

TACX® ALPINE

Brugervejledning

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet og Tacx® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A04820

智慧互動式坡度模擬器

爬坡模擬器

IC: 1792A-04820

Indholdsfortegnelse

Sådan kommer du i gang	1
-------------------------------------	----------

Monteringsvejledning til Tacx

Alpine	2
---------------------	----------

Monteringssæt	2
Montering af Tacx Alpine	4
Tilslutning af strømkablet og kalibrering af Tacx Alpine	7
Kontrol af frigang	8

Træning	10
----------------------	-----------

Tacx Training app	10
Kør en tur	12

Enhedsoplysninger	13
--------------------------------	-----------

Dvaletilstand	13
Vedligeholdelse og opbevaring af enheden	13
Specifikationer	13

Fejlfinding	13
--------------------------	-----------

Opdatering af Tacx Alpine softwaren ..	13
Hvornår skal jeg kalibrere Tacx Alpine?	14
Tacx Alpine reagerer ikke	14
Hvorfor blinker alle LED'erne?	14
Hvordan monterer jeg min enhed?	14
Hvilken størrelse er min gennemgående aksel?	15

Sådan kommer du i gang

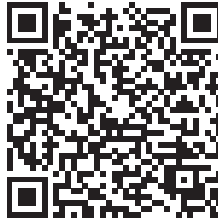
⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

Tacx Alpine hældningssimulatoren er kompatibel med Tacx NEO 3M og Tacx NEO 2T hometrainerne, hvis du opdaterer traineren til den nyeste software.

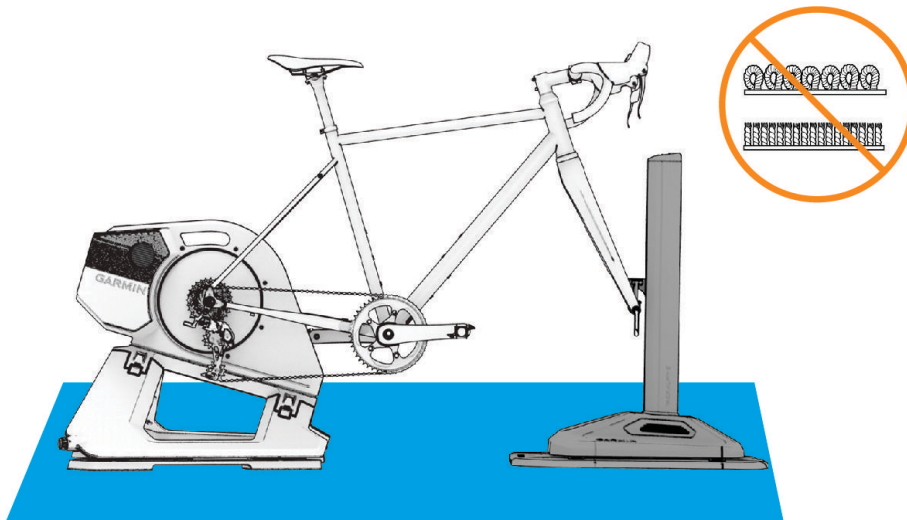
- Læs instruktionerne, inden du fastgør din cykel til Tacx Alpine.
- Scan QR-koden med kameraet på din telefon, og følg instruktionerne på Tacx Training appen.



TIP: I Tacx Training appen medfølger der opsætning af enhed, videoer og softwareopdateringer (*Parring af Tacx Alpine med din hometrainer og appen, side 12*).

Du bør holde softwaren på din Tacx enhed opdateret. Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.

- For at få den bedste oplevelse skal du kun bruge Tacx Alpine, mens den er tilsluttet.
- For at opnå de bedste resultater skal du bruge Tacx Alpine med en fast måtte eller et tyndt tæppe. Undgå bløde og tykke tæpper.



BEMÆRK: En cykel med en akselafstand på 1165 mm eller derover passer muligvis ikke på en standard Tacx træningsmåtte.

- Gå til support.garmin.com for at få hjælp og information, bl.a. produktvejledninger, ofte stillede spørgsmål, videoer og kundesupport.

Monteringsvejledning til Tacx Alpine

Monteringssæt

Tacx Alpine indeholder to separate monteringsæt, mærket med **A** og **B**.

Din hometrainer	Monteringssæt	Størrelse på gennemgående aksel	Størrelse på quick release-aksel
Tacx NEO 3M hometrainer Se <i>Montering af Tacx Alpine, side 4</i> .	A Tacx Alpine monteringsæt	Gennemgående aksel på 142 eller 148 mm	Quick release-aksel på 130 eller 135 mm
Tacx NEO 2T hometrainer Montering kræver begge monteringsæt.	A Tacx Alpine monteringsæt B Tacx NEO 2T monteringsæt	Gennemgående aksel på 142 eller 148 mm	Quick release-aksel på 130 eller 135 mm

Montering af de drejelige slutmuffer til Tacx NEO 2T hometraineren

BEMÆRK

Tacx Alpine er kompatibel med Tacx NEO 2T hometraineren, men du skal montere de nye, drejelige slutmuffer på begge sider af traineren. De gamle slutmuffer og det gamle afstandsstykke (til skivebremser) er ikke kompatible. Brug af de gamle dele kan føre til materielle skader.

Hvis du har en Tacx NEO 3M hometrainer, skal du se *Montering af Tacx Alpine, side 4*.

- 1 Fjern din cykel fra Tacx NEO 2T hometraineren.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du har en quick release-aksel, skal du bruge en 5 mm unbrakonøgle til at fjerne begge slutmuffer.
 - Hvis du har en gennemgående aksel, skal du bruge en 17 mm skruenøgle til at fjerne begge slutmuffer.

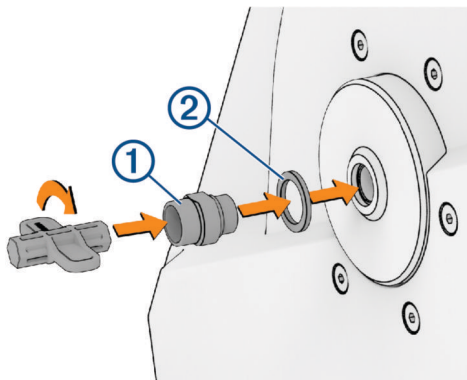
BEMÆRK: Nogle skruenøgler passer muligvis ikke, og du skal muligvis fjerne kassetten.

- 3 Åbn monteringssettet **B**, og tag det blå værktøj, afstandsstykket og **Driveside 5-6Nm**-låsemøtrikken ud.
- 4 Brug tabellen til at vælge de korrekte dele til din akseltype.

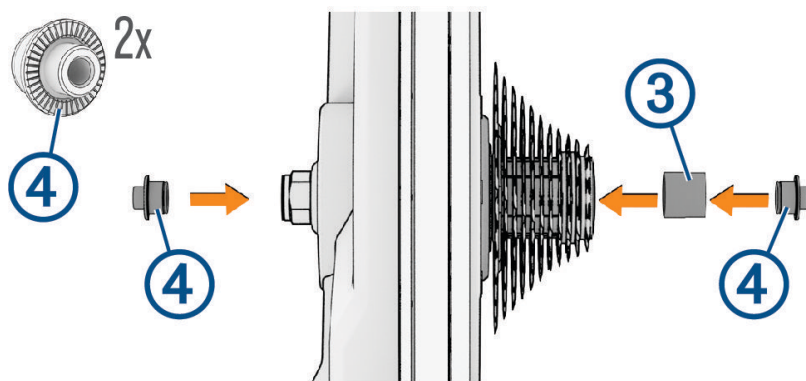
Aksel	 til slutmuffe-	 e slutmuffer (2)	
Quick release-aksel på 130 mm			
Quick release-aksel på 135 mm	 Thru-Axle 142		
142 mm thru axle	 Thru-Axle 142	 le 12mm	 le 12mm
148 mm thru axle	Thru-Axle 148	Thru-Axle 12mm	Thru-Axle 12mm

- 5 Brug det blå værktøj til at montere slutmuffeholderen ① på ikke-drevsiden af hometraineren.

BEMÆRK: Hvis du har skivebrems, skal du montere det nye afstandsstykke ② for at have frigang mellem hometraineren og bremsemålelæren.



- 6 Brug det blå værktøj til at montere Driveside 5-6Nm-låsemøtrikken ③ på hometrainerens drevside.



Du kan manuelt stramme låsemøtrikken ved hjælp af det blå værktøj. Ved brug af en momentnøgle anbefaler Garmin® en maksimal tilspænding på 6 N-m (4,4 lbf-ft.) til låsemøtrikken.

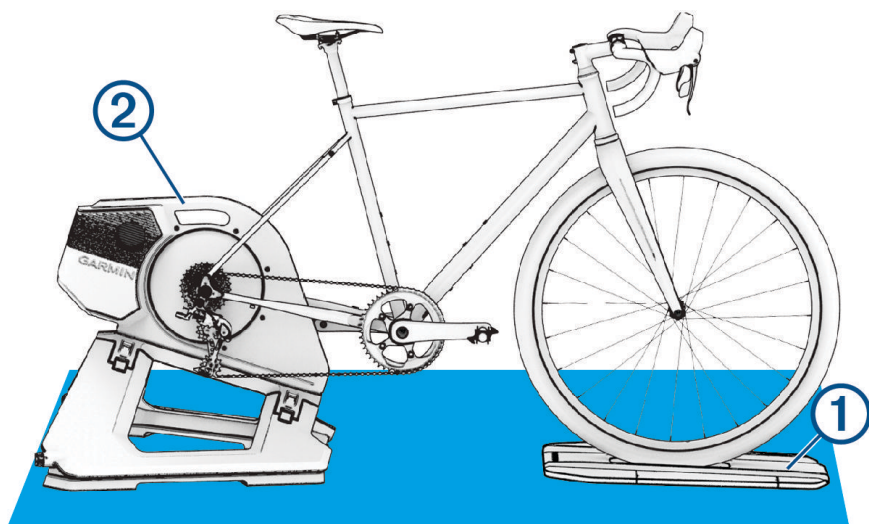
- 7 Montér begge drejelige slutmuffer ④.
8 Montér din cykel på Tacx NEO 2T hometraineren i overensstemmelse med brugervejledningen.
9 Sid på hometraineren, og trød et par gange i pedalerne.

TIP: De nye drejelige slutmuffer kan blive på Tacx NEO 2T hometraineren, selv når du kører uden Tacx Alpine.

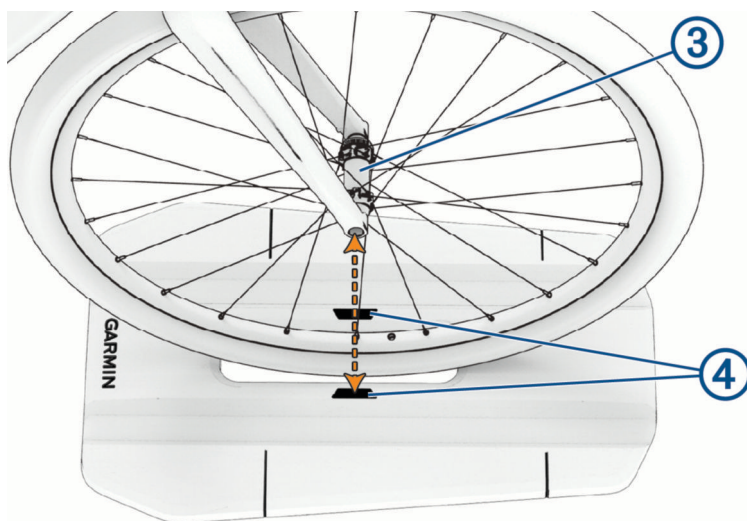
Montering af Tacx Alpine

Placering af motion base

Før du kan placere motion base ①, skal du have din cykel monteret på en kompatibel hometrainer som f.eks. Tacx NEO 3M ②.



- 1 Fjern forhjulsstøtten.
- 2 Anbring motion base under forhjulet.
- 3 Placer Tacx Alpine tæt på forenden af din cykel, så du nemt kan rulle den på motion base.
- 4 Ret motion base ind efter forhjulets nav ③ over justeringszonen ④, helst nær midten.



- 5 Hvis du bruger en træningsmåtte, skal du justere cyklen og hometraineren, så forsiden af motion base flugter med forsiden af din træningsmåtte (ekstraudstyr).

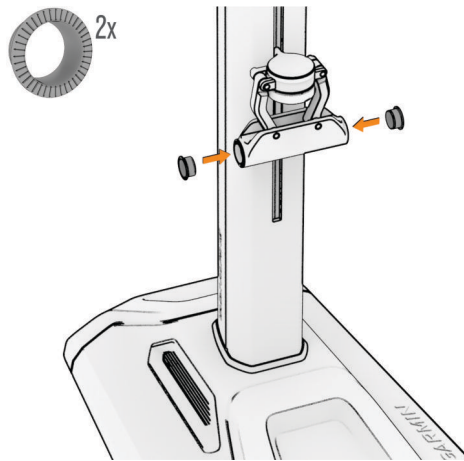
Montering af din cykel med en gennemgående aksel

Tacx Alpine er kompatibel med en cykel, der bruger en 12 eller 15 mm gennemgående aksel (*Hvilken størrelse er min gennemgående aksel?*, side 15). Hvis du har en quick release aksel, skal du gå til *Montering af din cykel med en quick release aksel*, side 6.

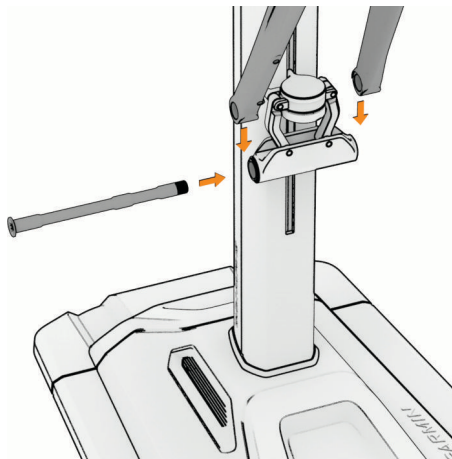
- 1 Åbn monteringssættet , og vælg de rette drejelige slutmuffer til din akselstørrelse.

Aksel	Drejelige slutmuffer (2)
Thru-Axle 12x100	
Thru-Axle 15x100	
Thru-Axle 15x110	

- 2 Sæt de drejelige slutmuffer ind i Tacx Alpine.



- 3 Fjern forhjulet fra din cykel, og hold stellet fast.
- 4 Rul Tacx Alpine på motion base, og juster cykelgaflen med de drejelige slutmuffer.
- 5 Indsæt akslen og stram den med hånden.



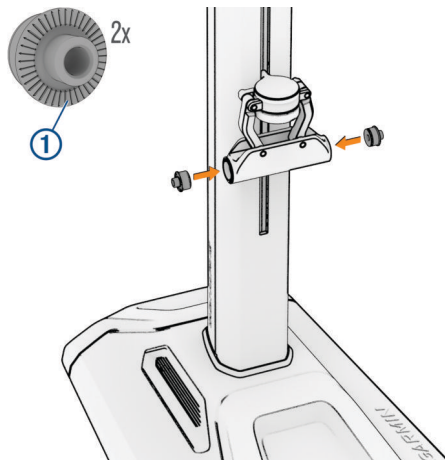
- 6 Stram akslen til det tilspændingsmoment, der er angivet på akslen eller i cyklens brugervejledning.

Montering af din cykel med en quick release aksel

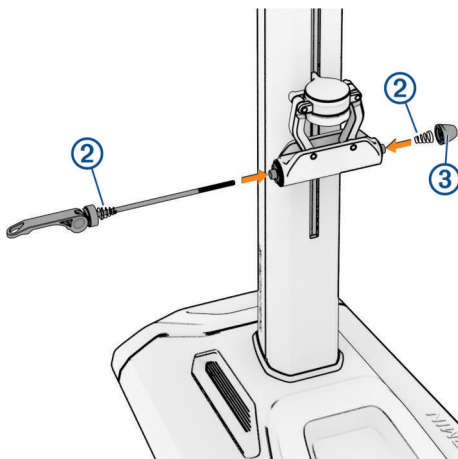
ADVARSEL

Hvis quick release-håndtaget ikke spændes og lukkes helt, kan det medføre personskade eller materiel skade.

- 1 Åbn monteringssættet **A**, og vælg **QR** drejelige slutmuffer og quick release-aksel.
- 2 Sæt de drejelige slutmuffer **1** ind i Tacx Alpine.



- 3 Montér quick release-stikakslen, de koniske fjedre på hver side **2** og muffen **3**.



- 4 Stram slutmuffen med hånden, så der er plads nok til cykelgaflen.
- 5 Fjern forhjulet fra din cykel, og hold stellet fast.
- 6 Rul Tacx Alpine på motion base, og placer cykelgaflen på akslen.
- 7 Stram muffen, og luk quick release-håndtaget.

Tilslutning af strømkablet og kalibrering af Tacx Alpine

⚠ FORSIGTIG

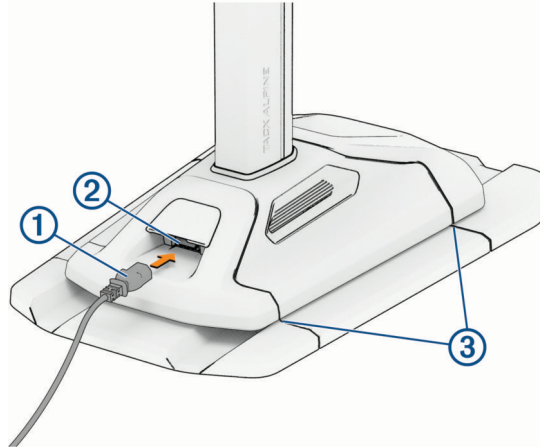
Strømkablet er i produktkassen. Forsøg ikke at bruge et strømkabel eller en adapter fra tredjepart sammen med Tacx Alpine, da det kan medføre personskade eller beskadigelse af hometraineren.

BEMÆRK

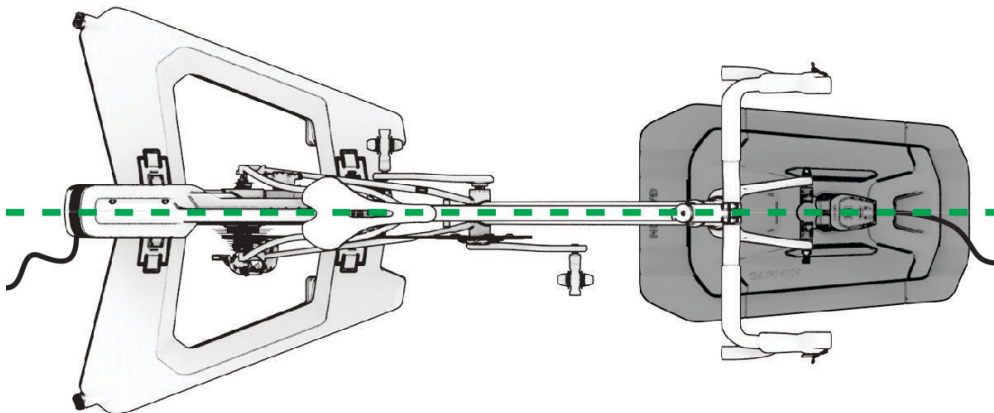
Forsøg ikke at sidde på cyklen under kalibreringen, da dette kan føre til materiel skade.

Første gang, du tilslutter Tacx Alpine, blinker **AUTO**-LED'en langsomt, og kalibrering er påkrævet.

- 1 Sæt strømkablet ① i porten ②.



- 2 Sæt strømkabelstikket i en almindelig stikkontakt.
Strømkablet skal være tilstrækkeligt løst til at kunne bevæge sig frit med Tacx Alpine.
- 3 Juster linjerne på Tacx Alpine med linjerne ③ på motion base.
- 4 Juster hometraineren, cykelrammen, styret og Tacx Alpine.



- 5 Hold ▲ og ▼ nede på samme tid i 6 sekunder.
- 6 Når alle tre LED'er blinker, skal du slippe knapperne for at starte kalibreringen.
Alle LED'er blinker langsomt under kalibreringen. Tacx Alpine går op og tilbage til niveau. Når LED'erne holder op med at blinke, er kalibreringen fuldført.

Kontrol af frigang

BEMÆRK

Hvis en eller flere af følgende bevægelser ikke kan udføres, kan det føre til materiel skade.

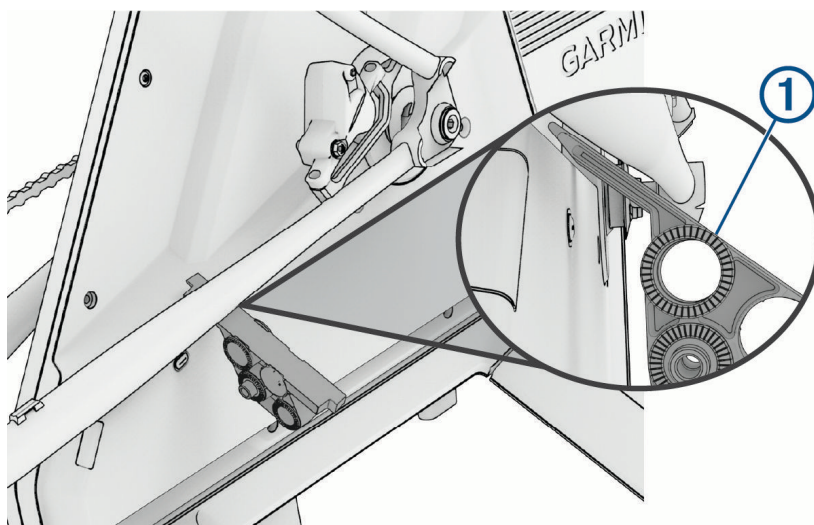
- Sørg for, at ingen genstande blokerer strømkablerne.
- Før strømkablerne, så de ikke forstyrrer hometraineren eller Tacx Alpine under brug.
- Kontrollér, at der er frigang omkring stangen mellem tandhjul og nav og gaflen i alle højdepositioner, og mens styret drejes.
- Stig på cyklen, og køр i manuel tilstand (*Kør en tur, side 12*).
LED'en **AUTO** er slukket.
- Sørg for, at der er tilstrækkelig loftshøjde, mens du kører.
- Hvis det er nødvendigt, gå til Tacx Training appen, og indstil hældningsgrænser.

Kontrol af afstanden til baggaffelrør

Før du udfører denne klargøringskontrol, skal du indstille den korrekte akselafstand og hometraineren i Tacx Training appen.

TIP: Du kan bruge målebåndet, der følger med installationssættet **A**.

- 1 Tryk på   på samme tid for at returnere Tacx Alpine til 0 % stigningsgrad.
- 2 Hold øje med den mindste afstand mellem hometraineren og baggaffelrøret.
- 3 Åbn installationssættet **A**, og vælg kompatibilitetsmåleren **1**.
Du skal kunne montere måleren mellem traineren og baggaffelrøret.



- 4 Tryk på , og kontrollér afstanden, hver gang du trykker på knappen.
Du kan også styre stigningsgraden manuelt ved hjælp af Tacx Training appen i enhedens indstillinger.
- 5 Gentag trin 4, mens du holder øje med afstanden mellem hometraineren og baggaffelrøret:
 - Hvis måleren på noget tidspunkt ikke kan passe mellem de to dele, skal du gå til trin 6.
 - Hvis de to dele er fri fra 0 % til -10 % stigningsgrad, skal du gå til næste afstandsmåling (*Kontrol af cykelgaflens frigang, side 9*).
- 6 Tryk på , og notér stigningsgraden.
TIP: Tacx Training appen viser stigningsgraden.
- 7 I Tacx Training appen skal du gå til Tacx Alpine indstillingerne.
- 8 Vælg **Stigning > Grade Range**.
- 9 Brug skyderen til at indstille den mindste stigningsgrad.

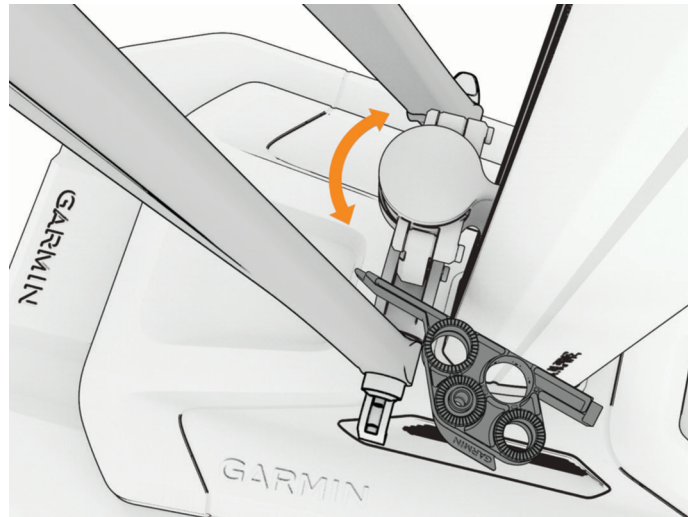
Kontrol af cykelgafflens frigang

Du skal bruge kompatibilitetsmåleren fra installationssættet **A**.

- 1 Tryk på , indtil Tacx Alpine er i laveste position.

BEMÆRK: Minimumniveauet er enten -10 % eller en brugerdefineret værdi (*Kontrol af afstanden til baggaflerør, side 8*).

- 2 Drej styret så langt som muligt (i begge retninger og på begge sider), og indsæt måleren mellem gaflen og Tacx Alpine.

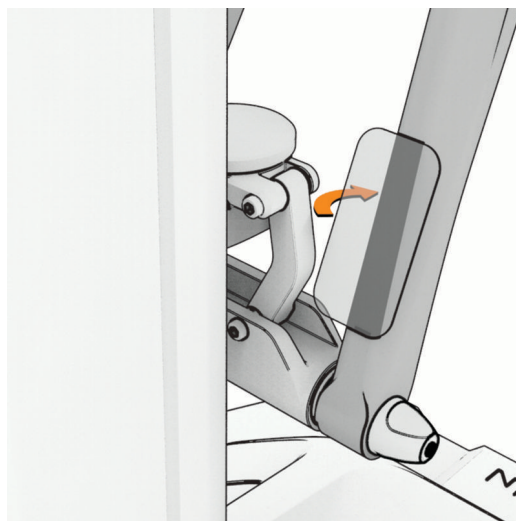


Hvis måleren passer mellem de to dele i begge retninger, er det ikke nødvendigt at foretage sig yderligere. Fortsæt til trin 3, hvis frigangskontrollen mislykkes.

- 3 Åbn installationssættet **A**, og vælg beskyttelsesstrimlerne.

TIP: Garmin anbefaler, at du rengør din cykelgaffel, før du placerer beskyttelsesstrimlerne.

- 4 Placer beskyttelsesstrimlerne på din cykelgaffel, hvor cykelgaflen er tættest på Tacx Alpine.



Træning

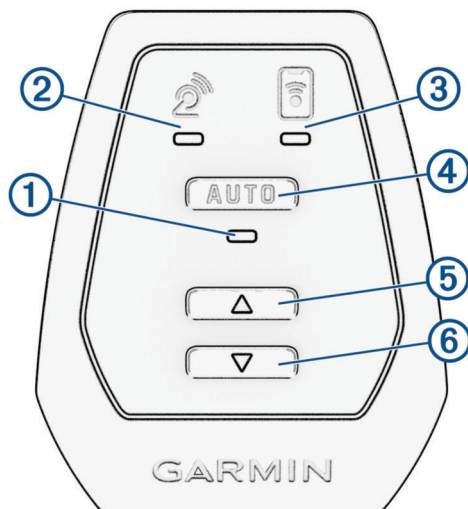
Tacx Training app

Du kan downloade Tacx Training appen til din kompatible telefon, tablet eller computer.



- Kør spændende baner uden at forlade dit hjem.
- Lav dine egne ture, træninger og meget mere.
- Administrer din træning, tilpas standardindstillingerne, og diagnosticer problemer.
- Synkroniser dine indendørs træningsdata med din Garmin Connect™ konto.
- Opdater enhedens software ([Opdatering af Tacx Alpine softwaren, side 13](#)).

Status LED'er og knapper



①	Træningstilstands-LED	Automatisk træningstilstand (LED er tændt) betyder, at Tacx Alpine automatisk følger banens hældning. Manuel træningstilstand (LED er slukket) betyder, at du skal bruge ▲ og ▼ til at indstille hældningen. En langsomt blinkende LED betyder, at Tacx Alpine kræver kalibrering (<i>Hvornår skal jeg kalibrere Tacx Alpine?, side 14</i>).
②	LED for hometrainer-forbindelse	En konstant lysende LED betyder, at Tacx Alpine er forbundet til hometraineren. En blinkende LED betyder, at Tacx Alpine leder efter hometraineren.
③	LED for forbindelse fra telefon	En konstant lysende LED betyder, at Tacx Alpine er forbundet til appen. En blinkende LED betyder, at Tacx Alpine søger efter appen.
④	AUTO	Tryk for at skifte mellem automatiske og manuelle træningstilstande. Hold nede i 3 sekunder for at sætte enheden i parringstilstand. Hold nede i 10 til 15 sekunder for at udføre en fabriksnulstilling (<i>Tacx Alpine reagerer ikke, side 14</i>).
⑤	▲	Tryk for manuelt at øge hældningen.
⑥	▼	Tryk for manuelt at reducere hældningen. TIP: Hvis du vil sætte Tacx Alpine tilbage til hældningen på 0 %, kan du trykke på ▲ ▼ på samme tid.
Fejlfinding	Få flere oplysninger ved at se <i>Fejlfinding, side 13</i> .	

Kør en tur

Din første tur på Tacx Alpine hometraineren bør være en kort, manuel træningstur. Du skal blive fortrolig med betjeningen af kontrolelementerne og kørestillingerne.

- 1 Hvis du har en Tacx NEO 3M hometrainer, skal du låse motion plates op.

TIP: Du skal dreje hver fingerskrue mod , indtil den klikker.

- 2 På Tacx Alpine skal du trykke på **AUTO** for at slukke LED'en og aktivere manuel træningstilstand.

- 3 Begynd at træde langsomt i pedalerne.

- 4 Tryk på  eller  for at hæve og sænke forenden af din cykel.

TIP: Hvis du vil sætte Tacx Alpine tilbage til hældningen på 0 %, kan du trykke på   på samme tid.

- 5 Drej styret til højre og venstre.

Tips til cykling og træning

- For at få den bedste oplevelse skal du kun bruge Tacx Alpine, mens den er tilsluttet.

- Brug Tacx Training appen til at indstille din korrekte akselafstand, hometrainer-typen og andre træningspræferencer.

TIP: Du kan bruge målebåndet, der følger med installationssættet .

- Undgå at sprinte, når motion plates er aktiveret. Du kan sprinte, hvis motion plates er låst.

- Hvis du bruger Tacx NEO 2T hometraineren uden motion plates, vil du bemærke en lille positiv forskydning til skråningen.

Du kan ændre dette i enhedsindstillingerne for Tacx Training appen.

- Hvis du føler dig køresyg under cyklingen, kan du prøve følgende muligheder:
 - Fokuser på et bestemt punkt foran din cykel.
 - Se en instruktionsvideo, mens du kører.
 - Drik masser af vand før og under din tur.
 - Hold op med at cykle, indtil du føler dig bedre tilpas, og prøv igen.

Parring af Tacx Alpine med din hometrainer og appen

For at opnå optimal ydeevne og træning Garmin anbefaler vi, at du parrer Tacx Alpine med din kompatible hometrainer og Tacx Training appen.

- 1 Slut din kompatible Tacx trainer til ekstern strøm.

- 2 Par din kompatible Tacx hometrainer med Tacx Training appen.

- 3 Opdater trainer-softwaren, hvis der er en tilgængelig opdatering.

- 4 I Tacx Training appen skal du vælge **Indstillinger > Enhedshåndtering**.

- 5 Væk traineren op, og sæt den i parringstilstand.

- 6 I Tacx Alpine skal du holde **AUTO** nede i 3 sekunder.

Når du slipper knappen, blinker alle LED'er hurtigt, og derefter blinker  og , mens Tacx Alpine søger efter hometraineren og appen. Når de er tilsluttet, lyser  og  konstant.

- 7 I Tacx Training appen skal du trykke på Tacx Alpine for at parre, og vente på, at den tilsluttede enhed bliver grøn.

- 8 På Tacx Alpine skal du trykke på **AUTO**, så LED'en lyser konstant.

Automatisk træningstilstand betyder, at Tacx Alpine automatisk følger banens hældning.

- 9 Vælg en bane.

- 10 Begynd at træde i pedalerne.

Enhedsoplysninger

Dvaletilstand

Efter 10 minutters inaktivitet går Tacx Alpine i standbytilstand, og Bluetooth® forbindelserne stoppes. Du kan vække enheden ved at trykke på en knap eller dreje på styret ([Status LED'er og knapper, side 11](#)).

Vedligeholdelse og opbevaring af enheden

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

- Frakobl enheden, når den ikke er i brug.
- Hvis din hometrainer har motion plates, skal du tjekke justeringen og låse motion plates, når hometraineren ikke er i brug.
- Aftør enheden efter hver brug.
- Rengør enheden, før den sættes til opbevaring.

Specifikationer

Strømforsyning	Brug det medfølgende strømkabel. Fra 100 til 240 V, 50/60 Hz
Strømforbrug ved standby	<0,5 W Efter 10 min. inaktivitet skifter enheden til standbytilstand.
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 40 °C (fra 14 til 104 °F)
Temperaturområde for opbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Trådløs frekvens og overfør effekt	2.4 GHz @ 8.32 dBm
Maks. ryttervægt	120 kg (264 lb.)

Fejlfinding

Opdatering af Tacx Alpine softwaren

Før du kan opdatere enhedens software, skal du parre din Tacx Alpine med den nyeste version af Tacx Training appen ([Parring af Tacx Alpine med din hometrainer og appen, side 12](#)).

- 1 Sæt strømkablet i en almindelig stikkontakt ([Tilslutning af strømkablet og kalibrering af Tacx Alpine, side 7](#)).
- 2 Åbn Tacx Training appen på din telefon.
TIP: Du bør kontrollere batteriniveauet på din telefon eller tablet.
- 3 Vælg **Indstillinger > Enhedshåndtering**.
- 4 Vælg din Tacx Alpine.
- 5 Select **Firmwareopdatering > Opdater**.
På Tacx Alpine lyser alle LED'er i rækkefølge med uret under en softwareopdatering.
- 6 Vent, mens softwareopdateringen fuldføres.
TIP: Du må ikke tage stikket ud af enheden eller skifte mellem apps, mens softwaren opdateres.
Dette kan tage et par minutter.

Hvornår skal jeg kalibrere Tacx Alpine?

Hvis enheden har været opbevaret i flere måneder, eller hvis du installerer en ny cykel eller træner, skal du kalibrere Tacx Alpine (*Tilslutning af strømkablet og kalibrering af Tacx Alpine, side 7*).

Før du kører, skal du udføre disse handlinger:

- På Tacx Alpine skal du kontrollere LED'en **AUTO**. En langsomt blinkende LED betyder, at enheden skal kalibreres.
- I Tacx Training appen skal du tjekke, om der er en kalibreringsmeddelelse.

Tacx Alpine reagerer ikke

Hvis Tacx Alpine holder op med at reagere, kan du nulstille enheden til fabriksindstillingerne.

- 1 Hold **AUTO** nede i 15 sekunder.
- 2 Slip knappen, når alle LED'erne blinker hurtigt.
- 3 Vent på, at enheden nulstilles.

Alle LED'erne lyser i rækkefølge, mod uret, under en fabriksnulstilling.

Når fabriksnulstillingen er fuldført, skal du kalibrere Tacx Alpine (*Tilslutning af strømkablet og kalibrering af Tacx Alpine, side 7*).

Du skal også parre Tacx Alpine med din compatible trainer og Tacx Training appen (*Parring af Tacx Alpine med din hometrainer og appen, side 12*).

Hvorfor blinker alle LED'erne?

Når alle Tacx Alpine LED'erne blinker langsomt samtidig, er der en hardwarefejl.

- 1 Stop med at køre, og stå af cyklen.
- 2 Åbn Tacx Training appen for at få flere oplysninger.

Hvordan monterer jeg min enhed?

BEMÆRK

Tacx tabletstativet (T2098) kan forstyrre Tacx Alpine, hvilket kan medføre produktskader.

- Hvis du har Tacx tabletholderen (T2098), skal du flytte stativet væk fra alle Tacx Alpine dele og kontrollere for frigang.
- Brug Tacx beslaget til tablets (T2092).
- Se kompatibelt tilbehør på buy.garmin.com.

Hvilken størrelse er min gennemgående aksel?

De fleste aksler har den størrelse, der er trykt eller ætset på akslen. De mest almindelige størrelser er 12 x 100 mm, 15 x 100 mm og 15 x 110 mm. For at bestemme diameteren kan du indsætte akslen i endehætterne. For at bestemme længden kan du holde kompatibilitetsmåleren mellem cykelgaflen.

