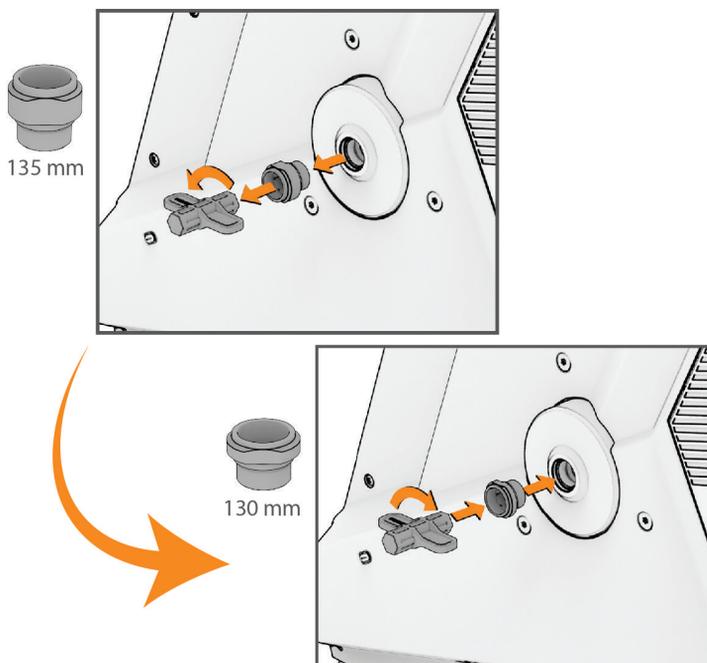
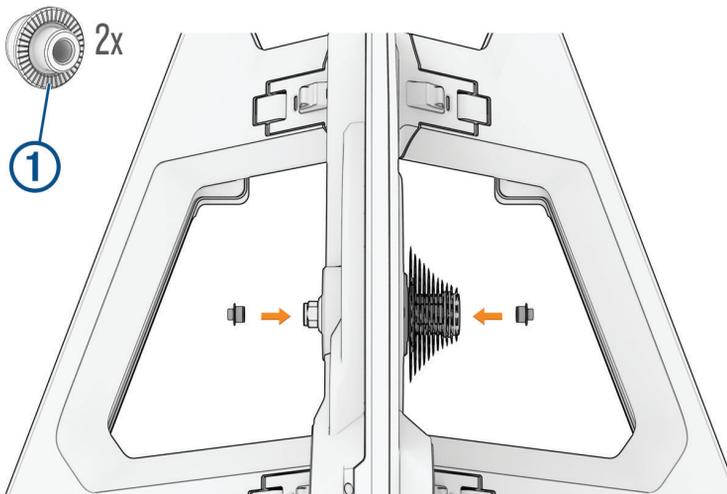


## Colocar bicicleta con eje de cierre rápido

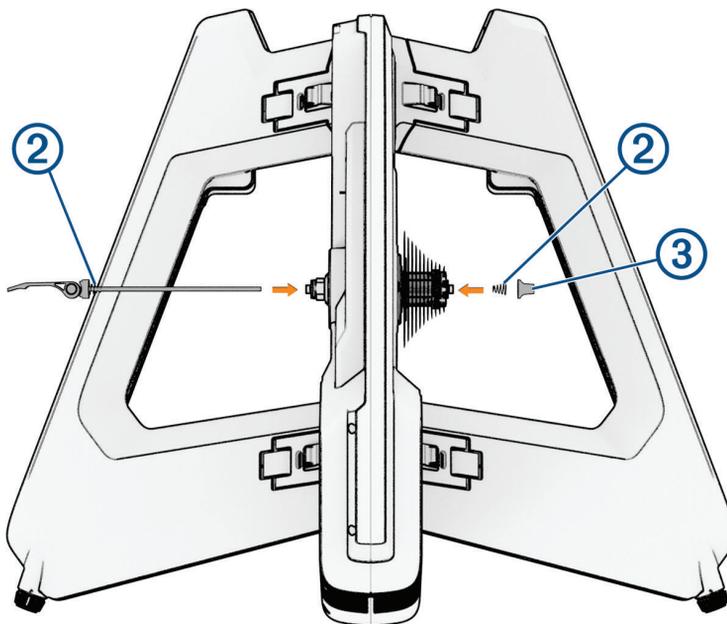
- 1 Selecciona una opción:
  - Si cuentas con un eje de cierre rápido de 130 mm, ve al paso 2.
  - Si cuentas con un eje de cierre rápido de 135 mm, ve al paso 5.
- 2 Abre el kit de instalación  y selecciona el soporte de tapa de cierre **NDS/130 QR** y la herramienta azul.
- 3 Usa la herramienta azul para retirar el soporte de tapa de cierre existente del lado opuesto al piñón.
- 4 Usa la herramienta azul para instalar el soporte de tapa de cierre **NDS/130 QR**.



- 5 Abre el kit de instalación  y selecciona las tapas de cierre **QR**.
- 6 Encaja las tapas de cierre ① en los soportes de las tapas de cierre.

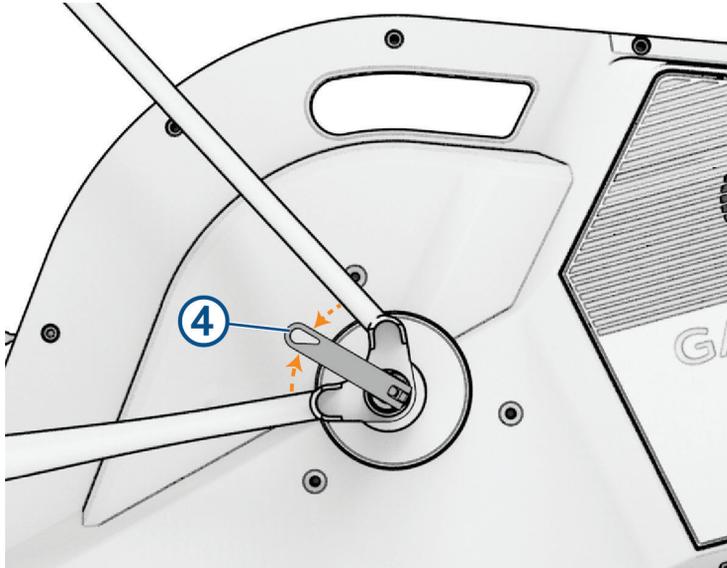


- 7 Inserta la palanca desde el lado contrario al piñón del rodillo.
- 8 Vuelve a colocar los muelles cónicos (2) en la palanca.



- 9 Aprieta la tapa manualmente (3). Deja suficiente espacio para el bastidor de la bicicleta.
  - 10 Mueve la cadena de tu bicicleta al piñón más pequeño.
  - 11 Retira la rueda trasera de la bicicleta.
- NOTA:** mantén la bicicleta y todas las piezas al alcance de la mano.
- 12 Alinea la bicicleta con el rodillo y coloca la cadena en el piñón más pequeño del cassette del rodillo.
  - 13 Aprieta la tapa y cierre la palanca de liberación rápida (4).

**SUGERENCIA:** cierra la palanca entre las barras del bastidor para que sea más fácil de agarrar.

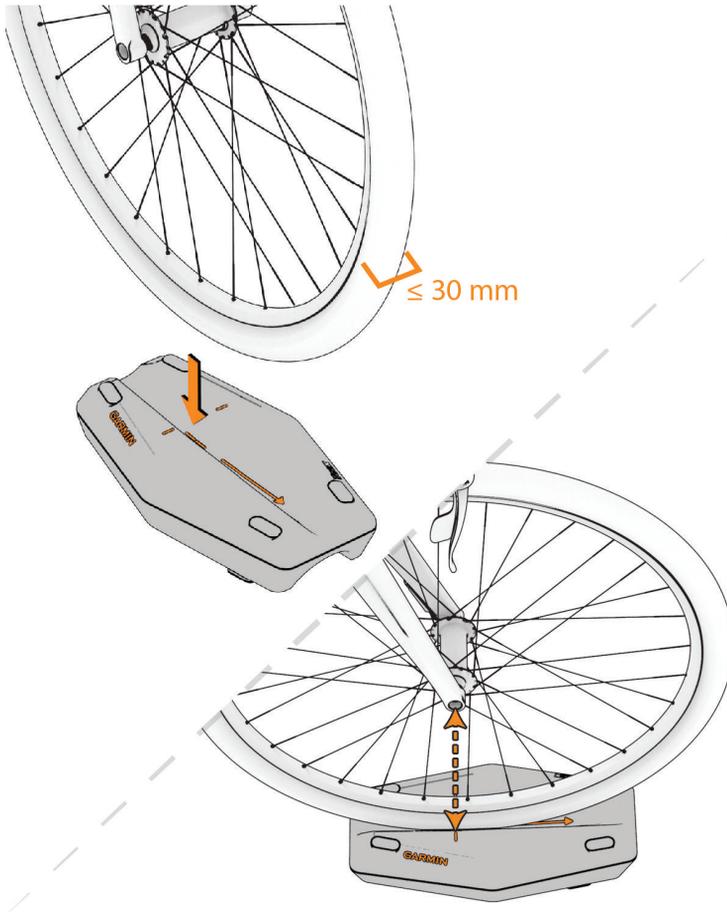


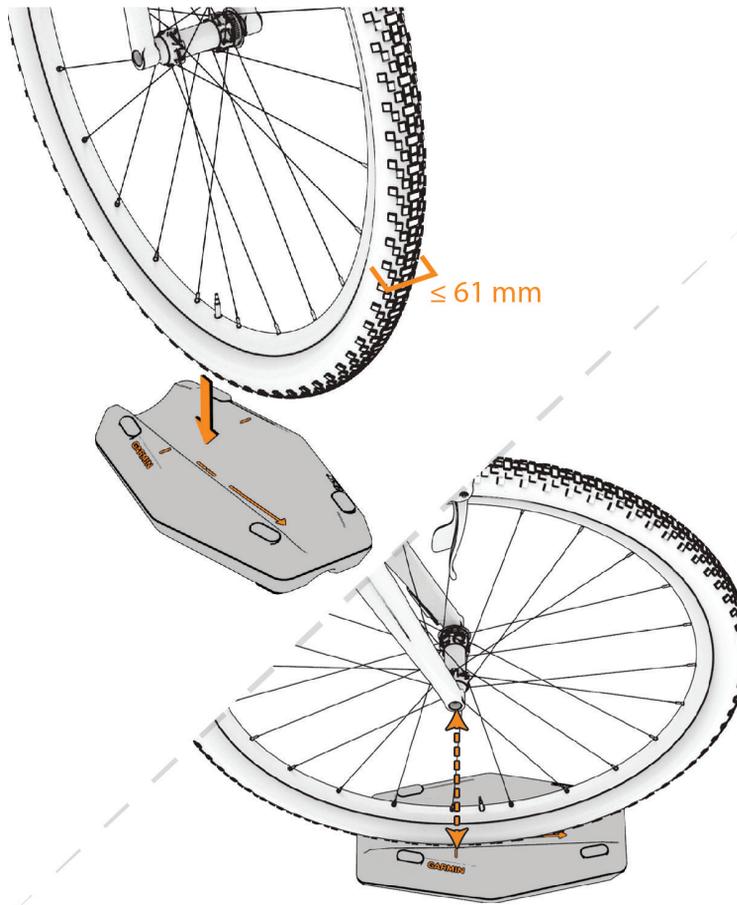
### **Colocar el soporte para rueda delantera**

Antes de colocar el soporte para rueda delantera, debes colocar la bicicleta en el rodillo.

El soporte para rueda delantera de dos lados eleva la rueda delantera de la bicicleta para adoptar una postura natural y aumentar la estabilidad. El lado más pequeño del soporte para rueda admite neumáticos con una anchura máxima de 30 mm (1,18 in). El lado más grande del soporte para rueda delantera admite neumáticos con una anchura máxima de 61 mm (2,4 in).

- 1 Coloca el soporte para rueda delantera debajo de la rueda delantera.





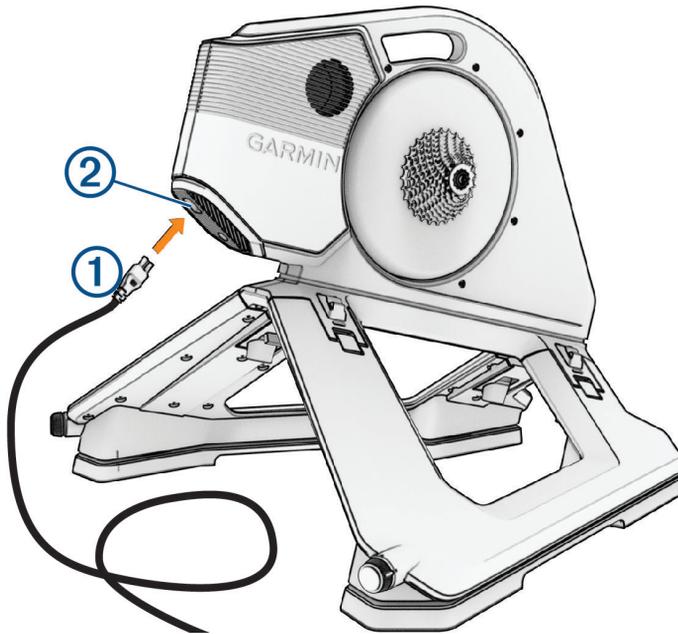
- 2 Siéntate en el rodillo y pedalea varias veces.
- 3 Si es necesario, ajusta la posición del soporte para rueda delantera.

### Conectar el cable de alimentación

#### **⚠ ATENCIÓN**

El cable de alimentación se encuentra en la caja del producto. No intentes utilizar un cable de alimentación o un adaptador de otro fabricante con el rodillo Tacx NEO 3M porque podría ocasionar lesiones personales o daños al rodillo.

- 1 Enchufa el cable de alimentación ① al puerto de alimentación ②.



- 2 Enchufa el cable de alimentación en una toma de corriente estándar.
- 3 Gira la biela.  
El LED es blanco.

## Entrenamiento

### Aplicación Tacx Training

Puedes descargar la aplicación Tacx Training en tu smartphone, tablet u ordenador compatible.

- Recorre trayectos emocionantes sin salir de casa.
- Crea tus propias rutas, sesiones de entrenamiento y mucho más.
- Gestiona el entreno, personaliza la configuración predeterminada y diagnostica problemas.
- Sincroniza tus datos de entrenamiento en interiores con tu cuenta de Garmin Connect.
- Actualiza tu software de entrenamiento.

### Vincular el rodillo con la aplicación Tacx Training

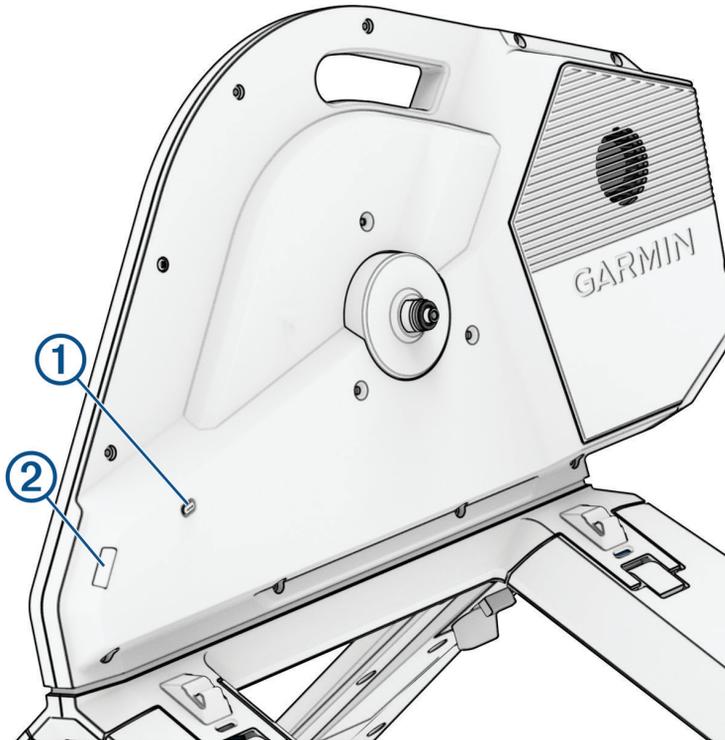
La primera vez que vinculas el rodillo con la aplicación Tacx Training, debes conectarlo a una fuente de alimentación externa.

**SUGERENCIA:** para conexiones Ethernet o de red Wi-Fi, puedes adquirir un accesorio adaptador de red en [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

- 1 Selecciona una opción:
  - Escanea el código QR con la cámara del teléfono y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.



- Para añadir el rodillo Tacx NEO 3M a tu cuenta existente, abre la aplicación Tacx Training y selecciona **Configuración > Admin. dispositivos**.
- 2 En el rodillo, pulsa el botón de emparejamiento ①.



- 3 En la aplicación Tacx Training, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla. El rodillo conectado es de color verde.
- 4 Selecciona una sesión de entrenamiento o un trayecto.
- 5 Comienza a pedalear.  
El LED del rodillo ② cambia de blanco a azul cuando se vincula con la aplicación mediante la tecnología Bluetooth.

### Estado del LED

El LED cambia en función del estado del rodillo y del tipo de conexión.

Actividad del LED	Estado
Blanco	El rodillo está activado y funciona correctamente.
Azul	El dispositivo Bluetooth controla el rodillo.

Actividad del LED	Estado
Verde	El dispositivo ANT+ controla el rodillo.
Amarillo	El adaptador de red inteligente Tacx (se vende por separado) controla el rodillo.
Parpadeo en rojo	Indica un error crítico del rodillo. Puedes consultar la aplicación Tacx Training para obtener más información.

El LED de la base cambia de color durante el entreno.

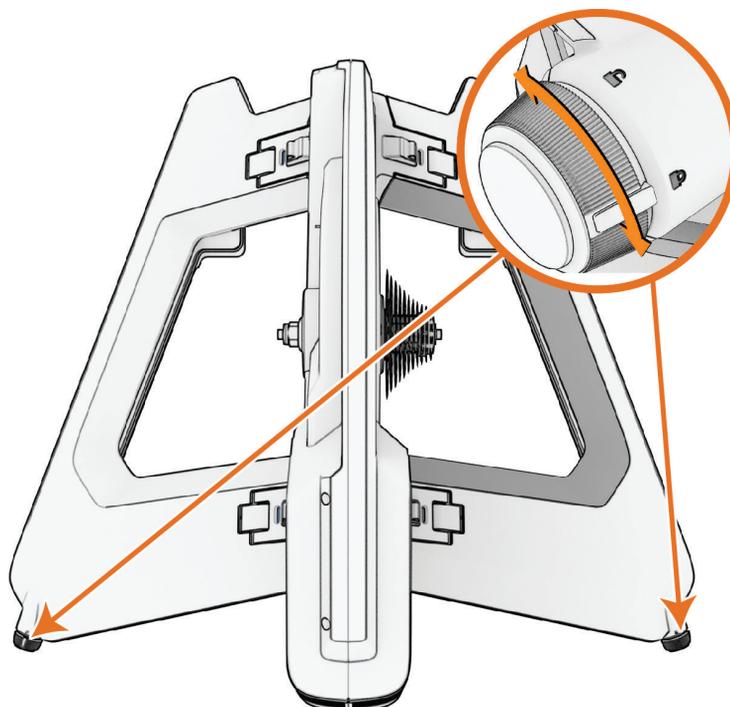
Actividad LED de la base	Estado
Azul	Indica un nivel de potencia bajo.
Morado	Indica un nivel de potencia medio.
Rojo	Indica un nivel de potencia alto.

### Realizar un recorrido

Tu primer recorrido en el rodillo ANT+ Tacx NEO 3M debe ser un breve recorrido de entreno manual. Tienes que ir acostumbrándote a las plataformas de movimiento.

- 1 Desbloquea las plataformas de movimiento.

**SUGERENCIA:** debes girar cada rueda hacia , hasta que hagan clic.



- 2 Empieza a pedalear lentamente.  
El LED del rodillo es blanco.
- 3 Practica el cambio de marchas y aumenta la velocidad.

### Consejos para un pedaleo natural

- Evita los esprints cuando las plataformas de movimiento estén activadas. Puedes hacer esprints si las plataformas de movimiento están bloqueadas.
- Si sientes mareos mientras pedaleas, prueba estas opciones:
  - Enfoca la vista en un punto frente a la bicicleta.
  - Ve un vídeo de entreno mientras pedaleas.
  - Bebe mucha agua antes y durante el entreno.
  - Deja de pedalear hasta que te sientas mejor y vuelve a intentarlo.

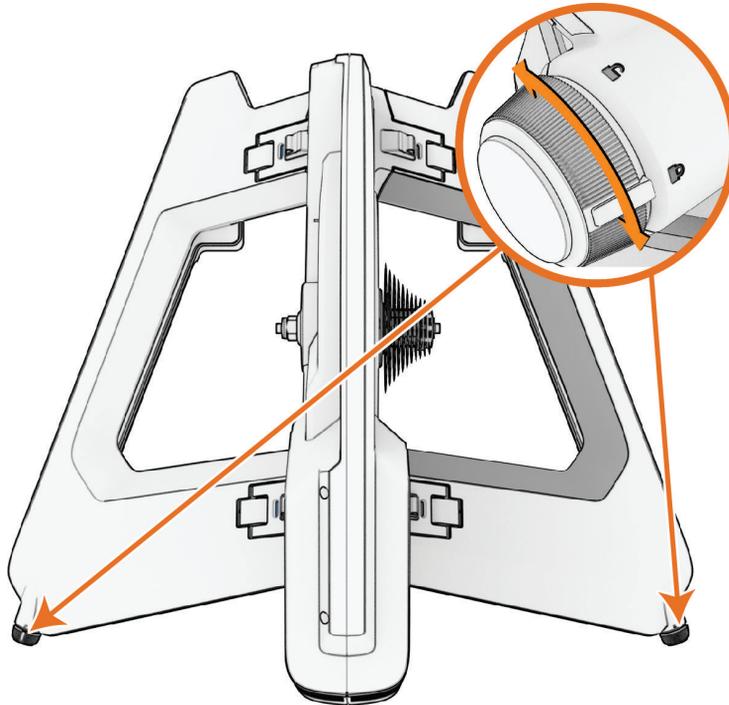
### Información del dispositivo

#### Cuidar y almacenar el dispositivo

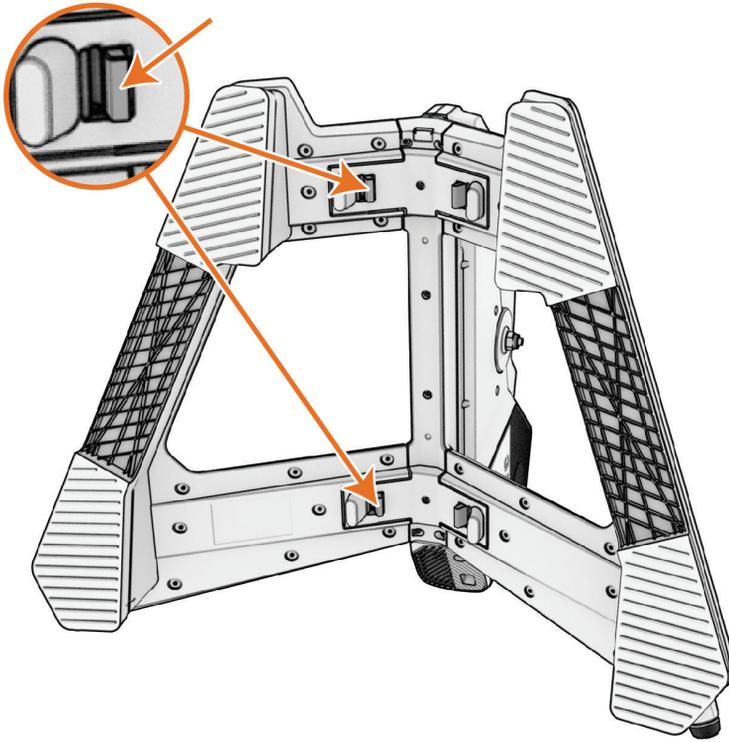
- Desenchufa el rodillo cuando no lo uses.
- Comprueba la alineación y bloquea las plataformas de movimiento cuando no se esté usando el rodillo.
- Limpia el rodillo después de cada uso.
- Limpia el rodillo antes de guardarlo.

#### Plegar el rodillo para su almacenamiento

- 1 Comprueba la alineación y bloquea las plataformas de movimiento.



- 2 Inclina el rodillo hacia atrás.
- 3 Desbloquea ambos lados del rodillo.



- 4 Pliega ambos lados hasta que encajen en su sitio con un clic.