GARMIN®

TACX® NĒRA

Smart-Trainer



Benutzerhandbuch

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsinformationen 3

Zusammenbauen des Trainers 4

Vorbereitung auf den Zusammenbau 4
Anbringen des Trainers an der Basis 4

Ausklappen des Trainers 6

Verbinden des Netzkabels 7

Befestigen des Fahrrads am Trainer 8

Befestigen eines Fahrrads mit Schnellspanner 8
Befestigen eines Fahrrads mit Steckachse 9

Koppeln 11

Koppeln des Trainers mit der Tacx® Training App 11
Koppeln des Trainers mit anderen Apps oder Geräten 11
Koppeln des Trainers mit Garmin® Uhren oder Fahrradcomputern 12

Kompatibilität 14

Achstypen 14
Ersetzen des Endkappenhalters auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers 14
Kassetten und Freilaufkörper 15
Auswechseln der Kassette 15

Eine Fahrradtour machen 18

Trainingsmodi 18
Betriebsmodi 18

Trainereinstellungen 19

Verbinden des Trainers mit einem Wi-Fi® Netzwerk 19
Koppeln des Trainers über das lokale Netzwerk (LAN) 19
Anpassen der Standardeinstellungen für das Gewicht 19
Deaktivieren des Zwift™ Rennmodus 19
Zulassen offener Verbindungen 20
Verbinden eines Herzfrequenzsensors mit dem Trainer 20

Software-Updates 21

Aktualisieren der Trainersoftware 21

Technische Daten 22

LED-Status 22
Pflege und Lagerung des Geräts 22
Zusammenklappen des Trainers für die Lagerung 22
Zubehör 23

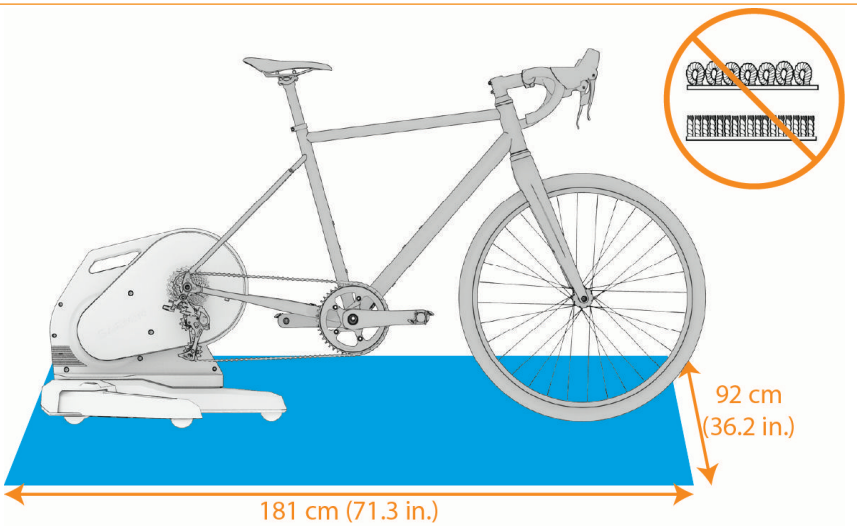
Wichtige Sicherheitsinformationen

⚠ WARNUNG

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

Damit immer für Stabilität gesorgt ist, müssen Sie bei jeder Verwendung des Trainers diesen Anweisungen folgen. Falls Sie diesen Anweisungen nicht folgen, könnte es zu schwerwiegenden Personen- oder Sachschäden kommen.

- Ziehen Sie die vier Bolzen unter der Basis des Trainers fest an.
- Fahren Sie die Beine des Trainers vollständig aus, bis sie hörbar einrasten.
- Verwenden Sie den Trainer stets auf einer ebenen Oberfläche.
- Verwenden Sie den Tacx® Nēra Smart Trainer nicht mit anderem Zubehör für Bewegungen, z. B. mit einer Rocker Plate.
- Verwenden Sie den Trainer auf einer festen Matte oder einem Kurzflorteppich. Vermeiden Sie weiche Teppiche und Hochflorteppiche. Sie können eine Trainingsmatte von mindestens 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 Zoll) verwenden.



Zusammenbauen des Trainers

HINWEIS

Sie müssen die Basis des Trainers auf einer Trainingsmatte oder auf Teppich platzieren, um den Fußboden und den Trainer zu schützen.

Vorbereitung auf den Zusammenbau

Vor dem Zusammenbauen des Trainers müssen Sie für ausreichend Freiraum um die Basis des Trainers sorgen.

- Die Basis des Trainers muss mindestens 30 cm (12 Zoll) von der Kante der Trainingsmatte oder des Teppichs entfernt sein.
- Die Basis des Trainers muss mindestens 50 cm (20 Zoll) von der Wand oder anderen Hindernissen entfernt sein.

Anbringen des Trainers an der Basis

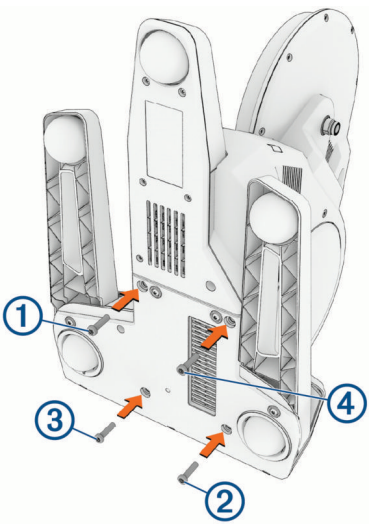
1 Schieben Sie den Trainer in die Basis des Trainers.



2 Entnehmen Sie aus dem Montagekit 🔧 die vier Bolzen und den 5-mm-Innensechskantschlüssel.

3 Legen Sie den Trainer auf die Rückseite.

4 Bringen Sie die Bolzen an, um den Trainer an der Basis zu befestigen.



5 Ziehen Sie die Bolzen an, bis Sie einen mäßigen Widerstand spüren.

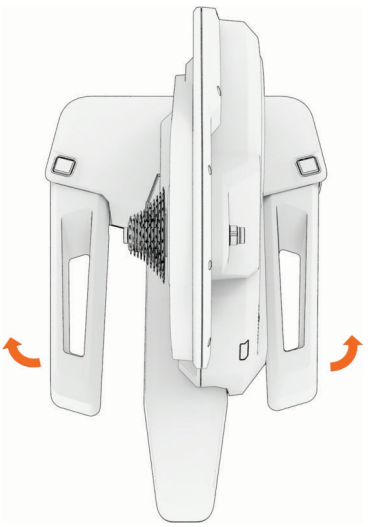
⚠ ACHTUNG

Sie müssen die Bolzen schrittweise und kreuzweise anziehen, damit sie gleichmäßig angezogen sind und sich nicht vorzeitig lösen. Wenn die Bolzen falsch angezogen sind, kann es zu Verletzungen und Sachschäden kommen.

6 Drehen Sie den Trainer wieder um, sodass er auf der Basis steht.

Ausklappen des Trainers

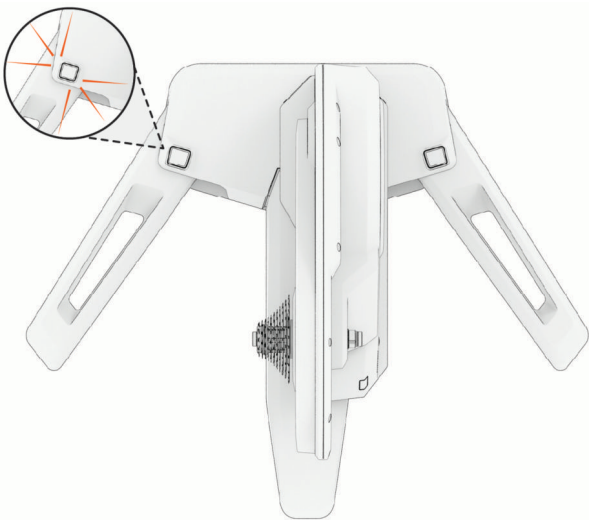
1 Klappen Sie die Beine des Trainers aus und nach außen.



2 Klappen Sie die Beine vollständig aus, bis sie hörbar einrasten.

⚠ ACHTUNG

Sie müssen die Beine des Trainers ausklappen, bis sie in der vollständig ausgeklappten Position hörbar einrasten. Wenn der Trainer verwendet wird, ohne dass beide Beine vollständig ausgeklappt sind, kann es zu Verletzungen und Sachschäden kommen.



Verbinden des Netzkabels

⚠ ACHTUNG

Das Netzkabel liegt dem Produkt bei. Verwenden Sie für den Tacx® Nēra Trainer kein Netzkabel bzw. keinen Netzadapter eines Drittanbieters, da dies zu Verletzungen 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 Drücken Sie bei Bedarf die Taste am Trainer, um ihn zu aktivieren.

Die LED blinkt ○ (weiß).

HINWEIS: Wenn der Trainer mit einer Stromversorgung verbunden ist, jedoch nicht verwendet wird, aktiviert er den Ruhezustand. Sie können die Taste am Trainer drücken, um ihn zu aktivieren.

TIPP: Sie können den Trainer mit dem Internet verbinden und mit der Stromversorgung verbunden lassen, um automatische Software-Updates zu ermöglichen (*Software-Updates*, Seite 21).

Befestigen des Fahrrads am Trainer

Befestigen eines Fahrrads mit Schnellspanner

⚠ WARNUNG

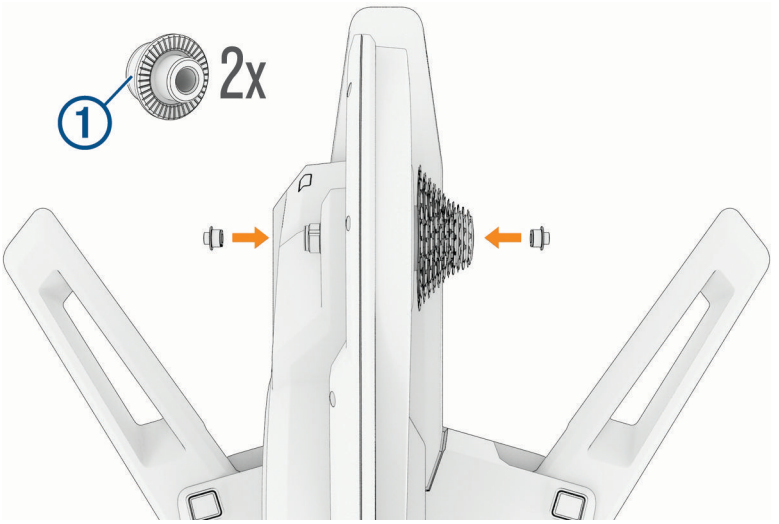
Der Schnellspanner muss ordnungsgemäß installiert werden. Wenn der Schnellwechselhebel nicht angezogen und sicher geschlossen wird, kann es zu Verletzungen oder Sachschäden kommen. Ein Video ist unter garmin.com/tacx/axle verfügbar.

HINWEIS

Bevor Sie das Fahrrad am Trainer befestigen, müssen Sie sicherstellen, dass der richtige Endkappenhalter auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers installiert ist (*Ersetzen des Endkappenhalters auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers*, Seite 14). Sie können das Fahrrad nicht auf dem Trainer befestigen, wenn der Endkappenhalter fehlt.

1 Öffnen Sie das Montagekit 🔧 und wählen Sie die Schnellwechsel-Einspannung und die **QR** Endkappen.

2 Installieren Sie die Endkappen ① auf beiden Seiten des Trainers.
Stellen Sie sicher, dass Sie die Endkappen vollständig einführen, bis sie hörbar einrasten.

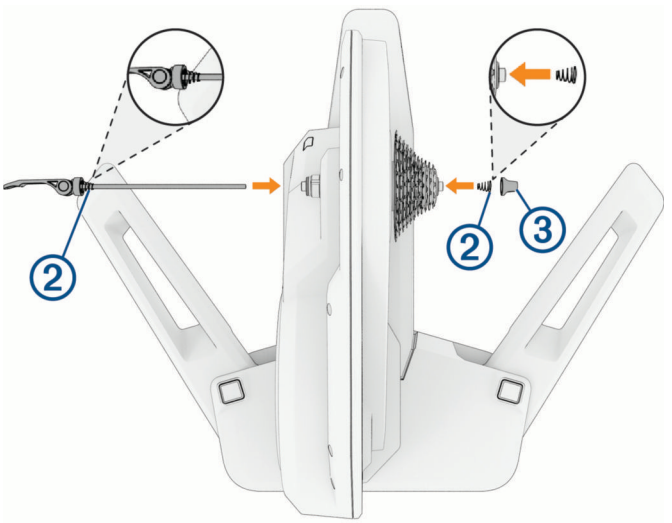


3 Führen Sie die Einspannung auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers ein.

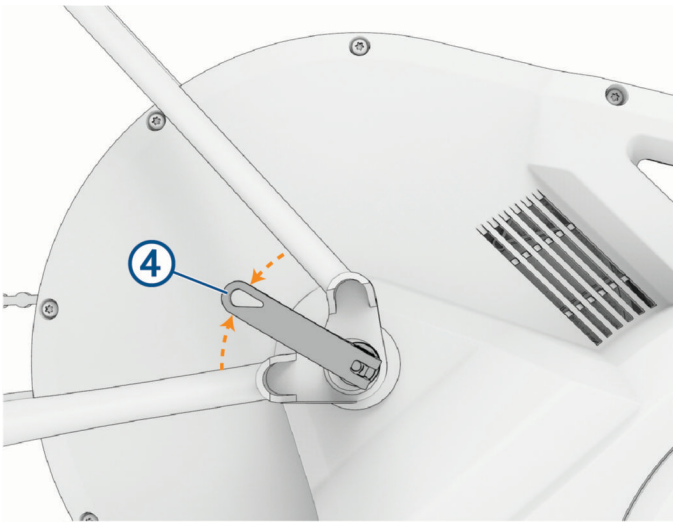
4 Setzen Sie die Kegelfedern ② auf die Einspannung.

⚠ ACHTUNG

Sie müssen die Kegelfedern so einsetzen, dass die konisch zulaufenden Enden zum Trainer zeigen. Wenn die Federn beim Einsetzen falsch ausgerichtet sind, wird möglicherweise der Sitz beeinträchtigt, was zu möglichen schwerwiegenden Verletzungen und Sachschäden führen kann.



5 Ziehen Sie die Kappe ③ mit der Hand an. Lassen Sie dabei ausreichend Platz für den Fahrradrahmen.
6 Schalten Sie auf dem Fahrrad auf das kleinste Ritzel.
7 Entfernen Sie das Hinterrad vom Fahrrad.
8 Richten Sie das Fahrrad auf dem Trainer aus und setzen Sie die Kette auf das kleinste Kettenrad der Trainerkassette.
9 Ziehen Sie die Kappe an und schließen Sie den Steckachsenhebel ④.



⚠ WARNUNG

Wenn der Schnellwechselhebel nicht angezogen und sicher geschlossen wird, kann es zu Verletzungen oder Sachschäden kommen.

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

Befestigen eines Fahrrads mit Steckachse

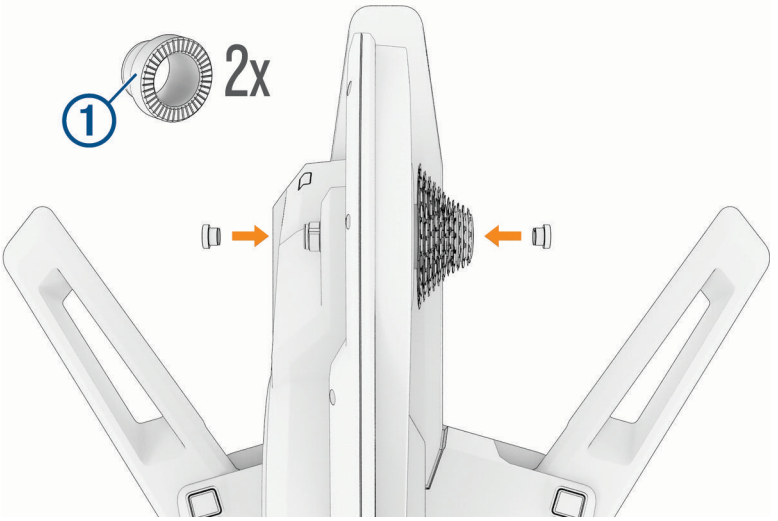
⚠ WARNUNG

Die Steckachse muss ordnungsgemäß installiert werden. Falls die Steckachse nicht gemäß den Empfehlungen des Fahrradherstellers fest angezogen wird, kann es zu Verletzungen oder Sachschäden kommen.

HINWEIS

Bevor Sie das Fahrrad am Trainer befestigen, müssen Sie sicherstellen, dass der richtige Endkappenhalter auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers installiert ist (*Ersetzen des Endkappenhalters auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers*, Seite 14). Sie können das Fahrrad nicht auf dem Trainer befestigen, wenn der Endkappenhalter fehlt.

1 Öffnen Sie das Montagekit 🔧 und wählen Sie die Endkappen für die **Thru-Axle 12mm**.
2 Installieren Sie die Endkappen ① auf beiden Seiten des Trainers.
Stellen Sie sicher, dass Sie die Endkappen vollständig einführen, bis sie hörbar einrasten.



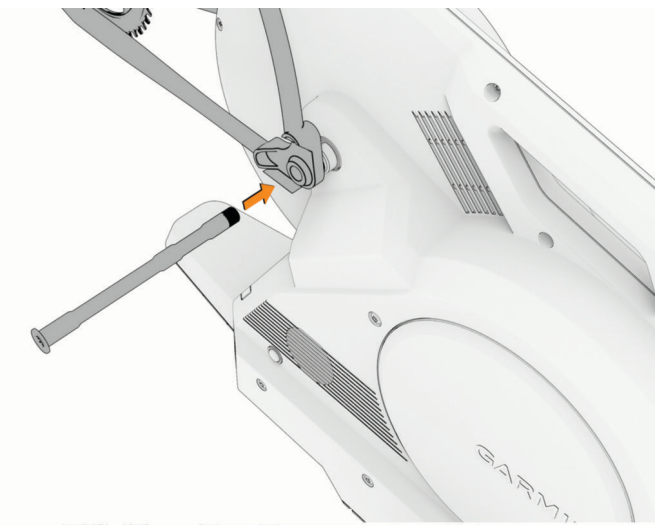
3 Schalten Sie auf dem Fahrrad auf das kleinste Ritzel.

4 Entfernen Sie das Hinterrad vom Fahrrad.

Legen Sie das Hinterrad beiseite, aber behalten Sie die Steckachse zur Hand. Sie verwenden sie, um das Fahrrad am Trainer zu befestigen.

5 Setzen Sie das Fahrrad auf den Trainer. Stellen Sie dabei sicher, dass die Kette auf dem kleinsten Kettenrad der Trainerkassette sitzt.

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



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

⚠ WARNUNG

Falls die Achse nicht gemäß den Anweisungen des Fahrradherstellers fest angezogen wird, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen und Sachschäden kommen.

Koppeln

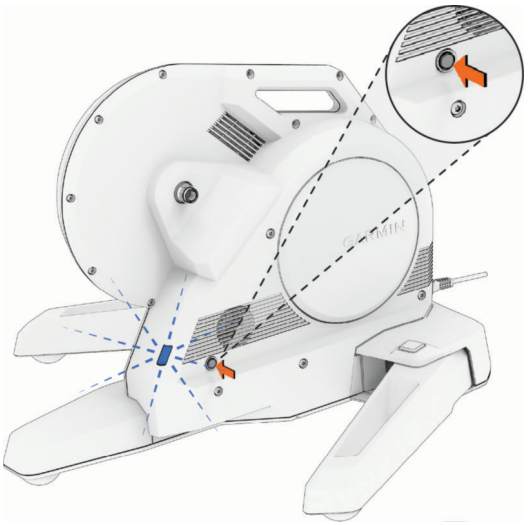
Koppeln des Trainers mit der Tacx® Training App

HINWEIS

Sie müssen den Trainer mit der Tacx Training App auf Ihrem kompatiblen Smartphone oder Tablet koppeln, um Trainereinstellungen zu verwalten und die Software zu aktualisieren. Dies gilt auch dann, wenn Sie voraussichtlich andere Trainingsapps oder Geräte verwenden werden.

1. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Smartphone oder Tablet und dem Trainer maximal 3 m (10 Fuß) beträgt.

   HINWEIS: Andere Funksensoren sollten während der Kopplung mindestens 10 m (33 Fuß) entfernt sein.
2. Drücken Sie die Taste am Trainer, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.



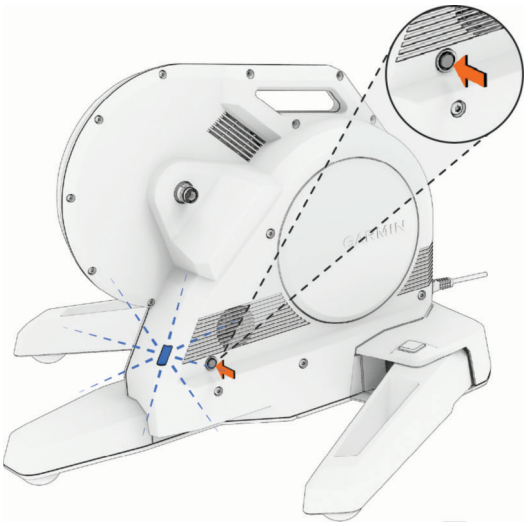
   Die Status-LED blinkt ● (blau). Wenn die Status-LED blinkt ○ (weiß), drücken Sie die Taste erneut.
3. Wählen Sie in der Tacx Training App die Option **Einstellungen** > **Geräte-Manager**.
4. Wählen Sie den Tacx Nēra Trainer.
5. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Koppeln des Trainers mit anderen Apps oder Geräten

Wenn Ihre Trainingsapps oder Geräte keine sicheren Verbindungen unterstützen, müssen Sie den Trainer so konfigurieren, dass er offene Verbindungen zulässt. Erst dann können Sie ihn koppeln (*Zulassen offener Verbindungen*, Seite 20).

1. Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Trainer befinden.

   HINWEIS: Andere Funksensoren sollten während der Kopplung mindestens 10 m (33 Fuß) vom Gerät entfernt sein.
2. Drücken Sie die Taste am Trainer, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.



Die Status-LED blinkt ● (blau). Wenn die Status-LED blinkt ○ (weiß), drücken Sie die Taste erneut.

3 Folgen Sie in der Trainingsapp oder auf dem Gerät den Anweisungen zum Verbinden eines Trainers.

HINWEIS: Sie können den Trainer sowohl als Smart-Trainer mit dem Gerät koppeln als auch als Leistungsmesser. Auf diese Weise kann das Gerät den Trainerwiderstand steuern und Leistungsdaten aufzeichnen.

Koppeln des Trainers mit Garmin® Uhren oder Fahrradcomputern

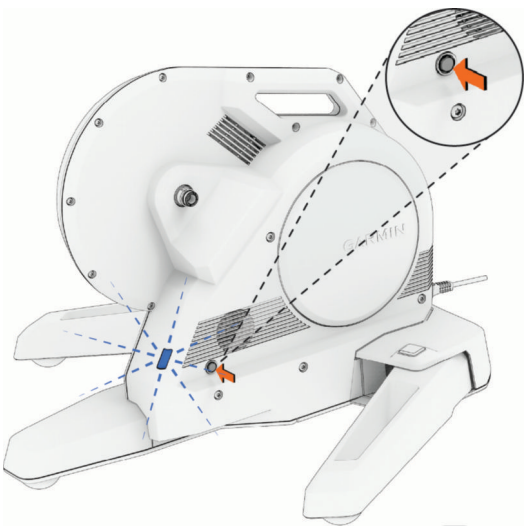
Wenn Ihr Garmin Gerät keine sicheren Verbindungen unterstützt, müssen Sie den Trainer so konfigurieren, dass er offene Verbindungen zulässt. Erst dann können Sie ihn koppeln (*Zulassen offener Verbindungen*, Seite 20).

TIPP: Überprüfen Sie unter garmin.com/compatibility/nera, ob Ihr Gerät mit dem Tacx® Nēra Trainer kompatibel ist.

1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Trainer befinden.

HINWEIS: Andere Funksensoren sollten während der Kopplung mindestens 10 m (33 Fuß) vom Gerät entfernt sein.

2 Drücken Sie die Taste am Trainer, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.



Die Status-LED blinkt ● (blau). Wenn die Status-LED blinkt ○ (weiß), drücken Sie die Taste erneut.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie auf einem Garmin Fahrradcomputer die Option ☰ > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen** > **Alle Sensoren suchen**.
- Wählen Sie auf einer Garmin Uhr im Menü die Option **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzufügen** > **Alle durchsuchen**.

4 Wählen Sie das Tacx Nēra Gerät.

HINWEIS: Sie können den Trainer sowohl als Smart-Trainer mit dem Gerät koppeln als auch als Leistungsmesser. Auf diese Weise kann das Gerät den Trainerwiderstand steuern und Leistungsdaten aufzeichnen.

Kompatibilität

Achstypen

⚠ ACHTUNG

Der Tacx® Nēra Trainer ist mit den folgenden Standardachsen für Fahrräder kompatibel. Wenn Sie versuchen, den Trainer mit einer nicht kompatiblen Fahrradachse zu verwenden, kann es zu Verletzungen und Sachschäden kommen.

Möglicherweise müssen Sie den Endkappenhalter auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers austauschen, sodass er hinten beim Ausfallende des Fahrrads passt. Sie müssen den entsprechenden Endkappenhalter auf beiden Seiten des Trainers installieren, um dem Achstyp an Ihrem Fahrrad zu entsprechen.

Achstyp	Beschreibung	Endkappenhalter für die Seite ohne Gang	Endkappen	Anweisungen
130-mm-Schnellspanner	Gängig bei Rennrädern mit Felgenbremsen.	**QR 130** (im Montagekit 🔧 enthalten)	**QR**	*Ersetzen des Endkappenhalters auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers*, Seite 14 *Befestigen eines Fahrrads mit Schnellspanner*, Seite 8
142-mm-Steckachse	Gängig bei modernen Rennrädern.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (vorinstalliert)	**Thru-Axle 12mm**	*Befestigen eines Fahrrads mit Steckachse*, Seite 9
135-mm-Schnellspanner	Gängig bei Rennrädern mit Scheibenbremsen.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (vorinstalliert)	**QR**	*Befestigen eines Fahrrads mit Schnellspanner*, Seite 8
148-mm-Steckachse	Gängig bei modernen Mountainbikes. Gelegentlich als boost Achse bezeichnet.	**Thru-Axle 148** (im Montagekit 🔧 enthalten)	**Thru-Axle 12mm**	*Ersetzen des Endkappenhalters auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers*, Seite 14 *Befestigen eines Fahrrads mit Steckachse*, Seite 9

Ersetzen des Endkappenhalters auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers

Wenn das Fahrrad mit einem 130-mm-Schnellspanner oder mit einer 148-mm-Steckachse ausgestattet ist, müssen Sie den vorinstallierten Endkappenhalter auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers entfernen und den für Ihr Fahrrad geeigneten Halter installieren.

1. Öffnen Sie das Montagekit 🔧 und wählen Sie das blaue Werkzeug und die richtigen Endkappenhalter aus:
   - Wenn das Fahrrad mit einem 135-mm-Schnellspanner oder einer 142-mm-Steckachse ausgestattet ist, eignet sich der vorinstallierte Endkappenhalter (**QR 135 | Thru-Axle 142**) für Ihr Fahrrad. Ein Austausch ist nicht erforderlich.
   - Wenn das Fahrrad mit einem 130-mm-Schnellspanner ausgestattet ist, wählen Sie den Endkappenhalter **QR 130**.
   - Wenn das Fahrrad mit einer 148-mm-Steckachse ausgestattet ist, wählen Sie den Endkappenhalter **Thru-Axle 148**.
2. Führen Sie das blaue Werkzeug in den Endkappenhalter auf der Nicht-Antriebsseite des Trainers ein und drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn, um den Halter abzuschrauben und vom Trainer zu entfernen.



3 Installieren Sie den in Schritt 1 ausgewählten Endkappenhalter, indem Sie das blaue Werkzeug im Uhrzeigersinn drehen.

Wenn der richtige Endkappenhalter installiert ist, können Sie das Fahrrad auf den Trainer setzen (*Befestigen des Fahrrads am Trainer*, Seite 8).

Kassetten und Freilaufkörper

HINWEIS

Sie müssen ein Kassettensystem verwenden, das mit dem hinteren Schaltwerk des Fahrrads kompatibel ist. Wenn der Trainer mit einer nicht kompatiblen Kombination aus hinterem Schaltwerk und Kassettensystem verwendet wird, kommt es zu Sachschäden.

Der Tacx® Nēra Trainer ist in zwei verschiedenen Varianten verfügbar. Die Standardversion umfasst eine vorinstallierte 11-fach-Kassette und einen Shimano® HG Freilaufkörper. Die Zwift Ready™ Variante (nicht in allen Ländern verfügbar) umfasst ein vorinstalliertes Zwift™ Cog und die Zwift Click-Fernbedienung.

HINWEIS: Das virtuelle Schalten mit der Zwift Click-Fernbedienung ist nicht mit allen Trainingsapps kompatibel.

Sie können Freilaufkörper, die mit dem Tacx Nēra Trainer kompatibel sind, unter garmin.com/accessories/nera erwerben.

Bei Bedarf können Sie die Kassette und den Freilaufkörper austauschen, damit der Trainer dem System Ihres Fahrrads entspricht (*Auswechseln der Kassette*, Seite 15).

Auswechseln der Kassette

HINWEIS

Sie müssen ein Kassettensystem verwenden, das mit dem hinteren Schaltwerk des Fahrrads kompatibel ist. Wenn der Trainer mit einer nicht kompatiblen Kombination aus hinterem Schaltwerk und Kassettensystem verwendet wird, kommt es zu Sachschäden.

Sie können diesen Anweisungen folgen, um das vorinstallierte Kassettenystem des Trainers zu ersetzen – sowohl die Standardkassette mit 11 Ritzeln als auch das Zwift™ Cog.

Wählen Sie eine Option:

- Wenn am neuen Kassettensystem ein Freilaufkörper montiert ist, sollten Sie den Freilaufkörper und die Kassette austauschen (*Auswechseln der Kassette und des Freilaufkörpers*, Seite 16).
- Wenn am neuen Kassettensystem kein Freilaufkörper montiert ist und das System mit Shimano® HG Freilaufkörpern kompatibel ist, können Sie nur die Kassette austauschen (*Auswechseln von ausschließlich der Kassette*, Seite 17).

Auswechseln der Kassette und des Freilaufkörpers

⚠ ACHTUNG

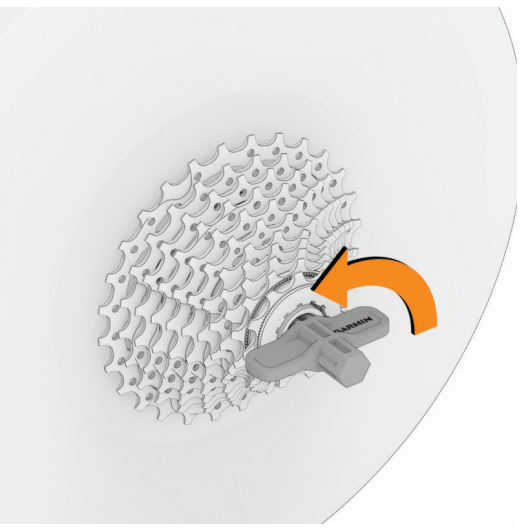
Sie müssen sich mit der Wartung eines Freilaufkörpers auskennen, da Sie andernfalls den Trainer beschädigen könnten. Falls Sie noch keinen Freilaufkörper ausgewechselt haben, empfiehlt Garmin®, Hilfe von einem erfahrenen Fahrradmechaniker in Anspruch zu nehmen. Wenn die Kassette und der Freilaufkörper falsch ausgewechselt werden, kann es zu Verletzungen und Sachschäden kommen.

HINWEIS

Sie müssen ein Kassettensystem verwenden, das mit dem hinteren Schaltwerk des Fahrrads kompatibel ist. Wenn der Trainer mit einer nicht kompatiblen Kombination aus hinterem Schaltwerk und Kassettensystem verwendet wird, kommt es zu Sachschäden.

TIPP: Sie können diesen Schritten folgen, um den Freilaufkörper und die Kassette gemeinsam auszuwechseln oder um nur den Freilaufkörper auszuwechseln, nachdem Sie die Kassette entfernt haben.

1. Entfernen Sie bei Bedarf die Endkappen vom Trainer.
2. Öffnen Sie das Montagekit 🔧 und wählen Sie das blaue Werkzeug.
3. Führen Sie das blaue Werkzeug in die Sicherungsmutter auf der Antriebsseite des Trainers ein und drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn, um die Mutter abzuschrauben und vom Trainer zu entfernen.



4. Schieben Sie die Kassette und den Freilaufkörper vorsichtig von der Trainerachse.
5. Setzen Sie die neue Kassette und den neuen Freilaufkörper auf die Trainerachse.

   TIPP: Sie können die Kassette gegen den Uhrzeigersinn drehen, während Sie sie vorsichtig auf die Nabe des Trainers setzen, um den Freilaufkörper ordnungsgemäß zu positionieren. Überprüfen Sie den ordnungsgemäßen Sitz, indem Sie die Kassette mit der Hand gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis Sie das Geräusch des Ratschenmechanismus hören.
6. Verwenden Sie das blaue Werkzeug, um die Sicherungsmutter wieder aufzusetzen und so die Einheit aus Kassette und Freilaufkörper am Trainer zu sichern.

   ⚠ ACHTUNG

   Garmin empfiehlt ein Drehmoment von 5 bis 6 Nm (3,69 bis 4,43 lbf-ft), um die Sicherungsmutter auf der Antriebsseite zu sichern.

Auswechseln von ausschließlich der Kassette

⚠ ACHTUNG

Sie müssen sich mit der Kassettenwartung auskennen, da Sie andernfalls den Trainer beschädigen könnten. Falls Sie noch keine Fahrradkassette ausgewechselt haben, empfiehlt Garmin®, Hilfe von einem erfahrenen Fahrradmechaniker in Anspruch zu nehmen. Wenn die Kassette falsch ausgewechselt wird, kann es zu Verletzungen und Sachschäden kommen.

HINWEIS

Sie müssen ein Kassettensystem verwenden, das mit dem hinteren Schaltwerk des Fahrrads kompatibel ist. Wenn der Trainer mit einer nicht kompatiblen Kombination aus hinterem Schaltwerk und Kassettensystem verwendet wird, kommt es zu Sachschäden.

Vor dem Auswechseln der Kassette müssen Sie sich eine Kassettenzange oder Kettenpeitsche besorgen. Außerdem benötigen Sie einen Zahnkranzabzieher, beispielsweise Park Tool FR-5.2, zusammen mit einem verstellbaren Schraubenschlüssel.

1. Halten Sie die Kassette mit der Kassettenzange oder der Kettenpeitsche fest.
2. Während Sie die Kassette festhalten, drehen Sie mit dem Zahnkranzabzieher den Lockring gegen den Uhrzeigersinn.
3. Entfernen Sie den Lockring der Kassette und legen Sie ihn beiseite.
4. Schieben Sie die Kassette vom Freilaufkörper.

   HINWEIS

   Einige der Zahnkränze lösen sich möglicherweise, wenn Sie die Kassette entfernen. Binden Sie die Zahnkränze mit einem Kabelbinder zusammen, um sie in der richtigen Anordnung aufzubewahren und keine Zahnkränze zu verlegen.
5. Entfernen Sie das gesamte alte Schmiermittel vom Gewinde des Freilaufkörpers und des Lockrings.
6. Tragen Sie eine dünne Schicht Schmiermittel auf das Gewinde des Freilaufkörpers und des Lockrings auf.
7. Setzen Sie die neue Kassette auf den Freilaufkörper.

   HINWEIS

   Bei einigen 8- bis 10-fach-Kassetten müssen Sie ein Distanzstück zwischen der Kassette und dem Freilaufkörper platzieren, damit der Lockring ordnungsgemäß an der Kassette anliegt. Ein Distanzstück ist im Montagekit 🔧 enthalten.
8. Installieren Sie den Lockring auf dem Freilaufkörper und ziehen Sie ihn mit einem Zahnkranzabzieher an.

   HINWEIS

   Wenn Sie den Lockring an einem Trainer anziehen, müssen Sie die Kettenpeitsche oder die Kassettenzange verwenden, um die Kassette festzuhalten und ein Drehen des Schwungrads zu verhindern, sodass Sie den Lockring mit dem erforderlichen Drehmoment anziehen können.

   Garmin empfiehlt ein Drehmoment von 40 Nm (29,5 lbf-ft) für die standardmäßige 11-fach-Kassette. Informationen zum empfohlenen Drehmoment finden Sie in den Anweisungen des Herstellers der neuen Kassette.

Eine Fahrradtour machen

Bei Ihrer ersten Tour auf dem Tacx® Nēra Trainer sollte es sich um eine kurze, manuelle Tour handeln. Gewöhnen Sie sich an das Radfahren auf dem Trainer, bevor Sie ihn in Ihr Training integrieren und alle Funktionen entdecken.

1 Achten Sie darauf, dass die Hinterachse ordnungsgemäß installiert ist, sodass das Fahrrad sicher auf dem Trainer befestigt ist (*Befestigen des Fahrrads am Trainer*, Seite 8).

⚠ WARNUNG

Falls die Achse nicht fest angezogen und das Fahrrad sicher auf dem Trainer befestigt wird, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen und Sachschäden kommen.

2 Treten Sie langsam in die Pedale.

3 Üben Sie, die Trittfrequenz und die Fahrposition zu ändern, bis Sie damit vertraut sind.

Nachdem Sie sich daran gewöhnt haben, auf dem Trainer zu fahren, sollten Sie die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten erkunden (*Trainingsmodi*, Seite 18).

Trainingsmodi

Die verbundene Trainingsapp bzw. das verbundene Gerät verwendet zum Steuern des Trainerwiderstands möglicherweise unterschiedliche Modi. Dies gilt sowohl dann, wenn Sie eine virtuelle Tour simulieren, als auch wenn Sie dabei unterstützt werden, bei einem Training konsistent Ihre Leistungsziele zu erreichen. Die Tacx® Training App unterstützt verschiedene Trainingsmodi.

Filme: Der Trainerwiderstand ändert sich automatisch, um eine echte Tour mit Video zu simulieren.

Hangtraining: Der Trainer legt den Widerstand fest, um basierend auf den Einstellungen für das Fahrradgewicht und das Fahrergewicht eine bestimmte Neigung zu simulieren. Sie können die Neigungseinstellung während der Tour ändern.

Leistungstraining: Der Trainer legt den Widerstand fest, sodass Sie eine gewisse Kraft aufwenden müssen, um die Kurbeln zu bewegen. Auf diese Weise können Sie die Trittfrequenz variieren, während Sie dieselbe Leistungsabgabe beibehalten. Sie können das Leistungsziel während der Tour ändern.

Strukturiertes Training: Der Trainerwiderstand ändert automatisch die Leistungsziele für jeden Abschnitt des Trainings. Sie müssen das strukturierte Training erstellen und über die Garmin Connect™ App in den Kalender eintragen, damit es in der Tacx Training App angezeigt wird. Sie sollten für jeden Trainingsabschnitt ein Leistungsziel festlegen. Bei Trainingsabschnitten ohne Leistungsziel wendet der Trainer einen Widerstand an, der die Fahrt auf einer flachen Straße simuliert.

Sie können den Trainer auch als Einzelgerät verwenden, ohne ihn mit einer Trainingsapp oder einem Gerät zu verbinden (*Betriebsmodi*, Seite 18).

Betriebsmodi

An Stromversorgung angeschlossen und verbunden: Alle unterstützten Funktionen sind verfügbar, wenn der Trainer an eine externe Stromversorgung angeschlossen und mit einer Trainingsapp verbunden ist.

HINWEIS: Einige Trainingsapps oder Geräte unterstützen möglicherweise nicht alle Funktionen des Trainers.

Einzelgerät: Wenn Sie den Trainer ohne eine Trainingsapp oder ein Gerät verwenden, simuliert er das Fahren auf einer flachen Straße und verwendet dabei die Standardeinstellungen für das Fahrer- und Fahrradgewicht (*Anpassen der Standardeinstellungen für das Gewicht*, Seite 19).

Trainereinstellungen

Verbinden des Trainers mit einem Wi-Fi® Netzwerk

Bevor Sie fortfahren, müssen Sie den Trainer mit der Tacx® Training App verbinden (*Koppeln des Trainers mit der Tacx® Training App*, Seite 11).

1. Öffnen Sie die Tacx Training App.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Geräte-Manager**.
3. Wählen Sie Ihren Trainer.
4. Wählen Sie **WLAN-Netzwerk einrichten**.

   Der Trainer sucht nach Wi-Fi Netzwerken in Reichweite.
5. Wählen Sie das Wi-Fi Netzwerk.

   HINWEIS: Wenn Ihr Wi-Fi Netzwerk ausgeblendet ist, können Sie Netzwerk manuell hinzufügen wählen, um die SSID einzugeben.
6. Geben Sie das Kennwort für das Wi-Fi Netzwerk ein.

   Der Trainer stellt automatisch eine Verbindung mit dem Netzwerk her, wenn er sich in Reichweite befindet.

Wenn der Trainer mit einem Netzwerk mit Internetzugang verbunden ist, wird die Trainersoftware automatisch aktualisiert (*Aktualisieren der Trainersoftware*, Seite 21).

Nachdem die Verbindung hergestellt wurde, können Sie den Trainer mit anderen Geräten in demselben Netzwerk koppeln (*Koppeln des Trainers über das lokale Netzwerk (LAN)*, Seite 19).

Koppeln des Trainers über das lokale Netzwerk (LAN)

Sie können den Trainer über das lokale Netzwerk mit kompatiblen Trainingsapps oder Geräten koppeln, um die Verbindungsstabilität zu optimieren. Beide Geräte müssen mit demselben Netzwerk gekoppelt sein.

TIPP: Wenn die Trainingsapp oder das Gerät die Anzahl der Bluetooth® Zubehörteile einschränkt, die verbunden werden können, können Sie den Trainer über ein lokales Netzwerk koppeln, um eine Bluetooth Verbindung freizugeben.

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Smartphone, Tablet oder anderes Gerät ebenfalls mit demselben lokalen Netzwerk verbunden ist.
2. Suchen Sie in der Tacx® Training App auf dem Smartphone oder Tablet oder in einer anderen kompatiblen Trainingsapp oder auf einem anderen kompatiblen Gerät nach dem Trainer, um ihn erneut als neues Gerät hinzuzufügen.
3. Wählen Sie den Tacx Nēra Trainer.

   HINWEIS: In der Tacx Training App trägt die Verbindung des Trainers über das lokale Netzwerk die Bezeichnung LAN, um sie von der Bluetooth Verbindung des Trainers zu unterscheiden.

Anpassen der Standardeinstellungen für das Gewicht

Bevor Sie fortfahren, müssen Sie den Trainer mit der Tacx® Training App verbinden (*Koppeln des Trainers mit der Tacx® Training App*, Seite 11).

Wenn Sie Apps oder Geräte für das Training verwenden, bei denen Sie das Fahrradgewicht und das Fahrergewicht nicht festlegen können, verwendet der Trainer die entsprechenden Standardgewichte für die Optionen.

1. Öffnen Sie die Tacx Training App.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Geräte-Manager**.
3. Wählen Sie Ihren Trainer.
4. Wählen Sie **Geräteeinstellungen** > **Gerätestandards**.
5. Wählen Sie **Standardkörpergewicht**, um das Standardkörpergewicht zu ändern.
6. Wählen Sie **Standardfahrradgewicht**, um das Standardfahrradgewicht zu ändern.

Deaktivieren des Zwift™ Rennmodus

Bevor Sie fortfahren, müssen Sie den Trainer mit der Tacx® Training App verbinden (*Koppeln des Trainers mit der Tacx® Training App*, Seite 11).

Bei Trainingsapps, die mit dem Zwift Rennmodus kompatibel sind, sendet der Trainer jede Sekunde 10 einzelne Leistungsdaten. Dies ermöglicht eine schnellere Reaktion, wenn Sie bei einem Rennen einen Sprint starten. Wenn Sie nicht an einem Rennen teilnehmen, können Sie den Zwift Rennmodus deaktivieren, um die Anzahl der in den Aktivitäten aufgezeichneten Leistungsdaten zu reduzieren.

HINWEIS: Nicht unterstützte Trainingsapps sind vom Deaktivieren des Zwift-Rennmodus nicht betroffen.

1 Öffnen Sie die Tacx Training App.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Geräte-Manager**.
3 Wählen Sie Ihren Trainer.
4 Wählen Sie **Geräteeinstellungen** > **Rennmodus**.
5 Wählen Sie **Zwift-Rennmodus**.

Zulassen offener Verbindungen

Bevor Sie fortfahren, müssen Sie den Trainer mit der Tacx® Training App verbinden (*Koppeln des Trainers mit der Tacx® Training App*, Seite 11).

Der Tacx Nēra Trainer nutzt standardmäßig eine sichere Bluetooth® Verbindung. Sie können den Trainer so konfigurieren, dass offene ANT+® oder Bluetooth Verbindungen für die Kopplung von Geräten zugelassen werden, die keine sicheren Bluetooth Verbindungen unterstützen. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter garmin.com/connectiontypes.

1 Öffnen Sie die Tacx Training App.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Geräte-Manager**.
3 Wählen Sie Ihren Trainer.
4 Wählen Sie **Geräteeinstellungen** > **Verbindungseinstellungen**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wenn Sie den Trainer mit einem Bluetooth Gerät koppeln möchten, das keine sicheren Verbindungen unterstützt, deaktivieren Sie die Option **Sichere Bluetooth-Verbindungen**.

     Der Trainer wird neu gestartet und verbindet sich automatisch mit der Tacx Training App.
   - Wenn Sie den Trainer mit einem ANT+ Gerät koppeln möchten, um den Trainerwiderstand zu steuern, aktivieren Sie die Option **ANT+ FE-C (Smart-Trainer-Bedienung)**.
   - Wenn Sie den Trainer mit einem ANT+ Gerät koppeln möchten, um Leistungsdaten vom Trainer zu erhalten, wählen Sie die Option **ANT+ Leistungsmesser**.

   HINWEIS: Sie können mehrere Verbindungsmodi gleichzeitig aktivieren und Sie können den Trainer mit mehreren Geräten gleichzeitig verbinden. Sie können beide ANT+ Verbindungen mit demselben Gerät gleichzeitig verwenden, um den Trainer zu steuern und auch Leistungsdaten über ANT+ zu erhalten.

Sie können den Anweisungen zum Koppeln des Trainers mit Ihrer App oder Ihrem Gerät folgen (*Koppeln des Trainers mit anderen Apps oder Geräten*, Seite 11).

Verbinden eines Herzfrequenzsensors mit dem Trainer

Bevor Sie fortfahren, müssen Sie den Trainer mit der Tacx® Training App verbinden (*Koppeln des Trainers mit der Tacx® Training App*, Seite 11).

Sie können einen Herzfrequenzsensor mit dem Trainer verbinden, anstatt den Sensor direkt mit Ihrer Trainingsapp oder Ihrem Gerät zu verbinden.

1 Öffnen Sie die Tacx Training App.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Geräte-Manager**.
3 Wählen Sie Ihren Trainer.
4 Wählen Sie **Geräteeinstellungen** > **Sensorüberbrückung**.
5 Stellen Sie sicher, dass der Herzfrequenzsensor eingeschaltet ist und sich im Kopplungsmodus befindet.
6 Wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
7 Wählen Sie den Herzfrequenzsensor.

Software-Updates

Die Trainersoftware wird automatisch aktualisiert, wenn der Trainer an die Stromversorgung angeschlossen und mit einem Netzwerk mit Internetzugang verbunden bleibt (*Verbinden des Trainers mit einem Wi-Fi® Netzwerk*, Seite 19).

Nach einer Zeit der Inaktivität nach dem Ende der Tour sucht der Trainer nach Updates. Wenn ein Update verfügbar ist, wird es vom Trainer automatisch heruntergeladen und installiert, bevor der Trainer den Ruhezustand aktiviert.

Unabhängig davon, ob der Trainer mit einem Netzwerk mit Internetzugang verbunden ist, können Sie immer über die Tacx® Training App nach Updates suchen und die aktuelle Software auf dem Trainer installieren (*Aktualisieren der Trainersoftware*, Seite 21).

Aktualisieren der Trainersoftware

HINWEIS

Trennen Sie den Trainer nicht von der Stromversorgung und schließen Sie auch nicht die App, während die Software aktualisiert wird. Wenn Sie während eines Updates die App schließen oder den Trainer von der Stromversorgung trennen, wird die Trainersoftware möglicherweise in einen nicht wiederherstellbaren Status versetzt.

Stellen Sie vor der Installation eines Software-Updates sicher, dass der Akku des Smartphones oder Tablets vollständig aufgeladen ist. Wenn sich das Smartphone oder Tablet während eines Updates abschaltet, wird die Trainersoftware möglicherweise in einen nicht wiederherstellbaren Status versetzt.

Vor dem Fortfahren muss der Trainer eingeschaltet, gekoppelt und mit der Tacx® Training App verbunden werden (*Koppeln des Trainers mit der Tacx® Training App*, Seite 11).

1. Öffnen Sie die Tacx Training App.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Geräte-Manager**.
3. Wählen Sie Ihren Trainer.
4. Wählen Sie **Firmware-Update**.
5. Wenn ein Update verfügbar ist, wählen Sie **Aktualisieren**.
6. Warten Sie, bis das Software-Update abgeschlossen ist.

   Die Aktualisierung der Software dauert einige Minuten.

Technische Daten

Stromversorgung	Verwenden Sie das Netzkabel aus dem Lieferumfang. 100 bis 240 V AC, 50/60 Hz
Betriebstemperaturbereich	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Lagertemperaturbereich	−20 °C bis 60 °C (−4 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz und Übertragungsleistung	2400 bis 2483,5 MHz: < 20 dBm
Maximales Gewicht des Fahrers	120 kg (264 lb)
Maximales Fahrradgewicht	10 kg (22 lb)

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 (*Zulassen offener Verbindungen*, Seite 20).
Gelb	Der Trainer wird per WLAN gesteuert.
Blinkt gelb	Der Trainer ist per WLAN verbunden.
Blinkt türkis	Die Trainersoftware wird aktualisiert.
Blinkt rot	Weist auf einen schwerwiegenden Trainerfehler hin. In der Tacx® Training App können Sie weitere Informationen finden.

Pflege und Lagerung des Geräts

HINWEIS

Bevor Sie den Trainer auspacken oder nach der Aufbewahrung wieder hervorholen, muss sich die Temperatur des Trainers vor seiner Verwendung mehrere Stunden lang stabilisieren. Extreme Veränderungen der Umgebungstemperatur können zu Schäden am Trainer führen.

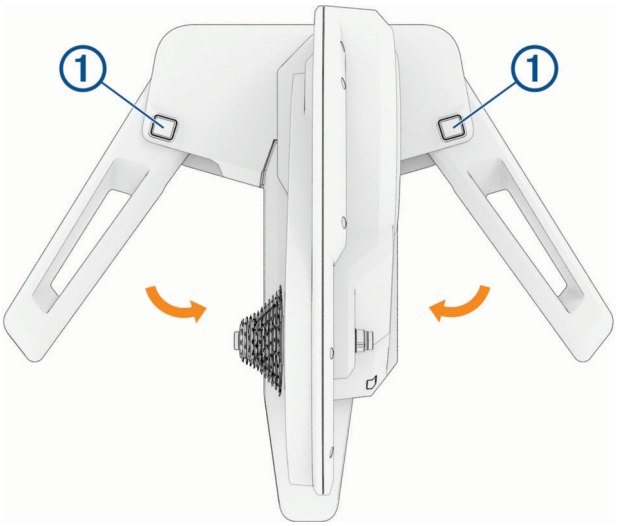
- Suchen Sie nach Software-Updates, damit Sie aktuelle Optimierungen und neue Funktionen nutzen können (*Aktualisieren der Trainersoftware*, Seite 21).
- Überprüfen Sie vor der Verwendung des Trainers die Bolzen unter der Basis und ziehen Sie sie bei Bedarf an.

  ⚠ ACHTUNG

  Falls die Bolzen an der Basis des Trainers während einer Tour nicht fest angezogen sind, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen und Sachschäden kommen.
- Wischen Sie das Gerät nach jeder Verwendung ab.
- Reinigen Sie das Gerät, bevor Sie es lagern.
- Wenn Sie den Trainer nach der Saison für längere Zeit aufbewahren, trennen Sie das Netzkabel und verstauen Sie es zusammen mit dem Trainer.

Zusammenklappen des Trainers für die Lagerung

1 Halten Sie die Knöpfe ① gedrückt, um die Beine des Trainers zu entriegeln, und drücken Sie die Beine in Richtung des Trainers.



2 Drücken Sie die Beine vollständig nach innen.

Zubehör

Sie können Zubehör für den Tacx® Nēra Smart-Trainer bei Ihrem Garmin® Händler oder unter garmin.com/accessories/nera erwerben.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Garmin®, das Garmin Logo 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. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ und Zwift Ready™ sind Marken von Zwift, Inc. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: A04831