

TACX® ALPINE

Brukerveiledning

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen og Tacx® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

M/N: A04820

智慧互動式坡度模擬器

爬坡模拟器

IC: 1792A-04820

Innholdsfortegnelse

Startveiledning.....	1
-----------------------------	----------

Monteringsinstruksjoner for Tacx

Alpine.....	2
Monteringssett.....	2
Montere Tacx Alpine.....	4
Koble til strømkabelen og kalibrere Tacx Alpine.....	7
Sjekk klaringen.....	8

Trening.....	10
---------------------	-----------

Tacx Training-app.....	10
Legge ut på tur.....	12

Informasjon om enheten.....	13
------------------------------------	-----------

Standbymodus.....	13
Enhetsvedlikehold og -oppbevaring.....	13
Spesifikasjoner.....	13

Feilsøking.....	13
------------------------	-----------

Oppdatere Tacx Alpine-programvaren.....	13
Når bør jeg kalibrere Tacx Alpine?.....	14
Tacx Alpine responderer ikke.....	14
Hvorfor blinker alle LED-lampene?.....	14
Hvordan monterer jeg nettbrettet mitt?.....	14
Hvilken størrrelse har thru-akselen min?.....	15

Startveiledning

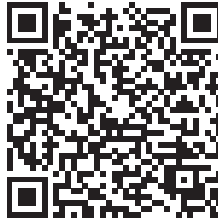
⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tacx Alpine-stigningssimulatoren er kompatibel med Tacx NEO 3M- og Tacx NEO 2T-rullene hvis du oppdaterer dem til den nyeste programvaren.

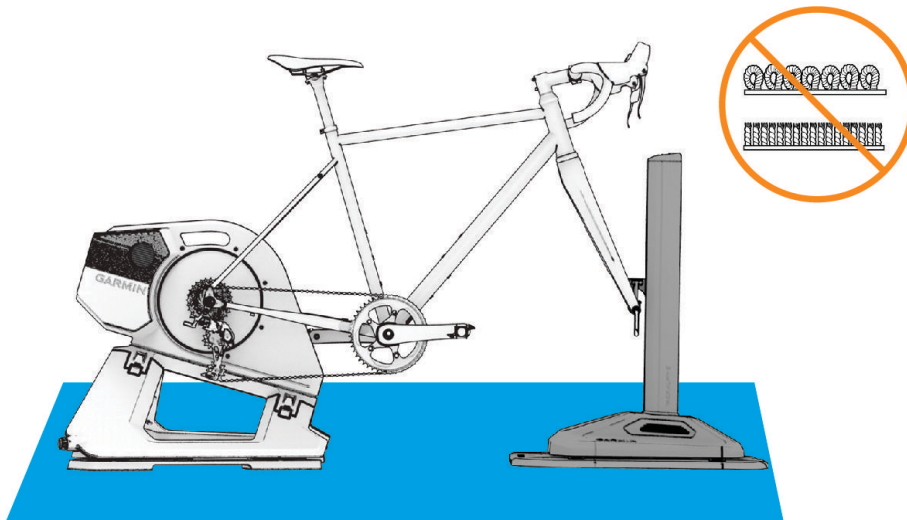
- Les instruksjonene før du fester sykkelen til Tacx Alpine.
- Skann QR-koden med kameraet på telefonen din, og følg instruksjonene i Tacx Training-appen.



TIPS: Tacx Training-appen har informasjon om enhetsoppsett, videoer og programvareoppdateringer (*Parkoble Tacx Alpine med en rulle og appen, side 12*).

Du bør oppdatere programvaren på Tacx enheten jevnlig. Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.

- Bruk bare Tacx Alpine når den er koblet til, for å få den beste opplevelsen.
- Bruk Tacx Alpine sammen med en fast matte eller et teppe med korte fibre for å få best mulig resultat. Unngå myke tepper med lange fibre.



MERK: Det kan hende at en sykkel med en akselavstand på 1165 mm eller mer ikke passer på en standard Tacx treningsmatte.

- Gå til support.garmin.com for å få hjelp og informasjon, f.eks. produktveiledninger, svar på vanlige spørsmål, videoer og kundestøtte.

Monteringsinstruksjoner for Tacx Alpine

Monteringssett

Tacx Alpine har to separate monteringssett, som er merket med **A** og **B**.

Din rulle	Monteringssett	Thru-akselstørrelser	Hurtigutløsningsakselstørrelser
Tacx NEO 3M-rulle Se <i>Montere Tacx Alpine</i> , side 4.	A Tacx Alpine-monteringssett	142 eller 148 mm thru-aksel	130 eller 135 mm hurtigutløsningsaksel
Tacx NEO 2T-rulle Montering krever begge monteringssett.	A Tacx Alpine-monteringssett B Tacx NEO 2T-monteringssett	142 eller 148 mm thru-aksel	130 eller 135 mm hurtigutløsningsaksel

Montere de roterbare endedekslene på Tacx NEO 2T-rullen

LES DETTE

Tacx Alpine er kompatibel med Tacx NEO 2T-rullen, men du må montere de nye, roterbare endedekslene på begge sidene av rullen. De gamle endedekslene og det gamle avstandsstykket (for skivebrems) er ikke compatible. Bruk av gamle deler kan føre til skade på eiendom.

Hvis du har en Tacx NEO 3M-rulle, kan du se *Montere Tacx Alpine*, side 4.

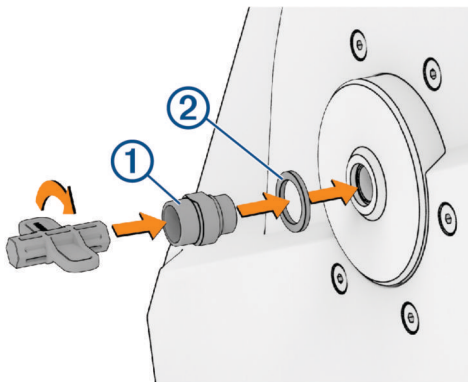
- 1 Fjern sykkelen din fra Tacx NEO 2T-rullen.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du har en hurtigutløsningsaksel, bruker du en unbrakonøkkel på 5 mm til å fjerne begge endedekslene.
 - Hvis du har en thru-aksel, bruker du en skiftenøkkel på 17 mm til å fjerne begge endedekslene.

MERK: Det kan hende at enkelte skiftenøkler ikke passer, og det kan hende at du må fjerne kassetten.
- 3 Åpne monteringssett **B**, og ta ut det blå verktøyet, avstandsstykket og **Driveside 5-6Nm**-låsemutteren.
- 4 Bruk tabellen til å velge de riktige delene i henhold til akseltypen din.

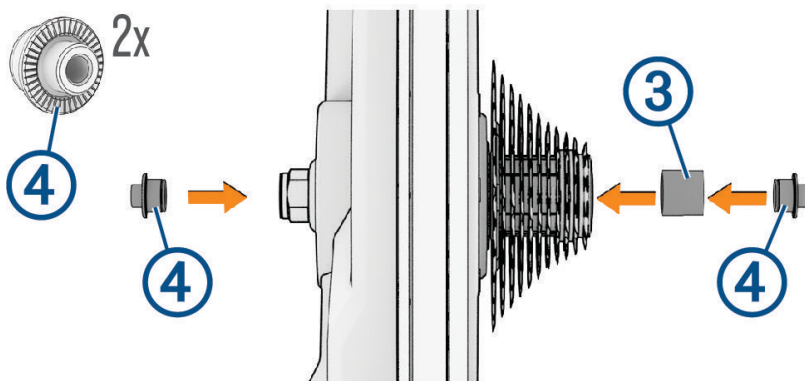
Aksel	Akselstøtte	re endedeksler	
130 mm hurtigutløsningsaksel			
135 mm hurtigutløsningsaksel			
142 mm thru-aksel	 Thru-Axle 142	 le 12mm	 le 12mm
148 mm thru-aksel	 Thru-Axle 148	 Thru-Axle 12mm	 Thru-Axle 12mm

- 5 På siden uten kjede på rullen bruker du det blå verktøyet til å montere endedekselstøtten ①.

MERK: Hvis du har skivebrems, må du montere det nye avstandsstykket ② for å lage klaring mellom rullen og bremsen.



- 6 På siden med kjede på rullen bruker du det blå verktøyet til å montere Driveside 5-6Nm-låsemutteren ③.



Du kan stramme låsemutteren for hånd med det blå verktøyet. Når du bruker en momentnøkkel, anbefaler Garmin® at du strammer låsemutteren til et dreiemoment på 6 Nm (4,4 pund/fot).

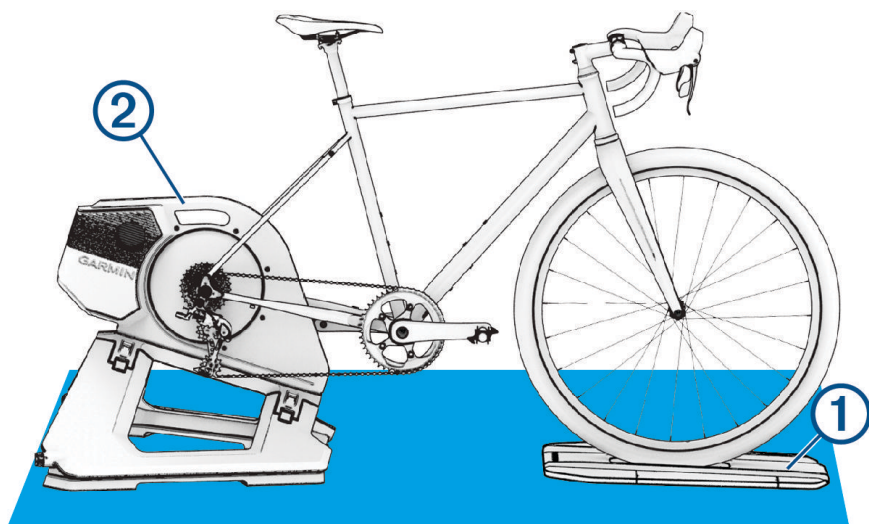
- 7 Monter begge de roterbare endedekslene ④.
8 Monter sykkelen din på Tacx NEO 2T-rullen i henhold til brukerveiledningen.
9 Sitt på rullen, og tråkk et par ganger.

TIPS: De nye roterbare endedekslene kan beholdes på Tacx NEO 2T-rullen selv når du sykler uten Tacx Alpine.

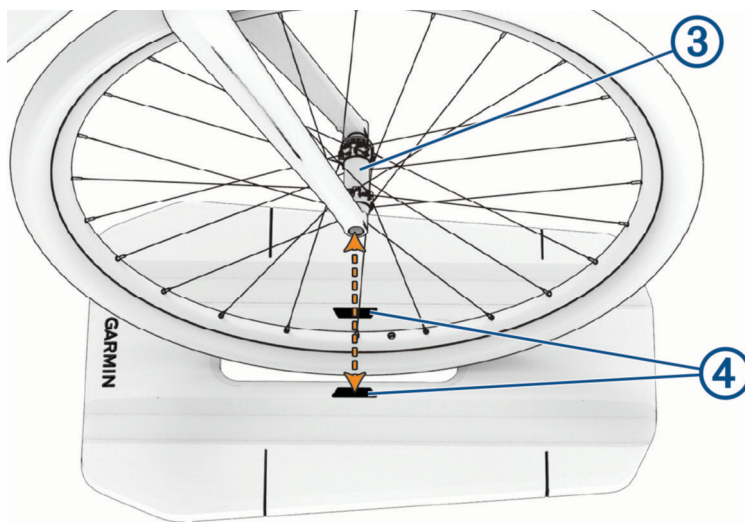
Montere Tacx Alpine

Plassere bevegelsesbasen

Før du kan plassere bevegelsesbasen ①, må du montere sykkelen din på en kompatibel rulle, som Tacx NEO 3M ②.



- 1 Fjern forhjulsstøtten.
- 2 Plasser bevegelsesbasen under forhjulet.
- 3 Sett Tacx Alpine i nærheten av sykkelens forside slik at du enkelt kan rulle den på bevegelsesbasen.
- 4 Rett inn bevegelsesbasen i henhold til navet på forhjulet ③ over justeringssonen ④, ideelt sett i nærheten av midten.

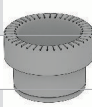
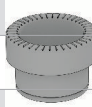


- 5 Hvis du bruker en treningsmatte, justerer du sykkelen og rullen slik at bevegelsesbasens forside er rettet inn i henhold til treningsmattens forside (valgfritt).

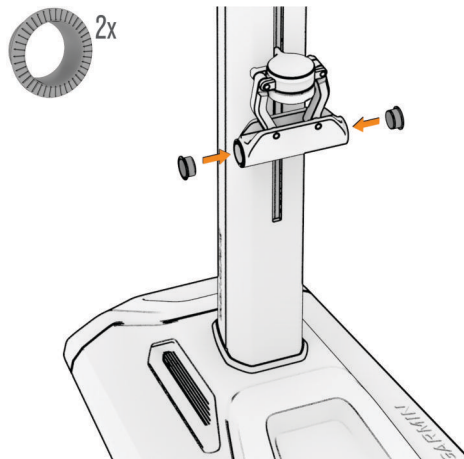
Feste sykkel med thru-aksel

Tacx Alpine er kompatibel med en sykkel med en 12 eller 15 mm thru-aksel (*Hvilken størrelse har thru-akselen min?, side 15*). Hvis du har en hurtigutløsningsaksel, går du til *Feste sykkel med hurtigutløseraksel, side 6*.

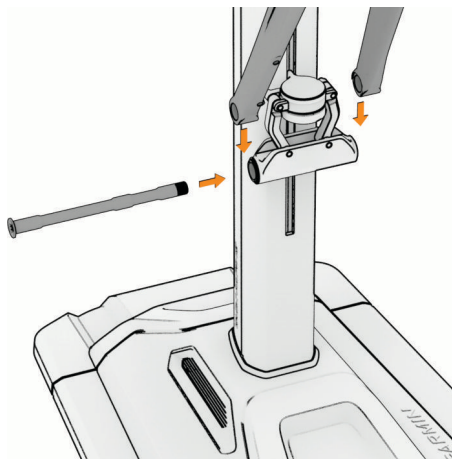
- 1 Åpne monteringssett , og velg de roterbare endedekslene i henhold til akseltypen din.

Aksel	Roterbare endedeksler (2)	
Thru-Axle 12x100		
Thru-Axle 15x100		
Thru-Axle 15x110		

- 2 Klikk de roterbare endedekslene på plass i Tacx Alpine.



- 3 Ta av fronthjulet på sykkelen din, og hold på rammen.
- 4 Rull Tacx Alpine på bevegelsesbasen, og rett inn sykkelgaffelen i henhold til de roterbare endedekslene.
- 5 Før inn akselen og stram den for hånd.



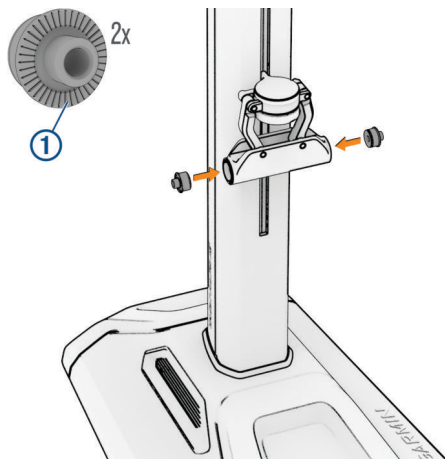
- 6 Stram akselen til dreiemomentet som er angitt på akselen eller i sykkelens brukerveiledning.

Feste sykkel med hurtigutløseraksel

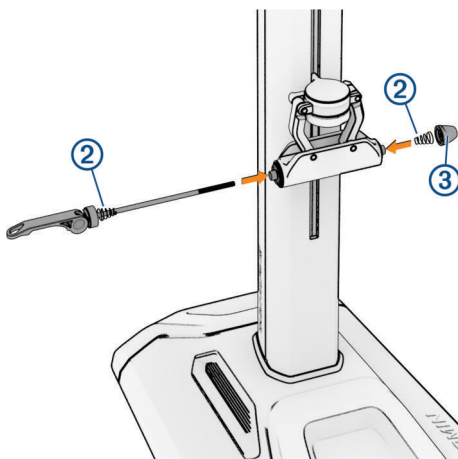
ADVARSEL

Hvis hurtigutløserhåndtaket ikke strammes og lukkes ordentlig, kan det føre til personskaade eller skade på eiendom.

- 1 Åpne monteringssett **A**, og velg de roterbare **QR**-endedekslene og hurtigutløsningsakselen.
- 2 Klikk de roterbare endedekslene **1** på plass i Tacx Alpine.



- 3 Monter hurtigutløsningskoblingen, de koniske fjærene på hver side **2** og dekslet **3**.



- 4 Stram dekslet for hånd, slik at det er nok plass til sykkelgaffelen.
- 5 Ta av fronthjulet på sykkelen din, og hold på rammen.
- 6 Rull Tacx Alpine på bevegelsesbasen, og plasser sykkelgaffelen på akselen.
- 7 Stram dekslet og lukk hurtigutløserhåndtaket.

Koble til strømkabelen og kalibrere Tacx Alpine

⚠ FORSIKTIG

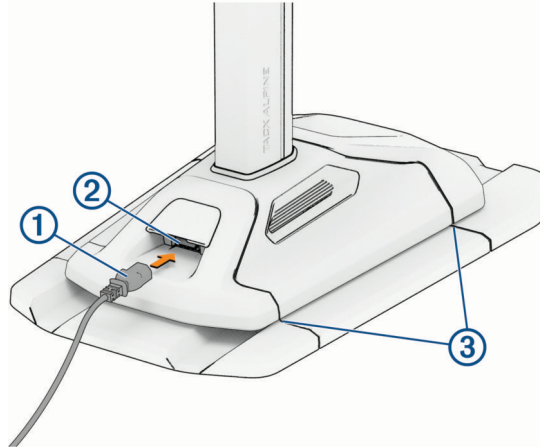
Du finner strømkabelen i produktesken. Du må ikke prøve å bruke en tredjepartskabel eller -adapter sammen med Tacx Alpine, siden dette kan føre til personskade eller skade på rullen.

LES DETTE

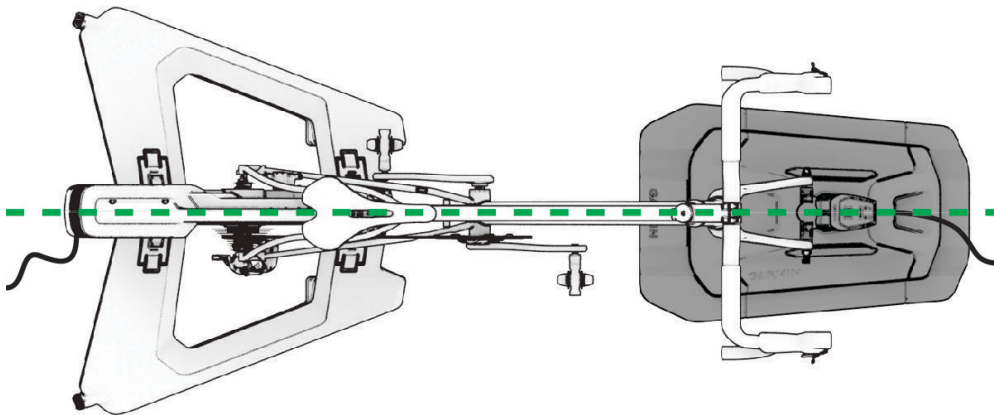
Ikke sitt på sykkelen under kalibreringen, siden dette kan føre til skade på eiendom.

Den første gangen du kobler til Tacx Alpine, blinker **AUTO**-lampen sakte, og kalibrering kreves.

- 1 Koble strømkabelen ① inn i porten ②.



- 2 Koble strømkabelen til en vanlig veggkontakt.
Strømkabelen bør være slakk nok til å kunne bevege seg fritt sammen med Tacx Alpine.
- 3 Rett inn Tacx Alpine-linjene i henhold til linjene ③ på bevegelsesbasen.
- 4 Juster rullen, sykkelrammen, styret og Tacx Alpine.



- 5 Hold inne ▲ og ▼ samtidig i seks sekunder.
- 6 Når alle de tre LED-lampene blinker, slipper du opp knappene for å starte kalibreringen.
Alle LED-lampene blinker sakte under kalibreringen. Tacx Alpine går opp og flater deretter ut igjen. Kalibreringen er fullført når LED-lampene slutter å blinke.

Sjekk klaringen

LES DETTE

Hvis én eller flere av følgende handlinger ikke utføres, kan det føre til skade på eiendom.

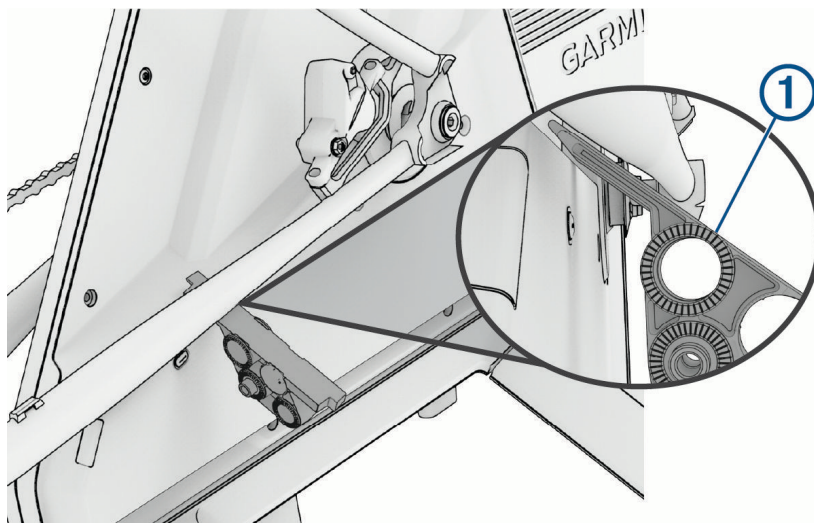
- Sørg for at ingen gjenstander hindrer strømkablene.
- Før strømkablene slik at de ikke forstyrrer rullen eller Tacx Alpine under bruk.
- Sjekk at det er klaring rundt sykkelkjedestaget og sykkelgaffelen i alle høydeposisjoner og mens du vrir på styret.
- Kom deg på sykkelen, og sykle i manuell modus (*Legge ut på tur, side 12*).
AUTO-lampen lyser ikke.
- Sørg for at det er tilstrekkelig takhøyde når du sykler.
- Gå om nødvendig til Tacx Training-appen, og angi stigningsprosentgrenser.

Sjekk kjedestagets klaring

Før du utfører denne klaringssjekken, må du angi riktig akselavstand og rulle i Tacx Training-appen.

TIPS: Du kan bruke målebåndet som følger med i monteringssett [A](#).

- 1 Trykk på   samtidig for å stille inn Tacx Alpine på 0 % helling igjen.
- 2 Noter deg den minste avstanden mellom rullen og kjedestaget.
- 3 Åpne monteringssett [A](#), og finn frem kompatibilitetsmåleren [1](#).
Du bør få plass til måleren mellom rullen og kjedestaget.



- 4 Trykk på , og sjekk klaringen hver gang du trykker på knappen.
Du kan også sjekke hellingen manuelt ved hjelp av Tacx Training-appen i enhetsinnstillingene.
- 5 Gjenta trinn 4 mens du følger med på klaringen mellom rullen og kjedestaget:
 - Hvis måleren på noe tidspunkt ikke får plass mellom de to delene, går du til trinn 6.
 - Hvis de to delene har en klaring på 0 % til -10 % helling, går du videre til den neste klaringsoppgaven (*Sjekk sykkelgaffelens klaring, side 9*).
- 6 Trykk på , og noter deg hellingen.
TIPS: Tacx Training-appen viser hellingen.
- 7 Åpne Tacx Training-appen, og gå til Tacx Alpine-innstillingene.
- 8 Velg **Helling > Grade Range**.
- 9 Bruk glidebryteren til å angi minimumshellingen.

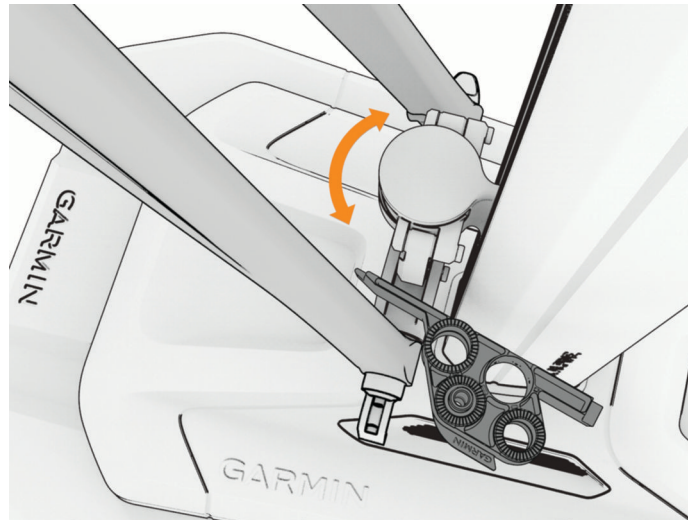
Sjekke sykkelgaffelens klaring

Du trenger kompatibilitetsmåleren fra monteringssett **A**.

- 1 Trykk på ▼ til Tacx Alpine er i den laveste stillingen.

MERK: Minimumshellingen er enten -10 % eller en tilpasset verdi (*Sjekke kjedestagets klaring, side 8*).

- 2 Vri styret så langt som mulig (i begge retninger og på begge sider), og sett inn måleren mellom gaffelen og Tacx Alpine.

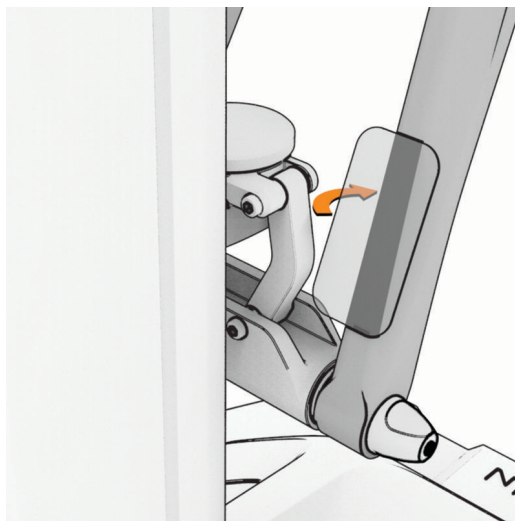


Hvis måleren får plass mellom de to delene, i begge retninger, trenger du ikke å foreta deg noe mer. Hvis klaringssjekken mislykkes, går du videre til trinn 3.

- 3 Åpne monteringssett **A**, og finn frem beskyttelsesstrimlene.

TIPS: Garmin anbefaler at du rengjør sykkelgaffelen før du setter på beskyttelsesstrimlene.

- 4 Sett beskyttelsesstrimlene på sykkelgaffelen der sykkelgaffelen er nærmest Tacx Alpine.



Trening

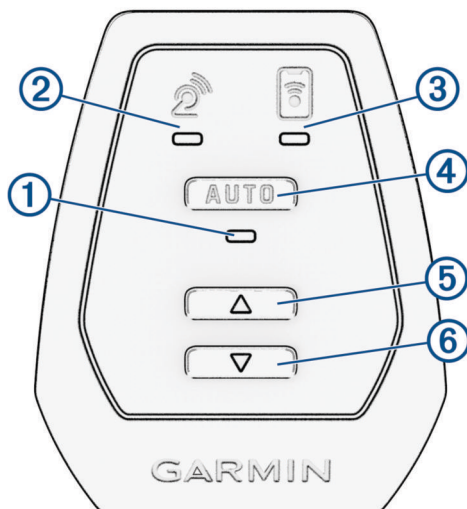
Tacx Training-app

Du kan laste ned Tacx Training-appen til en telefon, et nettbrett eller en datamaskin som er kompatibel.



- Sykle i spennende løyper uten å forlate hjemmet.
- Opprett dine egne turer, treningsøker med mer.
- Administrer treningen din, tilpass standardinnstillingene og diagnostiser problemer.
- Synkroniser dine innendørs treningsdata med Garmin Connect™ kontoen din.
- Oppdater enhetsprogramvaren ([Oppdatere Tacx Alpine-programvaren, side 13](#)).

Statuslamper og knapper



① LED-lampe for treningsmodus	Automatisk treningsmodus (LED-lampen lyser) betyr at Tacx Alpine automatisk følger løypens stigningsprosent. Manuell treningsmodus (LED-lampen lyser ikke) betyr at du må bruke ▲ og ▼ for å styre hellingen. En LED-lampe som blinker sakte, betyr at Tacx Alpine må kalibreres (<i>Når bør jeg kalibrere Tacx Alpine?, side 14</i>).
② LED-lampe for rulletilkobling	Hvis LED-lampen lyser kontinuerlig, er Tacx Alpine koblet til rullen. Hvis LED-lampen blinker, søker Tacx Alpine etter rullen.
③ LED-lampe for mobilenhetstilkobling	Hvis LED-lampen lyser kontinuerlig, er Tacx Alpine koblet til appen. Hvis LED-lampen blinker, søker Tacx Alpine etter appen.
④ AUTO	Trykk for å bytte mellom automatisk og manuell treningsmodus. Hold inne i tre sekunder for å sette enheten i parkoblingsmodus. Hold inne i 10 til 15 sekunder for å utføre en tilbakestilling til fabrikkinnstillingene (<i>Tacx Alpine responderer ikke, side 14</i>).
⑤ ▲	Trykk for å øke hellingen manuelt.
⑥ ▼	Trykk for å redusere hellingen manuelt. TIPS: Hvis du vil at Tacx Alpine skal gå tilbake til en stigning på 0 %, kan du trykke på ▲ ▼ samtidig.
Feilsøking	Se <i>Feilsøking, side 13</i> for å få mer informasjon.

Legge ut på tur

Din første tur med Tacx Alpine bør være en kort, manuell treningsøkt. Du bør bli komfortabel med bruken av kontrollene og sykkelposisjonene.

- 1 Hvis du har en Tacx NEO 3M-rulle, låser du opp bevegelsesplatene.

TIPS: Du må rotere hver knott mot  til du hører et klikk.

- 2 På Tacx Alpine trykker du på **AUTO** for å slå av LED-lampen og aktivere manuell treningsmodus.

- 3 Begynn å trække sakte på pedalene.

- 4 Trykk på  eller  for å heve og senke fronten på sykkelen.

TIPS: Hvis du vil at Tacx Alpine skal gå tilbake til en stigning på 0 %, kan du trykke på   samtidig.

- 5 Vri styret til høyre og venstre.

Tips om sykling og trening

- Bruk bare Tacx Alpine når den er koblet til, for å få den beste opplevelsen.
- Bruk Tacx Training-appen til å angi riktig akselavstand, rulletepe og andre treningspreferanser.
TIPS: Du kan bruke målebåndet som følger med i monteringssett .
- Unngå å sprinte når bevegelsesplatene er ulåst. Du kan spurte når bevegelsesplatene er låst.
- Hvis du bruker Tacx NEO 2T-rullen uten bevegelsesplater, kommer du til å merke en liten positiv forskyvning av hellingen.
Du kan endre dette i enhetsinnstillingene i Tacx Training-appen.
- Hvis du blir svimmel når du sykler, kan du prøve disse alternativene:
 - Fokuser blikket på et punkt foran sykkelen.
 - Se en treningsvideo mens du sykler.
 - Drikk rikelig med vann før og under turen.
 - Slutt å sykle til du føler deg bedre, og prøv på nytt.

Parkoble Tacx Alpine med en rulle og appen

Garmin anbefaler at du parkobler Tacx Alpine med en kompatibel rulle og Tacx Training-appen for å få optimal ytelse og treningsfunksjoner.

- 1 Koble en kompatibel Tacx rulle til en ekstern strømkilde.
- 2 Parkoble en kompatibel Tacx rulle med Tacx Training-appen.
- 3 Oppdater rullens programvare hvis det finnes en tilgjengelig oppdatering.
- 4 Gå til Tacx Training-appen, og velg **Innstillinger > Enhetsstyrer**.
- 5 Aktiver rullen, og sett den i parkoblingsmodus.
- 6 På Tacx Alpine holder du inne **AUTO** i tre sekunder.

Når du slipper opp knappen, blinker alle LED-lampene raskt, og deretter blinker LED-lampene  og  mens Tacx Alpine-enheten søker etter rullen og appen. Når enheten er koblet til, lyser LED-lampene  og  kontinuerlig.

- 7 I Tacx Training-appen trykker du på Tacx Alpine for å parkoble og venter på at den tilkoblede enheten skal bli grønn.
- 8 På Tacx Alpine trykker du på **AUTO** slik at LED-lampen lyser kontinuerlig.
Automatisk treningsmodus gjør at Tacx Alpine automatisk kan følge løypens stigningsprosent.
- 9 Velg en løype.
- 10 Begynn å trække.

Informasjon om enheten

Standbymodus

Etter ti minutters inaktivitet går Tacx Alpine i standbymodus, og Bluetooth® tilkoblingene avbrytes. Du kan aktivere enheten ved å trykke på en knapp eller vri på styret (*Statuslamper og knapper, side 11*).

Enhetsvedlikehold og -oppbevaring

ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

- Koble fra enheten når den ikke er i bruk.
- Hvis rullen din har bevegelsesplater, sjekker du justeringen og låser dem når rullen ikke er i bruk.
- Tørk av enheten etter hver bruk.
- Rengjør enheten før den skal oppbevares.

Spesifikasjoner

Strømforsyning	Bruk den medfølgende strømkabelen. Fra 100 til 240 V, 50/60 Hz
Standbystrømforbruk	<0,5 W Enheden går i standbymodus etter 10 minutters inaktivitet.
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 40 °C (fra 14 til 104 °F)
Temperaturområde for oppbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Trådløs frekvens og sendeeffekt	2.4 GHz @ 8.32 dBm
Maks. vekt på syklist	120 kg (264 lb.)

Feilsøking

Oppdatere Tacx Alpine-programvaren

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren, må du parkoble Tacx Alpine med den nyeste versjonen av Tacx Training-appen (*Parkoble Tacx Alpine med en rulle og appen, side 12*).

- 1 Koble strømkabelen til en standard veggkontakt (*Koble til strømkabelen og kalibrere Tacx Alpine, side 7*).
- 2 Åpne Tacx Training-appen på telefonen eller nettbrettet.
TIPS: Du bør sjekke batterinivået på telefonen eller nettbrettet.
- 3 Velg **Innstillinger > Enhetsstyrer**.
- 4 Velg Tacx Alpine.
- 5 Velg **Fastvareoppdatering > Oppdater**.
På Tacx Alpine lyser alle LED-lampene opp etter hverandre, med klokken, under en programvareoppdatering.
- 6 Vent mens programvareoppdateringen fullføres.
TIPS: Ikke koble fra enheten eller bytt apper mens programvaren oppdateres.
Dette kan ta et par minutter.

Når bør jeg kalibrere Tacx Alpine?

Hvis du har oppbevart enheten i flere måneder, eller hvis du monterer en ny sykkel eller rulle, bør du kalibrere Tacx Alpine ([Koble til strømkabelen og kalibrere Tacx Alpine, side 7](#)).

Utfør disse handlingene før du sykler:

- På Tacx Alpine sjekker du **AUTO**-LED-lampen. En LED-lampe som blinker sakte, betyr at enheten må kalibreres.
- Se etter en kalibreringsmelding i Tacx Training-appen.

Tacx Alpine responderer ikke

Hvis Tacx Alpine slutter å respondere, kan du tilbakestille den til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold **AUTO** inne i 15 sekunder.
- 2 Når alle LED-lampene blinker raskt, slipper du opp knappen.
- 3 Vent på at enheten tilbakestilles.

Alle LED-lampene lyser opp etter hverandre, mot klokken, under en tilbakestilling til fabrikkinnstillingene.

Når tilbakestillingen til fabrikkinnstillingene er fullført, må du kalibrere Tacx Alpine ([Koble til strømkabelen og kalibrere Tacx Alpine, side 7](#)).

Du må også parkoble Tacx Alpine med en kompatibel rulle og Tacx Training-appen ([Parkoble Tacx Alpine med en rulle og appen, side 12](#)).

Hvorfor blinker alle LED-lampene?

Hvis alle LED-lampene på Tacx Alpine blinker sakte samtidig, har det oppstått en maskinvarefeil.

- 1 Slutt å sykle, og gå av sykkelen.
- 2 Åpne Tacx Training-appen for å få mer informasjon.

Hvordan monterer jeg nettbrettet mitt?

LES DETTE

Tacx nettbrettstativet (T2098) kan forstyrre Tacx Alpine, noe som kan føre til mulige produktskader.

- Hvis du har Tacx nettbrettstativet (T2098), flytter du stativet unna alle Tacx Alpine-delene og sjekker klaringen.
- Bruk Tacx braketten til nettbrett (T2092).
- Gå til buy.garmin.com for å se compatible tilbehør.

Hvilken størrelse har thru-akselen min?

Akselstørrelsen er trykt eller inngravert på de fleste aksler. De vanligste størrelsene er 12 x 100 mm, 15 x 100 mm og 15 x 110 mm. Du kan sette akselen inn i endedekslene for å fastslå diameteren. Du kan holde kompatibilitetsmåleren mellom sykkelgaffelen for å fastslå lengden.

