

TACX® NEO 3M

Benutzerhandbuch

© 2023 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo, Edge®, Forerunner® und Tacx® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™ ist eine Marke von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. SRAM® ist eine eingetragene Marke von SRAM LLC. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

M/N: A0S4355

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Erste Schritte..... | 1 |
| Montagekit..... | 2 |
| Anweisungen für die Montage des Tacx NEO 3M..... | 2 |
| Ausklappen des Trainers..... | 3 |
| Befestigen eines Fahrrads mit Steckachse..... | 4 |
| Befestigen eines Fahrrads mit Schnellspanner..... | 5 |
| Positionieren der Vorderradstütze..... | 8 |
| Verbinden des Netzkabels..... | 9 |
| Verbinden des optionalen Tacx Smart-Netzwerkadapters..... | 10 |
| Training..... | 10 |
| Eine Fahrradtour machen..... | 11 |
| Tacx Training App..... | 12 |
| Geräteinformationen..... | 15 |
| Technische Daten..... | 15 |
| Kassettenkompatibilität..... | 15 |
| Pflege und Lagerung des Geräts..... | 17 |
| Fehlerbehebung..... | 18 |
| Aktualisieren der Trainersoftware..... | 18 |
| Die Tacx Training App stellt keine Verbindung mit meinem Trainer her.... | 19 |
| Der Trainer reagiert nicht..... | 19 |
| Kann ich ANT+ oder Bluetooth Sensoren über eine offene Verbindung koppeln?..... | 19 |
| Koppeln des Trainers mit einem Edge Fahrradcomputer..... | 20 |
| Koppeln des Trainers mit einer Garmin Uhr..... | 20 |

Erste Schritte

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

HINWEIS

Verwenden Sie den Tacx NEO 3M Trainer nicht mit anderem Zubehör für Bewegungen, z. B. mit einer Rocker Plate, da dies zu Schäden am Trainer führen könnte.

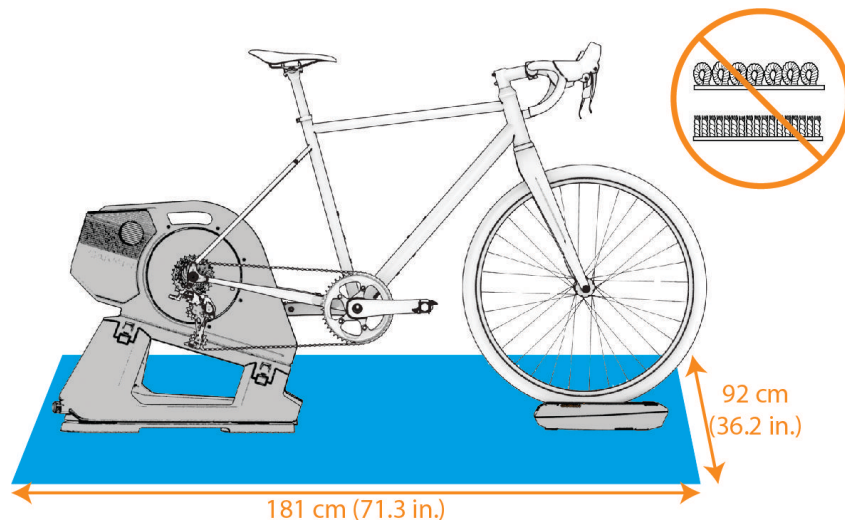
Der Tacx NEO 3M Kassettenkörper und die Kassette sind mit Shimano® und SRAM® Systemen mit 11 Ritzeln kompatibel. Falls Sie eine andere Art von Kassette verwenden, müssen Sie die Kassette austauschen (*Auswechseln der Kassette, Seite 16*).

- Lesen Sie die Anweisungen, bevor Sie den Trainer montieren und das Fahrrad befestigen.
- Scannen Sie den QR-Code mit der Kamera des Smartphones und folgen Sie den Anweisungen in der Tacx Training App.




TIPP: Die Tacx Training App bietet Informationen zum Einrichten des Trainers, Videos und Software-Updates (*Koppeln des Trainers mit der Tacx Training App, Seite 13*).

- Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie den Tacx NEO 3M Trainer mit einer festen Matte oder einem Kurzflorteppich verwenden. Vermeiden Sie weiche Teppiche und Hochflorteppiche. Sie können eine Trainingsmatte von mindestens 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 Zoll) verwenden.



Optionales Zubehör erhalten Sie unter buy.garmin.com oder bei Ihrem Tacx Händler.

Montagekit

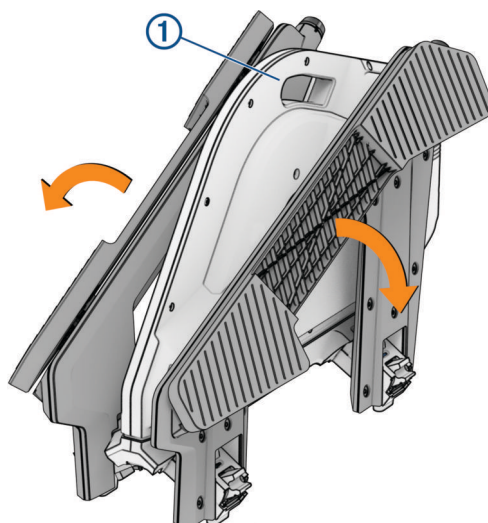
Das Montagekit  enthält einen Schnellspanner, kompatible Endkappenhalter und Endkappen, Distanzstücke und das blaue Werkzeug.

| Achse | Endkappenhalter für die Seite ohne Gang | Endkappen (2) |
|---|--|----------------|
| 142-mm-Steckachse | Vorinstallierte Teile | Thru-Axle 12mm |
| 148-mm-Steckachse | NDS/148 Thru Für die Montage ist das blaue Werkzeug erforderlich | Thru-Axle 12mm |
| 135-mm-Schnellspanner Gängig bei den meisten Rennrädern mit Scheibenbremsen. | Vorinstallierte Teile | QR |
| 130-mm-Schnellspanner Gängig bei den meisten Rennrädern mit Felgenbremsen. | NDS/130 QR Für die Montage ist das blaue Werkzeug erforderlich | QR |

Anweisungen für die Montage des Tacx NEO 3M

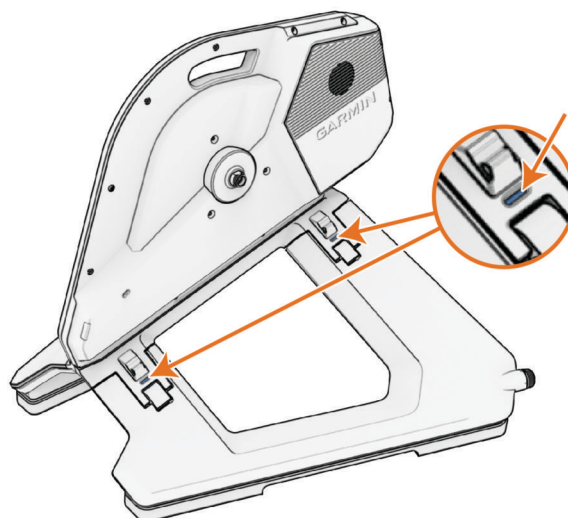
Ausklappen des Trainers

- 1 Klappen Sie die Seiten des Trainers aus und heben Sie ihn am Griff hoch ①.



TIPP: Der Trainer ist schwer. Sie können eine Seite ausklappen und sperren und den Vorgang dann auf der anderen Seite wiederholen.


- 2 Stellen Sie sicher, dass beide Seiten des Trainers einrasten.
Alle Anzeigefelder müssen blau sein und beide Seiten müssen ordnungsgemäß eingerastet sein.

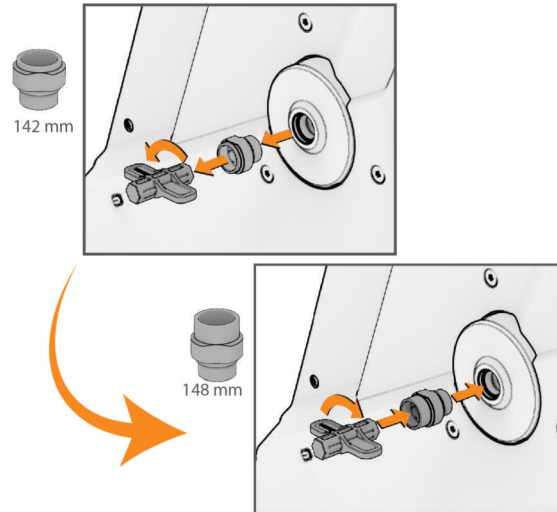



- 3 Platzieren Sie den Trainer auf einer festen und ebenen Oberfläche.

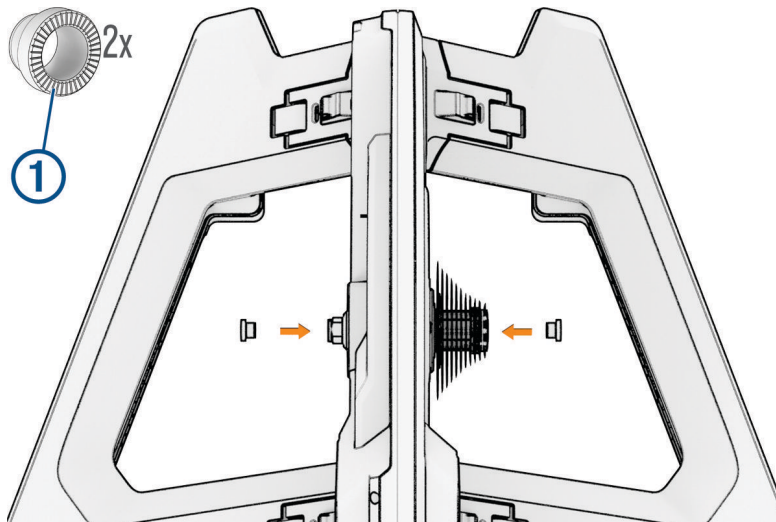
Befestigen eines Fahrrads mit Steckachse

Der Trainer ist mit Fahrrädern mit Steckachse von 142 mm oder 148 mm kompatibel.

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Fahren Sie bei einer 148-mm-Steckachse mit Schritt 2 fort.
 - Fahren Sie bei einer 142-mm-Steckachse mit Schritt 5 fort.
- 2 Öffnen Sie das Montagekit  und wählen Sie den **NDS/148 Thru** Endkappenhalter und das blaue Werkzeug.
- 3 Entfernen Sie mit dem blauen Werkzeug den vorhandenen Endkappenhalter auf der Seite ohne Gang.

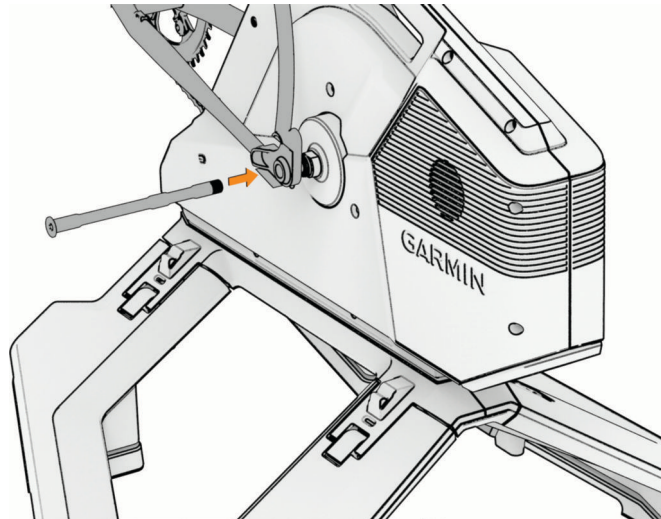


- 4 Verwenden Sie das blaue Werkzeug, um den **NDS/148 Thru** Endkappenhalter zu installieren.
- 5 Öffnen Sie das Montagekit  und wählen Sie die Endkappen für die **Thru-Axle 12mm**.
- 6 Setzen Sie die Endkappen **①** in die Endkappenhalter ein.



- 7 Schalten Sie auf dem Fahrrad auf das kleinste Ritzel.
- 8 Entfernen Sie das Hinterrad vom Fahrrad.
HINWEIS: Das Fahrrad und alle Teile sollten immer in Reichweite sein.
- 9 Setzen Sie das Fahrrad auf den Trainer. Stellen Sie dabei sicher, dass die Kette auf dem kleinsten Kettenrad der Trainerkassette sitzt.

10 Setzen Sie die Achse ein und ziehen Sie sie mit der Hand fest.



11 Ziehen Sie die Achse mit dem Drehmoment an, das auf der Achse oder in den Anweisungen für das Fahrrad angegeben ist.

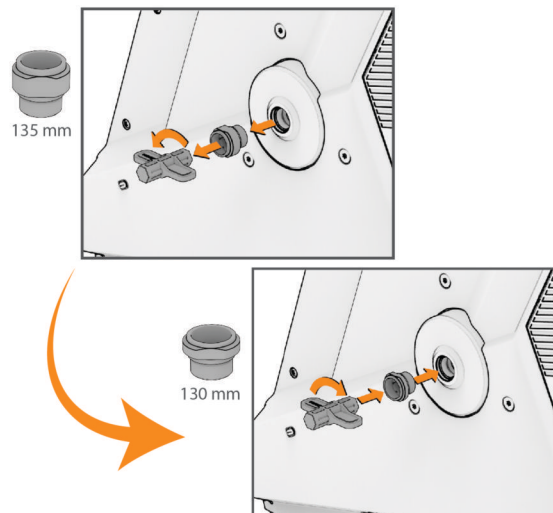
Befestigen eines Fahrrads mit Schnellspanner

1 Wählen Sie eine Option:

- Fahren Sie bei einem 130-mm-Schnellspanner mit Schritt 2 fort.
- Fahren Sie bei einem 135-mm-Schnellspanner mit Schritt 5 fort.

2 Öffnen Sie das Montagekit  und wählen Sie den **NDS/130 QR** Endkappenhalter und das blaue Werkzeug.

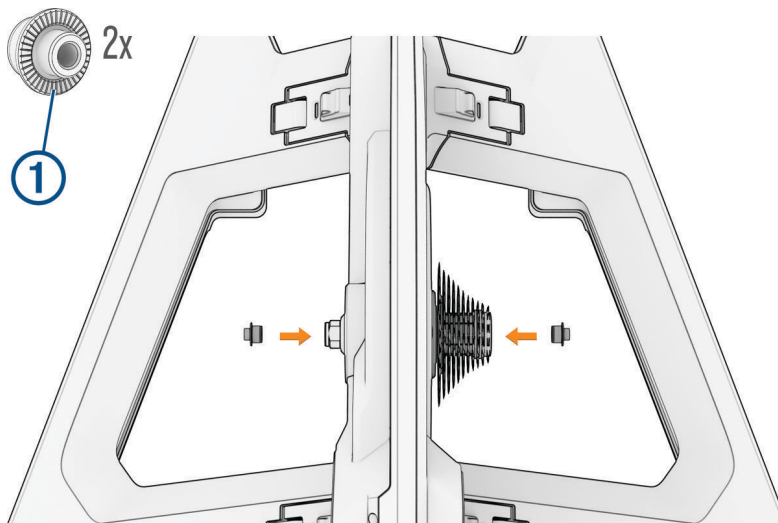
3 Entfernen Sie mit dem blauen Werkzeug den vorhandenen Endkappenhalter auf der Seite ohne Gang.



4 Verwenden Sie das blaue Werkzeug, um die **NDS/130 QR** Endkappenhalter zu installieren.

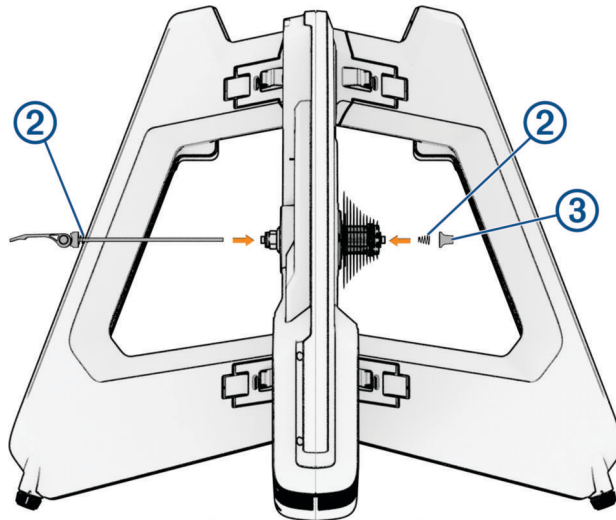
5 Öffnen Sie das Montagekit  und wählen Sie die **QR** Endkappen.

- 6 Setzen Sie die Endkappen ① in die Endkappenhalter ein.



- 7 Führen Sie die Einspannung von der Seite des Trainers ohne Gang ein.

- 8 Setzen Sie die Kegelfedern ② auf die Einspannung.



- 9 Ziehen Sie die Kappe ③ mit der Hand an. Lassen Sie dabei ausreichend Platz für den Fahrradrahmen.

- 10 Schalten Sie auf dem Fahrrad auf das kleinste Ritzel.

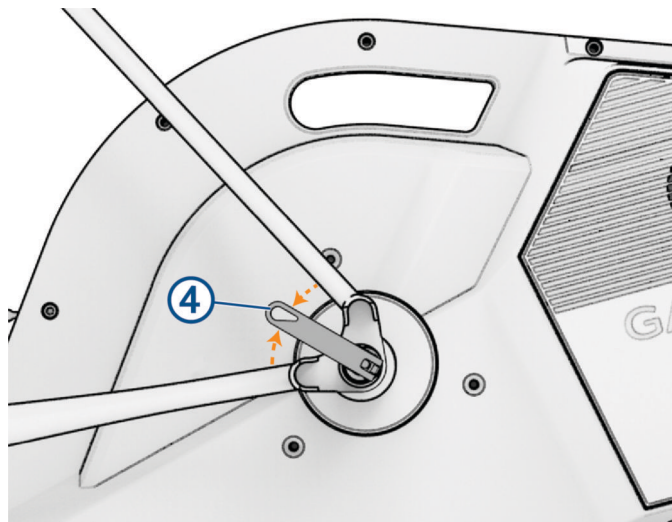
- 11 Entfernen Sie das Hinterrad vom Fahrrad.

HINWEIS: Das Fahrrad und alle Teile sollten immer in Reichweite sein.

12 Richten Sie das Fahrrad auf dem Trainer aus und setzen Sie die Kette auf das kleinste Kettenrad der Trainerkassette.

13 Ziehen Sie die Kappe an und schließen Sie den Steckachsenhebel **4**.

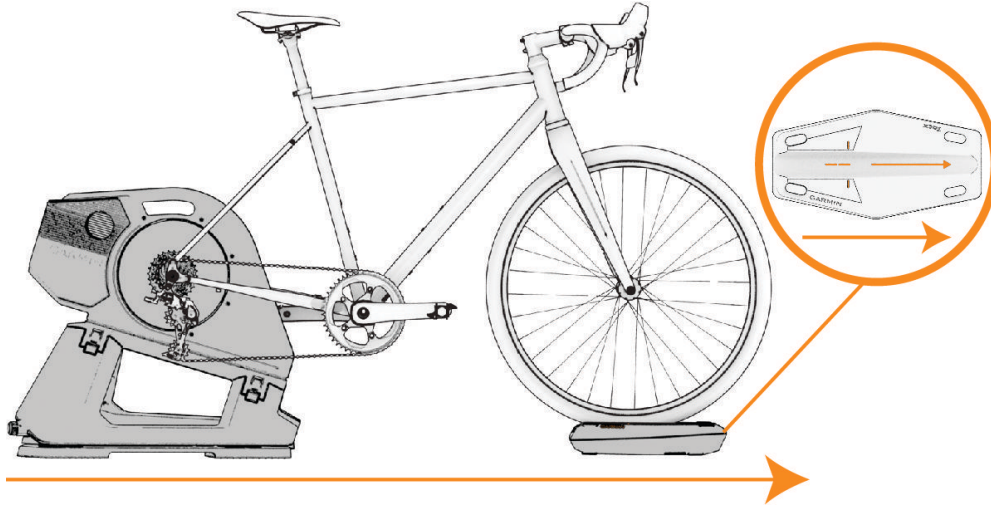
TIPP: Schließen Sie den Hebel zwischen den Rahmenstangen, sodass er sich besser greifen lässt.



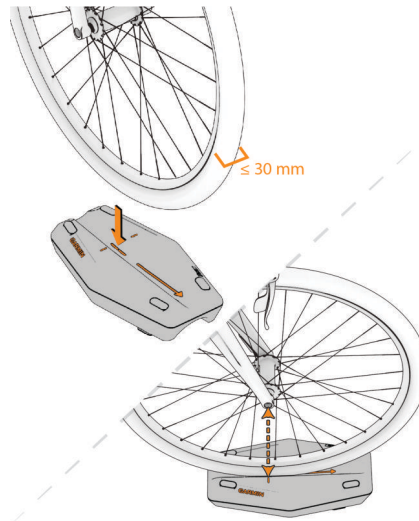
Positionieren der Vorderradstütze

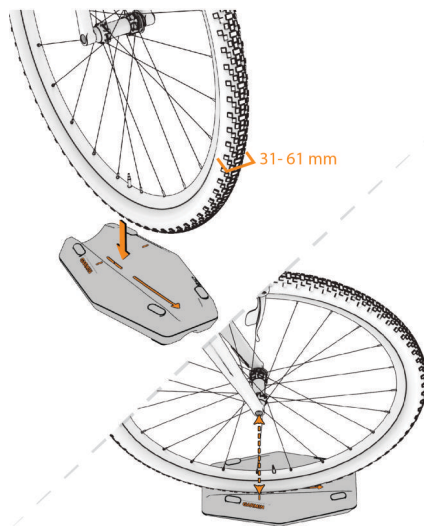
Die Vorderradstütze befindet sich in der Packung unter dem unteren Schaumstoffteil. Bevor Sie die Vorderradstütze positionieren können, müssen Sie das Fahrrad am Trainer befestigen.

Die doppelseitige Vorderradstütze hebt das Vorderrad des Fahrrads an, damit die Fahrposition natürlicher ist und die Stabilität verbessert wird. Die schmalere Seite der Radstütze ist für eine maximale Reifenbreite von 30 mm (1,18 Zoll) geeignet. Die breitere Seite der Vorderradstütze ist für eine Reifenbreite von 31 bis 61 mm (1,2 bis 2,4 Zoll) geeignet.



- 1 Platzieren Sie die Vorderradstütze unter dem Vorderrad.





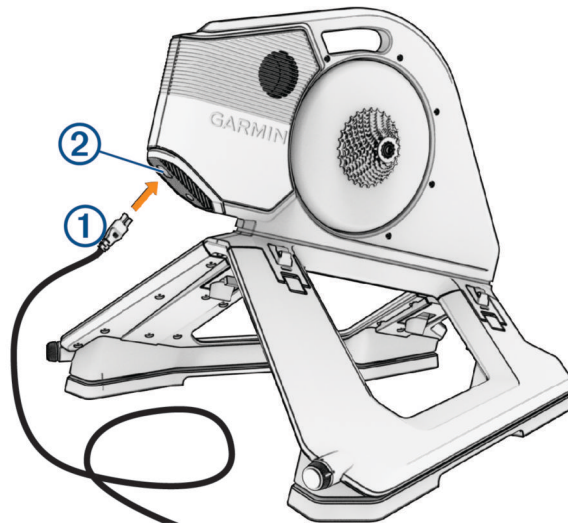
- 2 Setzen Sie sich auf den Trainer und treten Sie einige Male.
- 3 Passen Sie bei Bedarf die Platzierung der Vorderradstütze an.

Verbinden des Netzkabels

⚠ ACHTUNG

Das Netzkabel liegt dem Produkt bei. Verwenden Sie für den Tacx NEO 3M Trainer kein Netzkabel bzw. keinen Netzadapter eines Drittanbieters, da dies zu Personenschäden oder zu Schäden am Trainer führen kann.

- 1 Schließen Sie das Netzkabel ① an den Netzanschluss ② an.



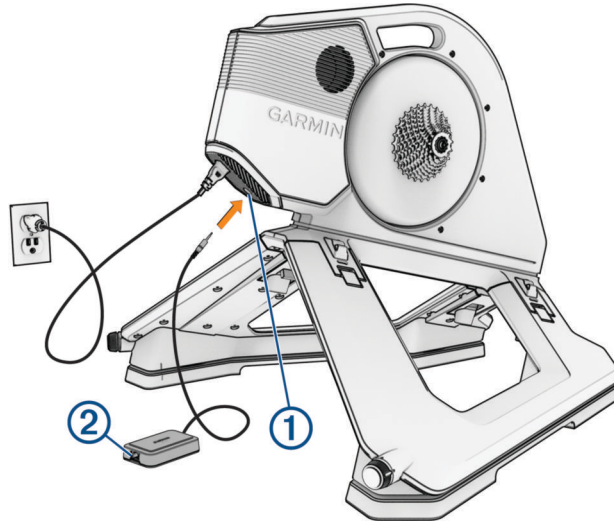
- 2 Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an.
- 3 Drehen Sie die Kurbel.
Die LED leuchtet weiß ([LED-Status, Seite 14](#)).

Verbinden des optionalen Tacx Smart-Netzwerkadapters

HINWEIS

Der Adapter ist separat erhältlich. Der Adapter muss mit kompatiblen Tacx Trainern verwendet werden. Garmin® ist nicht für Schäden verantwortlich, die sich aus der Verbindung des Adapters mit einem nicht kompatiblen Gerät ergeben.

- 1 Schließen Sie den Trainer an eine externe Stromversorgung an.
- 2 Verbinden Sie den Adapter mit dem Anschluss ① am Trainer.



Die LED blinkt weiß ([LED-Status, Seite 14](#)).


- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Stellen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk her. Verwenden Sie dazu die mit dem Trainer gekoppelte Tacx Training App. Das Gerät mit der Tacx Training App muss dasselbe Wi-Fi Netzwerk verwenden.
 - Verbinden Sie ein Ethernetkabel ② direkt mit einem Computer mit der Tacx Training App.
 - Verbinden Sie ein Ethernetkabel mit dem WLAN-Router oder Heimnetzwerk. Das Gerät mit der Tacx Training App muss denselben Router oder dasselbe Netzwerk verwenden.

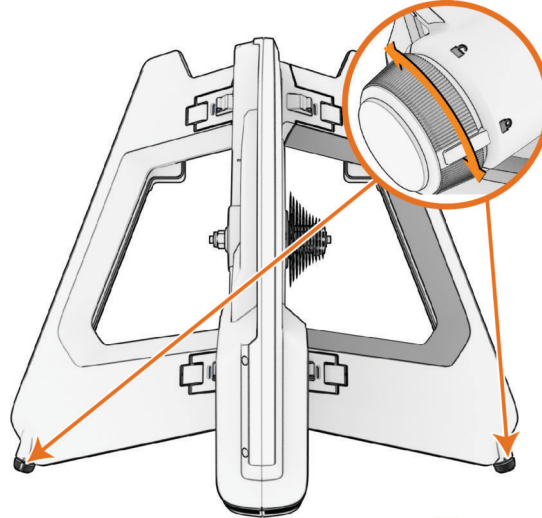
Training

Eine Fahrradtour machen

Ihre erste Tour auf dem Tacx NEO 3M Trainer sollte eine kurze, manuelle Trainingstour sein. Sie sollten sich an die Motion Plates gewöhnen.

- 1 Entsperren Sie die Motion Plates.

TIPP: Sie müssen jeden Knopf in Richtung  drehen, bis Sie ein Klicken hören.



- 2 Treten Sie langsam in die Pedale.
Die Trainer-LED leuchtet weiß ([LED-Status, Seite 14](#)).
- 3 Üben Sie das Schalten und das Beschleunigen.

Tipps für natürliches Fahren

- Vermeiden Sie Sprints, wenn die Motion Plates verwendet werden. Sie können Sprints fahren, wenn die Motion Plates gesperrt sind.
- Falls Sie während der Fahrt Reisekrankheitssymptome verspüren, versuchen Sie Folgendes:
 - Blicken Sie auf einen Punkt vor dem Fahrrad.
 - Sehen Sie sich während des Fahrens ein Trainingsvideo an.
 - Trinken Sie sowohl vor als auch während der Tour viel Wasser.
 - Unterbrechen Sie die Tour, bis Sie sich besser fühlen, und versuchen Sie es erneut.

Trainingsmodi

An Stromversorgung angeschlossen und verbunden: Alle Funktionen sind verfügbar, wenn der Trainer an eine externe Stromversorgung angeschlossen und mit der Tacx Training App verbunden ist.

Einzelgerät: Falls keine App und kein Edge® Fahrradcomputer verbunden ist, simuliert der Trainer das Fahren auf einer flachen Straße und verwendet die Standardeinstellungen für Luft- und Straßenwiderstand sowie für das Benutzer- und das Fahrradgewicht.

Keine externe Stromversorgung: Ohne externe Stromversorgung unterstützt der Trainer nicht das Fahren bergab, Tastenbetätigungen oder Ethernet- bzw. Wi-Fi Kommunikationen mit dem Tacx Smart-Netzwerkadapter (separat erhältlich). Fahrer erleben evtl. auch ein weniger optimiertes Fahrgefühl.

Standby-Modus

Wenn der Tacx NEO 3M Trainer nicht verwendet wird, wechselt er in den Standby-Modus. Aktivieren Sie den Trainer, indem Sie die Kurbel drehen.

Externe Stromversorgung verbunden: Nach einer Inaktivität von 5 Minuten wechselt der Trainer in den Standby-Modus.

Keine externe Stromversorgung: Nach einer Inaktivität von 10 Sekunden wechselt der Trainer in den Standby-Modus.

Tacx Training App

Sie können die Tacx Training App auf ein kompatibles Smartphone, Tablet oder auf einen kompatiblen Computer herunterladen.

- Fahren Sie auf aufregenden Strecken, ohne das Haus zu verlassen.
- Erstellen Sie eigene Touren, Trainings und mehr.
- Verwalten Sie das Training, passen Sie die Standardeinstellungen an und diagnostizieren Sie Probleme.
- Synchronisieren Sie die Daten des Indoor-Trainings mit Ihrem Garmin Connect™ Konto.
- Aktualisieren Sie die Trainersoftware ([Aktualisieren der Trainersoftware, Seite 18](#)).

Koppeln des Trainers mit der Tacx Training App

Wenn Sie den Trainer das erste Mal mit der Tacx Training App koppeln, müssen Sie den Trainer mit einer externen Stromquelle verbinden. Nach der Kopplung stellen der Trainer und die App automatisch eine Verbindung her, wenn Sie eine Tour starten.

TIPP: Für Ethernet- oder Wi-Fi Netzwerkverbindungen können Sie unter buy.garmin.com einen als Zubehör erhältlichen Netzwerkadapter erwerben.

1 Wählen Sie eine Option:

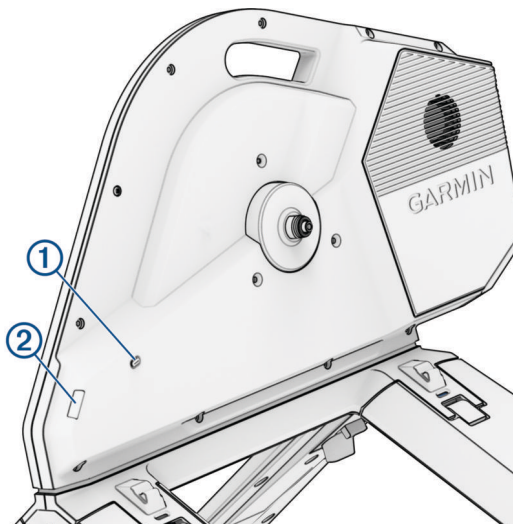
- Scannen Sie den QR-Code mit der Kamera des Smartphones und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.



- Wenn Sie den Tacx NEO 3M Trainer Ihrem bereits vorhandenen Konto hinzufügen möchten, öffnen Sie die Tacx Training App und wählen Sie **Einstell.** > **Geräte-Manager**.

2 Drücken Sie auf dem Trainer die Kopplungstaste ①.

Die LED ② blinkt blau, wenn sich der Trainer im sicheren Bluetooth® Kopplungsmodus befindet. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter garmin.com/connectiontypes.



3 Folgen Sie in der Tacx Training App den Anweisungen auf dem Display.

In der Tacx Training App wird das Symbol für den verbundenen Trainer grün angezeigt.

4 Wählen Sie ein Training oder eine Strecke.

5 Treten Sie in die Pedale.

Die Trainer-LED wechselt von weiß zu blau, wenn der Trainer über die App gesteuert wird ([LED-Status](#), Seite 14).

LED-Status

Die LED ändert die Farbe basierend auf dem Trainerstatus und der Art von Verbindung.

| Verhalten der LED | Status |
|-------------------|--|
| Weiß | Der Trainer ist aktiv und funktioniert ordnungsgemäß. |
| Blinkt blau | Der Trainer befindet sich im Bluetooth Kopplungsmodus. |
| Blau | Der Trainer wird vom Bluetooth Gerät gesteuert. |
| Blinkt weiß | Wenn Sie den Trainer aktivieren oder einschalten, weist ein schnelles Blinken auf eine offene Verbindung hin. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/connection-types . |
| Grün | Der Trainer wird vom ANT+® Gerät gesteuert. |
| Gelb | Der Trainer wird vom Tacx Smart-Netzwerkadapter (separat erhältlich) gesteuert. |
| Blinkt türkis | Die Trainersoftware wird aktualisiert. |
| Blinkt rot | Weist auf einen schwerwiegenden Trainerfehler hin. In der Tacx Training App können Sie weitere Informationen finden. |

Die Farbe der Stand-LED ändert sich während des Trainings.

| Verhalten der Stand-LED | Status |
|-------------------------|---|
| Blau | Kennzeichnet eine niedrige Leistungsabgabe. |
| Violett | Kennzeichnet eine mittlere Leistungsabgabe. |
| Rot | Kennzeichnet eine hohe Leistungsabgabe. |

Anpassen der Trainereinstellungen über die App

Zum Ändern der Trainereinstellungen müssen Sie zunächst den Trainer mit der Tacx Training App koppeln ([Koppeln des Trainers mit der Tacx Training App, Seite 13](#)).


- 1 Öffnen Sie die Tacx Training App.
- 2 Wählen Sie **Einstell.** > **Geräte-Manager**.
- 3 Wählen Sie Ihren Trainer.
- 4 Wählen Sie **Trainereinstellungen** > **Gerätestandards**, um das Standardkörpergewicht oder -fahrradgewicht einzurichten.
Dies wird verwendet, falls die App eines Drittanbieters keine Gewichtsdaten bereitstellt.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Einstell.** > **Trainingseinstellungen**, um das Körpergewicht zu aktualisieren und die Trainingspräferenzen anzupassen.

Geräteinformationen

Technische Daten

| | |
|---------------------------------------|--|
| Stromversorgung | Verwenden Sie das Netzkabel aus dem Lieferumfang. 100 bis 240 V, 50/60 Hz |
| Betriebstemperaturbereich | -10 °C bis 40 °C (14 °F bis 104 °F) |
| Lagertemperaturbereich | -20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F) |
| | <div>HINWEIS</div> <p>Falls der Trainer bei Temperaturen unterhalb dieses Bereichs aufbewahrt oder versendet wird, muss sich der Trainer zunächst an den Betriebstemperaturbereich anpassen und Sie müssen 12 Stunden vor dessen Verwendung warten. Extreme Temperaturschwankungen können zu Kondensation im Trainer führen, die wiederum Sachschäden verursachen kann.</p> |
| Funkfrequenz und Übertragungsleistung | 2,4 GHz bei 6 dBm (maximal) |
| Maximales Gewicht des Fahrers | 125 kg (275 lb) |

Kassettenkompatibilität.

Bei der ab Werk installierten Kassette handelt es sich um ein System mit 11 Ritzeln, das mit Shimano und SRAM Systemen kompatibel ist. Das Montagekit  enthält das blaue Werkzeug und optionale Distanzstücke ([Montagekit, Seite 2](#)).

| Kompatibles Kassettensystem | Freilaufkörper | Optionale Distanzstücke |
|--|---|--|
| Shimano oder SRAM mit 8, 9 oder 10 Ritzeln | Im Lieferumfang enthalten | 40 mm x 1 mm |
| Shimano mit 12 Ritzeln | Im Lieferumfang enthalten | 24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm |
| SRAM mit 12 Ritzeln | Nicht im Lieferumfang enthalten ¹ Besuchen Sie buy.garmin.com , um den Tacx SRAM XD-R zu erwerben. | 24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm |
| Mountainbike mit 12 Ritzeln | Nicht im Lieferumfang enthalten ¹ Besuchen Sie buy.garmin.com , um den Tacx Micro Spline zu erwerben. | 24 mm x 1 mm, 24 mm x 0,5 mm |
| Sonstige | Nicht im Lieferumfang enthalten ¹ Besuchen Sie buy.garmin.com . | Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen des Herstellers aus dem Lieferumfang der Kassette. |

¹ Für die Montage ist das blaue Werkzeug erforderlich

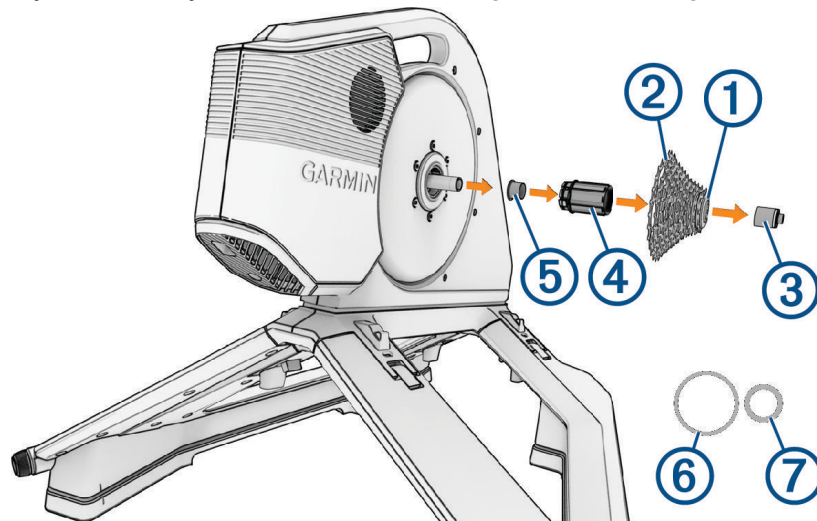
Auswechseln der Kassette



Zum Auswechseln der Kassette benötigen Sie einen Zahnkranzabzieher und eine Kassettenzange oder Kettenpeitsche. Bewahren Sie alle Teile des Trainers und des Montagekits zusammen auf ([Montagekit, Seite 2](#)).

HINWEIS


Sie müssen sich mit Fahrradwerkzeug und der Kassettenwartung auskennen, da Sie andernfalls den Trainer beschädigen könnten. Falls Sie noch keine Fahrradkassette entfernt oder installiert haben, empfiehlt Garmin, den Trainer zu einem erfahrenen Fahrradmechaniker zu bringen.

TIPP: Wenn Sie mehrere Fahrräder mit unterschiedlichen Kassettensystemen haben, ist es am einfachsten, die Kassette am Freilaufkörper zu lassen und die Teile zusammen auszuwechseln. Verwenden Sie diese Grafik als Referenz. Beachten Sie jedoch, dass jede Kassettenvariante eigene Anforderungen hat.



- 1 Öffnen Sie das Montagekit .
- 2 Wenn Ihre Kassette mit dem inbegriffenen Freilaufkörper kompatibel ist, folgen Sie diesen Schritten:
 - 2.1 Halten Sie die Kassette (2) mit der Kassettenzange oder der Kettenpeitsche fest.
 - 2.2 Drehen Sie den Lockring (1) mit einem Zahnkranzabzieher gegen den Uhrzeigersinn.
Hierfür sind Kraft und eine Hebelwirkung erforderlich.
 - 2.3 Entfernen Sie die Kassette, aber lassen Sie den Freilaufkörper (4) dort, wo er ist.
 - 2.4 Fahren Sie mit Schritt 4 fort.
- 3 Wenn für Ihre Kassette ein anderer Freilaufkörper erforderlich ist, folgen Sie diesen Schritten:
 - 3.1 Halten Sie die Kassette (2) mit der Kassettenzange oder der Kettenpeitsche fest.
 - 3.2 Drehen Sie den Lockring (1) mit einem Zahnkranzabzieher gegen den Uhrzeigersinn.
Hierfür sind Kraft und eine Hebelwirkung erforderlich.
 - 3.3 Entfernen Sie mit dem blauen Werkzeug  die Sicherungsmutter (3).
 - 3.4 Entfernen Sie die Kassette, den Lockring und den Freilaufkörper (4).
Bewahren Sie diese Teile zusammen auf, falls Sie sich dafür entscheiden, zu einem System mit 11 Ritzeln zu wechseln.
 - 3.5 Installieren Sie den neuen Freilaufkörper und die Sicherungsmutter.
 - 3.6 Fahren Sie mit Schritt 4 fort.
- 4 Setzen Sie die Kassette auf den Freilaufkörper und befestigen Sie den Lockring.
Für einige Kassetten mit 9 oder 10 Ritzeln ist evtl. ein zusätzliches Distanzstück (6) zwischen der Kassette und dem Lockring erforderlich. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen des Herstellers.
- 5 Bevor Sie den Lockring anziehen, überprüfen Sie, ob ausreichend Spiel vorhanden ist.
Für einige Kassetten mit 12 Ritzeln ist evtl. ein zusätzliches Distanzstück (7) zwischen dem Trainer und der Kassette erforderlich.

6 Falls der Umwerfer des Fahrrads im größten Ritzel den Trainer berührt, folgen Sie diesen Schritten:

6.1 Entfernen Sie mit dem blauen Werkzeug  die Sicherungsmutter ③.


6.2 Entfernen Sie den Freilaufkörper als Einheit mit der Kassette.

6.3 Entfernen Sie das schwarze Distanzstück ⑤.

6.4 Setzen Sie ein oder zwei Distanzstücke auf.

6.5 Installieren Sie das schwarze Distanzstück, den Freilaufkörper mit Kassette und die Sicherungsmutter.

6.6 Ziehen Sie die Sicherungsmutter an.

Sie können die Sicherungsmutter mit dem blauen Werkzeug  mit der Hand anziehen. Wenn Sie einen Drehmomentschlüssel verwenden, empfiehlt Garmin ein maximales Drehmoment von 6 Nm (4,4 lbf-ft) für die Sicherungsmutter.

7 Ziehen Sie den Lockring an.

Garmin empfiehlt ein Drehmoment von 40 Nm (29,5 lbf-ft) für die Tacx NEO 3M Kassette. Informationen zu anderen Kassetten finden Sie in den Anweisungen des Herstellers.

Pflege und Lagerung des Geräts

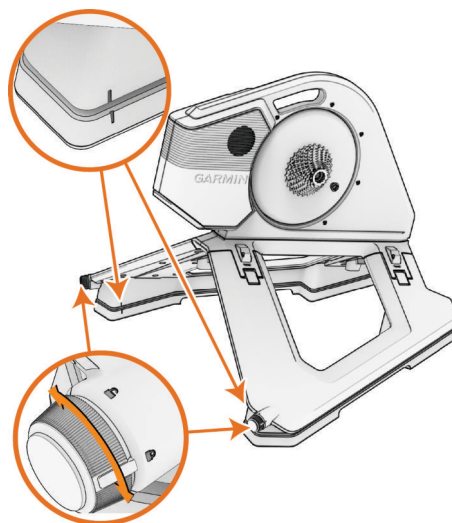
WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

- Trennen Sie den Trainer von der Stromversorgung, wenn er nicht verwendet wird.
- Überprüfen Sie die Ausrichtung und sperren Sie die Motion Plates, wenn der Trainer nicht verwendet wird.
- Wischen Sie den Trainer nach jeder Verwendung ab.
- Reinigen Sie den Trainer, bevor Sie ihn lagern.

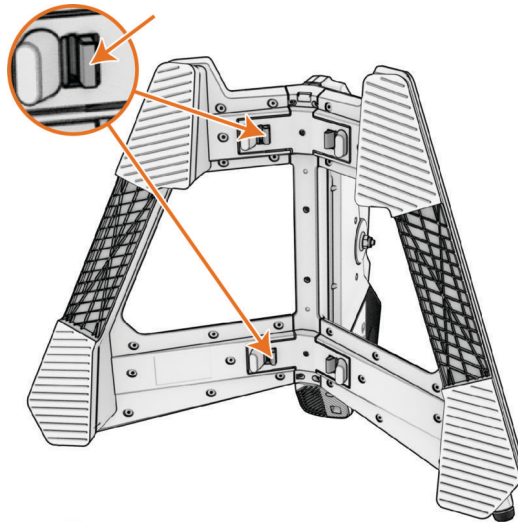
Zusammenklappen des Trainers für die Lagerung

1 Überprüfen Sie die Ausrichtung und sperren Sie die Motion Plates.

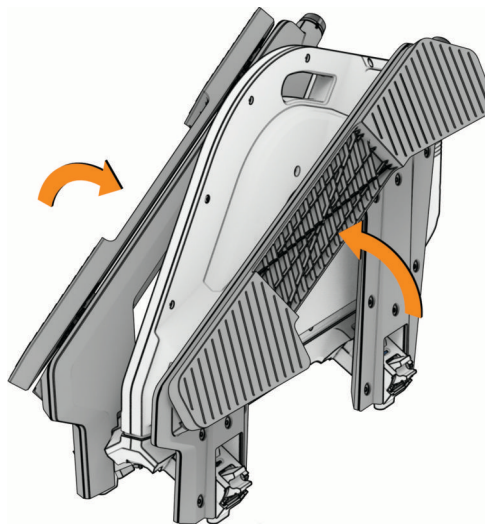


2 Kippen Sie den Trainer nach hinten.

3 Entsperren Sie beide Seiten des Trainers.



4 Falten Sie beide Seiten nach oben, bis sie einrasten.



Fehlerbehebung

Aktualisieren der Trainersoftware

Vor der Aktualisierung der Trainersoftware müssen Sie den Trainer zunächst mit der aktuellen Version der Tacx Training App koppeln ([Koppeln des Trainers mit der Tacx Training App, Seite 13](#)).

1 Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an ([Verbinden des Netzkabels, Seite 9](#)).

2 Öffnen Sie auf dem Smartphone oder Tablet die Tacx Training App.

TIPP: Sie sollten den Akkuladestand des Smartphones oder Tablets überprüfen.

3 Wählen Sie **Einstell.** > **Geräte-Manager**.

4 Wählen Sie Ihren Trainer.

5 Wählen Sie **Firmware-Update** > **Aktualisieren**.

Die Trainer-LED blinkt türkis, während die Software aktualisiert wird.

6 Warten Sie, während die Software aktualisiert wird.

TIPP: Trennen Sie den Trainer nicht von der Stromversorgung und wechseln Sie auch nicht zwischen Apps, während die Software aktualisiert wird.

Dieser Vorgang kann ein paar Minuten dauern.

Die Tacx Training App stellt keine Verbindung mit meinem Trainer her

Falls die Tacx Training App keine Verbindung mit dem Trainer herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Smartphone aus und wieder ein.
- Deaktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie und aktivieren Sie sie wieder.
- Trennen Sie das Netzkabel des Trainers und verbinden Sie es wieder.
- Stellen Sie sicher, dass der Trainer nicht mit einem anderen Gerät oder einer anderen App verbunden ist.
- Aktualisieren Sie die Tacx Training App auf die aktuelle Version.
- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie den Trainer aus der Tacx Training App auf dem Smartphone, das Sie nicht mehr verwenden werden.

Der Trainer reagiert nicht

Falls der Trainer nicht mehr reagiert, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Halten Sie die Kopplungstaste 5 Sekunden lang gedrückt, um den Trainer auszuschalten und von gekoppelten Geräten zu trennen.
- Halten Sie die Kopplungstaste 10 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät auf Werkseinstellungen zurückzusetzen.

Sie müssen den Trainer erneut mit der Tacx Training App koppeln ([Koppeln des Trainers mit der Tacx Training App, Seite 13](#)).

Kann ich ANT+ oder Bluetooth Sensoren über eine offene Verbindung koppeln?

Der Trainer kann eine offene Verbindung mit kompatiblen ANT+ oder Bluetooth Sensoren verwenden.

- 1 Wählen Sie in der Tacx Training App die Option **Verbindungseinstellungen**.
- 2 Deaktivieren Sie für Bluetooth Sensoren die Option **Sichere Bluetooth-Verbindungen**.
Es wird eine Meldung zur Bestätigung angezeigt.
- 3 Aktivieren Sie für ANT+ Sensoren die Option **ANT+ FE-C (Smart-Trainer-Bedienung)** oder **ANT+ Leistungsmesser**.
Es wird eine Meldung zur Bestätigung angezeigt.
- 4 Der Sensor muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Trainer befinden.
HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen Sensoren ein.
- 5 Folgen Sie den Kopplungsanweisungen für Ihren kompatiblen Sensor und Trainer.
Wenn Sie die Kopplungstaste am Trainer drücken, blinkt die Status-LED weiß. Der Verbindungstyp ist so lange offen, bis Sie ihn in den Einstellungen der Tacx Training App ändern.


Koppeln des Trainers mit einem Edge Fahrradcomputer

Sie können den Tacx NEO 3M Trainer über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit einem kompatiblen Edge Fahrradcomputer wie dem Edge 1040 koppeln. Sie können den Tacx NEO 3M Trainer als Smart-Trainer für Trainings und Strecken koppeln. Alternativ können Sie den Trainer als Leistungsmesser koppeln, um nur Leistungs- und Trittfrequenzdaten aufzuzeichnen.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Geräte erhalten, Geräte erwerben oder das Benutzerhandbuch für das Gerät anzeigen möchten, besuchen Sie www.buy.garmin.com.

- 1 Der Edge Fahrradcomputer muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Trainer befinden.

HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.

- 2 Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option  > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen**.

HINWEIS: Der Edge Fahrradcomputer sucht nach Sensoren mit ANT+ Technologie in der Nähe.

- 3 Warten Sie, während das Gerät nach dem Trainer sucht.
- 4 Auf dem Edge Fahrradcomputer wird eine Meldung angezeigt.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn der Trainer mit dem Gerät gekoppelt wurde, wird er als verbundener Sensor angezeigt. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen.

Koppeln des Trainers mit einer Garmin Uhr

Sie können den Tacx NEO 3M Trainer über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit einer kompatiblen Uhr wie dem Forerunner® 965 koppeln.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Geräte erhalten, Geräte erwerben oder das Benutzerhandbuch für die Uhr anzeigen möchten, besuchen Sie www.buy.garmin.com.

- 1 Die Forerunner Uhr muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Trainer befinden.

HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.

- 2 Halten Sie auf der Uhr die Taste  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzufügen** > **Alle Sensoren suchen**.

TIPP: Wenn Sie eine Aktivität starten und die Option Auto-Erkennung aktiviert ist, sucht die Uhr automatisch nach Sensoren in der Nähe und fragt Sie, ob Sie sie koppeln möchten.

Nachdem der Trainer mit der Uhr gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Trainerdaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen.

