

GARMIN[®]

TACX[®] ALPINE

使用者手冊

© 2025 版權所有，Garmin Ltd. 或其子公司

版權所有。根據著作權法規定，未經 Garmin 書面同意，不得複製此手冊之全部或局部內容。Garmin 保留變更或改良其產品、以及變更此手冊內容之權利，而無義務知會任何人士或組織關於此類變更或改良。請至 www.garmin.com 取得關於使用本產品的最新更新及補充資訊。

Garmin®、Garmin 標誌及 Tact® 為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標，於美國及其他國家/地區註冊。未獲得 Garmin 明確同意，不得使用這些商標。

BLUETOOTH® 標記字樣與標誌為 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 使用這些標記有經過授權。其他商標與商品名稱為其各自擁有者之財產。

此產品具 ANT+® 認證。請前往 www.thisisant.com/directory 以取得相容產品和 app 清單。

M/N: A04820

智慧互動式坡度模擬器

爬坡模擬器

IC : 1792A-04820

目錄

開始使用 1

Tacx Alpine 組裝指示 2

安裝套件	2
安裝 Tacx Alpine	4
連接電源線並校正 Tacx Alpine	7
檢查間隙	8

訓練 10

Tacx Training App	10
進行騎乘	11

裝置資訊 12

待機模式	12
裝置保養和存放	12
規格	13

疑難排解 13

更新 Tacx Alpine 軟體	13
什麼時候應該校正 Tacx Alpine ?	13
Tacx Alpine 沒有回應	13
為什麼所有 LED 燈都在閃爍 ?	14
如何安裝平板電腦 ?	14
我的貫通軸尺寸是多少 ?	14

開始使用

△ 警告

請見產品包裝內附的 GARMIN 安全及產品資訊須知，以瞭解產品注意事項及其他重要資訊。

注意

Tacx Alpine 坡度模擬器相容於更新至最新軟體的 Tacx NEO 3M 與 Tacx NEO 2T 訓練台。

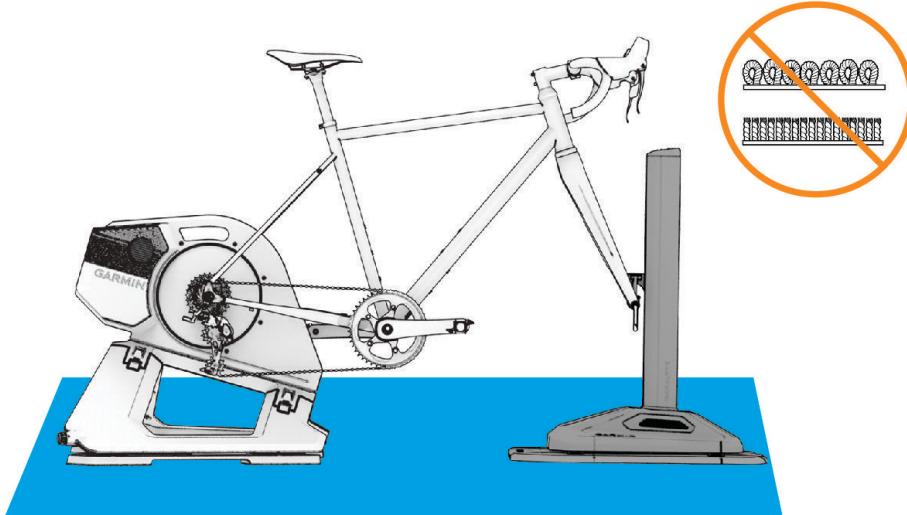
- 將自行車架到 Tacx Alpine 上之前，請先閱讀指示。
- 用手機上的相機掃描 QR 碼，然後依照 Tacx Training app 的指示操作。



秘訣：Tacx Training app 包含裝置設定、影片，以及軟體更新 ([將 Tacx Alpine 與訓練台和 App 配對，第 12 頁](#))。

Tacx 裝置上的軟體應保持最新狀態。軟體更新提供隱私、安全及功能方面的變更及改進。

- 為了獲得最佳體驗，請僅在插上電源的情況下使用 Tacx Alpine。
- 為獲得最佳效果，請在穩固的地墊或短毛地毯上使用 Tacx Alpine。避免柔軟的長毛地毯。



備註：軸距 1,165 公釐以上的自行車可能無法在標準 Tacx 訓練墊上使用。

- 如需說明與資訊，例如產品手冊、常見問題、影片及客戶支援，請前往 support.garmin.com。

Tacx Alpine 組裝指示

安裝套件

Tacx Alpine 包含兩個單獨的安裝套件，分別標示為 **(A)** 和 **(B)**。

訓練台	安裝套件	貫通軸尺寸	快拆軸尺寸
Tacx NEO 3M 訓練台 請參閱安裝 Tacx Alpine, 第 4 頁。	(A) Tacx Alpine 安裝套件	142 或 148 公釐貫通軸	130 或 135 公釐快拆軸
Tacx NEO 2T 訓練台 組裝需要同時使用這兩個安裝套件。	(A) Tacx Alpine 安裝套件 (B) Tacx NEO 2T 安裝套件	142 或 148 公釐貫通軸	130 或 135 公釐快拆軸

安裝 Tacx NEO 2T 訓練台的可旋轉端蓋

注意

Tacx Alpine 與 Tacx NEO 2T 訓練台相容，但您必須在訓練台兩側安裝全新的可旋轉端蓋。舊的端蓋和墊片 (用於碟煞) 不相容。使用舊零件可能會導致財產損壞。

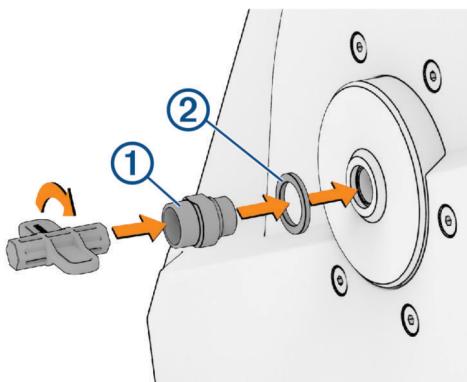
如果您有 Tacx NEO 3M 訓練台，請參閱安裝 Tacx Alpine, 第 4 頁。

- 1 從 Tacx NEO 2T 訓練台上卸下自行車。
- 2 選擇一個選項：
 - 如果您有快拆軸，請使用 5 公釐六角扳手取下兩個端蓋。
 - 如果您有貫通軸，請使用 17 公釐扳手取下兩個端蓋。
- 備註：有些扳手可能不適用，您可能需要拆下飛輪。
- 3 打開安裝套件 **(B)**，取出藍色工具、墊片和 Driveside 5-6Nm 鎖緊螺帽。
- 4 使用此表格選擇適合您軸心的正確零件。

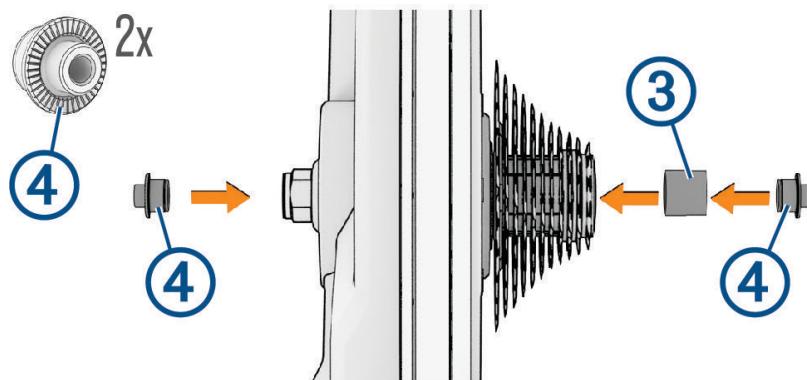
軸	端蓋	端蓋 (2)	端蓋 (2)
130 公釐快拆軸			
135 公釐快拆軸			
142 公釐貫通軸			
148 公釐貫通軸			

5 在訓練台的非驅動側，使用藍色工具安裝端蓋支架 ①。

備註：如果您有碟煞，則必須安裝新的墊片 ②，以在訓練台和煞車卡鉗之間保留間隙。



6 在訓練台的驅動側，使用藍色工具安裝 Driveside 5-6Nm 鎖緊螺帽 ③。



您可以使用藍色工具手動旋緊鎖緊螺帽。使用扭矩扳手時，Garmin® 建議將鎖緊螺帽旋緊至 6 牛頓米 (4.4 磅力-英尺) 最大扭力規格。

7 安裝兩個可旋轉端蓋 ④。

8 根據使用者手冊，將自行車安裝到 Tacx NEO 2T 訓練台上。

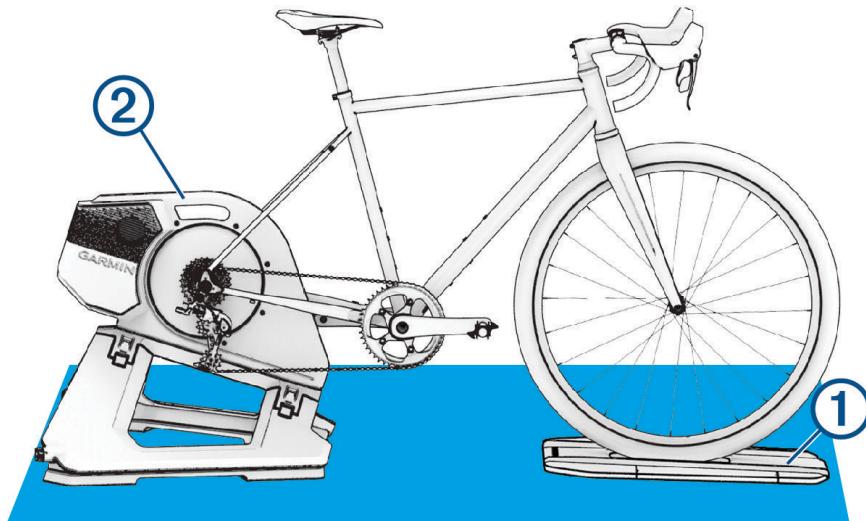
9 坐在訓練台上，並踩幾次踏板。

秘訣：全新的可旋轉端蓋可固定在 Tacx NEO 2T 訓練台，即使騎乘時沒有使用 Tacx Alpine 亦同。

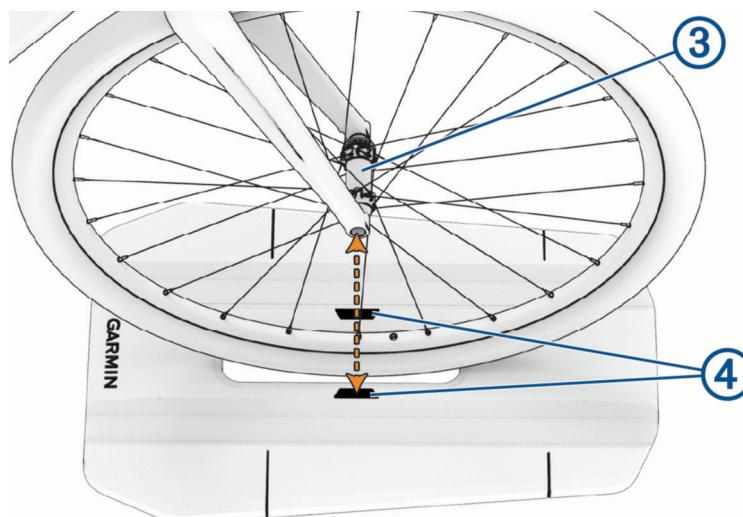
安裝 Tacx Alpine

放置 Motion Base

您必須先將自行車安裝在如 Tacx NEO 3M ② 等相容訓練台上，才能放置 Motion Base ①。



- 1 卸下前輪固定架。
- 2 將 Motion Base 置於前輪下方。
- 3 將 Tacx Alpine 放在自行車前方附近，就能輕鬆地將其滾動到 Motion Base 上。
- 4 將 Motion Base 與對齊區 ④ 上方的前輪轂 ③ 對齊，盡量靠近中心點。



- 5 如果您使用的是訓練墊，請調整自行車和訓練台，使 Motion Base 的前端與訓練墊前端對齊 (選用)。

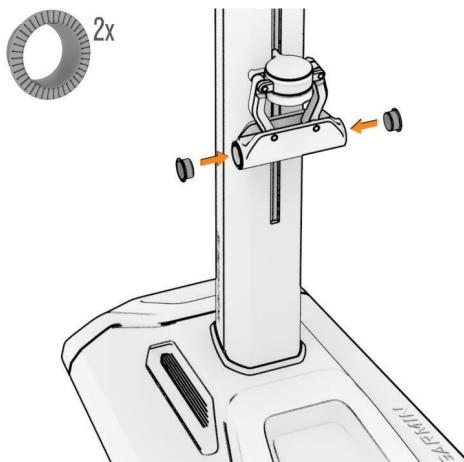
架上貫通軸自行車

Tacx Alpine 相容於使用 12 或 15 公釐貫通軸的自行車 (我的貫通軸尺寸是多少？, 第 14 頁)。如果您使用快拆軸，請參考 [架上您的快拆軸自行車, 第 6 頁](#)。

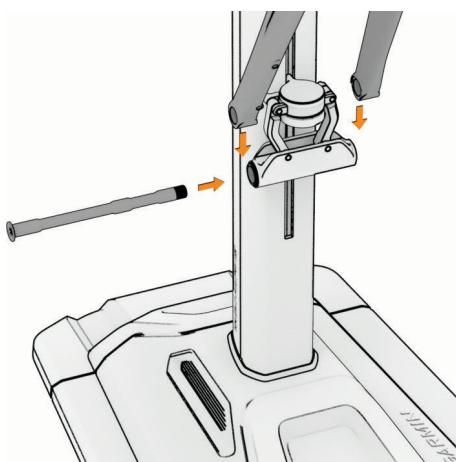
- 1 打開安裝套件 **A**，然後為您的軸心類別選擇正確的可旋轉端蓋。

軸	端蓋 (2)
Thru-Axle 12x100	
Thru-Axle 15x100	
Thru-Axle 15x110	

- 2 將可旋轉端蓋卡入 Tacx Alpine。



- 3 從自行車拆下前輪，並握住外框。
- 4 將 Tacx Alpine 滾動到 Motion Base 上，並將自行車叉與可旋轉端蓋對齊。
- 5 插入軸心並手動旋緊。



- 6 將軸心鎖緊至軸心或自行車使用者手冊中所指定的扭矩規格。

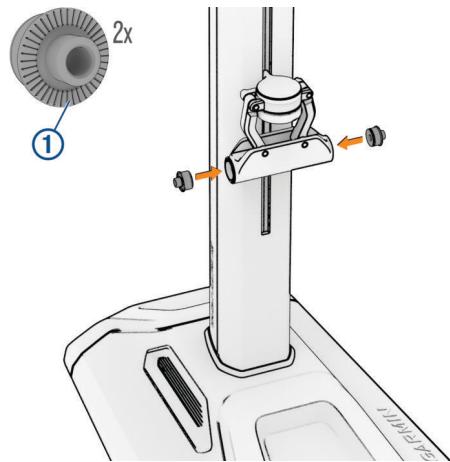
架上您的快拆軸自行車

⚠ 警告

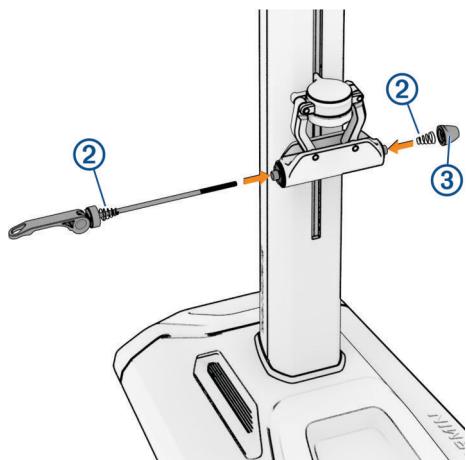
如未旋緊並牢固關上快拆握把，可能會導致受傷或財產損壞。

1 打開安裝套件 **A**，並選擇 QR 可旋轉端蓋和快拆軸。

2 將可旋轉端蓋 **①** 卡入 Tacx Alpine。



3 在兩側安裝快拆拉桿、錐形彈簧 **②**，以及端蓋 **③**。



4 手動旋緊端蓋，保留足夠的空間供自行車車叉使用。

5 從自行車拆下前輪，並握住外框。

6 將 Tacx Alpine 滾動到 Motion Base 上，並將自行車叉放在軸心上。

7 鎖緊端蓋，然後關上快拆握把。

連接電源線並校正 Tacx Alpine

⚠ 重要

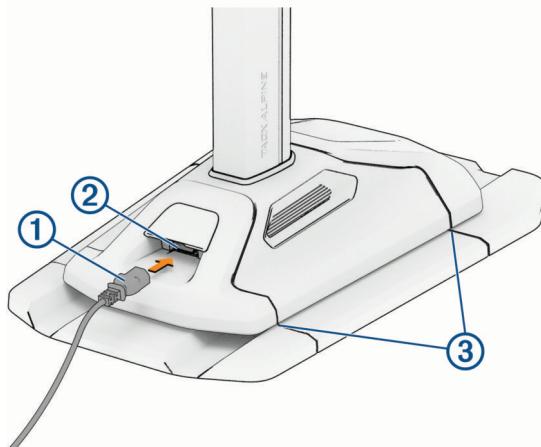
電源線在產品包裝盒內。請勿嘗試以第三方電源線或變壓器來搭配 Tacx Alpine 使用，這可能會導致人員受傷或訓練台受損。

注意

校正期間請勿嘗試坐在自行車上，因為這可能會造成財產損壞。

首次將 Tacx Alpine 接上電源時，**AUTO LED** 燈會緩慢閃爍，需要校正。

- 1 將電源線 ① 插入連接埠 ②。

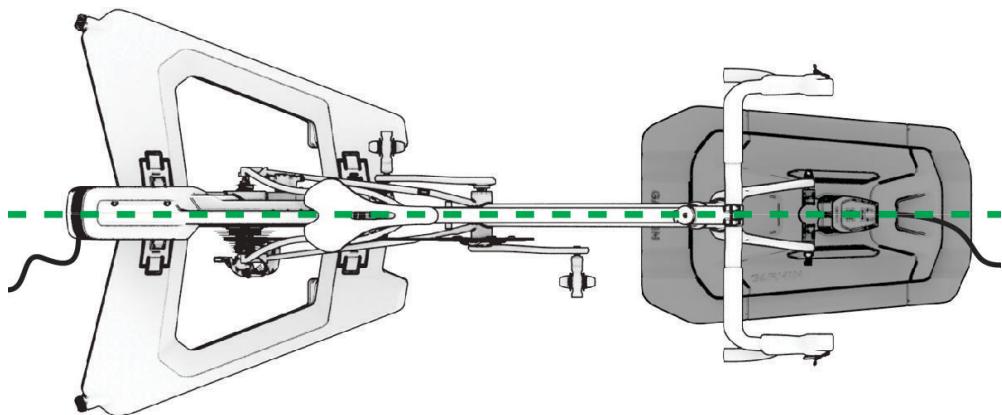


- 2 將電源線插入標準牆上插座。

電源線應該有足夠的鬆弛度，可與 Tacx Alpine 一起自由移動。

- 3 將 Tacx Alpine 上的線與 Motion Base 上的線 ③ 對齊。

- 4 讓訓練台、自行車車框、把手和 Tacx Alpine 對齊。



- 5 同時長按 和 6 秒。

- 6 當三個 LED 燈全部閃爍時，放開按鈕以開始校正。

校正期間，所有 LED 燈會緩慢閃爍。Tacx Alpine 會上升，然後回到水平位置。LED 停止閃爍時，表示校正完成。

檢查間隙

注意

如未執行下列一項或多項動作，可能會造成財產損壞。

- 確保沒有任何物品阻擋電源線。
 - 佈設電源線，以免在使用時干擾訓練台或 Tacx Alpine。
 - 在所有高度位置及轉動把手時，檢查自行車鏈固定架和自行車叉周圍是否有間隙。
 - 騎上自行車，並以手動模式騎乘 (進行騎乘, 第 11 頁)。
- AUTO LED 燈熄滅。**
- 騎乘時請確保天花板高度足夠。
 - 如有需要，請前往 Tacx Training app 並設定坡度限制。

檢查後下叉間隙

執行此間隙檢查之前，必須先在 Tacx Training app 中設定正確的車輪軸距與訓練台。

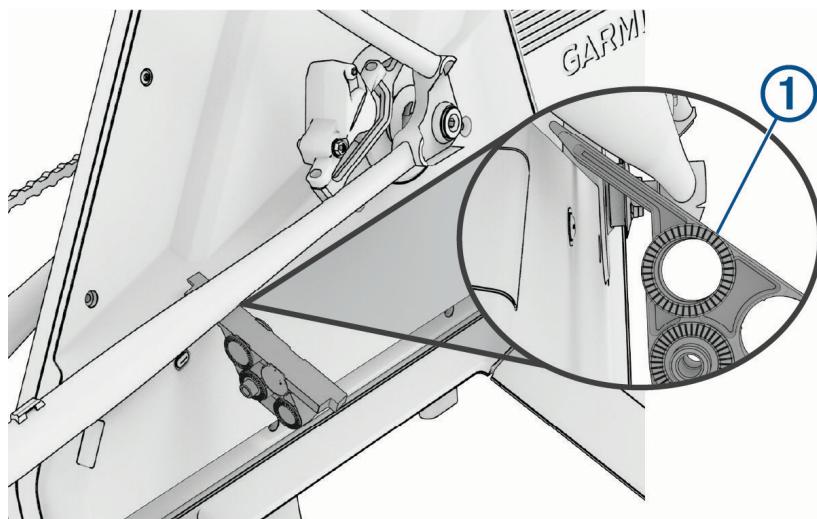
秘訣：您可以使用安裝套件 **A** 中附帶的捲尺。

1 同時按下 **▲** 與 **▼**，將 Tacx Alpine 調整回 0% 坡度。

2 觀察訓練台與後下叉之間的最小距離。

3 打開安裝套件 **A**，並選擇相容性量規 **①**。

您應該能夠將量規放入訓練台與後下叉之間。



4 每次按下 **▼** 時，都要檢查一次間隙。

您也可以在 Tacx Training app 的裝置設定中手動控制坡度。

5 在監測訓練台與後下叉間隙的同時重複步驟 4：

- 如果任何時候量規無法放入這兩個零件之間，請前往步驟 6。
- 如果在 0% 到 -10% 坡度之間兩個零件都有足夠間隙，請進行下一個間隙檢查任務 (檢查自行車前叉間隙, 第 9 頁)。

6 按下 **▲**，並記下坡度。

秘訣： Tacx Training app 會顯示坡度。

7 在 Tacx Training app 中進入 Tacx Alpine 設定。

8 選擇坡度 > 坡度範圍。

9 使用滑桿設定最小坡度。

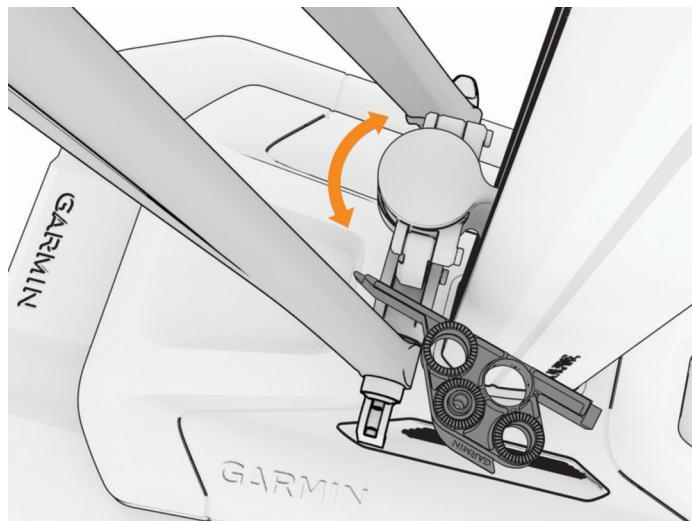
檢查自行車前叉間隙

您將需要安裝套件 **A** 中的相容性量規。

- 1 按下 ，直到 Tacx Alpine 降至最低位置。

備註：最小坡度可能是 -10%，或是自訂值 (檢查後下叉間隙, 第 8 頁)。

- 2 將把手朝左右兩側盡可能旋轉，並將量規插入前叉與 Tacx Alpine 之間。

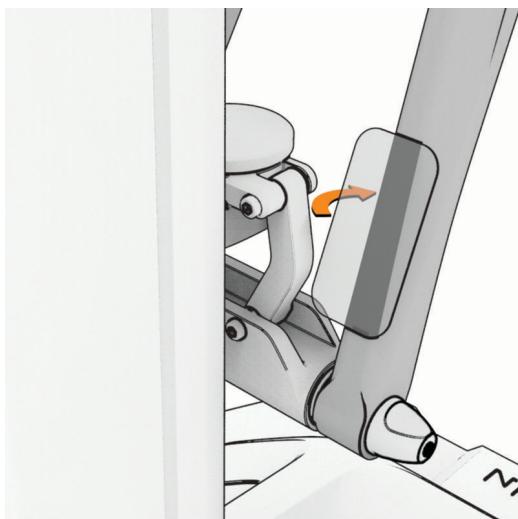


如果量規在左右兩側都能放入這兩個零件之間，則無需進一步操作。如果間隙檢查失敗，請繼續執行步驟 3。

- 3 打開安裝套件 **A**，並選擇保護貼片。

秘訣：Garmin 建議在貼上保護貼片前，先清潔自行車前叉。

- 4 將保護貼片貼在自行車前叉與 Tacx Alpine 距離最接近的位置。



訓練

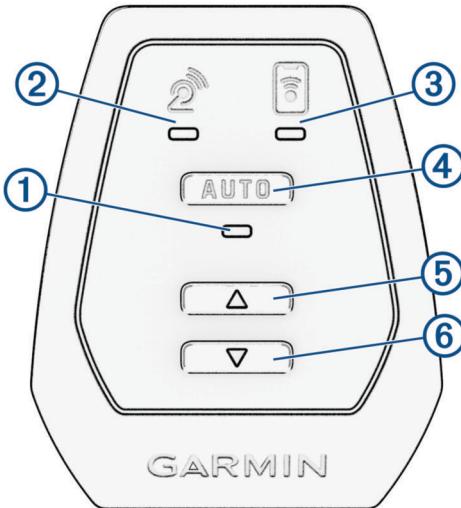
Tacx Training App

您可以將 Tacx Training app 下載到相容的手機、平板電腦或電腦。



- 無需出門，就能體驗刺激的騎乘路線。
- 建立您專屬的騎乘活動、訓練等。
- 管理您的訓練、自訂預設值並診斷問題。
- 將室內訓練資料與您的 Garmin Connect™ 帳號同步。
- 更新您的裝置軟體 ([更新 Tacx Alpine 軟體, 第 13 頁](#))。

狀態 LED 和按鈕



① 訓練模式 LED	自動訓練模式 (LED 燈會亮起) 表示 Tacx Alpine 會自動依循路線的坡度。 手動訓練模式 (LED 會熄滅) 表示您必須使用 和 來控制斜度。 LED 燈緩慢閃爍表示 Tacx Alpine 需要校正 (什麼時候應該校正 Tacx Alpine ?, 第 13 頁)。
② 訓練台連結 LED	LED 恒亮表示 Tacx Alpine 已連結至訓練台。 LED 閃爍表示 Tacx Alpine 正在搜尋訓練台。
③ 行動裝置連結 LED	LED 恒亮表示 Tacx Alpine 已連結至 app。 LED 閃爍表示 Tacx Alpine 正在搜尋 app。
④ AUTO	按下以在自動和手動訓練模式之間切換。 長按 3 秒讓裝置進入配對模式。 長按 10 到 15 秒鐘即可執行原廠重置 (Tacx Alpine 沒有回應, 第 13 頁)。
⑤	按下以手動提高斜度。
⑥	按下以手動降低斜度。 秘訣：要讓 Tacx Alpine 回到 0% 的坡度，您可以同時按下 和 。
故障排除	如需更多資訊，請參閱 疑難排解, 第 13 頁 。

進行騎乘

您第一次使用 Tacx Alpine 進行騎乘，應是一次短暫的手動訓練騎乘。您應該會漸漸適應操作控制項和騎乘姿勢。

- 1 如果您有 Tacx NEO 3M 訓練台，請鬆開 Motion Plates。
秘訣：您必須將每個旋鈕朝 方向旋轉，直到卡入定位。
- 2 在 Tacx Alpine 上，按下 AUTO 以關閉 LED，並啟用手動訓練模式。
- 3 慢慢開始踩踏。
- 4 按下 或 ，以升高和降低自行車前端。
秘訣：要讓 Tacx Alpine 回到 0% 的坡度，您可以同時按下 和 。
- 5 左右旋轉把手。

騎乘與訓練的秘訣

- 為了獲得最佳體驗，請僅在插上電源的情況下使用 Tacx Alpine。
 - 使用 Tacx Training app 設定正確的軸距、訓練台類型及其他訓練偏好。
- 秘訣：**您可以使用安裝套件 **A** 中附帶的捲尺。
- Motion Plates 鬆開時，請避免衝刺。如果 Motion Plates 是鎖住的狀態，就可以全力衝刺。
 - 如果您使用的是不含 Motion Plates 的 Tacx NEO 2T 訓練台，您會發現斜度有微幅正偏移。您可以在 Tacx Training app 的裝置設定中變更此設定。
 - 如果您在騎乘時感覺到暈眩，請試試以下選項：
 - 將視線集中在自行車前方的某一點。
 - 騎乘期間觀看訓練影片。
 - 騎乘前後喝大量的水。
 - 感覺好一點之前都不要騎乘，身體恢復後再試一次。

將 Tacx Alpine 與訓練台和 App 配對

為獲得最佳效能和訓練功能，Garmin 建議您將 Tacx Alpine 與相容的訓練台和 Tacx Training app 配對。

- 1 將相容的 Tacx 訓練台連接至外部電源。
- 2 將相容的 Tacx 訓練台與 Tacx Training 配對。
- 3 如果有可用的更新，請更新訓練台軟體。
- 4 從 Tacx Training app 中，選擇**設定 > 裝置管理員**。
- 5 喚醒訓練台，並讓其進入配對模式。
- 6 在 Tacx Alpine 上長按 **AUTO** 3 秒鐘。
放開按鈕後，所有 LED 會快速閃爍，然後當 Tacx Alpine 搜尋訓練台和 app 時， 和  LED 會閃爍。連結時， 和  LED 會恆亮。
- 7 在 Tacx Training app 上，點一下要配對的 Tacx Alpine，然後等待連結裝置亮綠燈。
- 8 在 Tacx Alpine 上按下 **AUTO**，然後 LED 燈會恆亮。
自動訓練模式表示 Tacx Alpine 會自動依循路線的坡度。
- 9 選擇路線。
- 10 開始踩踏。

裝置資訊

待機模式

閒置 10 分鐘後，Tacx Alpine 會進入待機模式，並停止 Bluetooth® 連線。您可以按下按鈕或轉動把手來喚醒裝置 (狀態 LED 和按鈕, 第 11 頁)。

裝置保養和存放

警告

請見產品包裝內附的 GARMIN 安全及產品資訊須知，以瞭解產品注意事項及其他重要資訊。

- 不使用裝置時，請拔下插頭。
- 如果您的訓練台有 Motion Plates，請檢查 Motion Plates 是否對齊，並在訓練台未使用時鎖住 Motion Plates。
- 每次使用後，請將裝置擦拭乾淨。
- 存放裝置之前請先清潔裝置。

規格

電源供應	請使用隨附的電源線。 100 至 240 伏特，50/60 赫茲
待機耗電量	<0.5 瓦 閒置 10 分鐘後，裝置會進入待機模式。
操作溫度範圍	-10° 至 40°C (14° 至 104°F)
存放溫度範圍	-20° 到 60°C (-4° 到 140°F)
無線頻率與發送功率	2.4 GHz @ 8.32 dBm
最大騎士體重	120 公斤 (264 磅)

疑難排解

更新 Tacx Alpine 軟體

更新裝置軟體之前，必須先將 Tacx Alpine 與最新版本的 Tacx Training app 配對 ([將 Tacx Alpine 與訓練台和 App 配對, 第 12 頁](#))。

1 將電源線插入標準牆上插座 ([連接電源線並校正 Tacx Alpine, 第 7 頁](#))。

2 在手機或平板電腦上開啟 Tacx Training app。

秘訣：您應檢查手機或平板電腦的電池電量。

3 選擇**設定 > 裝置管理員**。

4 選擇您的 Tacx Alpine。

5 選擇**韌體更新 > 更新**。

進行軟體更新期間，Tacx Alpine 上的所有 LED 燈會順時針依序亮起。

6 請稍候，軟體正在完成更新。

秘訣：軟體更新時，請勿拔除裝置的插頭或在 app 之間切換。

這可能需要幾分鐘的時間。

什麼時候應該校正 Tacx Alpine？

如果裝置已經存放數個月，或您安裝了新的自行車或訓練台，則應該校正 Tacx Alpine ([連接電源線並校正 Tacx Alpine, 第 7 頁](#))。

騎乘之前，請完成以下動作：

• 在 Tacx Alpine 上檢查 **AUTO** LED 燈。如果 LED 燈緩慢閃爍，表示裝置需要校正。

• 在 Tacx Training app 中查看是否有校正訊息。

Tacx Alpine 沒有回應

如果 Tacx Alpine 停止回應，您可以將裝置重置為原廠設定。

1 長按 **AUTO** 15 秒鐘。

2 當所有 LED 燈快速閃爍時，放開按鈕。

3 等待裝置完成重設。

執行原廠重置時，所有 LED 燈會依序逆時針亮起。

原廠重置完成後，您必須校正 Tacx Alpine ([連接電源線並校正 Tacx Alpine, 第 7 頁](#))。

您也必須將 Tacx Alpine 與相容的訓練台及 Tacx Training app 配對 ([將 Tacx Alpine 與訓練台和 App 配對, 第 12 頁](#))。

為什麼所有 LED 燈都在閃爍？

當所有 Tacx Alpine LED 燈同時緩慢閃爍時，表示發生硬體錯誤。

- 1 請停止騎乘，並下車。
- 2 請開啟 Tacx Training 查看詳細資料。

如何安裝平板電腦？

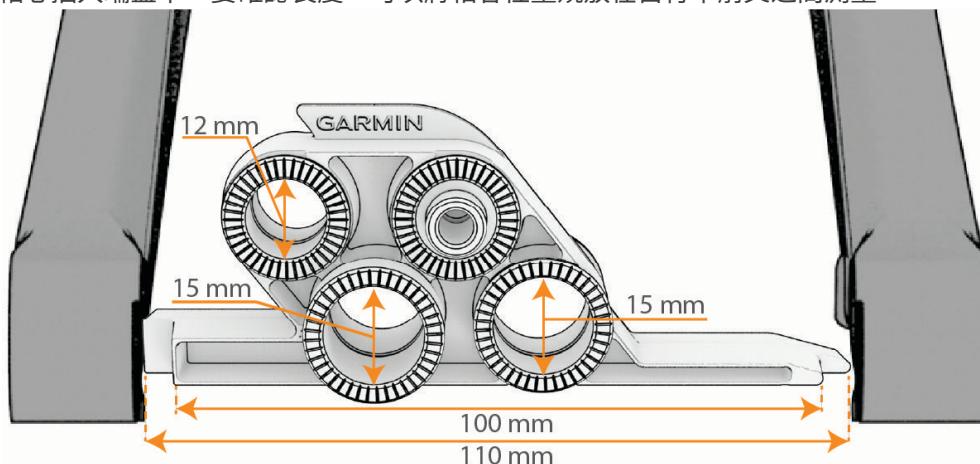
注意

Tacx 平板電腦支架 (T2098) 可能會干擾 Tacx Alpine，造成產品損壞的風險。

- 如果您使用的是 Tacx 平板電腦支架 (T2098)，請將支架遠離所有 Tacx Alpine 零件，並檢查間隙。
- 請使用 Tacx 平板電腦支架 (T2092)。
- 請前往 buy.garmin.com 購買相容配件。

我的貫通軸尺寸是多少？

大多數軸心上都有印刷或刻有尺寸標示。最常見的尺寸為 12 x 100 公釐、15 x 100 公釐和 15 x 110 公釐。要確認直徑，可以將軸心插入端蓋中。要確認長度，可以將相容性量規放在自行車前叉之間測量。



support.garmin.com