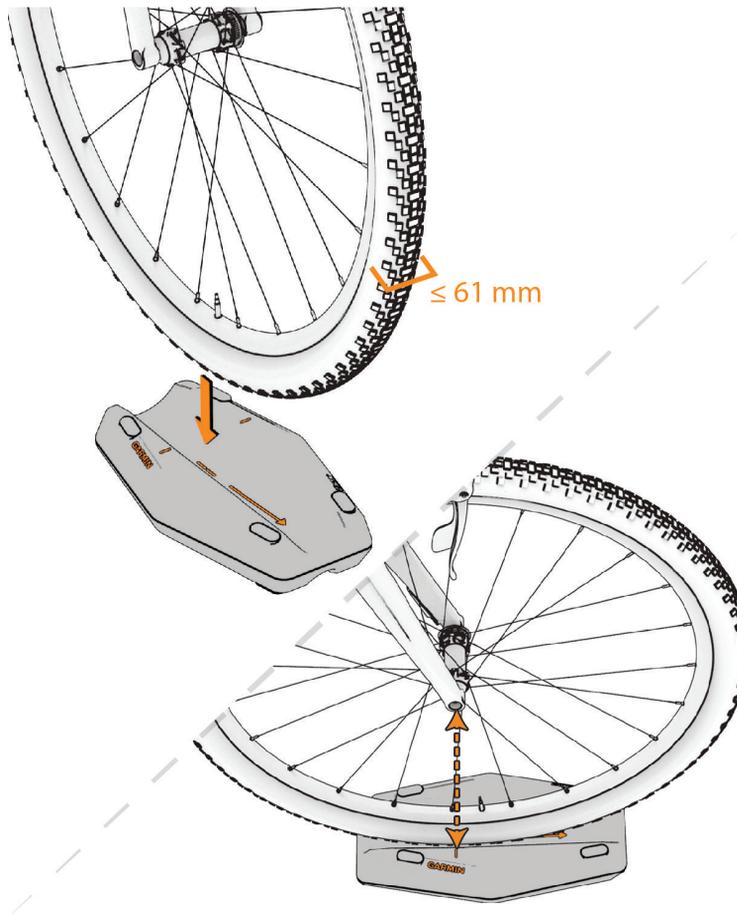
Les deux côtés du support de roue avant surélevent la roue avant du vélo afin de donner une position de pédalage naturelle et une stabilité accrue. Le côté le plus petit du support de roue avant peut soutenir

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.

FR





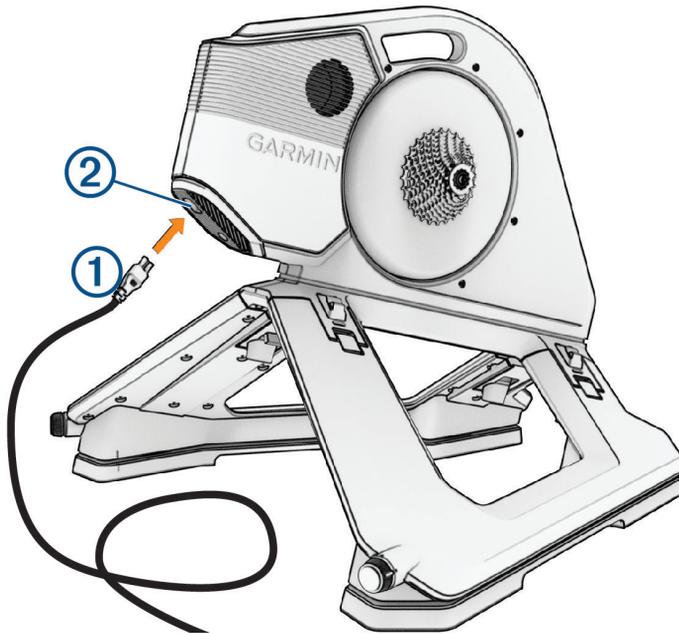
- 2 Asseyez-vous sur le home trainer et pédalez plusieurs fois.
- 3 Si nécessaire, réglez la position du support de roue avant.

### 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 (page 22).

### État LED

Le voyant LED change de couleur pendant l'entraînement.

Activité DEL	État
Blanc	Le home trainer est actif et fonctionne correctement.
Bleu	Le home trainer est contrôlé par votre appareil Bluetooth.
Vert	Le home trainer est contrôlé par votre appareil ANT+.
Jaune	Le home trainer est contrôlé par l'adaptateur réseau intelligent Tacx (vendu séparément).
Rouge - clignotement	Indique une erreur critique du home trainer. Vous pouvez consulter l'application Tacx Training pour plus d'informations.

Activité du voyant LED au sol	État
Bleu	Indique une puissance basse.
Violet	Indique une puissance moyenne.
Rouge	Indique une puissance élevée.

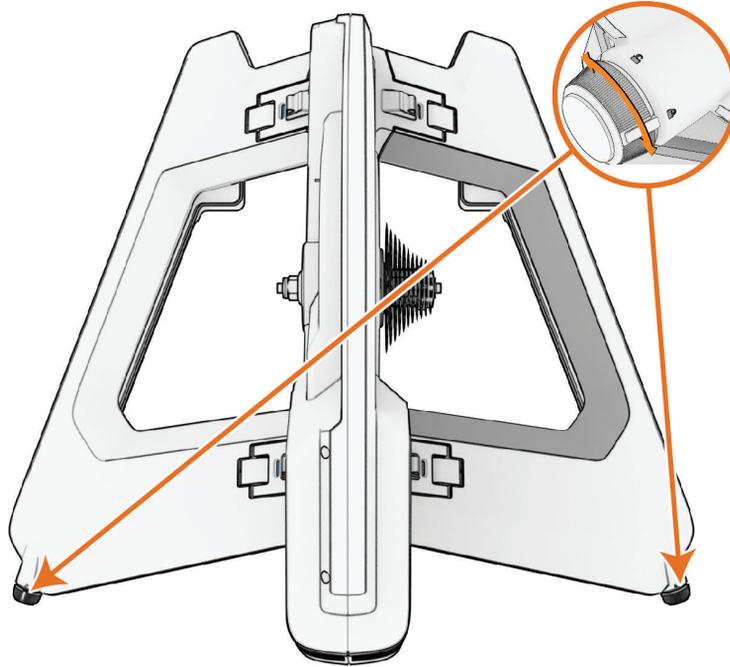
### Entraînement

## Prêt... Partez !

Votre première activité sur le home trainer Tacx NEO 3M doit être un entraînement manuel et court. Vous devez vous habituer aux motion plates.

- 1 Évitez de sprinter lorsque les motion plates sont activées.

**ASTUCE :** faites tourner chaque bouton vers  jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



- 2 Commencez à pédaler lentement.  
Le voyant LED du home trainer est blanc (page 22).
- 3 Entraînez-vous à changer de pignon et à pédaler plus vite.

### Conseils pour un pédalage naturel

- Évitez de sprinter lorsque les motion plates sont déverrouillées. Vous pouvez sprinter si les motion plates sont verrouillées.
- Si vous avez le mal des transports lorsque vous pédalez, essayez les solutions suivantes :
  - Concentrez-vous sur un point fixe devant votre vélo.
  - Regardez une vidéo d'entraînement pendant que vous pédalez.
  - Buvez beaucoup d'eau avant et pendant votre activité.
  - Arrêtez de pédaler jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, puis réessayez.

### 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.

FR

### 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).

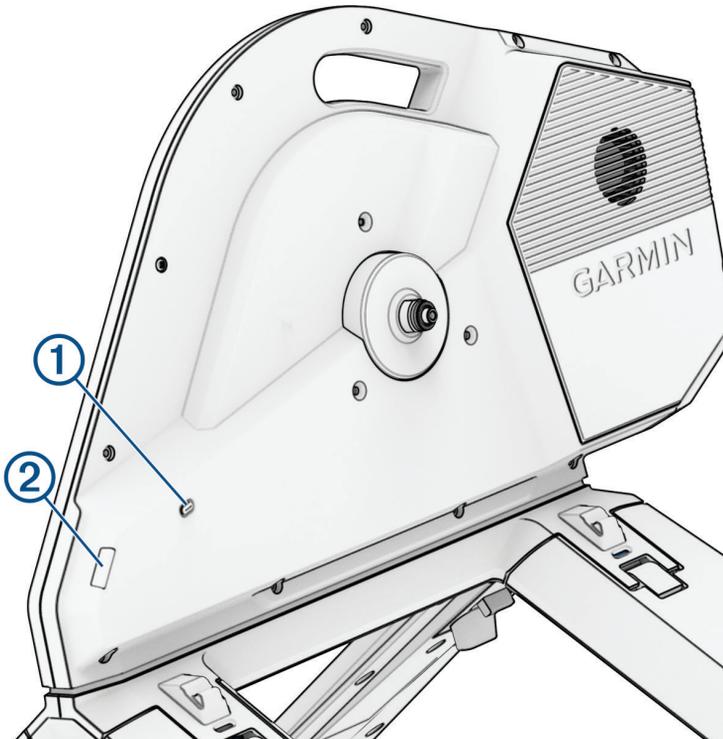
#### 1 Sélectionner une option :

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



- Pour ajouter le home trainer Tacx NEO 3M à votre compte existant, ouvrez l'application Tacx Training, puis sélectionnez **Paramètres > Gestio. périph..**

#### 2 Sur le home trainer, appuyez sur le bouton de couplage ①.



#### 3 Dans l'application Tacx Training, suivez les instructions à l'écran.

Le home trainer connecté est vert.

- 4 Sélectionnez un entraînement ou un parcours.
- 5 Commencez à pédaler.

Le voyant LED du home trainer ② passe du blanc au bleu lorsqu'il est couplé avec l'application via la technologie Bluetooth (page 22).

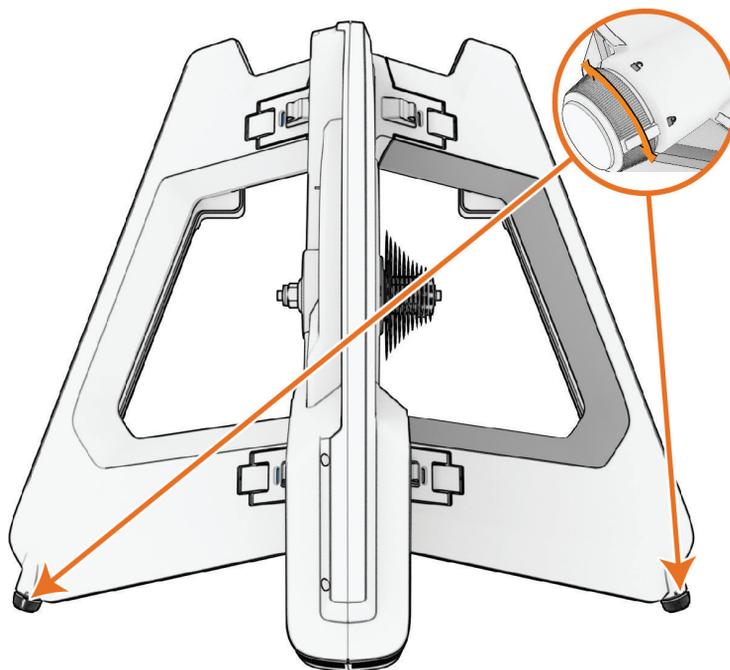
## Informations sur l'appareil

### Entretien et stockage de l'appareil

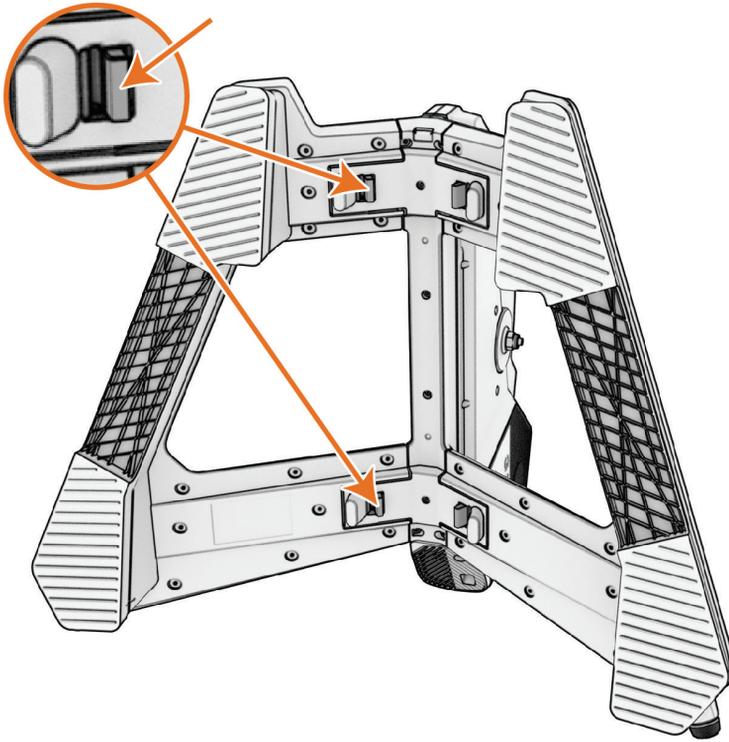
- Débranchez le home trainer lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Vérifiez l'alignement et verrouillez les motion plates lorsque le home trainer n'est pas utilisé.
- Essuyez le home trainer après chaque utilisation.
- Nettoyez le home trainer avant de le ranger.

### Pliage et rangement du home trainer

- 1 Vérifiez l'alignement et verrouillez les motion plates.



- 2 Tirez le home trainer en arrière.
- 3 Déverrouillez les deux côtés du home trainer.



- 4 Repliez les deux côtés jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent.