

TACX® ALPINE

คู่มือการใช้งาน

© 2025 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ ตามกฎหมายลิขสิทธิ์ ห้ามทำสำเนาคู่มือนี้ไม่ว่าจะบางส่วนหรือทั้งหมดโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ต่างๆ รวมทั้งแก้ไขเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งให้บุคคลหรือนายงานใดทราบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ www.garmin.com สำหรับการปรับปรุงปัจจุบันและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์นี้

Garmin®, โลโก้ Garmin และ Tacx® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่นๆ เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่สามารถนำไปใช้ได้ หากไม่ได้รับความยินยอมจาก Garmin

เครื่องหมายการค้าและโลโก้ BLUETOOTH® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้เครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้สิทธิ์การอนุญาตใช้งาน เครื่องหมายการค้าและชื่อทางการค้าอื่นๆ เป็นของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการรับรอง ANT+® ไปที่ www.thisisant.com/directory สำหรับรายการผลิตภัณฑ์และแอปพลิเคชันที่ใช้ร่วมกันได้

M/N: A04820

智慧互動式坡度模擬器

爬坡模擬器

IC: 1792A-04820

สารบัญ

เริ่มต้นใช้งาน.....	1
คำแนะนำในการประกอบ Tacx Alpine.....	2
ชุดติดตั้ง.....	2
การติดตั้ง Tacx Alpine.....	4
การเชื่อมต่อสายไฟและการปรับเทียบ Tacx Alpine.....	7
การตรวจสอบระยะห่าง.....	8
การฝึก.....	10
แอป Tacx Training.....	10
เริ่มปั่นจักรยาน.....	12
ข้อมูลอุปกรณ์.....	13
โหมดสแตนด์บาย.....	13
การดูแลและจัดเก็บอุปกรณ์.....	13
ข้อมูลจำเพาะ.....	13
การแก้ไขปัญหา.....	13
การอัปเดตซอฟต์แวร์ Tacx Alpine.....	13
ฉันควรปรับตั้งค่า Tacx Alpine เมื่อใด.....	14
Tacx Alpine ไม่ตอบสนอง.....	14
ทำไมไฟ LED ถึงกะพริบทั้งหมด.....	14
ฉันจะติดตั้งแท็บเล็ตได้อย่างไร.....	14
ขนาดของแกนปลดล้อ (Thru Axle) ของฉันคือเท่าใด.....	14

เริ่มต้นใช้งาน

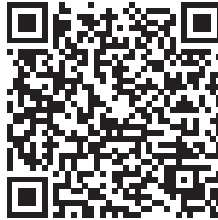
⚠ คำเตือน

โปรดดูคำเตือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และข้อมูลสำคัญอื่นๆ ในคู่มือ ข้อมูลสำคัญเรื่องความปลอดภัยและข้อมูลของผลิตภัณฑ์ ในกล่องผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เครื่องจำลองการไต่ระดับ Tacx Alpine ใช้ร่วมกันได้กับเทรนเนอร์ Tacx NEO 3M และ Tacx NEO 2T หลังจากคุณอัปเดตซอฟต์แวร์ของเทรนเนอร์เป็นเวอร์ชันล่าสุด

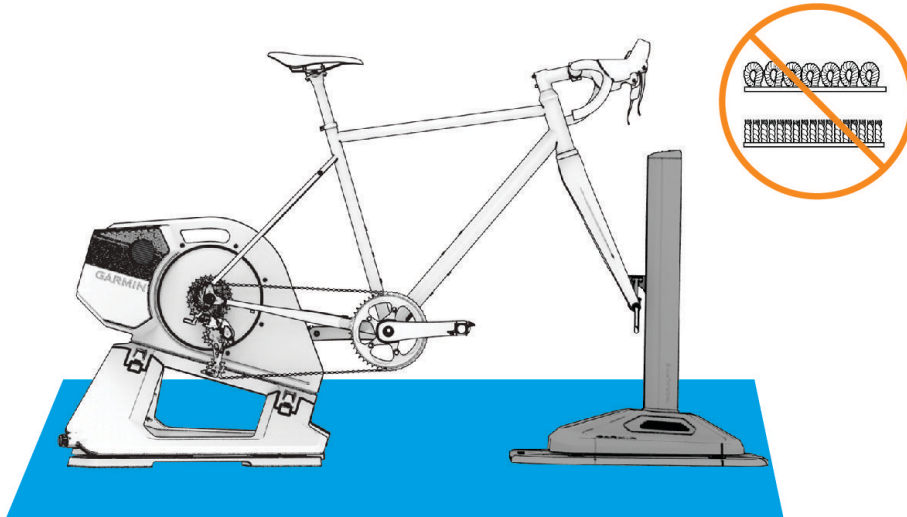
- อ่านคำแนะนำก่อนที่จะติดตั้งจักรยานของคุณเข้ากับ Tacx Alpine
- สแกนรหัส QR ด้วยกล้องบนโทรศัพท์ของคุณ และทำตามคำแนะนำแอป Tacx Training



คำแนะนำ: แอป Tacx Training ประกอบไปด้วยการตั้งค่าอุปกรณ์ วิดีโอ และการอัปเดตซอฟต์แวร์ (*การจับคู่ Tacx Alpine กับเทรนเนอร์และแอปของคุณ, หน้า 12*)

คุณควรอัปเดตซอฟต์แวร์สำหรับอุปกรณ์ Tacx ของคุณให้เป็นปัจจุบัน การอัปเดตซอฟต์แวร์จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงความเป็นส่วนตัว ความปลอดภัย และคุณสมบัติต่าง ๆ

- เพื่อประสบการณ์ที่ดีที่สุด ควรใช้ Tacx Alpine ในขณะที่ยืนบนพื้นราบ
- เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ควรใช้ Tacx Alpine ร่วมกับเสื้อที่เบี่ยงหรือพรมความสูงต่ำ หลีกเลี่ยงพรมที่อ่อนและสูง



หมายเหตุ: จักรยานที่มีระยะฐานล้อ 1,165 มม. หรือมากกว่าอาจไม่พอดีกับเสื้อฝักซ้อม Tacx แบบมาตรฐาน

- ไปที่ support.garmin.com สำหรับความช่วยเหลือและข้อมูล เช่น คู่มือผลิตภัณฑ์ คำถามที่พบบ่อย วิดีโอ และการให้บริการลูกค้า

คำแนะนำในการประกอบ Tacx Alpine

ชุดติดตั้ง

The Tacx Alpine ประกอบด้วยชุดติดตั้งแยกกันสองชุด โดยมี **A** และ **B** กำกับไว้

เทรนเนอร์ของคุณ	ชุดติดตั้ง	ขนาด Thru Axle	ขนาดเพลาลดเร็ว
เทรนเนอร์ Tacx NEO 3M ดู <i>การติดตั้ง Tacx Alpine</i> , หน้า 4	A ชุดติดตั้ง Tacx Alpine	Thru Axle ขนาด 142 หรือ 148 มม.	เพลาลดเร็วขนาด 130 หรือ 135 มม.
เทรนเนอร์ Tacx NEO 2T การประกอบต้องใช้ชุดติดตั้ง-ทั้งสองชุด	A ชุดติดตั้ง Tacx Alpine B ชุดติดตั้ง Tacx NEO 2T	Thru Axle ขนาด 142 หรือ 148 มม.	เพลาลดเร็วขนาด 130 หรือ 135 มม.

การติดตั้งฝาปิดแบบหมุนได้สำหรับเทรนเนอร์ Tacx NEO 2T

ข้อสังเกต

Tacx Alpine ใช้ร่วมกันได้กับเทรนเนอร์ Tacx NEO 2T แต่คุณต้องติดตั้งฝาปิดแบบหมุนได้แบบใหม่ทั้งสองด้านของเครื่องเทรนเนอร์ ฝาปิดและสเปเซอร์แบบเก่า (สำหรับดิสก์เบรก) ไม่สามารถใช้ร่วมกันได้ การใช้ชิ้นส่วนเก่าอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินได้

หากคุณมีเทรนเนอร์ Tacx NEO 3M โปรดดู *การติดตั้ง Tacx Alpine*, หน้า 4

1 ถอดจักรยานของคุณออกจากเทรนเนอร์ Tacx NEO 2T

2 เลือกตัวเลือก:

- หากคุณมีแกนลดเร็ว ให้ใช้ประแจหกเหลี่ยมขนาด 5 มม. เพื่อถอดฝาปิดทั้งสองด้าน
- หากคุณมีเพลแบบ Thru Axle ให้ใช้ประแจขนาด 17 มม. เพื่อถอดฝาปิดทั้งสองด้านออก

หมายเหตุ: ประแจบางตัวอาจไม่พอดี และคุณอาจต้องถอดคาสเซ็ทออก

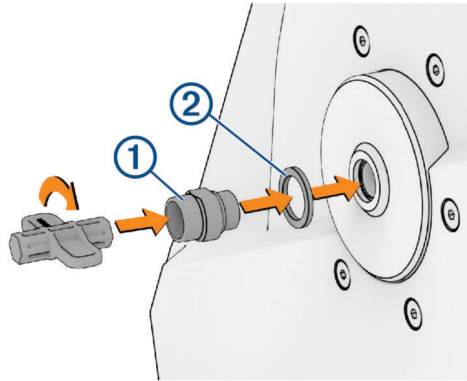
3 เปิดชุดติดตั้ง **B** แล้วนำเครื่องมือสีน้ำเงิน สเปเซอร์ และน็อตล็อกด้าน **Driveside 5-6Nm**

4 ใช้ตารางเพื่อเลือกชิ้นส่วนที่ถูกต้อง ประเภทเพลของคุณ

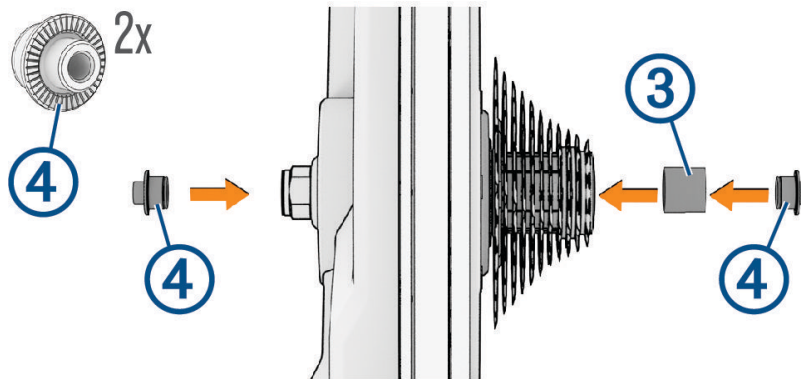
เพล	ฝาปิด	หมุนได้ (2)	
เพลาลดเร็วขนาด 130 มม.			
เพลาลดเร็วขนาด 135 มม.			
Thru Axle ขนาด 142	 Thru-Axle 142	 Thru-Axle 142	 Thru-Axle 142
Thru Axle ขนาด 148	 Thru-Axle 148	 Thru-Axle 12mm	 Thru-Axle 12mm

- 5 สำหรับด้านที่ไม่ใช่ด้านขับเคลื่อนของเทรนเนอร์ ให้ใช้เครื่องมือสีน้ำเงินเพื่อติดตั้งตัวรองฝาปิด ①

หมายเหตุ: หากคุณมีดิสก์เบรก คุณต้องติดตั้งสเปเซอร์ ② ใหม่เพื่อให้มีระยะห่างระหว่างเทรนเนอร์และคาลิเปอร์เบรก



- 6 สำหรับด้านขับเคลื่อนของเทรนเนอร์ ให้ใช้เครื่องมือสีน้ำเงินเพื่อติดตั้งน็อตล็อค Driveside 5-6Nm ③



คุณสามารถขันน็อตล็อคด้วยมือโดยใช้เครื่องมือสีน้ำเงิน เมื่อใช้ประแจวัดแรงบิด Garmin® แนะนำให้ใช้แรงบิดสูงสุดที่ 6 N-m (4.4 lbf-ft.) สำหรับน็อตล็อค

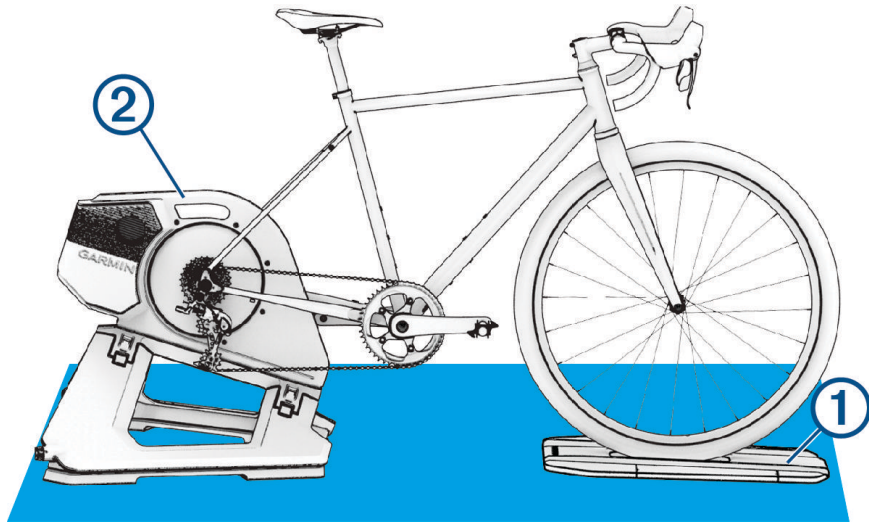
- 7 ติดตั้งฝาปิดแบบหมุนได้ทั้งสองฝา ④
8 ติดตั้งจักรยานของคุณบนเทรนเนอร์ Tacx NEO 2T ตามคู่มือสำหรับเจ้าของ
9 นั่งบน Trainer และปั่นสองสามรอบ

คำแนะนำ: ฝาปิดแบบหมุนได้แบบใหม่สามารถติดอยู่บนเทรนเนอร์ Tacx NEO 2T ได้ แม้จะปั่นโดยไม่มี Tacx Alpine

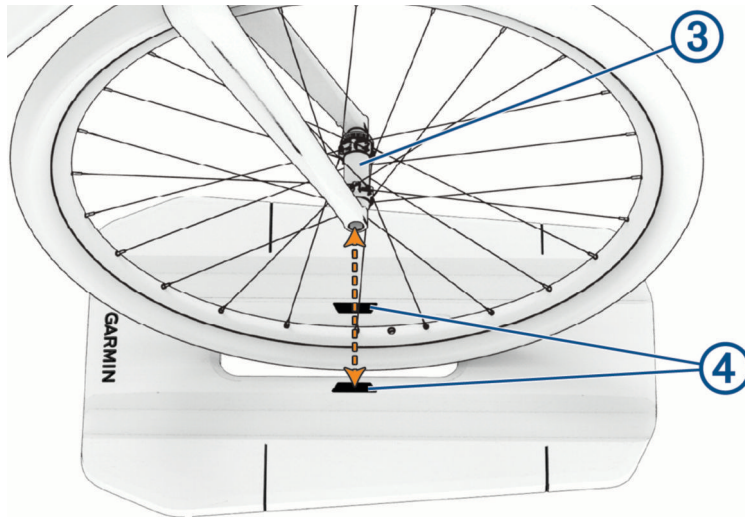
การติดตั้ง Tacx Alpine

การวางตำแหน่งฐานการเคลื่อนไหวถูกล็อค

ก่อนที่จะวางตำแหน่งฐานการเคลื่อนไหวถูกล็อค ① คุณต้องติดตั้งจักรยานของคุณบนเทรนเนอร์ที่ใช้ร่วมกันได้ เช่น Tacx NEO 3M ②



- 1 ถอดที่รองล้อหน้าออก
- 2 วางฐานการเคลื่อนไหวถูกล็อคไว้ใต้ล้อหน้า
- 3 นำ Tacx Alpine ไว้ใกล้กับส่วนหน้าของจักรยานของคุณ เพื่อให้คุณสามารถถลึงขึ้นไปบนฐานการเคลื่อนไหวถูกล็อคได้อย่างง่ายดาย
- 4 จัดตำแหน่งฐานการเคลื่อนไหวให้ตรงกับดุมล้อหน้า ③ เหนือโซนการจัดตำแหน่ง ④ โดยควรอยู่ใกล้กับจุดศูนย์กลาง



- 5 หากคุณใช้เสือสำหรับฝึก ให้ปรับจักรยานและเทรนเนอร์เพื่อให้ส่วนหน้าของฐานการเคลื่อนไหวถูกล็อคอยู่ในแนวเดียวกับส่วนหน้าของเสือสำหรับฝึก (ไม่จำเป็น)

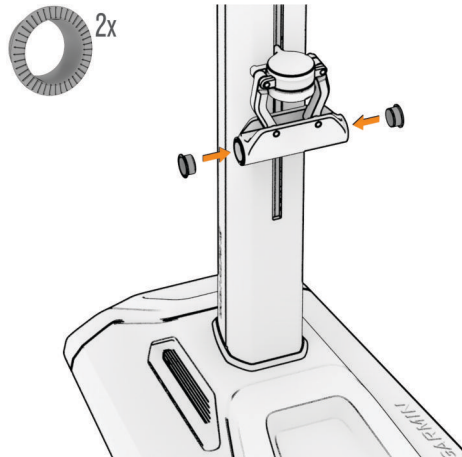
การติดตั้งจักรยานแบบ Thru Axle ของคุณ

Tacx Alpine สามารถใช้งานได้กับจักรยานที่ใช้ Thru Axle ขนาด 12 หรือ 15 มม. (ขนาดของแกนปลดล้อ (Thru Axle) ของจักรยานของคุณ, หน้า 14) หากคุณมีเฟลาแบบปลดเร็ว ให้ไปที่ การติดตั้งจักรยานแบบเฟลาปลดเร็วของคุณ, หน้า 6

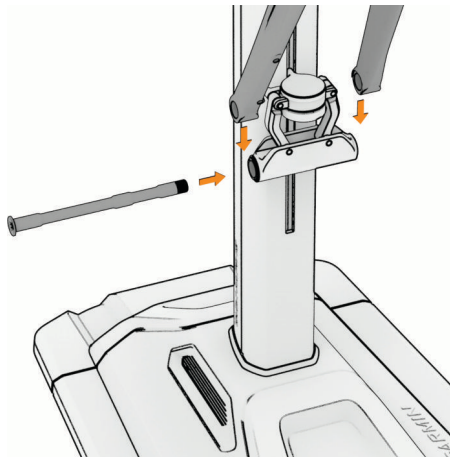
- 1 เปิดชุดติดตั้ง  และเลือกฝาปิดแบบหมุนได้  สำหรับประเภทเฟลาของคุณ

เฟลา	หมุนได้ (2)	
Thru-Axle 12x100		
Thru-Axle 15x100		
Thru-Axle 15x110		

- 2 ยึดฝาปิดแบบหมุนได้เข้ากับ Tacx Alpine



- 3 ถอดล้อหน้าออกจากจักรยานและจับเฟรมไว้
- 4 หมุน Tacx Alpine ลงบนฐานการเคลื่อนไหว และจัดแนวตะเกียบจักรยานให้ตรงกับฝาปิดแบบหมุนได้
- 5 ใส่เฟลาและขันให้แน่นด้วยมือ



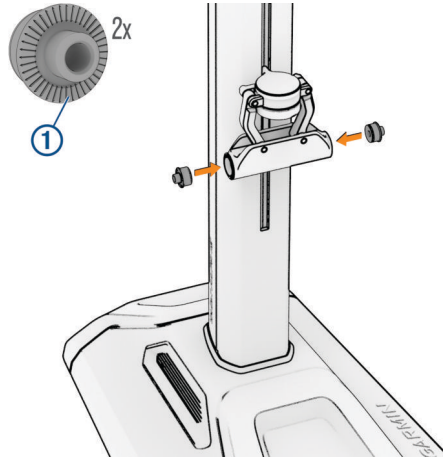
- 6 ขันเฟลาให้แน่นตามข้อมูลจำเพาะแรงบิดที่ระบุไว้บนเฟลาหรือในคู่มือสำหรับเจ้าจักรยานของคุณ

การติดตั้งจักรยานแบบเพลาลัดเร็วของคุณ

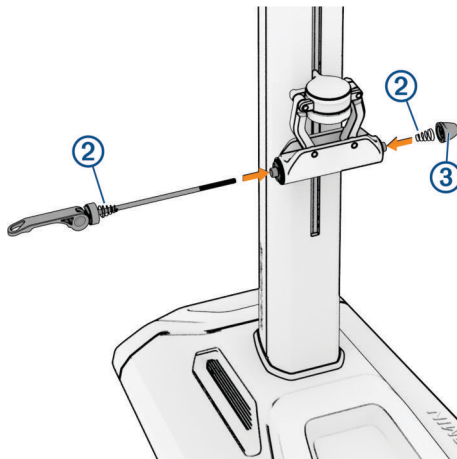
⚠ คำเตือน

หากไม่ขันและปิดที่จับแบบปลดเร็วให้แน่นหนา อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บหรือทรัพย์สินเสียหายได้

- 1 เปิดชุดติดตั้ง **A** และเลือกฝาปิด **QR** แบบหมุนได้และเพลาลัดเร็ว
- 2 ยึดฝาปิดแบบหมุนได้ **1** เข้ากับ Tacx Alpine



- 3 ติดตั้งแกนล้อแบบปลดเร็ว สปริงกรวยที่แต่ละด้าน **2** และฝา **3**



- 4 ขันฝาให้แน่นด้วยมือโดยเว้นที่ไว้สำหรับใช้จักรยาน
- 5 ถอดล้อหน้าออกจากจักรยานและจับเฟรมไว้
- 6 หมุน Tacx Alpine ลงบนฐานการเคลื่อนไหว และวางตะเกียบจักรยานไว้บนเพลาลัดเร็ว
- 7 ขันฝาปิดให้แน่น และปิดที่จับแบบปลดเร็ว

การเชื่อมต่อสายไฟและการปรับเทียบ Tacx Alpine

⚠️ ข้อควรระวัง

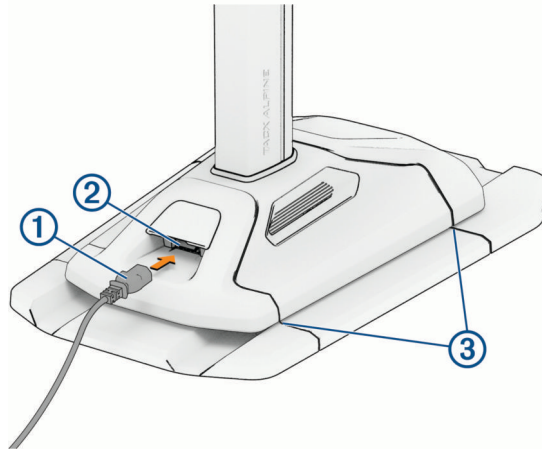
สายไฟอยู่ในกล่องผลิตภัณฑ์ อย่าพยายามใช้สายไฟหรืออะแดปเตอร์ของบริษัทอื่นกับ Tacx Alpine เนื่องจากอาจนำไปสู่การบาดเจ็บส่วนบุคคลหรือความเสียหายต่อทรานเซนเซอร์ได้

ข้อสังเกต

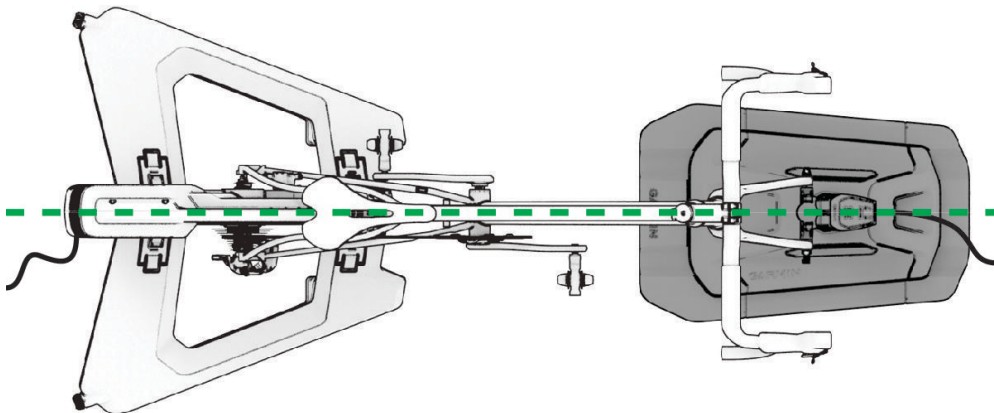
อย่าพยายามนั่งบนจักรยานขณะทำการปรับเทียบ เพราะอาจทำให้ทรัพย์สินเสียหายได้

เมื่อคุณเสียบปลั๊ก Tacx Alpine เป็นครั้งแรก ไฟ LED **AUTO** จะกะพริบซ้ำ ๆ และต้องมีการปรับเทียบ

- 1 เสียบสายไฟ ① เข้ากับพอร์ต ②



- 2 เสียบสายไฟเข้ากับเต้ารับมาตรฐานบนผนัง
สายไฟควรมีความหย่อนเพียงพอเพื่อให้สามารถเคลื่อนย้ายได้อย่างอิสระพร้อมกับ Tacx Alpine
- 3 จัดตำแหน่งเส้น Tacx Alpine ให้ตรงกับเส้น ③ บนฐานการเคลื่อนไหวถูกล็อค
- 4 จัดตำแหน่งทรานเซนเซอร์ เฟรมจักรยาน แอนด์ และ Tacx Alpine



- 5 กด ▲ และ ▼ พร้อมกันเป็นเวลา 6 วินาที
- 6 เมื่อ LED ทั้งสามดวงกะพริบ ให้ปล่อยปุ่มเพื่อเริ่มการปรับตั้งค่า
ไฟ LED ทั้งหมดจะกะพริบซ้ำ ๆ ในระหว่างการปรับเทียบ Tacx Alpine จะยกขึ้นแล้วกลับไปสู่ระดับเดิม เมื่อไฟ LED หยุดกะพริบ แสดงว่าการปรับเทียบเสร็จสมบูรณ์

การตรวจสอบระยะห่าง

ข้อสังเกต

การไม่ดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ อาจส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินได้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีวัตถุใดกีดขวางสายไฟ
- เดินสายไฟในลักษณะที่ไม่รบกวนเครื่อง trenเนอร์หรือ Tacx Alpine ระหว่างการใช้งาน
- ตรวจสอบระยะห่างรอบ ๆ โซ่จักรยานและโซ่จักรยานในทุกตำแหน่งความสูง และในขณะหมุนแฮนด์
- ขึ้นไปบนจักรยานแล้วปั่นในโหมดแมนนวล (*เริ่มปั่นจักรยาน, หน้า 12*)
ไฟ LED **AUTO**ดับ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีเพดานสูงเพียงพอขณะปั่น
- หากจำเป็น ให้ไปที่แอป Tacx Training และตั้งค่าขีดจำกัดเกรด

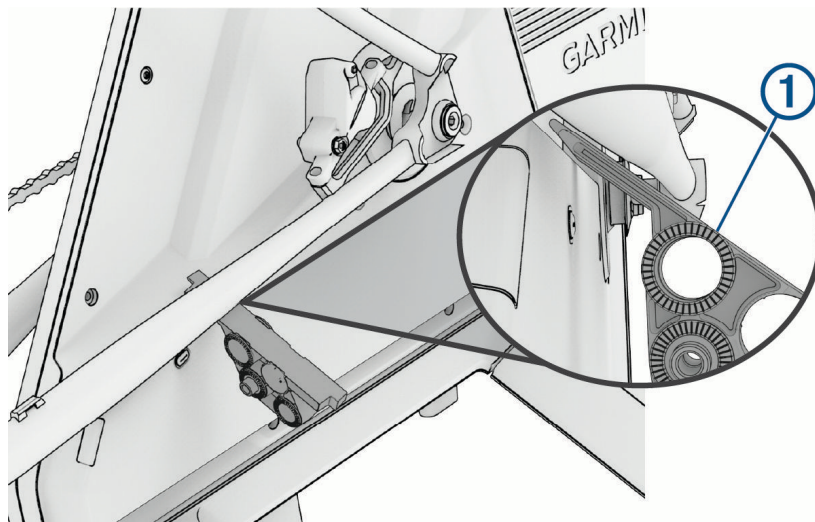
การตรวจสอบระยะห่างของตะเกียบโซ่

ก่อนที่คุณจะดำเนินการตรวจสอบระยะห่างนี้ คุณต้องตั้งค่าระยะฐานล้อจักรยานและ trenเนอร์ที่ถูกต้องในแอป Tacx Training

คำแนะนำ: คุณสามารถใช้ตัววัดที่รวมอยู่ในชุดติดตั้ง **A**

- 1 กด  พร้อมกันเพื่อปรับ Tacx Alpine กลับสู่เกรด 0%
- 2 สังเกตระยะห่างที่เล็กที่สุดระหว่าง trenเนอร์และโซ่จักรยาน
- 3 เปิดชุดติดตั้ง **A** และเลือกเกจวัดความเข้ากันได้ **1**

คุณควรจะสามารถปรับเกจวัดระหว่าง trenเนอร์และตะเกียบโซ่ได้



- 4 กด  เพื่อตรวจสอบระยะห่างทุกครั้งที่เกิดปุ่ม
คุณสามารถควบคุมเกรดด้วยตนเองได้โดยใช้แอป Tacx Training ในการตั้งค่าอุปกรณ์
- 5 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 4 ในขณะที่ตรวจสอบระยะห่างระหว่าง trenเนอร์และตะเกียบโซ่:
 - หากในเวลาใดก็ตามเกจวัดไม่พอดีระหว่างสองชิ้นส่วน ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 6
 - หากทั้งสองส่วนห่างกันจากเกรด 0% ถึง -10% ให้ไปที่งานตรวจระยะห่างถัดไป (*การตรวจสอบระยะห่างของโซ่จักรยาน, หน้า 9*)
- 6 กด  และสังเกตเกรด
คำแนะนำ: แอป Tacx Training จะแสดงเกรด
- 7 ในแอป Tacx Training ให้ไปที่การตั้งค่า Tacx Alpine
- 8 เลือก **ระดับ > ช่วงเกรด**
- 9 ใช้แถบเลื่อนเพื่อตั้งค่าเกรดขั้นต่ำ

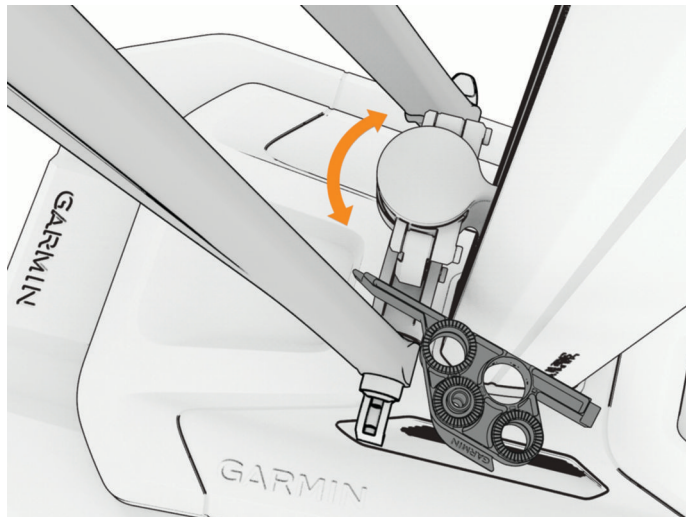
การตรวจสอบระยะห่างของใช้จักรยาน

คุณจะต้องมีเกจวัดความเข้ากันได้จากชุดติดตั้ง **A**

- 1 กด  จนกระทั่ง Tacx Alpine อยู่ในตำแหน่งต่ำสุด

หมายเหตุ: เกจวัดต่ำคือ -10% หรือค่าที่กำหนดเอง (*การตรวจสอบระยะห่างของตะเกียบโซ่, หน้า 8*)

- 2 หมุนแฮนด์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ทั้งสองทิศทางและทั้งสองด้าน) และสอดเกจวัดไว้ระหว่างโซ่และ Tacx Alpine

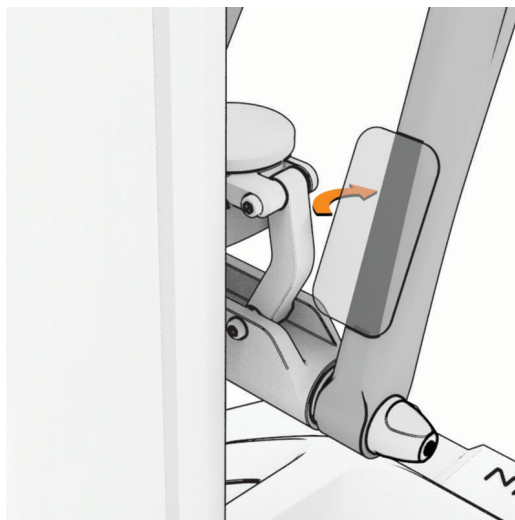


หากเกจวัดพอดีระหว่างชิ้นส่วนทั้งสองในทั้งสองทิศทาง ไม่ต้องดำเนินการใด ๆ เพิ่มเติม หากการตรวจสอบระยะห่างล้นเหลือ ให้ดำเนินการตามขั้นตอนที่ 3

- 3 เปิดชุดติดตั้ง **A** และเลือกแถบป้องกัน

คำแนะนำ: Garmin แนะนำให้ทำความสะอาดใช้จักรยานของคุณก่อนจะติดแถบป้องกัน

- 4 วางแถบป้องกันไว้บนใช้จักรยานของคุณตรงจุดที่ใช้จักรยานอยู่ใกล้กับ Tacx Alpine มากที่สุด



การฝึก

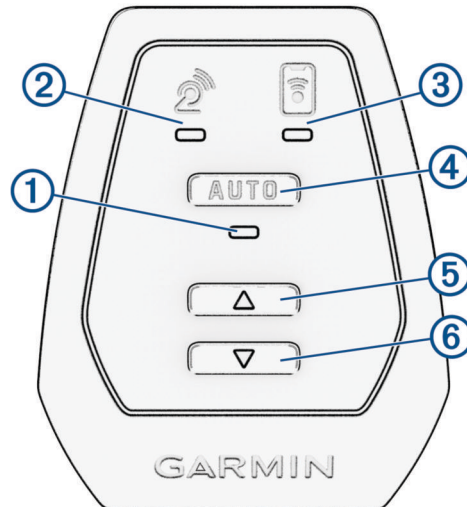
แอป Tacx Training

คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Tacx Training ลงในโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ที่ใช้ร่วมกันได้



- ชีจจักรยานอันน่าตื่นเต้นโดยไม่ต้องออกจากบ้าน
- สร้างการขี่ การออกกำลังกาย และอีกมากมาย
- จัดการการฝึกของคุณ กำหนดการตั้งค่าเริ่มต้น และวินิจฉัยปัญหา
- ซิงค์ข้อมูลการฝึกในร่วมกับบัญชี Garmin Connect™ ของคุณ
- อัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณ ([การอัปเดตซอฟต์แวร์ Tacx Alpine](#), หน้า 13)

ไฟ LED แสดงสถานะและปุ่ม



①	ไฟ LED แสดงโหมดฝึกซ้อม	โหมดฝึกซ้อมแบบอัตโนมัติ (ไฟ LED ติด) หมายความว่า Tacx Alpine จะปฏิบัติตามเกรดของคอร์สโดยอัตโนมัติ โหมดการฝึกแบบแมนนวล (ไฟ LED ดับ) หมายความว่าต้องใช้ ▲ และ ▼ เพื่อควบคุมความลาดชัน ไฟ LED ที่กะพริบซ้ำ ๆ หมายความว่าจำเป็นต้องปรับตั้งค่า Tacx Alpine (<i>ฉันควรปรับตั้งค่า Tacx Alpine เมื่อใด</i>, หน้า 14)
②	ไฟ LED แสดงการเชื่อมต่อกับเทรนเนอร์	ไฟ LED ติดแบบไม่กะพริบหมายความว่า Tacx Alpine เชื่อมต่อกับเทรนเนอร์แล้ว ไฟ LED กระพริบหมายความว่า Tacx Alpine กำลังค้นหาเทรนเนอร์
③	ไฟ LED แสดงการเชื่อมต่ออุปกรณ์มือถือ	ไฟ LED ติดแบบไม่กะพริบหมายความว่า Tacx Alpine เชื่อมต่อกับแอปแล้ว ไฟ LED กระพริบหมายความว่า Tacx Alpine กำลังค้นหาแอป
④	AUTO	กดเพื่อสลับระหว่างโหมดการฝึกแบบอัตโนมัติและแมนนวล กดค้างไว้ 3 วินาทีเพื่อนำอุปกรณ์เข้าสู่โหมดจับคู่ กดค้างไว้ 10 ถึง 15 วินาทีเพื่อรีเซ็ตเป็นค่าโรงงาน (<i>Tacx Alpine ไม่ตอบสนอง</i>, หน้า 14)
⑤	▲	กดเพื่อเพิ่มความลาดชันด้วยตนเอง
⑥	▼	กดเพื่อลดความลาดชันด้วยตนเอง คำแนะนำ: หากต้องการคืนเกรด Tacx Alpine ให้เป็น 0% คุณสามารถทำได้โดยกด ▲ และ ▼ พร้อมกันได้
การแก้ไขปัญหา		สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดู <i>การแก้ไขปัญหา</i> , หน้า 13

เริ่มปั่นจักรยาน

การปั่นด้วย Tacx Alpine ครั้งแรกของคุณควรเป็นการฝึกปั่นจักรยานแบบแมนนวลในระยะสั้น คุณควรจะรู้สึกคุ้นเคยกับการทำงานของระบบควบคุมและตำแหน่งในการปั่น

1 หากคุณมีเทรนเนอร์ Tacx NEO 3M ให้ปลดล๊อคแผ่นการเคลื่อนไหวถูกล็อค

คำแนะนำ: คุณต้องหมุนปุ่มแต่ละปุ่มไปทาง  จนกว่าจะได้ยินเสียงคลิก

2 บน Tacx Alpine ให้กด **AUTO** เพื่อปิดไฟ LED และเปิดใช้งานโหมดการฝึกแบบแมนนวล

3 เริ่มปั่นอย่างช้า ๆ

4 กด  หรือ  เพื่อยกและลดส่วนหน้าของจักรยานของคุณ

คำแนะนำ: หากต้องการคืนเกรด Tacx Alpine ให้เป็น 0% คุณสามารถทำได้โดยกด   พร้อมกันได้

5 หมุนแฮนด์ไปทางขวาและซ้าย

เคล็ดลับสำหรับการปั่นและการฝึก

• เพื่อประสบการณ์ที่ดีที่สุด ควรใช้ Tacx Alpine ในขณะที่ยืนบนเพดัล

• ใช้แอป Tacx Training เพื่อตั้งค่าฐานล้อ ประเภทของเทรนเนอร์ และการตั้งค่าการฝึกอื่น ๆ ที่ถูกต้อง

คำแนะนำ: คุณสามารถใช้ตัววัดที่รวมอยู่ในชุดติดตั้ง 

• หลีกเลี่ยงการวิ่งเมื่อเปิดใช้งานแผ่นการเคลื่อนไหว คุณสามารถสปริงทีได้เมื่อแผ่นการเคลื่อนไหวถูกล็อค

• หากคุณใช้เทรนเนอร์ Tacx NEO 2T โดยไม่มีแผ่นการเคลื่อนไหว คุณจะสังเกตเห็นว่ามีค่าชดเชยความลาดเอียงเป็นบวกเล็กน้อย คุณสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้ได้ในการตั้งค่าอุปกรณ์ของแอป Tacx Training

• หากคุณรู้สึกถึงอาการป่วยจากการเคลื่อนไหวของจักรยาน ให้ลองตัวเลือกเหล่านี้:

- โฟกัสการมองเห็นของคุณไปที่จุดด้านหน้าจักรยานของคุณ
- ดูวิดีโอการฝึกซ้อมขณะปั่น
- ดื่มน้ำเยอะๆ ก่อนและระหว่างการปั่น
- หยุดการปั่นจนกว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้น และลองอีกครั้ง

การจับคู่ Tacx Alpine กับเทรนเนอร์และแอปของคุณ

เพื่อประสิทธิภาพและคุณสมบัติการฝึกที่เหมาะสมที่สุด Garmin ขอแนะนำให้จับคู่ Tacx Alpine เข้ากับเทรนเนอร์ที่ใช้ร่วมกันได้และแอป Tacx Training

1 เชื่อมต่อเทรนเนอร์ Tacx ที่ใช้ร่วมกันได้ของคุณเข้ากับแหล่งจ่ายไฟภายนอก

2 จับคู่เทรนเนอร์ Tacx ที่ใช้ร่วมกันได้ของคุณกับแอป Tacx Training

3 อัปเดตซอฟต์แวร์เทรนเนอร์ หากมีการอัปเดต

4 จากแอป Tacx Training ให้เลือก **การตั้งค่า > ตัวจัดการอุปกรณ์**

5 ปลุกเทรนเนอร์และเข้าสู่โหมดจับคู่

6 บน Tacx Alpine ให้กด **AUTO** ค้างไว้เป็นเวลา 3 วินาที

หลังจากที่คุณปล่อยปุ่ม ไฟ LED ทั้งหมดจะกะพริบอย่างรวดเร็ว จากนั้น  และ  ไฟ LED จะกะพริบในขณะที่ Tacx Alpine กำลังค้นหาเทรนเนอร์และแอป เมื่อเชื่อมต่อแล้ว  และ  ไฟ LED จะติดและไม่กะพริบ

7 ในแอป Tacx Training ให้แตะที่ Tacx Alpine เพื่อจับคู่ และรอให้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อเปลี่ยนเป็นสีเขียว

8 บน Tacx Alpine ให้กด **AUTO** เพื่อให้ไฟติดแบบไม่กะพริบ

โหมดฝึกซ้อมแบบอัตโนมัติ หมายความว่า Tacx Alpine จะปฏิบัติตามเกรดของคอร์สโดยอัตโนมัติ

9 เลือกคอร์ส

10 เริ่มการปั่น

ข้อมูลอุปกรณ์

โหมดสแตนด์บาย

หลังจากที่ไม่ได้ใช้งานเป็นเวลา 10 นาที Tacx Alpine จะเข้าสู่โหมดสแตนด์บาย และการเชื่อมต่อ Bluetooth® จะหยุดลง คุณสามารถปลุกอุปกรณ์ได้โดยการกดปุ่มหรือหมุนแฮนด์ (*ไฟ LED แสดงสถานะและปุ่ม*, หน้า 11)

การดูแลและจัดเก็บอุปกรณ์

⚠ คำเตือน

โปรดดูคำเตือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และข้อมูลสำคัญอื่นๆ ในคู่มือ ข้อมูลสำคัญเรื่องความปลอดภัยและข้อมูลของผลิตภัณฑ์ในกล่องผลิตภัณฑ์

- ถอดปลั๊กอุปกรณ์เมื่อไม่ได้ใช้งาน
- หากเทรนเนอร์ของคุณมีแผ่นการเคลื่อนไหว ให้ตรวจสอบการจัดตำแหน่งและล็อคแผ่นเคลื่อนไหวเมื่อไม่ได้ใช้งานเทรนเนอร์
- เช็ดอุปกรณ์หลังการใช้งานทุกครั้ง
- ทำความสะอาดอุปกรณ์ก่อนจัดเก็บ

ข้อมูลจำเพาะ

แหล่งจ่ายไฟ	ใช้สายไฟที่ให้มาด้วย ตั้งแต่ 100 ถึง 240 V, 50/60 Hz
การใช้พลังงานขณะสแตนด์บาย	<0.5 W หลังจากที่ไม่ได้ใช้งาน 10 นาที อุปกรณ์จะเข้าสู่โหมดสแตนด์บาย
ช่วงอุณหภูมิทำงาน	ตั้งแต่ -10° ถึง 40°C (ตั้งแต่ 14° ถึง 104°F)
ช่วงอุณหภูมิการจัดเก็บ	ตั้งแต่ -20° ถึง 60°C (ตั้งแต่ -4° ถึง 140°F)
ความถี่ไร้สายและกำลังส่ง	2.4 GHz @ 8.32 dBm
น้ำหนักผู้ขี่สูงสุด	120 กก. (264 ปอนด์)

การแก้ไขปัญหา

การอัปเดตซอฟต์แวร์ Tacx Alpine

ก่อนที่คุณจะอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ คุณต้องจับคู่ Tacx Alpine ของคุณกับแอป Tacx Training เวอร์ชันล่าสุดเสียก่อน (*การจับคู่ Tacx Alpine กับเทรนเนอร์และแอปของคุณ*, หน้า 12)

1 เสียบสายไฟเข้ากับเต้ารับไฟมาตรฐาน (*การเชื่อมต่อสายไฟและการปรับเทียบ Tacx Alpine*, หน้า 7)

2 เปิดแอป Tacx Training บนโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตของคุณ

คำแนะนำ: คุณควรตรวจสอบระดับแบตเตอรี่ของโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตของคุณ

3 เลือก การตั้งค่า > ตัวจัดการอุปกรณ์

4 เลือก Tacx Alpine ของคุณ

5 เลือก การอัปเดตเฟิร์มแวร์ > อัปเดต

ใน Tacx Alpine ไฟ LED ทั้งหมดจะสว่างขึ้นตามลำดับตามเข็มนาฬิกาในระหว่างการอัปเดตซอฟต์แวร์

6 รอจนกว่าการอัปเดตซอฟต์แวร์จะเสร็จ

คำแนะนำ: อย่าถอดปลั๊กอุปกรณ์หรือสลับระหว่างแอปในขณะที่กำลังอัปเดตซอฟต์แวร์

อาจต้องใช้เวลาสักครู่

จันควรปรับตั้งค่า Tacx Alpine เมื่อใด

หากเก็บอุปกรณ์ไว้เป็นเวลาหลายเดือนหรือหากคุณติดตั้งจักรยานหรือเทรนเนอร์ใหม่ คุณควรปรับตั้งค่า Tacx Alpine ([การเชื่อมต่อสายไฟและการปรับเทียบ Tacx Alpine](#), หน้า 7)

ก่อนที่จะทำการปั่น ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้:

- บน Tacx Alpine ให้ตรวจสอบไฟ LED ของ **AUTO** ไฟ LED ที่กะพริบช้า ๆ หมายความว่าอุปกรณ์จำเป็นต้องได้รับการปรับตั้งค่า
- ในแอป Tacx Training ให้ตรวจสอบข้อความการปรับตั้งค่า

Tacx Alpine ไม่ตอบสนอง

หาก Tacx Alpine หยุดตอบสนอง คุณสามารถรีเซ็ตอุปกรณ์เป็นการตั้งค่าจากโรงงานได้

- 1 กด **AUTO** ค้างไว้ 15 วินาที
- 2 เมื่อไฟ LED ทั้งหมดกะพริบเร็ว ๆ ให้ปล่อยปุ่ม
- 3 รอให้อุปกรณ์รีเซ็ต

ไฟ LED ทั้งหมดจะสว่างขึ้นตามลำดับทวนเข็มนาฬิกาในระหว่างการรีเซ็ตเป็นค่าโรงงาน

หลังจากการรีเซ็ตเป็นค่าโรงงานเสร็จสิ้นแล้ว คุณต้องปรับเทียบ Tacx Alpine ([การเชื่อมต่อสายไฟและการปรับเทียบ Tacx Alpine](#), หน้า 7)

คุณต้องจับคู่ Tacx Alpine เข้ากับเทรนเนอร์ที่เข้ากันได้และแอป Tacx Training ด้วย ([การจับคู่ Tacx Alpine กับเทรนเนอร์และแอปของคุณ](#), หน้า 12)

ทำไมไฟ LED ถึงกะพริบทั้งหมด

เมื่อไฟ LED ของ Tacx Alpine ทั้งหมดกะพริบช้า ๆ พร้อมกัน แสดงว่าเกิดข้อผิดพลาดของฮาร์ดแวร์

- 1 หยุดปั่นแล้วลงจากจักรยาน
- 2 เปิดแอป Tacx Training เพื่อดูรายละเอียด

ฉันจะติดตั้งแท็บเล็ตได้อย่างไร

ข้อสังเกต

ขาตั้งแท็บเล็ต Tacx (T2098) อาจรบกวนการทำงานของ Tacx Alpine ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์เสียหายได้

- หากคุณมีขาตั้งแท็บเล็ต Tacx (T2098) ให้ย้ายขาตั้งออกจากชิ้นส่วน Tacx Alpine ทั้งหมด และตรวจสอบระยะห่าง
- ใช้ขายึด Tacx สำหรับแท็บเล็ต (T2092)
- ไปที่ buy.garmin.com เพื่อดูอุปกรณ์เสริมที่ใช้ร่วมกันได้

ขนาดของแกนปลดล้อ (Thru Axle) ของจันคือเท่าใด

เพลาสส่วนใหญ่จะมีขนาดพิมหรือสลักไว้ที่เพล่า ขนาดที่พบบ่อยที่สุดคือ 12 x 100 มม. 15 x 100 มม. และ 15 x 110 มม. หากต้องการกำหนดเส้นผ่านศูนย์กลาง คุณสามารถใส่เพล่าเข้าไปในฝาปิดได้ เพื่อกำหนดความยาว คุณสามารถถือเกจวัดความเข้ากันได้ไว้ระหว่างใช้จักรยาน

