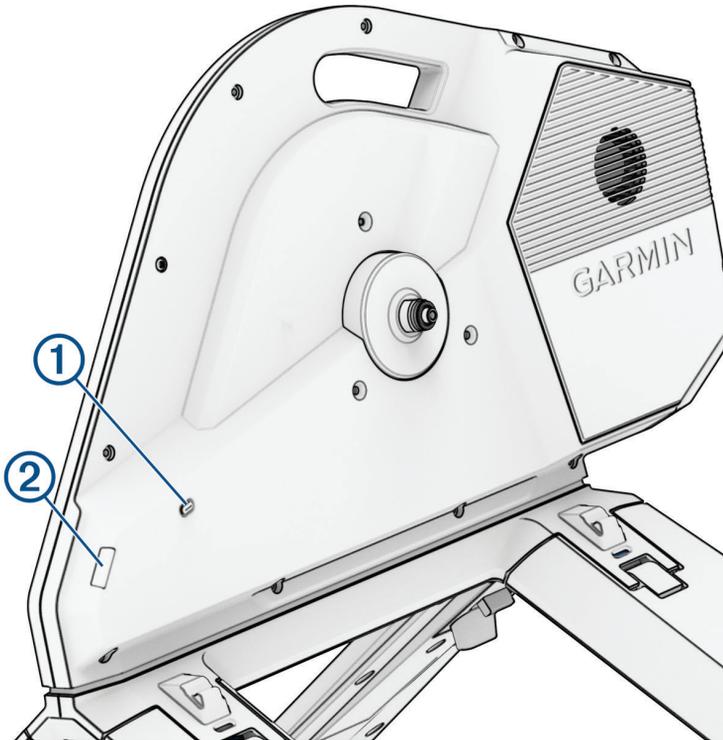




- Pour ajouter le home trainer Tacx NEO 3M à votre compte existant, ouvrez l'application Tacx Training, puis sélectionnez **Paramètres > Gestio. périph..**
- 2 Sur le home trainer, appuyez sur le bouton de couplage ①.



- 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.

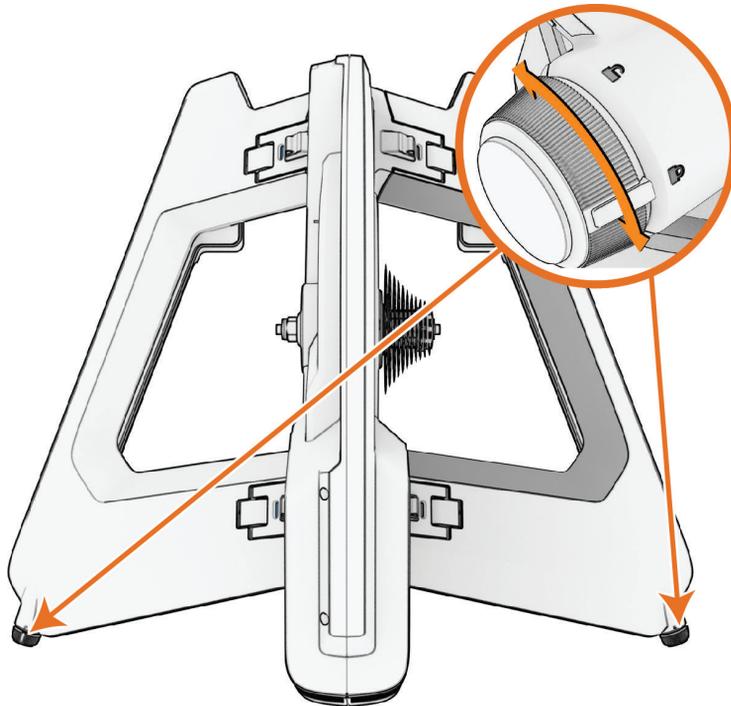
Activité du voyant LED au sol	État
Bleu	Indique une puissance basse.
Violet	Indique une puissance moyenne.
Rouge	Indique une puissance élevée.

### 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.

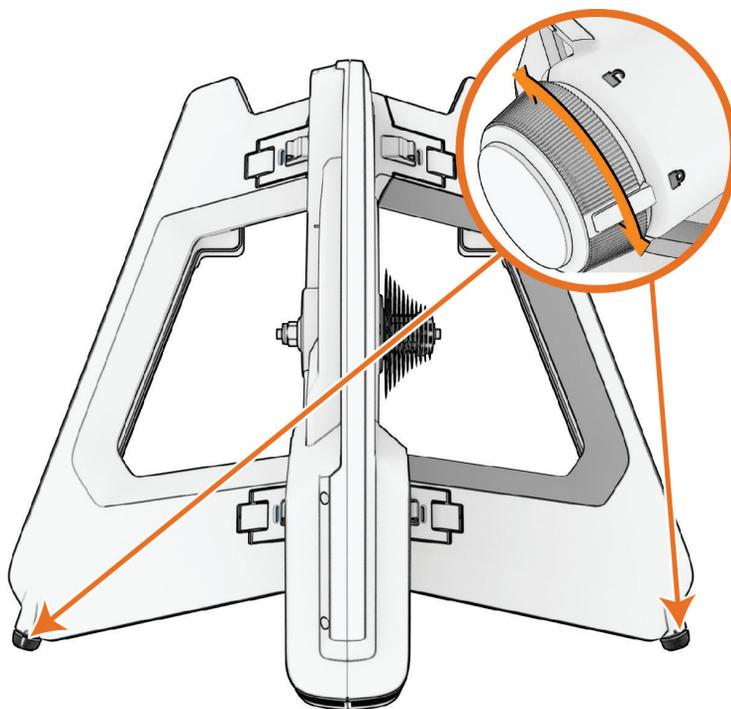
### Informations sur l'appareil

#### Entretien et stockage de l'appareil

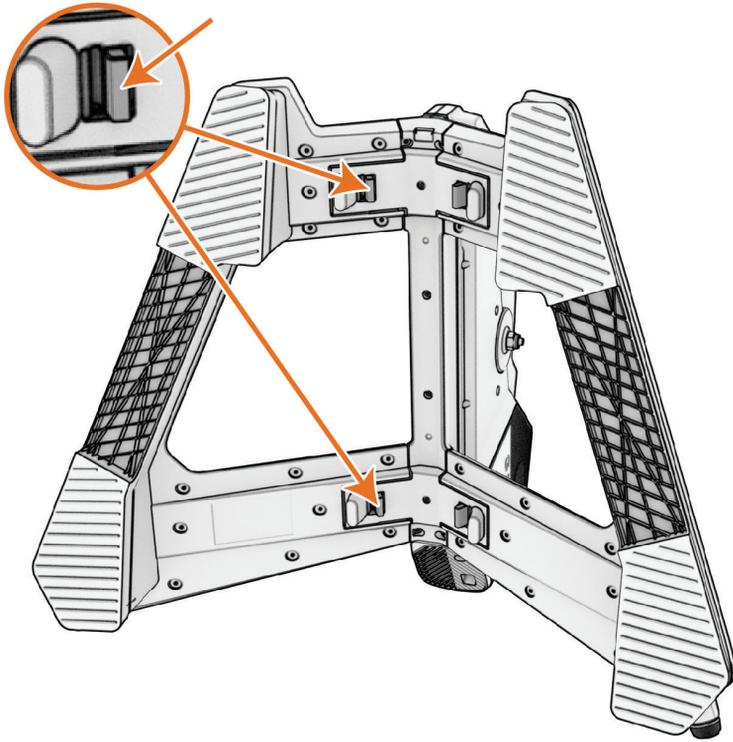
- Débranchez le home trainer lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Vérifiez l'alignement et verrouillez les motion plates lorsque le home trainer n'est pas utilisé.
- Essayez le home trainer après chaque utilisation.
- Nettoyez le home trainer avant de le ranger.

#### Pliage et rangement du home trainer

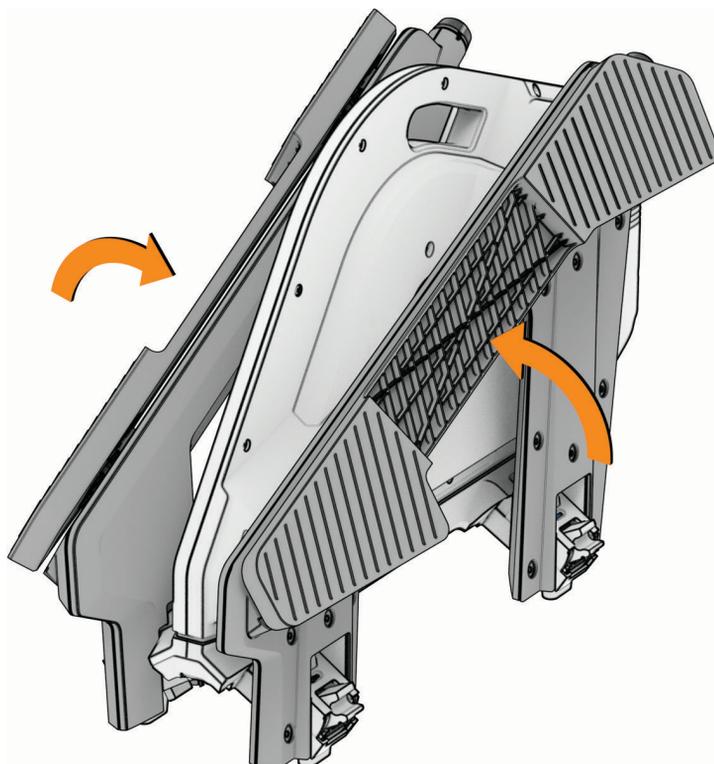
- 1 Vérifiez l'alignement et verrouillez les motion plates.



- 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. 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.

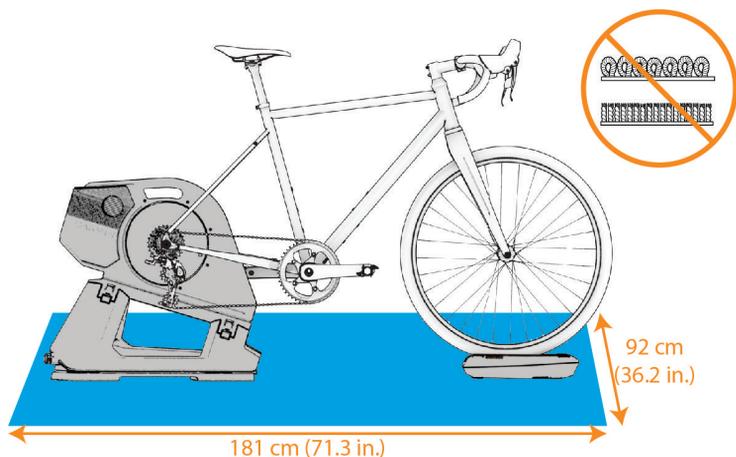
El cuerpo y el cassette del Tacx NEO 3M son compatibles con los sistemas Shimano y SRAM de 11 velocidades. Si tienes otro tipo de eje o cassette, visita [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M) para obtener más instrucciones.

- 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.

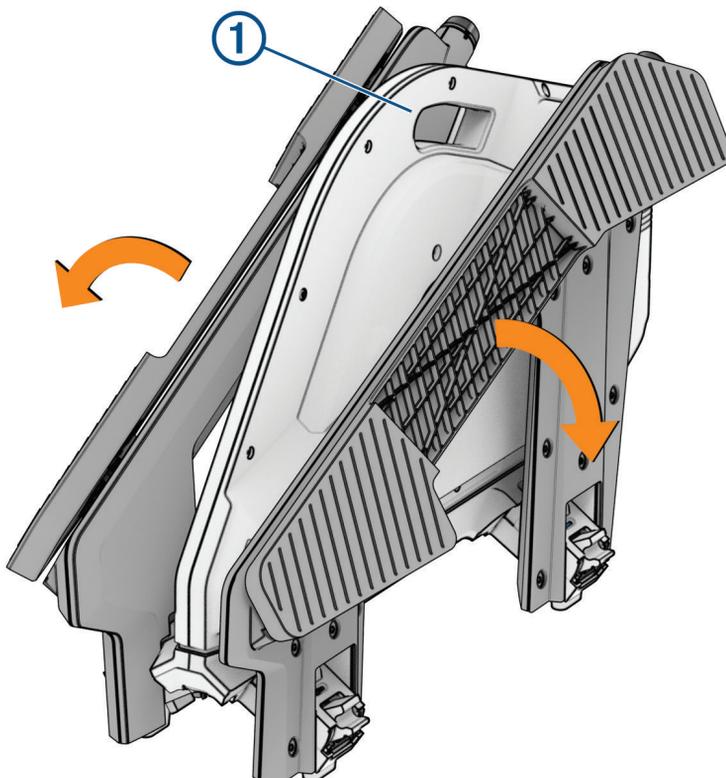


Los accesorios opcionales están disponibles en [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o en tu distribuidor de Tacx.

## Instrucciones de montaje de Tacx NEO 3M

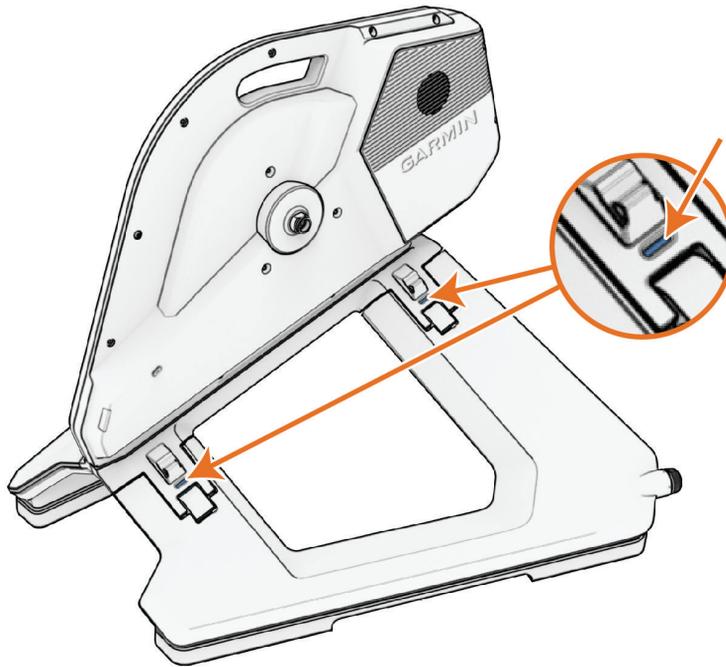
### Desplegar el rodillo

- 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.

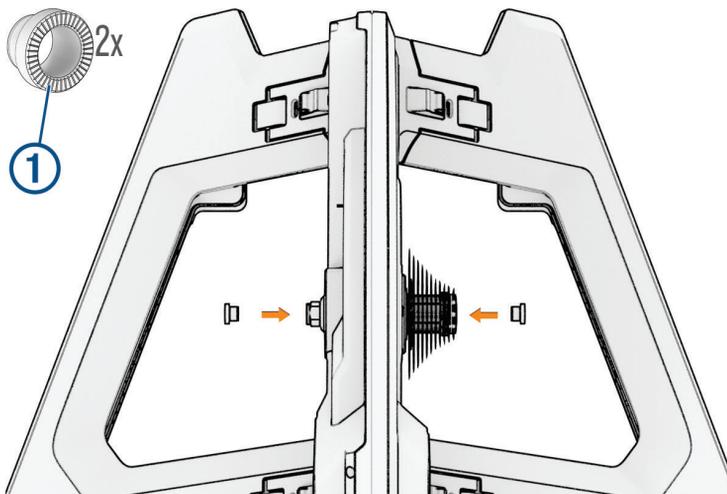
Eje	Soporte de la tapa de cierre del lado opuesto al piñón	Tapas de cierre (2)
Pasante de 142 mm	Componentes de montaje preinstalados	<b>Thru-Axle 12mm</b>
Pasante de 148 mm	<b>NDS/148 Thru</b> Se necesita la herramienta azul para el montaje.	<b>Thru-Axle 12mm</b>
Cierre rápido de 135 mm Común para la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

**Colocar bicicleta con eje pasante**

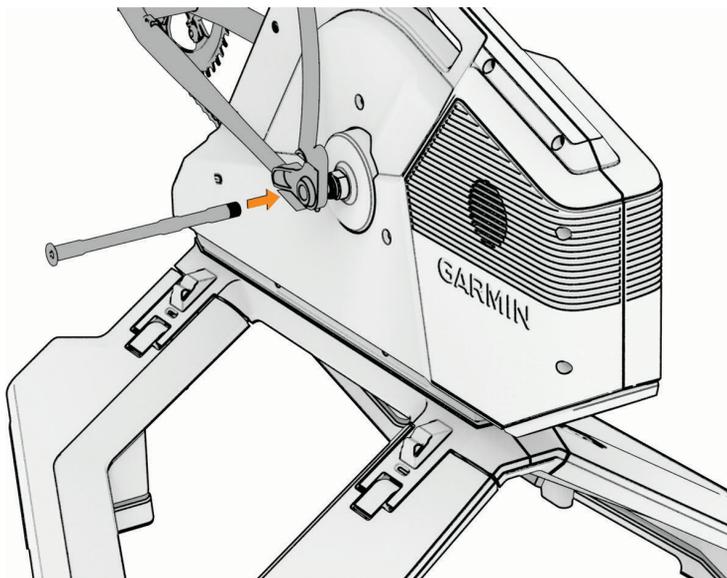
El rodillo cuenta con soportes de las tapas de cierre preinstalados para bicicletas con un eje pasante de 142 mm.

**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.