

**GARMIN**<sup>®</sup>

# TACX<sup>®</sup> NEO BIKE PLUS

---

## 操作マニュアル

© 2022 Garmin Ltd. or its subsidiaries

無断転載禁ず。著作権法により、Garmin 社の書面による承認なしに、本マニュアルの全体または一部をコピーすることはできません。Garmin 社は、ユーザーや組織に通知する責任を負うことなく本マニュアルの内容を変更または改善したり、内容を変更する権利を有します。本製品の使用に関する最新情報および補足情報については、[www.garmin.com](http://www.garmin.com) を参照してください。

Garmin®、Garmin ロゴ、ANT+®、および Tacx®は、Garmin Ltd.とその子会社の米国およびその他の国における登録商標です。Garmin Connect™は、Garmin Ltd.またはその子会社の商標です。これらの商標を、Garmin 社の明示的な許可なしに使用することはできません。

BLUETOOTH®ワードマークとロゴは Bluetooth SIG, Inc. の所有であり、Garmin 社はライセンスに基づきこのマークを使用しています。Campagnolo®は Campagnolo S.r.l. の登録商標です。Shimano®は Shimano, Inc. の登録商標です。SRAM®は SRAM LLC. の登録商標です。

本製品は ANT+®の認証を受けています。互換性のある製品とアプリの一覧は [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) をご覧ください。

# 目次

<b>組み立てる前に.....</b>	<b>1</b>
寸法とクリアランス.....	1
サイクリングの姿勢.....	3
トレーナー形状の調整.....	4
<b>Tacx NEO Bike Plus の組み立て指 示 .....</b>	<b>5</b>
アセンブリの順序.....	5
トレーナーへの脚の取り付け.....	6
ペダルの取り付け.....	8
ボトルケージの取り付け.....	9
サドルの取り付け.....	9
ハンドルバーの取り付け.....	11
タブレットマウント付きファンの取り付け..	12
トレーナーへのタブレットの取り付け .....	14
電源ケーブルの接続.....	15
<b>トレーニング.....</b>	<b>15</b>
データを表示.....	16
ライドを開始する.....	17
Tacx Training アプリ .....	19
<b>デバイス情報.....</b>	<b>20</b>
仕様 .....	20
デバイスの手入れと保管方法 .....	20
タブレットマウントの取り付け .....	21
防汗カバーの取り付け .....	22
ハンドルバーのテープ巻き .....	22
サドルの交換 .....	23
<b>トラブルシューティング .....</b>	<b>23</b>
トレーナーソフトウェアの更新.....	23
Tacx NEO Bike Plus トレーナーが応答して いない .....	23
適切なバイクフィッティングのためのヒン ト .....	24
ハンドルとねじの締め付け .....	25
オープン接続を使用して ANT+または Bluetooth センサーをペアリングできます か？ .....	25
別売センサーのペアリング .....	25



# 組み立てる前に

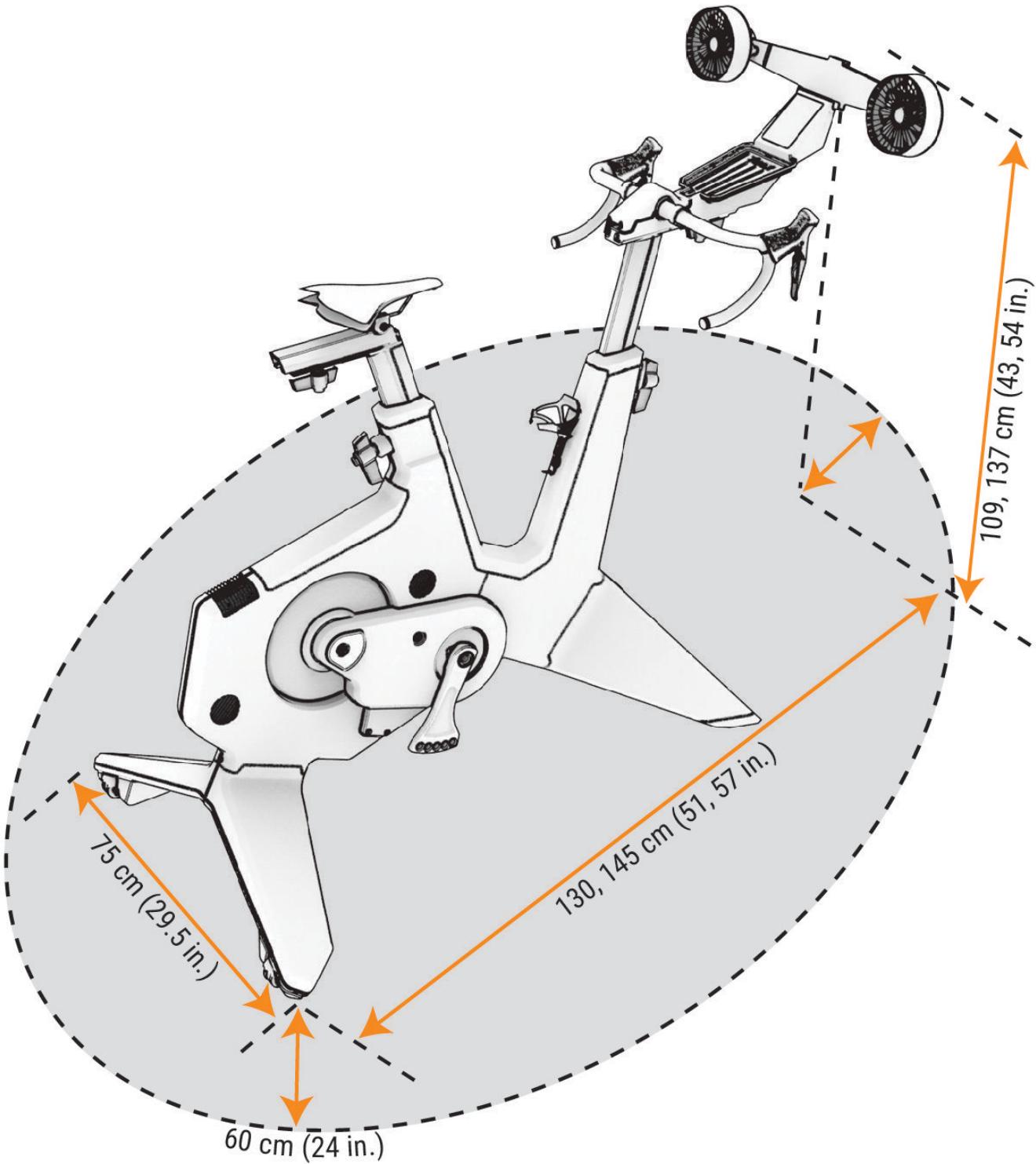
## ⚠️ 警告

製品に関する警告およびその他の重要な情報については、製品パッケージに同梱されている「安全および製品に関する警告と注意事項」を参照してください。

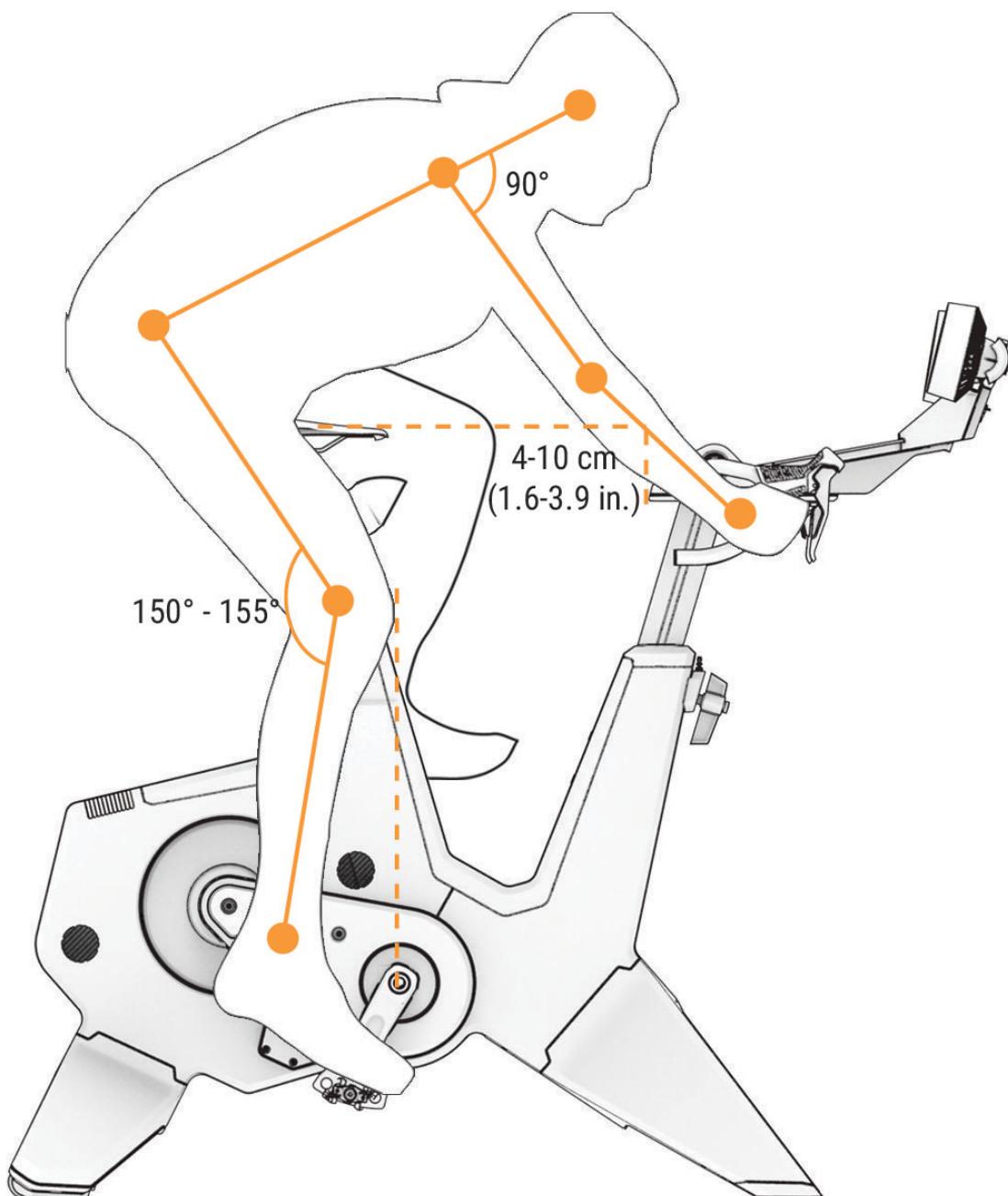
## 寸法とクリアランス

Tacx NEO Bike Plus トレーナーに適した場所を見つけるときは、最大寸法を考慮してください。Tacx NEO Bike Plus トレーナーの寸法は、ファンありとなしが表示されています。

Tacx では、トレーナーの周囲すべての方向に最低 60 cm(24 in.) の空間を確保することを推奨しています。



## サイクリングの姿勢

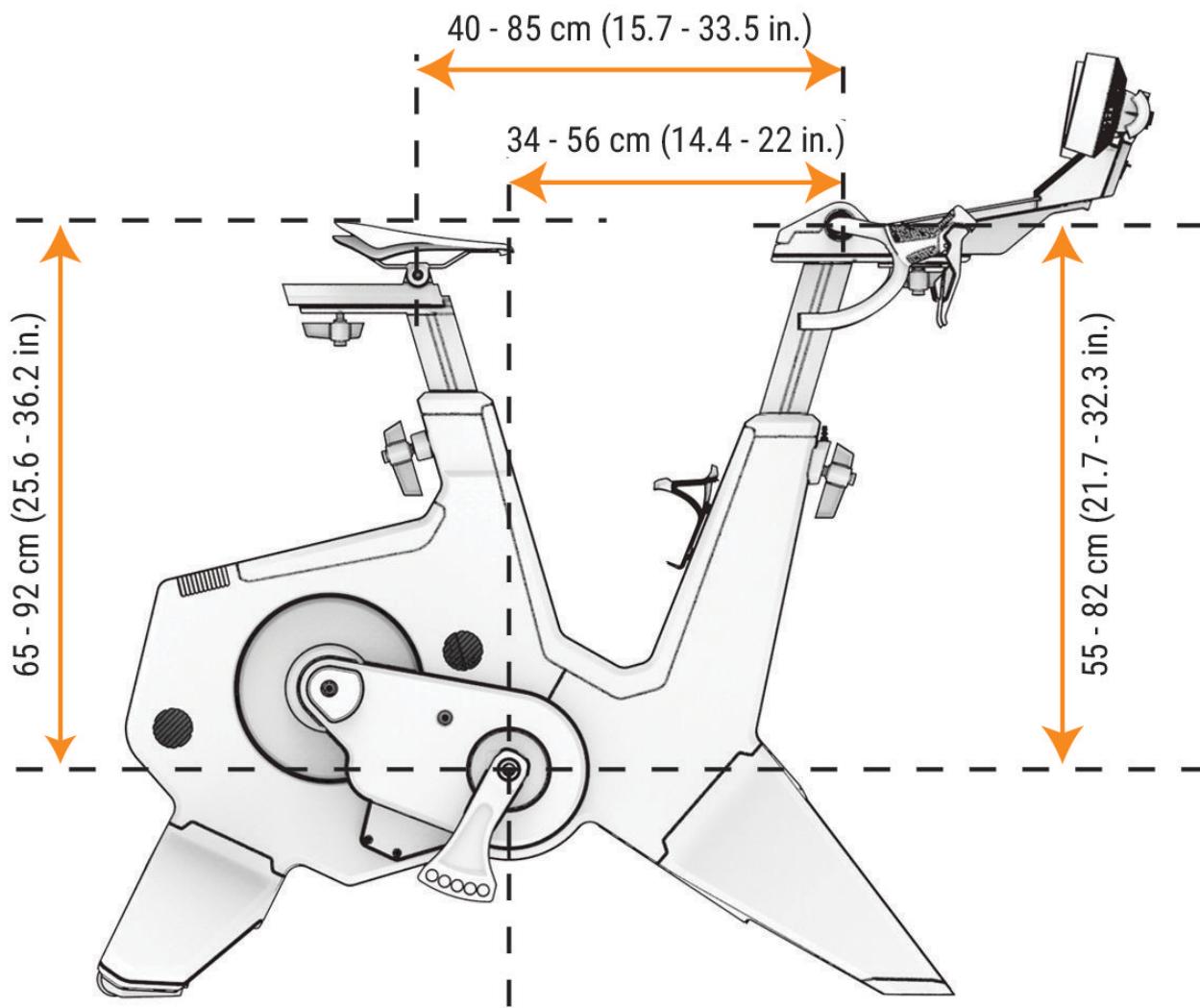


**注意:** サイクリングの姿勢はサイクリストにより異なるため、調整が必要な場合があります。ペダルとタブレットは Tacx NEO Bike Plus トレーナーには含まれておらず、サイクリングの姿勢に影響を与える可能性があります。

この画像には、Tacx NEO Bike Plus トレーナーを使用する際の正しいサイクリングの姿勢のガイドラインが含まれています。

肘はわずかに曲げる必要があります。シフターとブレーキに楽に届く必要があります。ペダルストロークの下部で、膝がわずかに曲がっている必要があります。

## トレーナー形状の調整



Tacx NEO Bike Plus トレーナーを組み立てる前に、サドルとハンドルバーには、止めねじが工場出荷時から取り付けられており、六角レンチを使用して調整および締め付けできることを考慮してください。4つのハンドルを取り付けるには、六角レンチを使用して4本の止めねじを取り外す必要があります。

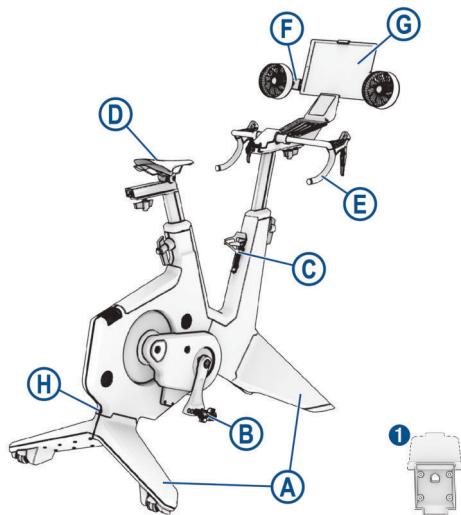
**注意:** 複数のライダーがトレーナーを使用する場合、Tacx では、簡単に調整できるようにハンドルを取り付けることをお勧めします。ハンドルは、ねじとワッシャーとともにアセンブリキットにパッケージされています。自分がトレーナーを使用する唯一のライダーであり、形状や姿勢を調整しない場合は、同じ止めねじと六角レンチを使用できます。

- ・ サドルまたはハンドルバーを調整する前に、トレーナーから降りてください。
- ・ ハンドルバーの高さ、リーチ、または角度を調整する前にタブレットを取り外してください。
- ・ トレーナーの形状をご使用のロードバイクに合わせます ([適切なバイクフィッティングのためのヒント](#), 24 ページ)。
- ・ サドルを 1 cm 以上調整する場合は、サドルの高さとハンドルバーのリーチを再度確認してください。
- ・ サドルまたはハンドルバーの最大範囲を超えないようにしてください。
- ・ ペダルまたはサドルを交換する場合は、トレーナーの形状を再度確認してください。

各ハンドルボルトを締めたら、フレームまたはレールと平行になるようにハンドルの位置を合わせます。ハンドルを引き出してひねります。

# Tacx NEO Bike Plus の組み立て指示

## アセンブリの順序



- Ⓐ トレーナーの脚: トレーナーへの脚の取り付け, 6 ページ
- Ⓑ ペダル: ペダルの取り付け, 8 ページ
- Ⓒ ボトルケージ: ボトルケージの取り付け, 9 ページ
- Ⓓ サドル: サドルの取り付け, 9 ページ
- Ⓔ ハンドルバー(ディスプレイ付き): ハンドルバーの取り付け, 11 ページ
- Ⓕ ファン(タブレットマウント付き): タブレットマウント付きファンの取り付け, 12 ページ
- ① 代替タブレットマウント: タブレットマウントの取り付け, 21 ページ
- Ⓖ タブレット: トレーナーへのタブレットの取り付け, 14 ページ
- Ⓗ 電源ケーブル: 電源ケーブルの接続, 15 ページ

ヒント: カスタマイズの詳細については、デバイス情報, 20 ページを参照してください。

## アセンブリキット



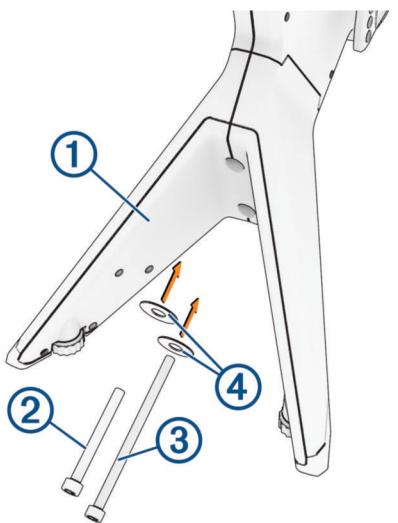
注意: アセンブリキットには、各アセンブリタスクに必要なマニュアル、ボルト、ワッシャー、ツール、およびその他の部品が含まれています。

## トレーナーへの脚の取り付け

A

このタスクには、アセンブリキットが必要です。Tacx NEO Bike Plus トレーナーの組み立ては、2人以上で行ってください。トレーナーを持ち上げるときは注意してください。

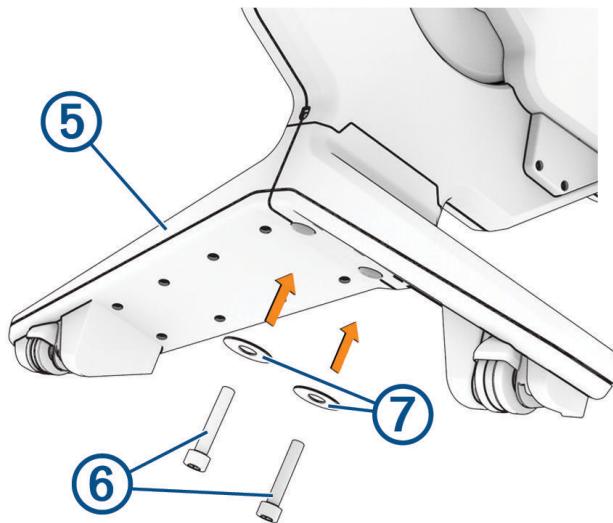
- トレーナーを床に置き、後ろに傾けて前脚①を取り付けます。



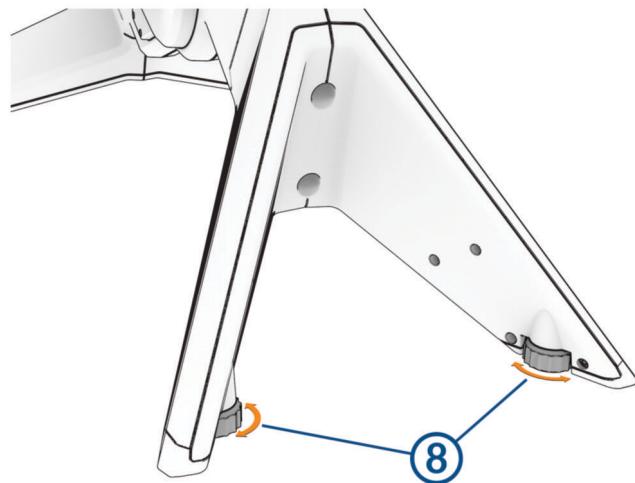
- アセンブリキットを開きます。

- M10 x 90 mm ボルト②、M10 x 130 mm ボルト③、10 mm ワッシャー④、および 8 mm 六角レンチを使用して、前脚を取り付けます。

- トレーナーを前方に傾けて、後脚⑤を取り付けます。



- 5 M10 x 65 mm ボルト⑥、10 mm ワッシャー⑦、および 8 mm 六角レンチを使用して、後脚を取り付けます。
- 6 前脚のノブ⑧を回して、トレーナーを安定させ、水平にします(オプション)。

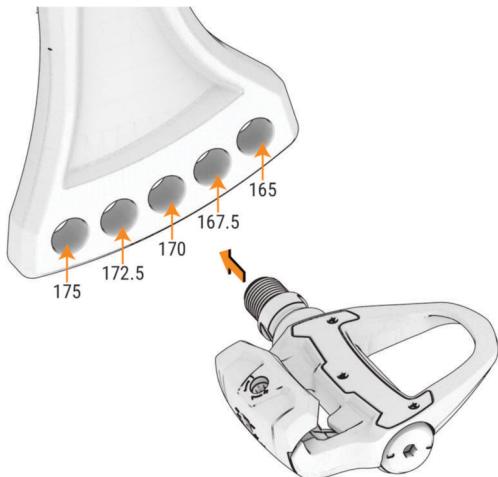


## ペダルの取り付け

B

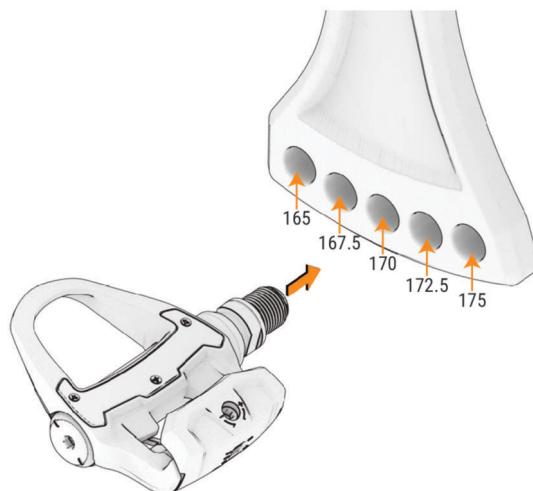
ペダルは Tacx NEO Bike Plus トレーナーに含まれていません。ペダルの取り付け方法は、ペダルの取扱説明書等をご参照ください。

- 1 最初に右ペダルを取り付けます。
- 2 ペダルスピンドルのねじ山にグリースを薄く塗布します。
- 3 スピンドルをクランクアームに挿入します。  
5つのクランク長(mm)オプションがあります (クランク長オプション, 24 ページ)。両方のペダルに同じクランク長を使用します。



- 4 ペダルに付属の指示に従ってスピンドルを締め付けます。
- 5 手順 2~4 を繰り返して、左ペダルを取り付けます。

注意: 左ペダルスピンドルのねじ山は、左回り(逆方向)です。



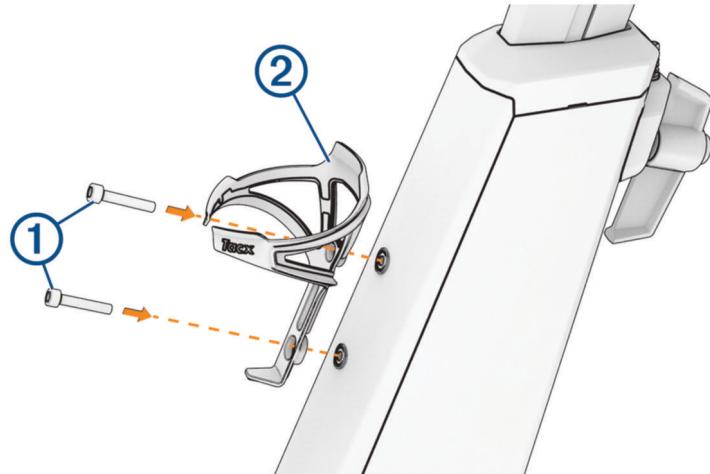
## ボトルケージの取り付け

**C**

オプションの標準サイズのボトルケージをトレーナーに取り付けることができます。ボトルケージはギフトボックスにパッケージされています。ねじとワッシャーはフレームにあらかじめ取り付けられています。

1 アセンブリキットとギフトボックスを開きます。

2 2本のねじ①と4 mmの六角レンチを使用して、ボトルケージ②を取り付けます。



## サドルの取り付け

**D**

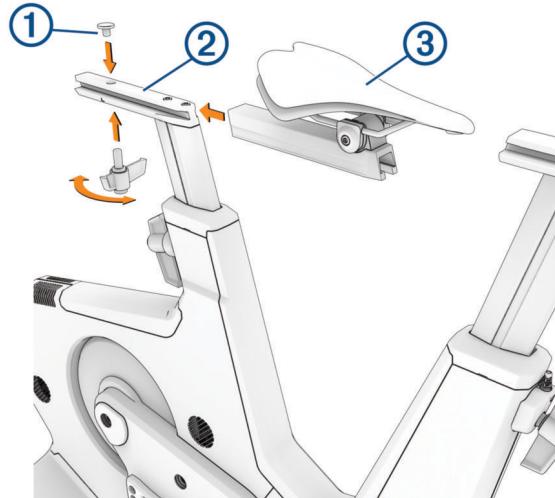
サドルを取り付ける前に、姿勢(サイクリングの姿勢、3ページ)と形状(トレーナー形状の調整、4ページ)に関するトピックを参照してください。

1 アセンブリキットを開きます。

2 6 mmの六角レンチを使用して、止めねじを取り外します。



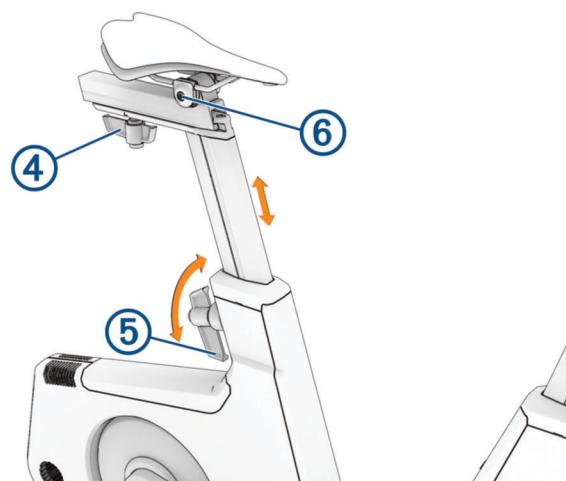
3 キャップ①をサドルレール②に取り付けます。



4 サドル③をサドルレールにスライドさせて入れます。

5 サドルセットバックを調整し、M12 x 25 ハンドル④を固定します。

最大セットバック距離は 15 cm です。



6 8 mm の六角レンチを使用して、サドルポストから止めねじを取り外します。

7 サドルの高さを調整し、M16 x 22 ハンドル⑤を固定します。

サドルの最大高さは 26 cm です。

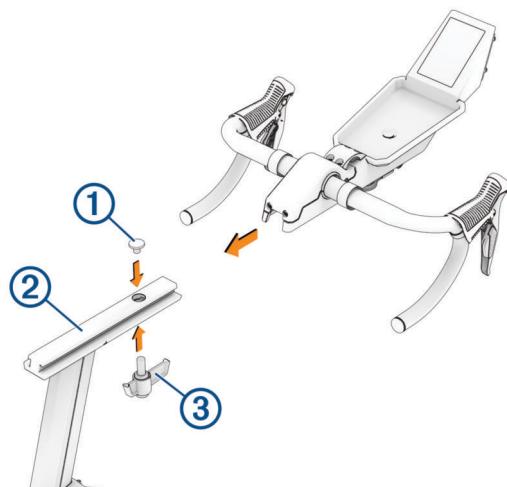
8 必要に応じて、5 mm の六角レンチを使用してサドルアンダーボルト⑥を調整します。

## ハンドルバーの取り付け

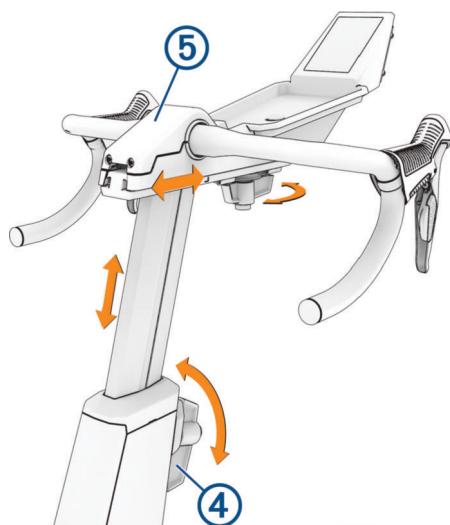


ハンドルバーを取り付ける前に、姿勢（サイクリングの姿勢、3 ページ）と形状（トレーナー形状の調整、4 ページ）に関するトピックを参照してください。

- 1 アセンブリキットを開きます。
- 2 6 mm の六角レンチを使用して、止めねじを取り外します。
- 3 キャップ①をハンドルバーレール②に取り付けます。



- 4 ハンドルバーをハンドルバーレールにスライドさせて入れます。
- 5 ハンドルバーのリーチを調整し、M12 x 25 ハンドル③を固定します。  
ハンドルバーの最大距離は 15 cm です。
- 6 8 mm の六角レンチを使用して、ハンドルバーポストから止めねじを取り外します。
- 7 ハンドルバーの高さを調整し、M16 x 22 ハンドル④を固定します。  
ハンドルバーの最大高さは 26 cm です。



- 8 必要な場合は、次の手順に従ってハンドルバーの角度を調整します。
- 9 トルクス 20 を使用してハンドルバーカバー⑤を取り外します。
- 10 5 mm の六角レンチを使用して、4 本のねじを緩めます。
- 11 ハンドルバーの角度を調整します。

12 4 本のねじを締めます。

13 ハンドルバーカバーを戻して固定します。

## タブレットマウント付きファンの取り付け

### △ 注意

使用中は、ファンブレードに触れたり、ファンハウジングに物を挿入したりしないでください。ファンまたはファンハウジングに接触すると、ファンが損傷してけがをする可能性があります。

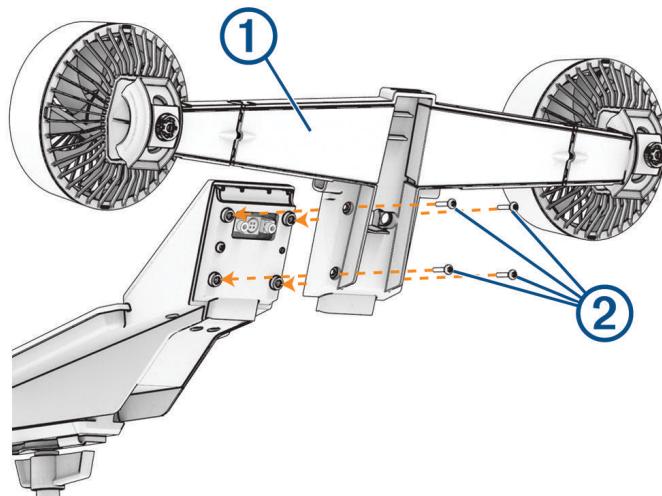
タブレットマウントはファンの間にあります (トレーナーへのタブレットの取り付け, 14 ページ)。

**F** 注意: ファンを取り付けない場合は、タブレットマウントのみを取り付けることができます (タブレットマウントの取り付け, 21 ページ)。

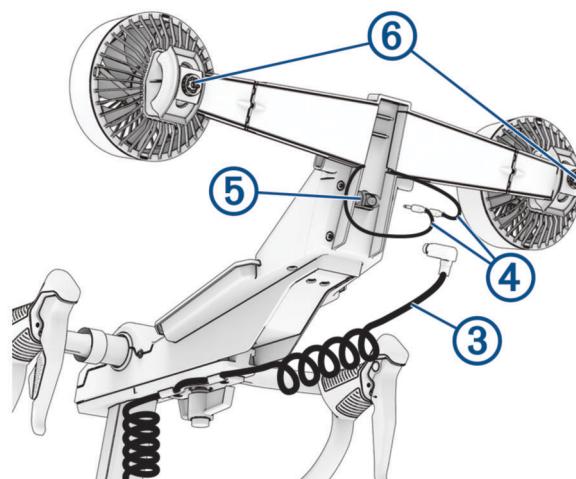
1 ファン ① をディスプレイの背面に合わせます。

ヒント: ファンケーブルが邪魔になる場合は、ケーブルを移動させます。

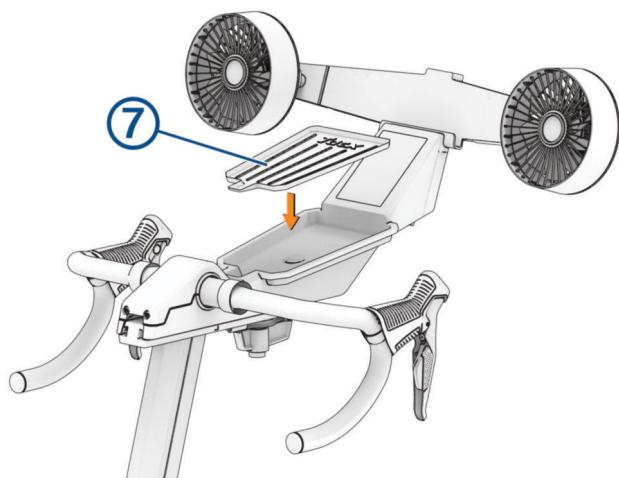
2  M4 x 10 ボルト ② とトルクスレンチ T20 を使用してファンを取り付けます。



3 ディスプレイケーブル ③ とファンケーブル ④ をポート ⑤ に接続します。



- 4 ノブ⑥を使用してファンの角度を調整します。
- 5 キー<sup>△</sup>ゴム製マット⑦をトレイに置きます。



## トレーナーへのタブレットの取り付け

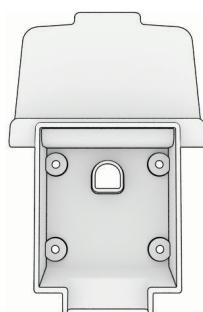
### 注意

初めてライドする前に、すべての指示を読み、タブレットをトレーナーに固定します。Garmin®は、タブレットホルダーの不適切な取り付けによってタブレットに生じた損傷についての責任を負いかねます。

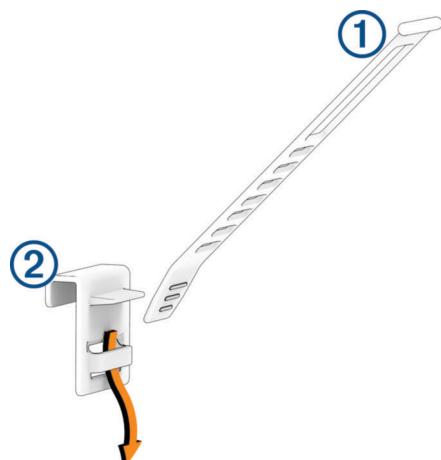
タブレットがトレーナーに取り付けられている間は、ハンドルバーの高さやリーチを調整しないでください。



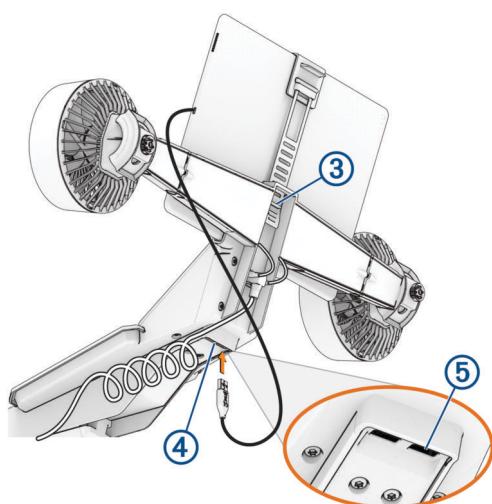
クリップは、ほとんどの標準サイズのタブレットに適合します。タブレットに厚いケースやカバーを装着している場合は、タブレットを取り付ける前にケースやカバーを取り外してください。ファンを取り付けない場合は、アセンブリキットにタブレットマウントが別途付属しています ([タブレットマウントの取り付け](#), 21 ページ)。



1 ゴム製ストラップ ① をクリップ ② に接続します。



2 マウントの背面 ③ にゴム製ストラップを接続します。



- 3 タブレットをトレーナーに配置し、クリップで固定します。
- 4 必要に応じて、タブレットケーブルを USB ポート④に接続します。  
ヒント: 12.5 W というラベルの USB ポート⑤は、高出力充電用です。2.5 W というラベルの USB ポートは、低出力充電用で、一部のデバイスでは動作しない場合があります。

## 電源ケーブルの接続

### △ 注意

電源ケーブルとアダプタは、アセンブリキットに含まれています。Tacx NEO Bike Plus トレーナーに他社製の電源ケーブルやアダプタを使用しないでください。使用者がけがをしたり、トレーナーが故障するおそれがあります。

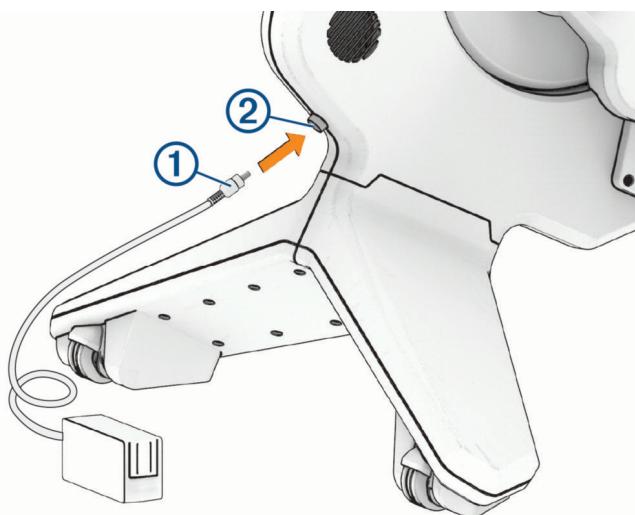
### 注意

電源ケーブルやアダプタを汗や湿気にさらさないでください。トレーナーが損傷するおそれがあります。デバイスのお手入れの詳細については、[デバイスの手入れと保管方法](#), 20 ページをご覧ください。



Tacx NEO Bike Plus トレーナーは、電源あり、または電源なしで使用できます。トレーナーの機能の中には、ダウンヒルアシスタンスおよび USB 充電など、電源が必要なものがあります。

- 1 電源ケーブル①をポート②に差し込みます。



**注意:** 一部のモデルには、アダプタ付きの 2 つに分かれた電源ケーブルが付属している場合がありますが、どちらの電源ケーブルも機能は同じです。

- 2 電源ケーブルを家庭用コンセントに差し込みます。
- 3 クランクを回転させます。  
ディスプレイとファンがオンになります。フロア LED は青色です。  
使用後は電源ケーブルを外し、乾燥した場所に保管してください。

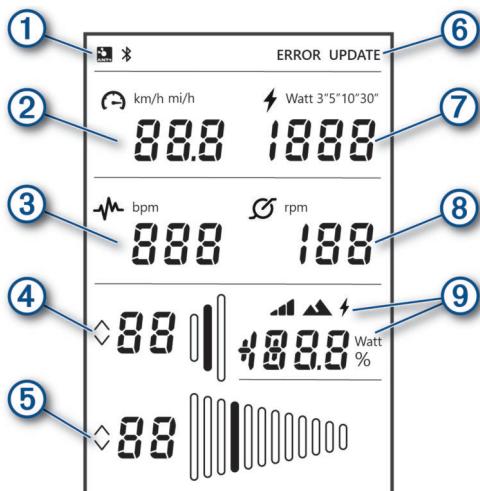
### △ 注意

使用後はデバイスの電源を切り、電源プラグを抜いてください。これにより、デバイスが損傷するリスクを最小限に抑えることができます。

## トレーニング

## データを表示

ペダルを踏み始めるとすぐにディスプレイがオンになります。Tacx Training アプリ、サードパーティアプリ、またはオプションのワイヤレスセンサーに接続している場合、表示データは異なります。



<b>①</b>	ANT+®またはBluetooth®接続ステータスを表示します (別売センサーのペアリング, 25 ページ)。
<b>②</b>	現在の速度をキロメートル／時(km/h)またはマイル／時(mi/h)で表示します。
<b>③</b>	現在の1分あたりの心拍数(bpm)を表示します。心拍計が接続されている必要があります。
<b>④</b>	現在のフロントギアを表示します(デフォルトでは左シフター)。
<b>⑤</b>	現在のリアギアを表示します(デフォルトでは右シフター)。
<b>⑥</b>	エラーメッセージまたは利用可能なトレーナーソフトウェアアップデートを表示します。詳細については、Tacx Training アプリに接続してください。
<b>⑦</b>	現在の出力をワット単位で表示します。
<b>⑧</b>	現在のケイデンスを1分あたりの回転数(rpm)で表示します。
<b>⑨</b>	手動トレーニングモード (トレーニングモード, 18 ページ)と追加データを表示します。

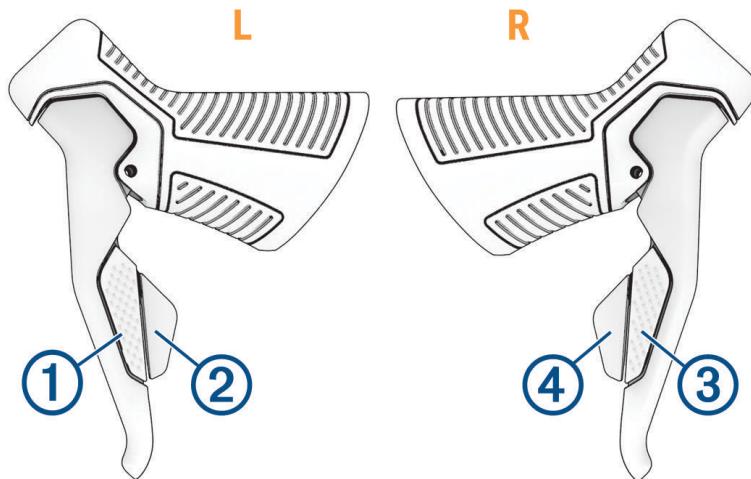
## ライドを開始する

Tacx NEO Bike Plus トレーナーでの最初のライドは、短時間の手動トレーニングを実行してください。基本的な機能の使用方法を学習し、コントロールと設定に慣れる必要があります。

### 1 ペダルを踏み始めます。

ディスプレイとファンがオンになります。フロア LED が青点灯します ([フロア LED, 18 ページ](#))。

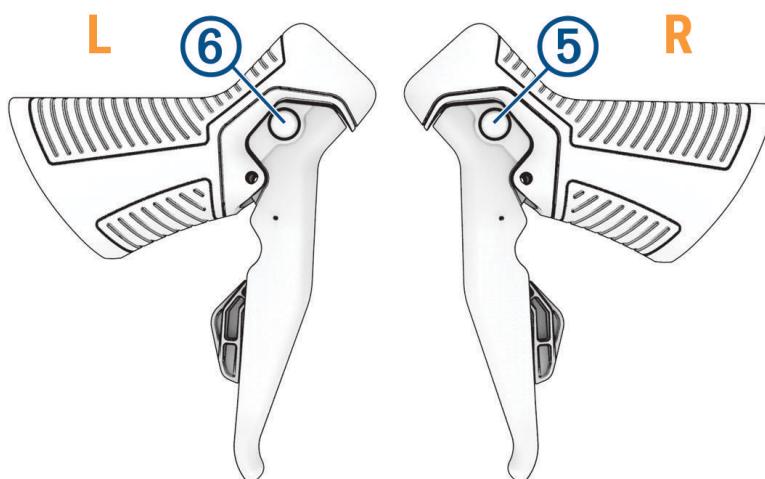
### 2 シフターを使用して、フロントおよびリアギアを切り替えます。



- ① を押すとフロントギアが上にシフトします。
- ② を押すとフロントギアが下にシフトします。
- ③ を押すとリアギアが下にシフトします。
- ④ を押すとリアギアが上にシフトします。

このリストには、デフォルトのシフター機能が記載されています。シフターをカスタマイズして Campagnolo®、Shimano®、または SRAM® シフターのように動作させることができます ([アプリからのトレーナー設定のカスタマイズ, 19 ページ](#))。

### 3 両方のコントロールボタン ⑤⑥ を長押しすると、手動トレーニングモード ([トレーニングモード, 18 ページ](#)) が選択されます。



### 4 いずれかのボタンを押してモードを選択します。

アクティブモードアイコンが 1 秒間点滅し、選択を確認します。

- 5 ライド中に、次のオプションを選択します。
  - ・ ⑤ を押すと、傾斜、値、またはレジスタンスが上がります。
  - ・ ⑥ を押す、傾斜、値、またはレジスタンスが下がります。
- 6 必要に応じて、ブレーキを握り、ゆっくりと停止します。  
ヒント: トレーニングを休止または一時停止する場合は、ブレーキを使用してフライホイールを減速することもできます。

## ファン速度を調整する

トレーナーと Tacx Training アプリをペアリングしてアクティビティを開始すると、ファンの動作はアプリの設定によって決まります ([アプリからのトレーナー設定のカスタマイズ](#), 19 ページ)。ファン速度を手動で調整することもできます。

- 1 両方のコントロールボタンを 2 回押します ([ライドを開始する](#), 17 ページ)。  
ファンコントロールがトレーナーディスプレイに表示されます。
- 2 右のコントロールボタンを使用してファン速度を上げるか、左のコントロールボタンを使用してファン速度を下げます。  
ファンの速度は、高、中、低、オフの 4 種類です。

## トレーニングモード

Tacx NEO Bike Plus トレーナーで手動(スタンドアローン)ワークアウトを行う場合は、トレーニングモードを選択できます。Tacx Training アプリまたは別のサードパーティアプリに接続している場合、トレーニングモードは使用できません。

**注意:** トレーニングモードは、外部電源が接続されているかどうかに関係なく機能します。トレーニングは、外部電源が接続されていれば、よりリアルに感じられます。

記号	モード	説明
	勾配	トレーニングは固定された傾斜に基づいているため、勾配やヒルをシミュレートできます。コントロールボタンを使用して傾斜を設定し、シフターを使用してギアを変更できます。
	電源	トレーニングは固定したパワー値に基づいているため、コントロールされた一定のエフォートレベルでライドできます。コントロールボタンを使用して値を設定できます。
	抵抗	トレーニングは実行できる 20 種類のレジスタンスレベルに基づいているため、スピンドルクラスなどの特定の目標なしでもライドできます。コントロールボタンを使用してレジスタンスレベルを変更できます。

## フロア LED

トレーニング中はフロア LED の色が変わります。

LED の色	ステータス
青	トレーナーがアクティブで、適切に動作しています。
紫	中出力を示します。
赤	高出力を示します。
緑	ペダリングを 5 分間停止すると、LED が 1 回緑色に点滅してからスタンバイモード ( <a href="#">スタンバイモード</a> , 18 ページ)に入ります。
オフ	トレーナーがオフになっているか、スタンバイモードになっています。

## スタンバイモード

使用していないときは、Tacx NEO Bike Plus トレーナーはスタンバイモードになります。クランクを回転させることで、トレーナーを起動できます。

**外部電源接続済み:** 5 分間何もアクティビティを行わないと、トレーナーはスタンバイモードになります。

**外部電源未接続:** 10 秒間何もアクティビティを行わないと、トレーナーはスタンバイモードになります。

## Tacx Training アプリ

Tacx Training アプリは、互換性のあるスマートフォンやタブレット、PC にダウンロードできます。

- ご自宅にいながら、様々なコースでライドをお楽しみいただけます。
- 独自のライド、ワークアウトなどを作成できます。
- トレーニングを管理、または設定のカスタマイズや問題の診断が可能です。
- 屋内トレーニングデータを Garmin Connect™アカウントに同期できます。
- デバイスソフトウェアを更新します ([トレーナーソフトウェアの更新](#), 23 ページ)。

## Tacx Training アプリを使用したライディング

トレーナーの全機能を使用するには、トレーナーをペアリングモードにして Tacx Training アプリに接続する必要があります。

- トレーナーを標準的なコンセントに接続して、ダウンヒルアシスタンスや USB 充電などのすべての機能を使用します。
- スマートフォンまたはタブレットのアプリストアから、Tacx Training アプリをインストールして開きます。
- Tacx NEO Bike Plus トレーナーで、両方のコントロールボタンを 5 秒間押し続けます ([ライドを開始する](#), 17 ページ)。
- \* が点滅している以外に表示が何もない状態になったら、ボタンを放してください。  
トレーナーは、5 分間またはペアリングが成功するまで、セキュアなペアリングモードに入ります。いずれかのボタンを押すとキャンセルできます。
- Tacx Training アプリから、[トレーナーの接続](#)を選択します。
- 画面上の指示に従って、ペアリングおよびセットアッププロセスを完了します。  
**ヒント:** ワークアウトまたはコース走行を開始する前に、アプリケーションでトレーナー設定をカスタマイズする必要があります ([アプリからのトレーナー設定のカスタマイズ](#), 19 ページ)。
- ワークアウトまたはコースを選択します。
- ペダルを踏み始めます。  
ディスプレイとファンがオンになります。フロア LED が青点灯します ([フロア LED](#), 18 ページ)。
- 画面に表示される指示に従って操作します。

## アプリからのトレーナー設定のカスタマイズ

**ヒント:** ワークアウトまたはコース走行を開始する前に、アプリでトレーナー設定をカスタマイズする必要があります。一部のオプションでは、接続済み ANT+アクセサリーが必要です。

- Tacx Training アプリを開きます。
- トレーナーを選択します。
- トレーナー設定を選択します。
- 次のオプションを選択します:
  - ギア設定をカスタマイズするには、**仮想ギア**を選択します。
  - ファンを選択して、ファンレベルとトレーニング条件を設定します。
  - ディスプレイを選択して、パワー表示と速度の測定単位をカスタマイズします。
  - 接続の設定を選択して、セキュア接続またはオープン接続を使用します。
  - シフティング機構を選択してシフティングシステムのタイプを設定します。  
**ヒント:** ご使用のロードバイクと同じシフティングシステムを使用することをお勧めします。
  - ロードフィールを選択して、ロードフィールの強度を調整します。
  - デフォルトの体重またはバイク重量を設定するには、**デバイスのデフォルト**を選択します。
  - クランクを選択して、トレーナーの物理的なクランク長に合わせてクランク長を設定します ([ペダルの取り付け](#), 8 ページ)。

# デバイス情報

## 仕様

電源	付属の DC48 V 電源ケーブルを使用します。 100~240 V
動作温度範囲	0 °C~40 °C(32 °F~104 °F)
保管温度範囲	-20~60 °C(-4 °F~140 °F) <b>注意</b> トレーナーがこの温度範囲未満で保管または出荷された場合は、トレーナーが作動温度範囲に戻つてから 12 時間待ってから使用します。極端な温度変化により、トレーナー内部に結露が発生し、物的損傷につながったりする可能性があります。
無線周波数	2.4 GHz @5.7 dBm 最大
最大使用者体重	120 kg(265 lb.)

## デバイスの手入れと保管方法

### ⚠ 警告

製品に関する警告およびその他の重要な情報については、製品パッケージに同梱されている「安全および製品に関する警告と注意事項」を参照してください。

### 注意

Garmin は、トレーナーの一部の部品が汗や湿気にさらされることで損傷するのを防ぐために、以下の手入れおよび保管のヒントを推奨しています。

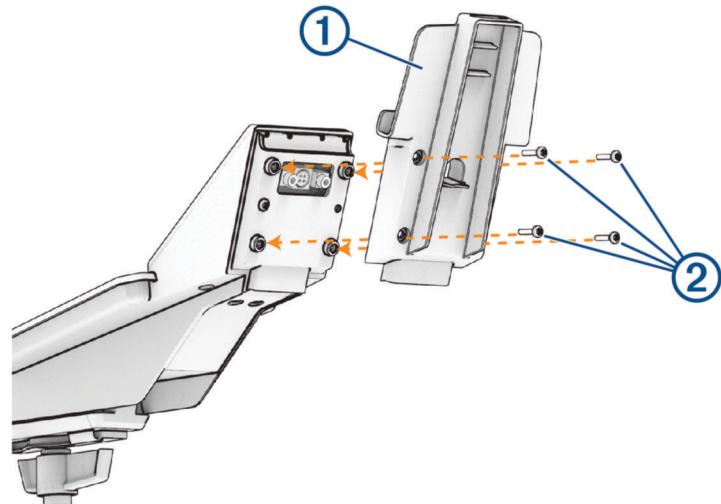
以下の手順に従うことで、トレーナーの一部の部品が汗や湿気にさらされるのを防ぎ、損傷を避けることができます。

- 防汗カバーを取り付けます ([防汗カバーの取り付け, 22 ページ](#))。トレーナーの部品に汗や湿気が入らないようにするために、必ず防汗カバーを使用してください。
- ライド中またはライド後に電源ケーブルやアダプタを汗や湿気にさらさないでください。
- 使用後は必ず電源ケーブルを外し、乾燥した場所に保管してください。
- 毎回使用後は、トレーナーの右側にあるアルミニウムディスクを湿らせた布で拭き、完全に乾かします。
- サドル、ハンドルバー、ペダルを薄めた中性洗剤を含ませた布で拭きます。
- トレーナーを保管する前に、清掃してよく乾かします。
- Tacx NEO Bike Plus トレーナーの後部にある小さいホイールを使用して、トレーナーを動かします。  
**注意:** トレーナーを動かした後は、水平になるよう安定させます。
- 使用前にボルト、ハンドル、ネジを点検し、しっかりと締めてください。
- 使用前に、電源ケーブルとアダプタに損傷がないか確認してください。
- 別売のアクセサリーや交換用パーツについては、[buy.Garmin.com](#) の製品のページをご確認いただくか、Garmin の正規取扱店にお問い合わせください。
- トレーナーを数か月使用しない場合は、通常の家庭レベルの温度の涼しい乾燥した場所にトレーナーを保管する必要があります ([仕様, 20 ページ](#))。

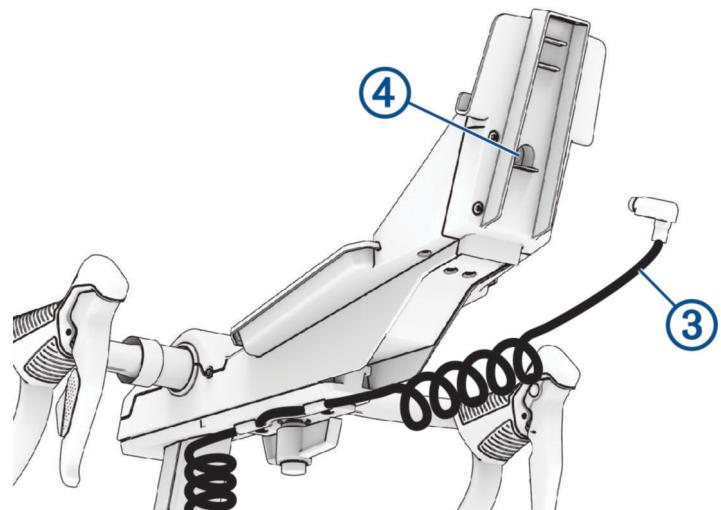
## タブレットマウントの取り付け

アセンブリキット  には、ファン (タブレットマウント付きファンの取り付け, 12 ページ) またはタブレットマウントを取り付けるための M4 X 10 ボルト(4) があります。

- 1 タブレットマウント ① をディスプレイの背面に合わせます。
- 2 M4 x 10 ボルト ② とトルクスレンチ T20 を使用してタブレットマウントを取り付けます。



- 3 ディスプレイケーブル ③ をポート ④ に接続します。

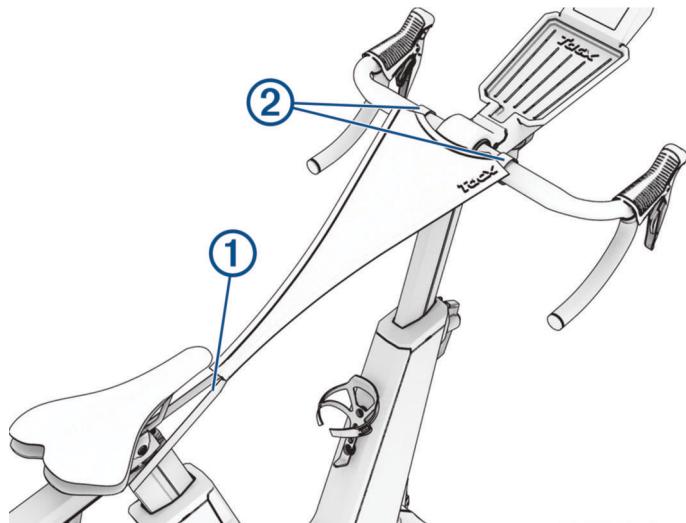


- 4 クリップとタブレットを取り付けます (トレーナーへのタブレットの取り付け, 14 ページ)。

## 防汗カバーの取り付け

ライド中に大量の汗がデバイスの部品内に入り込むと、腐食するおそれがあります。Garmin は、ライド中にデバイスを保護するために、付属の防汗カバーを使用することをお勧めします。防汗カバーは吸水性です。

- 1 サドルポストの周りにループ①を配置します。



- 2 フックとループストラップ②をハンドルバーの周りに固定します。

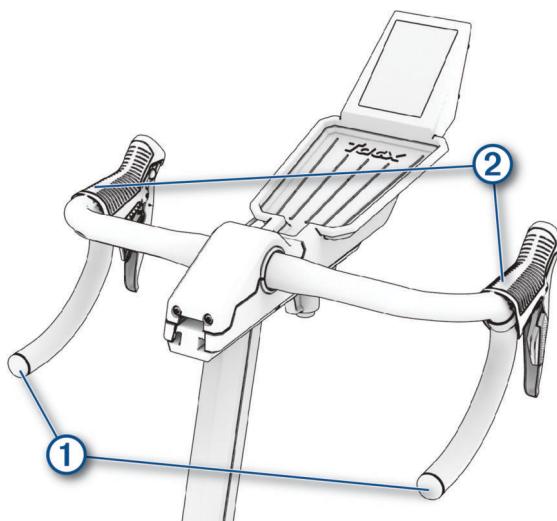
ヒント: 数回乗車したら、防汗カバーを手洗いしてください。お手入れ方法については、防汗カバーの背面を参照してください。

## ハンドルバーのテープ巻き

ハンドルバーのテープが摩耗していたり、不快な状態になっていたりする場合は交換してください。手の汗でテープが劣化することがあります。Garmin では、サイクリング用手袋の着用をお勧めします。

ヒント: まず片側のテープを交換して、もう一方と比較することをお勧めします。

- 1 バープラグ①を取り外し、レバーフード②を引き上げます。



- 2 既存のハンドルバーテープと傷んだビニールテープをすべて取り外します。

- 3 必要に応じて、ビニールテープを使用してシフタークーブルを固定します。

- 4 ハンドルバーに新しいテープを巻きます。

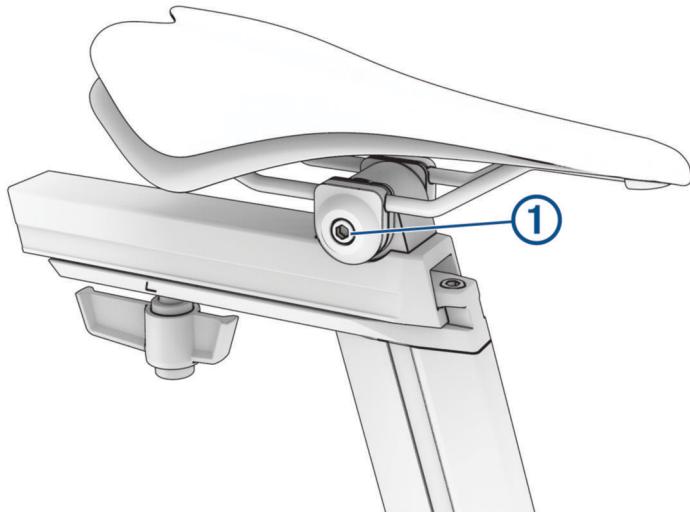
- 5 レバーフードを引き下げ、バープラグを交換します。

## サドルの交換

トレーナーと互換性のあるサードパーティ製のサドルを使用できます。

注意: サドルアセンブリを購入するには、[garmin.com/intosports](http://garmin.com/intosports) にアクセスしてください。

- 1 5 mm の六角レンチを使用してサドルボルト ① を取り外します。



- 2 サドルを取り外します。
- 3 新しいサドルをレールに合わせ、サドルボルトを再取り付けします。
- 4 必要に応じて、サドルの高さ、セットバック距離、およびシート角度を調整します。

## トラブルシューティング

### トレーナーソフトウェアの更新

トレーナーソフトウェアを更新する前に、トレーナーと最新バージョンの Tacx Training アプリをペアリングする必要があります (Tacx Training アプリを使用したライディング, 19 ページ)。

- 1 電源ケーブルをコンセントに接続します (電源ケーブルの接続, 15 ページ)。
- 2 ディスプレイケーブルが接続されていることを確認します (タブレットマウントの取り付け, 21 ページ)。
- 3 Tacx Training アプリを開きます。
- 4 トレーナーを選択します。
- 5 フームウェアの更新 > 更新を選択します。
- 6 フームウェアの更新が完了するまで待ちます。  
これには数分かかる場合があります。

### Tacx NEO Bike Plus トレーナーが応答していない

Tacx NEO Bike Plus がフリーズしてしまった場合は、デバイスを工場出荷時の設定にリセットしてください。

- 1 両方のコントロールボタンを 10 秒間押し続けます。  
アイコンが点滅します。
- 2 両方のコントロールボタンを押して確定します。  
いずれかのボタンを押すと、工場出荷時リセットがキャンセルされます。
- 3 デバイスがリセットされるまで待ちます。

工場出荷時リセットが完了したら、Tacx NEO Bike Plus と Tacx Training アプリをペアリングする必要があります。

## 適切なバイクフィッティングのためのヒント

バイクのフィッティングは個人により異なり、ライドを数回試して調整する必要があります。数回のライド後、Tacx NEO Bike Plusトレーナーのフィット感と形状をカスタマイズするためにサポートが必要な場合は、これらのヒントを試してみてください。

**お知らせ:** ハンドルバーの高さ、リーチ、または角度を調整する前にタブレットを取り外してください。

- サドルの高さを調整します:
  - ロードバイクを測定して、トレーナーに合わせます。
  - ロードバイクをお持ちでない場合は、バイクの横に立って、寛骨の位置にサドルの高さを設定します。
- 適切なトレーナーのクランク長を選択します:
  - ご使用のロードバイクのクランク長に一致させます。  
ほとんどのメーカーで、クランクの内側に長さ(mm)を印刷しています。
  - クランク長さを決定するには、身長または股下を使用します ([クランク長オプション, 24 ページ](#))。
  - Tacx Training アプリでクランク設定を確認します ([アプリからのトレーナー設定のカスタマイズ, 19 ページ](#))。
- ハンドルバーの高さ、リーチ、または角度を調整します。
- バイクに乗って、どのように感じるかを確認します。  
**ヒント:** 複数のライダーがトレーナーを使用する場合は、それぞれのライダーの身長とリーチの値を記録する必要があります。
- バイクフィッティングについてまだ疑問がある場合は、専門のバイクフィッターに相談してください。

## クランク長オプション

インターネットにはレポートおよびクランク長計算機が数多く公表されており、利用できます。それでもなおバイクフィッティングについて疑問がある場合は、専門のバイクフィッターに相談してください。

クランク長	高さ(概算)	股下(概算)
165 mm	170 cm(5 ft. 7 in.)以下	79 cm(31 in.)未満
167.5 mm	172.5 cm(5 ft. 8 in.)	79~81 cm(31~32 in.)
170 mm	175 cm(5 ft. 9 in.)	81~83 cm(32~33 in.)
172.5 mm	177.5 cm(5 ft. 10 in)	83~86 cm(33~34 in.)
175 mm	180 cm(5 ft. 11 in.)以上	86 cm(34 in.)以上

## ハンドルとねじの締め付け

### △ 注意

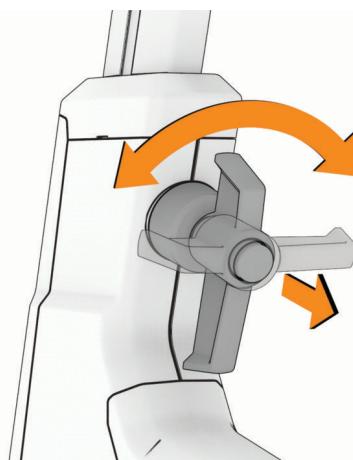
人身事故やトレーナーの損傷を防ぐため、毎回使用する前にすべてのハンドルボルトまたは止めねじをしっかりと締めてください。

#### 1 自転車の形状を確認し、オプションを選択します：

- ・ ハンドルボルトの場合は、それぞれのハンドルを手でしっかりと締めます。
- ・ 止めねじについては、6 mm または 8 mm の六角レンチを使用してそれぞれのねじをしっかりと締めます。

#### 2 ハンドルの場合は、ハンドルのみを引いて回し(ボルトは動きません)、フレームまたはレールに合わせます。

ハンドル自体にスプリング機構があり、バイクに合わせてスナップできるので、突き出したり邪魔になったりしません。



#### 3 ハンドルが所定の位置にスナップされていることを確認します。

## オープン接続を使用して ANT+または Bluetooth センサーをペアリングできますか？

トレーナーは、互換性のある ANT+または Bluetooth センサーとのオープン接続を使用できます。

#### 1 Tacx Training アプリから、接続の設定を選択します。

#### 2 Bluetooth センサーの場合は、セキュア Bluetooth 接続をオフにします。 確認メッセージが表示されます。

#### 3 ANT+センサーの場合は、ANT+ FE-C(スマートトレーナー制御)または ANT+パワーセンサーをオンにします。 確認メッセージが表示されます。

#### 4 センサーをトレーナーの 3 m(10 ft.) 以内に置きます。

注意：ペアリング中は、他のセンサーから 10 m(33 ft.) 以上離します。

#### 5 互換性のあるセンサーとトレーナーのペアリング手順に従います。

トレーナーを起動すると、ANT+または Bluetooth 接続アイコンが 3 回繰り返し点滅します(データを表示、16 ページ)。接続タイプは、Tacx Training アプリの設定で変更するまでオープン接続になります。

## 別売センサーのペアリング

トレーナーは、心拍計などのワイヤレスセンサーとペアリングして使用できます。Bluetooth センサーは、セキュア接続を使用して Tacx Training アプリに直接ペアリングする必要があります。ANT+センサーを使用するには、Tacx Training アプリでデバイス設定を変更する必要があります。接続タイプの詳細については、[garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types) を参照してください。

#### 1 センサーをトレーナーの 3 m(10 ft.) 以内に置きます。

注意：ペアリング中は、他のセンサーから 10 m(33 ft.) 以上離します。

#### 2 Tacx Training アプリを開きます。

センサーが接続リストに表示され、トレーナーおよびアプリのデータ項目にセンサーデータが表示されます。

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)