

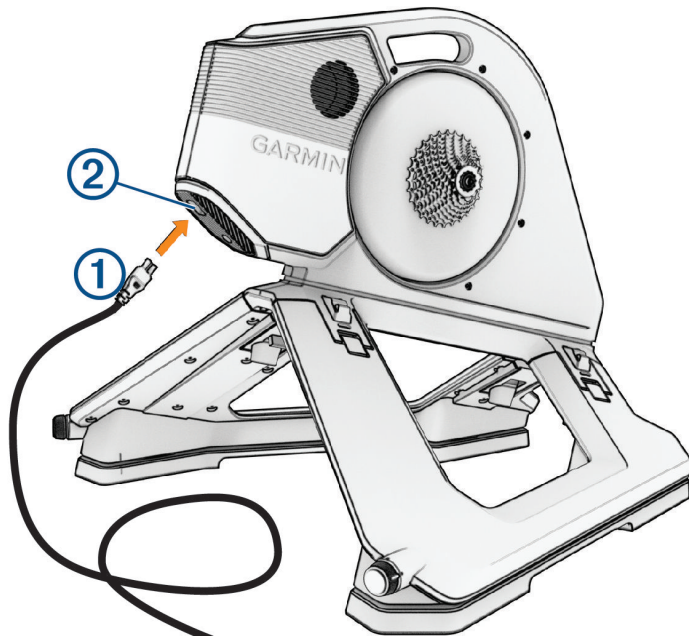
- 2 Siéntate en el rodillo y pedalea varias veces.
- 3 Si es necesario, ajusta la posición del soporte para rueda delantera.

### 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 (página 35).

### Estado LED

El LED cambia de color durante el entreno.

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

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.

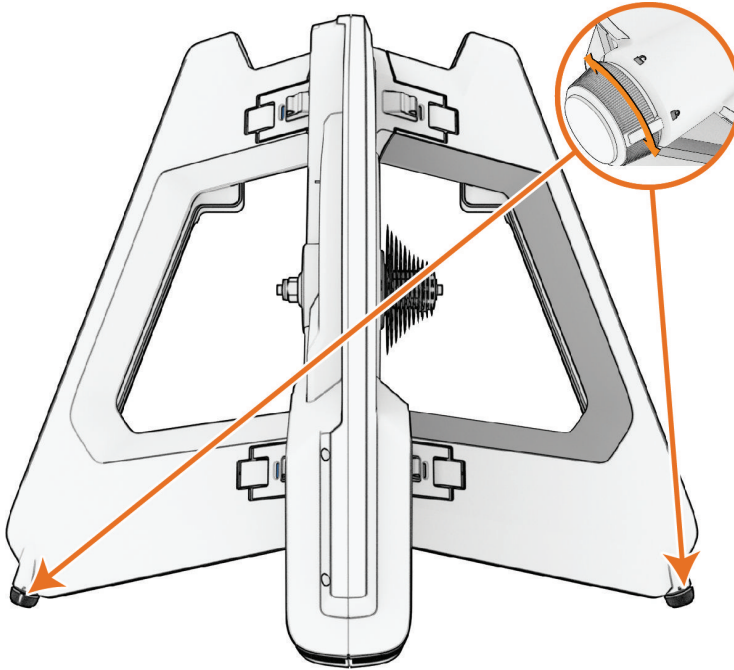
### Entrenamiento

## 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 (página 35).
- 3 Practica el cambio de marchas y aumenta la velocidad.

### Consejos para un pedaleo natural

- Evita los sprints cuando las plataformas de movimiento estén activadas. Puedes hacer sprints 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.

### 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).

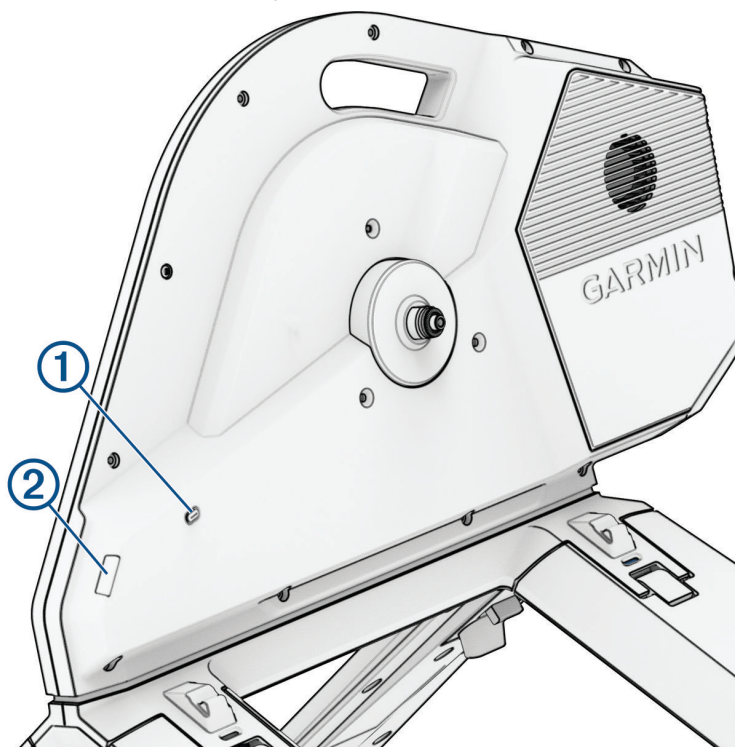
#### 1 Selecciona una opción:

- 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 (página 35).

## Información del dispositivo

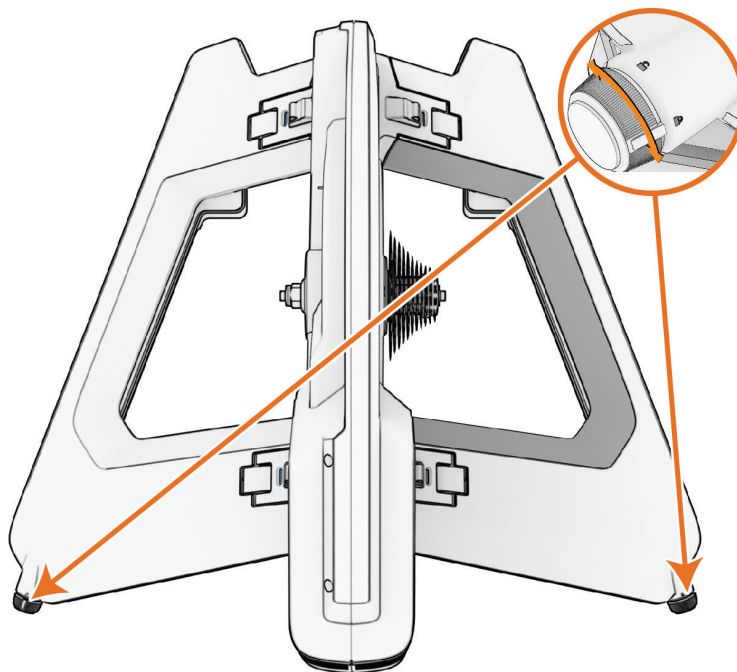
ES

### Cuidar y almacenar el dispositivo

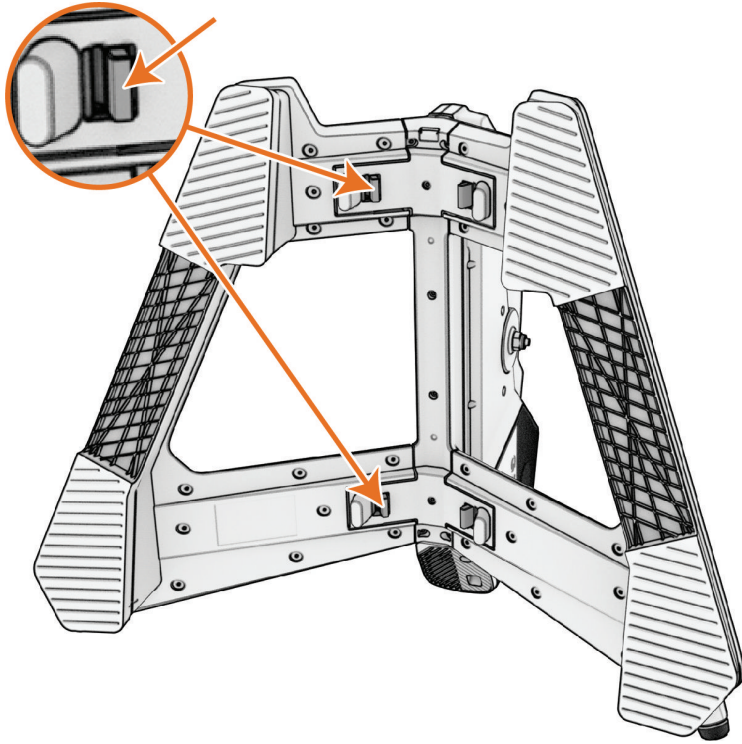
- Desenchufa el rodillo cuando no lo uses.
- Comprueba la alineación y bloquea las plataformas de movimiento cuando no se esté usando el rodillo.
- Limpia el rodillo después de cada uso.
- Limpia el rodillo antes de guardarlo.

### Plegar el rodillo para su almacenamiento

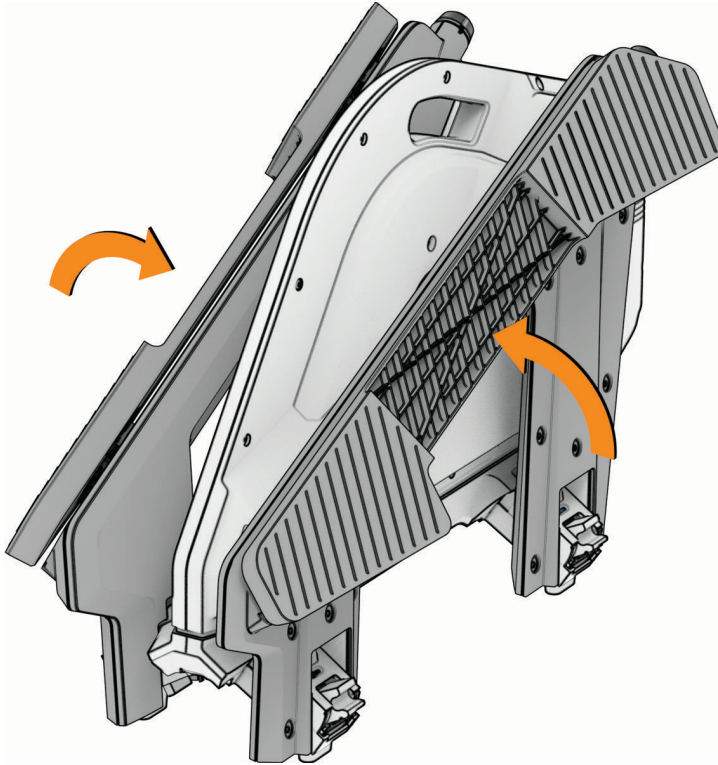
- 1 Comprueba la alineación y bloquea las plataformas de movimiento.



- 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.



### Cómo obtener el manual del usuario

Visita [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M).

### Especificaciones

Alimentación eléctrica	Utiliza el cable de alimentación incluido. De 100 a 240 V, 50/60 Hz
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 40 °C (de 14 °F a 104 °F)
Rango de temperatura de almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
	<b>AVISO</b>
	Si el rodillo se almacena o se envía por debajo de este rango de temperatura, deja que alcance el rango de temperatura de funcionamiento y espera 12 horas antes de utilizarlo. Los cambios extremos de temperatura pueden causar condensación en el interior del rodillo, lo que podría dañarlo.
Frecuencia inalámbrica y potencia de transmisión	2,4 GHz a 6 dBm máximo
Peso máximo del ciclista	125 kg (275 lb)

# Tacx® NEO 3M

## Sổ tay hướng dẫn khởi động nhanh

### Bắt đầu

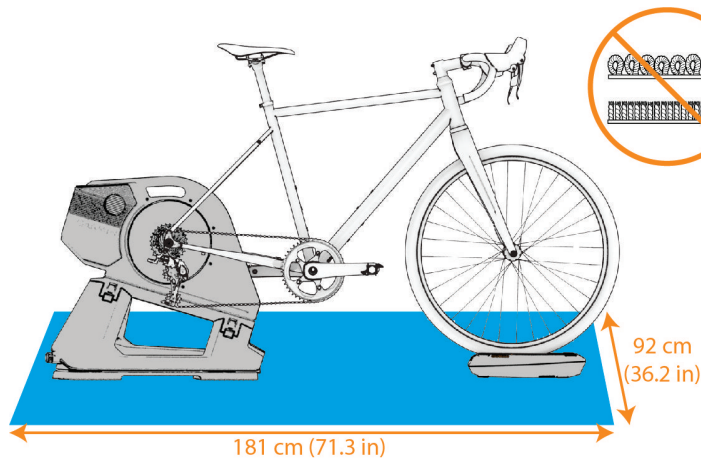
#### ⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *Thông tin sản phẩm* và *An toàn quan trọng* trong hộp sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

#### THÔNG BÁO

Không sử dụng máy tập Tacx NEO 3M với một phụ kiện chuyển động khác, chẳng hạn như đĩa rocker.

- Đọc hướng dẫn trước khi bạn lắp ráp máy tập và gắn xe đạp của bạn.
- Để có kết quả tốt nhất, hãy sử dụng máy tập Tacx NEO 3M với một tấm thảm cứng hoặc thảm lông ngắn. Tránh sử dụng thảm mềm và lông dài. Bạn có thể sử dụng thảm tập có kích thước 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 inch) hoặc lớn hơn.



Bạn có thể tìm các phụ kiện tùy chọn tại [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) hoặc từ đại lý Tacx của bạn.

- Tải xuống ứng dụng Tacx Training (Trang 50).




### Hướng dẫn lắp ráp Tacx NEO 3M

#### Bộ lắp đặt

#### THÔNG BÁO

Các hướng dẫn này và các giá đỡ đầu chụp lắp sẵn chỉ dành cho xe đạp có trục khóa ti 135 mm hoặc trục cốt bánh 142 mm. Nếu bạn có kích thước trục khác, đừng tiếp tục. Bạn có thể làm hư hỏng máy tập hoặc xe đạp. Thân líp tương thích với líp kết hợp 11 tốc độ Shimano. Nếu có kiểu trục hoặc líp khác, bạn phải truy cập [www.garmin.com/manuals/NEO3M](http://www.garmin.com/manuals/NEO3M) để biết thêm hướng dẫn.

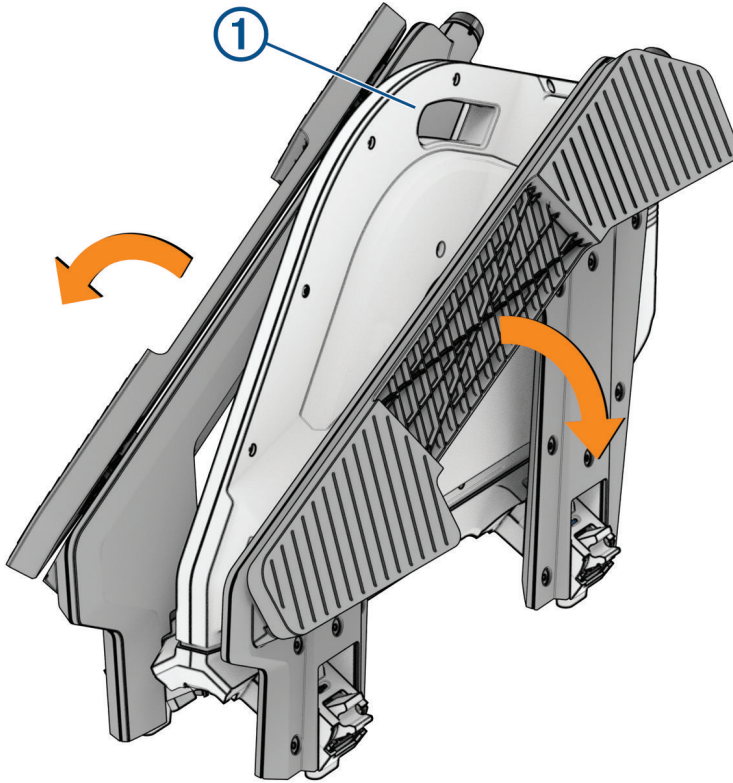


 bộ lắp đặt có chứa trục khóa ti, giá đỡ đầu chụp tương thích và đầu chụp, vòng đệm cũng như dụng cụ có đầu chụp màu xanh dương.

Nếu đang sử dụng trục khóa ti 130 mm hoặc trục cốt bánh 148 mm, bạn phải hoán đổi các giá đỡ đầu chụp bằng dụng cụ có đầu chụp màu xanh dương. Để biết thêm hướng dẫn, hãy truy cập [www.garmin.com/manuals/NE03M](http://www.garmin.com/manuals/NE03M).

## **Gắn xe đạp của bạn vào máy tập**

- VI** 1 Mở các mặt của máy tập ra và nhấn tay cầm lên ①.



- 2 Đảm bảo cả hai mặt của máy tập khóa vào vị trí.  
Cửa sổ chỉ báo có màu xanh dương khi các cạnh được khóa đúng cách.