GARMIN®

TACX® NĒRA

Rodillo inteligente



Manual del usuario

Contenido

Información importante sobre seguridad 3

Montar el rodillo 4

Preparación para el montaje 4
Conectar el rodillo a la base 4

Desplegar el rodillo 6

Conectar el cable de alimentación 7

Colocar la bicicleta en el rodillo 8

Colocar una bicicleta con eje de cierre rápido 8
Colocar una bicicleta con eje pasante 9

Vinculación 11

Vincular el rodillo con la aplicación Tacx® Training 11
Vincular el rodillo con otras aplicaciones o dispositivos 11
Vincular el rodillo con un reloj o ciclocomputador Garmin® 12

Compatibilidad 13

Tipos de ejes 13
Sustituir el soporte de la tapa de cierre en el lado opuesto al piñón en el rodillo 13
Cassettes y núcleos freehub 14
Sustituir el cassette 14

Realizar un recorrido 17

Modos de entreno 17
Modos de funcionamiento 17

Configuración del rodillo 18

Conectar el rodillo a una red Wi-Fi® 18
Vincular el rodillo a través de tu red de área local (LAN) 18
Personalizar la configuración de peso predeterminada 18
Desactivar el modo carrera de Zwift™ 18
Permitir conexiones abiertas 19
Conectar un sensor de frecuencia cardiaca al rodillo 19

Actualizar el software 20

Actualizar el software del rodillo 20

Especificaciones 21

Estado del LED 21
Cuidar y almacenar el dispositivo 21
Plegar el rodillo para su almacenamiento 21
Accesorios 22

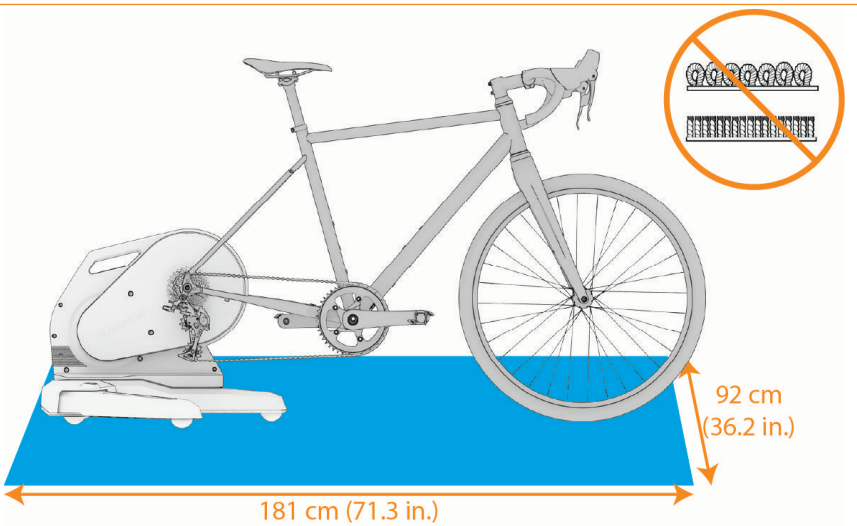
Información importante sobre seguridad

⚠ 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.

Para mantener la estabilidad, debes seguir estas instrucciones cada vez que utilices el rodillo. Si no sigues estas instrucciones, podrías sufrir lesiones personales graves y daños materiales.

- Aprieta los cuatro pernos que hay debajo de la base del rodillo.
- Extiende las patas del rodillo hasta que encajen en su sitio con un clic.
- Usa siempre el rodillo en una superficie plana.
- No utilices el rodillo inteligente Tacx® Nēra con otro accesorio de movimiento, como una plataforma oscilante.
- Utiliza el rodillo sobre 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.



Montar el rodillo

AVISO

Debes colocar la base del rodillo en una alfombrilla de entrenamiento o alfombra para proteger el suelo y el rodillo.

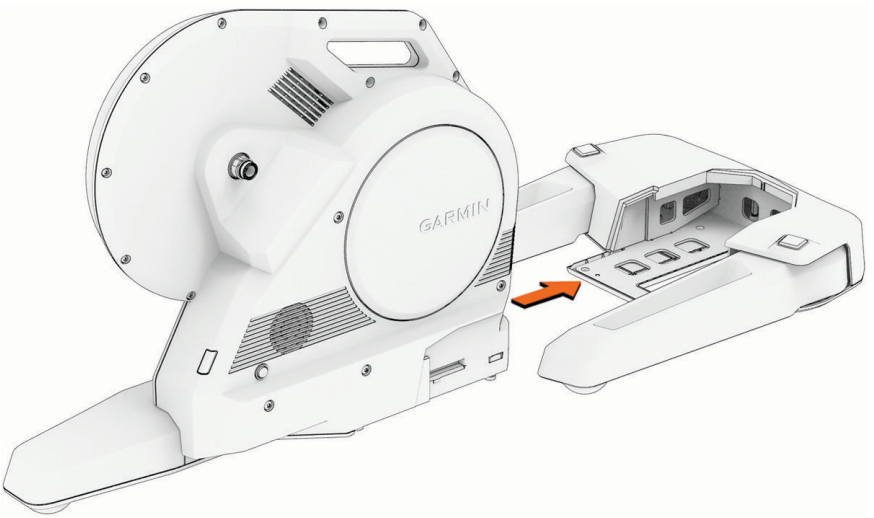
Preparación para el montaje

Debe haber espacio alrededor de la base del rodillo antes de montarlo.

- Coloca la base del rodillo a una distancia mínima de 30 cm (12 in) del borde de la alfombrilla de entrenamiento o de la alfombra.
- Coloca la base del rodillo a una distancia mínima de 50 cm (20 in) de la pared o de cualquier otro obstáculo.

Conectar el rodillo a la base

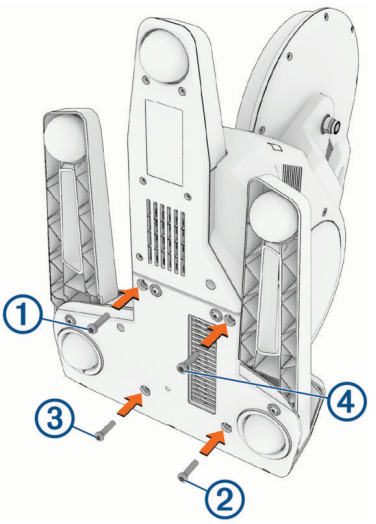
1 Desliza el rodillo dentro de su base.



2 En el kit de instalación, selecciona los cuatro pernos y la llave hexagonal de 5 mm.

3 Gira el rodillo sobre su parte posterior.

4 Instala los pernos para fijar el rodillo a su base.



5 Aprieta los pernos hasta que notes una resistencia moderada.

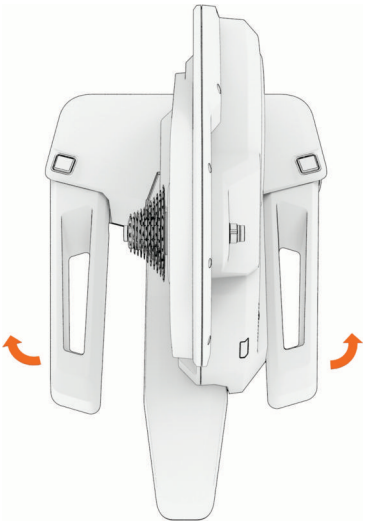
⚠ ATENCIÓN

Debes apretar los pernos de manera incremental, siguiendo un patrón cruzado, para garantizar un apriete uniforme y evitar que se aflojen de forma prematura. Un apriete incorrecto de los pernos puede provocar lesiones personales y daños materiales.

6 Gira de nuevo el rodillo sobre su base.

Desplegar el rodillo

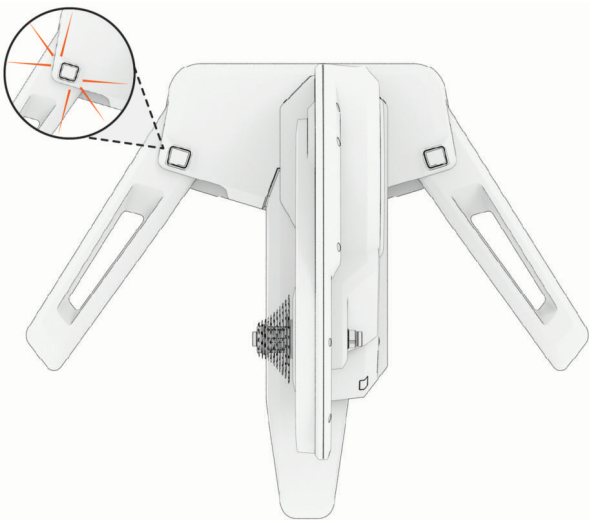
1 Extiende las patas del rodillo hacia fuera alejándolas de este.



2 Extiende las patas completamente hasta que oigas un clic.

⚠ ATENCIÓN

Debes extender las patas del rodillo hasta que se bloqueen en la posición totalmente extendida con un clic. El uso del rodillo sin las dos patas completamente extendidas puede provocar lesiones personales y daños materiales.



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® Nēra 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 Si es necesario, pulsa el botón del rodillo para activarlo.

El LED parpadea ○ (blanco).

NOTA: cuando el rodillo está enchufado, pero no se está utilizando, entra en modo suspensión. Puedes pulsar el botón en el rodillo para activarlo.

SUGERENCIA: puedes conectar el rodillo a Internet y mantenerlo enchufado para activar las actualizaciones de software automáticas (*Actualizar el software*, página 20).

Colocar la bicicleta en el rodillo

Colocar una bicicleta con eje de cierre rápido

⚠ ADVERTENCIA

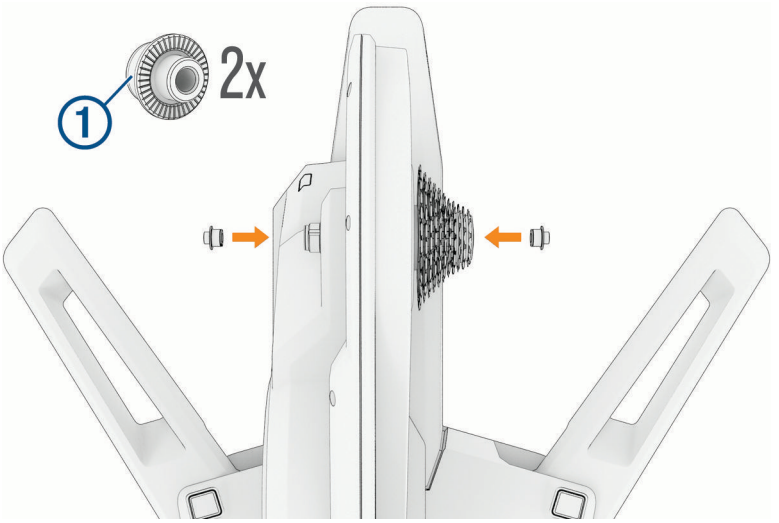
El eje de cierre rápido debe instalarse correctamente. Si no se aprieta y se cierra con firmeza la palanca de cierre rápido, se pueden producir lesiones o daños materiales. Para ver un vídeo, visita garmin.com/tacx/axle.

AVISO

Antes de fijar la bicicleta al rodillo, debes asegurarte de que se ha instalado el soporte de la tapa de cierre correcto en el lado opuesto al piñón del rodillo (*Sustituir el soporte de la tapa de cierre en el lado opuesto al piñón en el rodillo*, página 13). No puedes fijar la bicicleta al rodillo sin el soporte de la tapa de cierre correcto.

1. Abre el kit de instalación y selecciona la palanca de desmontaje rápido y las tapas de cierre **QR**.
2. Instala las tapas de cierre ① en los dos lados del rodillo.

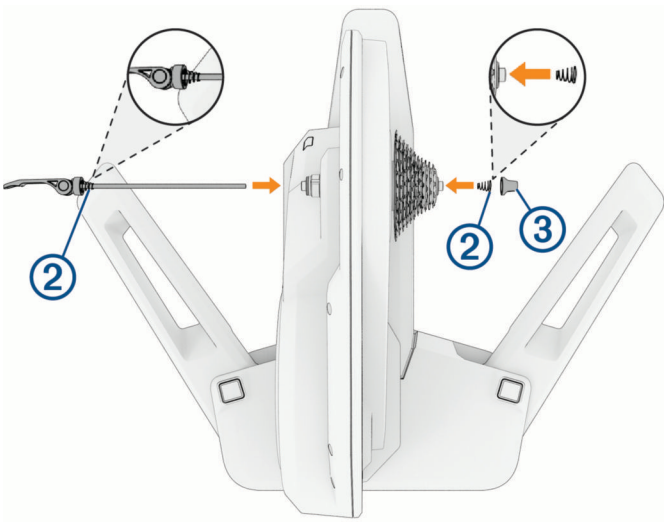
   Asegúrate de presionar las tapas de cierre en su lugar hasta que oigas un clic.



3. Inserta la palanca en el lado opuesto al piñón del rodillo.
4. Coloca los muelles cónicos ② en la palanca.

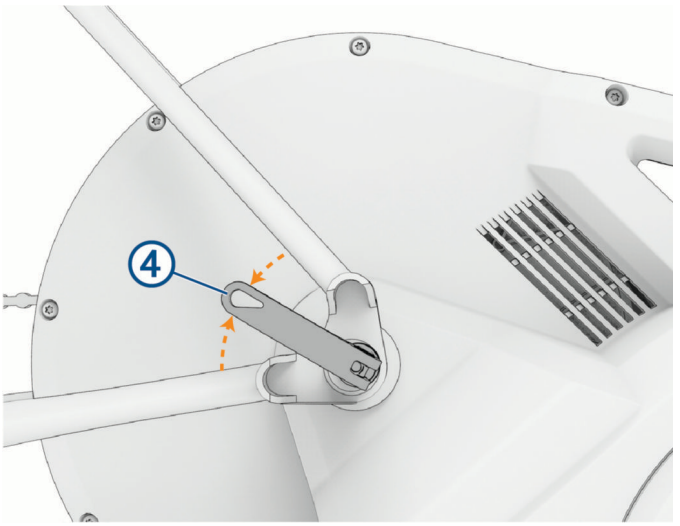
⚠ ATENCIÓN

Debes colocar los muelles cónicos con los extremos cónicos orientados hacia el rodillo. La instalación de los muelles en la orientación incorrecta puede producir un ajuste inseguro, lo que puede provocar lesiones y daños materiales graves.



5. Aprieta la tapa manualmente ③. Deja suficiente espacio para el bastidor de la bicicleta.

6 Mueve la cadena de tu bicicleta al piñón más pequeño.
7 Retira la rueda trasera de la bicicleta.
8 Alinea la bicicleta con el rodillo y coloca la cadena en el piñón más pequeño del cassette del rodillo.
9 Aprieta la tapa y cierre la palanca de liberación rápida ④.



⚠ ADVERTENCIA

Si no se aprieta y se cierra con firmeza la palanca de cierre rápido, se pueden producir lesiones o daños materiales.

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

Colocar una bicicleta con eje pasante

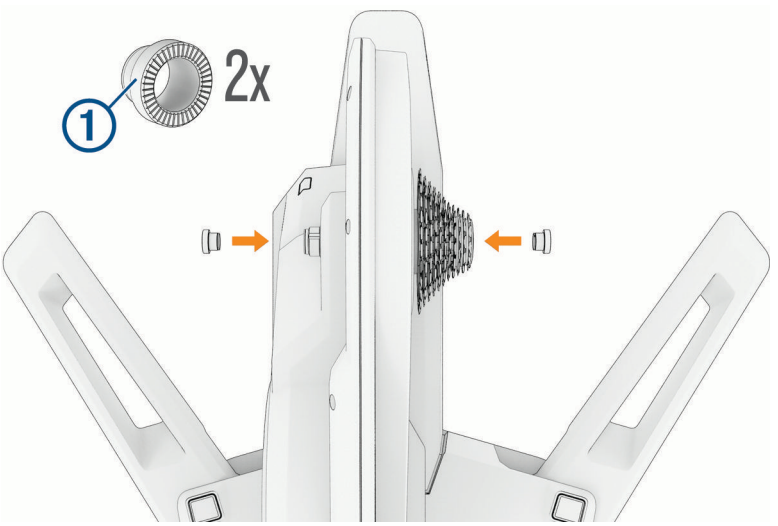
⚠ ADVERTENCIA

El eje pasante debe instalarse correctamente. Si no se aprieta el eje pasante firmemente, de acuerdo con las recomendaciones del fabricante de la bicicleta, podrían producirse lesiones o daños materiales.

AVISO

Antes de fijar la bicicleta al rodillo, debes asegurarte de que se ha instalado el soporte de la tapa de cierre correcto en el lado opuesto al piñón del rodillo (*Sustituir el soporte de la tapa de cierre en el lado opuesto al piñón en el rodillo*, página 13). No puedes fijar la bicicleta al rodillo sin el soporte de la tapa de cierre correcto.

1 Abre el kit de instalación 🔧 y selecciona las tapas de cierre **Thru-Axle 12mm**.
2 Instala las tapas de cierre ① en los dos lados del rodillo.
Asegúrate de presionar las tapas de cierre en su lugar hasta que oigas un clic.



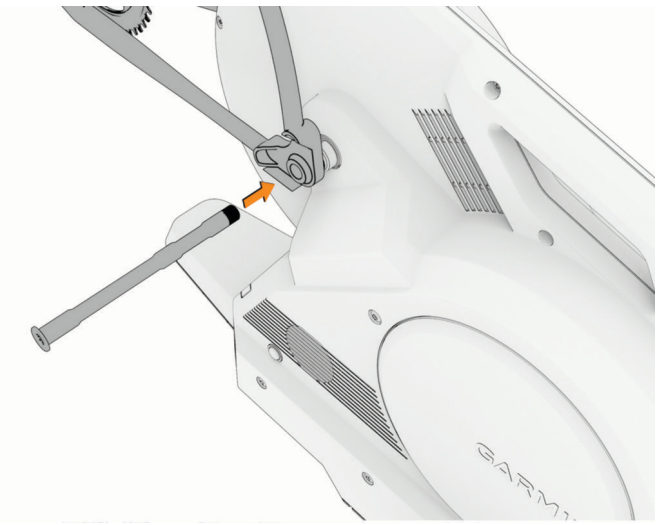
3 Mueve la cadena de tu bicicleta al piñón más pequeño.

4 Retira la rueda trasera de la bicicleta.

Debes dejar la rueda trasera a un lado, pero tener el eje pasante a mano. Lo utilizarás para fijar la bicicleta al rodillo.

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.

⚠ ADVERTENCIA

Si no aprietas el eje firmemente, según las instrucciones del fabricante de la bicicleta, podrían producirse lesiones personales y daños materiales graves.

Vinculación

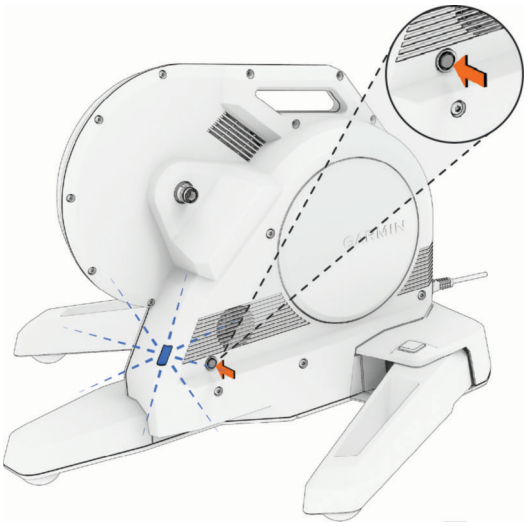
Vincular el rodillo con la aplicación Tacx® Training

AVISO

Debes vincular el rodillo con la aplicación Tacx Training de tu smartphone o tablet compatible para gestionar la configuración del rodillo y actualizar el software, incluso si tienes pensado utilizar otra aplicación o dispositivo de entreno.

1. Sitúa el smartphone o la tablet a menos de 3 m (10 ft) del rodillo.

   NOTA: mantén los demás sensores inalámbricos a una distancia mínima de 10 m (33 ft) durante la vinculación.
2. Pulsa el botón del rodillo para ponerlo en modo vinculación.



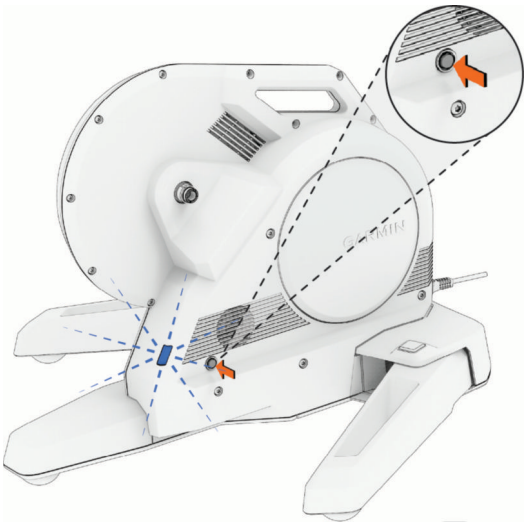
   El LED de estado parpadea ● (azul). Si el LED de estado parpadea ○ (blanco), vuelva a pulsar el botón.
3. En la aplicación Tacx Training, selecciona **Configuración** > **Admin. dispositivos**.
4. Selecciona el rodillo Tacx Nēra.
5. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Vincular el rodillo con otras aplicaciones o dispositivos

Si tu dispositivo o aplicación de entreno no es compatible con conexiones seguras, debes configurar el rodillo para permitir conexiones abiertas antes de poder vincularlo (*Permitir conexiones abiertas*, página 19).

1. Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del rodillo.

   NOTA: mantén los demás sensores inalámbricos a una distancia mínima de 10 m (33 ft) del dispositivo durante la vinculación.
2. Pulsa el botón del rodillo para activar el modo vinculación.



El LED de estado parpadea ● (azul). Si el LED de estado parpadea ○ (blanco), vuelva a pulsar el botón.

3 Sigue las instrucciones de la aplicación o el dispositivo de entreno para conectar un rodillo.

NOTA: puedes vincular el rodillo con tu dispositivo como rodillo inteligente y como potenciómetro, de modo que el dispositivo pueda controlar la resistencia del rodillo y registrar los datos de potencia.

Vincular el rodillo con un reloj o ciclocomputador Garmin®

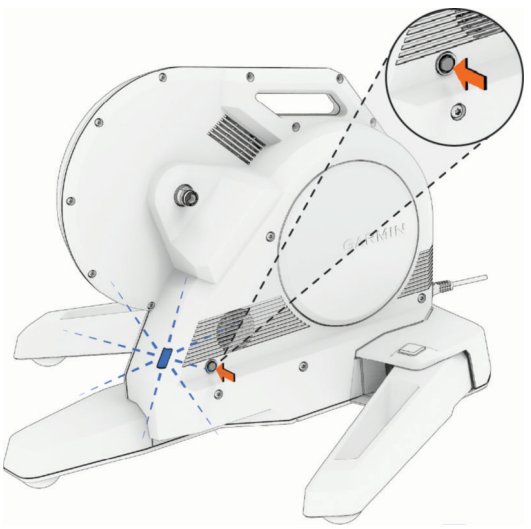
Si tu dispositivo Garmin no es compatible con conexiones seguras, debes configurar el rodillo para permitir conexiones abiertas antes de poder vincularlo (*Permitir conexiones abiertas*, página 19).

SUGERENCIA: visita garmin.com/compatibility/nera para asegurarte de que tu dispositivo es compatible con el rodillo Tacx® Nēra.

1 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del rodillo.

NOTA: mantén los demás sensores inalámbricos a una distancia mínima de 10 m (33 ft) del dispositivo durante la vinculación.

2 Pulsa el botón del rodillo para ponerlo en modo vinculación.



El LED de estado parpadea ● (azul). Si el LED de estado parpadea ○ (blanco), vuelva a pulsar el botón.

3 Selecciona una opción:

- En tu ciclocomputador Garmin, selecciona ☰ > **Sensores** > **Añadir sensor** > **Buscar todos los sensores**.
- En un reloj Garmin, en el menú, selecciona **Sensores y accesorios** > **Añadir** > **Buscar todos**.

4 Selecciona el dispositivo Tacx Nēra.

NOTA: puedes vincular el rodillo con tu dispositivo como rodillo inteligente y como potenciómetro, de modo que el dispositivo pueda controlar la resistencia del rodillo y registrar los datos de potencia.

Compatibilidad

Tipos de ejes

⚠ ATENCIÓN

El rodillo Tacx® Nēra es compatible con los siguientes estándares de eje de bicicleta. Si intentas utilizar el rodillo con un eje de bicicleta incompatible, se pueden producir lesiones personales y daños materiales.

Es posible que tengas que cambiar el soporte de la tapa de cierre en el lado opuesto al piñón para ajustar la separación entre las punteras traseras. Debes instalar la tapa de cierre adecuada en ambos lados del rodillo para que se ajuste al tipo de eje de tu bicicleta.

Tipo de eje	Descripción	Soporte de la tapa de cierre del lado opuesto al piñón	Tapas de cierre	Instrucciones
Eje de cierre rápido de 130 mm	Común para las bicicletas de carretera con frenos de llanta.	**QR 130** (incluido en el kit de instalación 🔧)	**QR**	*Sustituir el soporte de la tapa de cierre en el lado opuesto al piñón en el rodillo*, página 13 *Colocar una bicicleta con eje de cierre rápido*, página 8
Eje pasante de 142 mm	Común para las bicicletas de carretera modernas.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (preinstalado)	**Thru-Axle 12mm**	*Colocar una bicicleta con eje pasante*, página 9
Eje de cierre rápido de 135 mm	Común para las bicicletas de carretera con frenos de disco.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (preinstalado)	**QR**	*Colocar una bicicleta con eje de cierre rápido*, página 8
Eje pasante de 148 mm	Común para las bicicletas de montaña modernas. A veces se conoce como eje boost.	**Thru-Axle 148** (incluido en el kit de instalación 🔧)	**Thru-Axle 12mm**	*Sustituir el soporte de la tapa de cierre en el lado opuesto al piñón en el rodillo*, página 13 *Colocar una bicicleta con eje pasante*, página 9

Sustituir el soporte de la tapa de cierre en el lado opuesto al piñón en el rodillo

Si tu bicicleta tiene un eje de cierre rápido de 130 mm o un eje pasante de 148 mm, debes retirar el soporte de la tapa de cierre preinstalado en el lado opuesto al piñón del rodillo e instalar el correcto en la bicicleta.

1. Abre el kit de instalación 🔧 y selecciona la herramienta azul y el soporte de la tapa de cierre correcto:
   - Si tu bicicleta tiene un eje de cierre rápido de 135 mm o un eje pasante de 142 mm, el soporte de la tapa de cierre preinstalado (**QR 135 | Thru-Axle 142**) encaja en tu bicicleta. No es necesario sustituirlo.
   - Si tu bicicleta tiene un eje de cierre rápido de 130 mm, selecciona el soporte de la tapa de cierre **QR 130**.
   - Si tu bicicleta tiene un eje pasante de 148 mm, seleccione el soporte de la tapa de cierre **Thru-Axle 148**.
2. Inserta la herramienta azul en el soporte de la tapa de cierre en el lado opuesto al piñón del rodillo y gírala hacia la izquierda para desenroscarlo y retirarlo del rodillo.



3 Instala el soporte de la tapa de cierre seleccionado en el paso 1 girando la herramienta azul hacia la derecha.

Una vez instalado el soporte de la tapa de cierre correcto, puedes fijar la bicicleta al rodillo (*Colocar la bicicleta en el rodillo*, página 8).

Cassettes y núcleos freehub

AVISO

Debes utilizar un sistema de cassette compatible con el desviador trasero de tu bicicleta. El uso del rodillo con una combinación incompatible de desviador trasero y sistema de cassette puede provocar daños materiales.

El rodillo Tacx® Nēra está disponible en dos opciones diferentes. La opción estándar incluye un cassette de 11 velocidades y un núcleo freehub Shimano® HG preinstalados. La opción Zwift Ready™ (no disponible en todos los países) incluye un Zwift™ Cog preinstalado y el mando a distancia Zwift Click.

NOTA: el cambio virtual con el mando a distancia Zwift Click no es compatible con todas las aplicaciones de entreno.

Puedes adquirir núcleos freehub compatibles con el rodillo Tacx Nēra en garmin.com/accessories/nera.

Si es necesario, puedes sustituir el cassette y el núcleo freehub para que el rodillo se ajuste al sistema de tu bicicleta (*Sustituir el cassette*, página 14).

Sustituir el cassette

AVISO

Debes utilizar un sistema de cassette compatible con el desviador trasero de tu bicicleta. El uso del rodillo con una combinación incompatible de desviador trasero y sistema de cassette puede provocar daños materiales.

Puedes seguir estas instrucciones para sustituir el sistema de cassette preinstalado en el rodillo, ya sea el cassette de 11 velocidades estándar o el Zwift™ Cog.

Selecciona una opción:

- Si tu nuevo sistema de cassette viene premontado con un núcleo freehub, debes sustituir el núcleo freehub y el cassette (*Sustituir el cassette y el núcleo freehub*, página 15).
- Si tu nuevo sistema de cassette no viene premontado con un núcleo freehub y es compatible con núcleos freehub Shimano® HG, solo puedes sustituir el cassette (*Sustituir solo el cassette*, página 15).

Sustituir el cassette y el núcleo freehub

⚠ ATENCIÓN

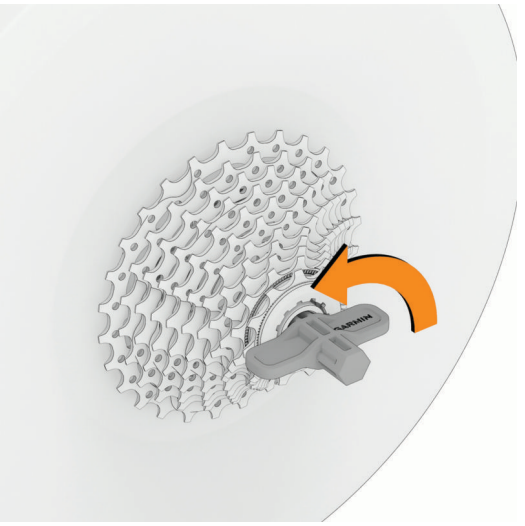
Si no estás familiarizado con el mantenimiento del núcleo freehub de la bicicleta, podrías dañar el rodillo. Si nunca has sustituido un núcleo freehub antes, Garmin® recomienda obtener ayuda de un técnico de bicicletas con experiencia. La sustitución incorrecta del cassette y el núcleo freehub puede provocar lesiones personales y daños materiales.

AVISO

Debes utilizar un sistema de cassette compatible con el desviador trasero de tu bicicleta. El uso del rodillo con una combinación incompatible de desviador trasero y sistema de cassette puede provocar daños materiales.

SUGERENCIA: puedes seguir estos pasos para volver a colocar el núcleo freehub y el cassette a la vez, o solo el núcleo freehub después de retirar el cassette.

1. Si es necesario, retira las tapas de cierre del rodillo.
2. Abre el kit de instalación 🔧 y selecciona la herramienta azul.
3. Inserta la herramienta azul en la tuerca de fijación en el lado del piñón del rodillo y gírala hacia la izquierda para desenroscarla y retirarla del rodillo.



4. Desliza suavemente el cassette y el núcleo freehub para extraerlos del eje del rodillo.
5. Coloca el cassette y el núcleo freehub nuevos en el eje del rodillo.

   SUGERENCIA: puedes girar el cassette hacia la izquierda mientras lo presionas suavemente sobre el centro del rodillo para asentar el núcleo freehub correctamente. Puedes asegurarte de que está correctamente asentado girando el cassette hacia la izquierda a mano y escuchando el sonido del mecanismo de trinquete.
6. Con la herramienta azul, vuelve a instalar la tuerca de fijación, fijando el conjunto del cassette y el núcleo freehub al rodillo.

   ⚠ ATENCIÓN

   Garmin recomienda un par de 5 a 6 N-m (de 3,69 a 4,43 lbf-ft) para fijar la tuerca de fijación del lado del piñón.

Sustituir solo el cassette

⚠ ATENCIÓN

Si no estás familiarizado con el mantenimiento del cassette de la bicicleta, podrías dañar el rodillo. Si nunca has sustituido un cassette de bicicleta antes, Garmin® recomienda obtener ayuda de un técnico de bicicletas con experiencia. La sustitución incorrecta del cassette puede provocar lesiones personales y daños materiales.

AVISO

Debes utilizar un sistema de cassette compatible con el desviador trasero de tu bicicleta. El uso del rodillo con una combinación incompatible de desviador trasero y sistema de cassette puede provocar daños materiales.

Antes de sustituir el cassette, debes conseguir unos alicates para cassettes o un latiguillo de cadena, además de una herramienta de bloqueo del cassette, como la herramienta Park Tool FR-5.2 combinada con una llave ajustable.

1. Sujeta el cassette con los alicates para cassettes o el latiguillo de cadena.
2. Mientras sujetas el cassette en su sitio, utiliza una herramienta de bloqueo del cassette para girar el anillo de bloqueo hacia la izquierda.
3. Retira el anillo de bloqueo del cassette y déjalo a un lado.
4. Desliza el cassette hasta extraerlo del núcleo freehub.

   AVISO

   Algunos engranajes pueden separarse al retirar el cassette. Debes atar los engranajes con una brida para cables para guardarlos en la disposición correcta y evitar que se coloquen incorrectamente.
5. Limpia toda la grasa anterior de las roscas del núcleo freehub y el anillo de bloqueo.
6. Aplica una fina capa de grasa a las roscas del núcleo freehub y el anillo de bloqueo.
7. Coloca el nuevo cassette en el núcleo freehub.

   AVISO

   Con algunos cassettes de 8 a 10 velocidades, debes añadir un separador entre el cassette y el núcleo freehub para asegurarte de que el anillo de bloqueo se aprieta correctamente contra el cassette. Se incluye un separador en el kit de instalación 🔧.
8. Instala el anillo de bloqueo en el núcleo freehub y apriétalo con una herramienta de bloqueo del cassette.

   AVISO

   Al apretar el anillo de bloqueo en un rodillo, debes utilizar el latiguillo de cadena o unos alicates para cassettes para sujetar el cassette, evitar que la rueda de inercia gire y permitir que se alcance el par necesario para apretar el anillo de bloqueo.

   Garmin recomienda un par de 40 N-m (29,5 lbf-ft) para el cassette de 11 velocidades estándar. Consulta las instrucciones del fabricante del nuevo cassette para conocer el par recomendado.

Realizar un recorrido

Tu primer recorrido en el rodillo Tacx® Nēra debe ser un breve recorrido manual. Antes de incorporarlo a tu entreno y explorar todas sus funciones, debes estar cómodo sobre el rodillo.

1 Asegúrate de que el eje trasero está instalado correctamente y fija la bicicleta al rodillo (*Colocar la bicicleta en el rodillo*, página 8).

⚠ ADVERTENCIA

Si no se aprieta el eje firmemente y se fija la bicicleta al rodillo, se pueden producir lesiones personales y daños materiales graves.

2 Empieza a pedalear lentamente.

3 Practica variando tu cadencia y tu posición sobre la bicicleta hasta que te sientas cómodo.

Después de acostumbrarte a la sensación de montar en el rodillo, debes explorar las diferentes formas de entrenar (*Modos de entreno*, página 17).

Modos de entreno

Tu dispositivo o aplicación de entreno conectado puede utilizar diferentes modos para controlar la resistencia del rodillo, ya se trate de simular un recorrido virtual o ayudarte a alcanzar tus objetivos de potencia de forma constante durante una sesión de entrenamiento. La aplicación Tacx® Training es compatible con una gran variedad de modos de entreno.

Películas: la resistencia del rodillo cambia automáticamente para simular un recorrido real con vídeo.

Sesión de entrenamiento por pendiente: el rodillo ajusta la resistencia para simular una pendiente específica en función de la configuración de peso de la bicicleta y del ciclista. Puedes cambiar la configuración de pendiente durante el recorrido.

Sesión de entrenamiento por potencia: el rodillo ajusta la resistencia de modo que debas aplicar una cierta cantidad de potencia para mantener los pedales en movimiento. Esto te permite variar la cadencia y mantener la misma potencia. Puedes cambiar el objetivo de potencia durante el recorrido.

Sesión de entrenamiento estructurada: la resistencia del rodillo cambia automáticamente los objetivos de potencia de cada paso de tu sesión de entrenamiento. Debes crear la sesión de entrenamiento estructurada y añadirla a tu calendario a través de la aplicación Garmin Connect™ para que aparezca en la aplicación Tacx Training. Debes establecer un objetivo de potencia para cada paso de la sesión de entrenamiento. Si un paso de la sesión de entrenamiento no tiene objetivo de potencia, el rodillo aplica resistencia para simular una carretera llana.

También puedes utilizar el rodillo en modo independiente, sin conectarlo a una aplicación o dispositivo de entreno (*Modos de funcionamiento*, página 17).

Modos de funcionamiento

Encendido y conectado: cuando el rodillo está conectado a una fuente de alimentación externa y a una aplicación de entreno, todas las funciones compatibles están disponibles.

NOTA: puede que algunas aplicaciones o dispositivos de entreno no sean compatibles con las funciones del rodillo.

Autónomo: si utilizas el rodillo sin una aplicación o dispositivo de entreno, el rodillo simula un recorrido sobre una carretera llana mediante la configuración del peso del ciclista y el peso de la bicicleta (*Personalizar la configuración de peso predeterminada*, página 18).

Configuración del rodillo

Conectar el rodillo a una red Wi-Fi®

Antes de continuar, debes conectar el rodillo a la aplicación Tacx® Training (*Vincular el rodillo con la aplicación Tacx® Training*, página 11).

1. Abre la aplicación Tacx Training.
2. Selecciona **Configuración** > **Admin. dispositivos**.
3. Selecciona tu rodillo.
4. Selecciona **Configurar red Wi-Fi**.

   El rodillo buscará redes Wi-Fi dentro del alcance.
5. Selecciona tu red Wi-Fi.

   NOTA: si la red Wi-Fi está oculta, puedes seleccionar Añadir una red manualmente para introducir el SSID.
6. Introduce la contraseña de la red Wi-Fi.

   El rodillo se conecta automáticamente a la red cuando está dentro del alcance.

Cuando el rodillo está conectado a una red con acceso a Internet, el software del rodillo se actualiza automáticamente (*Actualizar el software del rodillo*, página 20).

Después de la conexión, puedes vincular el rodillo con otros dispositivos de la misma red (*Vincular el rodillo a través de tu red de área local (LAN)*, página 18).

Vincular el rodillo a través de tu red de área local (LAN)

Puedes vincular el rodillo con tu aplicación o dispositivo de entreno compatible a través de tu red local para mejorar la estabilidad de la conexión. Ambos dispositivos deben estar conectados a la misma red.

SUGERENCIA: si tu aplicación o dispositivo de entreno limita el número de accesorios Bluetooth® que puedes conectar, puedes vincular el rodillo a través de una red local para liberar una conexión Bluetooth.

1. Asegúrate de que tu smartphone, tablet u otro dispositivo se ha conectado también a la misma red local.
2. En la aplicación Tacx® Training de tu smartphone o tablet, u otra aplicación o dispositivo de entreno compatible, busca el rodillo para añadirlo otra vez como un nuevo dispositivo.
3. Selecciona el rodillo Tacx Nēra.

   NOTA: en la aplicación Tacx Training, la conexión del rodillo a través de la red local está etiquetada como LAN, para distinguirla de la conexión Bluetooth del rodillo.

Personalizar la configuración de peso predeterminada

Antes de continuar, debes conectar el rodillo a la aplicación Tacx® Training (*Vincular el rodillo con la aplicación Tacx® Training*, página 11).

Cuando entrenas utilizando una aplicación o dispositivo que no te permite configurar el peso de la bicicleta y del ciclista, el rodillo utiliza la configuración predeterminada de peso de la bicicleta y del ciclista.

1. Abre la aplicación Tacx Training.
2. Selecciona **Configuración** > **Admin. dispositivos**.
3. Selecciona tu rodillo.
4. Selecciona **Ajustes del dispositivo** > **Val pred disposit**.
5. Selecciona **Peso corporal predet** para cambiar el peso corporal predeterminado.
6. Selecciona **Peso bicicleta predet** para cambiar el peso predeterminado de la bicicleta.

Desactivar el modo carrera de Zwift™

Antes de continuar, debes conectar el rodillo a la aplicación Tacx® Training (*Vincular el rodillo con la aplicación Tacx® Training*, página 11).

En las aplicaciones de entreno compatibles con el modo carrera de Zwift, el rodillo envía 10 lecturas de potencia individuales cada segundo, lo que permite una respuesta más rápida al iniciar un sprint durante una carrera. Si no estás en una carrera, puedes desactivar el modo carrera de Zwift para reducir el número de lecturas de potencia registradas en tus actividades.

NOTA: la desactivación del Modo carrera de Zwift no afecta a las aplicaciones de entreno no compatibles.

1. Abre la aplicación Tacx Training.
2. Selecciona **Configuración** > **Admin. dispositivos**.
3. Selecciona tu rodillo.

4 Selecciona **Ajustes del dispositivo** > **Modo carrera**.
5 Selecciona **Modo carrera de Zwift**.

Permitir conexiones abiertas

Antes de continuar, debes conectar el rodillo a la aplicación Tacx® Training (*Vincular el rodillo con la aplicación Tacx® Training*, página 11).

De forma predeterminada, el rodillo Tacx Nēra utiliza una conexión Bluetooth® segura. Puedes configurar el rodillo para permitir conexiones ANT+® o Bluetooth abiertas para vincularlo con dispositivos que no sean compatibles con conexiones Bluetooth seguras. Para obtener más información sobre los tipos de conexión, puedes visitar garmin.com/connectiontypes.

1 Abre la aplicación Tacx Training.
2 Selecciona **Configuración** > **Admin. dispositivos**.
3 Selecciona tu rodillo.
4 Selecciona **Ajustes del dispositivo** > **Configuración de la conexión**.
5 Selecciona una opción:
   - Para vincular el rodillo con un dispositivo Bluetooth que no es compatible con conexiones seguras, desactiva **Conexiones Bluetooth seguras**.

     El rodillo se reinicia y se conecta automáticamente a la aplicación Tacx Training.
   - Para vincular el rodillo con un dispositivo ANT+ para controlar su resistencia, activa **ANT+ FE-C (control del rodillo de entrenamiento inteligente)**.
   - Para vincular el rodillo con un dispositivo ANT+ para obtener datos de potencia del rodillo, selecciona **Sensor de potencia ANT+**.

   NOTA: puedes activar varios modos de conexión al mismo tiempo y conectar el rodillo a varios dispositivos a la vez. Puedes utilizar ambas conexiones ANT+ con el mismo dispositivo al mismo tiempo para controlar el rodillo y recibir datos de potencia a través de ANT+.

Puedes seguir las instrucciones para vincular el rodillo con la aplicación o el dispositivo (*Vincular el rodillo con otras aplicaciones o dispositivos*, página 11).

Conectar un sensor de frecuencia cardiaca al rodillo

Antes de continuar, debes conectar el rodillo a la aplicación Tacx® Training (*Vincular el rodillo con la aplicación Tacx® Training*, página 11).

Puedes conectar un sensor de frecuencia cardiaca al rodillo en lugar de conectarlo directamente a tu aplicación o dispositivo de entreno.

1 Abre la aplicación Tacx Training.
2 Selecciona **Configuración** > **Admin. dispositivos**.
3 Selecciona tu rodillo.
4 Selecciona **Ajustes del dispositivo** > **Puenteo de sensor**.
5 Asegúrate de que el sensor de frecuencia cardiaca está encendido y en modo vinculación.
6 Selecciona **Añadir dispositivo**.
7 Selecciona tu sensor de frecuencia cardiaca.

Actualizar el software

El software del rodillo se actualiza automáticamente si se mantiene conectado a una red con acceso a Internet (*Conectar el rodillo a una red Wi-Fi®*, página 18).

El rodillo comprueba si hay actualizaciones tras un periodo de inactividad tras el final del recorrido. Si hay una actualización disponible, el rodillo la descarga e instala automáticamente antes de entrar en modo suspensión.

Tanto si el rodillo está conectado a una red con acceso a Internet como si no, siempre puedes utilizar la aplicación Tacx® Training para comprobar si hay actualizaciones e instalar el software más reciente en el rodillo (*Actualizar el software del rodillo*, página 20).

Actualizar el software del rodillo

AVISO

No desconectes el rodillo ni cierres la aplicación mientras se actualiza el software. Si cierras la aplicación o desconectas el rodillo durante una actualización, el software del rodillo podría quedar en un estado irrecuperable.

Asegúrate de que la batería del smartphone o la tablet está completamente cargada antes de instalar una actualización de software. Si el smartphone o la tablet se apagan durante una actualización, es posible que el software del rodillo quede en un estado irrecuperable.

Antes de continuar, debes encender el rodillo, vincularlo y conectarlo a la aplicación Tacx® Training (*Vincular el rodillo con la aplicación Tacx® Training*, página 11).

1. Abre la aplicación Tacx Training.
2. Selecciona **Configuración** > **Admin. dispositivos**.
3. Selecciona tu rodillo.
4. Selecciona **Actualización de firmware**.
5. Si hay una actualización disponible, selecciona **Actualizar**.
6. Espera a que termine de actualizarse el software.

   La actualización del software tarda varios minutos.

Especificaciones

Alimentación eléctrica	Utiliza el cable de alimentación incluido. De 100 a 240 V CA, 50/60 Hz
Rango de temperatura de funcionamiento	De 0 a 40 °C (de 32 a 104 °F)
Rango de temperatura de almacenamiento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Frecuencia inalámbrica y potencia de transmisión	2400 – 2483,5 MHz <20 dBm
Peso máximo del ciclista	120 kg (264 lb)
Peso máximo de la bicicleta	10 kg (22 lb)

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.
Parpadeo en azul	El rodillo se encuentra en el modo de vinculación Bluetooth®.
Azul	El dispositivo Bluetooth controla el rodillo.
Parpadeo en blanco	Al activar o encender el rodillo, el parpadeo rápido indica una conexión abierta (*Permitir conexiones abiertas*, página 19).
Amarillo	El rodillo se controla a través de Wi-Fi.
Parpadeo en amarillo	El rodillo está conectado a través de Wi-Fi.
Cian intermitente	Se está actualizando el software del rodillo.
Parpadeo en rojo	Indica un error crítico del rodillo. Consulta la app Tacx® Training para saber más.

Cuidar y almacenar el dispositivo

AVISO

Antes de desembalar el rodillo o sacarlo del lugar donde estaba guardado, debes dejar que su temperatura se estabilice durante varias horas antes de utilizarlo. Los cambios extremos en la temperatura ambiente pueden provocar daños en el rodillo.

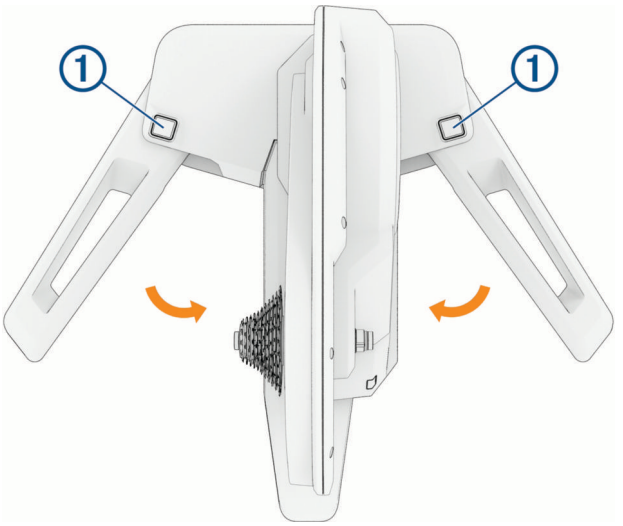
- Comprueba si hay actualizaciones de software para asegurarte de que dispones de las últimas mejoras y funciones nuevas (*Actualizar el software del rodillo*, página 20).
- Comprueba los pernos situados debajo de la base del rodillo antes de utilizarlo y apriétalos si es necesario.

  ⚠ ATENCIÓN

  Pedalear con los pernos sueltos en la base del rodillo puede provocar lesiones personales graves y daños materiales.
- Limpia el dispositivo con un paño después de cada uso.
- Limpia el dispositivo antes de guardarlo.
- Si vas a guardar el rodillo durante un tiempo, desconecta el cable de alimentación y guárdalo junto con el rodillo.

Plegar el rodillo para su almacenamiento

1 Mientras pulsas los botones ① para desbloquear las patas del rodillo, empújalas hacia dentro, en dirección al rodillo.



2 Empuja las patas completamente hacia dentro.

Accesorios

Puedes adquirir accesorios para el rodillo Tacx® Nēra Garmin® a través de tu distribuidor, o bien garmin.com/accessories/nera.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin®, el logotipo de Garmin y Tacx® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en los Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™ es una marca comercial de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ y Zwift Ready™ son marcas comerciales de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: A04831

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.