

GARMIN®

TACX® ALPINE

Quick Start Manual	2
Manuel de démarrage rapide	13

Tacx® Alpine

Quick Start Manual

Getting Started

⚠ WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

NOTICE

The Tacx® Alpine gradient simulator is compatible with the Tacx NEO 3M and Tacx NEO 2T trainers if you update the trainer to the latest software.

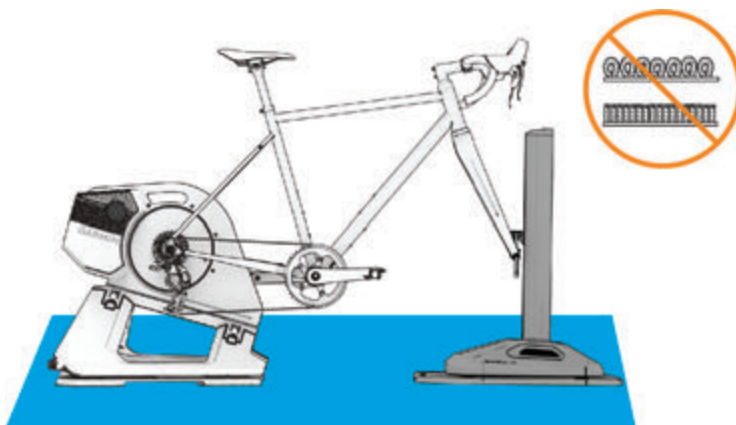
- Read the instructions before you attach your bike to the Tacx Alpine.
- Scan the QR code with the camera on your phone, and follow the Tacx Training app instructions.



TIP: The Tacx Training app includes device setup, videos, and software updates (page 11).

For the best experience, you should keep the software for your Tacx device up to date. Software updates provide changes and improvements to privacy, security, and features.

- For best results, use the Tacx Alpine with a firm mat or low pile carpet. Avoid soft and high pile carpet.



NOTE: A bike with a wheelbase of 1,165 mm or greater may not fit on a standard Tacx training mat.

- Go to support.garmin.com for help and information, such as product manuals, frequently asked questions, videos, and customer support.

Tacx Alpine Assembly Instructions

Installation Kits

The Tacx Alpine includes two separate installation kits, labeled **A** and **B**.

Your Trainer	Installation Kit	Thru Axle Sizes	Quick Release Axle Sizes
Tacx NEO 3M Trainer Assembly starts on page 5.	A Tacx Alpine installation kit	142 or 148 mm thru axle	130 or 135 mm quick release axle
Tacx NEO 2T Trainer Assembly requires both installation kits.	A Tacx Alpine installation kit B Tacx NEO 2T installation kit	142 or 148 mm thru axle	130 or 135 mm quick release axle

Installing the Rotatable End Caps for the Tacx NEO 2T Trainer

NOTICE

The Tacx Alpine is compatible with the Tacx NEO 2T trainer, but you must install the new, rotatable end caps on both sides of the trainer. The old end caps and spacer (for disk brakes) are not compatible.

If you have a Tacx NEO 3M trainer, see Installing the Tacx Alpine (page 5).

- 1 Remove your bike from the Tacx NEO 2T trainer.
- 2 Select an option:
 - If you have a quick release axle, use a 5 mm hex key to remove both end caps.
 - If you have a thru axle, use a 17 mm wrench to remove both end caps.

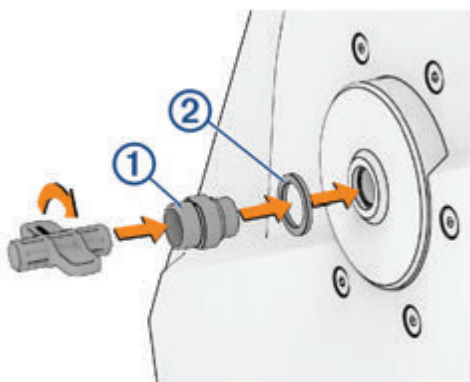
NOTE: Some wrenches may not fit, and you may need to remove the cassette.
- 3 Open installation kit **B**, and take out the blue tool, spacer, and **Driveside 5-6Nm** locknut.
- 4 Use the table to choose the correct parts for your axle type.

Axle	End Cap Support	Rotatable End Caps (2)	
130 mm quick release axle	 QR 130	 QR	 QR
135 mm quick release axle	 QR 135 Thru-Axle 142	 QR	 QR

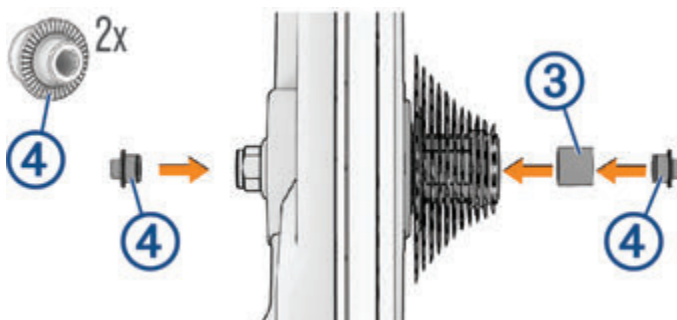
Axle	End Cap Support	Rotatable End Caps (2)	
142 mm thru axle	 QR 135 Thru-Axle 142	 Thru-Axle 12mm	 Thru-Axle 12mm
148 mm thru axle	 Thru-Axle 148	 Thru-Axle 12mm	 Thru-Axle 12mm

- 5 On the non-drive side of the trainer, use the blue tool to install the end cap support ①.

NOTE: If you have disk brakes, you must install the new spacer ② to provide clearance between the trainer and the brake caliper.



- 6 On the drive side of the trainer, use the blue tool to install the **Driveside 5-6Nm** locknut ③.



You can hand tighten the locknut using the blue tool. When using a torque wrench, Garmin® recommends a maximum torque of 6 N·m (4.4 lbf·ft.) for the locknut.

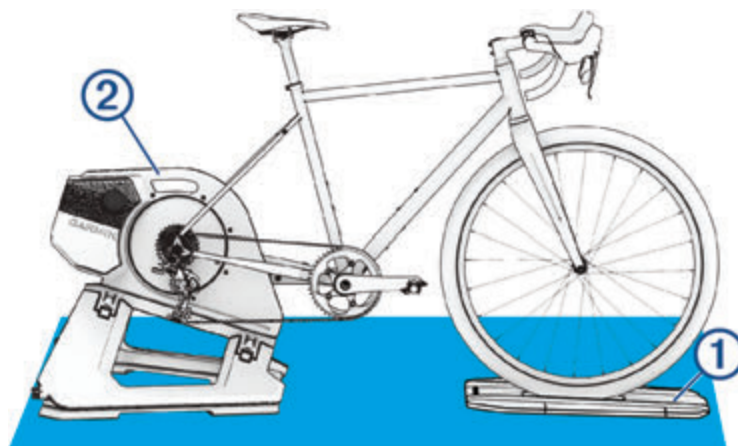
- 7 Install both rotatable end caps ④.
8 Install your bike on the Tacx NEO 2T trainer according to the owner's manual.
9 Sit on the trainer, and pedal a few times.

TIP: The new rotatable end caps can stay on the Tacx NEO 2T trainer even when riding without the Tacx Alpine.

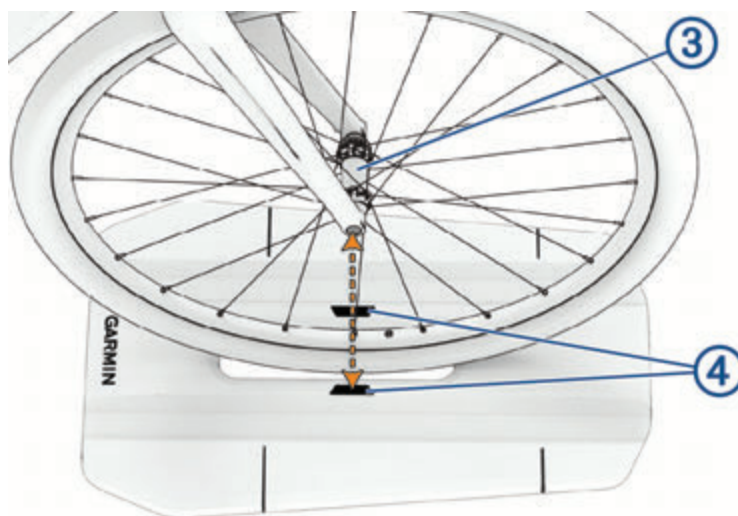
Installing the Tacx Alpine

Positioning the Motion Base

Before you can position the motion base ①, you must have your bike installed on a compatible trainer such as the Tacx NEO 3M ②.



- 1 Remove the front wheel support.
- 2 Place the motion base under the front wheel.
- 3 Bring the Tacx Alpine near the front of your bike so you can easily roll it onto the motion base.
- 4 Align the motion base with the hub of the front wheel ③ above the alignment zone ④, ideally near the center.



- 5 If you are using a training mat, adjust the bike and trainer so the front of the motion base aligns with the front of your training mat (optional).

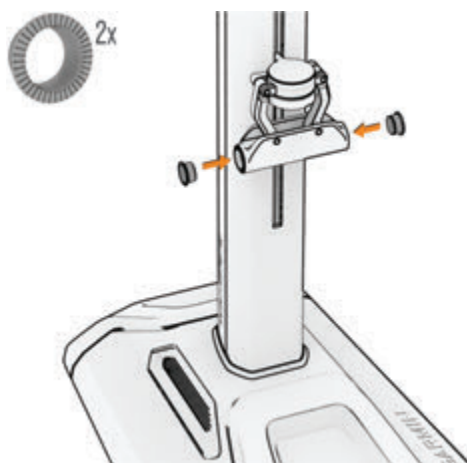
Attaching Your Thru Axle Bike

The Tacx Alpine is compatible with bikes that use a 12 or 15 mm thru axle or a quick release axle (page 7).

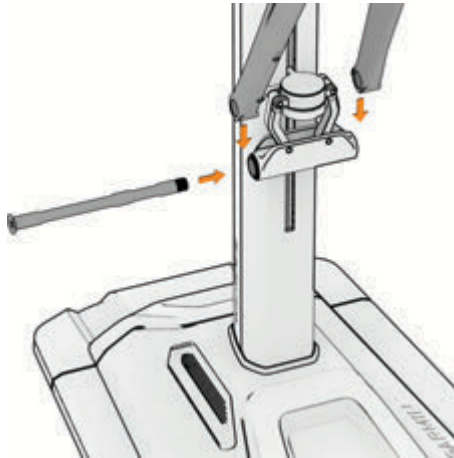
- 1 Open installation kit **A**, and choose the correct rotatable end caps for your axle type.

Axle	Rotatable End Caps (2)	
Thru-Axle 12x100		
Thru-Axle 15x100		
Thru-Axle 15x110		

- 2 Snap the rotatable end caps into the Tacx Alpine.



- 3 Remove the front wheel from your bike, and hold the frame.
- 4 Roll the Tacx Alpine onto the motion base, and align the bike fork with the rotatable end caps.
- 5 Insert the axle, and hand tighten.



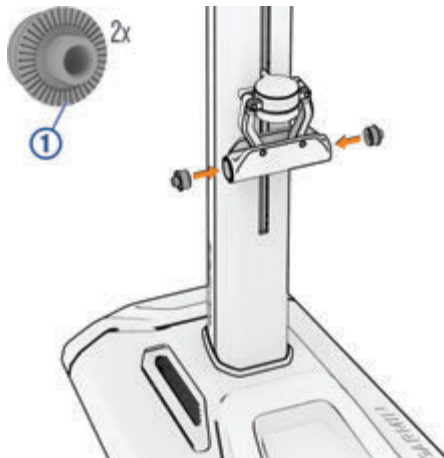
- 6 Tighten the axle to the torque specification indicated on the axle or in your bike owner's manual.

Attaching Your Quick Release Axle Bike

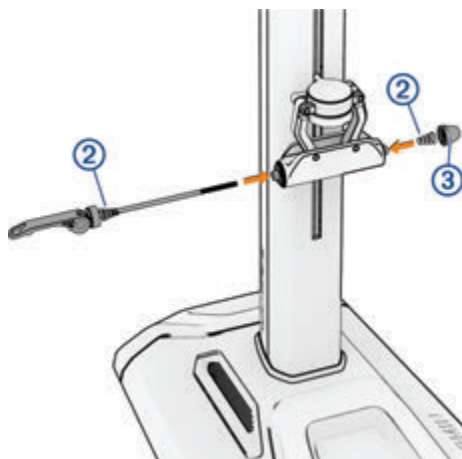
⚠ WARNING

Failure to tighten and firmly close the quick release handle may result in injury or property damage.

- 1 Open installation kit **A**, and select the **QR** rotatable end caps and quick release axle.
- 2 Snap the rotatable end caps **1** into the Tacx Alpine.



- 3 Install the quick release skewer, conical springs on each side **2**, and cap **3**.



- 4 Hand tighten the cap, leaving enough room for the bike fork.
- 5 Remove the front wheel from your bike, and hold the frame.
- 6 Roll the Tacx Alpine onto the motion base, and place the bike fork on the axle.
- 7 Tighten the cap, and close the quick release handle.

Connecting the Power Cable and Calibrating the Tacx Alpine

⚠ CAUTION

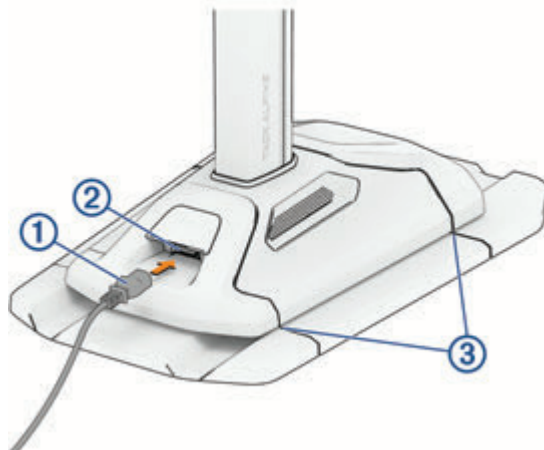
The power cable is in the product box. Do not attempt to use a third-party power cable or adapter with the Tacx Alpine, because this could lead to personal injury or damage to the trainer.

NOTICE

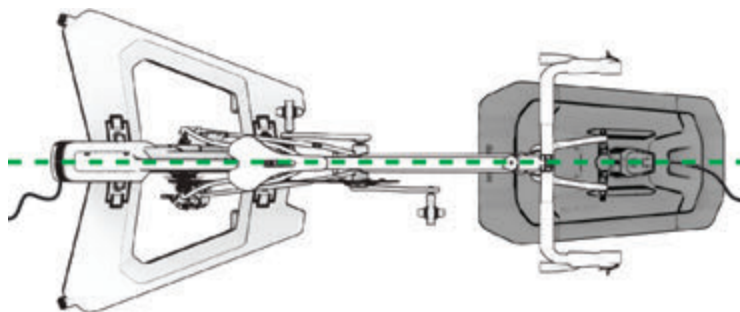
Do not attempt to sit on the bike during calibration, because this could lead to possible property damage.

The first time you plug in the Tacx Alpine, the **AUTO** LED flashes slowly and calibration is required.

- 1 Plug the power cable (1) into the port (2).



- 2 Plug the power cable into a standard wall outlet.
The power cable should have enough slack to freely move with the Tacx Alpine.
- 3 Align the Tacx Alpine lines with the lines ③ on the motion base.
- 4 Align the trainer, bike frame, handlebar, and Tacx Alpine.



- 5 Hold ▲ and ▼ at the same time, for 6 seconds.
- 6 When all of the LEDs flash, release the buttons to start the calibration.
All of the LEDs flash slowly during calibration. The Tacx Alpine goes up and back to level. When the LEDs stop flashing, calibration is complete.

Checking for Clearance

NOTICE

Failure to perform one or more of the following actions could result in possible property damage.

- Ensure no objects obstruct the power cables.
- Route power cables so that they will not interfere with the trainer or the Tacx Alpine during use.
- Check for clearance around the bike chain stay and bike fork in all height positions and while turning the handlebars.
- For more information, go to www.garmin.com/manuals/alpineclearance.
- Get on the bike, and ride in manual mode (page 11).
The **AUTO** LED is off.

- Ensure there is adequate ceiling height while riding.
- If necessary, go to the Tacx Training app, and set grade limits.

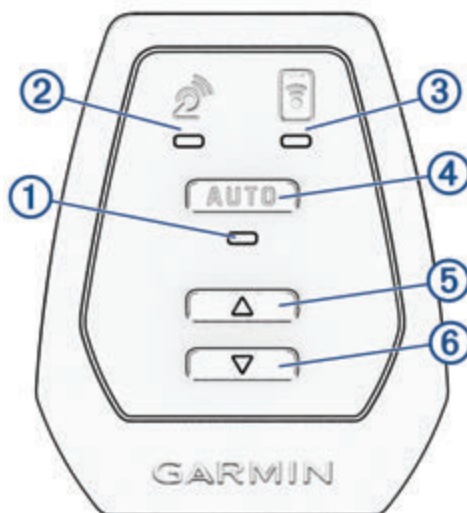
Training

Tacx Training App

You can download the Tacx Training app to your compatible phone, tablet, or computer.

- Ride exciting courses without leaving your home.
- Create your own rides, workouts, and more.
- Manage your training, customize the default settings, and diagnose issues.
- Sync your indoor training data with your Garmin Connect™ account.
- Update your device software.

Status LEDs and Buttons



① Training mode LED	Automatic training mode (LED is on) means that the Tacx Alpine automatically follows the grade of the course. Manual training mode (LED is off) means that you must use ▲ and ▼ to control the slope.
② Trainer connection LED	Solid LED means that the Tacx Alpine is connected to the trainer. Flashing LED means that the Tacx Alpine is searching for the trainer.
③ Mobile device connection LED	Solid LED means that the Tacx Alpine is connected to the app. Flashing LED means that the Tacx Alpine is searching for the app.
④ AUTO	Press to switch between automatic and manual training modes. Hold for 3 seconds to put the device into pairing mode.
⑤ ▲	Press to manually increase the slope.
⑥ ▼	Press to manually decrease the slope. TIP: To return the Tacx Alpine to 0% grade, you can press ▲ ▼ at the same time.
Troubleshooting	For more information, see the owner's manual.

Pairing the Tacx Alpine with Your Trainer and the App

For optimal performance and training features, Garmin recommends pairing the Tacx Alpine with your compatible trainer and the Tacx Training app.

- 1 Connect your compatible Tacx trainer to external power.
- 2 Pair your compatible Tacx trainer with the Tacx Training app.
- 3 Update the trainer software, if there is an update available.
- 4 From the Tacx Training app, select **Settings > Device Manager**.
- 5 Wake up the trainer, and put it in pairing mode.
- 6 On the Tacx Alpine, hold **AUTO** for 3 seconds.

After you release the button, all of the LEDs flash quickly, and then the  and  LEDs flash while the Tacx Alpine searches for the trainer and the app. When connected, the  and  LEDs are solid.

- 7 On the Tacx Training app, tap on the Tacx Alpine to pair, and wait for the connected device to turn green.
- 8 On the Tacx Alpine, press **AUTO** so the LED is solid.
Automatic training mode means that the Tacx Alpine automatically follows the grade of the course.
- 9 Select a course.
- 10 Start pedaling.

Going for a Ride

Your first ride with the Tacx Alpine should be a short, manual training ride. You should get comfortable with the operation of the controls and riding positions.

- 1 If you have a Tacx NEO 3M trainer, unlock the motion plates.
TIP: You must rotate each knob toward , until it clicks.
- 2 On the Tacx Alpine, press **AUTO** to turn off the LED and enable manual training mode.
- 3 Start pedaling slowly.
- 4 Press  or  to raise and lower the front of your bike.
TIP: To return the Tacx Alpine to 0% grade, you can press   at the same time.
- 5 Rotate the handlebars to the right and left.

Tips for Riding and Training

- Use the Tacx Training app to set your correct wheelbase, type of trainer, and other training preferences.
- Avoid sprinting when the motion plates are enabled. You can sprint when the motion plates are locked.
- If you are using the Tacx NEO 2T trainer without motion plates, you will notice a slight positive offset to the slope.
You can change this in the device settings of the Tacx Training app.
- If you feel motion sickness while riding, try these options:
 - Focus your vision on a point in front of your bike.
 - Watch a training video while riding.
 - Drink plenty of water before and during your ride.
 - Stop riding until you feel better, and try again.

Device Information

Device Care and Storage

WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

- Unplug the device when it is not in use.
- If your trainer has motion plates, check the alignment, and lock the motion plates when the trainer is not in use.
- Wipe off the device after every use.
- Clean the device before storing it.

Getting the Owner's Manual

Go to www.garmin.com/manuals/alpine.

Specifications

Power supply	Use the included power cable. From 100 to 240 V, 50/60 Hz
Standby power consumption	<0.5 W After 10 min. of inactivity, the device goes into standby mode.
Operating temperature range	From -10° to 40°C (from 14° to 104°F)
Storage temperature range	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Wireless frequency and transmit power	2.4 GHz @ 3 dBm maximum
Maximum rider weight	120 kg (264 lb.)

物質宣言

部件名称	有毒有害物质或元素									
	铅	汞	镉	六价铬	多溴联苯	多溴二苯醚	邻苯二甲酸二(2-乙基己)酯	邻苯二甲酸丁苄酯	邻苯二甲酸二丁酯	邻苯二甲酸二异丁酯
印刷电路板组件	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
金属零件	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
电缆 电缆组件 连接器	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
塑料和橡胶零件	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T11364 的规定编制。

○: 代表此种部件的所有均质材料中所含的该种有害物质均低于 (GB/T26572) 规定的限量

×: 代表此种部件所用的均质材料中, 至少有一类材料其所含的有害物质高于 (GB/T26572) 规定的限量

* 该产品说明书应提供在环保使用期限和特殊标记的部分详细讲解产品的担保使用条件。



产品

Tacx® Alpine

Manuel de démarrage rapide

FR

Mise en route

AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

AVIS

Le simulateur de pente Tacx Alpine est compatible avec les home trainers Tacx NEO 3M et Tacx NEO 2T dotés de la dernière version logicielle.

- Lisez les instructions avant de fixer votre vélo au Tacx Alpine.
- Scannez le code QR avec l'appareil photo sur votre smartphone et suivez les instructions de l'application Tacx Training.

ASTUCE : l'application Tacx Training comprend les paramètres de l'appareil, des vidéos et des mises à jour logicielles (page 22).

Pour profiter de la meilleure expérience, veillez à mettre à jour régulièrement le logiciel de votre appareil Tacx. Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.

- Pour des résultats optimaux, utilisez le Tacx Alpine sur un tapis ferme ou à poils ras. Évitez les tapis moelleux et épais.

See English for images.

REMARQUE : un vélo avec un empattement de 1 165 mm ou plus risque de ne pas tenir sur un tapis d'entraînement Tacx standard.

FR

- Rendez-vous sur **support.garmin.com** pour obtenir de l'aide et des informations, et accéder aux manuels des produits, aux questions fréquentes, à des vidéos et à l'assistance client.

Instructions de montage Tacx Alpine

Kits d'installation

Le Tacx Alpine comprend deux kits d'installation distincts, étiquetés **A** et **B**.

Votre home trainer	Kit d'installation	Taille de l'axe traversant	Taille de l'axe à fixation rapide
Home trainer Tacx NEO 3M L'assemblage commence à la section page 16.	A Kit d'installation pour le Tacx Alpine	Axe traversant de 142 ou 148 mm	Axe à fixation rapide de 130 à 135 mm
Home trainer Tacx NEO 2T L'assemblage nécessite les deux kits d'installation.	A Kit d'installation pour le Tacx Alpine B Kit d'installation pour le Tacx NEO 2T	Axe traversant de 142 ou 148 mm	Axe à fixation rapide de 130 à 135 mm

Installation des embouts rotatifs pour le home trainer Tacx NEO 2T

AVIS

Le Tacx Alpine est compatible avec le home trainer Tacx NEO 2T, mais vous devez installer les nouveaux embouts rotatifs des deux côtés du home trainer. Les anciens embouts et entretoises (pour freins à disque) ne sont pas compatibles.

Si vous possédez un home trainer Tacx NEO 3M, reportez-vous à la section Installation du Tacx Alpine (page 16).

- 1 Retirez votre vélo du home trainer Tacx NEO 2T.
- 2 Sélectionner une option :
 - Si vous disposez d'un axe à fixation rapide, utilisez une clé hexagonale de 5 mm pour retirer les deux embouts.
 - Si vous disposez d'un axe traversant, utilisez une clé de 17 mm pour retirer les deux embouts.

REMARQUE : il se peut que certaines clés ne passent pas et que vous deviez retirer la cassette.

- 3 Ouvrez le kit d'installation **B**, puis retirez l'outil bleu, l'entretoise et le contre-écrou **Driveside 5-6Nm**.
- 4 Utilisez le tableau pour choisir les pièces adaptées à votre type d'axe.

Axe	Support d'embout	Embouts rotatifs (2)	
Axe à fixation rapide de 130 mm	 QR 130	 QR	 QR
Axe à fixation rapide de 135 mm	 QR 135 Thru-Axle 142	 QR	 QR
Axe traversant de 142 mm	 QR 135 Thru-Axle 142	 Thru-Axle 12mm	 Thru-Axle 12mm
Axe traversant de 148 mm	 Thru-Axle 148	 Thru-Axle 12mm	 Thru-Axle 12mm

- 5 Sur le côté opposé au dérailleur (NDS) du home trainer, utilisez l'outil bleu pour installer le support d'embout ①.

REMARQUE : si vous avez des freins à disque, vous devez installer la nouvelle entretoise ② pour ajouter un espace entre le home trainer et l'étrier de frein.

- 6 Sur le côté dérailleur (DS) du home trainer, utilisez l'outil bleu pour installer le contre-écrou **Driveside 5-6Nm**③.

Vous pouvez serrer le contre-écrou à l'aide de l'outil bleu. Lorsque vous utilisez une clé dynamométrique, Garmin recommande un couple de serrage maximal de 6 N-m (4,4 lbf-pi) pour le contre-écrou.

- 7 Installez les deux embouts rotatifs ④.
- 8 Installez votre vélo sur le home trainer Tacx NEO 2T conformément au manuel d'utilisation.
- 9 Asseyez-vous sur le home trainer et pédalez plusieurs fois.

ASTUCE : les nouveaux embouts rotatifs peuvent rester sur le home trainer Tacx NEO 2T même lorsque vous roulez sans le Tacx Alpine.

Installation du Tacx Alpine

Positionnement de la base oscillante

Avant de pouvoir positionner la base oscillante ①, vous devez installer votre vélo sur un home trainer compatible tel que le Tacx NEO 3M ②.

- 1 Retirez le support de roue avant.
- 2 Placez la base oscillante sous la roue avant.
- 3 Amenez le Tacx Alpine près de l'avant de votre vélo afin de pouvoir facilement le faire rouler sur la base oscillante.
- 4 Alignez la base oscillante avec le moyeu de la roue avant ③ au-dessus de la zone d'alignement ④, idéalement près du centre.

- 5 Si vous utilisez un tapis d'entraînement, ajustez le vélo et le home trainer de sorte que l'avant de la base oscillante soit aligné avec l'avant de votre tapis d'entraînement (facultatif).

Installation de votre vélo à axe traversant

Le Tacx Alpine est compatible avec les vélos dotés d'un axe traversant de 12 ou 15 mm ou d'un axe à fixation rapide (page 18).

- 1 Ouvrez le kit d'installation , puis choisissez les embouts rotatifs adaptés à votre axe.

Axe	Embouts rotatifs (2)	
Thru-Axle 12x100		
Thru-Axle 15x100		
Thru-Axle 15x110		

- 2 Clipsez les embouts rotatifs sur le Tacx Alpine.

- 3 Retirez la roue avant de votre vélo et tenez le cadre.
- 4 Faites rouler le Tacx Alpine sur la base oscillante et alignez la fourche du vélo sur les embouts rotatifs.
- 5 Insérez l'axe et serrez-le à la main.

- 6 Serrez l'axe selon le couple de serrage indiqué sur l'axe ou dans le manuel d'utilisation de votre vélo.

Installation de votre vélo à axe à fixation rapide

AVERTISSEMENT

Si le levier à fixation rapide n'est pas suffisamment serré, vous risquez d'endommager votre matériel ou de vous blesser.

- 1 Ouvrez le kit d'installation , puis sélectionnez les embouts rotatifs et l'axe à fixation rapide **QR**.
- 2 Clipsez les embouts rotatifs  sur le Tacx Alpine.

3 Installez l'axe flottant à fixation rapide, les ressorts coniques de chaque côté ② et l'embout ③.

4 Serrez manuellement l'embout, en laissant suffisamment d'espace pour la fourche du vélo.

5 Retirez la roue avant de votre vélo et tenez le cadre.

6 Faites rouler le Tacx Alpine sur la base oscillante et placez la fourche du vélo sur l'axe.

7 Serrez l'embout et fermez le levier à fixation rapide.

Connexion du câble d'alimentation et étalonnage du Tacx Alpine

⚠ ATTENTION

Le câble d'alimentation se trouve dans l'emballage du produit. N'essayez pas d'utiliser un câble d'alimentation ou un adaptateur tiers avec le Tacx Alpine, car cela pourrait entraîner des blessures ou endommager le home trainer.

AVIS

Ne tentez pas de vous asseoir sur le vélo pendant l'étalonnage, car cela pourrait entraîner des dommages matériels.

La première fois que vous branchez le Tacx Alpine, le voyant LED **AUTO** clignote lentement et vous êtes invité à étalonner l'appareil.

FR

1 Branchez le câble d'alimentation ① sur le port d'alimentation ②.

2 Branchez le câble d'alimentation à une prise murale standard.

Le câble d'alimentation doit avoir suffisamment de mou pour suivre librement les mouvements du Tacx Alpine.

3 Alignez les lignes du Tacx Alpine avec celles de la base oscillante ③.

4 Alignez le home trainer, le cadre du vélo, le guidon et le Tacx Alpine.

5 Maintenez enfoncés ▲ et ▼ simultanément pendant 6 secondes.

6 Lorsque tous les voyants LED clignotent, relâchez les boutons pour lancer l'étalonnage.

Tous les voyants LED clignotent lentement pendant l'étalonnage. Le Tacx Alpine monte et redescend à plat. L'étalonnage est terminé lorsque les voyants LED cessent de clignoter.

Vérification de l'espace

AVIS

Le non-respect des consignes suivantes peut entraîner des dommages matériels.

- Assurez-vous qu'aucun objet n'écrase les câbles d'alimentation.
- Acheminez les câbles d'alimentation de manière à ce qu'ils n'interfèrent pas avec le bon fonctionnement du Tacx Alpine.

- Vérifiez l'espace libre autour de la chaîne arrière et de la fourche du vélo dans toutes les positions possibles et pendant que vous tournez le guidon.
- Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/manuals/alpineclearance.
- Montez sur le vélo, puis pédalez en mode manuel (page 22).

Le voyant LED **AUTO** est éteint.

- Assurez-vous que la hauteur du plafond est adéquate pendant l'utilisation.
- Si nécessaire, accédez à l'application Tacx Training et réglez des limites de pente.

Entraînement

Application Tacx Training

Vous pouvez télécharger l'application Tacx Training sur votre téléphone, tablette ou ordinateur compatible.

- Parcourez des itinéraires passionnants sans jamais sortir de chez vous.
- Créez vos propres itinéraires, entraînements et bien plus.
- Gérez votre entraînement, personnalisez les paramètres par défaut et diagnostiquez les problèmes.
- Synchronisez vos données d'entraînement intérieur avec votre compte Garmin Connect.
- Mettez à jour le logiciel de l'appareil.

Voyants LED d'état et boutons

① Voyant LED du mode entraînement	Le mode d'entraînement automatique (voyant LED allumé) signifie que le Tacx Alpine suit automatiquement la pente du parcours. Le mode d'entraînement manuel (voyant LED éteint) signifie que vous devez utiliser ▲ et ▼ pour contrôler la pente.
② Voyant LED de connexion du home trainer	Si le voyant LED est allumé en continu, le Tacx Alpine est connecté au home trainer. Si le voyant LED clignote, le Tacx Alpine recherche le home trainer.
③ Voyant LED de connexion de l'appareil mobile	Si le voyant LED est allumé en continu, le Tacx Alpine est connecté à l'application. Si le voyant LED clignote, le Tacx Alpine recherche l'application.

④ AUTO	Appuyez sur ce bouton pour basculer entre les modes d'entraînement automatique et manuel. Maintenez le bouton enfoncé 3 secondes pour mettre l'appareil en mode couplage.
⑤ ▲	Appuyez pour augmenter manuellement la pente.
⑥ ▼	Appuyez pour réduire manuellement la pente. ASTUCE : pour ramener le Tacx Alpine à une pente de 0 %, vous pouvez appuyer simultanément sur ▲ et ▼.
Dépannage	Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Couplage du Tacx Alpine avec votre home trainer et l'application

Pour des performances et des fonctionnalités d'entraînement optimales, Garmin recommande de coupler le Tacx Alpine à votre home trainer compatible ainsi qu'à l'application Tacx Training.

- 1 Connectez votre home trainer Tacx compatible à une alimentation externe.
- 2 Couplez votre home trainer Tacx compatible à l'application Tacx Training.
- 3 En cas de mise à jour disponible, installez-la sur votre home trainer.
- 4 Dans l'application Tacx Training, sélectionnez **Paramètres > Gestio. périph..**
- 5 Activez le home trainer et mettez-le en mode couplage.
- 6 Sur le Tacx Alpine, maintenez enfoncé **AUTO** pendant 3 secondes.

Une fois que vous avez relâché le bouton, tous les voyants clignotent rapidement, puis les LED

 et  clignotent pendant que l'appareil Tacx Alpine recherche le home trainer et l'application.

Lorsque la connexion est établie, les voyants LED  et  sont fixes.

- 7 Dans l'application Tacx Training, appuyez sur le Tacx Alpine à coupler et attendez que l'appareil connecté devienne vert.
- 8 Sur le Tacx Alpine, appuyez sur **AUTO** pour que le voyant LED s'allume en continu.
Le mode d'entraînement automatique signifie que le Tacx Alpine suit automatiquement la pente du parcours.
- 9 Sélectionnez un parcours.
- 10 Commencez à pédaler.

Prêt... Partez !

Votre première activité sur le Tacx Alpine doit être un entraînement manuel et court. Vous devez vous familiariser avec le fonctionnement des commandes et les positions de conduite.

- 1 Si vous avez un home trainer Tacx NEO 3M, déverrouillez les motion plates.
ASTUCE : faites tourner chaque bouton vers  jusqu'à ce qu'il s'enclenche.
- 2 Sur le Tacx Alpine, appuyez sur **AUTO** pour éteindre le voyant LED et activer le mode d'entraînement manuel.
- 3 Commencez à pédaler lentement.
- 4 Appuyez sur ▲ ou ▼ pour relever et abaisser l'avant de votre vélo.
ASTUCE : pour ramener le Tacx Alpine à une pente de 0 %, vous pouvez appuyer simultanément sur ▲ et ▼.
- 5 Tournez le guidon vers la droite et vers la gauche.

Conseils pour l'utilisation et l'entraînement

- Utilisez l'application Tacx Training pour définir l'empattement correct, le type de home trainer et d'autres préférences d'entraînement.

- Évitez de sprinter lorsque les motion plates sont déverrouillées. Vous pouvez sprinter si les motion plates sont verrouillées.
- Si vous utilisez le home trainer Tacx NEO 2T sans motion plates, vous remarquerez un léger décalage positif par rapport à la pente.
Vous pouvez modifier cela dans les paramètres de l'appareil, dans l'application Tacx Training.
- Si vous avez le mal des transports lorsque vous pédalez, essayez les solutions suivantes :
 - Concentrez-vous sur un point fixe devant votre vélo.
 - Regardez une vidéo d'entraînement pendant que vous pédalez.
 - Buvez beaucoup d'eau avant et pendant votre activité.
 - Arrêtez de pédaler jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, puis réessayez.

Informations sur l'appareil

Entretien et stockage de l'appareil

AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

- Débranchez l'appareil quand vous ne l'utilisez pas.
- Si votre home trainer est équipé de motion plates, vérifiez leur alignement et verrouillez-les quand vous n'utilisez pas votre home trainer.
- Essuyez l'appareil après chaque utilisation.
- Nettoyez l'appareil avant de le ranger.

Téléchargement du manuel d'utilisation

Rendez-vous sur www.garmin.com/manuals/alpine.

Caractéristiques

Alimentation	Utilisez le câble d'alimentation inclus. De 100 à 240 V, 50/60 Hz
Consommation électrique en veille	< 0,5 W Après 10 minutes d'inactivité, l'appareil passe en mode veille.
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 40 °C (de 14 à 104 °F)
Plage de températures de stockage	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Fréquence sans fil et puissance de transmission	2,4 GHz à 3 dBm maximum
Poids maximum du cycliste	120 kg (264 lb)

support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin®, the Garmin Logo, and Tacx® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: A04820

智慧互動式坡度模擬器

爬坡模拟器

IC: 1792A-04820

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.



Printed in the
Netherlands
February 2025
I90-03074-9I_0A

