

# **TACX® NEO BIKE PLUS**

---

## **Benutzerhandbuch**

© 2022 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](http://www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin-Logo, ANT+® 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. Campagnolo® ist eine eingetragene Marke von Campagnolo S.r.l. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. SRAM® ist eine eingetragene Marke von SRAM LLC.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vor der Montage.....</b>	<b>1</b>
Größe und Freiraum.....	1
Haltung beim Radfahren.....	3
Anpassen der Geometrie des Trainers.....	4
<b>Anweisungen für die Montage des Tacx NEO Bike Plus.....</b>	<b>5</b>
Reihenfolge bei der Montage.....	5
Montieren der Beine am Trainer.....	6
Montieren der Pedale.....	8
Anbringen des Flaschenhalters.....	9
Montieren des Sattels.....	9
Montieren des Lenkers.....	11
Montieren des Gebläses mit Tablet-Halterung.....	12
Befestigen des Tablets am Trainer.....	14
Verbinden des Netzkabels.....	15
<b>Training.....</b>	<b>15</b>
Displaydaten.....	16
Eine Fahrradtour machen.....	17
Tacx Training App.....	19
<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>20</b>
Technische Daten.....	20
Pflege und Lagerung des Geräts.....	21
Montieren der Tablet-Halterung.....	22
Montieren des Schweißfängers.....	23
Umwickeln des Lenkers.....	23
Austauschen des Sattels.....	24
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>24</b>
Aktualisieren der Trainersoftware.....	24
Der Tacx NEO Bike Plus Trainer reagiert nicht.....	24
Tipps für die richtigen Fahrradeinstellungen.....	25
Anziehen der Griffe und Schrauben.....	26
Kann ich ANT+ oder Bluetooth Sensoren über eine offene Verbindung koppeln?.....	26
Koppeln optionaler Sensoren.....	27



# Vor der Montage

## **WARNUNG**

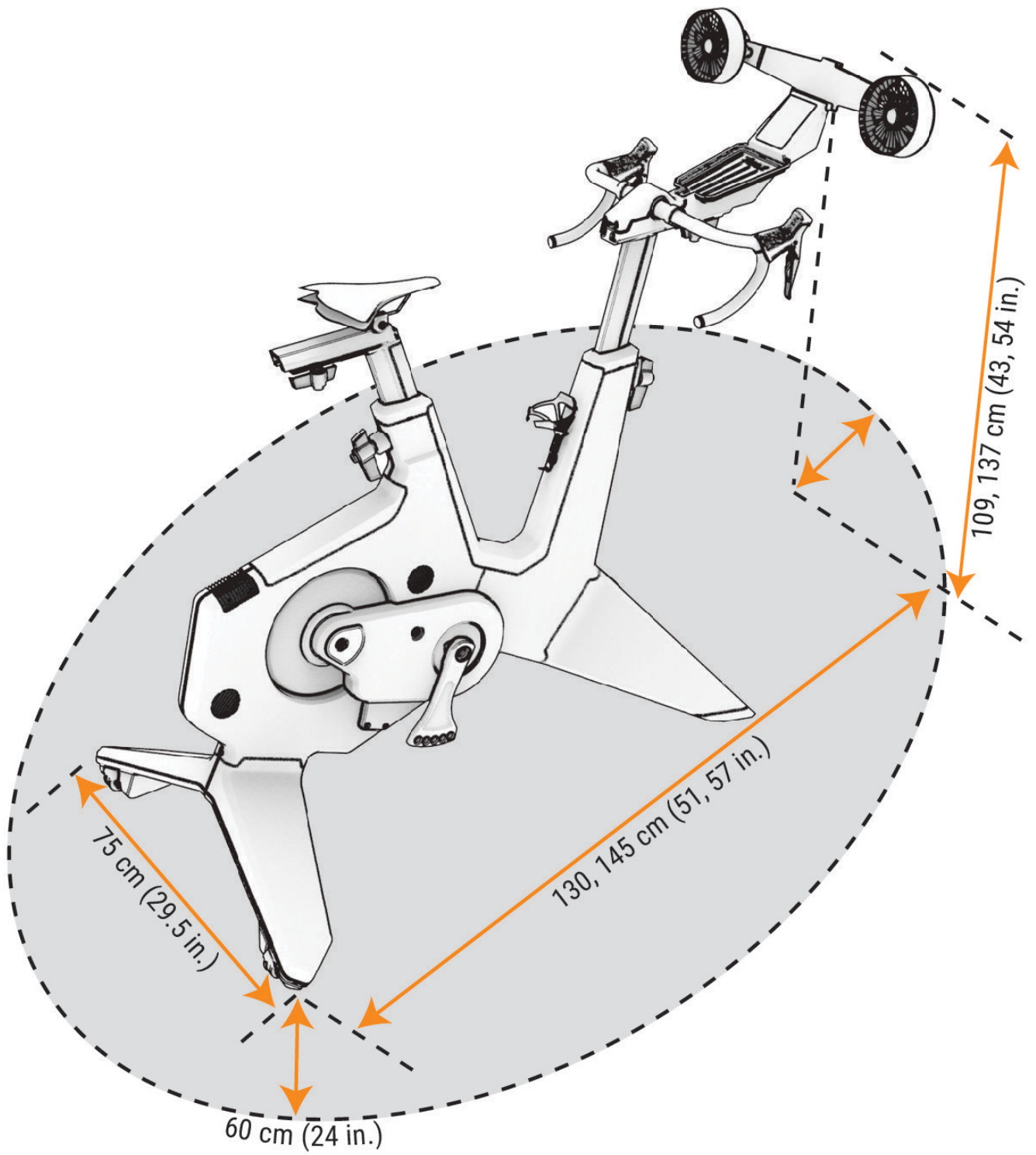
Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

---

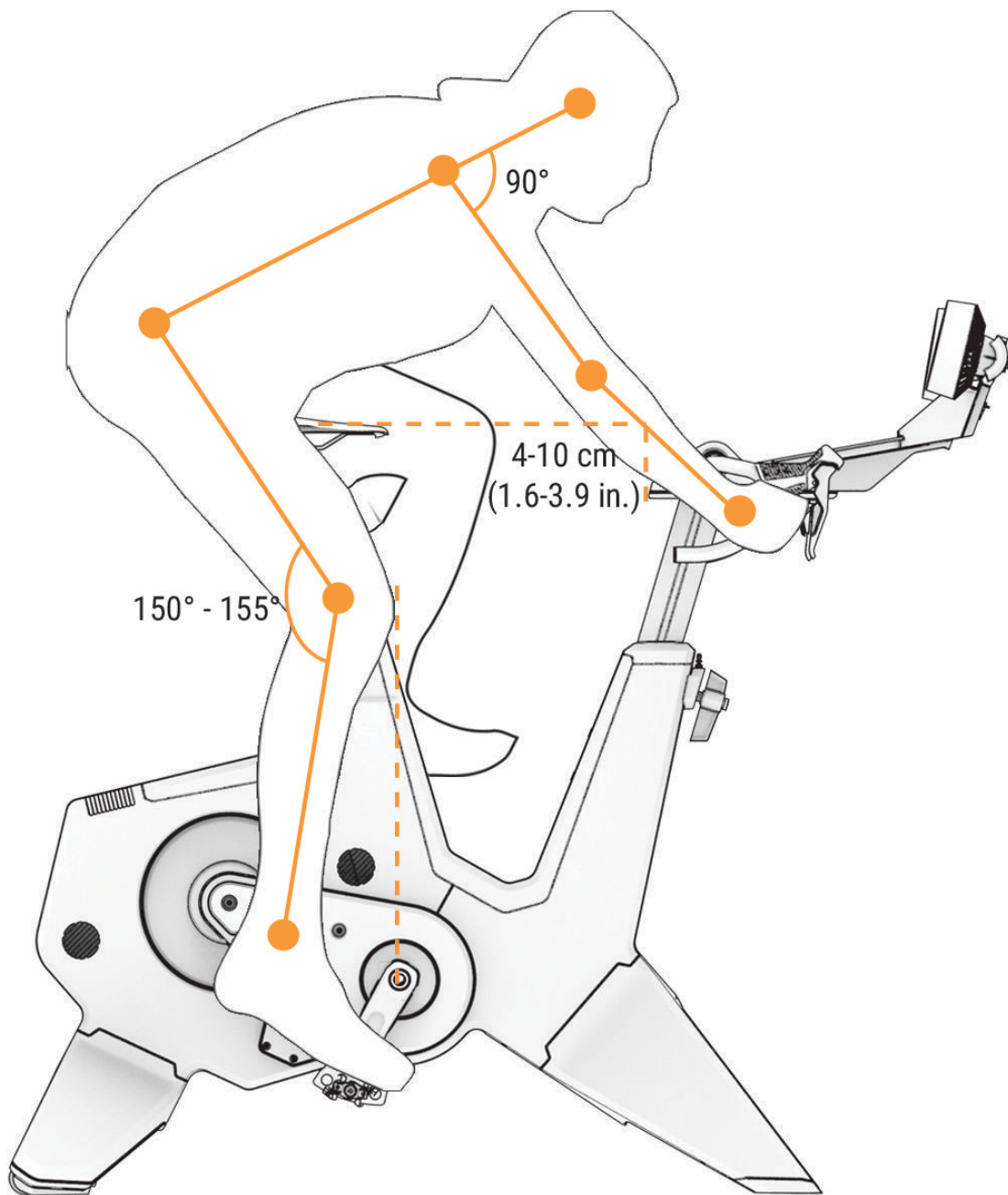
## **Größe und Freiraum**

Bedenken Sie bei der Suche nach einem geeigneten Standort für den Tacx NEO Bike Plus Trainer die maximalen Maße. Die Maße des Tacx NEO Bike Plus Trainers sind mit und ohne Gebläse angegeben.

Tacx empfiehlt, auf allen Seiten des Trainers einen Freiraum von mindestens 60 cm (24 Zoll) zu lassen.



## Haltung beim Radfahren

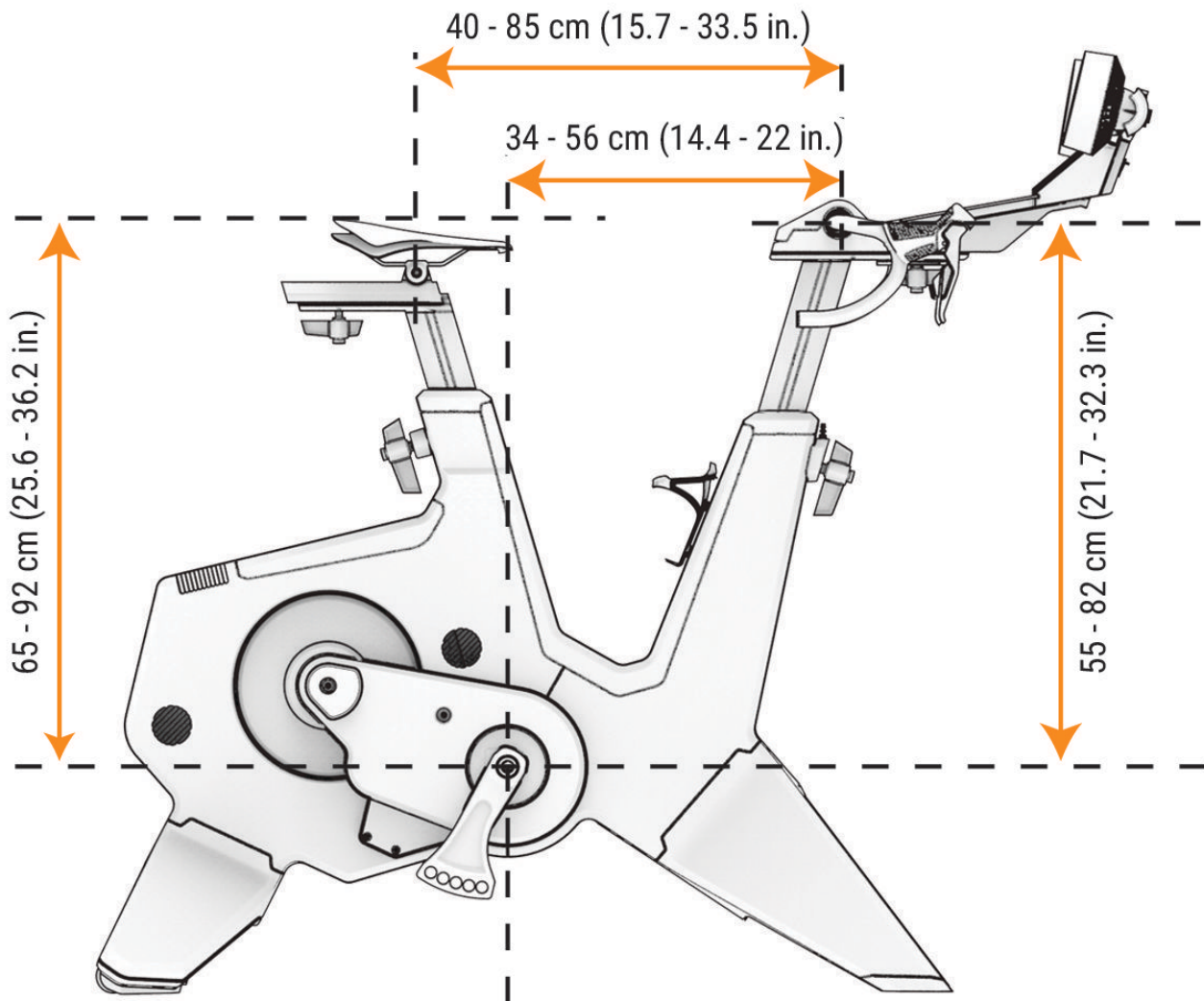


**HINWEIS:** Die Haltung beim Radfahren ist bei jedem Radfahrer anders und es können mehrere Anpassungen erforderlich sein. Pedale und Tablets sind nicht im Lieferumfang des Tacx NEO Bike Plus Trainers enthalten und können sich auf die Haltung beim Radfahren auswirken.

Im Bild sind Richtlinien für eine richtige Haltung beim Radfahren mit dem Tacx NEO Bike Plus Trainer angegeben.

Die Ellbogen sollten leicht gebeugt sein und Sie sollten die Umwerfer und Bremsen ohne Probleme erreichen können. Am unteren Punkt der Pedalumdrehung sollte das Knie leicht gebeugt sein.

## Anpassen der Geometrie des Trainers



Bedenken Sie vor der Montage des Tacx NEO Bike Plus Trainers, dass an Sattel und Lenker ab Werk Stellschrauben eingesetzt sind, die mit einem Innensechskantschlüssel angepasst und angezogen werden können. Zum Installieren der 4 Griffe müssen Sie die 4 Stellschrauben mit einem Innensechskantschlüssel entfernen.

**HINWEIS:** Falls der Trainer von mehreren Fahrern genutzt wird, empfiehlt Tacx, die Griffe zu montieren, um eine einfache Anpassung zu ermöglichen. Die Griffe finden Sie im Montagekit mit den Schrauben und Unterlegscheiben. Wenn Sie den Trainer als einziger nutzen werden und keine Anpassungen für Geometrie oder Haltung vornehmen müssen, können Sie die Stellschrauben und einen Innensechskantschlüssel verwenden.

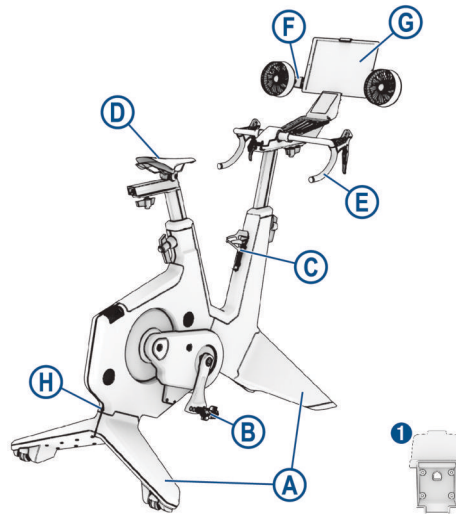
- Steigen Sie vom Trainer, bevor Sie den Sattel oder den Lenker anpassen.
- Entfernen Sie das Tablet, bevor Sie die Höhe, die Entfernung oder den Winkel des Lenkers anpassen.
- Passen Sie die Geometrie des Trainers so an, dass sie Ihrem Rennrad entspricht (*Tipps für die richtigen Fahrradeinstellungen, Seite 25*).
- Wenn Sie den Sattel um mehr als 1 cm anpassen, überprüfen Sie wieder die Sattelhöhe und die Entfernung des Lenkers.
- Überschreiten Sie nicht den maximalen Bereich für Sattel oder Lenker.
- Wenn Sie die Pedale oder den Sattel verändern, überprüfen Sie wieder die Geometrie des Trainers.



Nachdem Sie die Griffschrauben angezogen haben, achten Sie darauf, dass sie parallel zum Rahmen oder zur Schiene ausgerichtet sind. Sie können den Griff herausziehen und drehen.

## Anweisungen für die Montage des Tacx NEO Bike Plus

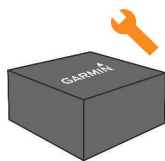
### Reihenfolge bei der Montage



- A** Beine des Trainers: *Montieren der Beine am Trainer, Seite 6*
- B** Pedale: *Montieren der Pedale, Seite 8*
- C** Flaschenhalter: *Anbringen des Flaschenhalters, Seite 9*
- D** Sattel: *Montieren des Sattels, Seite 9*
- E** Lenker mit Display: *Montieren des Lenkers, Seite 11*
- F** Gebläse mit Tablet-Halterung: *Montieren des Gebläses mit Tablet-Halterung, Seite 12*
- 1** Alternative Tablet-Befestigung: *Montieren der Tablet-Halterung, Seite 22*
- G** Tablet: *Befestigen des Tablets am Trainer, Seite 14*
- H** Netzkabel: *Verbinden des Netzkabels, Seite 15*

**TIPP:** Informationen zu weiteren Anpassungen finden Sie unter *Geräteinformationen, Seite 20*.


### Montagekit




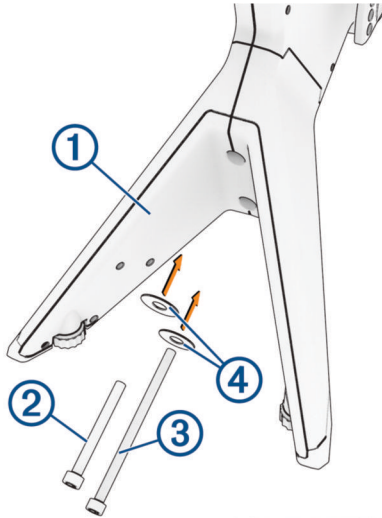
**HINWEIS:** Das Montagekit enthält Handbücher, Bolzen, Unterlegscheiben, Werkzeuge und andere Teile, die für die einzelnen Montageschritte erforderlich sind.


## Montieren der Beine am Trainer







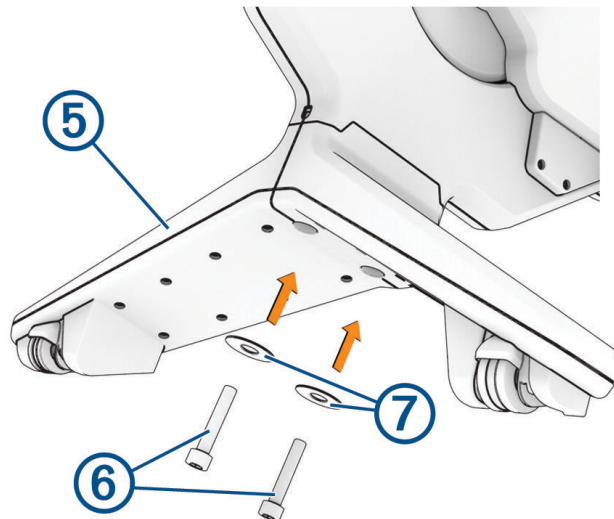
Für diesen Schritt benötigen Sie das Montagekit . Für die Montage des Tacx NEO Bike Plus Trainers sind mindestens zwei Personen erforderlich. Seien Sie beim Anheben des Trainers vorsichtig.

- 1 Setzen Sie den Trainer auf den Boden und kippen Sie ihn nach hinten, um die Vorderbeine zu montieren .

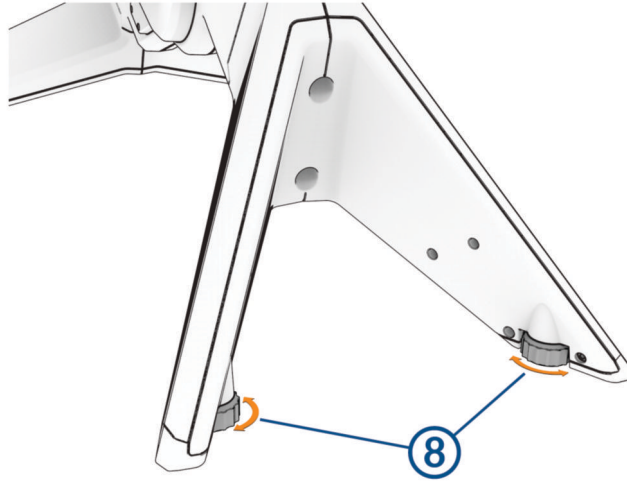


- 2 Öffnen Sie das Montagekit .

- 3 Verwenden Sie für die Montage der Vorderbeine den M10 x 90 mm-Bolzen , den M10 x 130 mm-Bolzen , die 10-mm-Unterlegscheiben  und den 8-mm-Innensechskantschlüssel.
- 4 Kippen Sie den Trainer nach vorne, um die Hinterbeine zu montieren .



- 5 Verwenden Sie für die Montage der Hinterbeine den M10 x 65 mm-Bolzen ⑥, die 10-mm-Unterlegscheiben ⑦ und den 8-mm-Innensechskantschlüssel.
- 6 Drehen Sie die Knöpfe ⑧ an den Vorderbeinen, um den Trainer zu stabilisieren und zu nivellieren (optional).



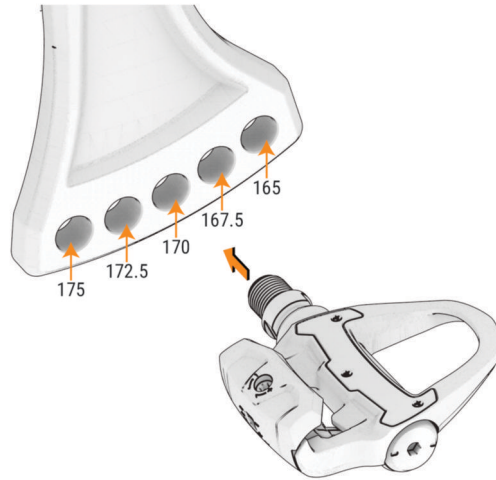
## Montieren der Pedale



Die Pedale sind nicht im Lieferumfang des Tacx NEO Bike Plus Trainers enthalten. Speziell für Ihre Pedale geltende Installationsanweisungen finden Sie in den Anweisungen des Herstellers.

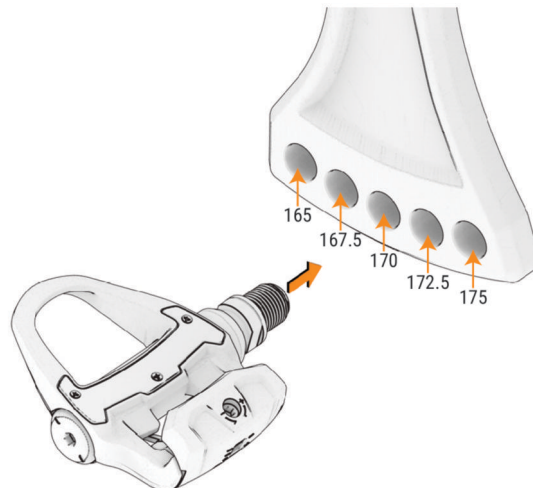
- 1 Montieren Sie zunächst das rechte Pedal.
- 2 Tragen Sie eine dünne Schicht Schmiermittel auf das Gewinde der Pedalachse auf.
- 3 Führen Sie die Pedalachse in die Tretkurbel ein.

Es gibt fünf Optionen für die Kurbellänge (mm) ([Kurbellängenooptionen, Seite 25](#)). Verwenden Sie für beide Pedale dieselbe Kurbellänge.



- 4 Ziehen Sie die Achse entsprechend den Anweisungen aus dem Lieferumfang des Pedals an.
- 5 Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4, um das linke Pedal zu montieren.


**HINWEIS:** Die Achse des linken Pedals hat ein Linksgewinde.

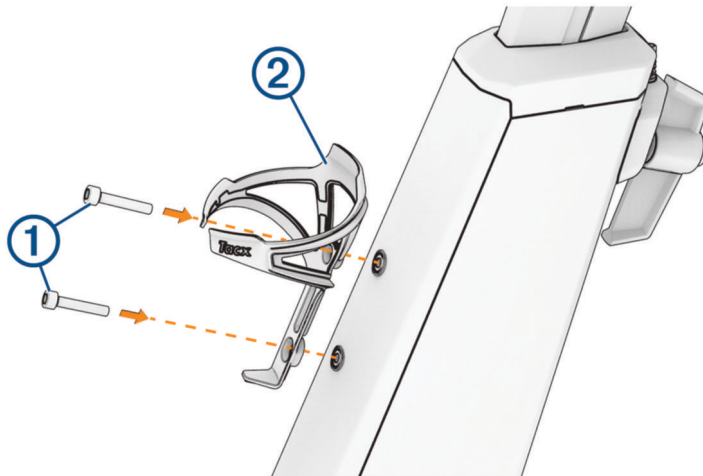


## Anbringen des Flaschenhalters

**C**

Sie können den optionalen Flaschenhalter (Standardgröße) am Trainer anbringen. Der Flaschenhalter ist in der Geschenkbox enthalten. Die Schrauben und Unterlegscheiben sind bereits am Rahmen angebracht.


- 1 Öffnen Sie das Montagekit  und die Geschenkbox.
- 2 Verwenden Sie die 2 Schrauben **1** und den 4-mm-Innensechskantschlüssel, um den Flaschenhalter anzubringen **2**.

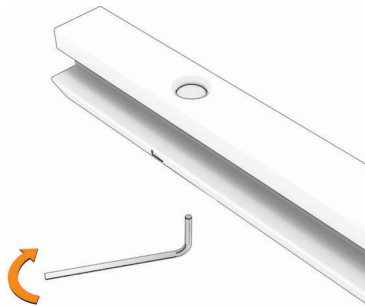


## Montieren des Sattels

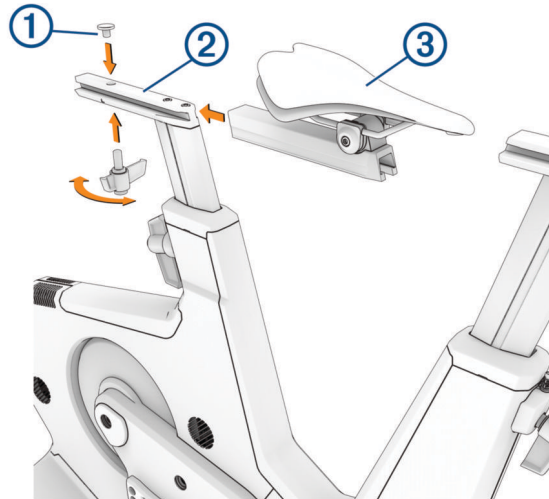
**D**

Sehen Sie sich vor der Montage des Sattels die Abschnitte zu Haltung (*Haltung beim Radfahren, Seite 3*) und Geometrie (*Anpassen der Geometrie des Trainers, Seite 4*) an.

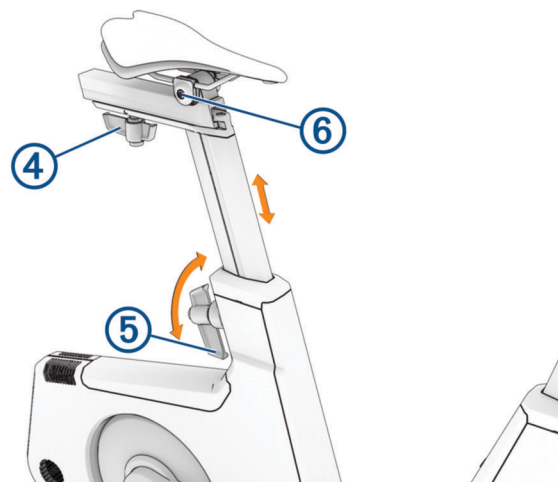
- 1 Öffnen Sie das Montagekit .
- 2 Entfernen Sie mit dem 6-mm-Innensechskantschlüssel die Stellschraube.



- 3 Setzen Sie die Kappe ① auf die Sattelschiene ②.



- 4 Schieben Sie den Sattel ③ auf die Sattelschiene.
- 5 Passen Sie den Sattel-Setback an und ziehen Sie den M12 x 25-Griff ④ fest.  
Die maximale Setback-Distanz beträgt 15 cm.




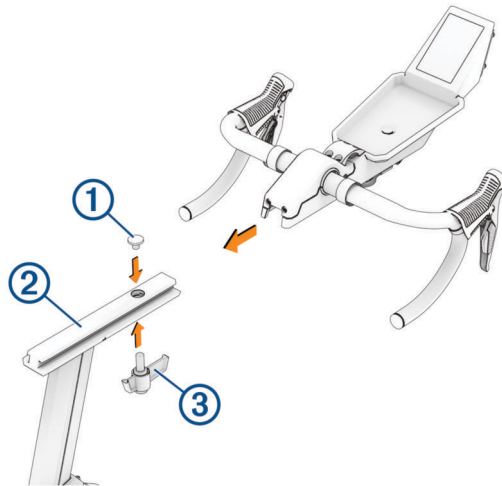
- 6 Entfernen Sie mit dem 8-mm-Innensechskantschlüssel die Schraube von der Sattelstütze.
- 7 Passen Sie die Sattelhöhe an und ziehen Sie den M16 x 22-Griff ⑤ fest.  
Die maximale Sattelhöhe beträgt 26 cm.
- 8 Passen Sie bei Bedarf mit dem 5-mm-Innensechskantschlüssel den Bolzen für den Winkel des Sattels ⑥ an.

## Montieren des Lenkers

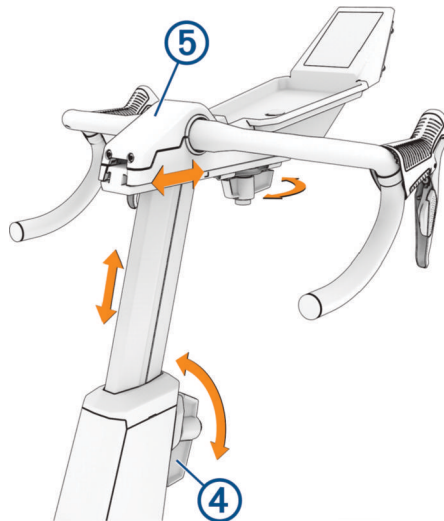


Sehen Sie sich vor der Montage des Lenkers die Abschnitte zu Haltung (*Haltung beim Radfahren, Seite 3*) und Geometrie (*Anpassen der Geometrie des Trainers, Seite 4*) an.

- 1 Öffnen Sie das Montagekit .
- 2 Entfernen Sie mit dem 6-mm-Innensechskantschlüssel die Stellschraube.
- 3 Setzen Sie die Kappe ① auf die Lenkerschiene ②.



- 4 Schieben Sie den Lenker auf die Lenkerschiene.
- 5 Passen Sie die Entfernung des Lenkers an und ziehen Sie den M12 x 25-Griff ③ fest. Die maximale Lenkerdistanz beträgt 15 cm.
- 6 Entfernen Sie mit dem 8-mm-Innensechskantschlüssel die Schraube von der Lenkerstütze.
- 7 Passen Sie die Lenkerhöhe an und ziehen Sie den M16 x 22-Griff ④ fest. Die maximale Lenkerhöhe beträgt 26 cm.



- 8 Folgen Sie bei Bedarf diesen Schritten, um den Winkel des Lenkers anzupassen.
- 9 Entfernen Sie mit dem Torx 20-Schraubenschlüssel die Lenkerabdeckung ⑤.
- 10 Lösen Sie mit dem 5-mm-Innensechskantschlüssel die 4 Schrauben.
- 11 Passen Sie den Winkel des Lenkers an.

12 Ziehen Sie die 4 Schrauben an.

13 Setzen Sie die Lenkerabdeckung wieder auf und befestigen Sie sie.

## Montieren des Gebläses mit Tablet-Halterung

### ⚠ ACHTUNG

Berühren Sie während der Verwendung nicht die Gebläseflügel und führen Sie auch keine Gegenstände in das Gebläsegehäuse ein. Wenn die Gebläse oder das Gebläsegehäuse berührt werden, könnte es zu Schäden an den Gebläsen oder zu Personenschäden kommen.

**F**

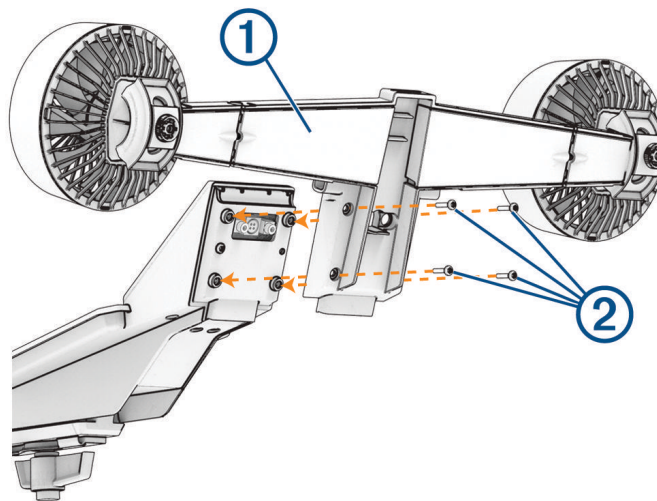
Die Tablet-Halterung befindet sich zwischen den Gebläsen (*Befestigen des Tablets am Trainer, Seite 14*).

**HINWEIS:** Falls Sie nicht das Gebläse montieren, haben Sie die Möglichkeit, nur die Tablet-Halterung zu montieren (*Montieren der Tablet-Halterung, Seite 22*).

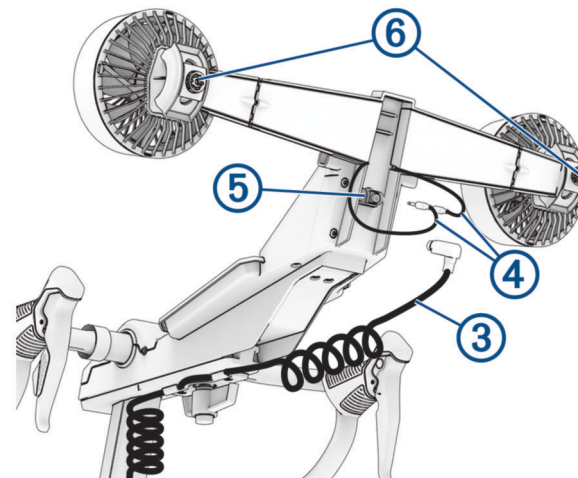
1 Richten Sie das Gebläse ① auf die Rückseite des Displays aus.

**TIPP:** Evtl. müssen Sie die Kabel des Gebläses zur Seite schieben.


2  Montieren Sie das Gebläse mit den M4 x 10-Bolzen ② und dem Torx-20-Schraubenschlüssel.

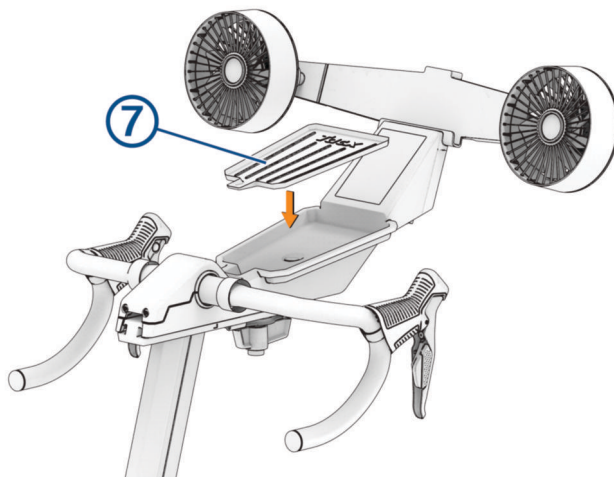


3 Verbinden Sie das Displaykabel ③ und die Kabel für das Gebläse ④ mit den Anschlüssen ⑤.





- 4 Passen Sie den Winkel der Gebläse mit den Knöpfen ⑥ an.
- 5  Legen Sie die Gummimatte ⑦ in den Einsatz.



## Befestigen des Tablets am Trainer

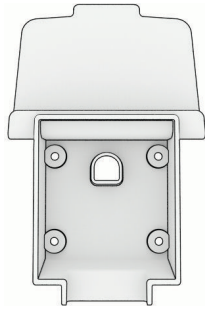
### HINWEIS

Lesen Sie vor der ersten Tour alle Anweisungen und befestigen Sie das Tablet am Trainer. Garmin® ist nicht für Schäden am Tablet verantwortlich, die durch eine falsche Montage des Tablet-Halters verursacht werden.

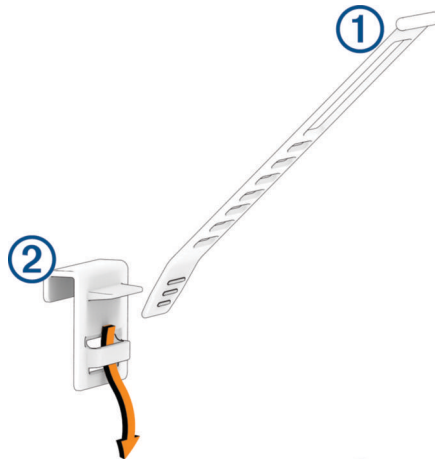
Passen Sie die Höhe oder Entfernung des Lenkers nicht an, während das Tablet am Trainer befestigt ist.



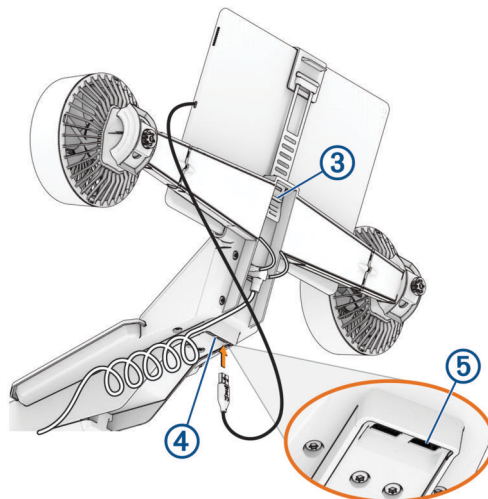
Der Clip ist für die meisten Tablets in Standardgröße geeignet. Wenn sich das Tablet in einer dicken Hülle befindet, können Sie die Hülle abnehmen, bevor Sie das Tablet am Trainer anbringen. Das Montagekit enthält eine separate Tablet-Halterung, falls Sie das Gebläse nicht montieren ([Montieren der Tablet-Halterung, Seite 22](#)).



- 1  Setzen Sie den Gummigurt ① in den Clip ein ②.



- 2 Setzen Sie den Gummigurt auf der Rückseite der Halterung ein ③.




- 3 Positionieren Sie das Tablet auf dem Trainer und befestigen Sie es mit dem Clip.
- 4 Verbinden Sie bei Bedarf das Tablet-Kabel mit einem USB-Anschluss ④.

**TIPP:** Der mit 12,5 W ⑤ gekennzeichnete USB-Anschluss dient zum Laden mit hoher Leistung. Der mit 2,5 W gekennzeichnete USB-Anschluss dient zum Laden mit niedriger Leistung und funktioniert eventuell nicht mit allen Geräten.

## Verbinden des Netzkabels

### ⚠ ACHTUNG

Netzkabel und -adapter sind im Montagekit  enthalten. Verwenden Sie für den Tacx NEO Bike Plus Trainer kein Netzkabel bzw. keinen Netzadapter eines Drittanbieters, da dies zu Personenschäden oder zu Schäden am Trainer führen kann.

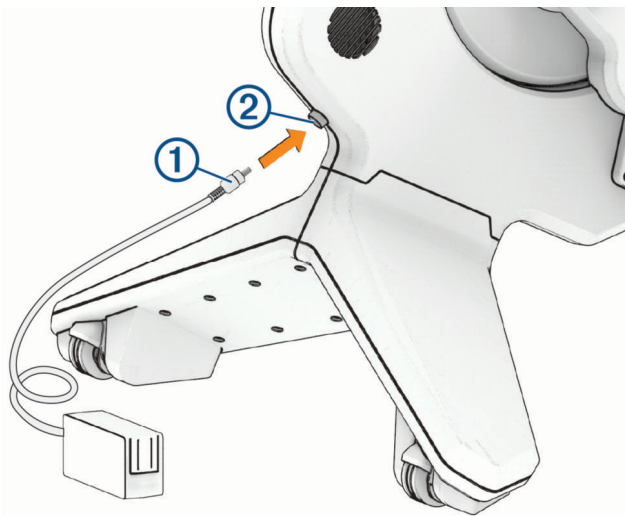
### HINWEIS

Netzkabel oder Adapter dürfen keinem Schweiß oder keiner Feuchtigkeit ausgesetzt sein, da der Trainer dadurch beschädigt werden könnte. Weitere Informationen zur Pflege des Geräts finden Sie unter [Pflege und Lagerung des Geräts, Seite 21](#).



Sie können den Tacx NEO Bike Plus Trainer mit oder ohne Stromversorgung verwenden. Für einige Trainerfunktionen ist eine Stromversorgung erforderlich, z. B. für die Downhill-Unterstützung und das Laden über USB.

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



**HINWEIS:** Einige Modelle verfügen möglicherweise über ein 2-teiliges Netzkabel mit Adapter. Die Funktionsweise der Netzkabel ist jedoch identisch.

- 2 Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an.
- 3 Drehen Sie die Kurbel.

Das Display und das Gebläse schalten sich ein. Die Stand-LED leuchtet blau.

Trennen Sie nach jeder Verwendung das Netzkabel und bewahren Sie es an einem trockenen Ort auf.

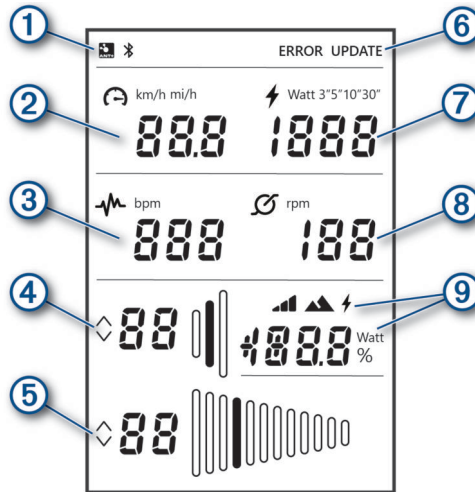
### ⚠ ACHTUNG

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist, und trennen Sie es nach jeder Verwendung von der Stromversorgung. Auf diese Weise wird das Risiko von Schäden am Gerät minimiert.

## Training

## Displaydaten

Das Display schaltet sich ein, sobald Sie in die Pedale treten. Die Displaydaten variieren abhängig davon, ob eine Verbindung mit der Tacx Training App, einer Drittanbieter-App oder optionalen Funksensoren besteht.



①	Zeigt den ANT+® oder Bluetooth® Verbindungsstatus an ( <a href="#">Koppeln optionaler Sensoren, Seite 27</a> ).
②	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mi/h) an.
③	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) an. Sie benötigen einen verbundenen Herzfrequenzsensor.
④	Zeigt den aktuellen vorderen Gang an (standardmäßig der linke Umwerfer).
⑤	Zeigt den aktuellen hinteren Gang an (standardmäßig der rechte Umwerfer).
⑥	Zeigt eine Fehlermeldung oder ein verfügbares Software-Update für den Trainer an. Sie erhalten weitere Informationen, wenn Sie eine Verbindung mit der Tacx Training App herstellen.
⑦	Zeigt die aktuelle Leistungsabgabe in Watt (W) an.
⑧	Zeigt die aktuelle Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute (1/min) an.
⑨	Zeigt den manuellen Trainingsmodus ( <a href="#">Trainingsmodi, Seite 18</a> ) sowie zusätzliche Daten an.

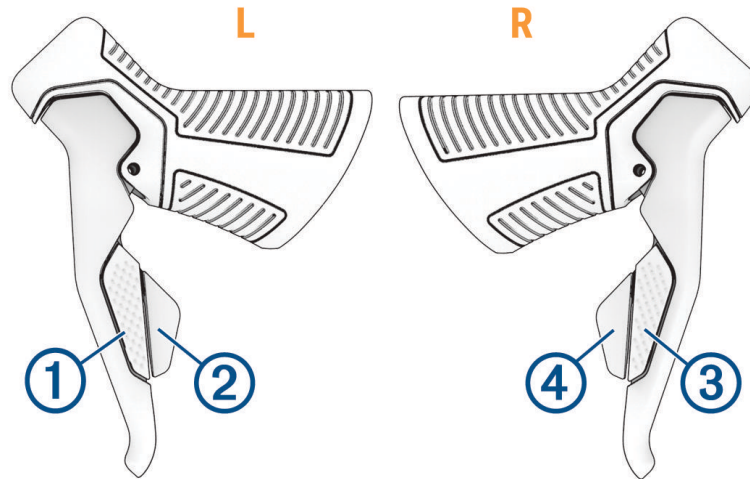
## Eine Fahrradtour machen

Ihre erste Tour auf dem Tacx NEO Bike Plus Trainer sollte eine kurze, manuelle Trainingstour sein. Sie sollten sich mit den grundlegenden Funktionen vertraut machen und die Steuerungen und Einstellungen kennenlernen.

**1** Treten Sie in die Pedale.

Das Display und das Gebläse schalten sich ein. Die Stand-LED leuchtet blau ([Stand-LED, Seite 18](#)).

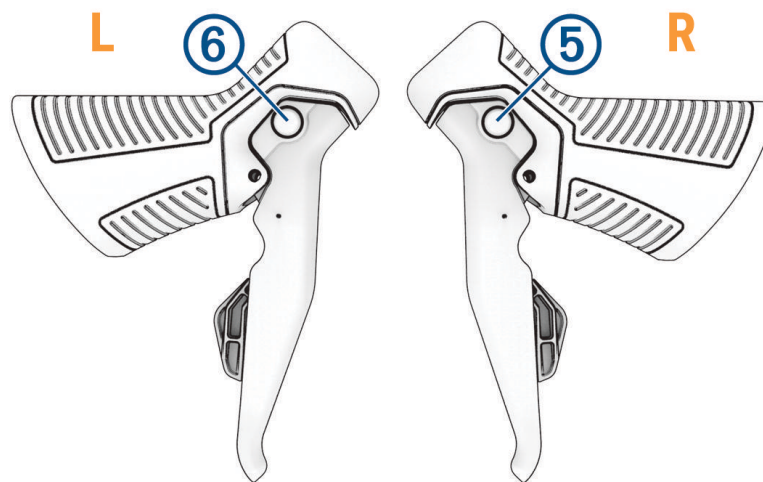
**2** Verwenden Sie die Umwerfer, um Kettenblätter und Ritzel zu wechseln.



- Drücken Sie ①, um beim Kettenblatt einen Gang nach oben zu schalten.
- Drücken Sie ②, um beim Kettenblatt einen Gang nach unten zu schalten.
- Drücken Sie ③, um beim Ritzel einen Gang nach unten zu schalten.
- Drücken Sie ④, um beim Ritzel einen Gang nach oben zu schalten.

Die Liste umfasst die Standardfunktionen des Umwerfers. Sie können die Umwerfer anpassen, damit sie wie Campagnolo®, Shimano® oder SRAM® Umwerfer funktionieren ([Anpassen der Trainereinstellungen über die App, Seite 20](#)).

**3** Halten Sie beide Steuerungstasten ⑤⑥ gedrückt, um einen manuellen Trainingsmodus auszuwählen ([Trainingsmodi, Seite 18](#)).



**4** Drücken Sie eine der Tasten, um einen Modus auszuwählen.

Das Symbol für den aktiven Modus blinkt 1 Sekunde lang, um die Auswahl zu bestätigen.

5 Wählen Sie während der Tour eine Option:

- Drücken Sie **⑤**, um Neigung, Wert oder Widerstand zu erhöhen.
- Drücken Sie **⑥**, um Neigung, Wert oder Widerstand zu reduzieren.

6 Ziehen Sie bei Bedarf die Bremsen, um langsam anzuhalten.

**TIPP:** Wenn Sie sich erholen oder das Training anhalten, können Sie das Schwungrad auch mit den Bremsen verlangsamen.

## Anpassen der Gebläsegeschwindigkeit

Nachdem Sie den Trainer mit der Tacx Training App gekoppelt und eine Aktivität gestartet haben, wird das Verhalten des Gebläses durch die Einstellungen in der App gesteuert ([Anpassen der Trainereinstellungen über die App, Seite 20](#)). Sie können die Gebläsegeschwindigkeit auch manuell anpassen.

1 Drücken Sie beide Steuerungstasten zweimal ([Eine Fahrradtour machen, Seite 17](#)).

Die Gebläsesteuerungen werden auf dem Display des Trainers angezeigt.




2 Verwenden Sie die rechte Steuerungstaste, um die Gebläsegeschwindigkeit zu erhöhen und die linke Steuerungstaste, um sie zu verringern.

Es gibt vier Gebläsegeschwindigkeiten: Hoch, Mittel, Niedrig, Aus.

## Trainingsmodi

Wenn Sie ein manuelles (autonomes) Training auf dem Tacx NEO Bike Plus Trainer absolvieren, können Sie einen Trainingsmodus wählen. Trainingsmodi sind nicht verfügbar, wenn eine Verbindung mit der Tacx Training App oder einer anderen Drittanbieter-App besteht.

**HINWEIS:** Trainingsmodi funktionieren mit oder ohne externe Stromversorgung. Das Training fühlt sich realistischer an, wenn die externe Stromversorgung verbunden ist.

Symbol	Modus	Beschreibung
	Hang	Das Training basiert auf einer festen Neigung, damit Sie Gefälle und Berge simulieren können. Richten Sie mit den Steuerungstasten die Neigung ein und ändern Sie mit den Umwerfern den Gang.
	Einschalttaste	Das Training basiert auf einem festen Leistungsabgabewert, damit Sie mit einem kontrollierten und konstanten Anstrengungsgrad fahren können. Richten Sie den Wert mit den Steuerungstasten ein.
	Widerstand	Das Training basiert auf 20 möglichen Widerstandsstufen, damit Sie ohne bestimmtes Ziel trainieren können, z. B. bei einem Spinning-Kurs. Ändern Sie die Widerstandsstufe mit den Steuerungstasten.

## Stand-LED

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

Farbe der LED	Status
Blau	Der Trainer ist aktiv und funktioniert ordnungsgemäß.
Violett	Kennzeichnet eine mittlere Leistungsabgabe.
Rot	Kennzeichnet eine hohe Leistungsabgabe.
Grün	Wenn Sie 5 Minuten lang nicht mehr in die Pedale treten, blinkt die LED einmal grün und wechselt dann in den Standby-Modus ( <a href="#">Standby-Modus, Seite 19</a> ).
Aus	Der Trainer ist ausgeschaltet oder befindet sich im Standby-Modus.

## Standby-Modus

Wenn der Tacx NEO Bike Plus 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 Gerätesoftware ([Aktualisieren der Trainersoftware, Seite 24](#)).

## Touren mit der Tacx Training App

Damit Sie alle Funktionen des Trainers nutzen können, müssen Sie den Kopplungsmodus des Trainers aktivieren, um eine Verbindung mit der Tacx Training App herzustellen.

- 1 Schließen Sie den Trainer an eine Steckdose an, um alle Funktionen zu nutzen, z. B. die Downhill-Unterstützung und das Laden über USB.
- 2 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones oder Tablets die Tacx Training App und öffnen Sie sie.
- 3 Halten Sie auf dem Tacx NEO Bike Plus Trainer die Steuerungstasten 5 Sekunden lang gedrückt ([Eine Fahrradtour machen, Seite 17](#)).
- 4 Wenn auf dem Display nur noch das blinkende Symbol  angezeigt wird, lassen Sie die Tasten los.  
Der Trainer aktiviert für 5 Minuten bzw. bis zum erfolgreichen Abschluss der Kopplung den sicheren Kopplungsmodus. Sie können eine beliebige Taste drücken, um den Vorgang abubrechen.
- 5 Wählen Sie in der Tacx Training App die Option **Trainer verbinden**.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und die Einrichtung abzuschließen.  
**TIPP:** Sie sollten die Trainereinstellungen in der App anpassen, bevor Sie ein Training oder eine Strecke starten ([Anpassen der Trainereinstellungen über die App, Seite 20](#)).
- 7 Wählen Sie ein Training oder eine Strecke.
- 8 Treten Sie in die Pedale.  
Das Display und das Gebläse schalten sich ein. Die Stand-LED leuchtet blau ([Stand-LED, Seite 18](#)).
- 9 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Anpassen der Trainereinstellungen über die App

**TIPP:** Sie sollten die Trainereinstellungen in der App anpassen, bevor Sie ein Training oder eine Strecke starten. Für einige Optionen muss ANT+ Zubehör verbunden sein.

- 1 Öffnen Sie die Tacx Training App.
- 2 Wählen Sie Ihren Trainer.
- 3 Wählen Sie **Trainereinstellungen**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Virtuelle Gänge**, um die Gangeinstellungen anzupassen.
  - Wählen Sie **Gebläse**, um die Gebläsestufen und Trainingsbedingungen einzurichten.
  - Wählen Sie **Anzeige**, um die Leistungsanzeige und die Geschwindigkeitseinheiten anzupassen.
  - Wählen Sie **Verbindungseinstellungen**, um sichere oder offene Verbindungen zu verwenden.
  - Wählen Sie **Schaltmechanismus**, um die Art des Schaltsystems einzurichten.

**TIPP:** Es empfiehlt sich, dasselbe Schaltsystem wie beim Rennrad zu verwenden.
  - Wählen Sie **Road Feel**, um die Intensität des Road Feel anzupassen.
  - Wählen Sie **Gerätestandards**, um das Standardkörpergewicht oder -fahrradgewicht einzurichten.
  - Wählen Sie **Kurbel**, um die Kurbellänge so einzurichten, dass sie der physischen Kurbellänge des Trainers entspricht ([Montieren der Pedale, Seite 8](#)).

## Geräteinformationen

### Technische Daten

Stromversorgung	Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel mit 48 V Gleichspannung. 100 bis 240 V
Betriebstemperaturbereich	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Lagertemperaturbereich	<div>-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)</div> <div><b>HINWEIS</b></div> <div>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.</div>
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 5,7 dBm (maximal)
Maximales Gewicht des Fahrers	120 kg (265 lb)



## Pflege und Lagerung des Geräts

### **WARNUNG**

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


### **HINWEIS**

Garmin empfiehlt die folgenden Tipps für Pflege und Lagerung, damit bestimmte Trainerkomponenten nicht Schweiß und Feuchtigkeit ausgesetzt sind, die den Trainer beschädigen könnten.

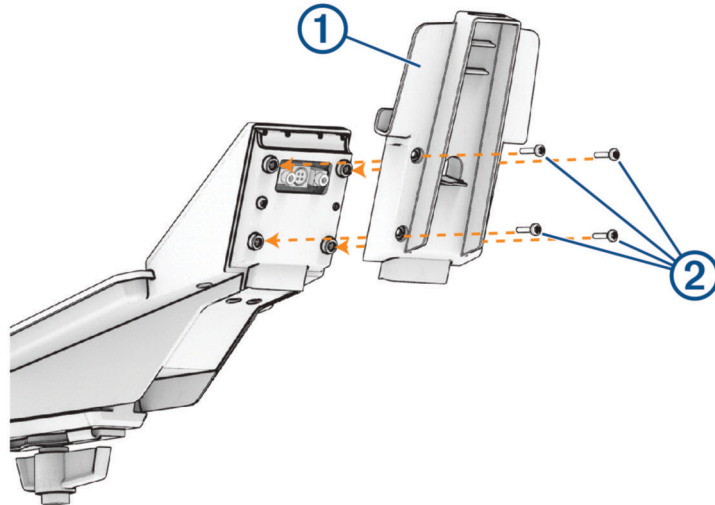
Folgen Sie diesen Schritten, um zu vermeiden, dass bestimmte Trainerkomponenten Schweiß oder Feuchtigkeit ausgesetzt sind, die den Trainer beschädigen könnten.

- Montieren Sie den Schweißfänger (*Montieren des Schweißfängers, Seite 23*).  
Damit Schweiß oder Feuchtigkeit nicht in die Trainerkomponenten gelangen können, verwenden Sie immer den Schweißfänger.
- Netzkabel oder Adapter dürfen weder während noch nach der Tour Schweiß oder Feuchtigkeit ausgesetzt sein.
- Trennen Sie nach jeder Verwendung das Netzkabel und bewahren Sie es an einem trockenen Ort auf.
- Reinigen Sie nach jeder Verwendung die Aluminiumscheibe auf der rechten Seite des Trainers mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie sie vollständig ab.
- Reinigen Sie den Sattel, den Lenker und die Pedale mit einem Tuch und einer milden Reinigungslösung.
- Bevor Sie den Trainer lagern, reinigen Sie ihn und trocknen Sie ihn gründlich ab.
- Verwenden Sie die kleinen Räder hinten am Tacx NEO Bike Plus Trainer, um den Trainer zu bewegen.  
**HINWEIS:** Stabilisieren und nivellieren Sie den Trainer, wenn Sie ihn verschoben haben.
- Überprüfen Sie die Bolzen, Griffe und Schrauben vor jeder Verwendung und ziehen Sie sie fest an.
- Untersuchen Sie das Netzkabel und den Adapter vor jeder Verwendung auf Schäden.
- Rufen Sie die Website [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.
- Wenn Sie den Trainer voraussichtlich mehrere Monate nicht verwenden werden, sollten Sie ihn an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren, an dem die Temperaturen normalen Haushaltsbedingungen entsprechen (*Technische Daten, Seite 20*).

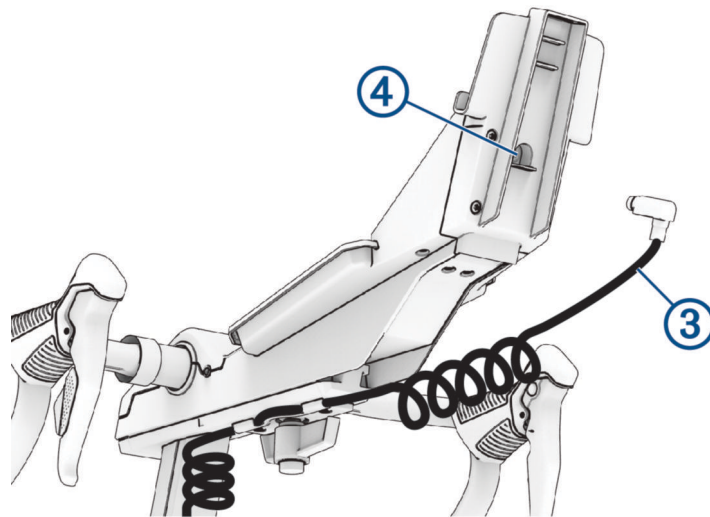
## Montieren der Tablet-Halterung

Im Montagekit  befinden sich M4 x 10-Bolzen (4 Stück) zum Installieren der Gebläse ([Montieren des Gebläses mit Tablet-Halterung, Seite 12](#)) oder der Tablet-Halterung.

- 1 Richten Sie die Tablet-Halterung ① auf die Rückseite des Displays aus.
- 2 Montieren Sie die Tablet-Halterung mit den M4 x 10-Bolzen ② und dem Torx-20-Schraubenschlüssel.



- 3 Verbinden Sie das Displaykabel ③ mit dem Anschluss ④.

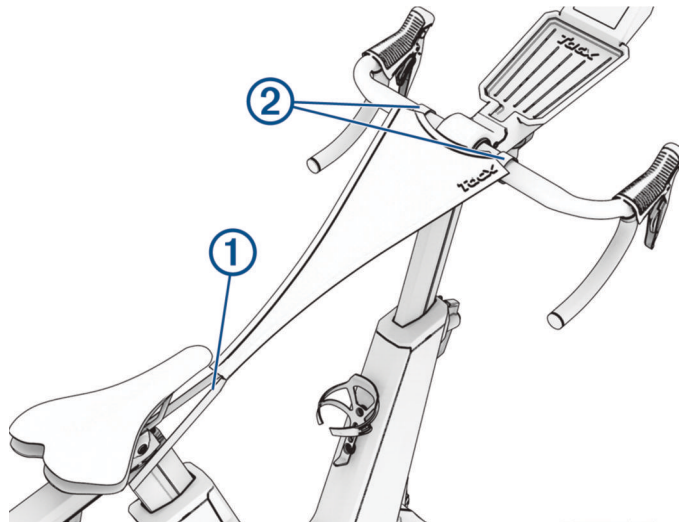


- 4 Befestigen Sie den Clip und das Tablet ([Befestigen des Tablets am Trainer, Seite 14](#)).

## Montieren des Schweißängers

Bei Touren kann Schweiß in die Komponenten des Geräts gelangen und Korrosion verursachen. Zum Erzielen der besten Ergebnisse empfiehlt Garmin, den mitgelieferten Schweißfänger zu verwenden und das Gerät auf diese Weise bei Touren zu schützen. Der Schweißfänger ist absorbierend.

- 1 Legen Sie die Schlaufe ① um die Sattelstütze.



- 2 Befestigen Sie den Klettverschluss ② um den Lenker.

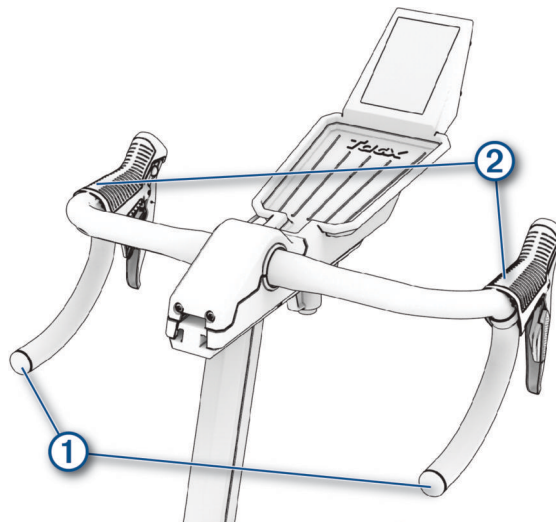
**TIPP:** Waschen Sie den Schweißfänger nach ein paar Touren mit der Hand. Pflegehinweise finden Sie auf der Rückseite des Schweißängers.

## Umwickeln des Lenkers

Ersetzen Sie das Lenkerband, wenn es abgenutzt oder unbequem ist. Durch Schweiß von den Händen kann sich das Band auflösen. Garmin empfiehlt, Fahrradhandschuhe zu tragen.

**TIPP:** Tauschen Sie das Band zunächst nur an einer Seite aus, damit Sie es noch mit der anderen Seite vergleichen können.

- 1 Entfernen Sie die Lenkerkappen ① und ziehen Sie die Bremsgriffabdeckungen nach oben ②.



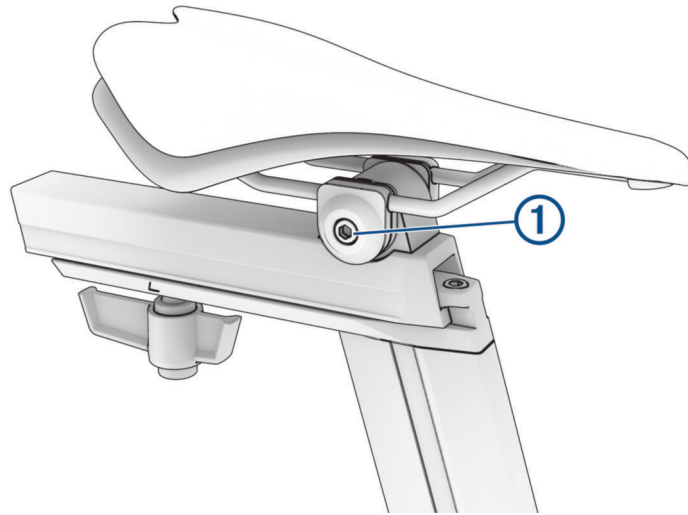
- 2 Entfernen Sie das gesamte vorhandene Lenkerband und beschädigtes Isolierband.
- 3 Fixieren Sie die Kabel der Umwerfer bei Bedarf mit Isolierband.
- 4 Umwickeln Sie den Lenker mit neuem Band.
- 5 Drücken Sie die Griffabdeckungen nach unten und setzen Sie die Lenkerkappen wieder ein.

## Austauschen des Sattels

Sie können einen kompatiblen Sattel eines Drittanbieters mit dem Trainer verwenden.

**HINWEIS:** Ersatzsattelkits sind unter [garmin.com/intosports](https://garmin.com/intosports) erhältlich.

- 1 Entfernen Sie mit dem 5-mm-Innensechskantschlüssel den Sattelbolzen ①.



- 2 Entfernen Sie den Sattel.
- 3 Richten Sie den neuen Sattel auf die Schiene aus und setzen Sie die Sattelbolzen wieder ein.
- 4 Passen Sie bei Bedarf die Sattelhöhe, die Setback-Distanz und den Sitzwinkel an.

## Fehlerbehebung

### Aktualisieren der Trainersoftware

Vor der Aktualisierung der Trainersoftware müssen Sie den Trainer zunächst mit der aktuellen Version der Tacx Training App koppeln (*Touren mit der Tacx Training App, Seite 19*).

- 1 Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an (*Verbinden des Netzkabels, Seite 15*).
- 2 Vergewissern Sie sich, dass das Displaykabel verbunden ist (*Montieren der Tablet-Halterung, Seite 22*).
- 3 Öffnen Sie die Tacx Training App.
- 4 Wählen Sie Ihren Trainer.
- 5 Wählen Sie **Firmware-Update > Aktualisieren**.
- 6 Warten Sie, während die Firmware aktualisiert wird.  
Dieser Vorgang kann ein paar Minuten dauern.

### Der Tacx NEO Bike Plus Trainer reagiert nicht

Falls der Tacx NEO Bike Plus nicht mehr reagiert, können Sie das Gerät auf Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie beide Steuerungstasten 10 Sekunden lang gedrückt.  
Die Symbole blinken.
- 2 Drücken Sie zum Bestätigen beide Steuerungstasten.  
Sie können eine beliebige andere Taste drücken, um das Zurücksetzen auf Werkseinstellungen abubrechen.
- 3 Warten Sie, bis das Gerät zurückgesetzt wurde.

Nachdem das Gerät auf Werkseinstellungen zurückgesetzt wurde, müssen Sie den Tacx NEO Bike Plus mit der Tacx Training App koppeln.

## Tipps für die richtigen Fahrradeinstellungen

Die Fahrradeinstellungen sind für jede Person unterschiedlich und es sind mehrere Versuche und Touren erforderlich, bis die richtigen Einstellungen gefunden wurden. Falls Sie nach ein paar Touren Hilfe zum Anpassen der Einstellungen und der Geometrie des Tacx NEO Bike Plus Trainers benötigen, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

**BEACHTEN:** Entfernen Sie das Tablet, bevor Sie die Höhe, die Entfernung oder den Winkel des Lenkers anpassen.

- Passen Sie die Sattelhöhe an:
  - Messen Sie Ihr Rennrad aus und passen Sie den Trainer entsprechend an.
  - Falls Sie kein Rennrad haben, stellen Sie sich neben das Fahrrad. Der Sattel sollte sich auf Höhe des Hüftknochens befinden.
- Wählen Sie die entsprechende Kurbellänge des Trainers:
  - Passen Sie die Kurbellänge an, sodass sie dem Rennrad entspricht.  
Bei den meisten Herstellern ist die Länge (mm) an der Innenseite der Kurbel aufgedruckt.
  - Ermitteln Sie die Kurbellänge anhand Ihrer Größe oder Schrittlänge ([Kurbellängenoptionen, Seite 25](#)).
  - Sehen Sie sich die Kurbeleinstellungen in der Tacx Training App an ([Anpassen der Trainereinstellungen über die App, Seite 20](#)).
- Passen Sie die Höhe, die Entfernung oder den Winkel des Lenkers an.
- Steigen Sie auf das Fahrrad und testen Sie, wie sich die Einstellungen anfühlen.  
**TIPP:** Falls mehrere Fahrer den Trainer benutzen werden, sollten Sie für jeden Fahrer die Angaben zu Höhe und Entfernung aufzeichnen.
- Falls Sie weitere Fragen zu den Einstellungen des Fahrrads haben, wenden Sie sich an einen Bike-Fitter.

### Kurbellängenoptionen

Im Internet gibt es viele veröffentlichte Daten und Rechner zum Berechnen der Kurbellänge. Falls Sie weitere Fragen zu den Einstellungen des Fahrrads haben, können Sie sich an einen Bike-Fitter wenden.

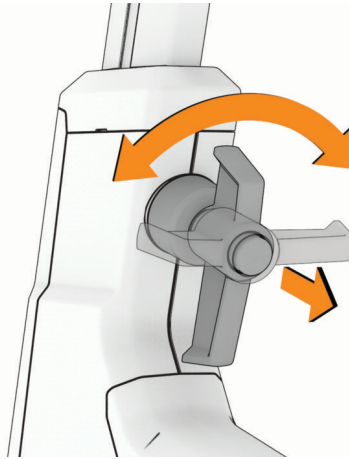
Kurbellänge	Größe (ca.)	Schrittlänge (ca.)
165 mm	170 cm (5 Fuß 7 Zoll) oder kleiner	Weniger als 79 cm (31 Zoll)
167,5 mm	172,5 cm (5 Fuß 8 Zoll)	79 bis 81 cm (31 bis 32 Zoll)
170 mm	175 cm (5 Fuß 9 Zoll)	81 bis 83 cm (32 bis 33 Zoll)
172,5 mm	177,5 cm (5 Fuß 10 Zoll)	83 bis 86 cm (33 bis 34 Zoll)
175 mm	180 cm (5 Fuß 11 Zoll) oder größer	Mehr als 86 cm (34 Zoll)

## Anziehen der Griffe und Schrauben

### ⚠ ACHTUNG

Vermeiden Sie Personenschäden und Schäden am Trainer, indem Sie alle Griff- oder Stellschrauben vor jeder Verwendung fest anziehen.

- 1 Überprüfen Sie die Geometrie des Fahrrads und wählen Sie eine Option:
  - Bei Verwendung der Griffschrauben ziehen Sie jeden Griff fest mit der Hand an.
  - Bei Verwendung der Stellschrauben ziehen Sie jede Schraube mit dem 6-mm- oder 8-mm-Innensechskantschlüssel fest an.
- 2 Bei den Griffen ziehen Sie ausschließlich den Griff und drehen ihn (die Schraube bewegt sich nicht). Richten Sie ihn auf den Rahmen oder die Schiene aus.  
Der Griff selbst verfügt über einen Federmechanismus, der auf das Fahrrad ausgerichtet und eingerastet werden kann, damit er nicht hervorsteht oder im Weg ist.



- 3 Stellen Sie sicher, dass der Griff wieder einrastet.

## 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 den Trainer aktivieren, blinkt das Symbol für die ANT+ oder Bluetooth Verbindung dreimal wiederholt ([Displaydaten, Seite 16](#)). Der Verbindungstyp ist so lange offen, bis Sie ihn in den Einstellungen der Tacx Training App ändern.

## Koppeln optionaler Sensoren

Der Trainer kann mit Funksensoren verwendet werden, z. B. mit einem Herzfrequenz-Brustgurt. Bluetooth Sensoren sollten direkt über eine sichere Verbindung mit der Tacx Training App gekoppelt werden. Zum Verwenden von ANT+ Sensoren müssen Sie in der Tacx Training App die Geräteeinstellungen ändern. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 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.
- 2 Öffnen Sie die Tacx Training App.  
Der Sensor wird in der Verbindungsliste angezeigt. Die Sensordaten sind auf dem Trainer und in den App-Datenfeldern zu sehen.

