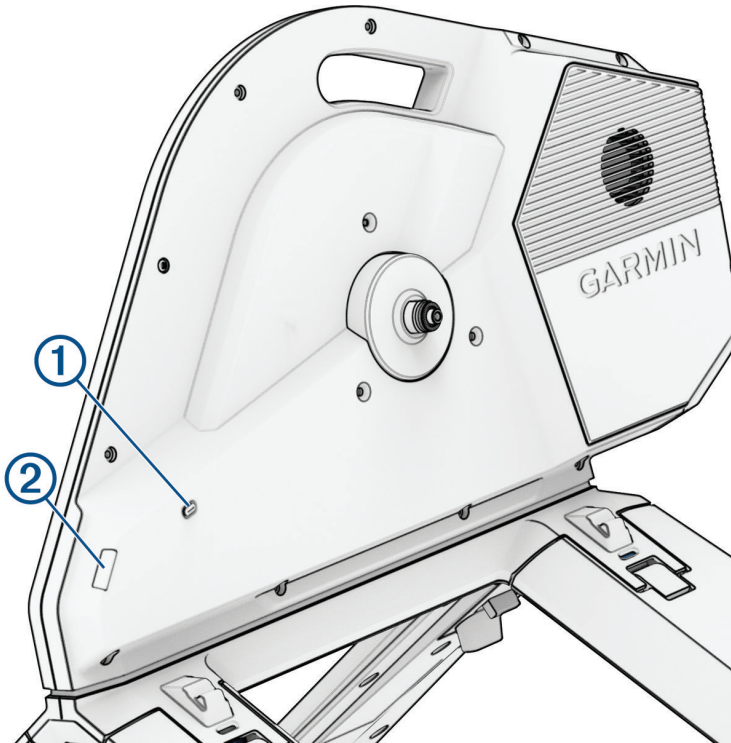




- Pour ajouter le home trainer Tacx NEO 3M à votre compte existant, ouvrez l'application Tacx Training, puis sélectionnez **Paramètres > Gestio. périph..**
- 2 Sur le home trainer, appuyez sur le bouton de couplage ①.



- 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.

### État LED

Le voyant LED change en fonction de l'état du home trainer et du type de connexion.

| Activité LED | État   |
|--------------|--|
| Blanc        | Le home trainer est actif et fonctionne correctement.      |
| Bleu         | Le home trainer est contrôlé par votre appareil Bluetooth. |

| Activité LED         | État   |
|----------------------|--|
| 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. |

Le voyant LED au sol change de couleur pendant l'entraînement.

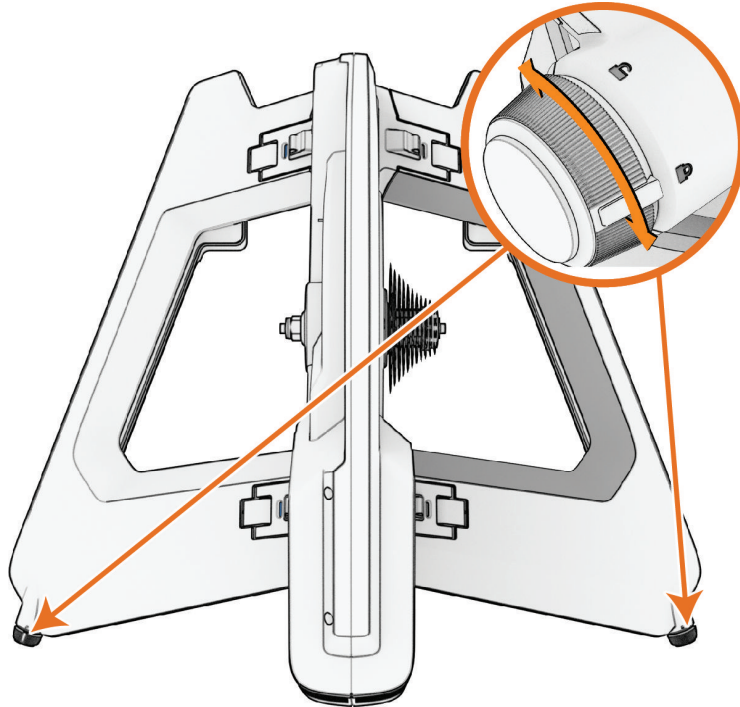
| Activité du voyant LED au sol | État                           |
|-------------------------------|--------------------------------|
| Bleu                          | Indique une puissance basse.   |
| Violet                        | Indique une puissance moyenne. |
| Rouge                         |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

### 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.
- 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.

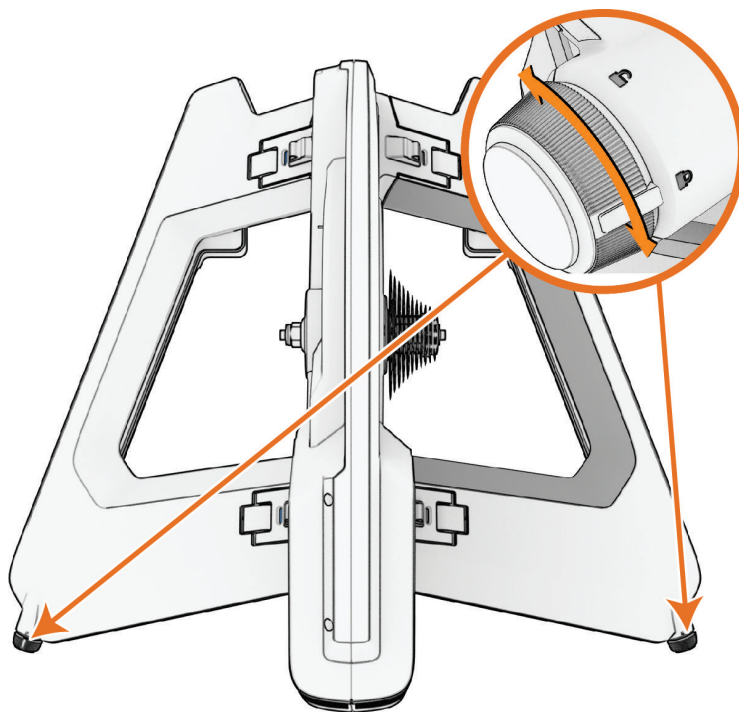
### Informations sur l'appareil

#### Entretien et stockage de l'appareil

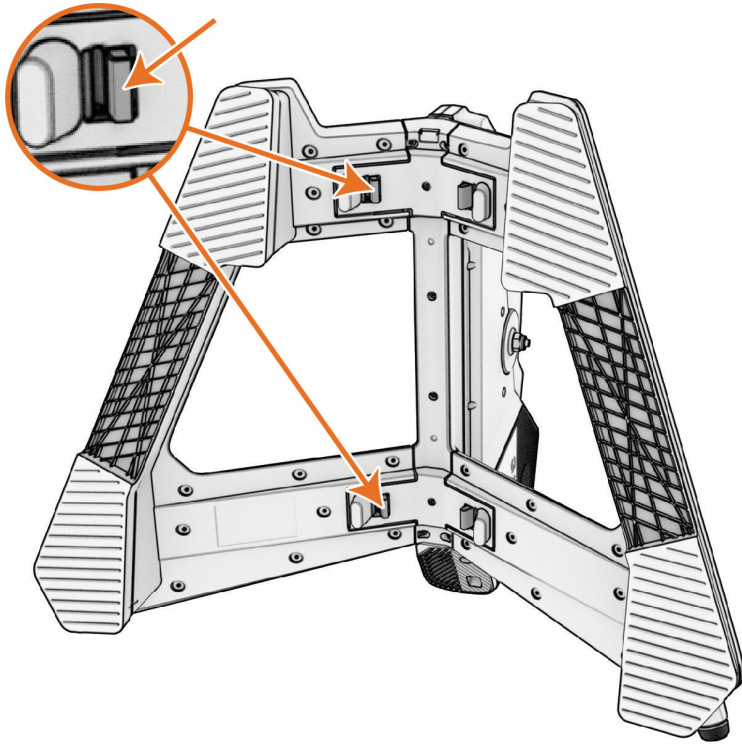
- Débranchez le home trainer lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Vérifiez l'alignement et verrouillez les motion plates lorsque le home trainer n'est pas utilisé.
- Essayez le home trainer après chaque utilisation.
- Nettoyez le home trainer avant de le ranger.

#### Pliage et rangement du home trainer

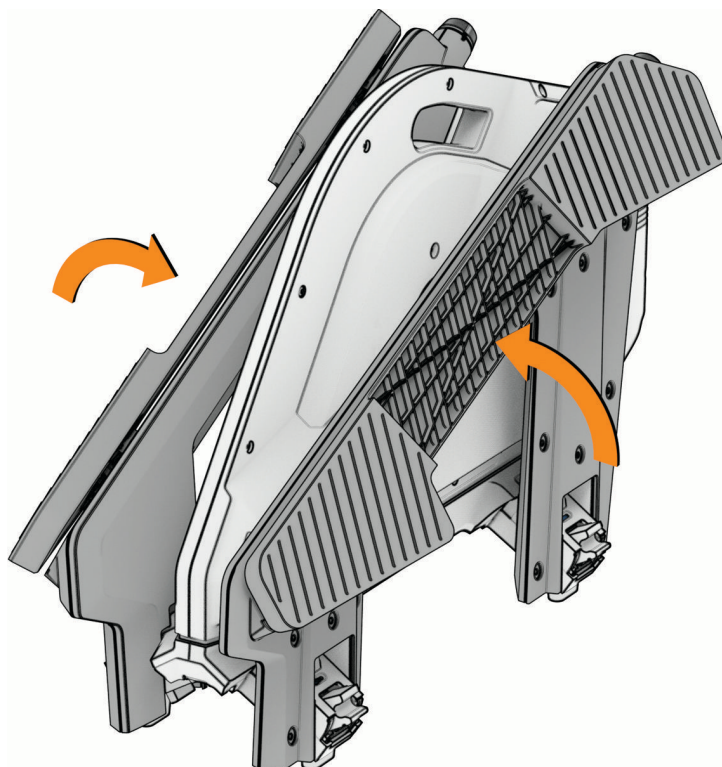
- 1 Vérifiez l'alignement et verrouillez les motion plates.



- 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.



### Téléchargement du manuel d'utilisation

Rendez-vous sur [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M).

### Caractéristiques

|   |  |
|---|--|
| Alimentation                                    | Utilisez le câble d'alimentation inclus.<br>De 100 à 240 V, 50/60 Hz   |
| Plage de températures de fonctionnement         | De -10 à 40 °C (de 14 à 104 °F)  |
| Plage de températures de stockage               | De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)  |
|   | <b>AVIS</b>  |
|   | Si le home trainer est stocké ou expédié en dessous de cette plage de températures, laissez-le revenir à la plage de températures de fonctionnement et attendez 12 heures avant de l'utiliser. Des changements de température extrêmes peuvent créer de la condensation à l'intérieur du home trainer et entraîner des dommages matériels. |
| Fréquence sans fil et puissance de transmission | 2,4 GHz à 6 dBm maximum  |
| Poids maximum du cycliste                       | 125 kg (275 lb)  |

# Tacx® NEO 3M

## Guía de inicio rápido

### Primeros pasos

#### ⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

#### AVISO

No utilices el rodillo ANT+ Tacx NEO 3M con otro accesorio de movimiento, como una plataforma oscilante.

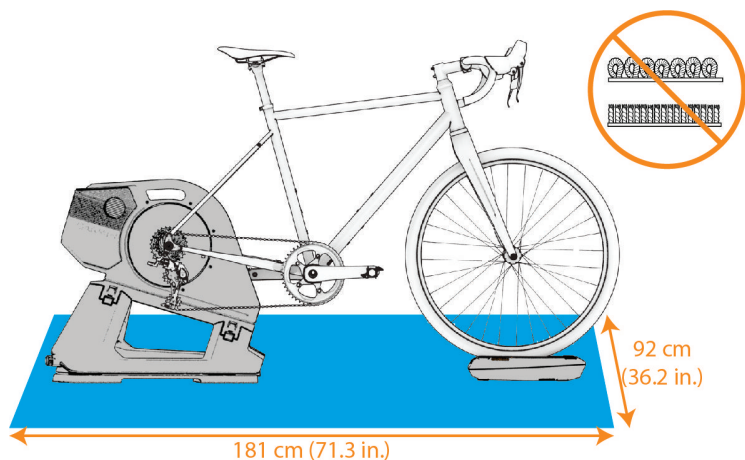
El cuerpo y el cassette del Tacx NEO 3M son compatibles con los sistemas Shimano y SRAM de 11 velocidades. Si tienes otro tipo de eje o cassette, visita [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M) para obtener más instrucciones.

- Lee las instrucciones antes de montar el rodillo y colocar la bicicleta.
- Escanea el código QR con la cámara del teléfono y sigue las instrucciones de la aplicación Tacx Training.



**SUGERENCIA:** la aplicación Tacx Training incluye la configuración del rodillo, vídeos y actualizaciones de software (página 40).

- Para obtener unos resultados óptimos, usa el rodillo ANT+ Tacx NEO 3M con una alfombrilla firme o una alfombra de pelo corto. Evita alfombras suaves y de pelo largo. Puedes usar una alfombrilla de entrenamiento de 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 in) o más grande.

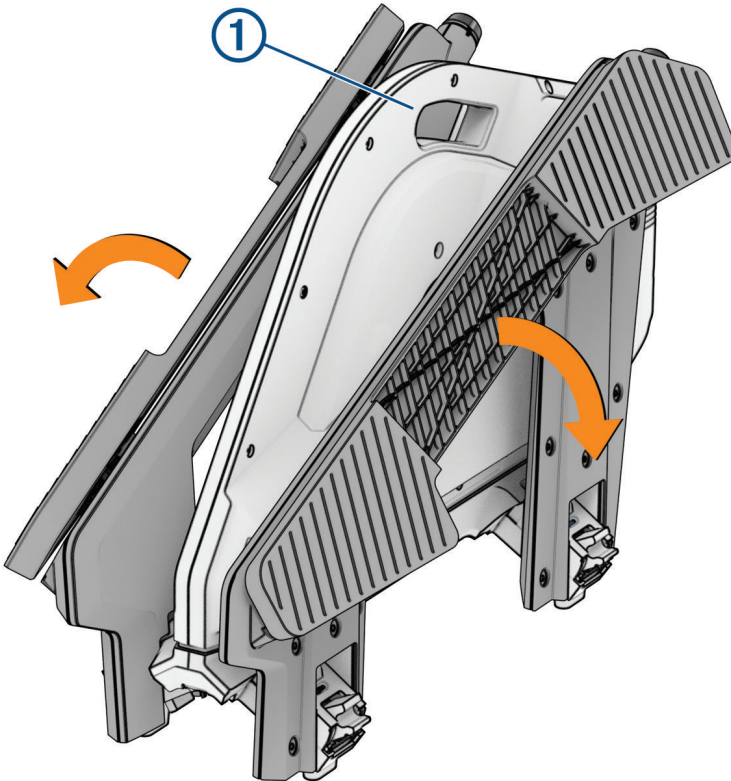


Los accesorios opcionales están disponibles en [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o en tu distribuidor de Tacx.

## Instrucciones de montaje de Tacx NEO 3M

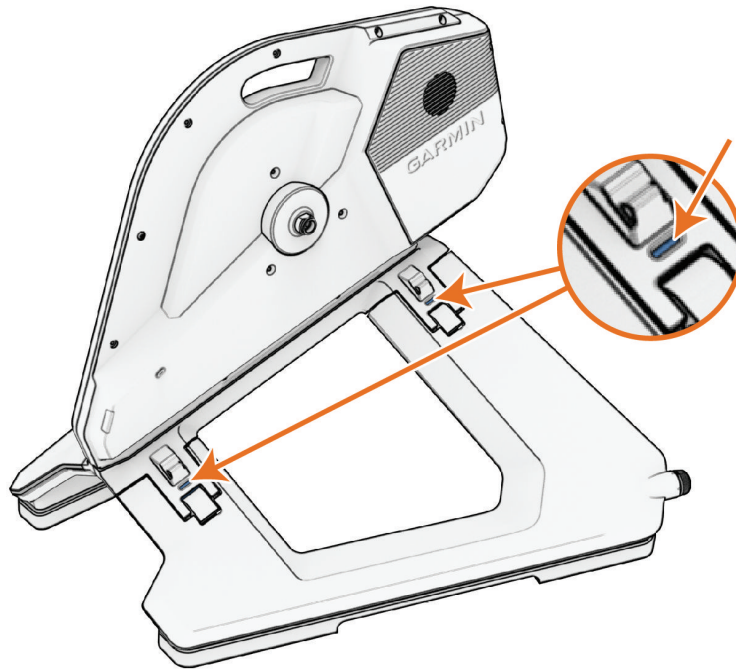
### Desplegar el rodillo

- 1 Despliega los lados del rodillo y levanta la empuñadura ①.



**SUGERENCIA:** el rodillo pesa mucho. Puedes desplegar un lado y bloquearlo, y repetir el proceso para el otro lado.

- 2 Asegúrate de que ambos lados del rodillo encajan en su sitio.  
La ventana indicadora es azul cuando los lados están encajados correctamente.



3 Coloca el rodillo sobre una superficie firme y nivelada.

**Kit de instalación**

**AVISO**

El kit de instalación contiene un eje de cierre rápido, las tapas de cierre y soportes de tapas de cierre compatibles, las arandelas y la herramienta azul.



| Eje   | Soporte de la tapa de cierre del lado opuesto al piñón                  | Tapas de cierre (2)   |
|---|---|-----------------------|
| Pasante de 142 mm   | Componentes de montaje preinstalados                                    | <b>Thru-Axle 12mm</b> |
| Pasante de 148 mm   | <b>NDS/148 Thru</b><br>Se necesita la herramienta azul para el montaje. | <b>Thru-Axle 12mm</b> |
| Cierre rápido de 135 mm<br>Común para la mayoría de las bicicletas de carretera con frenos de disco.  | Componentes de montaje preinstalados                                    | <b>QR</b>             |
| Cierre rápido de 130 mm<br>Común para la mayoría de las bicicletas de carretera con frenos de llanta. | <b>NDS/130 QR</b><br>Se necesita la herramienta azul para el montaje.   | <b>QR</b>             |

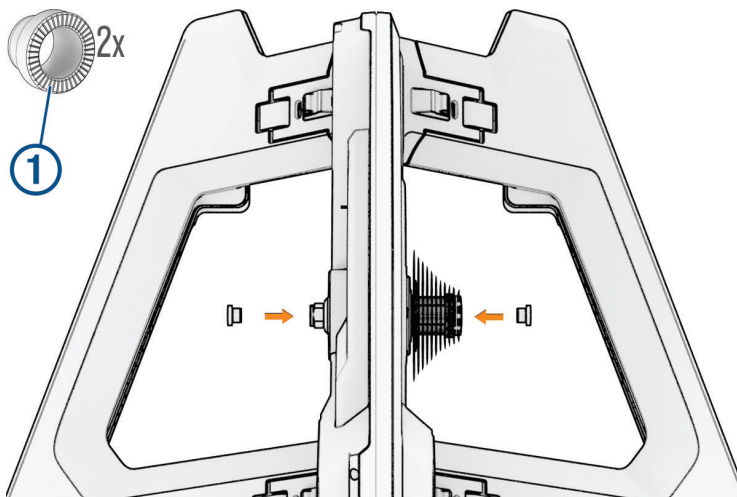
**Colocar bicicleta con eje pasante**

El rodillo cuenta con soportes de las tapas de cierre preinstalados para bicicletas con un eje pasante de 142 mm.

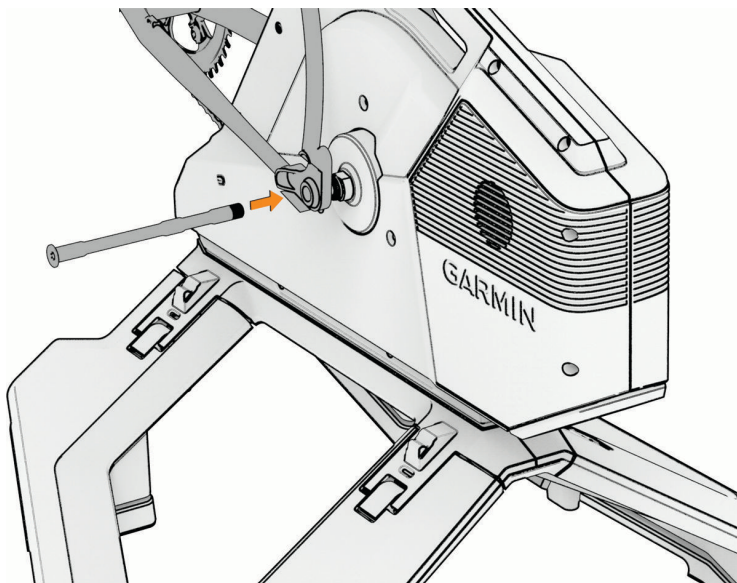


**NOTA:** si utilizas un eje pasante de 148 mm, debes cambiar los soportes de las tapas de cierre usando la herramienta azul. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M).

- 1 Abre el kit de instalación  y selecciona las tapas de cierre **Thru-Axle 12mm**.
- 2 Encaja las tapas de cierre  en los soportes de las tapas de cierre preinstalados.



- 3 Mueve la cadena de tu bicicleta al piñón más pequeño.
- 4 Retira la rueda trasera de la bicicleta.  
**NOTA:** mantén la bicicleta y todas las piezas al alcance de la mano.
- 5 Coloca la bicicleta en el rodillo y asegúrate de que la cadena está en el piñón más pequeño del cassette del rodillo.
- 6 Introduce el eje y apriétalo manualmente.



- 7 Aprieta el eje al par especificado en el eje o en las instrucciones de la bicicleta.