
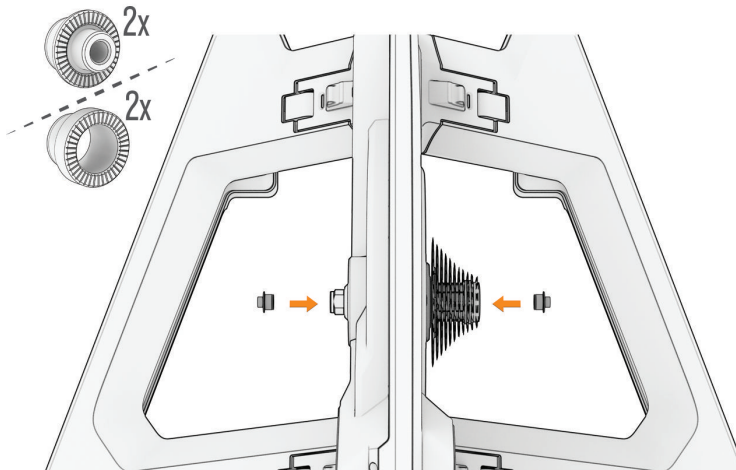


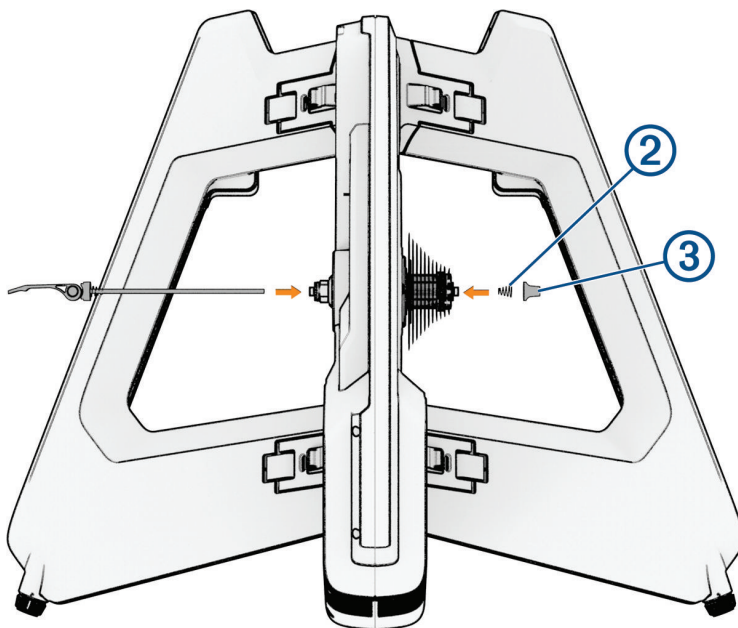
- 3 Đặt máy tập lên bề mặt bằng phẳng và chắc chắn.
- 4 Mở  bộ lắp đặt và chọn các đầu chụp cho loại trục của bạn.
Đầu chụp được dán nhãn QR và Thru-Axle 12mm.
- 5 Gắn các đầu chụp vào các giá đỡ đầu chụp đã được lắp sẵn.



- 6 Trên xe đạp của bạn, hãy chuyển sang bánh răng líp nhỏ nhất.
- 7 Tháo bánh sau khỏi xe đạp của bạn.
Ghi chú: Bạn nên giữ xe đạp và tất cả các bộ phận trong tầm với.
- 8 Nếu xe đạp của bạn có phanh đĩa, hãy lắp một miếng đệm (không đi kèm).

Để biết thêm thông tin, xem hướng dẫn về phanh đĩa của bạn.

9 Đối với trục khóa ti, hãy thực hiện các bước sau:



9.1 Chèn chốt từ bên không có ổ đĩa truyền động của máy tập.

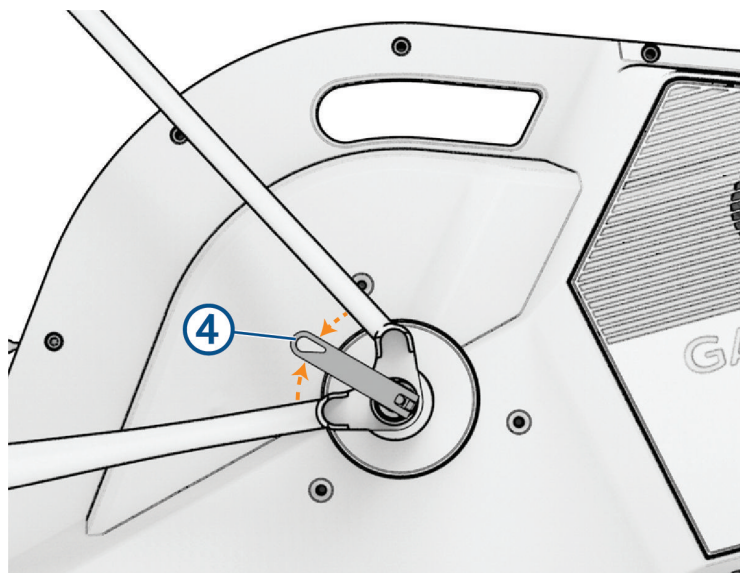
9.2 Đặt lò xo hình nón ② vào chốt.

9.3 Dùng tay vặn chặt nắp ③ để chừa đủ không gian cho khung xe đạp.

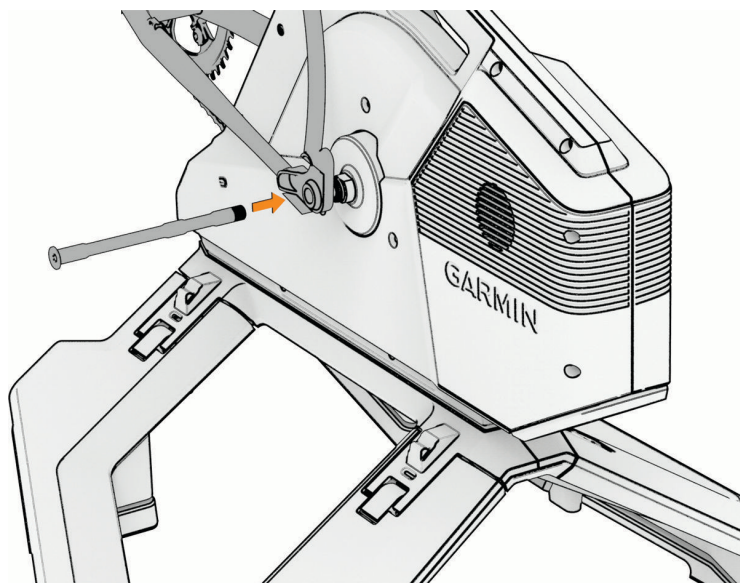
9.4 Căn chỉnh xe đạp trên máy tập và đặt xích lên đĩa xích nhỏ nhất của líp máy tập.

9.5 Siết chặt nắp và đóng tay cầm khóa ti ④.

Mẹo: Đóng tay cầm giữa các thanh khung để dễ cầm hơn.



10 Đối với trục cốt bánh, hãy thực hiện theo các bước sau:



10.1 Đặt xe đạp của bạn lên máy tập, đảm bảo rằng xích nằm trên đĩa xích nhỏ nhất của líp máy tập.

10.2 Gắn trục và siết chặt tay.

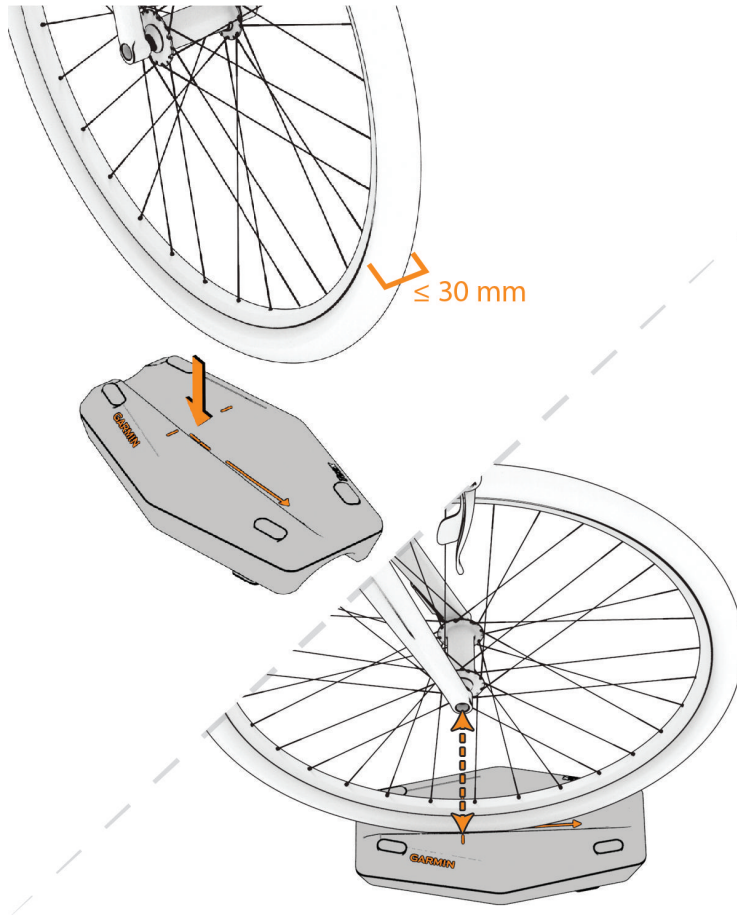
10.3 Siết chặt trục theo thông số kỹ thuật mô-men xoắn được chỉ định trên trục hoặc trong hướng dẫn sử dụng xe đạp của bạn.

Định vị giá đỡ bánh trước

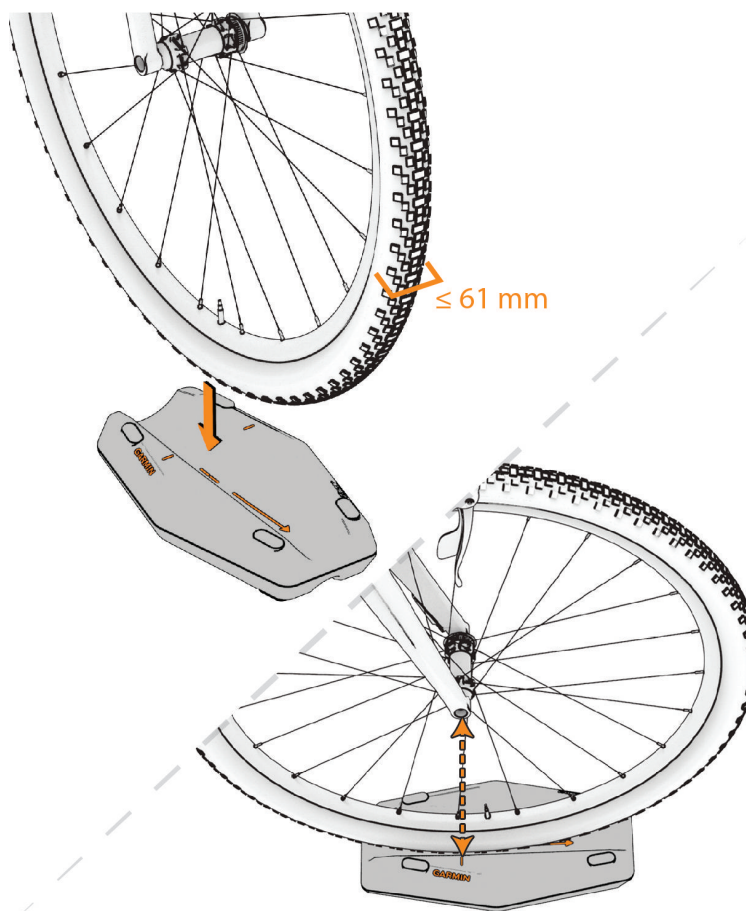
Trước khi định vị giá đỡ bánh trước, bạn phải gắn xe đạp của mình vào máy tập.

Giá đỡ bánh trước hai bên nâng bánh trước của xe đạp để có tư thế đạp xe tự nhiên và tăng độ ổn định. Mặt nhỏ hơn của giá đỡ bánh xe có thể chứa chiều rộng lốp tối đa là 30 mm (1,18 in.). Mặt lớn hơn của giá đỡ bánh trước có thể chứa chiều rộng lốp tối đa là 61 mm (2,4 in.).

- 1 Đặt giá đỡ bánh trước dưới bánh trước của bạn.



VI



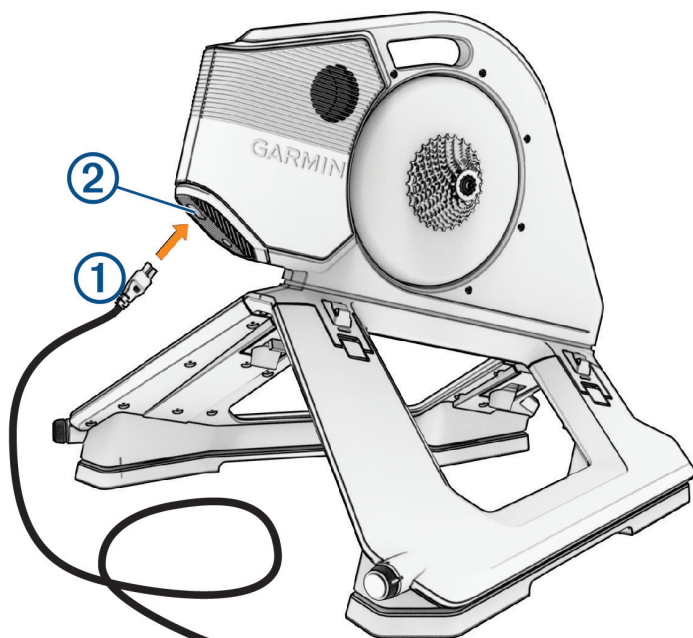
- 2 Ngồi trên máy tập và đạp một vài lần.
- 3 Nếu cần, hãy điều chỉnh vị trí của giá đỡ bánh trước.

Kết nối cáp nguồn

⚠ CẢN THẬN

Cáp nguồn nằm trong hộp sản phẩm. Không cố gắng sử dụng cáp nguồn hoặc bộ chuyển đổi của bên thứ ba với máy tập Tacx NEO 3M vì điều này có thể dẫn đến thương tích cá nhân hoặc thiệt hại cho máy tập.

- 1 Cắm cáp nguồn ① vào cổng ②.



- 2 Cắm cáp nguồn vào ổ cắm tường tiêu chuẩn.
- 3 Xoay tay quay.
Đèn LED có màu trắng (Trang 48).

Trạng thái LED

Đèn LED thay đổi màu sắc trong quá trình tập luyện.

Hoạt động LED	Trạng thái
Trắng	Máy tập đang chạy và hoạt động bình thường.
Xanh lam	Máy tập được thiết bị Bluetooth của bạn điều khiển.
Màu xanh lục	Máy tập được thiết bị ANT+ của bạn điều khiển.
Màu vàng	Máy tập được điều khiển bởi bộ điều hợp mạng thông minh Tacx (được bán riêng).
Nhấp nháy màu đỏ	Chỉ ra một lỗi nghiêm trọng của máy tập. Bạn có thể kiểm tra ứng dụng Tacx Training để biết thêm thông tin.

Hoạt động LED sẵn	Trạng thái
Xanh lam	Cho biết công suất đầu ra thấp.
Tím	Cho biết công suất đầu ra trung bình.
Màu đỏ	Cho biết công suất đầu ra cao.

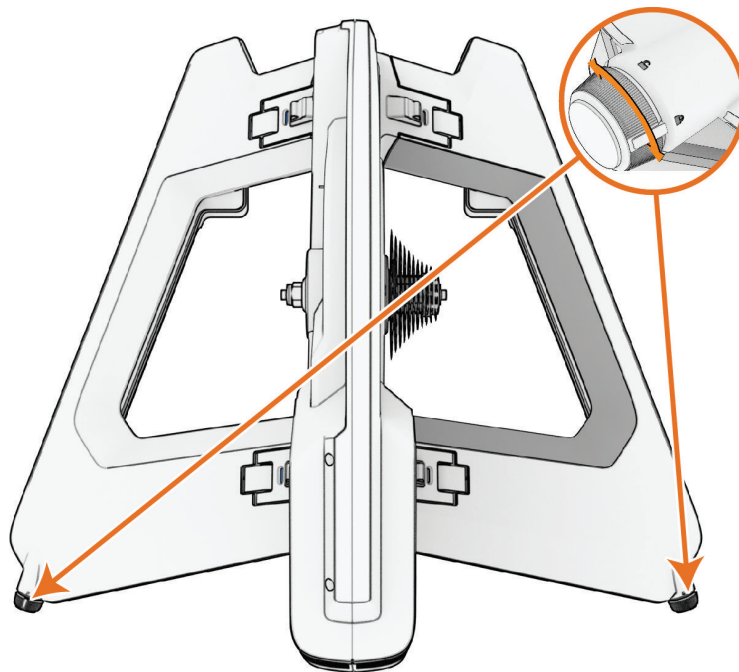
Tập luyện

Thực hiện một chuyến đi

Chuyến đi đầu tiên của bạn trên máy tập Tacx NEO 3M sẽ là một chuyến tập luyện thử công, ngắn ngày. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái với các đĩa chuyển động.

1 Mở khóa các đĩa chuyển động.

Mẹo: Bạn phải xoay mỗi núm về phía trước  cho đến khi núm kêu tách.



2 Bắt đầu đạp chậm chậm.

Đèn LED của máy tập có màu trắng (Trang 48).

3 Thực hành sang số và tăng tốc độ của bạn.

Gợi ý để đạp xe tự nhiên

- Tránh chạy nước rút khi các đĩa chuyển động được mở khóa. Bạn có thể chạy nước rút nếu đĩa chuyển động đã được khóa.
- Nếu bạn cảm thấy say tàu xe khi đạp xe, hãy thử các phương án sau:
 - Tập trung nhìn vào một điểm phía trước xe đạp.
 - Xem video tập luyện khi đạp xe.
 - Uống nhiều nước trước và trong khi đạp xe.
 - Ngừng đạp xe cho đến khi bạn cảm thấy tốt hơn và thử lại.

Ứng dụng Tacx Training

Bạn có thể tải ứng dụng Tacx Training xuống điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính tương thích của mình.

- Thực hiện các hành trình đạp xe thú vị mà không cần rời khỏi nhà của bạn.
- Tạo các chuyến đạp xe, bài tập của riêng bạn và hơn thế nữa.
- Quản lý chương trình tập luyện của bạn, tùy chỉnh cài đặt mặc định và chẩn đoán các sự cố.