

# TACX® ALPINE

---

## Εγχειρίδιο κατόχου

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση [www.garmin.com](http://www.garmin.com) για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και η ονομασία Tacx® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) για μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A04820

智慧互動式坡度模擬器

爬坡模拟器

IC: 1792A-04820

# Πίνακας περιεχομένων

|                     |   |
|---------------------|---|
| Έναρξη χρήσης ..... | 1 |
|---------------------|---|

## Οδηγίες συναρμολόγησης του Tacx Alpine..... 2

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| Κιτ τοποθέτησης .....                                                 | 2 |
| Τοποθέτηση του Tacx Alpine.....                                       | 4 |
| Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος και<br>βαθμονόμηση του Tacx Alpine..... | 7 |
| Έλεγχος ελεύθερου χώρου .....                                         | 8 |

## Προπόνηση..... 11

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Εφαρμογή Tacx Training..... | 11 |
| Κάνοντας ποδηλασία.....     | 13 |

## Πληροφορίες συσκευής..... 14

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Κατάσταση αναμονής .....           | 14 |
| Φροντίδα και φύλαξη συσκευής ..... | 14 |
| Προδιαγραφές .....                 | 15 |

## Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 15

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Ενημέρωση του λογισμικού του<br>Tacx Alpine .....        | 15 |
| Πότε θα πρέπει να βαθμονομήσω το<br>Tacx Alpine;.....    | 15 |
| Το Tacx Alpine δεν αποκρίνεται.....                      | 16 |
| Γιατί αναβοσβήνουν όλες οι λυχνίες<br>LED;.....          | 16 |
| Πώς μπορώ να στερεώσω το<br>tablet μου;.....             | 16 |
| Τι μέγεθος έχει ο άξονας τύπου thru<br>που διαθέτω;..... | 16 |



# Έναρξη χρήσης

## ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

## ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ο προσομοιωτής κλίσης Tacx Alpine είναι συμβατός με τα προπονητήρια εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M και Tacx NEO 2T, αφού τα ενημερώσετε με την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού.

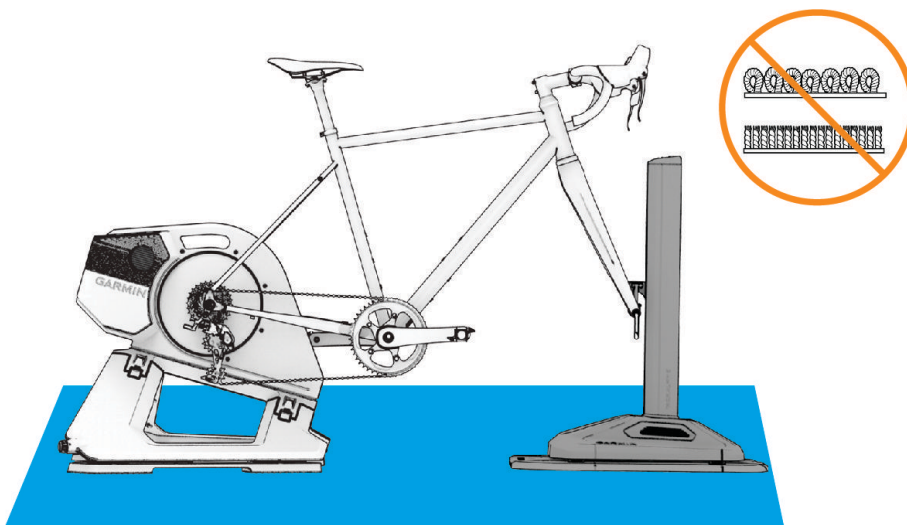
- Διαβάστε τις οδηγίες προτού συνδέσετε το ποδήλατό σας στο Tacx Alpine.
- Σαρώστε τον κωδικό QR με την κάμερα του τηλεφώνου σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην εφαρμογή Tacx Training.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η εφαρμογή Tacx Training περιλαμβάνει τη ρύθμιση της συσκευής, βίντεο και ενημερώσεις λογισμικού (*Αντιστοίχιση του Tacx Alpine με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και την εφαρμογή, σελίδα 14*).

Θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό της συσκευής σας Tacx ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.

- Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, χρησιμοποιήστε το Tacx Alpine μόνο όταν είναι συνδεδεμένο στην πρίζα.
- Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρησιμοποιήστε το Tacx Alpine σε συνδυασμό με ένα σταθερό χαλί ή μοκέτα με χαμηλό πέλος. Αποφύγετε τις μοκέτες με απαλή υφή και πυκνό πέλος.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα ποδήλατα με μεταξόνιο 1.165 mm και άνω μπορεί να μην χωρούν πάνω σε ένα τυπικό χαλί προπόνησης Tacx.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση [support.garmin.com](https://support.garmin.com) για βοήθεια και πληροφορίες, όπως εγχειρίδια προϊόντων, συχνές ερωτήσεις, βίντεο και εξυπηρέτηση πελατών.

# Οδηγίες συναρμολόγησης του Tacx Alpine

## Κιτ τοποθέτησης

Το Tacx Alpine περιλαμβάνει δύο ξεχωριστά κιτ τοποθέτησης, τα οποία φέρουν ετικέτες **A** και **B**.

| Το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε                                                            | Κιτ τοποθέτησης                                                                                | Μεγέθη αξόνων τύπου Thru       | Μεγέθη αξόνων γρήγορης απασφάλισης       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|
| Προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M<br>Βλ. <i>Τοποθέτηση του Tacx Alpine</i> , σελίδα 4.            | <b>A</b> Κιτ τοποθέτησης Tacx Alpine <b>A</b>                                                  | Άξονας τύπου thru 142 ή 148 mm | Άξονας γρήγορης απασφάλισης 130 ή 135 mm |
| Προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 2T<br>Για τη συναρμολόγηση απαιτούνται και τα δύο κιτ τοποθέτησης. | <b>A</b> Κιτ τοποθέτησης Tacx Alpine <b>A</b><br><b>B</b> Κιτ τοποθέτησης Tacx NEO 2T <b>B</b> | Άξονας τύπου thru 142 ή 148 mm | Άξονας γρήγορης απασφάλισης 130 ή 135 mm |

## Τοποθέτηση των περιστρεφόμενων προστατευτικών των άκρων στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 2T

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Το Tacx Alpine είναι συμβατό με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 2T, αλλά θα πρέπει να τοποθετήσετε τα νέα, περιστρεφόμενα προστατευτικά άκρων στις δύο πλευρές του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Τα παλιά προστατευτικά άκρων και ο αποστάτης (για τα δισκόφρενα) δεν είναι συμβατά. Η χρήση των παλιών εξαρτημάτων θα μπορούσε να οδηγήσει σε υλική ζημιά.

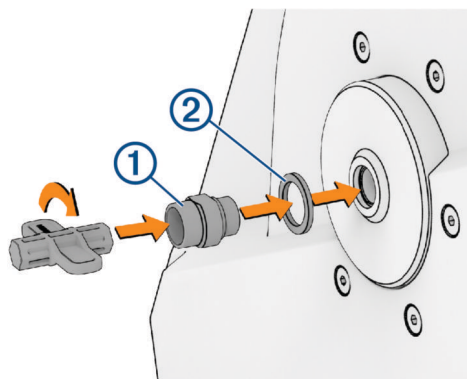
Εάν διαθέτετε προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M ανατρέξτε στην ενότητα [Τοποθέτηση του Tacx Alpine](#), σελίδα 4.

- Βγάλτε το ποδήλατό σας από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 2T.
- Ορίστε μια επιλογή:
  - Εάν διαθέτετε άξονα γρήγορης απασφάλισης, χρησιμοποιήστε εξαγωνικό κλειδί 5 mm για να αφαιρέσετε τα δύο προστατευτικά άκρων.
  - Εάν διαθέτετε άξονα τύπου thru, χρησιμοποιήστε κλειδί 17 mm για να αφαιρέσετε τα δύο προστατευτικά άκρων.

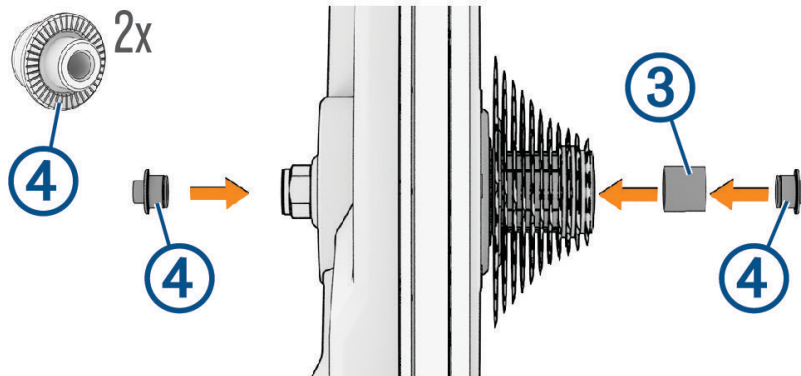
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένα κλειδιά μπορεί να μην ταιριάζουν και μπορεί να χρειαστεί να αφαιρέσετε την κασέτα.
- Ανοίξτε το κιτ τοποθέτησης **B** και βγάλτε το μπλε εργαλείο, τον αποστάτη και το κόντρα παξιμάδι **Driveside 5-6Nm**
- Χρησιμοποιήστε τον πίνακα για να επιλέξετε τα σωστά εξαρτήματα για τον τύπο του άξονα που διαθέτετε.

| Άξονας                             | Παλιό προστατευτικό άκρου                                                           | Παλιό περιστρεφόμενο προστατευτικό άκρων                                            | Νέο προστατευτικό άκρου                                                               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Άξονας γρήγορης απασφάλισης 130 mm |   |   |   |
| Άξονας γρήγορης απασφάλισης 135 mm |  |  |  |
| Άξονας τύπου thru 142 mm           |  |  |  |
| Άξονας τύπου thru 148 mm           |  |  |  |
|                                    | Thru-Axle 148                                                                       | Thru-Axle 12mm                                                                      | Thru-Axle 12mm                                                                        |

- Στην πλευρά του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου για τον μη κινητήριο τροχό, χρησιμοποιήστε το μπλε εργαλείο για να τοποθετήσετε το στήριγμα του προστατευτικού του άκρου **1**.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν διαθέτετε δισκόφρενα, πρέπει να τοποθετήσετε τον νέο αποστάτη **2** που εξασφαλίζει επαρκή ελεύθερο χώρο ανάμεσα στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου και τη δαγκάνα του φρένου.



- 6 Στην πλευρά του προπονητήριου εσωτερικού χώρου για τον κινητήριο τροχό, χρησιμοποιήστε το μπλε εργαλείο για να τοποθετήσετε το κόντρα παξιμάδι **Driveside 5-6Nm** ③.



Μπορείτε να σφίξετε με το χέρι το κόντρα παξιμάδι χρησιμοποιώντας το μπλε εργαλείο. Εάν χρησιμοποιήσετε ροπόκλειδο, η Garmin® συνιστά μια ελάχιστη ροπή 6 N-m (4,4 lbf-ft.) για το κόντρα παξιμάδι.

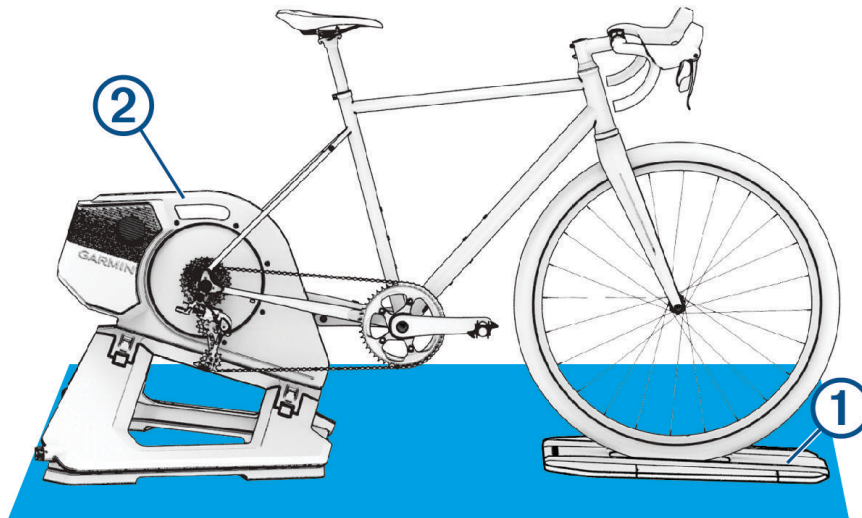
- 7 Τοποθετήστε τα δύο περιστρεφόμενα προστατευτικά άκρων ④.
- 8 Στερεώστε το ποδήλατό σας πάνω στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 2T σύμφωνα με το εγχειρίδιο κατόχου.
- 9 Καθίστε στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου και κάντε πετάλι μερικές φορές.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Τα νέα περιστρεφόμενα προστατευτικά άκρων μπορούν να παραμένουν πάνω στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 2T ακόμα και κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας χωρίς το Tacx Alpine.

## Τοποθέτηση του Tacx Alpine

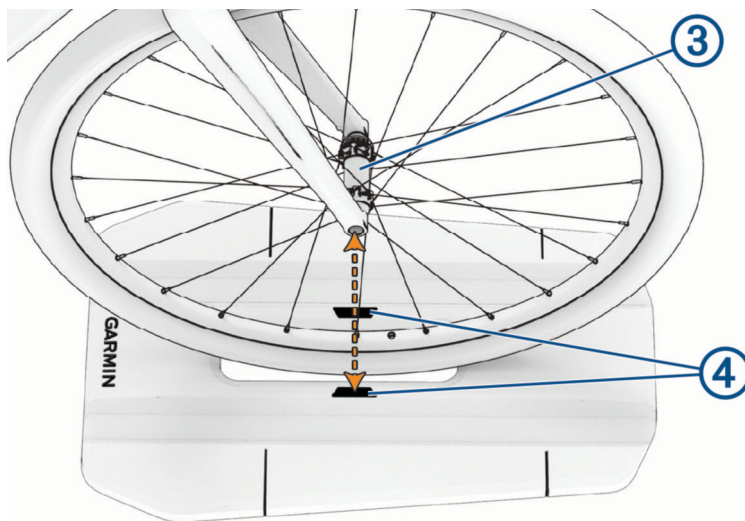
### Τοποθέτηση της βάσης κίνησης

Για να μπορέσετε να τοποθετήσετε τη βάση κίνησης ①, πρέπει να έχετε στερεώσει το ποδήλατό σας σε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, όπως το Tacx NEO 3M ②.



- 1 Αφαιρέστε το στήριγμα του μπροστινού τροχού.
- 2 Τοποθετήστε τη βάση κίνησης κάτω από τον μπροστινό τροχό.
- 3 Φέρτε το Tacx Alpine κοντά στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου σας, για να μπορέσετε να το κυλήσετε εύκολα πάνω στη βάση κίνησης.

- 4 Ευθυγραμμίστε τη βάση κίνησης με την πλήμνη του μπροστινού τροχού ③ πάνω από τη ζώνη ευθυγράμμισης ④, ιδανικά κοντά στο κέντρο.

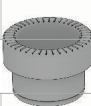
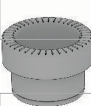
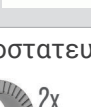
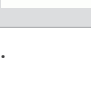


- 5 Εάν χρησιμοποιείτε στρώμα προπόνησης, προσαρμόστε τη θέση του ποδηλάτου και του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, ώστε το μπροστινό μέρος της βάσης κίνησης να ευθυγραμμιστεί με το μπροστινό μέρος του στρώματος προπόνησης (προαιρετικό).

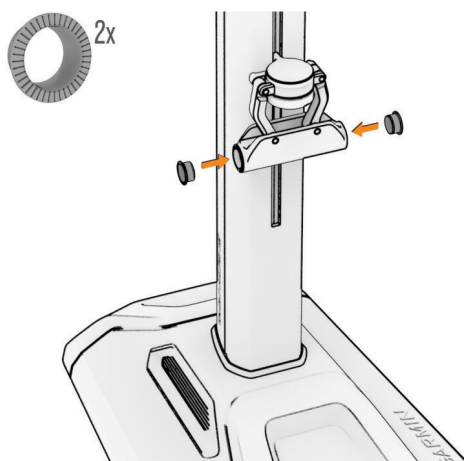
### Στερέωση του ποδηλάτου σας με άξονα τύπου thru axle

Το Tacx Alpine είναι συμβατό με ένα ποδήλατο που χρησιμοποιεί άξονα τύπου thru 12 ή 15 mm *(Τι μέγεθος έχει ο άξονας τύπου thru που διαθέτω;, σελίδα 16)*. Αν έχετε άξονας γρήγορης απασφάλισης, μεταβείτε στην ενότητα *Στερέωση του ποδηλάτου σας με άξονα γρήγορης απασφάλισης, σελίδα 6*.

- 1 Ανοίξτε το κιτ τοποθέτησης ① και επιλέξτε τα σωστά περιστρεφόμενα προστατευτικά άκρων για τον τύπο άξονα που διαθέτετε.

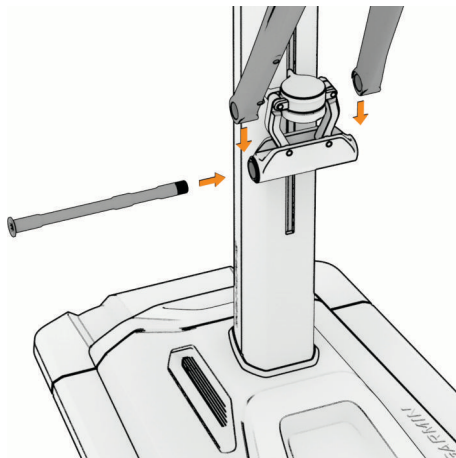
| Άξονας           | Περιστρεφόμενα προστατευτικά (2)                                                    |                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Thru-Axle 12x100 |  |  |
| Thru-Axle 15x100 |  |  |
| Thru-Axle 15x110 |  |  |

- 2 Κουμπώστε τα περιστρεφόμενα προστατευτικά άκρων στο Tacx Alpine.



- 3 Αφαιρέστε τον μπροστινό τροχό από το ποδήλατό σας και κρατήστε τον σκελετό.
- 4 Κυλήστε το Tacx Alpine πάνω στη βάση κίνησης και ευθυγραμμίστε το πιρούνι του ποδηλάτου με τα περιστρεφόμενα προστατευτικά άκρων.

- 5 Τοποθετήστε τον άξονα και σφίξτε τον με το χέρι.



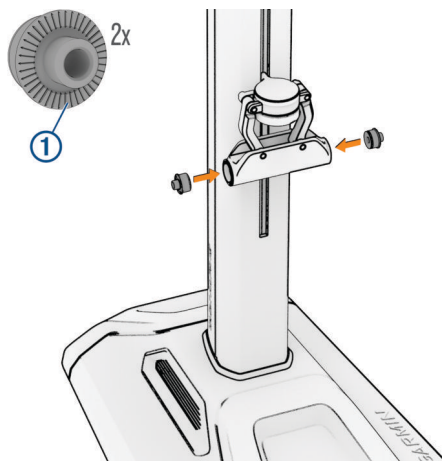
- 6 Σφίξτε τον άξονα με την προβλεπόμενη ροπή που αναγράφεται στον άξονα ή στο εγχειρίδιο κατόχου του ποδηλάτου σας.

### Στερέωση του ποδηλάτου σας με άξονα γρήγορης απασφάλισης

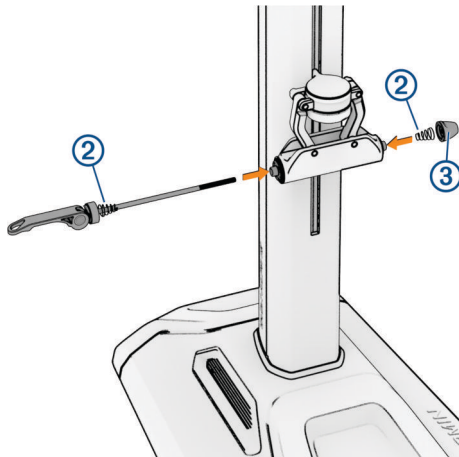
#### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν σφίξετε και δεν κλείσετε καλά τη λαβή γρήγορης απασφάλισης, μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή υλική ζημιά.

- 1 Ανοίξτε το κιτ τοποθέτησης  και επιλέξτε τα περιστρεφόμενα προστατευτικά άκρων **QR** και τον άξονα γρήγορης απασφάλισης.
- 2 Κουμπώστε τα περιστρεφόμενα προστατευτικά άκρων  στο Tacx Alpine.



- 3 Τοποθετήστε το μπλοκάζ γρήγορης απασφάλισης, τα κωνικά ελατήρια σε κάθε πλευρά ② και το προστατευτικό άκρου ③.



- 4 Σφίξτε με το χέρι το προστατευτικό άκρου αφήνοντας αρκετό χώρο για το πιρούνι του ποδηλάτου.  
5 Αφαιρέστε τον μπροστινό τροχό από το ποδήλατό σας και κρατήστε τον σκελετό.  
6 Κυλήστε το Tacx Alpine πάνω στη βάση κίνησης και τοποθετήστε το πιρούνι του ποδηλάτου πάνω στον άξονα.  
7 Σφίξτε το προστατευτικό άκρου και κλείστε τη λαβή γρήγορης απασφάλισης.

## Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος και βαθμονόμηση του Tacx Alpine

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

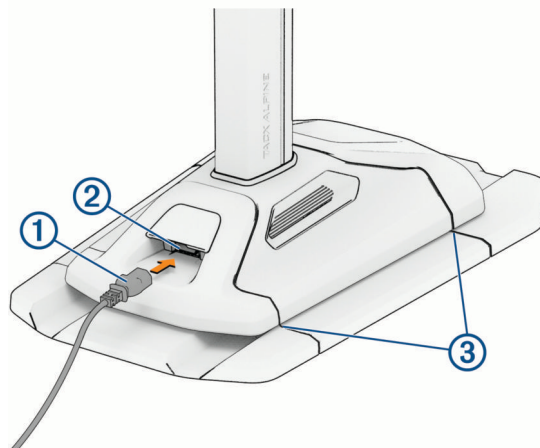
Το καλώδιο ρεύματος βρίσκεται μέσα στη συσκευασία του προϊόντος. Μην επιχειρήσετε να χρησιμοποιήσετε καλώδιο ρεύματος ή τροφοδοτικό τρίτου κατασκευαστή στο Tacx Alpine, γιατί μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή ζημιά στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην επιχειρείτε να καθίσετε στο ποδήλατο κατά τη διάρκεια της βαθμονόμησης, καθώς μπορεί να προκληθεί υλική ζημιά.

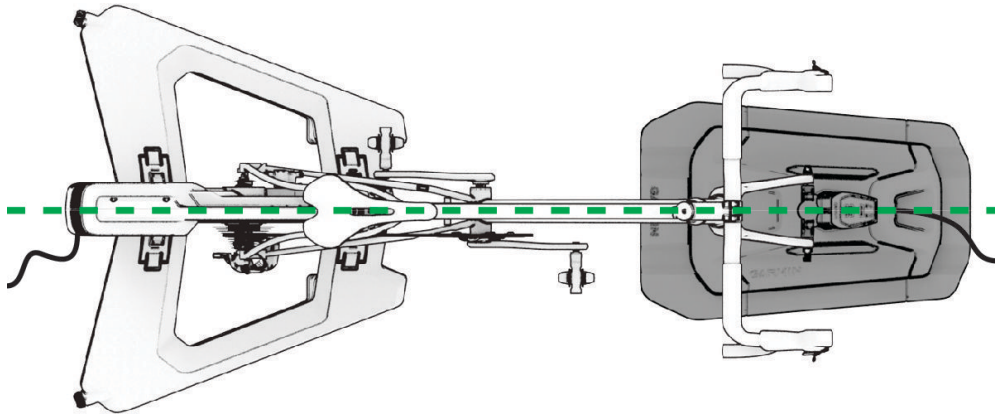
Την πρώτη φορά που θα συνδέσετε το Tacx Alpine, θα αρχίσει να αναβοσβήνει αργά η λυχνία LED **AUTO** και θα πρέπει να εκτελέσετε βαθμονόμηση.

- 1 Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας ① στη θύρα ②.



- 2 Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος σε μια συνηθισμένη πρίζα.  
Το καλώδιο ρεύματος θα πρέπει να είναι αρκετά χαλαρό, ώστε να μετακινείται ελεύθερα μαζί με το Tacx Alpine.

- 3 Ευθυγραμμίστε τις γραμμές του Tacx Alpine με τις γραμμές ③ στη βάση κίνησης.
- 4 Ευθυγραμμίστε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου, τον σκελετό του ποδηλάτου, το τιμόνι και το Tacx Alpine.



- 5 Πατήστε παρατεταμένα και ταυτόχρονα το ▲ και το ▼ για 6 δευτερόλεπτα.
- 6 Όταν αρχίσουν να αναβοσβήνουν και οι τρεις λυχνίες LED, αφήστε τα κουμπιά για να ξεκινήσει η βαθμονόμηση.

Όλες οι λυχνίες LED αναβοσβήνουν αργά κατά τη διάρκεια της βαθμονόμησης. Το Tacx Alpine ανυψώνεται και επιστρέφει στην οριζόντια θέση. Όταν οι λυχνίες LED πάψουν να αναβοσβήνουν, η βαθμονόμηση έχει ολοκληρωθεί.

## Έλεγχος ελεύθερου χώρου

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν εκτελεστούν μία ή περισσότερες από τις παρακάτω ενέργειες, μπορεί να προκληθεί υλική ζημιά.

- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα που εμποδίζουν τα καλώδια ρεύματος.
  - Δρομολογήστε κατάλληλα τα καλώδια ρεύματος, ώστε να μην ακουμπούν στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου ή στο Tacx Alpine κατά τη διάρκεια της χρήσης.
  - Ελέγξτε τον ελεύθερο χώρο γύρω από το στήριγμα της αλυσίδας του ποδηλάτου και το πιρούνι του ποδηλάτου σε όλες τις θέσεις διαφορετικού ύψους και κατά την περιστροφή του τιμονιού.
  - Ανεβείτε στο ποδήλατο και ξεκινήστε την ποδηλασία στη μη αυτόματη λειτουργία (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 13*).
- Η λυχνία LED **AUTO** είναι σβηστή.
- Βεβαιωθείτε ότι το ύψος της οροφής είναι επαρκές κατά την ποδηλασία.
  - Εάν χρειάζεται, μεταβείτε στην εφαρμογή Tacx Training και ρυθμίστε τα όρια κλίσης.

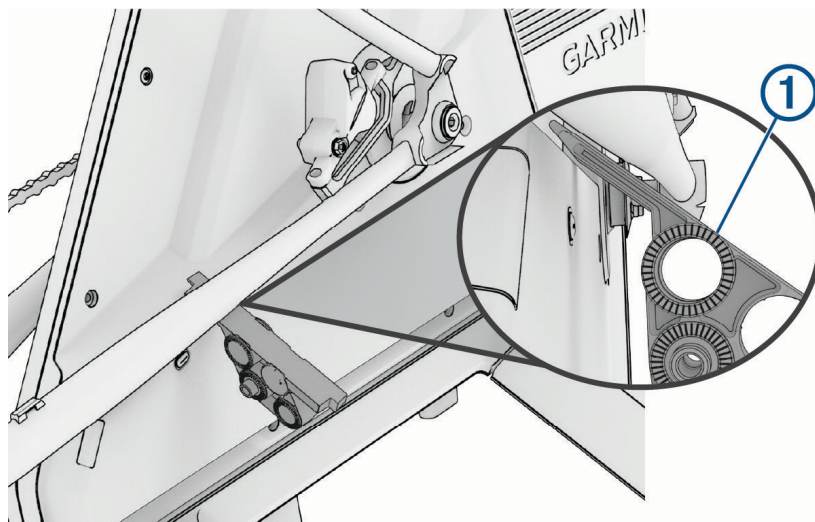
## Έλεγχος του διακένου του στηρίγματος αλυσίδας

Πριν εκτελέσετε αυτό τον έλεγχο διακένου, πρέπει να ρυθμίσετε το σωστό μεταξόνιο του ποδηλάτου και το προπονητήριο εσωτερικού χώρου στην εφαρμογή Tacx Training.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μετροταινία που περιλαμβάνεται στο κιτ εγκατάστασης **A**.

- 1 Πατήστε το  ταυτόχρονα για να επιστρέψετε στο Tacx Alpine σε κλίση 0%.
- 2 Παρατηρήστε τη μικρότερη απόσταση μεταξύ του προπονητήριου εσωτερικού χώρου και του στηρίγματος της αλυσίδας.
- 3 Ανοίξτε το κιτ εγκατάστασης **A** και επιλέξτε τον μετρητή συμβατότητας **1**.

Θα πρέπει να μπορείτε να χωρέσετε τον μετρητή ανάμεσα στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου και το στηρίγμα της αλυσίδας.



- 4 Πατήστε το , ελέγχοντας το διάκενο κάθε φορά που πατάτε το κουμπί.  
Μπορείτε επίσης να ελέγξετε την κλίση μη αυτόματα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Tacx Training στις ρυθμίσεις της συσκευής.
- 5 Επαναλάβετε το βήμα 4 ενώ παρακολουθείτε το διάκενο μεταξύ του προπονητήριου εσωτερικού χώρου και του στηρίγματος αλυσίδας:
  - Αν οποιαδήποτε στιγμή ο μετρητής δεν μπορεί να χωρέσει μεταξύ των δύο μερών, προχωρήστε στο βήμα 6.
  - Αν τα δύο μέρη έχουν κενό από κλίση 0% έως -10%, προχωρήστε στην επόμενη εργασία διακένου ([Έλεγχος του διακένου του πιρουνιού ποδηλάτου, σελίδα 10](#)).
- 6 Πατήστε το  και σημειώστε την κλίση.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η κλίση εμφανίζεται στην εφαρμογή Tacx Training.
- 7 Στην εφαρμογή Tacx Training, μεταβείτε στις ρυθμίσεις Tacx Alpine.
- 8 Επιλέξτε **Κλίση > Grade Range**.
- 9 Χρησιμοποιήστε το ρυθμιστικό για να ορίσετε την ελάχιστη κλίση.

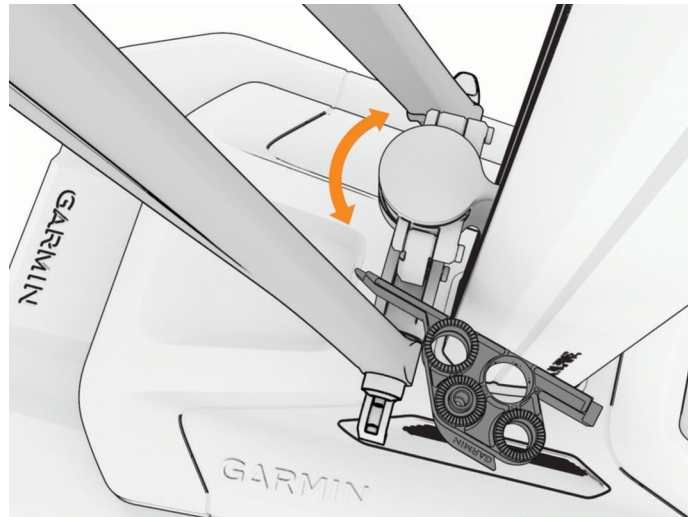
## Έλεγχος του διακένου του πιρουνιού ποδηλάτου

Θα χρειαστείτε τον μετρητή συμβατότητας από το κιτ εγκατάστασης **(A)**.

- 1 Πατήστε το  μέχρι το Tacx Alpine να είναι στη χαμηλότερη θέση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ελάχιστη κλίση είναι είτε -10% είτε μια προσαρμοσμένη τιμή (*Έλεγχος του διακένου του στηρίγματος αλυσίδας, σελίδα 9*).

- 2 Περιστρέψτε το τιμόνι όσο το δυνατόν περισσότερο (και προς τις δύο κατευθύνσεις και στις δύο πλευρές) και τοποθετήστε τον μετρητή ανάμεσα στο πιρούνι και το Tacx Alpine.

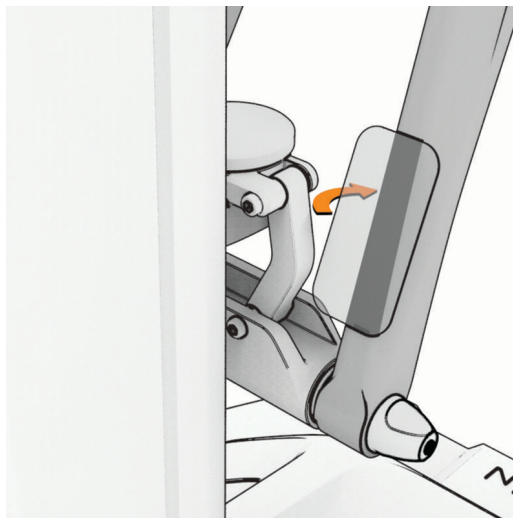


Αν ο μετρητής χωράει ανάμεσα στα δύο μέρη, και προς τις δύο κατευθύνσεις, δεν απαιτείται περαιτέρω ενέργεια. Αν ο έλεγχος διακένου αποτύχει, συνεχίστε στο βήμα 3.

- 3 Ανοίξτε το κιτ εγκατάστασης **(A)** και επιλέξτε τις προστατευτικές ταινίες.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η Garmin συνιστά τον καθαρισμό του πιρουνιού του ποδηλάτου σας πριν τοποθετήσετε τις προστατευτικές ταινίες.

- 4 Τοποθετήστε τις προστατευτικές ταινίες στο πιρούνι του ποδηλάτου σας στο σημείο όπου το πιρούνι του ποδηλάτου είναι πιο κοντά στο Tacx Alpine.



# Προπόνηση

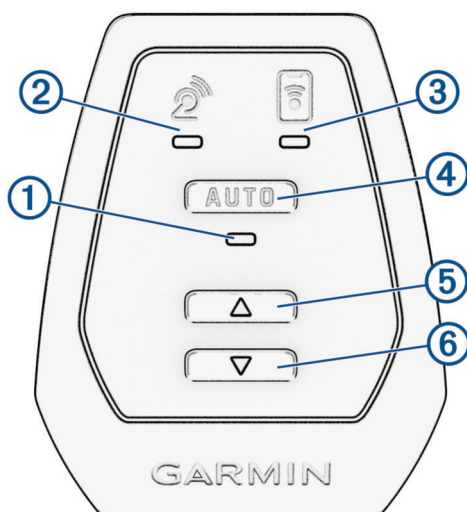
## Εφαρμογή Tacx Training

Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Tacx Training στο συμβατό τηλέφωνο, tablet ή υπολογιστή που διαθέτετε.



- Απολαύστε συναρπαστικές διαδρομές ποδηλασίας από την άνεση του σπιτιού σας.
- Δημιουργήστε τις δικές σας διαδρομές, ασκήσεις και πολλά άλλα.
- Διαχειριστείτε την προπόνησή σας, εξατομικεύστε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις και εντοπίστε τυχόν προβλήματα.
- Συγχρονίστε τα δεδομένα προπόνησης σε εσωτερικό χώρο με τον λογαριασμό Garmin Connect™.
- Ενημερώστε το λογισμικό της συσκευής σας ([Ενημέρωση του λογισμικού του Tacx Alpine, σελίδα 15](#)).

## Λυχνίες LED κατάστασης και κουμπιά



|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①</p> <p>Λυχνία LED λειτουργίας προπόνησης</p>                  | <p>Η αυτόματη λειτουργία προπόνησης (λυχνία LED αναμμένη) σημαίνει ότι το Tacx Alpine ακολουθεί αυτόματα την κλίση σε κάθε σημείο της διαδρομής.<br/>Η μη αυτόματη λειτουργία προπόνησης (λυχνία LED σβηστή) σημαίνει ότι πρέπει να χρησιμοποιείτε το ▲ και το ▼ για να ελέγχετε την κλίση.<br/>Αν οι λυχνίες LED αναβοσβήνουν αργά, αυτό σημαίνει ότι το Tacx Alpine χρειάζεται βαθμονόμηση (<i>Πότε θα πρέπει να βαθμονομήσω το Tacx Alpine;</i>, σελίδα 15).</p> |
| <p>②</p> <p>Λυχνία LED σύνδεσης προπονητηρίου εσωτερικού χώρου</p> | <p>Όταν η λυχνία LED είναι σταθερά αναμμένη, αυτό σημαίνει ότι το Tacx Alpine είναι συνδεδεμένο με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.<br/>Όταν η λυχνία LED αναβοσβήνει, αυτό σημαίνει ότι το Tacx Alpine εκτελεί αναζήτηση για το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.</p>                                                                                                                                                                                                |
| <p>③</p> <p>Λυχνία LED σύνδεσης κινητής συσκευής</p>               | <p>Όταν η λυχνία LED είναι σταθερά αναμμένη, αυτό σημαίνει ότι το Tacx Alpine είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή.<br/>Όταν η λυχνία LED αναβοσβήνει, αυτό σημαίνει ότι το Tacx Alpine εκτελεί αναζήτηση για την εφαρμογή.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>④</p> <p>AUTO</p>                                               | <p>Πατήστε το για εναλλαγή μεταξύ της αυτόματης και μη αυτόματης λειτουργίας προπόνησης.<br/>Πατήστε παρατεταμένα για 3 δευτερόλεπτα, για να θέσετε τη συσκευή σε κατάσταση αντιστοίχισης.<br/>Πατήστε το παρατεταμένα για 10 έως 15 δευτερόλεπτα, για να πραγματοποιηθεί επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων (<i>Το Tacx Alpine δεν αποκρίνεται</i>, σελίδα 16).</p>                                                                                                 |
| <p>⑤</p> <p>▲</p>                                                  | <p>Πατήστε το για να αυξήσετε χειροκίνητα την κλίση.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>⑥</p> <p>▼</p>                                                  | <p>Πατήστε το για να μειώσετε χειροκίνητα την κλίση.<br/><b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ:</b> Για να επαναφέρετε το Tacx Alpine σε κλίση 0%, μπορείτε να πατήσετε ταυτόχρονα το ▲ και το ▼.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Αντιμετώπιση προβλημάτων</p>                                    | <p>Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα <i>Αντιμετώπιση προβλημάτων</i>, σελίδα 15.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Κάνοντας ποδηλασία

Η πρώτη σας διαδρομή ποδηλασίας με το Tacx Alpine θα πρέπει να είναι μια σύντομη διαδρομή μη αυτόματης προπόνησης. Θα πρέπει να εξοικειωθείτε με τη λειτουργία των χειριστηρίων και τις θέσεις ποδηλασίας.

- 1 Εάν διαθέτετε προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 3M, απασφαλίστε τις πλάκες κίνησης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Πρέπει να περιστρέψετε κάθε κουμπί προς το  μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.

- 2 Στο Tacx Alpine, πατήστε το **AΥΤΟ** για να σβήσει η λυχνία LED και να ενεργοποιηθεί η λειτουργία μη αυτόματης προπόνησης.

- 3 Αρχίστε να κάνετε πετάλι αργά.

- 4 Πατήστε το  ή το  για να ανασηκώσετε ή να κατεβάσετε το μπροστινό μέρος του ποδηλάτου.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για να επαναφέρετε το Tacx Alpine σε κλίση 0%, μπορείτε να πατήσετε ταυτόχρονα το  και το .

- 5 Γυρίστε το τιμόνι προς τα δεξιά και προς τα αριστερά.

## Συμβουλές για την ποδηλασία και την προπόνηση

- Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, χρησιμοποιήστε το Tacx Alpine μόνο όταν είναι συνδεδεμένο στην πρίζα.

- Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή Tacx Training για να ρυθμίσετε σωστά το μεταξόνιο, τον τύπο του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου και άλλες προτιμήσεις για την προπόνηση.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μετροταινία που περιλαμβάνεται στο κιτ εγκατάστασης .

- Αποφύγετε τον ρυθμό σπριντ, όταν είναι ενεργοποιημένες οι πλάκες κίνησης. Μπορείτε να κάνετε πετάλι με ρυθμό σπριντ, με τις πλάκες κίνησης ασφαλισμένες.

- Εάν χρησιμοποιείτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx NEO 2T χωρίς πλάκες κίνησης, θα παρατηρήσετε μια ελαφρώς θετική τιμή αντιστάθμισης της κλίσης.

Μπορείτε να αλλάξετε αυτήν την τιμή στις ρυθμίσεις συσκευής της εφαρμογής Tacx Training.

- Αν ζαλιστείτε από την κίνηση ενώ κάνετε ποδήλατο, δοκιμάστε τα εξής:
  - Εστιάστε το βλέμμα σας σε ένα σημείο που βρίσκεται μπροστά από το ποδήλατό σας.
  - Δείτε ένα βίντεο προπόνησης ενώ κάνετε ποδήλατο.
  - Πιείτε άφθονο νερό πριν και κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο.
  - Σταματήστε να κάνετε ποδήλατο μέχρι να νιώσετε καλύτερα και κατόπιν δοκιμάστε ξανά.

## Αντιστοίχιση του Tacx Alpine με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και την εφαρμογή

Για βέλτιστη απόδοση και αξιοποίηση των λειτουργιών προπόνησης, η Garmin συνιστά την αντιστοίχιση του Tacx Alpine με το συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου που διαθέτετε και με την εφαρμογή Tacx Training.

- 1 Συνδέστε το συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου Tacx με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας.
- 2 Εκτελέστε την αντιστοίχιση του συμβατού προπονητηρίου εσωτερικού χώρου Tacx με την εφαρμογή Tacx Training.
- 3 Ενημερώστε το λογισμικό του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, εάν υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση.
- 4 Από την εφαρμογή Tacx Training, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχείριση συσκευής**.
- 5 Αφυπνίστε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και θέστε το σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- 6 Στο Tacx Alpine, πατήστε παρατεταμένα το **AUTO** για 3 δευτερόλεπτα.

Όταν αφήσετε το κουμπί, όλες οι λυχνίες LED θα αναβοσβήσουν γρήγορα και κατόπιν οι λυχνίες LED  και  θα αρχίσουν να αναβοσβήνουν καθώς το Tacx Alpine αναζητά το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και την εφαρμογή. Όταν γίνει η σύνδεση, οι λυχνίες LED  και  παραμένουν σταθερά αναμμένες.

- 7 Στην εφαρμογή Tacx Training, πατήστε στο Tacx Alpine για να κάνετε την αντιστοίχιση και περιμένετε να γίνει πράσινη η συνδεδεμένη συσκευή.
- 8 Στο Tacx Alpine, πατήστε **AUTO** για να ανάψει σταθερά η λυχνία LED.  
Η αυτόματη λειτουργία προπόνησης σημαίνει ότι το Tacx Alpine ακολουθεί αυτόματα την κλίση σε κάθε σημείο της διαδρομής.
- 9 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 10 Αρχίστε να κάνετε πετάλι.

## Πληροφορίες συσκευής

### Κατάσταση αναμονής

Μετά από 10 λεπτά αδράνειας, το Tacx Alpine μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής και οι συνδέσεις Bluetooth® διακόπτονται. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη συσκευή πατώντας ένα κουμπί ή γυρίζοντας το τιμόνι (*Λυχνίες LED κατάστασης και κουμπί, σελίδα 12*).

### Φροντίδα και φύλαξη συσκευής

#### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

- Όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται, πρέπει να την αποσυνδέετε από την πρίζα.
- Εάν το προπονητήριο εσωτερικού χώρου διαθέτει πλάκες κίνησης, πρέπει να ελέγχετε την ευθυγράμμιση και να ασφαλίζετε τις πλάκες κίνησης όταν δεν χρησιμοποιείται το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- Σκουπίζετε τη συσκευή μετά από κάθε χρήση.
- Καθαρίζετε τη συσκευή προτού την αποθηκεύσετε.

## Προδιαγραφές

|                                           |                                                                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Παροχή ηλεκτρικού ρεύματος                | Χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο καλώδιο τροφοδοσίας.<br>Από 100 έως 240 V, 50/60 Hz    |
| Κατανάλωση ρεύματος σε κατάσταση αναμονής | < 0,5 W<br>Μετά από 10 λεπτά αδράνειας, η συσκευή μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής. |
| Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας            | Από -10° έως 40°C (από 14° έως 104°F)                                               |
| Εύρος θερμοκρασίας αποθήκευσης            | Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)                                               |
| Ασύρματη συχνότητα και ισχύς μετάδοσης    | 2.4 GHz @ 8.32 dBm                                                                  |
| Μέγιστο βάρος αναβάτη                     | 120 kg (264 lb.)                                                                    |

## Αντιμετώπιση προβλημάτων

### Ενημέρωση του λογισμικού του Tacx Alpine

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής, πρέπει να αντιστοιχίσετε το Tacx Alpine με την τελευταία έκδοση της εφαρμογής Tacx Training ([Αντιστοίχιση του Tacx Alpine με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και την εφαρμογή, σελίδα 14](#)).

- 1 Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος σε μια τυπική πρίζα ([Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος και βαθμονόμηση του Tacx Alpine, σελίδα 7](#)).
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Tacx Training στο τηλέφωνο ή στο tablet σας.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Θα πρέπει να ελέγξετε τη στάθμη της μπαταρίας του τηλεφώνου ή του tablet σας.
- 3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Διαχείριση συσκευής**.
- 4 Επιλέξτε το Tacx Alpine.
- 5 Επιλέξτε **Ενημέρωση υλικολογισμικού > Ενημέρωση**.  
Στο Tacx Alpine, όλες οι λυχνίες LED αναβοσβήσουν με τη σειρά, δεξιόστροφα, κατά τη διάρκεια μιας ενημέρωσης λογισμικού.
- 6 Περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η ενημέρωση του λογισμικού.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή και μην κάνετε εναλλαγή μεταξύ εφαρμογών όσο εκτελείται η ενημέρωση του λογισμικού.  
Αυτή η διαδικασία μπορεί να διαρκέσει μερικά λεπτά.

### Πότε θα πρέπει να βαθμονομήσω το Tacx Alpine;

Αν η συσκευή έχει αποθηκευτεί για αρκετούς μήνες ή αν εγκαταστήσετε ένα νέο ποδήλατο ή προπονητήριο εσωτερικού χώρου, θα πρέπει να βαθμονομήσετε το Tacx Alpine ([Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος και βαθμονόμηση του Tacx Alpine, σελίδα 7](#)).

Προτού κάνετε ποδήλατο, ολοκληρώστε αυτές τις ενέργειες:

- Στο Tacx Alpine, ελέγξτε τη λυχνία LED **AUTO**. Αν μια λυχνία LED αναβοσβήνει αργά, αυτό σημαίνει ότι η συσκευή χρειάζεται βαθμονόμηση.
- Στην εφαρμογή Tacx Training, ελέγξτε για ένα μήνυμα βαθμονόμησης.

## Το Tacx Alpine δεν αποκρίνεται

Αν το Tacx Alpine σταματήσει να αποκρίνεται, μπορείτε να πραγματοποιήσετε επαναφορά της συσκευής στις εργοστασιακές ρυθμίσεις.

- 1 Πατήστε παρατεταμένο το πλήκτρο **AUTO** για 15 δευτερόλεπτα.
- 2 Όταν όλες οι λυχνίες LED αναβοσβήσουν γρήγορα, αφήστε το κουμπί.
- 3 Περιμένετε να γίνει επαναφορά της συσκευής.

Όλες οι λυχνίες LED ανάβουν με τη σειρά, αριστερόστροφα, κατά την επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων.

Αφού ολοκληρωθεί η επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων, πρέπει να βαθμονομήσετε το Tacx Alpine ([Σύνδεση του καλωδίου ρεύματος και βαθμονόμηση του Tacx Alpine, σελίδα 7](#)).

Πρέπει επίσης να αντιστοιχίσετε το Tacx Alpine με το συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας και την εφαρμογή Tacx Training ([Αντιστοίχιση του Tacx Alpine με το προπονητήριο εσωτερικού χώρου και την εφαρμογή, σελίδα 14](#)).

## Γιατί αναβοσβήνουν όλες οι λυχνίες LED;

Όταν όλες οι λυχνίες LED του Tacx Alpine αναβοσβήνουν αργά ταυτόχρονα, υπάρχει σφάλμα υλικού.

- 1 Σταματήστε να κάνετε ποδήλατο και κατεβείτε από το ποδήλατο.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Tacx Training για λεπτομέρειες.

## Πώς μπορώ να στερεώσω το tablet μου;

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η βάση tablet Tacx (T2098) μπορεί να ακουμπήσει στο Tacx Alpine και να προκληθεί πιθανή ζημιά στο προϊόν.

- Αν έχετε τη βάση tablet Tacx (T2098), μετακινήστε τη βάση μακριά από όλα τα μέρη του Tacx Alpine και ελέγξτε για διάκενο.
- Χρησιμοποιήστε τη βάση Tacx για tablet (T2092).
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) για συμβατά αξεσουάρ.

## Τι μέγεθος έχει ο άξονας τύπου thru που διαθέτω;

Οι περισσότεροι άξονες έχουν το μέγεθος τυπωμένο ή χαραγμένο πάνω τους. Τα πιο συνηθισμένα μεγέθη είναι 12 x 100 mm, 15 x 100 mm και 15 x 110 mm. Για να προσδιορίσετε τη διάμετρο, μπορείτε να τοποθετήσετε τον άξονα μέσα στα τερματικά πώματα. Για να προσδιορίσετε το μήκος, μπορείτε να κρατήσετε τον μετρητή συμβατότητας ανάμεσα στο πιρούνι του ποδηλάτου.

