

TACX® ALPINE

Användarhandbok

© 2025 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin-logotypen och Tacx® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A04820

智慧互動式坡度模擬器

爬坡模擬器

IC: 1792A-04820

Innehållsförteckning

Komma igång.....	1
-------------------------	----------

Monteringsanvisningar för Tacx

Alpine.....	2
--------------------	----------

Monteringssatser	2
Montering av Tacx Alpine.....	4
Anslutning av strömkabeln och kalibrering av Tacx Alpine.....	7
Kontrollera om det finns tillräckligt fritt utrymme.....	8

Träning.....	10
---------------------	-----------

Tacx Training app.....	10
Ta en cykeltur	12

Enhetsinformation.....	13
-------------------------------	-----------

Viloläge.....	13
Skötsel och förvaring av enheten.....	13
Specifikationer	13

Felsökning.....	13
------------------------	-----------

Uppdatera programvaran till Tacx Alpine.....	13
När ska jag kalibrera Tacx Alpine?	14
Tacx Alpine svarar inte	14
Varför blinkar alla lysdioder?	14
Hur monterar jag min surfplatta?	14
Vilken storlek har den genomgående axeln?	14

Komma igång

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Lutningssimulatore Tacx Alpine är kompatibel med trainerserna Tacx NEO 3M och Tacx NEO 2T efter att du uppdaterat trainern till den senaste programvaruversionen.

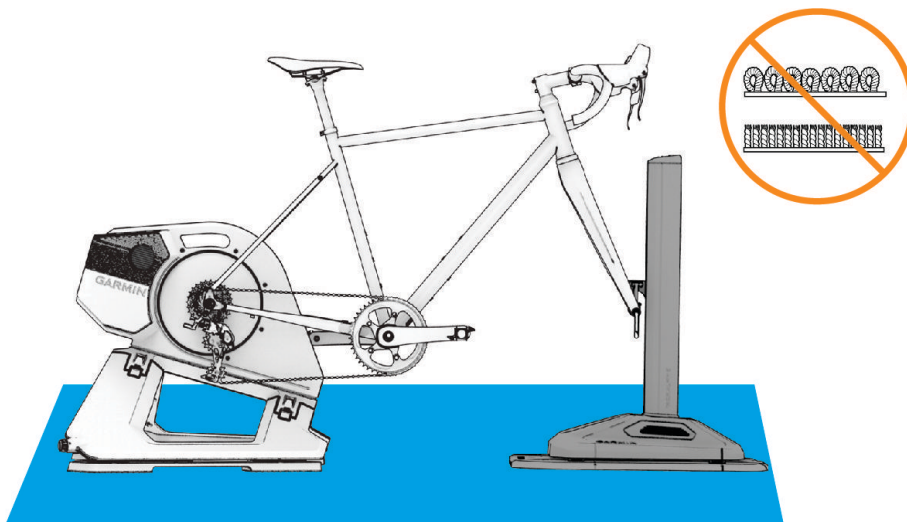
- Läs instruktionerna innan du fäster cykeln på Tacx Alpine.
- Skanna QR-koden med kameran på telefonen och följ instruktionerna i appen Tacx Training.



TIPS: Appen Tacx Training innehåller enhetsinställningar, videor och programvaruuppdateringar (*Para ihop Tacx Alpine med din trainer och appen, sidan 12*).

Du bör hålla programvaran på Tacx enheten uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.

- För bästa möjliga upplevelse bör du endast använda Tacx Alpine när den är ansluten.
- För bästa resultat ska du använda Tacx Alpine med en fast matta eller matta med kort lugg. Undvik mattor med mjuk och lång lugg.



Obs! En cykel med en hjulbas på 1 165 mm eller större passar eventuellt inte på en standardträningsmatta från Tacx.

- Hjälp och information finns på support.garmin.com, till exempel produkthandböcker, vanliga frågor, videor och kundsupport.

Monteringsanvisningar för Tacx Alpine

Monteringssatser

Tacx Alpine omfattar två separata monteringsatser som är märkta med **A** och **B**.

Din trainer	Monteringssats	Storlekar på genomgående axlar	Storlekar på snabbkopplingsaxlar
Tacx NEO 3M trainer Se <i>Montering av Tacx Alpine</i> , sidan 4.	A Tacx Alpine monterings-sats	142 eller 148 mm genomgående axel	130 eller 135 mm snabbkopplingsaxel
Tacx NEO 2T trainer För montering krävs båda monteringsatserna.	A Tacx Alpine monterings-sats B Tacx NEO 2T monterings-sats	142 eller 148 mm genomgående axel	130 eller 135 mm snabbkopplingsaxel

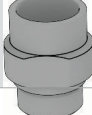
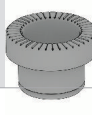
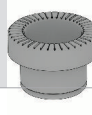
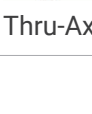
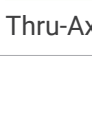
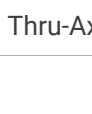
Montering av de vridbara ändlocken för trainern Tacx NEO 2T

OBS!

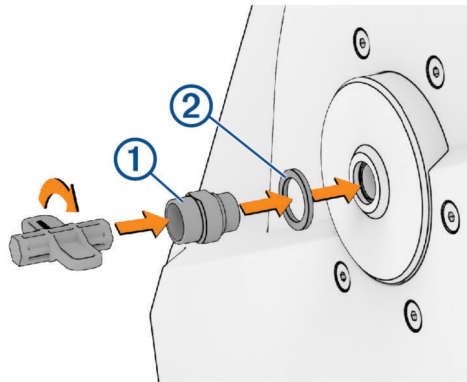
Tacx Alpine är kompatibel med trainern Tacx NEO 2T, men du måste montera de nya vridbara ändlocken på båda sidorna av trainern. De gamla ändlocken och mellanlägget (för skivbromsar) är inte kompatibla. Användning av de gamla delarna kan leda till egendomsskada.

Om du har en Tacx NEO 3M trainer kan du se *Montering av Tacx Alpine*, sidan 4.

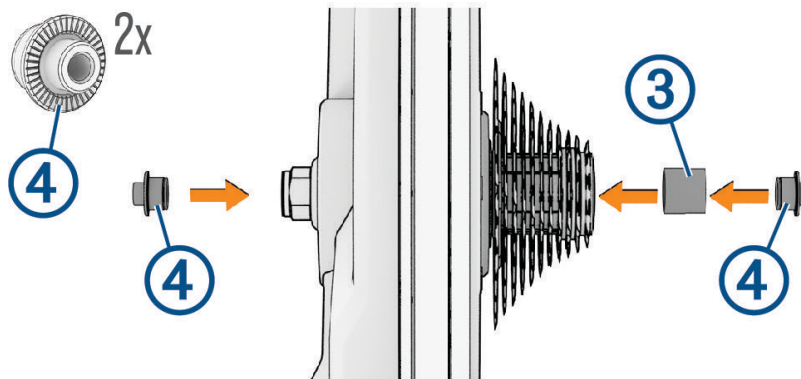
- 1 Ta av cykeln från trainern Tacx NEO 2T.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du har en snabbkopplingsaxel ska du använda en 5 mm sexkantnyckel för att skruva av båda ändkåporna.
 - Om du har en genomgående axel ska du använda en 17 mm nyckel för att skruva av båda ändkåporna.
- 3 Öppna monteringsatsen **B** och ta ut det blå verktyget, mellanlägget och **Driveside 5-6Nm** låsmutter.
- 4 Använd tabellen för att välja delarna för din axel

Axel	Återhållare	Ändlock (2)	Ändlock (2)
130 mm snabbkopplingsaxel			
135 mm snabbkopplingsaxel			
142 mm genomgående axel	 Thru-Axle 142	 le 12mm	 le 12mm
148 mm genomgående axel	 Thru-Axle 148	 Thru-Axle 12mm	 Thru-Axle 12mm

- 5 På trainerns icke-drivande sida ska du använda det blå verktyget för att montera ändlocksstödet ①.
Obs! Om du har skivbromsar måste du montera det nya mellanlägget ② för att skapa ett spel mellan trainern och bromsoket.



- 6 På trainerns drivsida ska du använda det blå verktyget för att montera **Driveside 5-6Nm** låsmutter ③.



Du kan dra åt låsmuttern för hand med det blå verktyget. Om du använder en momentnyckel rekommenderar Garmin® ett maximalt vridmoment på 6 Nm (4,4 lbf-ft.) för låsmuttern.

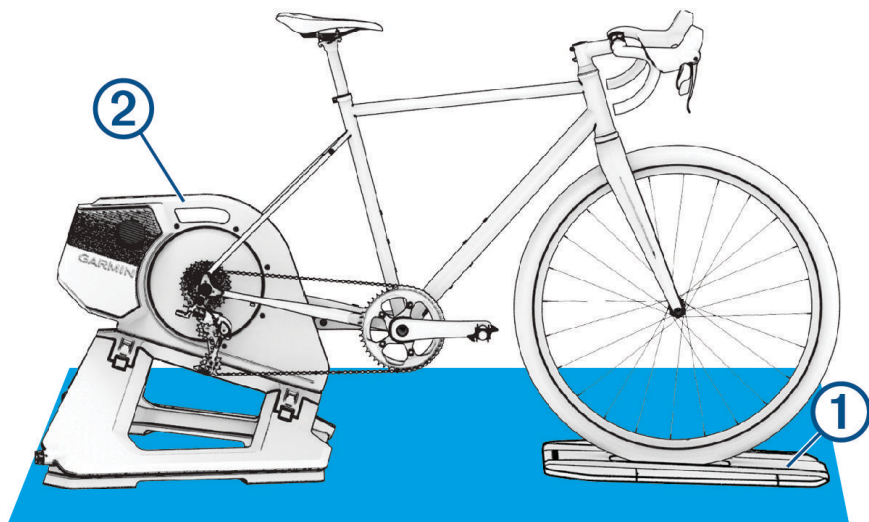
- 7 Montera de två vridbara ändlocken ④.
8 Montera cykeln på trainern Tacx NEO 2T i enlighet med användarhandboken.
9 Sitt på trainern och trampa några gånger.

TIPS: De nya vridbara ändlocken kan sitta kvar på trainern Tacx NEO 2T även när du cyklar utan Tacx Alpine.

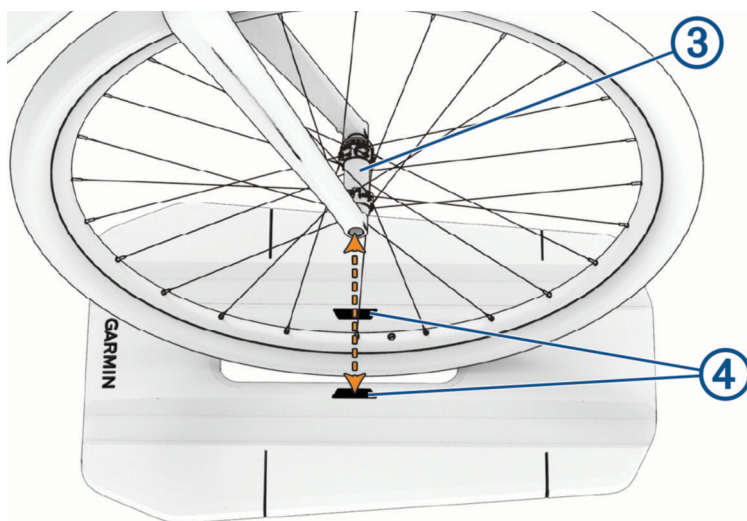
Montering av Tacx Alpine

Placering av den rörliga basen

Innan du kan placera den rörliga basen ① måste cykeln vara monterad på en kompatibel trainer, t.ex. Tacx NEO 3M ②.



- 1 Ta av framhjulsstödet.
- 2 Placera den rörliga basen under framhjulet.
- 3 Placera Tacx Alpine nära cykelns framdel så att det blir enkelt att rulla upp den på den rörliga basen.
- 4 Rikta in den rörliga basen mot navet på framhjulet ③ ovanför justeringszonen ④, helst nära mitten.



- 5 Om du använder en träningsmatta ska du justera cykeln och trainern så att den rörliga basens framdel är i linje med framsidan på din träningsmatta (tillval).

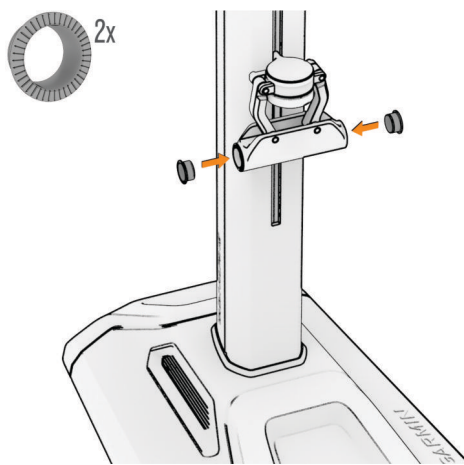
Montering av en cykel med genomgående axel

Tacx Alpine är kompatibel med cyklar med en genomgående axel på 12 eller 15 mm (*Vilken storlek har den genomgående axeln?*, sidan 14). Om en snabbkopplingsaxel finns går du till *Montering av en cykel med snabbkopplingsaxel*, sidan 6.

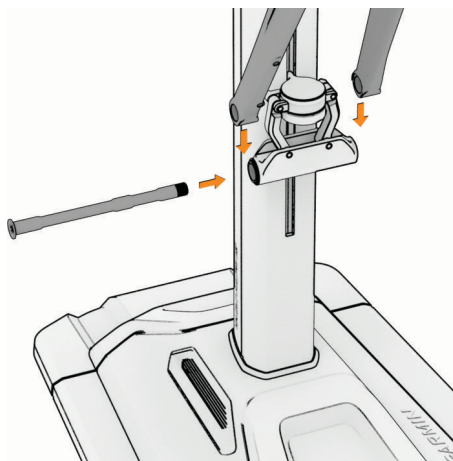
- 1 Öppna monteringsatsen  och välj den korrekta vridbara ändlocken för din axeltyp.

Axel	Vridbara ändlock (2)	
Thru-Axle 12x100		
Thru-Axle 15x100		
Thru-Axle 15x110		

- 2 Tryck fast de vridbara ändlocken i Tacx Alpine.



- 3 Ta av framhjulet från cykeln och håll fast ramen.
- 4 Rulla upp Tacx Alpine på den rörliga basen och rikta in cykelns gaffel med de vridbara ändlocken.
- 5 Sätt i axeln och dra åt för hand.



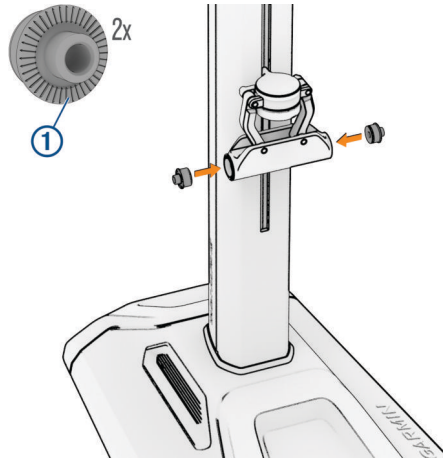
- 6 Dra åt axeln till det åtdragningsmoment som anges på axeln eller i användarhandboken.

Montering av en cykel med snabbkopplingsaxel

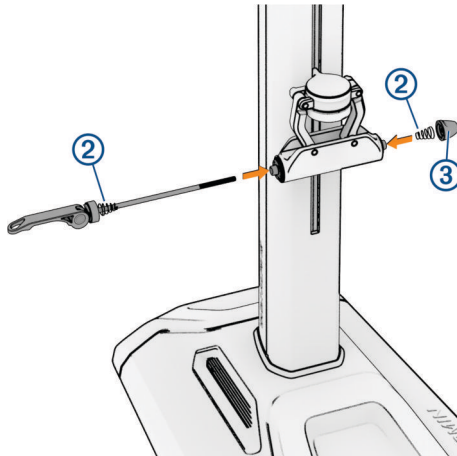
VARNING

Om du inte drar åt och stänger snabbkopplingshandtaget ordentligt kan det leda till skador på person eller egendom.

- 1 Öppna monteringssatsen **A** och välj de vridbara **QR**-ändlocken och snabbkopplingsaxeln.
- 2 Tryck fast de vridbara ändlocken **1** på Tacx Alpine.



- 3 Montera snabblossningens stickaxel, de konformade fjädrarna på varje sida **2** och locket **3**.



- 4 Dra åt locket för hand och lämna tillräckligt utrymme för cykelns gaffel.
- 5 Ta av framhjulet från cykeln och håll fast ramen.
- 6 Rulla upp Tacx Alpine på den rörliga basen och placera cykelns gaffel på axeln.
- 7 Dra åt locket och stäng snabbkopplingshandtaget.

Anslutning av strömkabeln och kalibrering av Tacx Alpine

⚠ OBSERVERA

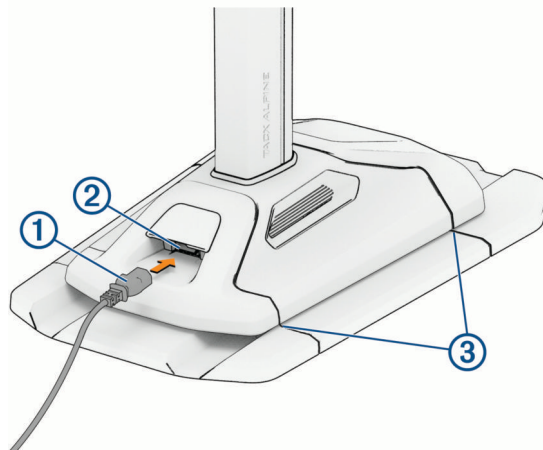
Strömkabeln finns i produktförpackningen. Försök inte använda en strömkabel eller adapter från tredje part med Tacx Alpine eftersom det kan leda till personskador eller skador på trainern.

OBS!

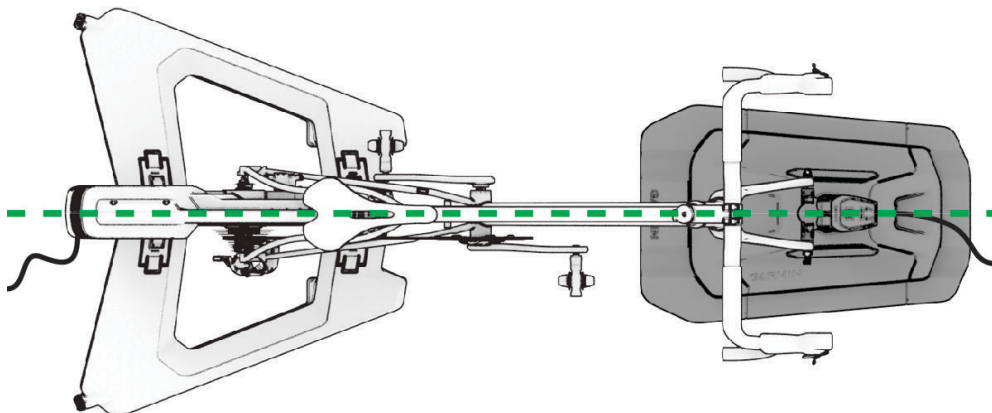
Försök inte sitta på cykeln under kalibrering, eftersom det kan leda till skador på egendom.

Första gången du kopplar in Tacx Alpine blinkar lysdioden **AUTO** långsamt, vilket anger att kalibrering är nödvändig.

- 1 Anslut strömkabeln ① till porten ②.



- 2 Anslut strömkabeln till ett vanligt vägguttag.
Strömkabeln måste vara tillräckligt lång för att kunna röra sig fritt med Tacx Alpine.
- 3 Rikta in linjerna på Tacx Alpine med linjerna ③ på den rörliga basen.
- 4 Rikta in trainern, cykelns ram, styret och Tacx Alpine.



- 5 Håll ▲ och ▼ nedtryckta samtidigt under sex sekunder.
- 6 Släpp alla tre knappar när samtliga lysdioder blinkar för att starta kalibreringen.
Alla lysdioder blinkar långsamt under kalibreringen. Tacx Alpine går upp och tillbaka till att vara i nivå. Kalibreringen är slutförd när lysdioderna slutar blinka.

Kontrollera om det finns tillräckligt fritt utrymme

OBS!

Underlåtenhet att utföra en eller flera av de följande åtgärderna kan leda till skador på egendom.

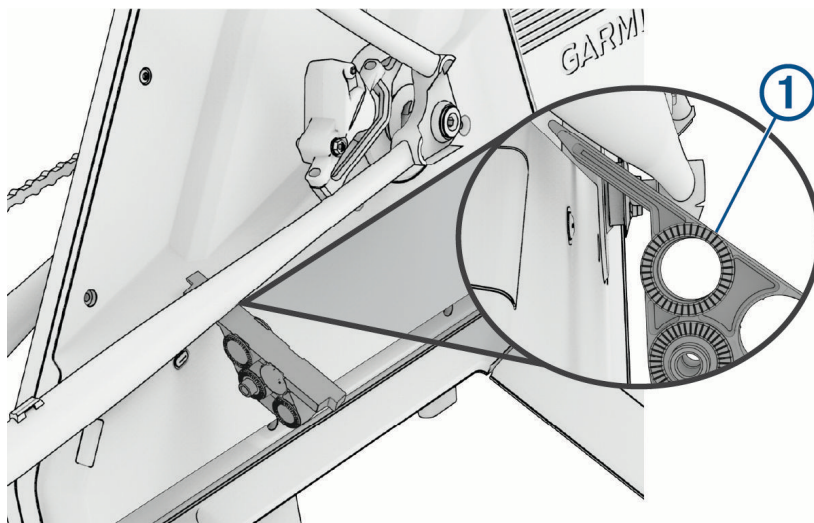
- Säkerställ att inga föremål hindrar strömkablarna.
- Dra strömkablarna så att de inte stör trainern eller Tacx Alpine under användning.
- Kontrollera att det finns tillräckligt utrymme runt cykelns kedjestag och gaffel i alla höjdlägen och medan styret vrids.
- Sätt dig på cykeln och cykla i manuellt läge (*Ta en cykeltur, sidan 12*)).
Lysdioden **AUTO** är släckt.
- Säkerställ att det finns tillräcklig takhöjd under cykling.
- Gå om nödvändigt till appen Tacx Training och ställ in stigningsgränser.

Kontrollera att spelet för kedjestag inte är för snävt eller för löst

Ställ in rätt cykelhjulbas och trainer i appen Tacx Training innan du kontrollerar spelet.

TIPS: Du kan använda måttbandet som ingår i monteringssatsen **A**.

- 1 Tryck på   samtidigt för att återställa Tacx Alpine till en lutning på 0 %.
- 2 Observera det minsta avståndet mellan trainern och kedjestaget.
- 3 Öppna monteringssatsen **A** och välj kompatibilitetsmätaren **1**.
Mätaren ska få plats mellan trainern och kedjestaget.



- 4 Tryck på  och kontrollera spelet varje gång du trycker på knappen.
Du kan också styra lutningen manuellt med hjälp av appen Tacx Training i enhetsinställningarna.
- 5 Upprepa steg 4 och övervaka spelet mellan trainern och kedjestaget:
 - Om mätaren inte får plats mellan de två delarna går du till steg 6.
 - Om de två delarna har utrymme vid lutning mellan 0 och -10 % går du vidare till nästa speluppgift (*Kontrollera cykelgaffelspelet, sidan 9*).
- 6 Tryck på  och notera lutningen.
TIPS: Lutningen visas i appen Tacx Training.
- 7 I appen Tacx Training går du till Tacx Alpine-inställningarna.
- 8 Välj **Lutning > Grade Range**.
- 9 Använd skjutreglaget för att ställa in minimilutning.

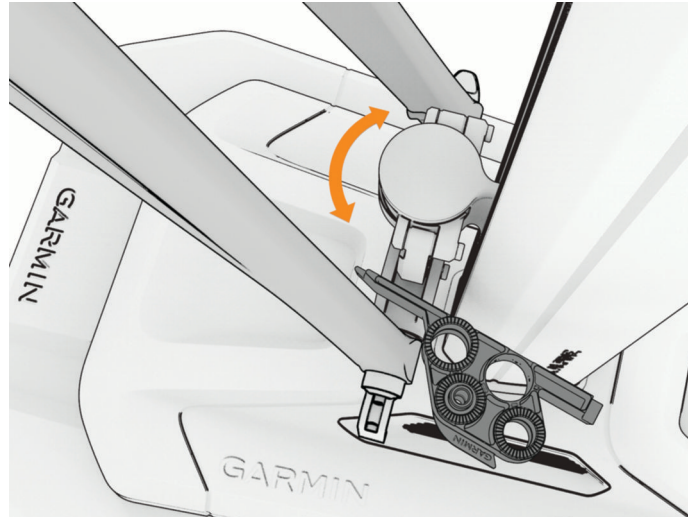
Kontrollera cykelgaffelspelet

Du måste använda kompatibilitetsmätaren från monteringsatsen **A**.

- 1 Tryck på  tills Tacx Alpine är i det lägsta läget.

Obs! Minimilutningen är antingen -10 % eller ett anpassat värde (*Kontrollera att spelet för kedjestag inte är för snävt eller för löst, sidan 8*).

- 2 Vrid styret så långt som möjligt (i båda riktningarna och på båda sidorna) och för in mätaren mellan gaffeln och Tacx Alpine.

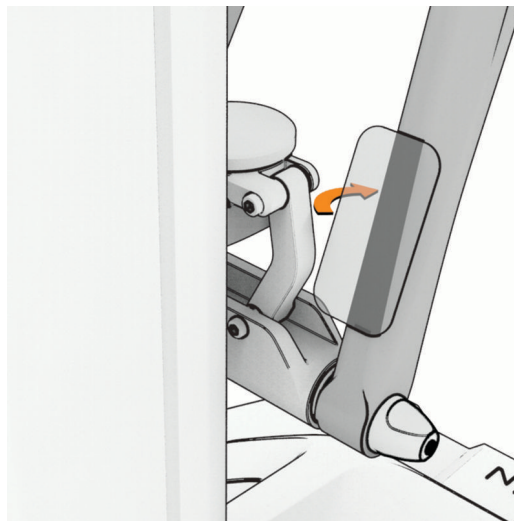


Om mätaren får plats mellan de två delarna, i båda riktningarna, krävs ingen ytterligare åtgärd. Om det inte finns tillräckligt med spel går du vidare till steg 3.

- 3 Öppna monteringsatsen **A** och välj skyddsremsorna.

TIPS: Garmin rekommenderar att du rengör cykelgaffeln innan du sätter fast skyddsremsorna.

- 4 Placera skyddsremsorna på cykelgaffeln närmast Tacx Alpine.



Träning

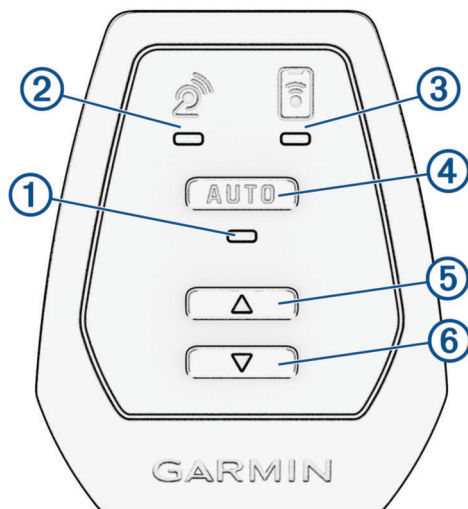
Tacx Training app

Du kan hämta appen Tacx Training till en kompatibel telefon, surfplatta eller dator.



- Cykla spännande banor utan att lämna hemmet.
- Skapa egna turer, träningspass och mycket mer.
- Styr träningen, anpassa standardinställningarna och diagnostisera problem.
- Synkronisera dina data för inomhusträning med ditt Garmin Connect™ konto.
- Uppdatera enhetens programvara ([Uppdatera programvaran till Tacx Alpine, sidan 13](#)).

Statuslampor och knappar



① Lysdiod för träningsläge	Automatiskt träningsläge (lysdioden lyser) innebär att Tacx Alpine följer banans stigning automatiskt. Manuellt träningsläge (lysdioden släckt) innebär att du måste använda ▲ och ▼ för att styra lutningen. Om lysdioden blinkar långsamt måste Tacx Alpine kalibreras (<i>När ska jag kalibrera Tacx Alpine?, sidan 14</i>).
② Lysdiod för trainerns anslutning	En lysdiod med fast sken anger att Tacx Alpine är ansluten till trainern. En blinkande lysdiod anger att Tacx Alpine söker efter trainern.
③ Lysdiod för den mobila enhetens anslutning	En lysdiod med fast sken anger att Tacx Alpine är ansluten till appen. En blinkande lysdiod anger att Tacx Alpine söker efter appen.
④ AUTO	Tryck för att växla mellan automatiskt och manuellt träningsläge. Håll ned i tre sekunder för att aktivera ihopparningsläge. Håll ned i 10 till 15 sekunder för att utföra en fabriksåterställning (<i>Tacx Alpine svarar inte, sidan 14</i>).
⑤ ▲	Tryck för att öka lutningen manuellt.
⑥ ▼	Tryck för att minska lutningen manuellt. TIPS: Om du vill återställa Tacx Alpine till 0 % lutning kan du trycka på ▲ och ▼ samtidigt.
Felsökning	Mer information finns i <i>Felsökning, sidan 13</i>.

Ta en cykeltur

Din första cykeltur på trainern Tacx Alpine bör vara en kort, manuell träningsstur. Du bör känna dig bekväm med hur reglagen används och cyklingsställningarna.

- 1 Lås upp rörelseplattorna om du har en Tacx NEO 3M-trainer.

TIPS: Du måste vrida varje vred mot  tills det klickar.

- 2 På Tacx Alpine trycker du på **AUTO** för att stänga av lysdioden lampan och aktivera manuellt träningsläge.

- 3 Börja trampa långsamt.

- 4 Tryck på  eller  för att höja och sänka cykelns framdel.

TIPS: Om du vill återställa Tacx Alpine till 0 % lutning kan du trycka på  och  samtidigt.

- 5 Vrid styret åt höger och vänster.

Tips för cykling och träning

- För bästa möjliga upplevelse bör du endast använda Tacx Alpine när den är ansluten.
- Använd appen Tacx Training för att ställa in rätt hjulbas, typ av trainer och andra träningsinställningar.

TIPS: Du kan använda måttbandet som ingår i monteringsatsen .

- Undvik att spurta när rörelseplattorna är olåsta. Du kan spurta när rörelseplattorna är låsta.
- Om du använder trainern Tacx NEO 2T utan rörelseplattor känner du en aning positiv förskjutning mot lutningen.

Du kan ändra detta i enhetsinställningar i appen Tacx Training.

- Om du blir åksjuk under turerna kan du prova följande alternativ:
 - Fokusera på en punkt framför cykeln.
 - Titta på en träningsvideo medan du cyklar.
 - Drink rikligt med vatten före och under cykelturen.
 - Sluta cykla tills du mår bättre och försök igen.

Para ihop Tacx Alpine med din trainer och appen

För optimala prestanda och träningsfunktioner rekommenderar Garmin att du parar ihop Tacx Alpine med din kompatibla trainer och appen Tacx Training.

- 1 Anslut din kompatibla Tacx trainer till extern strömförsörjning.
- 2 Para ihop din kompatibla Tacx trainer med appen Tacx Training.
- 3 Uppdatera trainerns programvara om det finns en tillgänglig uppdatering.
- 4 I appen Tacx Training väljer du **Inställningar > Enhetshanterare**.

- 5 Aktivera trainern och sätt den i ihopparningsläge.

- 6 På Tacx Alpine håller du **AUTO** nedtryckt i tre sekunder.

Efter att du har släppt knappen blinkar alla lysdioder snabbt och sedan blinkar  och  medan Tacx Alpine söker efter trainern och appen. När anslutningen är upprättad lyser  och  med fast sken.

- 7 I appen Tacx Training trycker du på Tacx Alpine för att para ihop den och väntar tills den anslutna enheten blir grön.

- 8 På Tacx Alpine trycker du på **AUTO** så att lysdioden lyser med fast sken.

Automatiskt träningsläge innebär att Tacx Alpine följer banans stigning automatiskt.

- 9 Välj en bana.

- 10 Börja trampa.

Enhetsinformation

Viloläge

Efter 10 minuters inaktivitet Tacx Alpine övergår Alpine till standbyläge och Bluetooth® anslutningarna avbryts. Väck enheten genom att trycka på en knapp eller vrida på handtaget (*Statuslampor och knappar, sidan 11*).

Skötsel och förvaring av enheten

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

- Koppla ur enheten när den inte används.
- Om din trainer har rörelseplattor ska du kontrollera inriktningen och låsa rörelseplattorna när trainern inte används.
- Torka av enheten efter varje användning.
- Rengör enheten innan den förvaras.

Specifikationer

Strömförsörjning	Använd den medföljande strömkabeln. Från 100 till 240 V, 50/60 Hz
Strömförbrukning i viloläge	<0,5 W Enheten övergår till viloläge efter tio minuters inaktivitet.
Drifttemperaturområde	Från -10° till 40°C (från 14° till 104°F)
Temperaturområde för förvaring	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Trådlös frekvens och överföringseffekt	2.4 GHz @ 8.32 dBm
Maxvikt för cyklisten	120 kg (264 lb)

Felsökning

Uppdatera programvaran till Tacx Alpine

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du para ihop Tacx Alpine med den senaste versionen av appen Tacx Training (*Para ihop Tacx Alpine med din trainer och appen, sidan 12*).

- 1 Anslut strömkabeln till ett standardmässigt vägguttag (*Anslutning av strömkabeln och kalibrering av Tacx Alpine, sidan 7*).
- 2 Öppna appen Tacx Training på telefonen eller surfplattan.
TIPS: Du bör kontrollera telefonens eller surfplattans batterinivå.
- 3 Välj **Inställningar > Enhetshanterare**.
- 4 Välj din Tacx Alpine.
- 5 Välj **Firmwareuppdatering > Uppdatera**.
Vid programvaruuppdatering av Tacx Alpine lyser alla lysdioder i en medurs sekvens.
- 6 Vänta medan programvaruuppdateringen slutförs.
TIPS: Koppla inte bort enheten och växla inte mellan olika appar medan programvaran uppdateras.
Det här kan ta några minuter.

När ska jag kalibrera Tacx Alpine?

Om enheten har förvarats under flera månader eller vid installation av en ny cykel eller trainer ska du kalibrera Tacx Alpine ([Anslutning av strömkabeln och kalibrering av Tacx Alpine, sidan 7](#)).

Gör följande innan du börjar att cykla:

- På Tacx Alpine kontrollerar du lysdioden **AUTO**. Om en lysdiod blinkar långsamt måste enheten kalibreras.
- Kontrollera om det finns ett kalibreringsmeddelande i appen Tacx Training.

Tacx Alpine svarar inte

Om Tacx Alpine slutar svara kan du återställa enheten till fabriksinställningarna.

- 1 Håll in **AUTO** i 15 sekunder.
- 2 Släpp knappen när alla lysdioder börjar att blinka snabbt.
- 3 Vänta tills enheten har återställts.

Vid fabriksåterställning lyser alla lysdioder i en moturs sekvens.

När fabriksåterställningen är slutförd måste du kalibrera Tacx Alpine ([Anslutning av strömkabeln och kalibrering av Tacx Alpine, sidan 7](#)).

Du måste även para ihop Tacx Alpine med din kompatibla trainer och appen Tacx Training ([Para ihop Tacx Alpine med din trainer och appen, sidan 12](#)).

Varför blinkar alla lysdioder?

Om alla Tacx Alpine-lysdioder blinkar långsamt på samma gång har ett maskinvarufel uppstått.

- 1 Sluta cykla och kliv av cykeln.
- 2 Öppna appen Tacx Training för att få mer information.

Hur monterar jag min surfplatta?

OBS!

Tacx surfplattestativet (T2098) kan störa Tacx Alpine, vilket kan leda till skador på produkten.

- Om du har Tacx surfplattestativet (T2098) ska du flytta stativet från alla Tacx Alpine-delar och kontrollera att det finns tillräckligt avstånd.
- Använd Tacx fästet för surfplattor (T2092).
- Kompatibla tillbehör finns på buy.garmin.com.

Vilken storlek har den genomgående axeln?

På de flesta axlar är storleken tryckt eller etsad på axeln. De vanligaste storlekarna är 12 x 100 mm, 15 x 100 mm och 15 x 110 mm. Du kan sätta i axeln i ändkåporna för att avgöra diametern. Du kan hålla kompatibilitetsmätaren mellan cykelgaffeln för att fastställa längden.

