

TACX® ANTARES/GALAXIA ROLLER TRAINERS

Quick Start Manual	2	Manual Memulai Cepat	50
Snelstartgids	8	クイックスタートマニュアル ...	56
Manuel de démarrage rapide	14	빠른 시작 설명서	62
Manuale di avvio rapido	20	คู่มือเริ่มต้นอย่างรวดเร็ว	68
Schnellstartanleitung	26	Sổ tay hướng dẫn khởi động	
Guía de inicio rápido	32	nhANH	74
Manual de início rápido	38	快速入門手冊	80
Manual de inițiere rapidă	44		

Tacx® Antares/Galaxia Roller Trainers

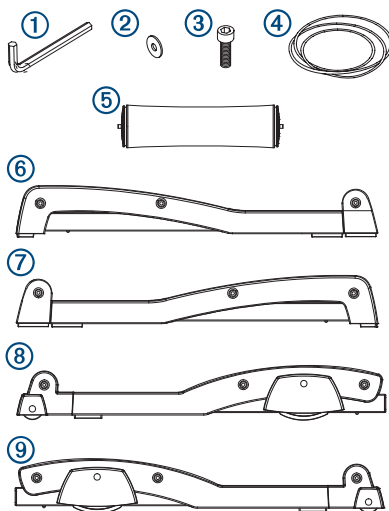
Quick Start Manual

Tacx® Antares/Galaxia Instructions

WARNING

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

Trainer Parts

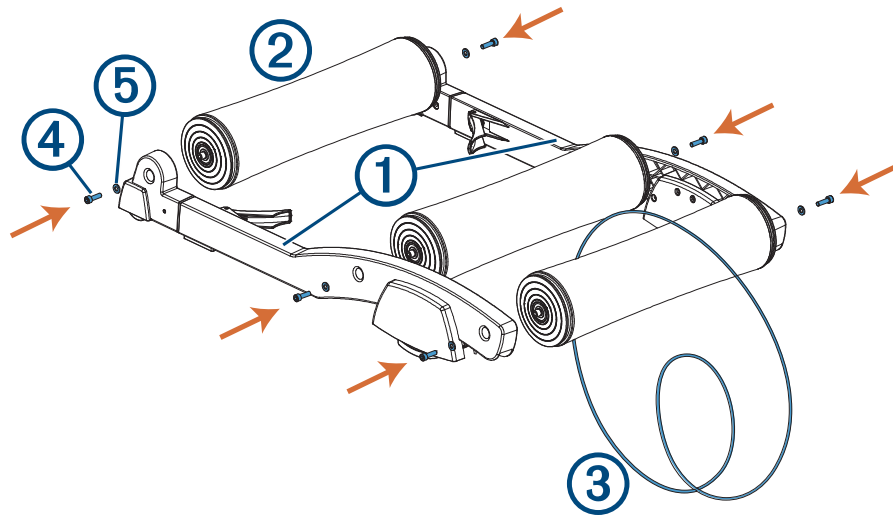


You should check the package for all the required parts.

①	5 mm hex key
②	M6 washers (6)
③	M6 bolts (6)
④	Drive belt
⑤	Rollers (3)
⑥	Antares right frame
⑦	Antares left frame
⑧	Galaxia left frame
⑨	Galaxia right frame

Mounting the Rollers

1 Place the left and right frames ① on the floor with the Tacx logo facing out.



2 Place the rollers ② between the left and right frames, and attach each roller to the frame on one side.

3 Place the belt ③ around the rear roller.

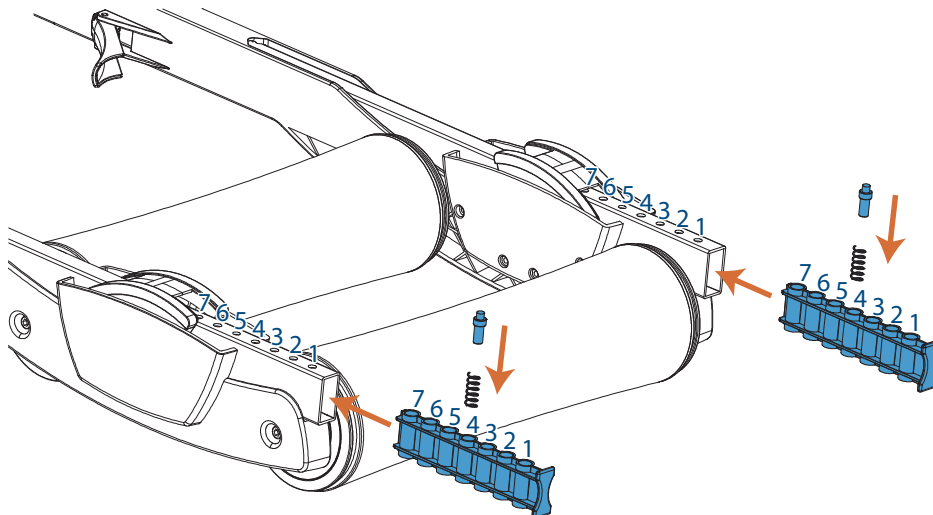
4 Attach each roller to the frame on the other side.

5 Secure each roller to the frame by inserting a bolt ④ through the washers ⑤, frame, and roller.

6 Use the 5 mm hex key to tighten the bolts.

Dowel Pin Placement

The dowel pins on your Tacx Antares/Galaxia trainer allow you to customize your trainer to fit your bike. You can determine the placement of the dowel pins using this diagram and the distance between both axles on your bike.



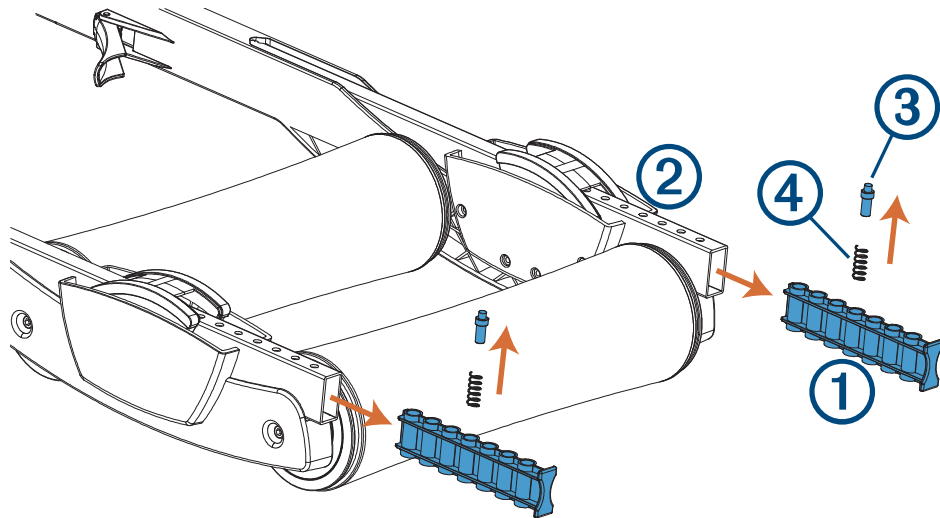
Dowel Pin Position	Max. Distance	Min. Distance
①	1,100 mm	1,080 mm
②	1,080 mm	1,060 mm
③	1,060 mm	1,040 mm
④	1,040 mm	1,020 mm
⑤	1,020 mm	1,000 mm
⑥	1,000 mm	980 mm
⑦	980 mm	less than 980 mm

Adjusting the Spring Holders

Before your first ride, you must set the spring holders on the trainer to fit your bike.

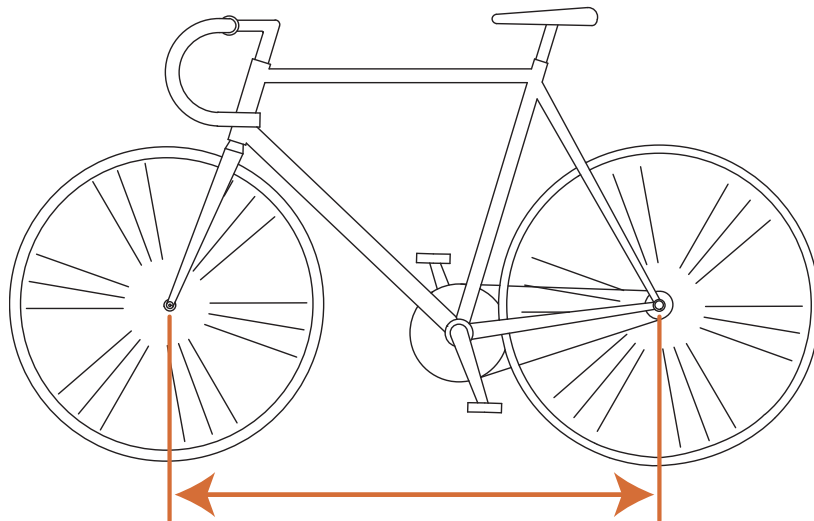
TIP: Repeat these steps each time you change bikes.

- 1 Remove the spring holders ① from the frame ②.



- 2 Remove the dowel pins ③ and springs ④ from the spring holders.

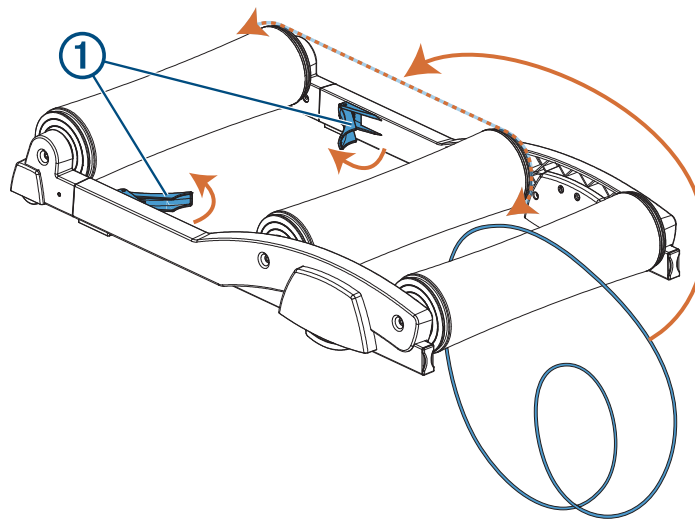
- 3 Measure your bike from one axle to the other.



- 4 Determine the placement of the dowel pins ([Dowel Pin Placement, page 3](#)).
- 5 Place the springs and dowel pins back into the spring holders, and place the spring holders back into the frame.

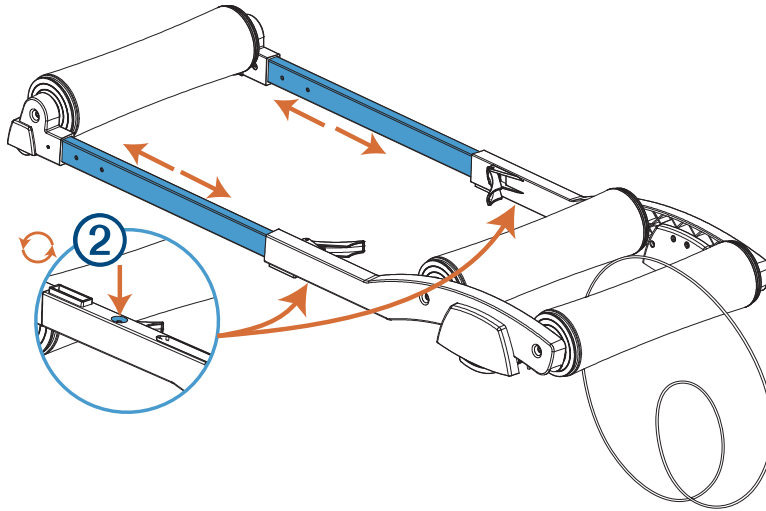
Assembling the Trainer for a Ride

- 1 Release the levers ① on each side of the frame.

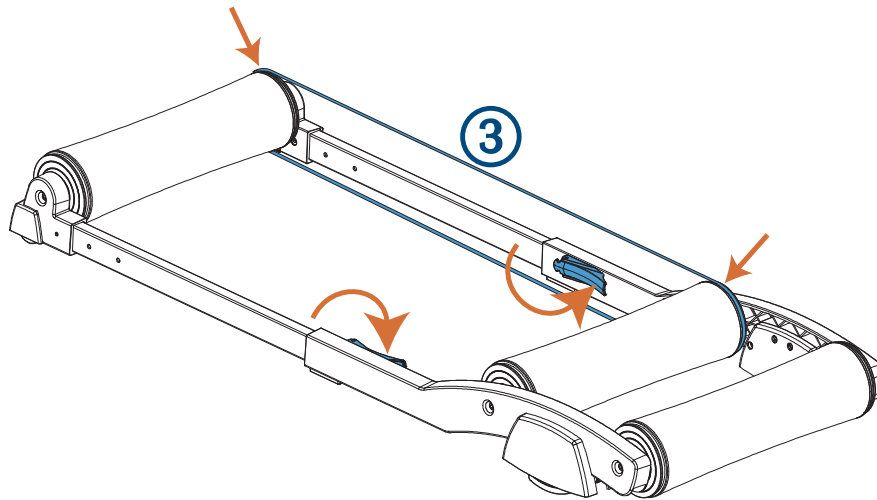


- 2 Move the belt around the frame so that it forms a loop around the middle and front rollers.

- 3 Press and hold the button ② on the frame, and pull out the front end to extend the frame.



- 4 Push in the levers to secure the frame position.



- 5 Move the belt ③ to the edge of the rollers until it is secure.

Going for a Ride

WARNING

Before using the trainer, ensure that the trainer is assembled properly and according to the provided instructions. Failure to properly assemble the trainer may result in injury or property damage.

Your first ride on the trainer should be a short training ride to help you get comfortable with the trainer.

- Inspect the nuts and bolts on the trainer before each use.
- Place the trainer on a flat surface that is clear of any obstructions.
- Do not place the trainer on a mat.
- Check the tire pressure of your bike before each use.
- Wear appropriate exercise clothes and cycling shoes.

TIP: Wear normal exercise shoes the first time you use the trainer, and while you are getting used to balancing on the trainer.

- Practice riding in a doorway or next to a wall where you can reach out for balance.
- Focus on a spot in front of you instead of at your front wheel while using the trainer to help keep your balance.
- Do not apply your brakes while using the trainer. Reduce your speed gradually.
- Check the internet for videos and other instructional content to help you get started.

Device Care and Storage

- Wipe off the trainer after every use.
- Clean the trainer before storing it.
- Flip over the trainer, release the levers to unlock the base, push in the silver buttons, and push the front end in to compress the frame for storage.

Tacx® Antares/Galaxia rollertrainers

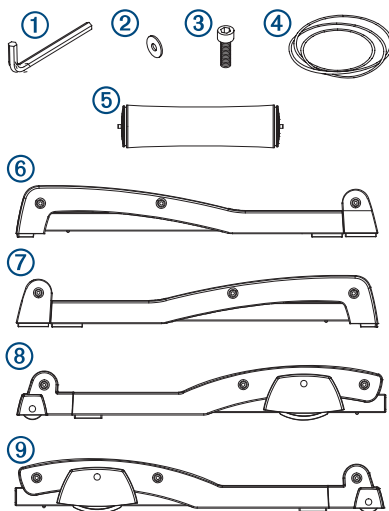
Snelstartgids

Tacx Antares/Galaxia instructies

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids Belangrijke veiligheids- en productinformatie in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Onderdelen van de trainer

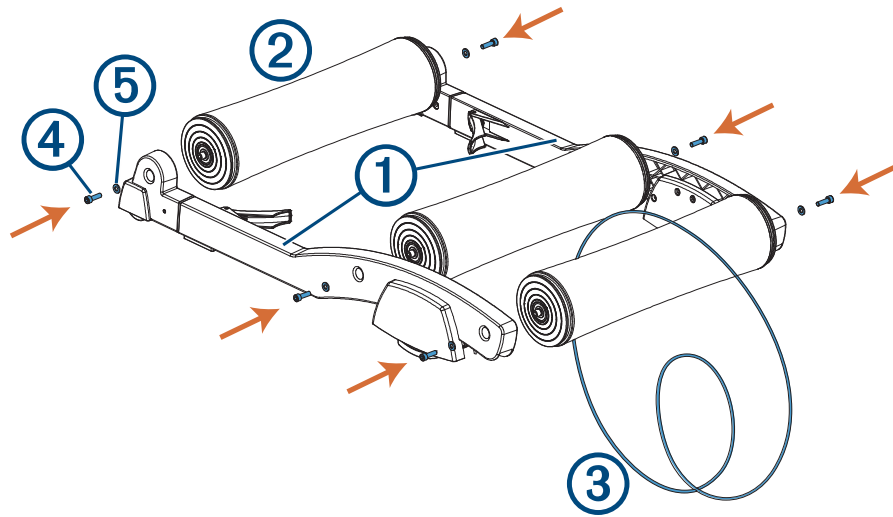


Controleer de verpakking op alle benodigde onderdelen.

①	Inbussleutel (5 mm)
②	M6-vulringen (6)
③	M6-bouten (6)
④	Aandrijfriem
⑤	Rollers (3)
⑥	Antares rechterframe
⑦	Antares linkerframe
⑧	Galaxia linkerframe
⑨	Galaxia rechterframe

De rollers monteren

1 Plaats het linker- en rechterframe ① op de vloer met het Tacx logo naar buiten gericht.



2 Plaats de rollers ② tussen het linker- en rechterframe en bevestig elke roller aan één kant aan het frame.

3 Plaats de riem ③ om de achterste roller.

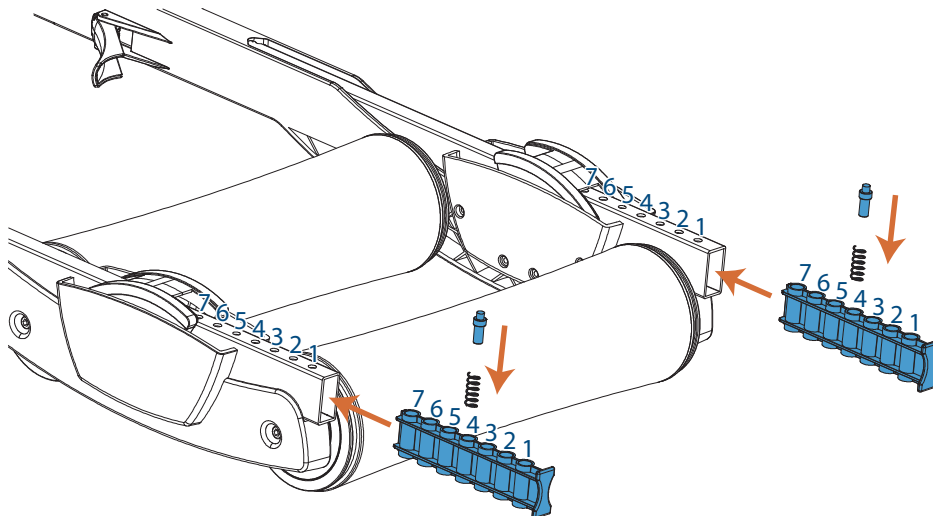
4 Bevestig elke roller aan de andere kant aan het frame.

5 Bevestig elke roller aan het frame door een bout ④ door de vulringen ⑤, het frame en de roller te steken.

6 Gebruik de inbussleutel van 5 mm om de bouten vast te draaien.

Plaatsing van de paspen

Met de paspen op uw Tacx Antares/Galaxia trainer kunt u de trainer aanpassen aan uw fiets. Met behulp van dit schema kunt u de plaatsing van de paspen en de afstand tussen beide assen op uw fiets bepalen.



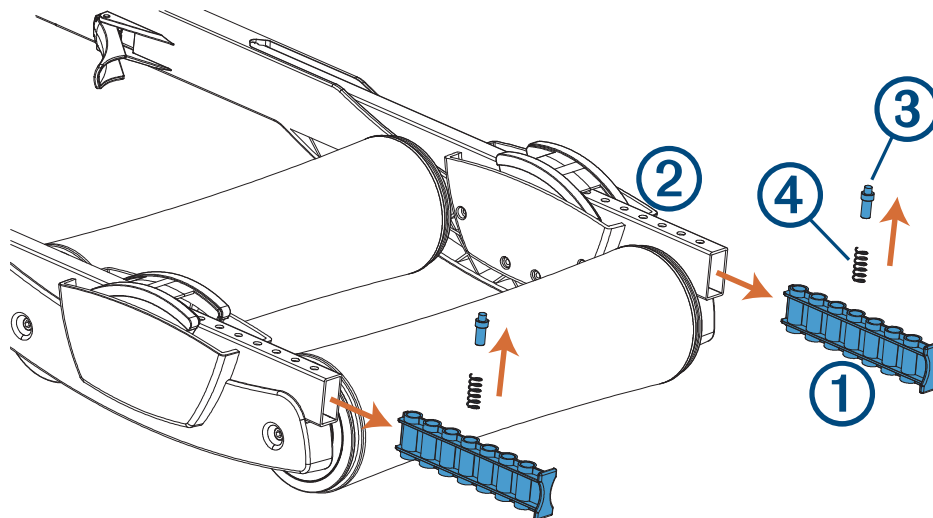
Positie paspen	Max. afstand	Min. afstand
①	1100 mm	1080 mm
②	1080 mm	1060 mm
③	1060 mm	1040 mm
④	1040 mm	1020 mm
⑤	1020 mm	1000 mm
⑥	1000 mm	980 mm
⑦	980 mm	minder dan 980 mm

De veerhouders afstellen

Vóór uw eerste rit moet u de veerhouders op de trainer zo afstellen dat uw fiets op de trainer past.

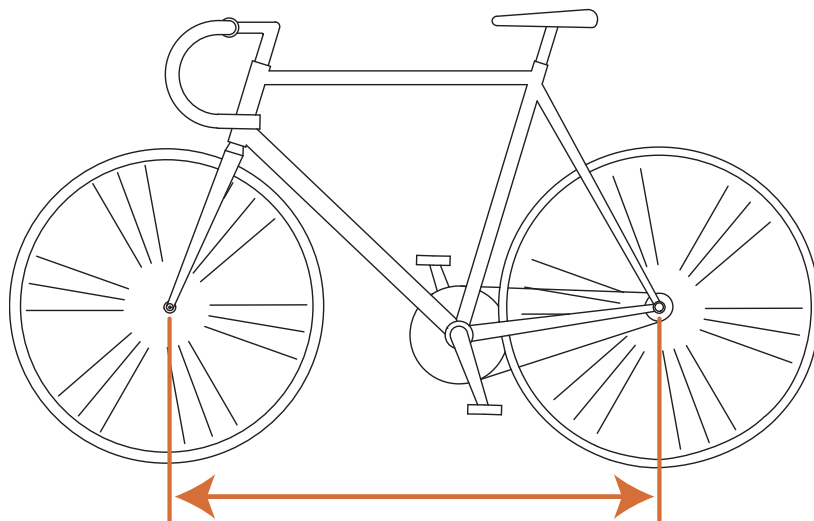
TIP: Herhaal deze stappen elke keer dat u een andere fiets gebruikt.

- 1 Verwijder de veerhouders ① uit het frame ②.



- 2 Verwijder de paspen ③ en veren ④ uit de veerhouders.

3 Meet uw fiets van de ene as tot de andere.

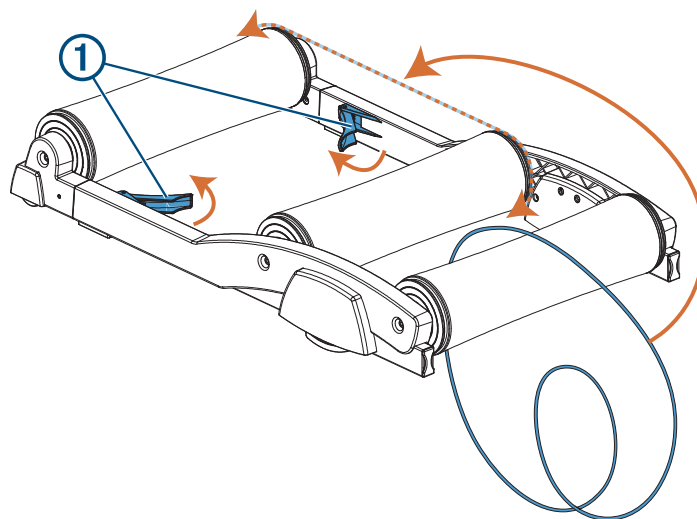


4 Bepaal de plaatsing van de paspennen ([Plaatsing van de paspen, pagina 9](#)).

5 Plaats de veren en paspennen terug in de veerhouders en schuif de veerhouders terug in het frame.

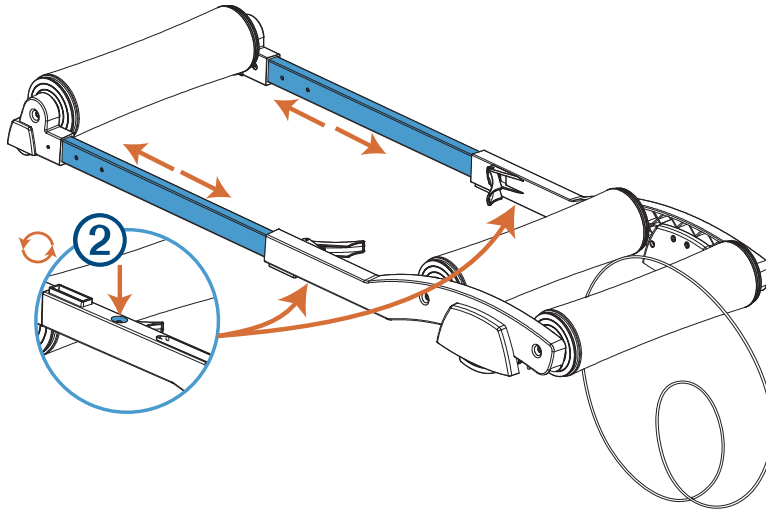
De trainer in elkaar zetten voor een rit

1 Ontgrendel de hendels ① aan weerszijden van het frame.

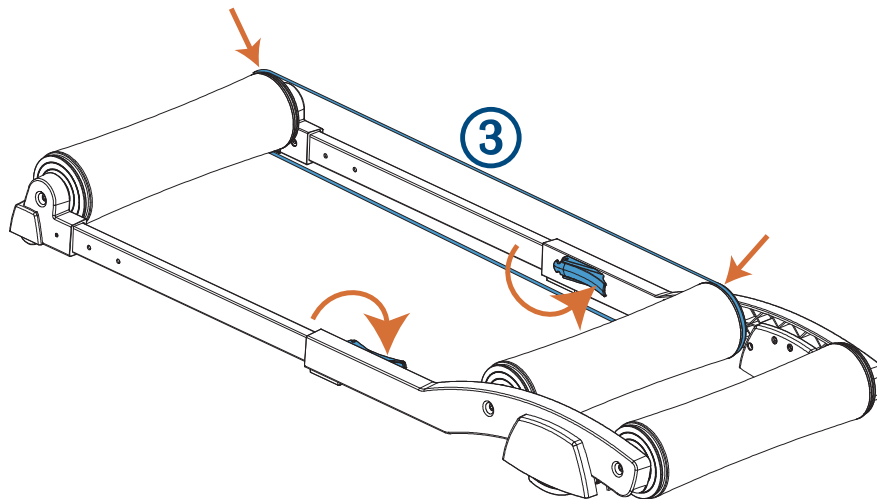


2 Haal de band rond het frame zodat deze een lus vormt rond de middelste en voorste rollen.

- 3 Houd de knop ② op het frame ingedrukt en trek het voorste gedeelte naar buiten om het frame uit te schuiven.



- 4 Duw de hendels naar binnen om het frame te vergrendelen.



- 5 Verplaats de band ③ naar de rand van de rollen totdat deze goed vastzit.

Een rit maken

WAARSCHUWING

Voordat u de trainer gebruikt, zorgt u ervoor dat de trainer correct en volgens de meegeleverde instructies is gemonteerd. Als de trainer niet goed in elkaar wordt gezet, kan dit leiden tot letsel of materiële schade.

Uw eerste rit met de trainer moet een korte trainingsrit zijn om vertrouwd te raken met de trainer.

- Controleer de moeren en bouten op de trainer voor elk gebruik.
- Plaats de trainer op een vlakke ondergrond zonder obstakels.
- Plaats de trainer niet op een mat.
- Controleer de bandenspanning van uw fiets voor elk gebruik.
- Draag geschikte sportkleding en fietsschoenen.

TIP: Draag normale trainingsschoenen wanneer u de trainer voor het eerst gebruikt en terwijl u gewend raakt aan het balanceren op de trainer.

- Oefen het fietsen in een deuropening of naast een muur waar u uw evenwicht kunt vinden.
- Richt uw blik op een plek voor u in plaats van op uw voorwiel terwijl u de trainer gebruikt. Dit helpt bij het bewaren van uw evenwicht.
- Gebruikt geen rem op de trainer. Verlaag uw snelheid geleidelijk.
- Kijk op internet voor video's en andere instructies om u op weg te helpen.

Onderhoud en opslag van het toestel

- Veeg de trainer na elk gebruik af.
- Reinig de trainer voordat u deze opbergt.
- Draai de trainer om, ontgrendel de hendels om de basis te ontkoppelen, druk de zilverkleurige knoppen in en druk de voorkant in om het frame samen te drukken en op te bergen.

Home trainers à rouleaux Tacx® Antares/Galaxia

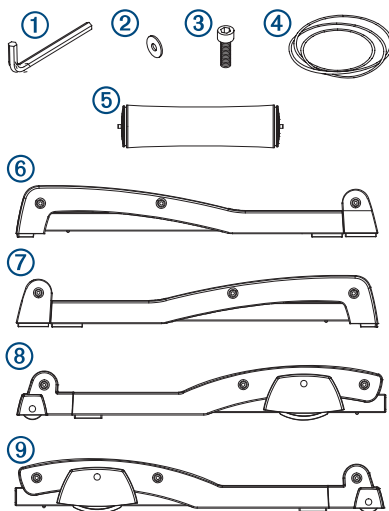
Manuel de démarrage rapide

Instructions Tacx Antares/Galaxia

⚠ 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.

Pièces du home trainer

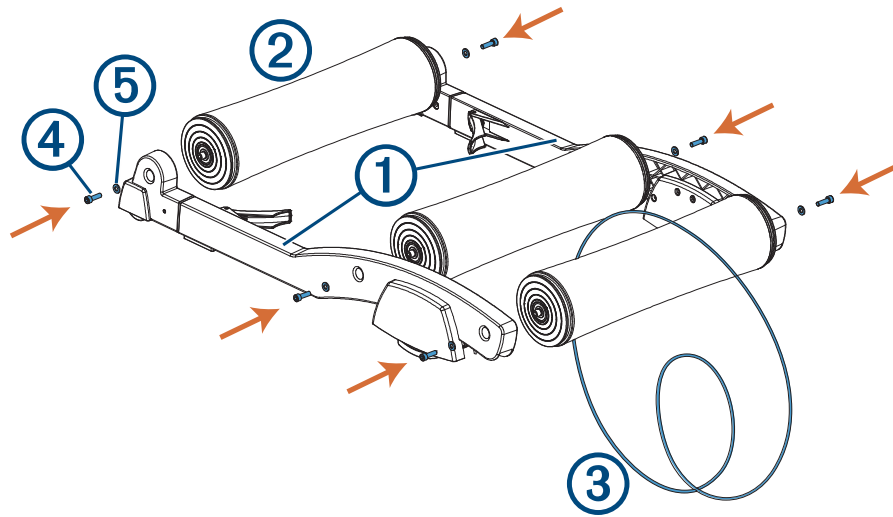


Vérifiez que l'emballage contient toutes les pièces nécessaires.

①	Clé Allen 5 mm
②	Rondelles M6 (6)
③	Vis M6 (6)
④	Courroie d'entraînement
⑤	Rouleaux (3)
⑥	Cadre droit Antares
⑦	Cadre gauche Antares
⑧	Cadre gauche Galaxia
⑨	Cadre droit Galaxia

Montage des rouleaux

1 Placez les cadres gauche et droit ① sur le sol avec le logo Tacx orienté vers l'extérieur.



2 Placez les rouleaux ② entre les cadres gauche et droit et fixez chaque rouleau au cadre d'un même côté.

3 Placez la courroie ③ autour du rouleau arrière.

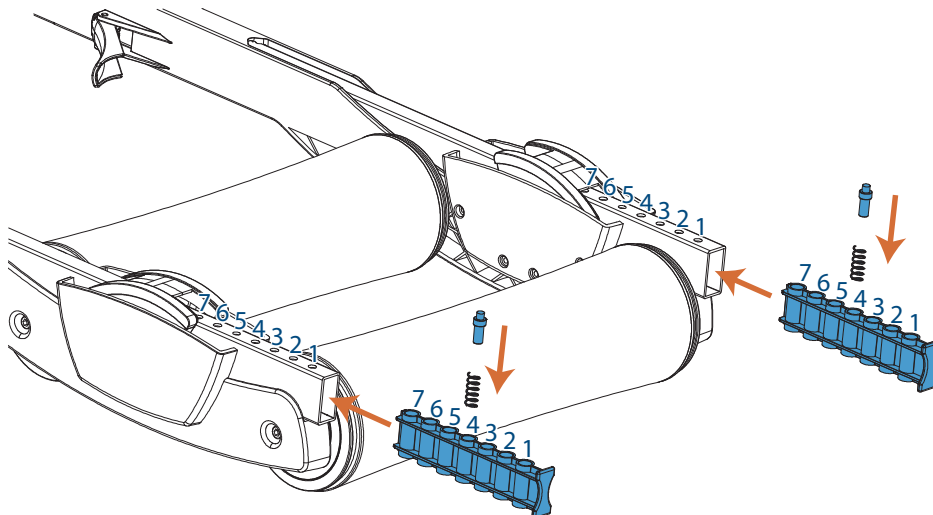
4 Fixez chaque rouleau au cadre de l'autre côté.

5 Fixez chaque rouleau au cadre en insérant une vis ④ dans une rondelle ⑤, puis le cadre et enfin le rouleau.

6 Utilisez la clé Allen de 5 mm pour serrer les vis.

Positionnement des chevilles

Les chevilles de votre home trainer Tacx Antares/Galaxia vous permettent d'adapter votre home trainer à votre vélo. Vous pouvez déterminer la position des chevilles à l'aide de ce schéma de correspondance avec la distance entre les deux axes de votre vélo.



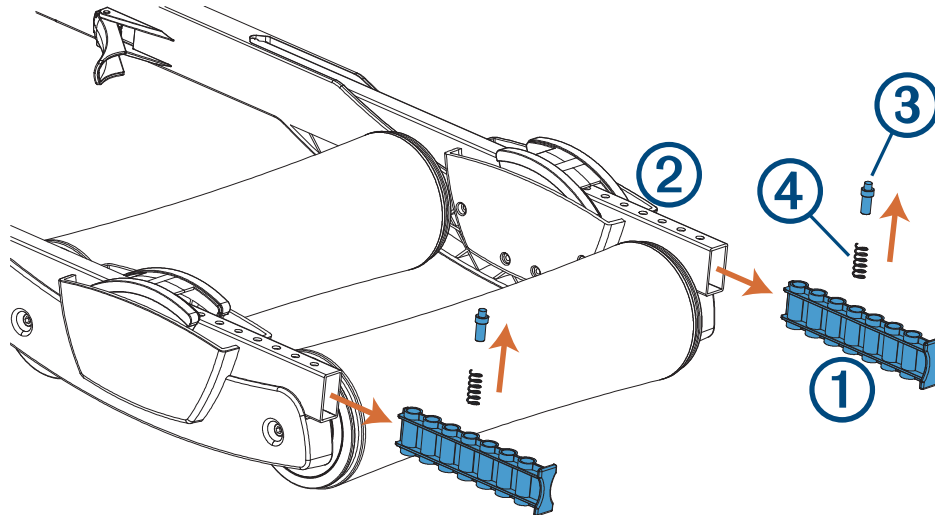
Position de la cheville	Distance maximale	Distance minimale
①	1 100 mm	1 080 mm
②	1 080 mm	1 060 mm
③	1 060 mm	1 040 mm
④	1 040 mm	1 020 mm
⑤	1 020 mm	1 000 mm
⑥	1 000 mm	980 mm
⑦	980 mm	moins de 980 mm

Réglage des supports de ressort

Avant votre première activité, vous devez régler les supports de ressort sur le home trainer pour adapter ce dernier à votre vélo.

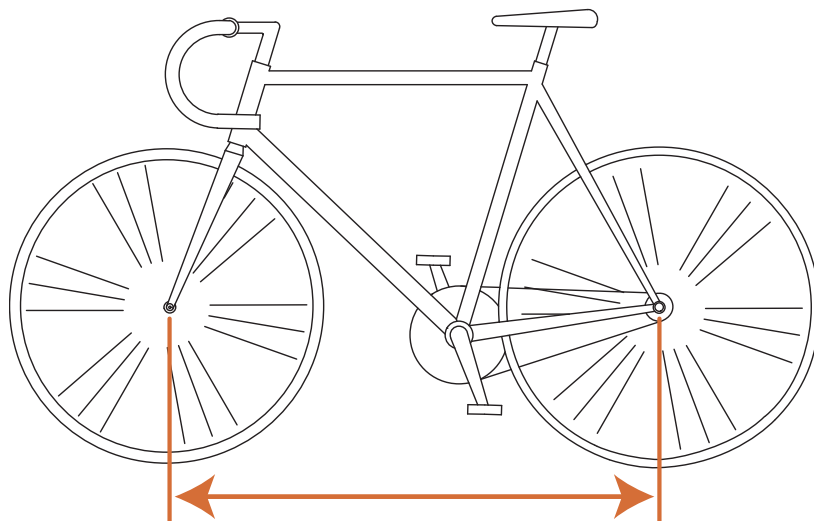
ASTUCE : répétez ces étapes chaque fois que vous changez de vélo.

1 Retirez les supports de ressort ① du cadre ②.



2 Retirez les chevilles ③ et les ressorts ④ des supports de ressort.

3 Mesurez la longueur de votre vélo d'un axe à l'autre.

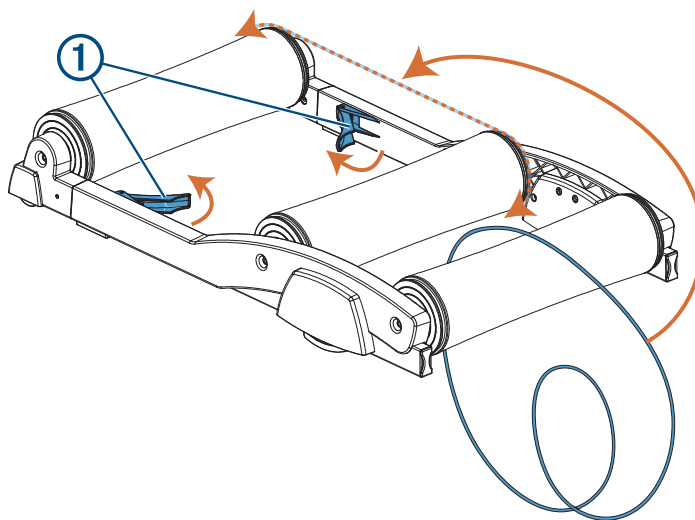


4 Déterminez la position de la cheville qui convient ([Positionnement des chevilles, page 15](#)).

5 Remplacez les ressorts et les chevilles dans les supports de ressort, puis remplacez les supports de ressort dans le cadre.

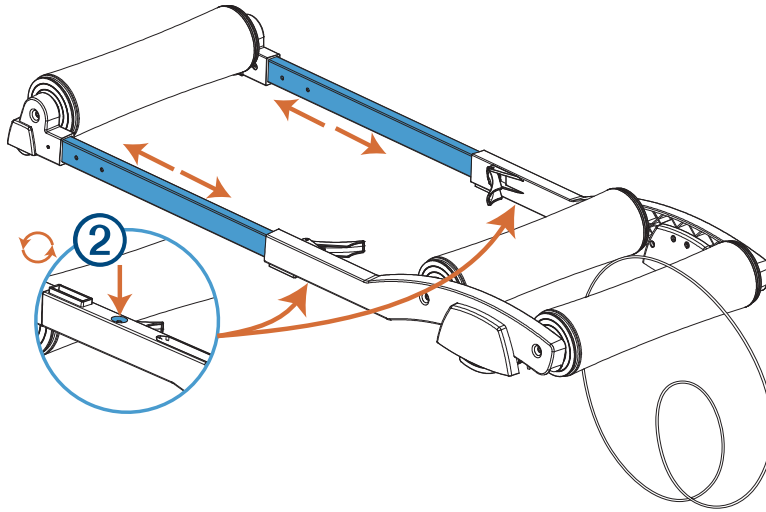
Assemblage du home trainer pour une activité

1 Dépliez les leviers ① de chaque côté du cadre.

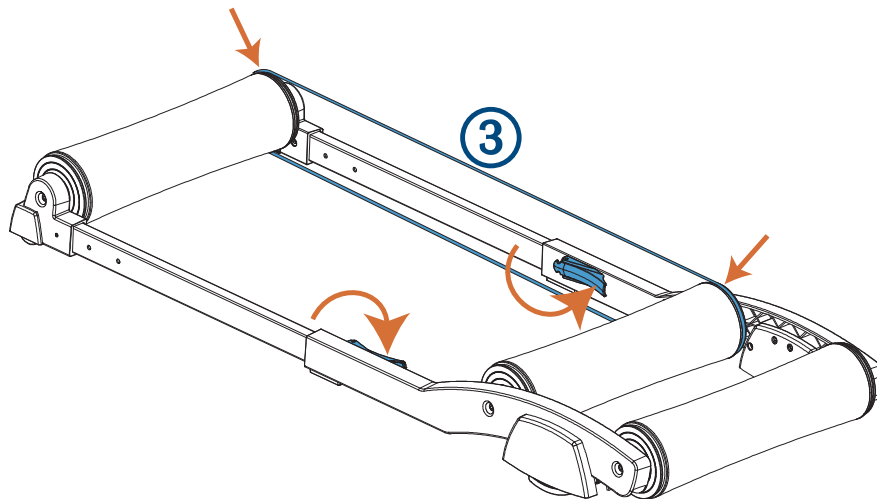


2 Passez la courroie autour du cadre de sorte qu'elle forme une boucle autour des rouleaux avant et central.

- 3 Appuyez sur le bouton ② du cadre et maintenez-le enfoncé, puis tirez l'extrémité avant pour allonger le cadre.



- 4 Repliez les leviers pour maintenir le cadre en position.



- 5 Déplacez la courroie ③ vers le bord des rouleaux jusqu'à ce qu'elle soit bien fixée.

Prêt... Partez !

AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser le home trainer, assurez-vous qu'il est assemblé correctement et conformément aux instructions fournies. Un montage incorrect du home trainer peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.

Votre première utilisation du home trainer doit être une courte séance d'entraînement pour vous aider à vous familiariser avec le home trainer.

- Inspectez les écrous et les vis du home trainer avant chaque utilisation.
- Placez le home trainer sur une surface plane et dégagée.
- Ne placez pas le home trainer sur un tapis.
- Vérifiez la pression des pneus de votre vélo avant chaque utilisation.
- Portez des chaussures de cyclisme et des vêtements de sport appropriés.

ASTUCE : portez des chaussures de sport normales la première fois que vous utilisez le home trainer et le temps de vous habituer à trouver l'équilibre sur le home trainer.

- Entraînez-vous à pédaler dans l'embrasure d'une porte ou près d'un mur sur lequel vous pourrez vous appuyer pour regagner votre équilibre.
- Concentrez-vous sur un point devant vous plutôt que sur votre roue avant lorsque vous utilisez le home trainer. Cela vous aidera à maintenir votre équilibre.
- Ne freinez pas lorsque vous utilisez le home trainer. Réduisez votre vitesse graduellement.
- Consultez des vidéos et d'autres contenus pédagogiques sur Internet pour vous aider à démarrer.

Entretien et stockage de l'appareil

- Essuyez le home trainer après chaque utilisation.
- Nettoyez le home trainer avant de le ranger.
- Retournez le home trainer, déployez les leviers pour déverrouiller la base, appuyez sur les boutons argentés et poussez l'extrémité avant vers l'intérieur pour compacter le cadre pour rangement.

Rulli da allenamento bici Tacx® Antares/Galaxia

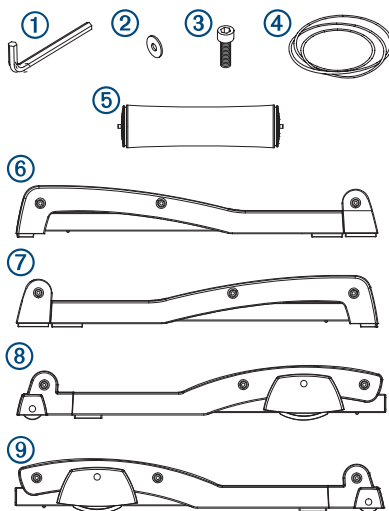
Manuale di avvio rapido

Istruzioni per Tacx Antares/Galaxia

AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Parti dei rulli da allenamento bici

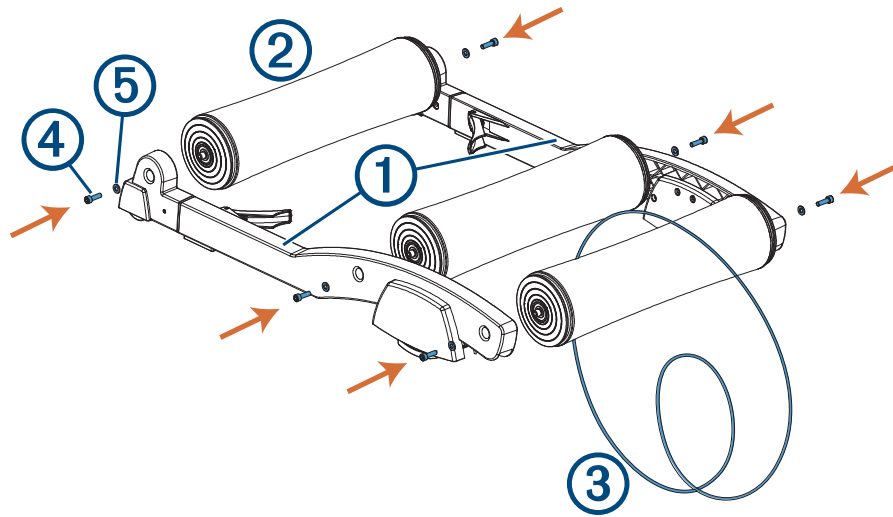


Controllare la confezione per verificare la presenza di tutte le parti necessarie.

①	Chiave a brugola da 5 mm
②	Rondelle M6 (6)
③	Bulloni M6 (6)
④	Cinghia di trasmissione
⑤	Rulli (3)
⑥	Telaio destro Antares
⑦	Telaio sinistro Antares
⑧	Telaio sinistro Galaxia
⑨	Telaio destro Galaxia

Montaggio dei rulli

1 Posizionare il telaio destro e sinistro ① sul pavimento con il logo Tacx rivolto verso l'esterno.



2 Posizionare i rulli ② tra i telai sinistro e destro e agganciare ciascun rullo al telaio su un solo lato.

3 Posizionare la cinghia ③ intorno al rullo posteriore.

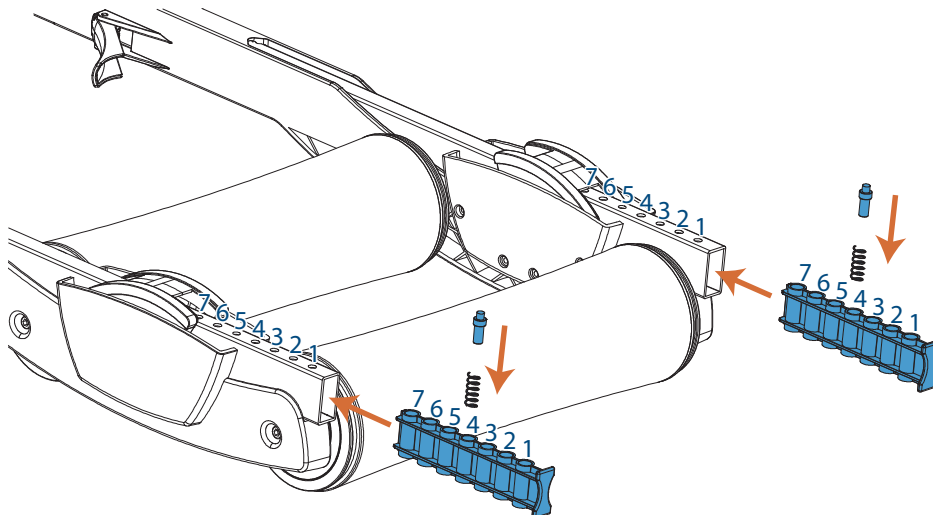
4 Agganciare ciascun rullo al telaio sull'altro lato.

5 Fissare ciascun rullo al telaio inserendo un bullone ④ attraverso le rondelle ⑤, il telaio e il rullo.

6 Utilizzare la chiave a brugola da 5 mm per stringere i bulloni.

Posizionamento dei perni di guida

I perni di guida sui Tacx Antares/Galaxia dei rulli da allenamento bici consentono di personalizzare l'attrezzatura per l'utilizzo con la propria bici. Per individuare dove posizionare i perni di guida, fare riferimento a questo schema e misurare la distanza tra gli assali della bici.



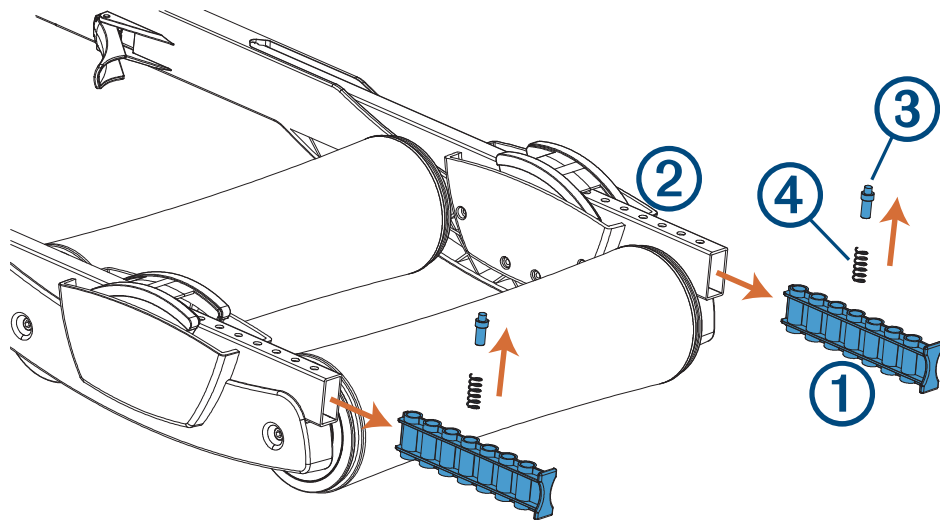
Posizione dei perni di guida	Distanza massima	Distanza minima
①	1.100 mm	1.080 mm
②	1.080 mm	1.060 mm
③	1.060 mm	1.040 mm
④	1.040 mm	1.020 mm
⑤	1.020 mm	1.000 mm
⑥	1.000 mm	980 mm
⑦	980 mm	meno di 980 mm

Regolazione dei supporti a molla

Prima del primo utilizzo, regolare i supporti a molla sui rulli da allenamento per adattarli alla bici.

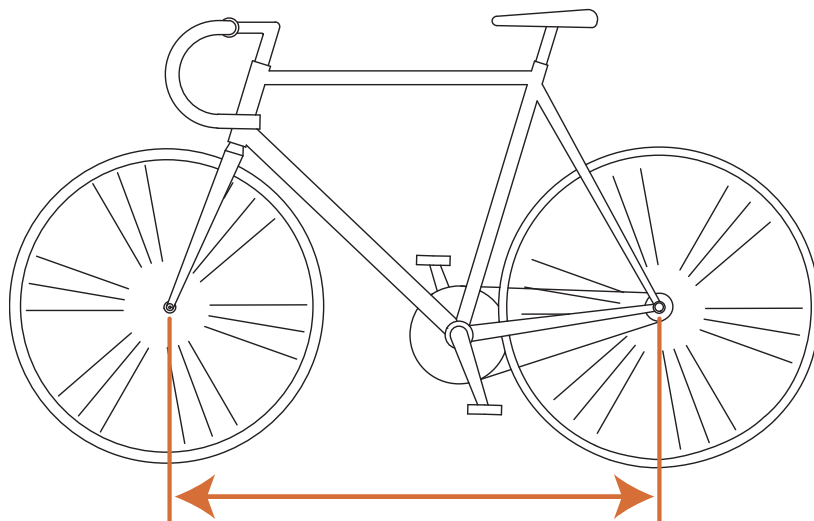
SUGGERIMENTO: ripetere questa procedura ogni volta che si cambia bici.

1 Rimuovere i supporti a molla ① dal telaio ②.



2 Rimuovere i perni di guida ③ e le molle ④ dai supporti a molla.

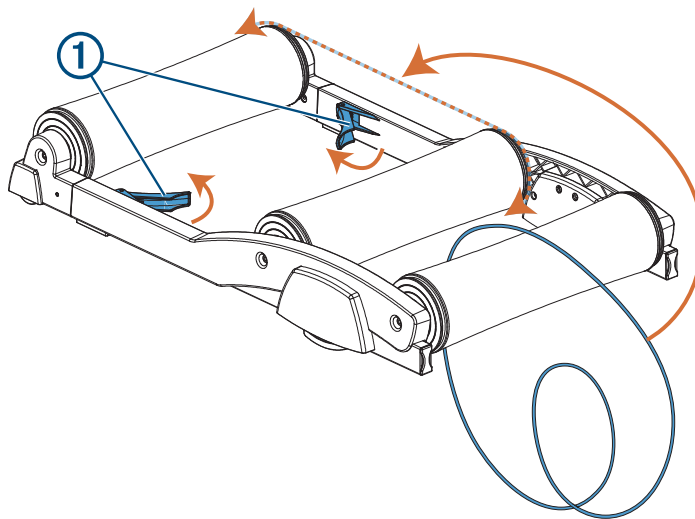
- 3 Misurare la bici da assale ad assale.



- 4 Individuare dove posizionare i perni di guida ([Posizionamento dei perni di guida, pagina 21](#)).
5 Reinstallare le molle e i perni di guida nei supporti a molla e reinstallare i supporti a molla sul telaio.

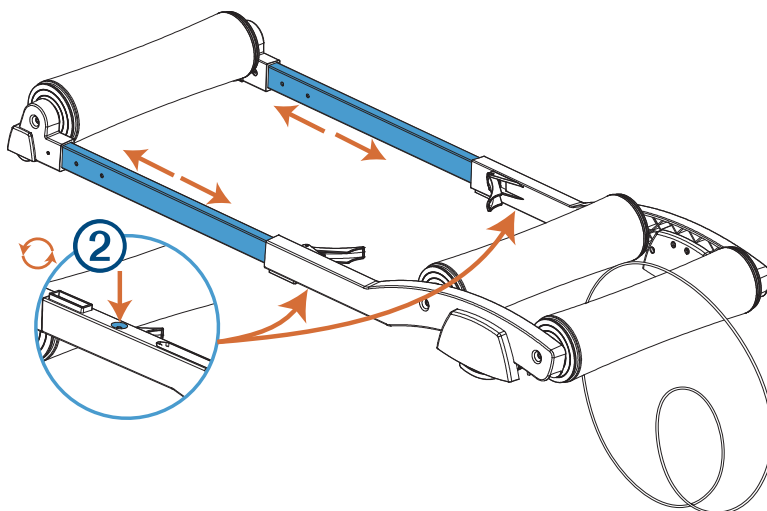
Montaggio dei rulli da allenamento bici

- 1 Sbloccare le leve ① su ciascun lato del telaio.

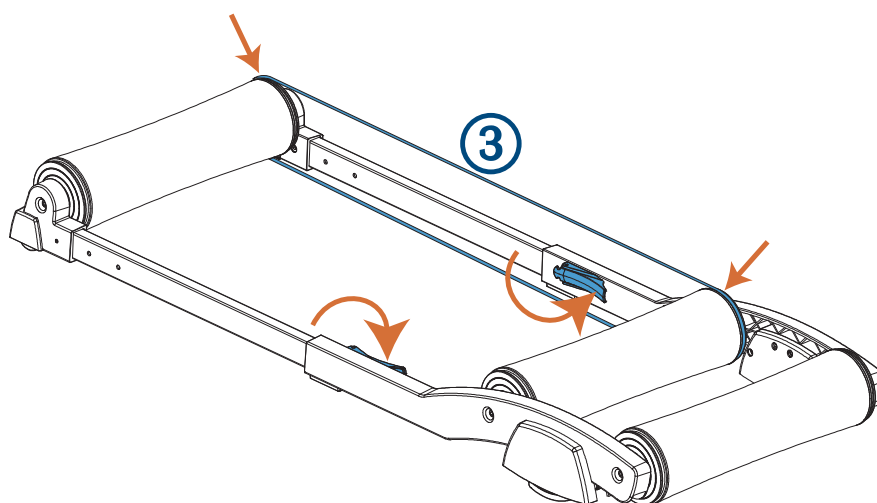


- 2 Spostare la cinghia attorno al telaio in modo che formi un anello intorno ai rulli centrale e anteriore.

- 3 Tenere premuto il pulsante ② sul telaio ed estrarre l'estremità anteriore per estendere il telaio.



- 4 Richiudere le leve per fissare il telaio in posizione.



- 5 Spostare la cinghia ③ sul bordo dei rulli fino a quando non è ben fissata.

Utilizzo

AVVERTENZA

Prima di utilizzare i rulli da allenamento bici, assicurarsi che siano montati correttamente secondo le istruzioni fornite. Il montaggio non corretto dei rulli può causare lesioni personali o danni alla proprietà.

Quando si utilizzano i rulli da allenamento bici per la prima volta, effettuare solo una breve corsa di allenamento per prendere dimestichezza con l'attrezzatura.

- Ispezionare i dadi e i bulloni sui rulli da allenamento bici prima di ogni utilizzo.
- Utilizzare i rulli da allenamento bici su una superficie piana e priva di ostacoli.
- Non collocare i rulli da allenamento bici su un tappetino.
- Controllare la pressione degli pneumatici della bici prima di ogni utilizzo.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da ciclismo.

SUGGERIMENTO: per i primi allenamenti, indossare normali scarpe da ginnastica finché non ci si è abituati a stare in equilibrio sui rulli da allenamento bici.

- Fare pratica pedalando nel vano di una porta o accanto a una parete dove è possibile appoggiarsi nel caso si perda l'equilibrio.
- Per aiutarsi a mantenere l'equilibrio mentre si pedala sui rulli da allenamento bici, guardare fisso un punto davanti a sé e non la ruota anteriore.
- Non frenare mentre si usano i rulli da allenamento bici. Rallentare gradualmente.
- Cercare su Internet video e altre istruzioni che spiegano come iniziare a utilizzare l'attrezzatura.

Cura e conservazione del dispositivo

- Passare un panno sui rulli da allenamento bici dopo ogni uso.
- Pulire i rulli da allenamento bici prima di riporli.
- Capovolgere i rulli da allenamento bici, sganciare le leve per sbloccare la base, spingere i pulsanti argentati e spingere l'estremità anteriore per far rientrare il telaio nella posizione di conservazione.

Tacx® Antares/Galaxia Rollentrainer

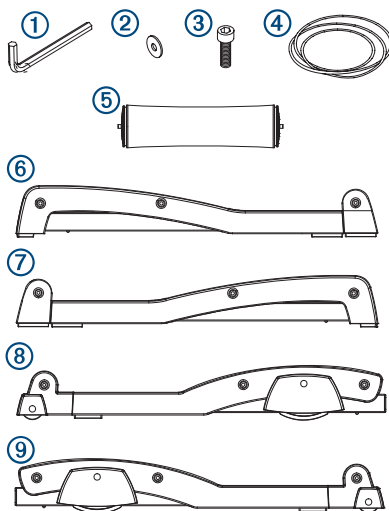
Schnellstartanleitung

Tacx Antares/Galaxia – Anweisungen

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Teile des Trainers

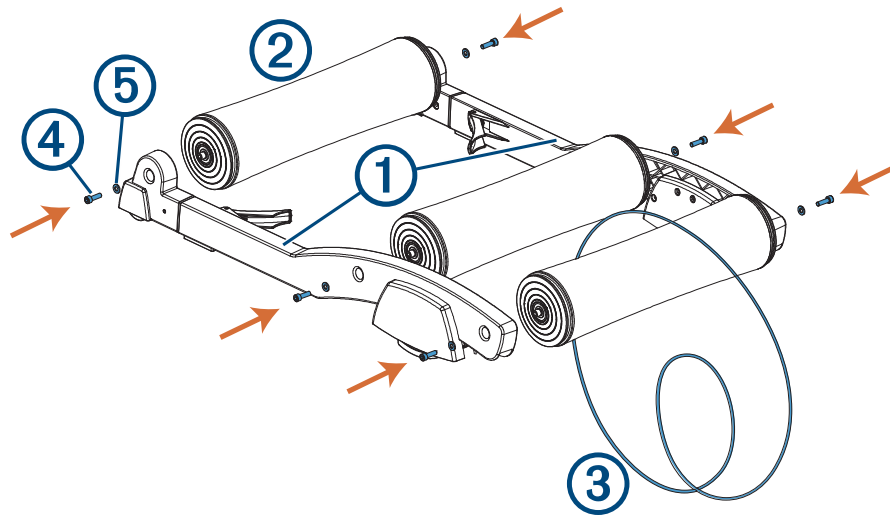


Überprüfen Sie, ob alle erforderlichen Teile im Lieferumfang enthalten sind.

①	5-mm-Innensechskantschlüssel
②	M6-Unterlegscheiben (6)
③	M6-Schrauben (6)
④	Treibriemen
⑤	Rollen (3)
⑥	Rechter Antares Rahmen
⑦	Linker Antares Rahmen
⑧	Linker Galaxia Rahmen
⑨	Rechter Galaxia Rahmen

Montieren der Rollen

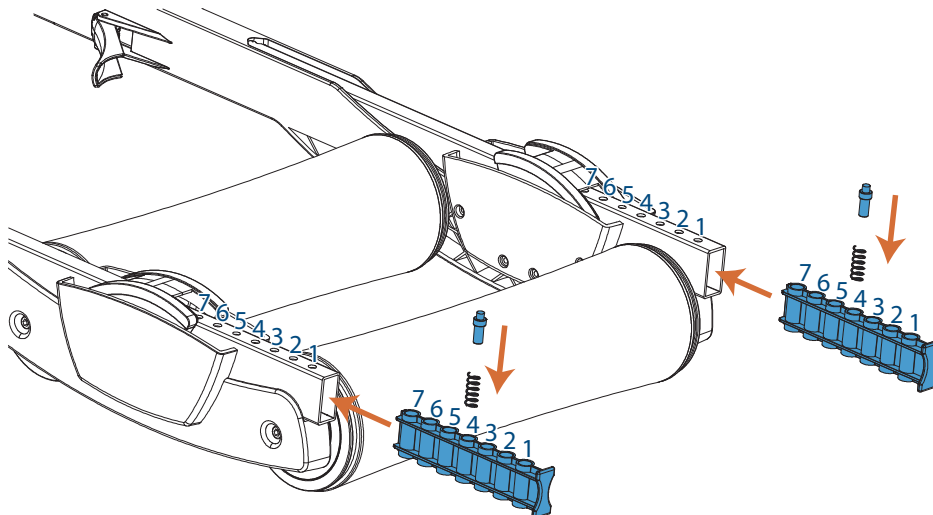
- 1 Legen Sie den linken und den rechten Rahmen ① mit dem Tacx Logo nach außen auf den Boden.



- 2 Setzen Sie die Rollen ② zwischen den linken und den rechten Rahmen und befestigen Sie jede Rolle auf einer Seite des Rahmens.
- 3 Legen Sie den Riemen ③ um die hintere Rolle.
- 4 Befestigen Sie jede Rolle an der anderen Seite des Rahmens.
- 5 Sichern Sie jede Rolle am Rahmen, indem Sie eine Schraube ④ durch die Unterlegscheiben ⑤, den Rahmen und die Rolle führen.
- 6 Ziehen Sie die Schrauben mit dem 5-mm-Innensechskantschlüssel an.

Platzierung des Zylinderstifts

Die Zylinderstifte am Tacx Antares/Galaxia Trainer ermöglichen es Ihnen, den Trainer an Ihr Fahrrad anzupassen. Ermitteln Sie die richtige Platzierung der Zylinderstifte mithilfe dieser Zeichnung und der Distanz zwischen den beiden Achsen des Fahrrads.



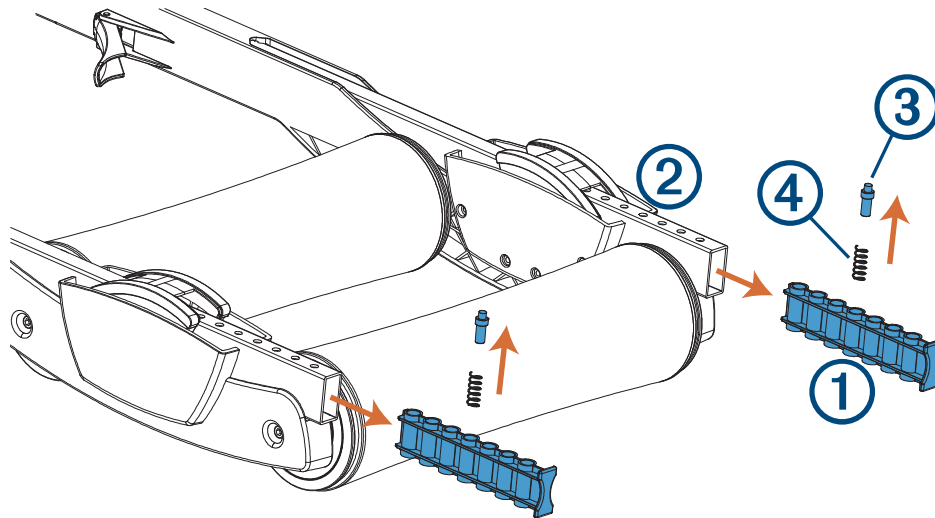
Position des Zylinderstifts	Maximale Distanz	Minimale Distanz
①	1.100 mm	1.080 mm
②	1.080 mm	1.060 mm
③	1.060 mm	1.040 mm
④	1.040 mm	1.020 mm
⑤	1.020 mm	1.000 mm
⑥	1.000 mm	980 mm
⑦	980 mm	Weniger als 980 mm

Anpassen der Federhalterungen

Vor der ersten Tour müssen Sie die Federhalterungen des Trainers an Ihr Fahrrad anpassen.

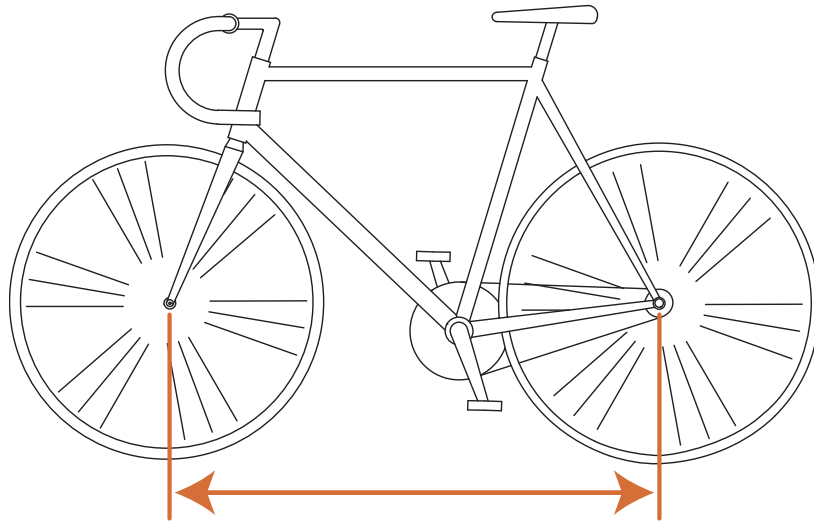
TIPP: Wiederholen Sie diese Schritte jedes Mal, wenn Sie das Fahrrad wechseln.

1 Entfernen Sie die Federhalterungen ① vom Rahmen ②.



2 Nehmen Sie die Zylinderstifte ③ und Federn ④ aus den Federhalterungen.

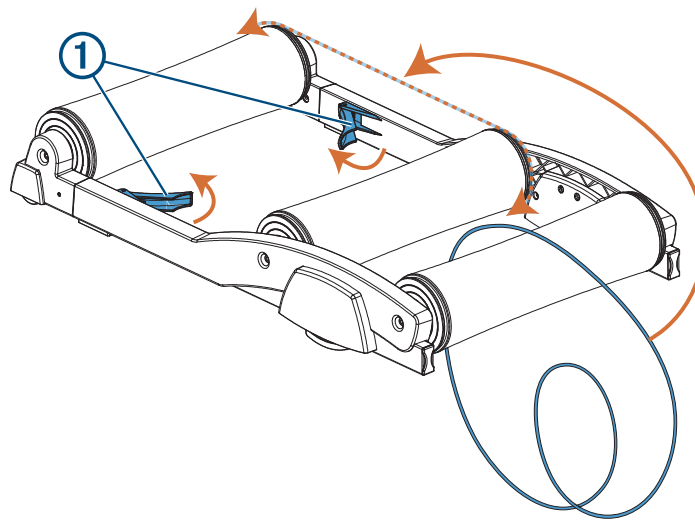
- 3 Messen Sie das Fahrrad von einer Achse zur anderen.



- 4 Ermitteln Sie die richtige Platzierung der Zylinderstifte ([Platzierung des Zylinderstifts, Seite 27](#)).
- 5 Setzen Sie die Federn und Zylinderstifte wieder in die Federhalterungen ein und setzen Sie die Federhalterungen wieder in den Rahmen ein.

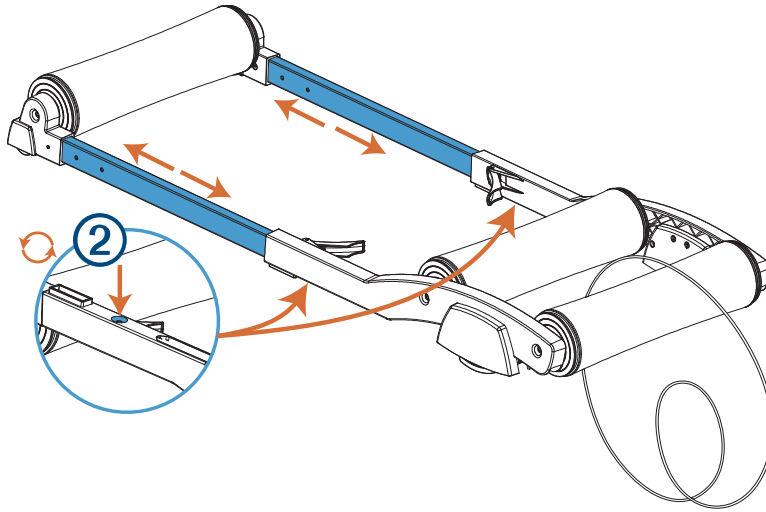
Montage des Trainers für eine Tour

- 1 Lösen Sie die Hebel ① auf jeder Seite des Rahmens.

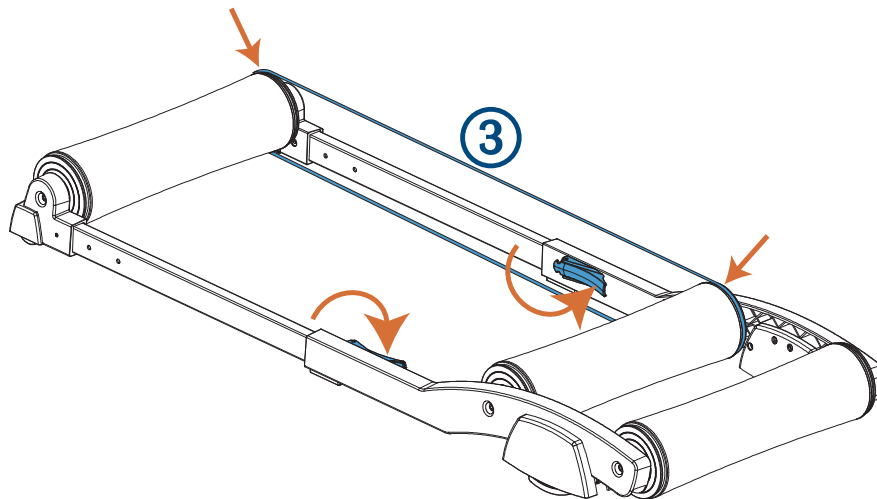


- 2 Legen Sie den Riemen um den Rahmen, sodass er in einer Schlaufe um die mittlere und vordere Rolle liegt.

- 3 Halten Sie den Knopf ② am Rahmen gedrückt und ziehen Sie das Vorderteil heraus, um den Rahmen auseinanderzuziehen.



- 4 Drücken Sie die Hebel ein, um die Rahmenposition zu fixieren.



- 5 Schieben Sie den Riemen ③ an die Außenseite der Rollen, bis er sicher sitzt.

Eine Fahrradtour machen

WARNUNG

Stellen Sie vor der Verwendung des Trainers sicher, dass er ordnungsgemäß und entsprechend den mitgelieferten Anweisungen montiert ist. Falls der Trainer nicht ordnungsgemäß montiert ist, kann es zu Verletzungen oder Sachschäden kommen.

Die erste Tour auf dem Trainer sollte nur kurz sein, damit Sie sich an den Trainer gewöhnen können.

- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung die Muttern und Schrauben am Trainer.
- Platzieren Sie den Trainer auf einer flachen, freien Oberfläche.
- Platzieren Sie den Trainer nicht auf einer Matte.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung den Reifendruck des Fahrrads.
- Tragen Sie angemessene Sportbekleidung und Fahrradschuhe.

TIPP: Tragen Sie normale Trainingsschuhe, wenn Sie den Trainer zum ersten Mal verwenden und während Sie sich daran gewöhnen, die Balance auf dem Trainer zu halten.

- Üben Sie das Fahren in einer Tür oder an einer Wand, damit Sie sich festhalten können, um das Gleichgewicht zu bewahren.
- Konzentrieren Sie sich während der Verwendung des Trainers auf einen Punkt vor Ihnen und nicht auf das Vorderrad, um die Balance zu halten.
- Bremsen Sie nicht, während Sie den Trainer verwenden. Reduzieren Sie die Geschwindigkeit allmählich.
- Suchen Sie im Internet nach Videos und anderen Anleitungen, um den Einstieg zu finden.

Pflege und Lagerung des Geräts

- Wischen Sie den Trainer nach jeder Verwendung ab.
- Reinigen Sie den Trainer, bevor Sie ihn lagern.
- Drehen Sie den Trainer um und lösen Sie die Hebel, um das Unterteil zu entriegeln. Drücken Sie auf die silbernen Knöpfe und drücken Sie das Vorderteil ein, um den Rahmen für die Aufbewahrung zusammenzudrücken.

Rodillos ANT+ de rulos Tacx® Antares/Galaxia

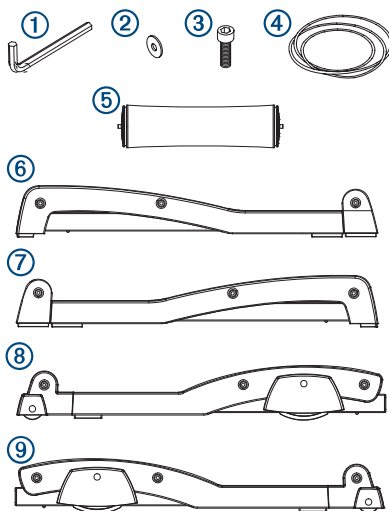
Guía de inicio rápido

Instrucciones de Tacx Antares/Galaxia

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía Información importante sobre el producto y tu seguridad que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Piezas del rodillo

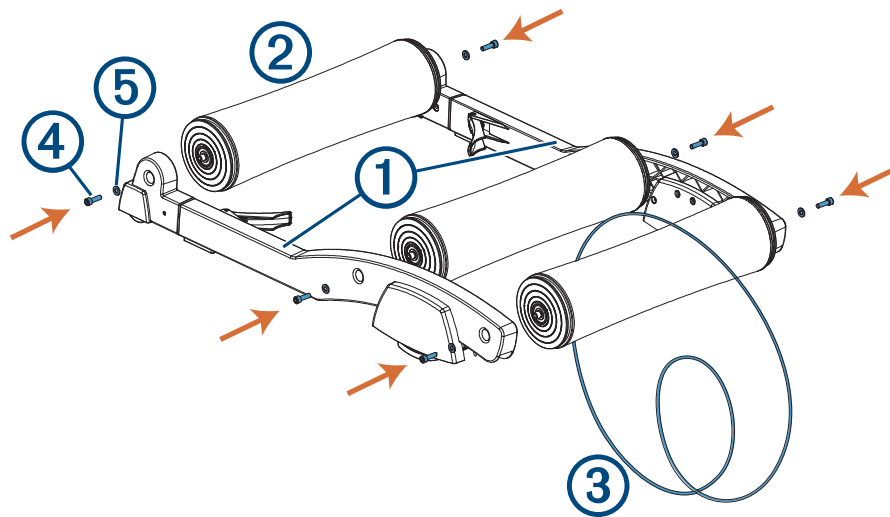


Debes comprobar si el paquete incluye todas las piezas necesarias.

①	Llave hexagonal de 5 mm
②	Arandelas M6 (6)
③	Pernos M6 (6)
④	Correa de accionamiento del rodillo
⑤	Rodillos (3)
⑥	Parte derecha del bastidor de Antares
⑦	Parte izquierda del bastidor de Antares
⑧	Parte izquierda del bastidor de Galaxia
⑨	Parte derecha del bastidor de Galaxia

Montar los rodillos

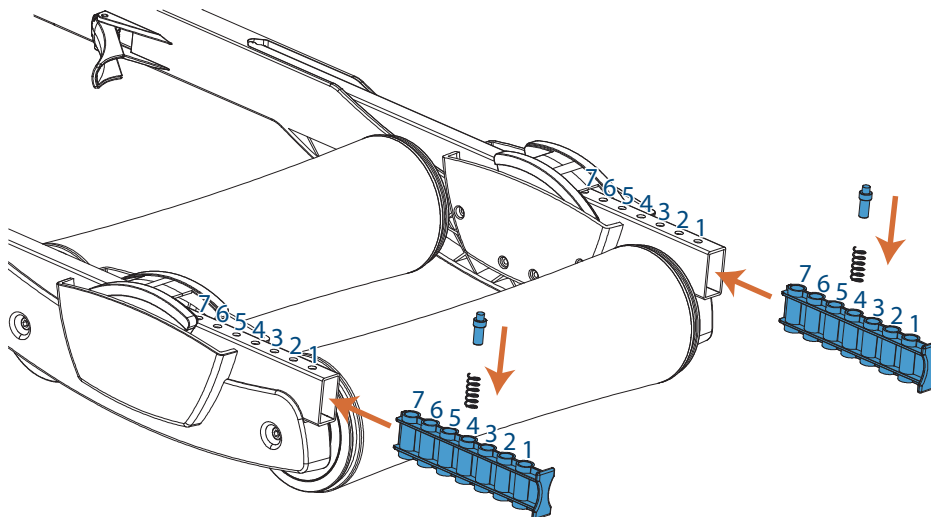
1 Coloca la parte izquierda y derecha del bastidor ① en el suelo con el logotipo de Tacx hacia fuera.



- 2 Coloca los rodillos ② entre la parte izquierda y derecha del bastidor y fija cada rodillo a una parte del bastidor.
- 3 Pasa la correa ③ por el rodillo trasero.
- 4 Fija cada rodillo a la otra parte del bastidor.
- 5 Asegura cada rodillo al bastidor insertando un perno ④ por las arandelas ⑤, el bastidor y el rodillo.
- 6 Usa la llave hexagonal de 5 mm para fijar los pernos.

Colocar los pasadores

Los pasadores de los Tacx Antares/Galaxia te permiten personalizar el rodillo ANT+ para adaptarlo a tu bicicleta. Puedes determinar la ubicación de los pasadores con este diagrama y la distancia entre ambos ejes de la bicicleta.



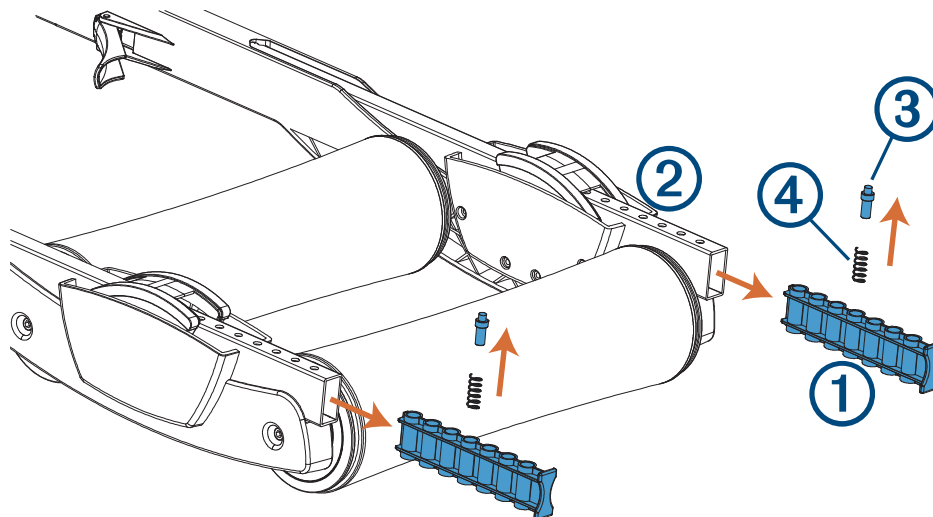
Posición del pasador	Distancia máxima	Distancia mínima
①	1.100 mm	1.080 mm
②	1.080 mm	1.060 mm
③	1.060 mm	1.040 mm
④	1.040 mm	1.020 mm
⑤	1.020 mm	1.000 mm
⑥	1.000 mm	980 mm
⑦	980 mm	menos de 980 mm

Ajustar los soportes del muelle

Antes de usarlo por primera vez, debes colocar los soportes del muelle en el rodillo ANT+ de modo que se ajusten a tu bicicleta.

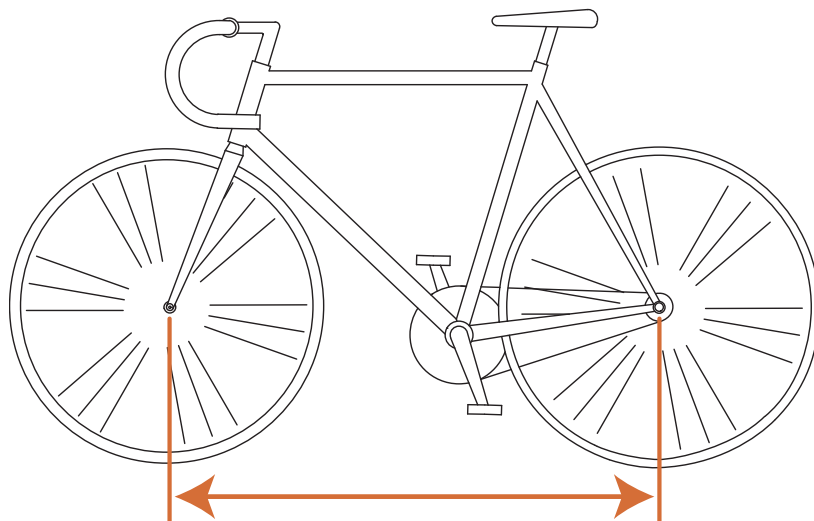
SUGERENCIA: repite estos pasos cada vez que cambies de bicicleta.

1 Extrae los soportes del muelle ① del bastidor ②.



2 Retira los pasadores ③ y los muelles ④ de los soportes del muelle.

3 Mide la bicicleta de un eje a otro.

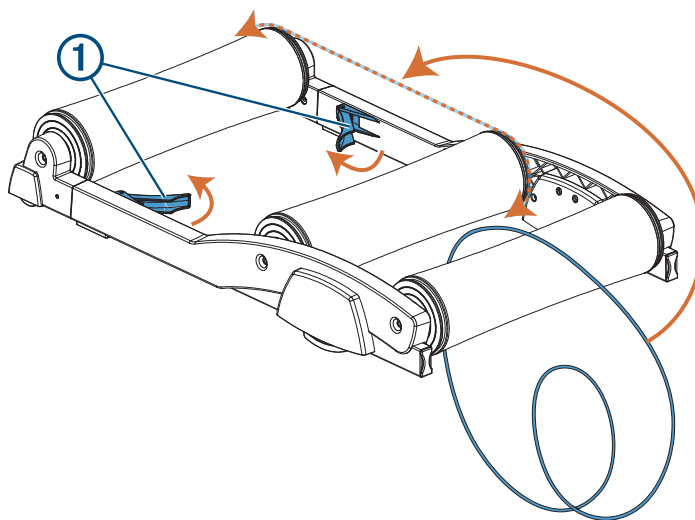


4 Determina la ubicación de los pasadores ([Colocar los pasadores, página 33](#)).

5 Vuelva a colocar los muelles y los pasadores en los soportes del muelle y vuelve a colocar los soportes en el bastidor.

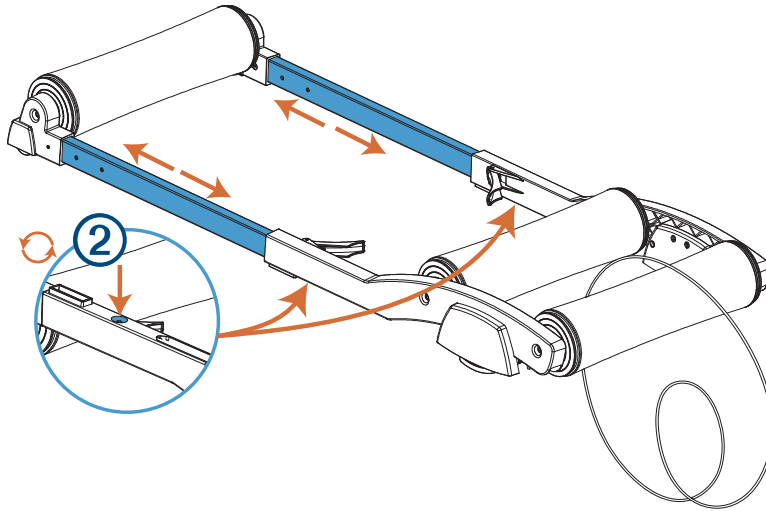
Montar el rodillo ANT+ para un recorrido

1 Suelta las palancas ① a ambos lados del bastidor.

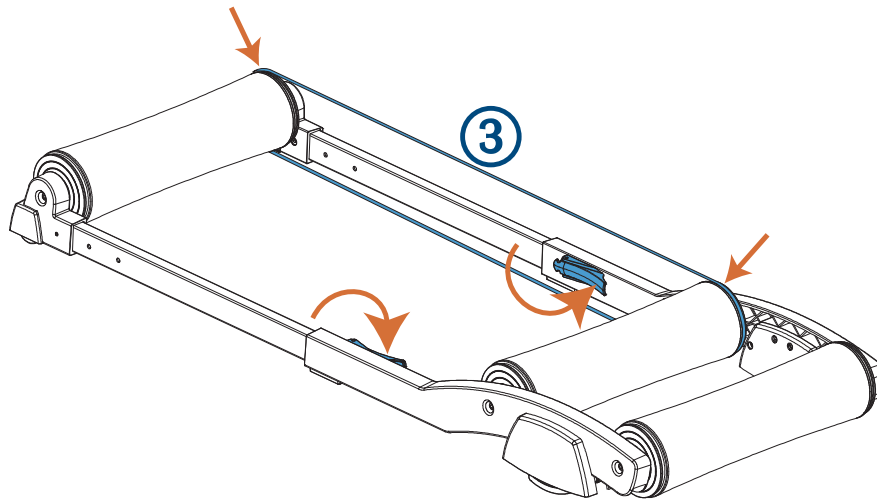


2 Mueve la correa por el bastidor de modo que pase por el rodillo central y el delantero.

3 Mantén pulsado el botón ② del bastidor y tira de la parte frontal para extender el bastidor.



4 Presiona las palancas para fijar la posición del bastidor.



5 Mueve la correa ③ al borde de los rodillos hasta que quede fija.

Realizar un recorrido

ADVERTENCIA

Antes de usar el rodillo ANT+, asegúrate de que está montado correctamente y de acuerdo con las instrucciones proporcionadas. Si el rodillo ANT+ no está montado correctamente, se pueden producir lesiones o daños materiales.

El primer recorrido en el rodillo ANT+ debe ser un breve recorrido de entreno para que te vayas acostumbrando a él.

- Revisa las tuercas y los pernos del rodillo ANT+ antes de cada uso.
- Coloca el rodillo ANT+ sobre una superficie plana en la que no haya ningún obstáculo.
- No coloques el rodillo ANT+ sobre una alfombra.
- Comprueba la presión de los neumáticos de la bicicleta antes de cada uso.
- Lleva ropa de deporte y calzado de ciclismo adecuados.

SUGERENCIA: usa calzado deportivo normal la primera vez que uses el rodillo ANT+ y mientras te acostumbras a mantener el equilibrio sobre él.

- Practica montando bajo el marco de una puerta o junto a una pared para apoyarte si es necesario.
- Para mantener el equilibrio mientras utilizas el rodillo ANT+, céntrate en un punto delante de ti en lugar de en la rueda delantera.
- No frenes mientras utilizas el rodillo ANT+. Reduce la velocidad gradualmente.
- Consulta vídeos y otro contenido formativo en Internet que pueda serte útil para dar los primeros pasos.

Cuidar y almacenar el dispositivo

- Limpia el rodillo después de cada uso.
- Limpia el rodillo antes de guardarlo.
- Dale la vuelta al rodillo ANT+, suelta las palancas para desbloquear la base, presiona los botones plateados y empuja la parte frontal hacia dentro para comprimir el bastidor para su almacenamiento.

Rolo de treino Tacx® Antares/Galaxia

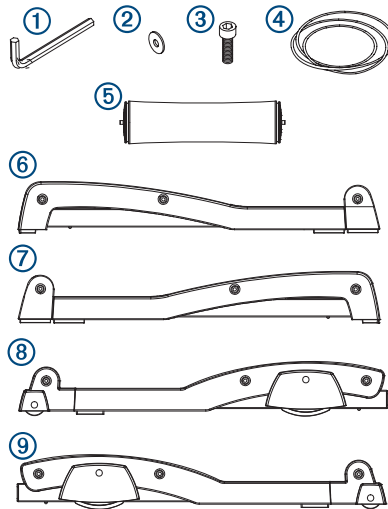
Manual de início rápido

Instruções do Tacx Antares/Galaxia

⚠ ATENÇÃO

Consulte o guia Informações importantes sobre segurança e sobre o produto na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Peças do simulador

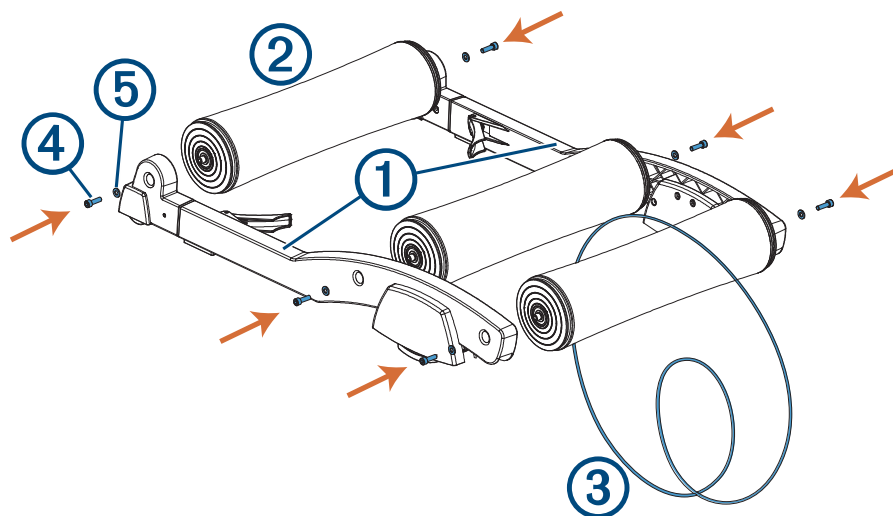


Você deve verificar a embalagem de todas as peças necessárias.

①	Chave sextavada de 5 mm
②	Arruelas M6 (6)
③	Parafusos M6 (6)
④	Correia de transmissão
⑤	Roletes (3)
⑥	Antares estrutura direita
⑦	Antares estrutura esquerda
⑧	Galaxia estrutura esquerda
⑨	Galaxia estrutura direita

Montagem dos roletes

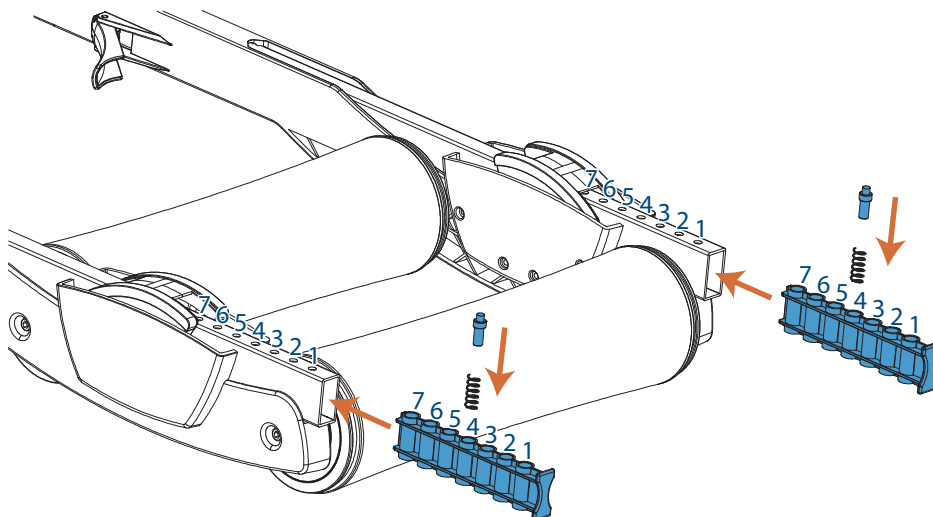
1 Coloque as estruturas esquerda e direita ① no chão com o logotipo Tacx voltado para cima.



- 2 Coloque os roletes ② entre as estruturas esquerda e direita e prenda cada rolete na estrutura de um lado.
- 3 Coloque a correia ③ ao redor do rolete traseiro.
- 4 Prenda cada rolete na estrutura do outro lado.
- 5 Prenda cada rolete na estrutura inserindo um parafuso ④ através das arruelas ⑤, da estrutura e do rolete.
- 6 Use a chave sextavada de 5 mm para apertar os parafusos.

Posicionamento do pino de ajuste

Os pinos de ajuste no rolo de treino Tacx Antares/Galaxia permitem que você o personalize para se ajustar à sua bicicleta. Você pode determinar o posicionamento dos pinos de ajuste usando este diagrama e a distância entre os dois eixos da sua bicicleta.



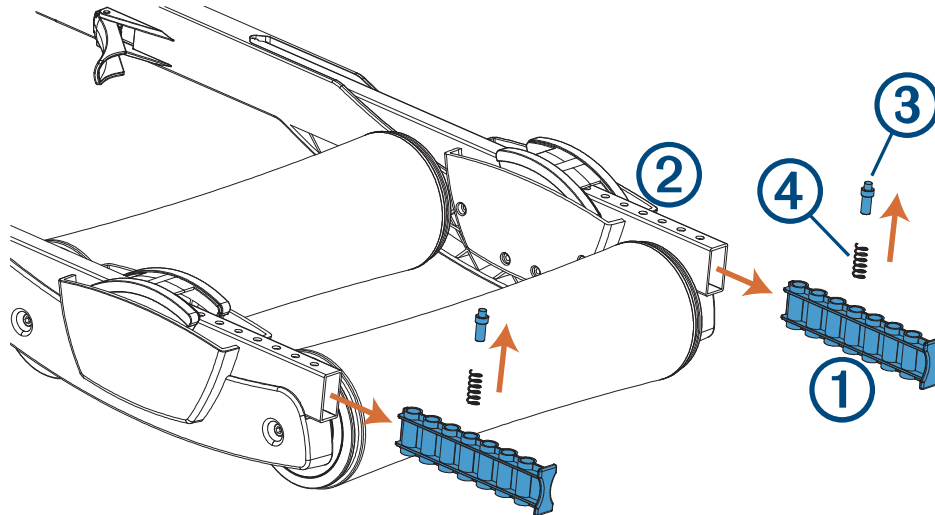
Posicionamento do pino de ajuste	Distância máxima	Distância mínima
①	1.100 mm	1.080 mm
②	1.080 mm	1.060 mm
③	1.060 mm	1.040 mm
④	1.040 mm	1.020 mm
⑤	1.020 mm	1.000 mm
⑥	1.000 mm	980 mm
⑦	980 mm	menos de 980 mm

Ajuste dos suportes de mola

Antes da sua primeira pedalada, você deve colocar os suportes de mola no rolo de treino para encaixar sua bicicleta.

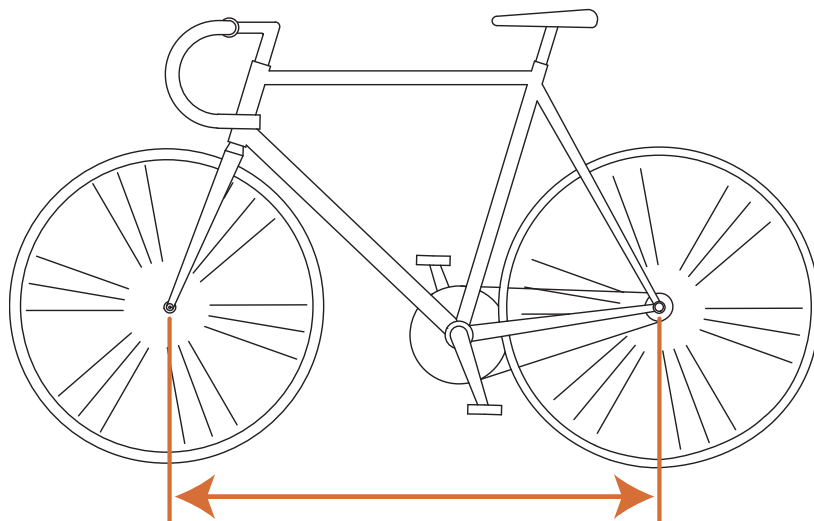
DICA: repita estas etapas sempre que trocar de bicicleta.

1 Remova os suportes de mola ① da estrutura ②.



2 Remova os pinos de ajuste ③ e as molas ④ dos suportes de mola.

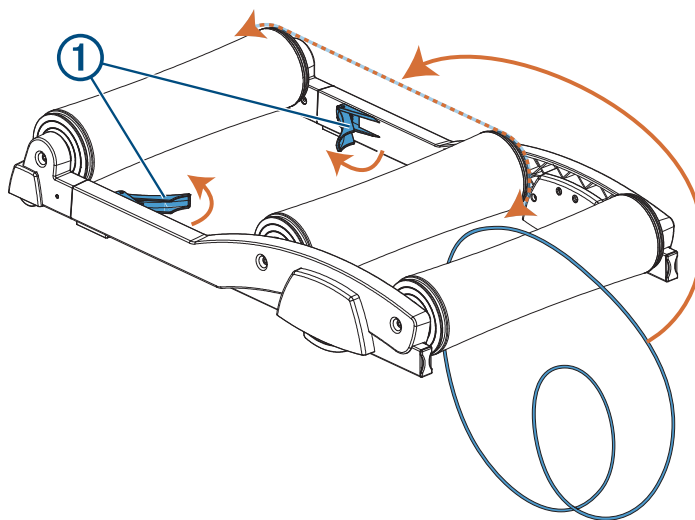
- 3 Meça a distância entre os eixos da bicicleta.



- 4 Determine a posição dos pinos de ajuste ([Posicionamento do pino de ajuste, página 39](#)).
- 5 Coloque as molas e os pinos de ajuste de volta nos suportes de mola e coloque os suportes de mola de volta na estrutura.

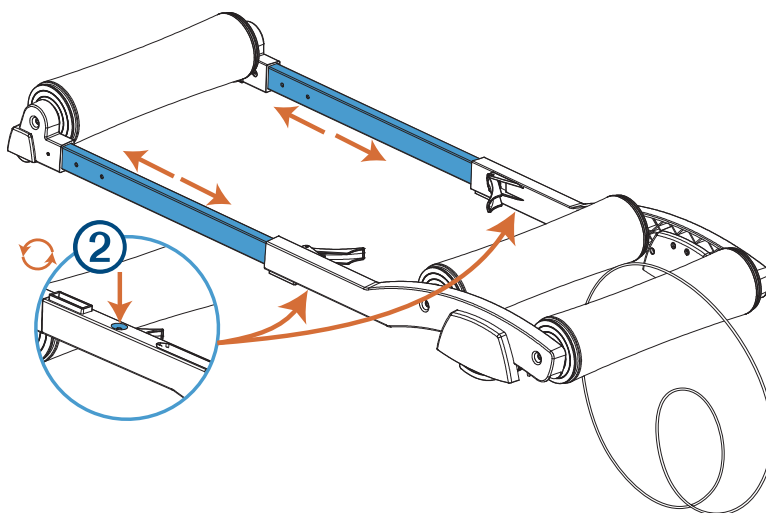
Montagem do rolo de treino para uma pedalada

- 1 Solte as alavancas ① em cada lado da estrutura.

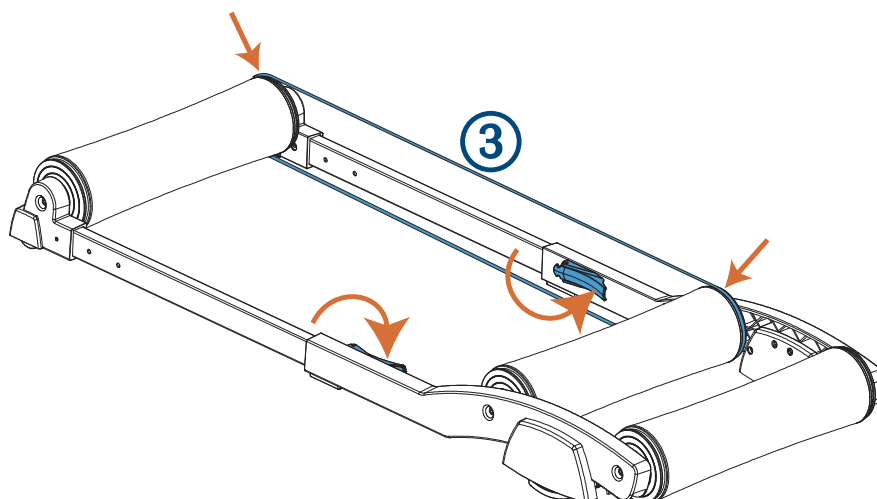


- 2 Mova a correia ao redor da estrutura de modo que ela forme uma volta ao redor dos roletes centrais e dianteiros.

- 3 Pressione e segure o botão ② na estrutura e puxe a extremidade dianteira para fora para estender a estrutura.



- 4 Empurre as alavancas para prender a posição da estrutura.



- 5 Mova a correia ③ para a borda dos roletes até que ela fique presa.

Começando uma etapa de ciclismo

ATENÇÃO

Antes de usar o rolo de treino, certifique-se de que ele esteja montado corretamente e de acordo com as instruções fornecidas. A montagem incorreta do rolo de treino pode resultar em ferimentos ou danos à propriedade.

Sua primeira pedalada no rolo de treino deve ser um breve treino para ajudar você a se sentir confortável com o equipamento.

- Inspecione as porcas e os parafusos no rolo de treino antes de cada uso.
- Coloque o rolo de treino em uma superfície plana e sem obstruções.
- Não coloque o rolo de treino em cima de um tapete.
- Verifique a pressão dos pneus da sua bicicleta antes de cada uso.
- Use roupas adequadas para exercícios e calçados para ciclismo.

DICA: use sapatos de exercício normais na primeira vez que usar o rolo de treino e enquanto estiver se acostumando a se equilibrar no equipamento.

- Pratique pedalar perto de uma porta ou ao lado de uma parede que você possa alcançar para obter equilíbrio.
- Ao usar o rolo de treino, em vez de se concentrar na roda dianteira, concentre-se em um ponto fixo à sua frente para manter o equilíbrio.
- Não use os freios ao usar o rolo de treino. Reduza a velocidade gradualmente.
- Verifique vídeos e outros conteúdos com instruções na Internet para ajudar você a começar.

Cuidados e armazenamento do dispositivo

- Limpe o simulador após cada uso.
- Limpe o simulador antes de armazená-lo.
- Vire o rolo de treino, solte as alavancas para destravar a base, pressione os botões prateados e empurre a extremidade dianteira para dentro para comprimir a estrutura para armazenamento.

Trainere cu role Tacx® Antares/Galaxia

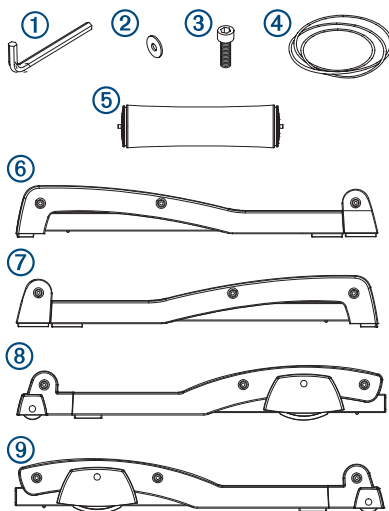
Manual de inițiere rapidă

Instrucțiuni Tacx Antares/Galaxia

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul Informații importante privind siguranța și produsul din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Piese trainer

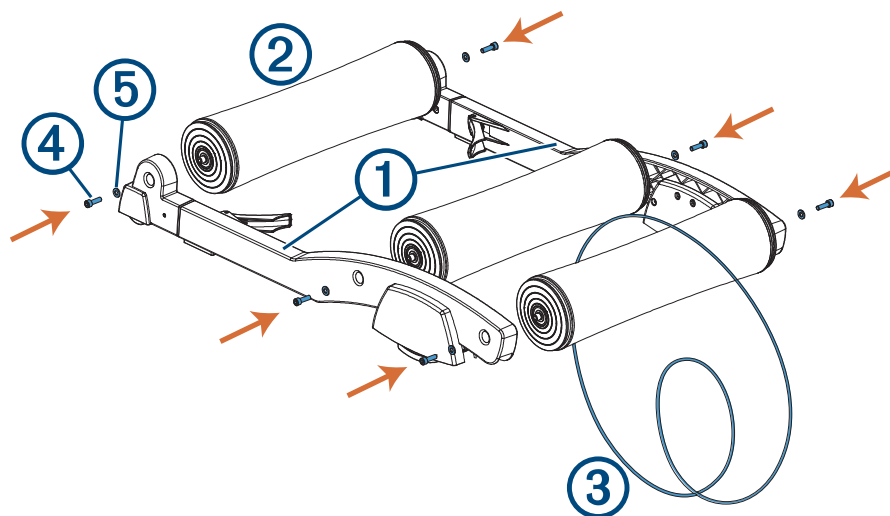


Verificați pachetul pentru toate piesele necesare.

①	Cheie hexagonală 5 mm
②	Șaibe M6 (6)
③	Șuruburi M6 (6)
④	Curea de transmisie
⑤	Role (3)
⑥	Cadru dreapta Antares
⑦	Cadru stânga Antares
⑧	Cadru stânga Galaxia
⑨	Cadru dreapta Galaxia

Montarea rolelor

1 Așezați cadrele din stânga și din dreapta ① pe podea, cu sigla Tacx orientată spre exterior.



2 Așezați rolele ② între cadrele din stânga și din dreapta și atașați fiecare rolă la cadru pe o parte.

3 Așezați cureaua ③ în jurul rolei din spate.

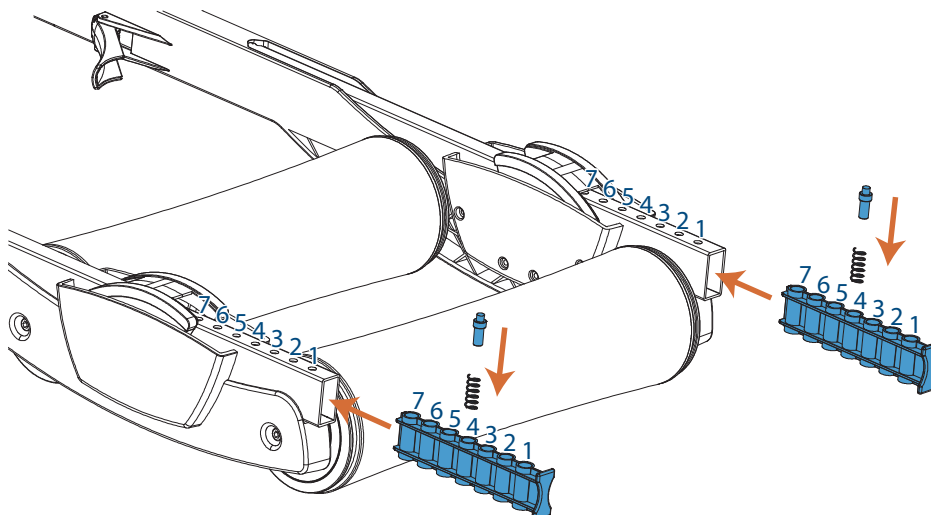
4 Atașați fiecare rolă la cadrul de pe cealaltă parte.

5 Fixați fiecare rolă pe cadru introducând un șurub ④ prin șaibe ⑤, cadru și rolă.

6 Utilizați o cheie hexagonală de 5 mm pentru a strânge șuruburile.

Amplasarea știftului de poziționare

Știfturile de poziționare de pe Tacx Antares/Galaxia vă permit să vă personalizați trainerul pentru a se potrivi cu bicicleta dvs. Puteți determina amplasarea știfturilor de poziționare utilizând această diagramă și distanța dintre cele două axuri ale bicicletei dvs.



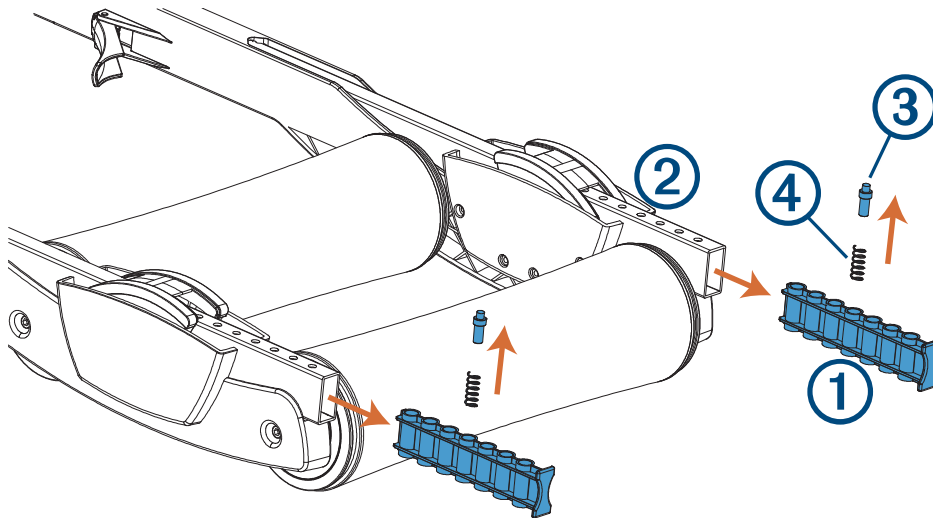
Locația știftului de poziționare	Distanță max.	Distanță min.
①	1.100 mm	1.080 mm
②	1.080 mm	1.060 mm
③	1.060 mm	1.040 mm
④	1.040 mm	1.020 mm
⑤	1.020 mm	1.000 mm
⑥	1.000 mm	980 mm
⑦	980 mm	mai puțin de 980 mm

Reglarea suporturilor de arcuri

Înainte de prima călătorie, trebuie să setați suporturile de arcuri pe trainer pentru a se potrivi cu bicicleta.

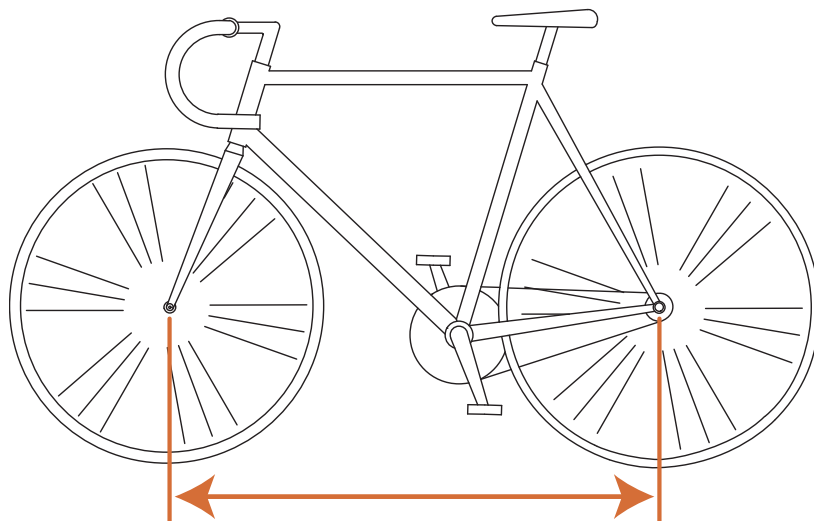
SUGESTIE: repetați acești pași de fiecare dată când schimbați bicicletele.

1 Demontați suporturile de arcuri ① de pe cadru ②.



2 Scoateți știfturile de poziționare ③ și arcurile ④ din suporturile de arcuri.

3 Măsurați bicicleta de la un ax la altul.

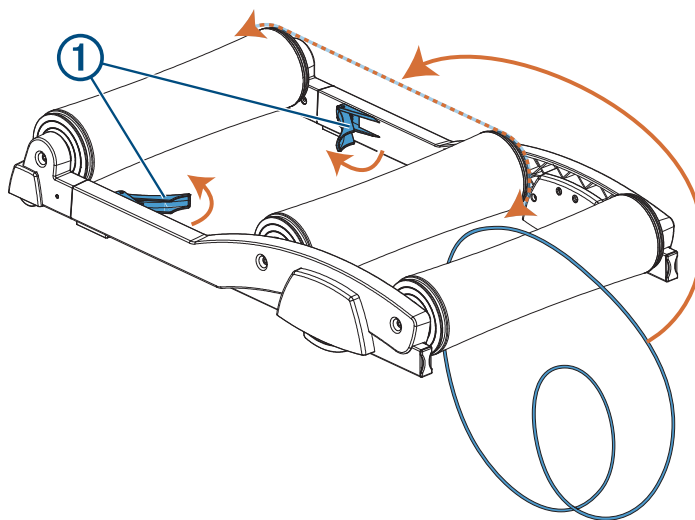


4 Determinați amplasarea știfturilor de poziționare ([Amplasarea știftului de poziționare, pagina 45](#)).

5 Așezați arcurile și știfturile de poziționare înapoi în suporturile de arcuri și așezați suporturile de arcuri înapoi în cadru.

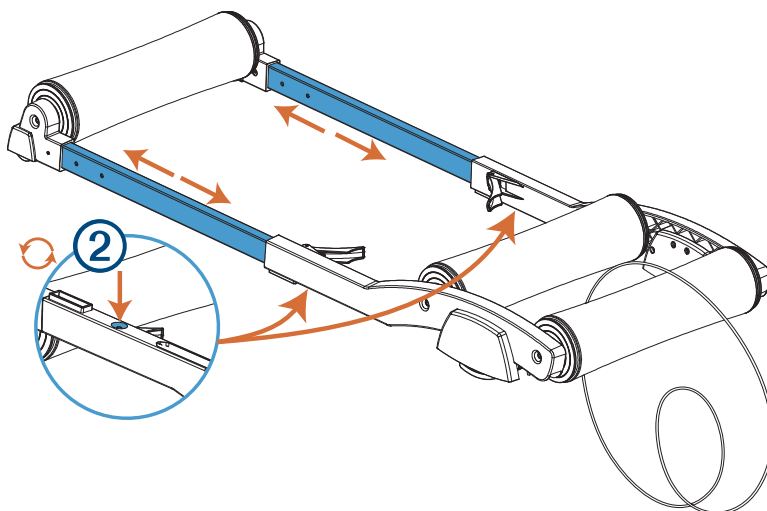
Asamblarea trainerului pentru o cursă

1 Eliberați manetele ① de pe fiecare parte a cadrului.

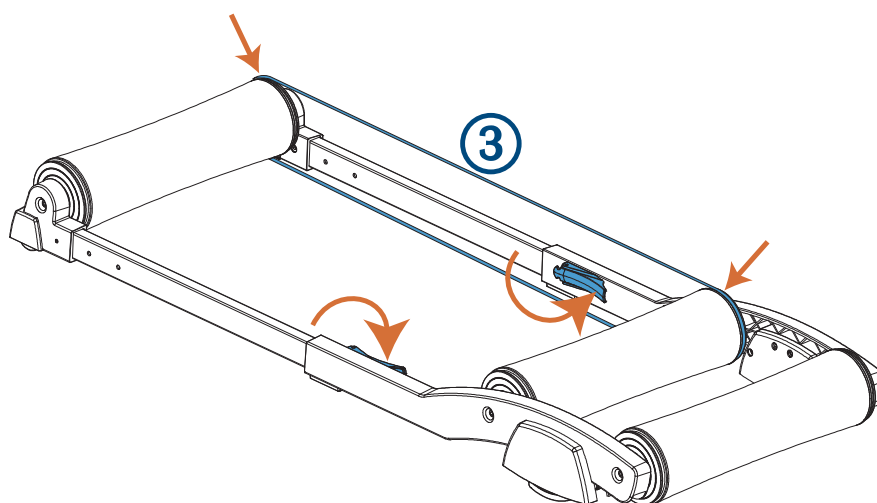


2 Deplasați cureaua în jurul cadrului, astfel încât să formeze o buclă în jurul roților din mijloc și din față.

3 Apăsați și mențineți apăsat butonul ② de pe cadru și trageți în afară capătul frontal pentru a extinde cadrul.



4 Împingeți manetele pentru a fixa poziția cadrului.



5 Deplasați cureaua ③ la marginea roților până când este fixată.

Plimbare cu bicicleta

AVERTISMENT

Înainte de a utiliza trainerul, asigurați-vă că acesta este asamblat corect și în conformitate cu instrucțiunile furnizate. Asamblarea incorectă a trainerului poate cauza vătămări corporale sau daune materiale.

Prima dvs. călătorie cu bicicleta pe trainer trebuie să fie o cursă scurtă de antrenament pentru a vă ajuta să vă simțiți confortabil cu trainerul.

- Inspectați piulițele și șuruburile de pe trainer înainte de fiecare utilizare.
- Amplasați trainerul pe o suprafață plană, fără obstacole.
- Nu așezați trainerul pe un covor.
- Verificați presiunea în pneuri a bicicletei înainte de fiecare utilizare.
- Purtați îmbrăcăminte pentru exerciții și încălțăminte pentru ciclism adecvate.

SUGESTIE: purtați pantofi normali de exerciții prima dată când utilizați trainerul și în timp ce vă obișnuiți să vă echilibrați pe trainer.

- Exersați pilotarea într-o ușă sau lângă un perete, unde puteți ajunge pentru echilibru.
- Concentrați-vă pe un loc din fața dvs., nu pe roata din față în timp ce utilizați trainerul pentru a vă menține echilibrul.
- Nu frânați în timpul utilizării trainerului. Reduceți treptat viteza.
- Verificați internetul pentru clipuri video și alte materiale de instruire care vă ajută să începeți.

Întreținerea și depozitarea dispozitivului

- Ștergeți trainerul după fiecare utilizare.
- Curățați trainerul înainte de a-l depozita.
- Întoarceți trainerul, eliberați manetele pentru a debloca baza, apăsați butoanele argintii și împingeți capătul frontal înăuntru pentru a comprima cadrul pentru depozitare.

Trainer Roller Tacx® Antares/Galaxia

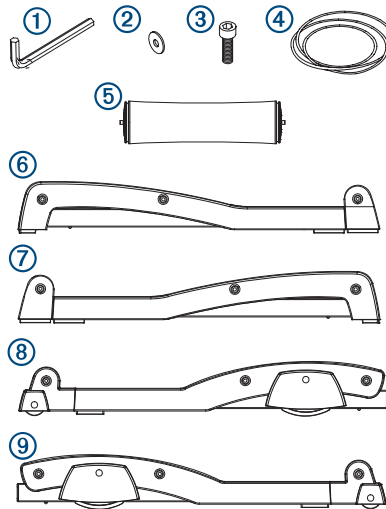
Manual Memulai Cepat

Petunjuk Tacx Antares/Galaxia

⚠ PERINGATAN

Lihat panduan Informasi Penting Produk dan Keamanan dalam kotak produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Komponen Trainer

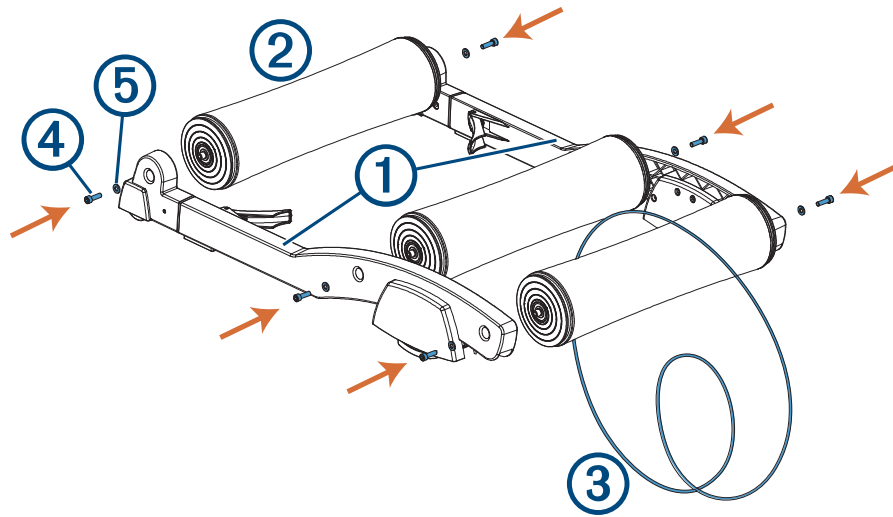


Anda harus memeriksa semua komponen yang diperlukan pada paket.

①	Kunci L 5 mm
②	Ring M6 (6)
③	Baut M6 (6)
④	Sabuk
⑤	Roller (3)
⑥	Rangka kanan Antares
⑦	Rangka kiri Antares
⑧	Rangka kiri Galaxia
⑨	Rangka kanan Galaxia

Memasang Roller

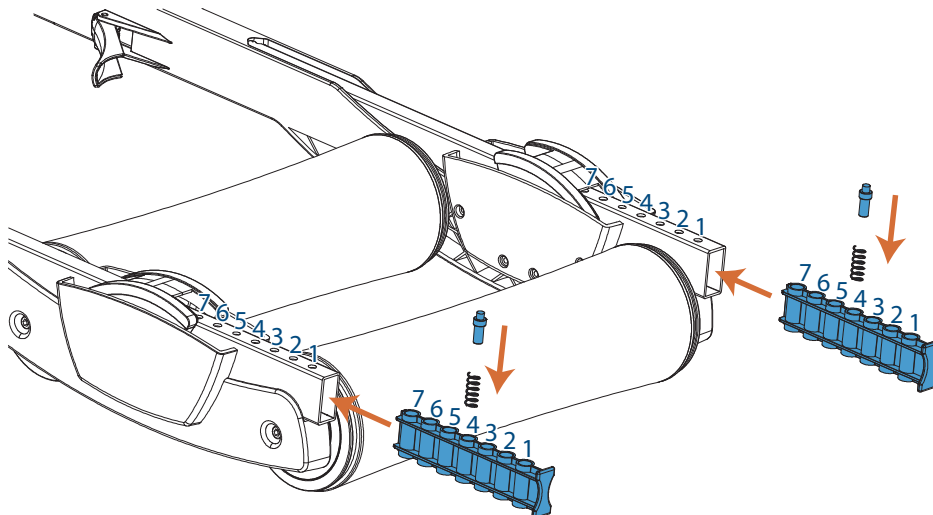
1 Letakkan rangka kiri dan kanan ① di lantai dengan Tacx logo menghadap ke luar.



- 2 Letakkan roller ② di antara rangka kiri dan kanan, lalu pasang masing-masing roller pada satu sisi rangka.
- 3 Letakkan sabuk ③ di sekitar roller belakang.
- 4 Pasang masing-masing roller pada sisi lain rangka.
- 5 Kencangkan masing-masing roller pada rangka menggunakan baut ④ melalui ring ⑤, rangka, dan roller.
- 6 Gunakan kunci L 5 mm untuk mengencangkan baut.

Penempatan Pin Dowel

Pin dowel pada trainer Tacx Antares/Galaxia membuat Anda dapat menyesuaikan trainer agar pas dengan sepeda Anda. Anda dapat menentukan penempatan pin dowel dan jarak antara kedua poros sepeda menggunakan gambar dan tabel berikut.



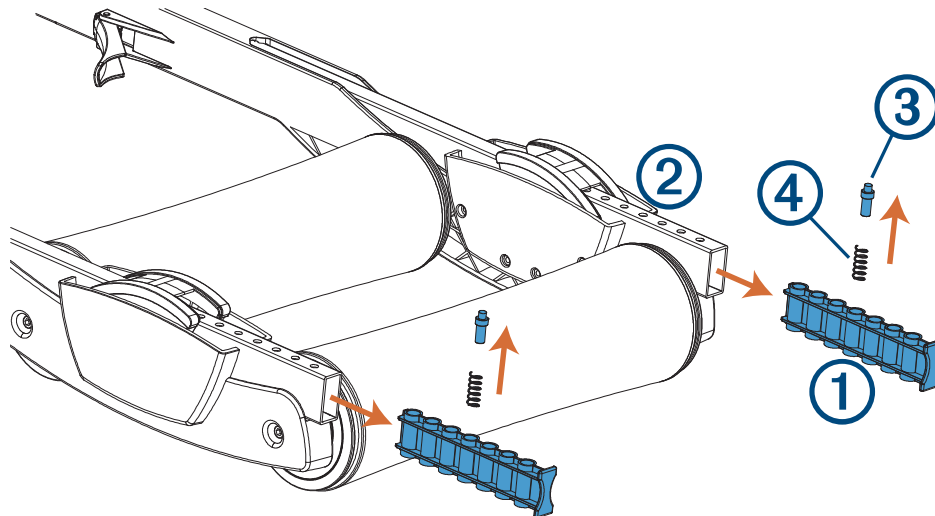
Posisi Pin Dowel	Jarak Maks.	Jarak Min.
①	1.100 mm	1.080 mm
②	1.080 mm	1.060 mm
③	1.060 mm	1.040 mm
④	1.040 mm	1.020 mm
⑤	1.020 mm	1.000 mm
⑥	1.000 mm	980 mm
⑦	980 mm	kurang dari 980 mm

Menyesuaikan Tempat Pegas

Sebelum mulai bersepeda, Anda harus mengatur tempat pegas pada trainer agar pas dengan sepeda Anda.

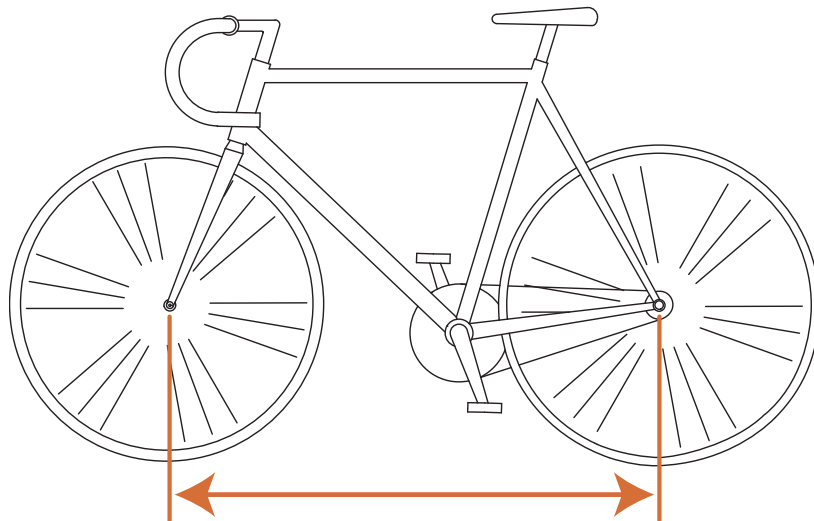
TIP: lakukan langkah-langkah tersebut setiap kali Anda mengganti sepeda.

- 1 Lepaskan tempat pegas ① dari rangka ②.



- 2 Lepaskan pin dowel ③ dan pegas ④ dari tempat pegas.

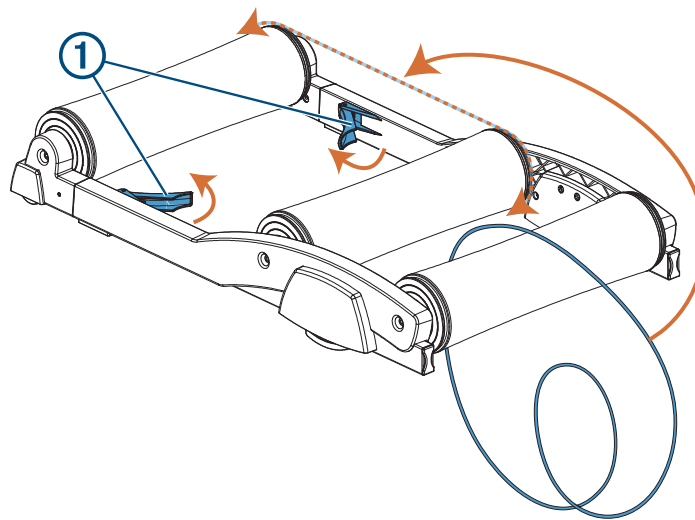
- 3 Ukur sepeda Anda dari satu poros ke poros lainnya.



- 4 Tentukan penempatan pin dowel ([Penempatan Pin Dowel, halaman 51](#)).
- 5 Pasang kembali pegas dan pin dowel ke dalam tempat pegas, lalu pasang kembali tempat pegas ke dalam rangka.

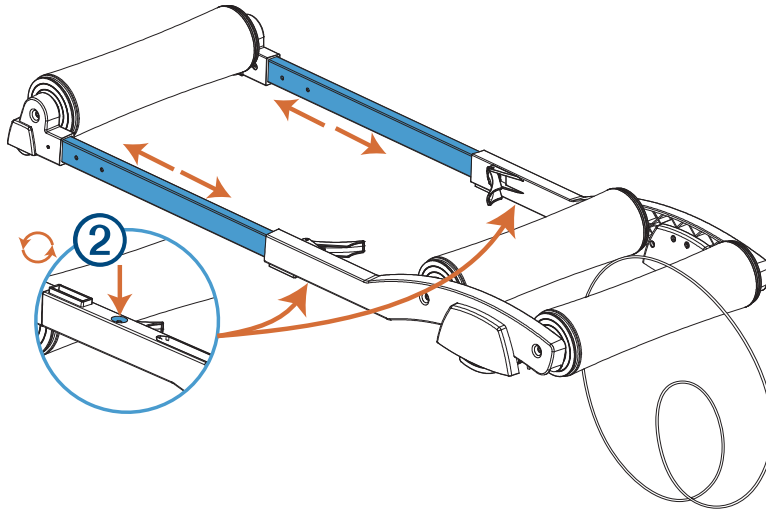
Merakit Trainer untuk Bersepeda

- 1 Lepaskan tuas ① pada masing-masing sisi rangka.

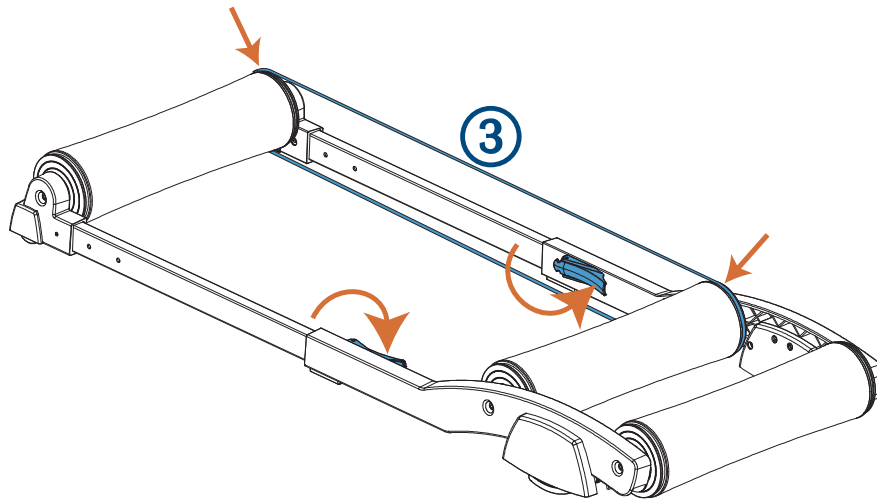


- 2 Pindahkan sabuk di sekitar rangka sehingga membentuk lingkaran di sekitar roller tengah dan depan.

- 3 Tekan dan tahan tombol ② pada rangka, lalu tarik ujung bagian depan untuk memanjangkan rangka.



- 4 Tekan tuas untuk mengunci posisi rangka.



- 5 Pindahkan sabuk ③ ke bagian tepi roller hingga terpasang dengan pas.

Bersepeda

PERINGATAN

Pastikan trainer dirakit dengan benar dan sesuai dengan petunjuk yang diberikan sebelum digunakan. Perakitan trainer yang tidak benar dan sesuai dapat mengakibatkan cedera atau kerusakan properti.

Cobalah mulai bersepeda menggunakan trainer secara singkat terlebih dahulu untuk memastikan Anda merasa nyaman.

- Selalu periksa mur dan baut pada trainer sebelum digunakan.
- Tempatkan trainer pada permukaan datar yang bebas dari penghalang.
- Jangan letakkan trainer di atas matras.
- Selalu periksa tekanan ban sepeda Anda sebelum digunakan.
- Kenakan pakaian olahraga dan sepatu bersepeda yang sesuai.

TIP: kenakan sepatu olahraga biasa saat pertama kali menggunakan trainer dan setelah terbiasa hingga merasa seimbang.

- Bersepedalah di ambang pintu atau di samping dinding agar mudah berpegangan untuk menjaga keseimbangan.
- Fokuslah ke depan alih-alih pada roda depan sepeda Anda saat menggunakan trainer untuk membantu menjaga keseimbangan.
- Jangan gunakan rem saat menggunakan trainer. Kurangi kecepatan Anda secara bertahap.
- Tonton video dan lihat konten instruksional lainnya di internet sebagai panduan.

Perawatan dan Penyimpanan Perangkat

- Bersihkan trainer setiap kali selesai digunakan.
- Bersihkan trainer sebelum menyimpannya.
- Balikkan trainer, lepaskan tuas untuk membuka kunci alas, tekan tombol berwarna silver, lalu dorong ujung bagian depan untuk memampatkan rangka agar dapat disimpan.

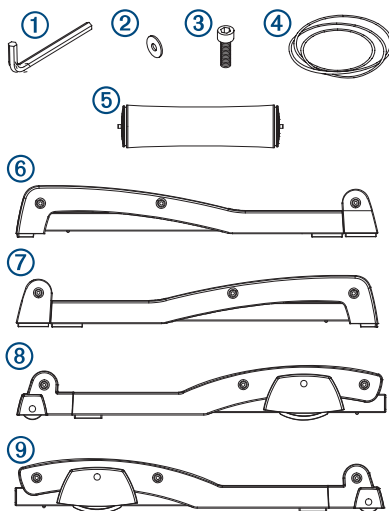
Tacx® Antares/Galaxia ローラートレーナー クイックスタートマニュアル

Tacx Antares/Galaxia の取り扱い

⚠ 警告

製品に関する警告およびその他の重要な情報については、製品パッケージに同梱されている『安全性および製品に関する重要な情報』ガイドを参照してください。

部品一覧

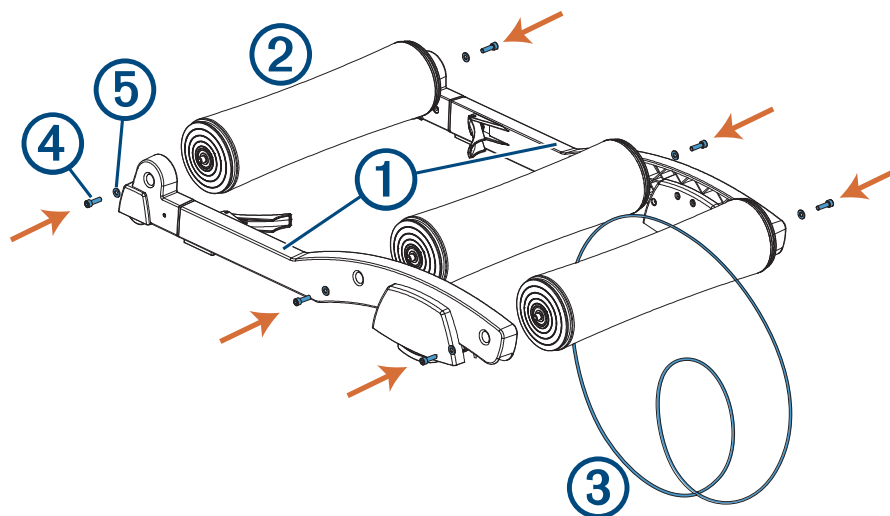


製品の外箱に記載の標準付属品が同梱されていることをご確認ください。

①	5 mm のアーレンキー
②	M6 ワッシャー (6)
③	M6 ボルト (6)
④	ドライブベルト
⑤	ローラー (3)
⑥	Antares 右フレーム
⑦	Antares 左フレーム
⑧	Galaxia 左フレーム
⑨	Galaxia 右フレーム

ローラーの取り付け

1 Tacx ロゴを表にして、左右のフレーム ① を床に置きます。



2 左右のフレームの間にローラー ② を置き、各ローラーを片側のフレームに取り付けます。

3 リアローラーの周囲にベルト ③ を配置します。

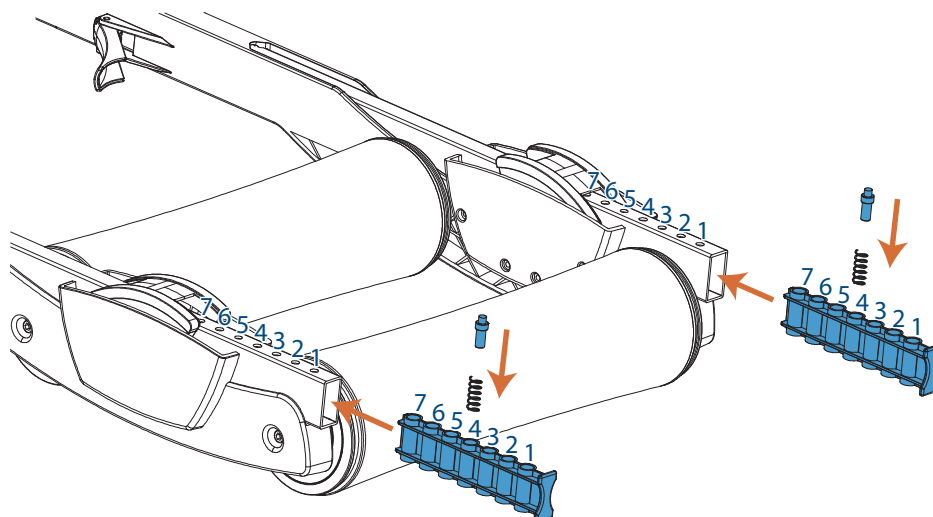
4 各ローラーを反対側のフレームに取り付けます。

5 ワッシャー ⑤、フレーム、ローラーにボルト ④ を通し、各ローラーをフレームに固定します。

6 5 mm のアーレンキーを使用して、ボルトを締めます。

ダウエルピンの配置

Tacx Antares/Galaxia トレーナーのダウエルピンを使用すると、トレーナーをお使いのバイクにフィットするようにカスタマイズできます。次の図を参照して、ダウエルピンの位置とバイクの両アクスル間の距離を決定します。



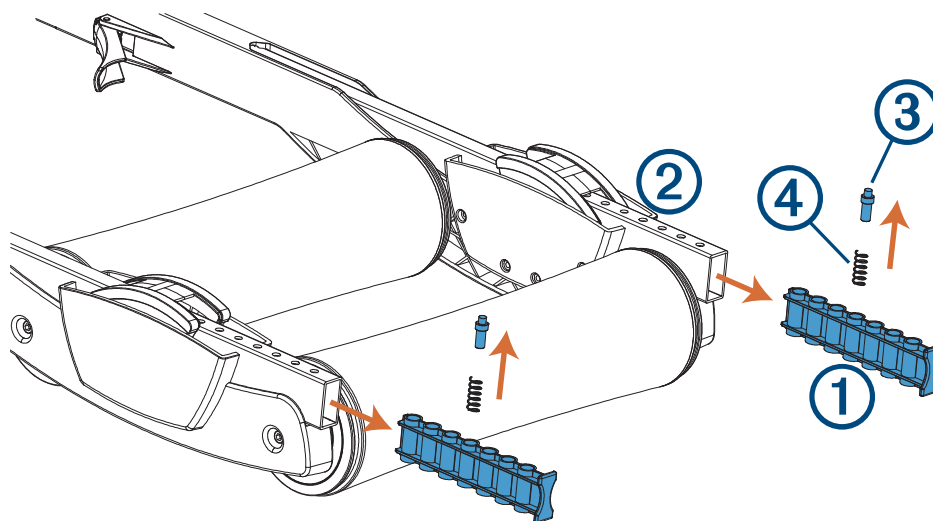
ダウエルピンの位置	最大距離	最小距離
①	1,100 mm	1,080 mm
②	1,080 mm	1,060 mm
③	1,060 mm	1,040 mm
④	1,040 mm	1,020 mm
⑤	1,020 mm	1,000 mm
⑥	1,000 mm	980 mm
⑦	980 mm	980 mm 未満

スプリングホルダーの調整

最初のライドの前に、お使いのバイクにフィットするようにトレーナーのスプリングホルダーを設定します。

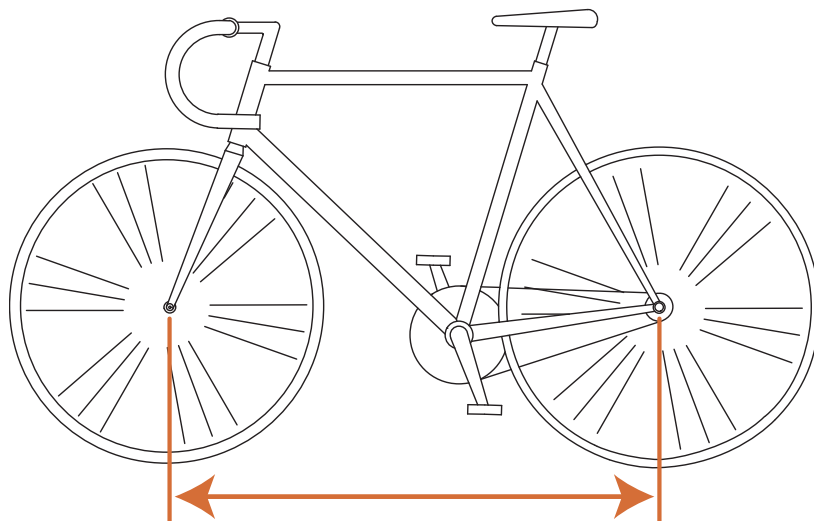
ヒント： バイクを変更するたびにこの手順を繰り返してください。

1 フレーム ② からスプリングホルダー ① を取り外します。



2 スプリングホルダーからダウエルピン ③ とスプリング ④ を取り外します。

3 バイクのアクスル間の長さを測ります。

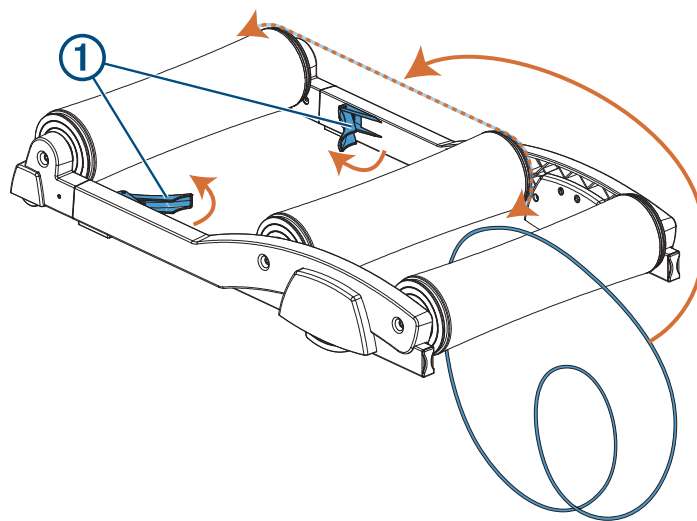


4 ダウエルピンの位置を決定します (ダウエルピンの配置, 57 ページ)。

5 スプリングとダウエルピンをスプリングホルダーに戻し、スプリングホルダーをフレームに戻します。

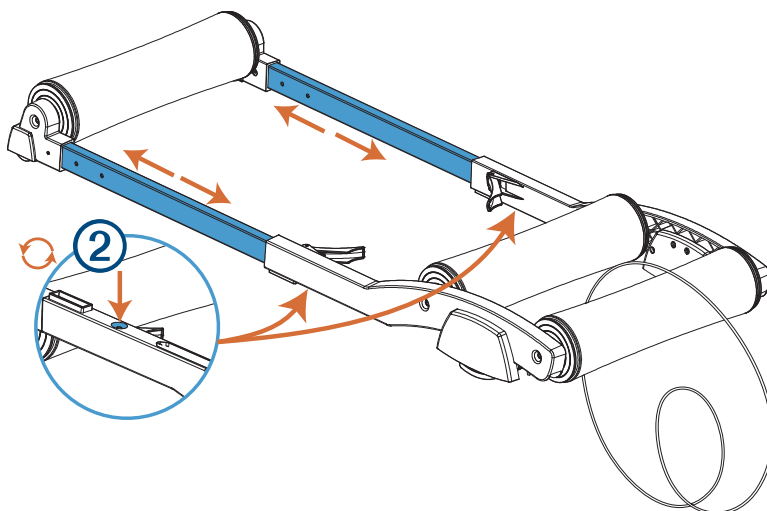
トレーナーの組み立てとライド

1 フレームの両サイドのレバー ① をリリースします。

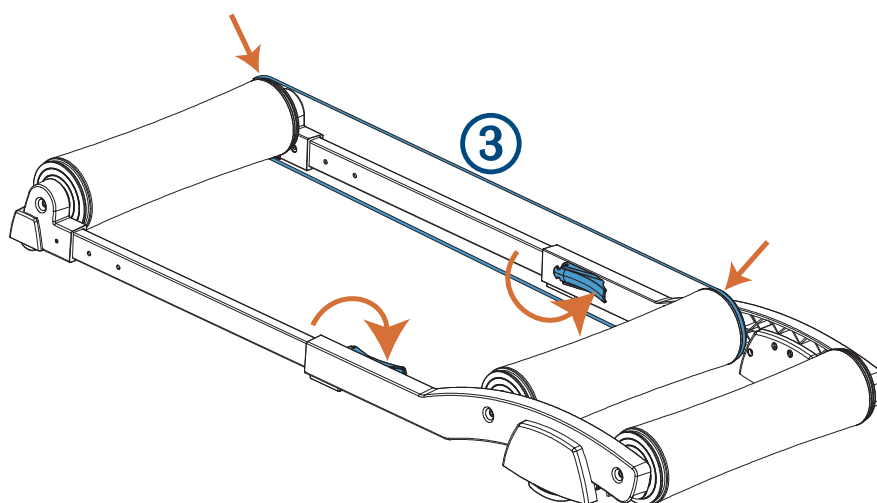


2 中央とフロントのローラーの周りにループを形成するようにフレームの周りにベルトを動かします。

3 フレームのボタン ② を押したまま、フロントエンドを引き出してフレームを伸ばします。



4 レバーを押し込んでフレーム位置を固定します。



5 ベルト ③ をローラーの端まで固定されるまで動かします。

ライドを開始する

⚠ 警告

使用する前に、トレーナーが付属の取扱説明書に従って正しく組み立てられていることを確認してください。トレーナーが正しく組み立てられていないと、けがをしたり、物的損害が発生する可能性があります。

トレーナーに初めてライドする際は、トレーナーに慣れるための短時間のトレーニングライドにしてください。

- ・ 使用する前に毎回トレーナーのナットとボルトを点検してください。
- ・ トレーナーは、障害物がない平らな場所に設置してください。
- ・ トレーナーをマットの上に置かないでください。
- ・ 使用する前に毎回バイクのタイヤ空気圧を点検してください。
- ・ 適切なトレーニングウェアとサイクリングシューズを着用してください。

ヒント：トレーナーを初めて使用する場合、または、トレーナーでのバランス取りに慣れるまでは、通常のトレーニングシューズを使用してください。

- ・ バランスを取りやすい戸口や壁の横でライドを練習してください。
- ・ トレーナーの使用中は、バランスを維持しやすくするために、前輪ではなく前方に集中します。
- ・ トレーナーの使用中は、ブレーキをかけないでください。速度は徐々に落としてください。
- ・ トレーナーの使用開始に役立つ動画やインストラクションをインターネットでチェックしてください。

デバイスの手入れと保管方法

- ・ 使用後は必ずトレーナーを拭いてください。
- ・ トレーナーを保管する前はきれいに清掃してください。
- ・ トレーナーを裏返し、レバーをリリースしてベースのロックを解除します。銀色のボタンを押し込み、フロントエンドを押してフレームを圧縮して保管します。

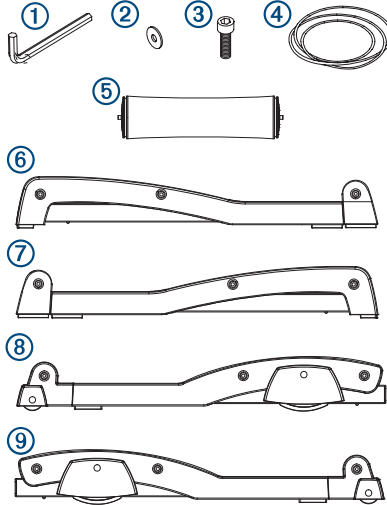
Tacx® Antares/Galaxia 롤러 트레이너 빠른 시작 설명서

Tacx Antares/Galaxia 지침

⚠ 경고

제품 경고 및 기타 주요 정보를 보려면 제품 상자에 있는 주요 안전 및 제품 정보 가이드를 참조하십시오.

트레이너 부품

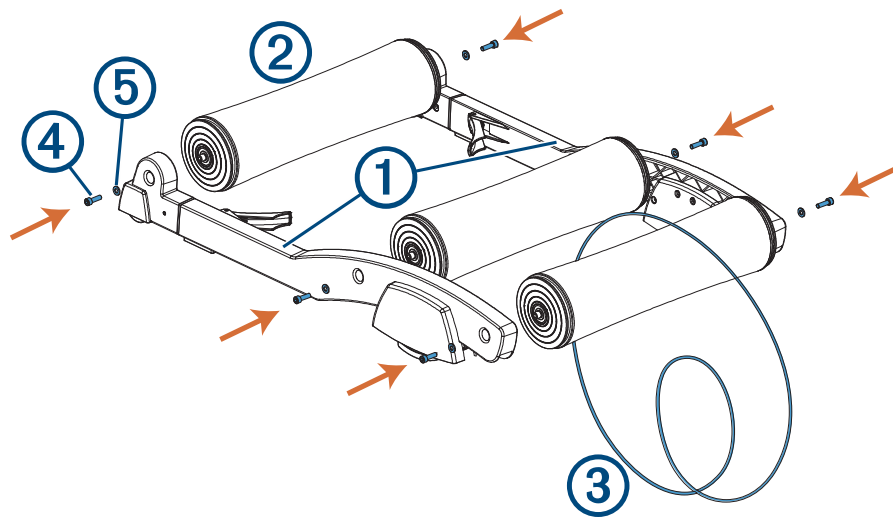


패키지에 필요한 모든 부품이 있는지 확인해야 합니다.

①	5mm 육각 키
②	M6 와셔(6)
③	M6 볼트(6)
④	구동 벨트
⑤	롤러(3)
⑥	Antares 우측 프레임
⑦	Antares 좌측 프레임
⑧	Galaxia 좌측 프레임
⑨	Galaxia 우측 프레임

롤러 장착하기

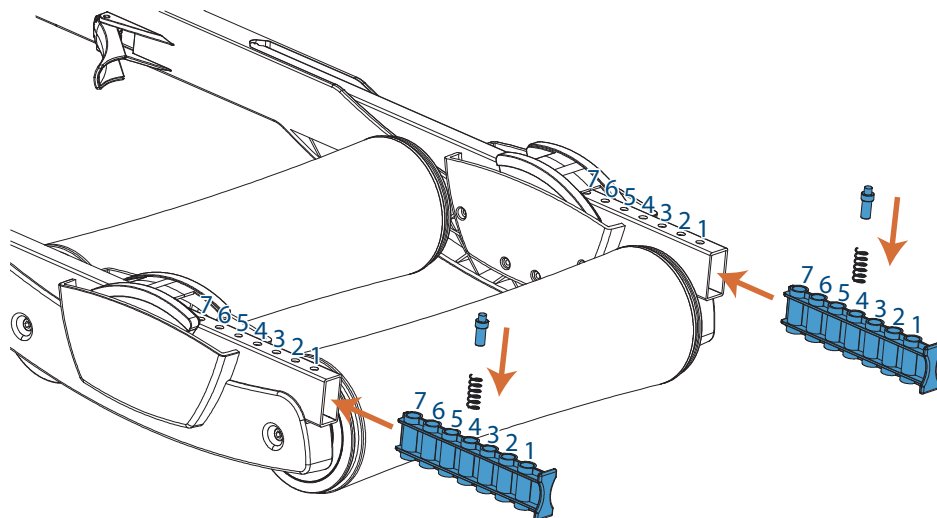
1 좌측 및 우측 프레임①을 Tacx 로고가 바깥쪽을 향하도록 바닥에 놓습니다.



- 2 롤러②를 좌측 및 우측 프레임 사이에 놓고, 각 롤러를 한 쪽의 프레임에 부착합니다.
- 3 벨트③를 후방 롤러 주위에 놓습니다.
- 4 각 롤러를 다른 쪽 프레임에 부착합니다.
- 5 볼트④를 와셔⑤, 프레임, 롤러를 통해 삽입하여 각 롤러를 프레임에 고정합니다.
- 6 5mm 육각 키를 사용해서 볼트를 조입니다.

다월 핀 배치

Tacx Antares/Galaxia 트레이너의 다월 핀을 사용하면 자전거에 맞게 트레이너를 사용자 지정할 수 있습니다. 이 다이어그램을 사용하여 다월 핀의 배치 지점과 자전거의 두 축 사이의 거리를 판단할 수 있습니다.



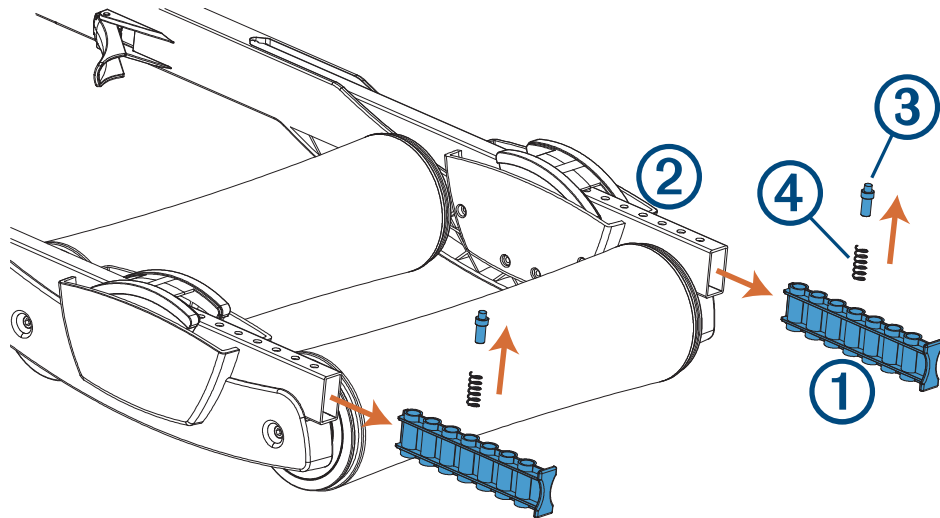
다월 핀 위치	최대 거리	최소 거리
①	1,100mm	1,080mm
②	1,080mm	1,060mm
③	1,060mm	1,040mm
④	1,040mm	1,020mm
⑤	1,020mm	1,000mm
⑥	1,000mm	980mm
⑦	980mm	980mm 미만

스프링 홀더 조절하기

첫 라이딩 전에, 자전거에 맞게 트레이너에 스프링 홀더를 설치해야 합니다.

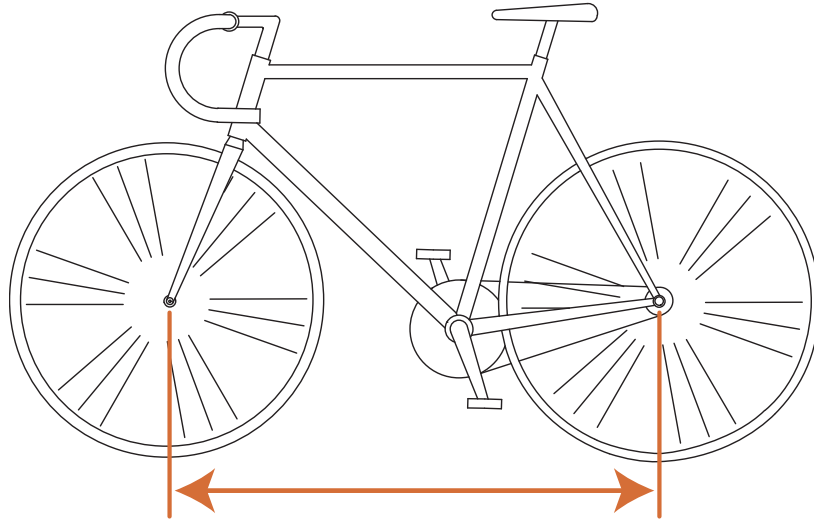
팁: 자전거를 바꿀 때마다 이러한 단계들을 반복합니다.

1 스프링 홀더①를 프레임②에서 분리합니다.



2 다월 핀③과 스프링④을 스프링 홀더에서 분리합니다.

3 자전거를 한쪽 차축에서 다른 쪽 차축까지 측정합니다.

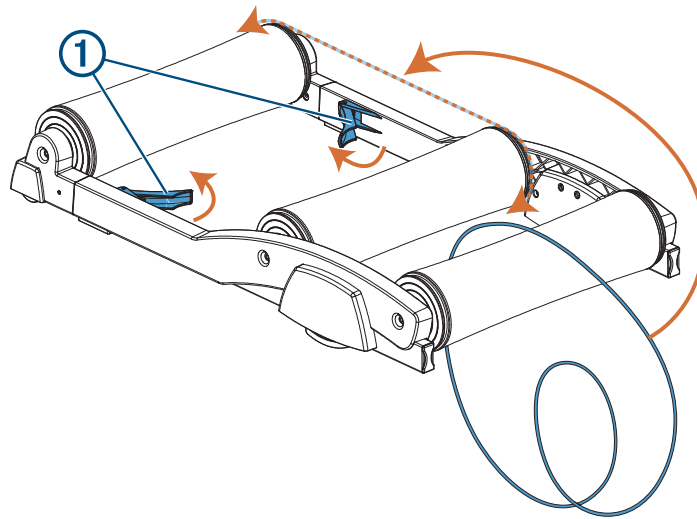


4 다월 핀의 배치 지점을 판단합니다 (다월 핀 배치, 63페이지).

5 스프링과 다월 핀을 다시 스프링 홀더에 넣고, 스프링 홀더를 다시 프레임에 넣습니다.

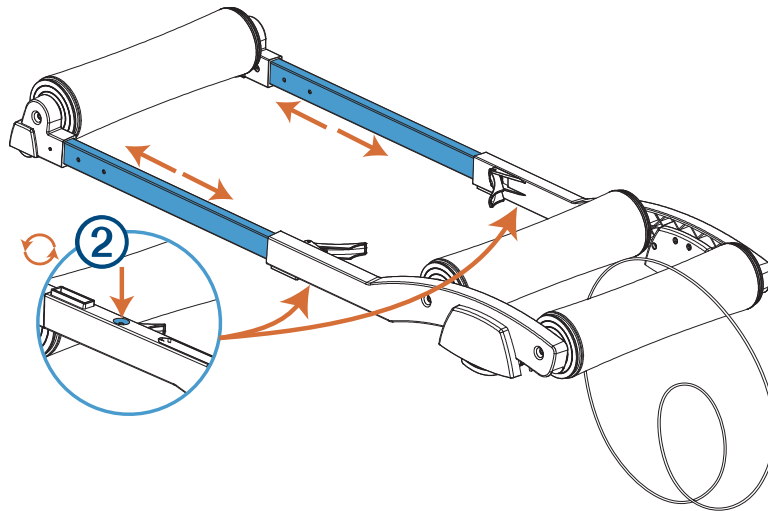
라이딩을 위해 트레이너 조립하기

1 프레임의 각 면의 레버①를 폼니다.

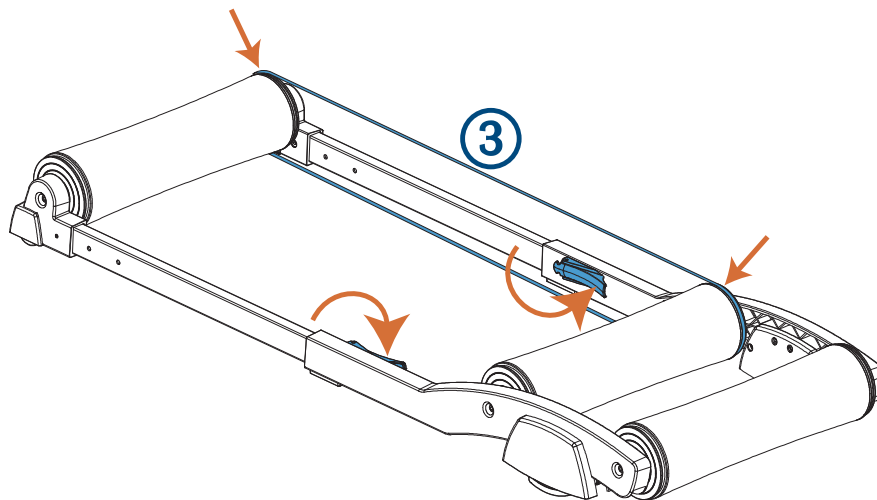


2 벨트를 프레임 주위로 움직여 중앙 및 전면 롤러 주위로 루프가 형성되도록 합니다.

3 프레임의 버튼②을 길게 누르고, 앞쪽 끝을 당겨 프레임을 확장합니다.



4 레버를 눌러 프레임 위치를 고정합니다.



5 벨트③를 고정될 때까지 롤러 가장자리로 움직입니다.

사이클링 운동

⚠ 경고

트레이너를 사용하기 전에 트레이너가 제공된 지침에 따라 제대로 조립되어 있는지 확인합니다. 트레이너를 제대로 조립하지 않으면 부상이나 재산 피해를 입을 수 있습니다.

처음 타는 트레이너는 트레이너가 편해지는 데 도움을 드리기를 위한 짧은 트레이닝일 것입니다.

- 매 사용 전에 트레이너의 너트와 볼트를 점검하십시오.
- 장애물이 없는 평평한 표면에 트레이너를 두십시오.
- 매트 위에 트레이너를 두지 마십시오.
- 매 사용 전에 자전거의 타이어 공기압을 확인하십시오.
- 적절한 운동복과 사이클링용 신발을 착용하십시오.

팁: 처음 트레이너를 사용하면서 트레이너에서 균형을 잡는 데 익숙해지는 동안에는 일반 운동화를 착용하십시오,

- 균형을 잡을 수 있는 출입구나 벽 옆에서 라이딩을 연습하십시오.
- 균형을 유지하는 데 도움이 되도록 트레이너를 사용하는 동안 앞바퀴 대신 정면에 초점을 맞추십시오.
- 트레이너 사용 중 브레이크를 밟지 마십시오. 속도를 천천히 줄이십시오.
- 인터넷에서 동영상 및 기타 지침 콘텐츠를 확인하여 시작하는 데 도움을 받으십시오.

장치 관리 및 보관

- 사용한 후에는 항상 트레이너를 닦으십시오.
- 트레이너를 보관하기 전에 청소하십시오.
- 트레이너를 뒤집고, 레버를 풀어 받침대를 잠금 해제하고, 은색 버튼을 누르고, 앞쪽 끝을 안으로 밀어 프레임을 압축하여 보관합니다.

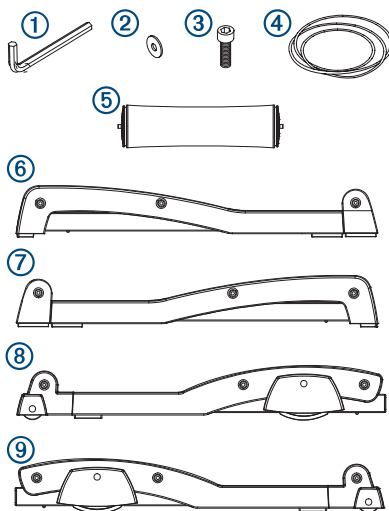
Tacx® Antares/Galaxia เทรนเนอร์แบบลูกกลิ้ง คู่มือเริ่มต้นอย่างรวดเร็ว

คำแนะนำ Tacx Antares/Galaxia

⚠ คำเตือน

โปรดดูคำเตือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และข้อมูลสำคัญอื่นๆ ในคู่มือ ข้อมูลสำคัญเรื่องความปลอดภัยและข้อมูลของผลิตภัณฑ์ ในกล่องผลิตภัณฑ์

ชิ้นส่วนเทรนเนอร์

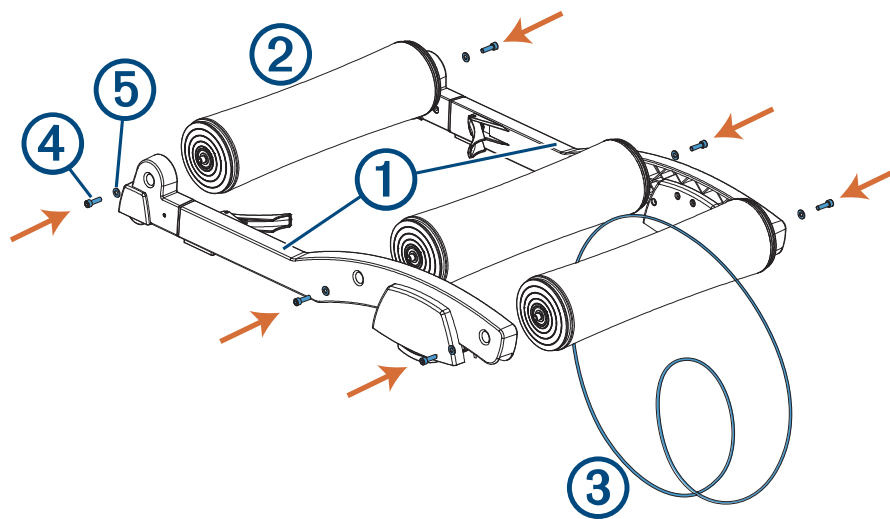


คุณควรตรวจสอบชิ้นส่วนที่จำเป็นในบรรจุภัณฑ์

①	ประแจหกเหลี่ยม 5 มม.
②	แหวนรอง M6 (6)
③	สลักเกลียว M6 (6)
④	สายพานขับ
⑤	ลูกกลิ้ง (3)
⑥	Antares โครงขาว
⑦	Antares โครงซ้าย
⑧	Galaxia โครงซ้าย
⑨	Galaxia โครงขาว

การติดตั้งลูกกลิ้ง

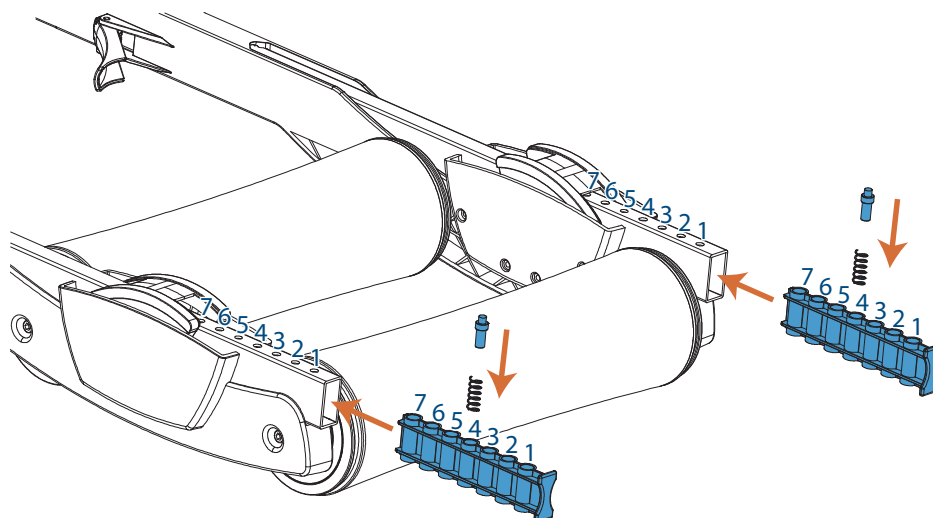
1 วางกรอบด้านซ้ายและขวา ① บนพื้นโดยให้โลโก้ Tacx หันออก



- 2 วางลูกกลิ้ง ② ระหว่างโครงซ้ายและขวา และติดลูกกลิ้งแต่ละอันเข้ากับโครงด้านหนึ่ง
- 3 วางสายพาน ③ รอบลูกกลิ้งด้านหลัง
- 4 ติดลูกกลิ้งแต่ละอันเข้ากับโครงอีกด้านหนึ่ง
- 5 ยึดลูกกลิ้งแต่ละตัวเข้ากับโครงโดยใส่สลักเกลียว ④ ผ่านแหวนรอง ⑤ โครง และลูกกลิ้ง
- 6 ใช้ประแจหกเหลี่ยม 5 มม. ขันสลักเกลียวให้แน่น

ตำแหน่งสลักเดือย

สลักเดือยบนเทรนเนอร์ Tacx Antares/Galaxia ช่วยให้คุณปรับแต่งเทรนเนอร์ให้พอดีกับจักรยานของคุณได้ คุณสามารถกำหนดตำแหน่งของสลักเดือยโดยใช้แผนภาพนี้และระยะห่างระหว่างเฟลาทั้งสองบนจักรยานของคุณ



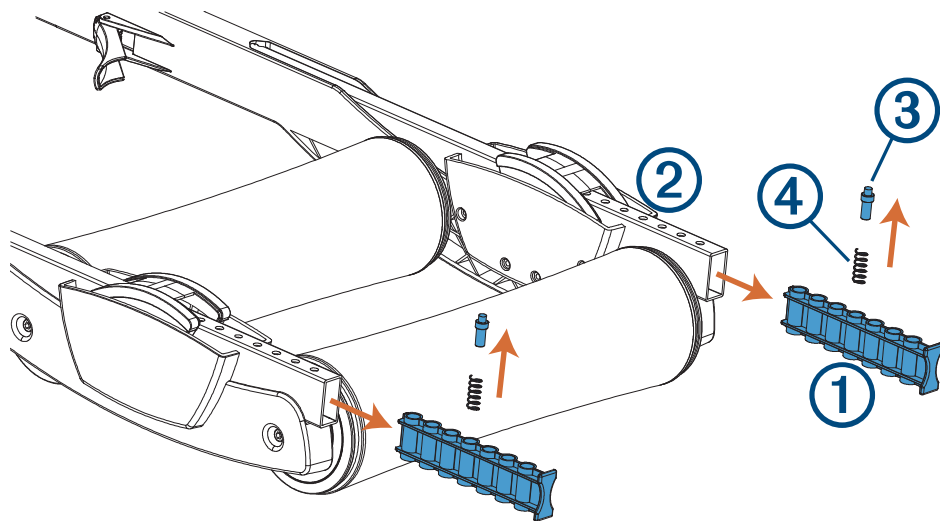
ตำแหน่งสลักเดือย	ระยะห่างสูงสุด	ระยะห่างต่ำสุด
①	1,100 มม.	1,080 มม.
②	1,080 มม.	1,060 มม.
③	1,060 มม.	1,040 มม.
④	1,040 มม.	1,020 มม.
⑤	1,020 มม.	1,000 มม.
⑥	1,000 มม.	980 มม.
⑦	980 มม.	น้อยกว่า 980 มม.

การปรับตัวยึดสปริง

ก่อนซื้อครั้งแรก คุณต้องตั้งที่ยึดสปริงบนเทรนเนอร์ให้พอดีกับจักรยานของคุณ

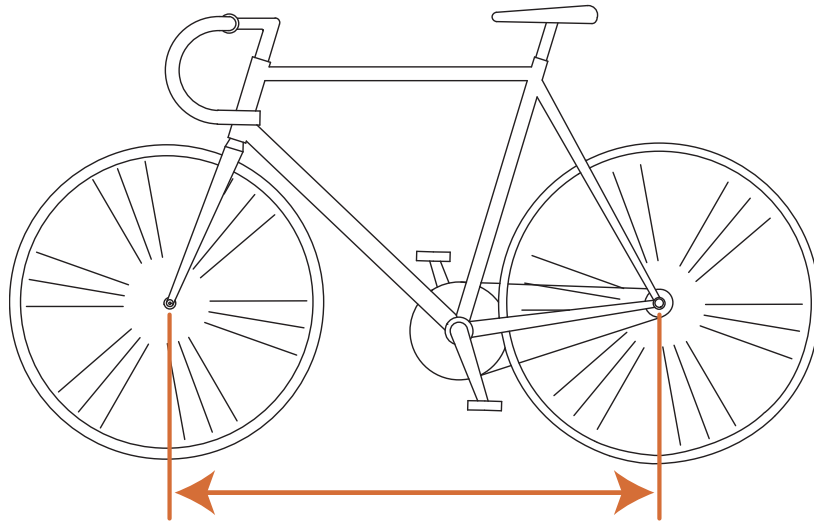
คำแนะนำ: ทำซ้ำขั้นตอนเหล่านี้ทุกครั้งที่คุณเปลี่ยนจักรยาน

1 ถอดตัวยึดสปริง ① ออกจากโครง ②



2 ถอดสลักเดือย ③ และสปริง ④ ออกจากตัวยึดสปริง

3 วัดจักรยานของคุณจากเฟลาหนึ่งไปยังอีกเฟลาหนึ่ง

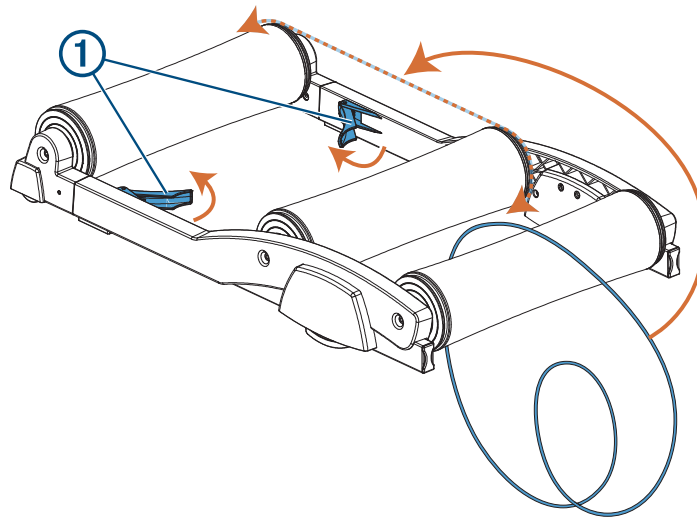


4 กำหนดตำแหน่งของสลักเดือย (ตำแหน่งสลักเดือย, หน้า 69)

5 ใส่สปริงและสลักเดือยกลับเข้าไปในตัวยึดสปริง และใส่ตัวยึดสปริงกลับเข้าไปในโครง

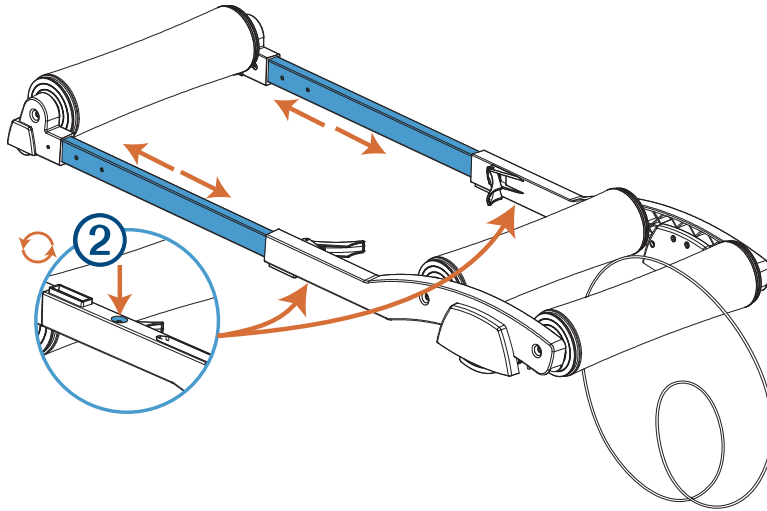
การประกอบเทรนเนอร์สำหรับการขี่

1 ปลดคันโยก ① ที่แต่ละด้านของโครง

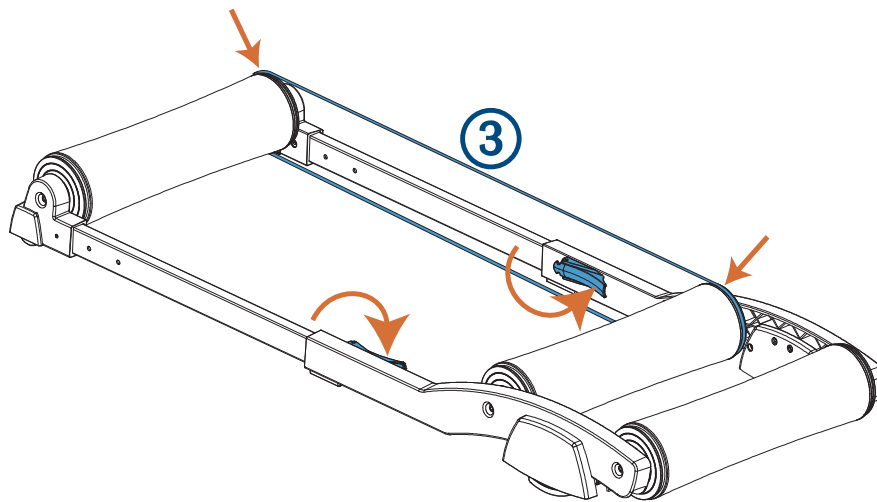


2 เลื่อนสายพานไปรอบๆ โครงเพื่อให้เป็นห่วงรอบลูกกลิ้งตรงกลางและด้านหน้า

3 กดปุ่ม ② บนโครงค้างไว้ แล้วดึงส่วนหน้าออกเพื่อขยายโครง



4 ดันคันโยกเพื่อยึดตำแหน่งโครง



5 เลื่อนสายพาน ③ ไปที่ขอบของลูกกลิ้งจนกว่าจะเข้าที่

เริ่มปั่นจักรยาน

⚠ คำเตือน

ก่อนใช้งานเทรนเนอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ประกอบเทรนเนอร์อย่างถูกต้องและตามคำแนะนำที่ให้ไว้ การประกอบเทรนเนอร์ไม่ถูกต้องอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บหรือทรัพย์สินเสียหายได้

การขึ้นเทรนเนอร์ครั้งแรกควรเป็นการฝึกสั้นๆ เพื่อช่วยให้คุณคุ้นเคยกับเทรนเนอร์

- ตรวจสอบน็อตและสลักบนเทรนเนอร์ก่อนใช้งานทุกครั้ง
- วางเทรนเนอร์บนพื้นผิวเรียบที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง
- ห้ามวางเทรนเนอร์ไว้บนเสื่อ
- ตรวจสอบแรงดันลมยางของจักรยานของคุณก่อนใช้งานทุกครั้ง
- สวมใส่เสื้อผ้าออกกำลังกายและรองเท้าปั่นจักรยานที่เหมาะสม

คำแนะนำ: สวมรองเท้าออกกำลังกายทั่วไปในครั้งแรกที่คุณใช้เทรนเนอร์ และในขณะที่คุณคุ้นเคยกับการทรงตัวบนเทรนเนอร์

- ฝึกขี่ที่ทางเข้าประตูหรือข้างกำแพงซึ่งคุณสามารถยื่นมือออกไปเพื่อทรงตัวได้
- โฟกัสที่จุดข้างหน้าคุณแทนที่จะเป็นล้อหน้าของคุณในขณะที่ใช้เทรนเนอร์เพื่อช่วยรักษาสมดุลของคุณ
- ห้ามใช้เบรกของคุณขณะที่ใช้งานเทรนเนอร์ ค่อยๆ ลดความเร็วลง
- ลองค้นหาวิดีโอและเนื้อหาการสอนอื่นๆ ในอินเทอร์เน็ตเพื่อช่วยให้คุณเริ่มต้นได้

การดูแลและจัดเก็บอุปกรณ์

- เช็ดทำความสะอาดเทรนเนอร์หลังใช้งานทุกครั้ง
- ทำความสะอาดเทรนเนอร์ก่อนจัดเก็บ
- พลิกตัวเทรนเนอร์ ปลดคันโยกเพื่อปลดล็อกฐาน ดันปุ่มสีเงินเข้าไป และดันส่วนหน้าเข้าไปเพื่อย่อโครงสำหรับจัดเก็บ

Máy tập con lăn Tacx® Antares/Galaxia

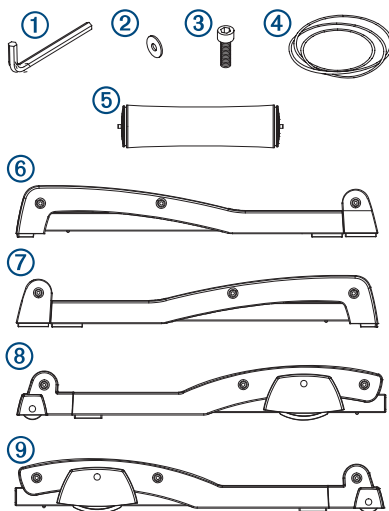
Sổ tay hướng dẫn khởi động nhanh

Hướng dẫn Tacx Antares/Galaxia

CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về Thông tin sản phẩm và An toàn quan trọng trong hộp sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Phụ tùng cho máy tập

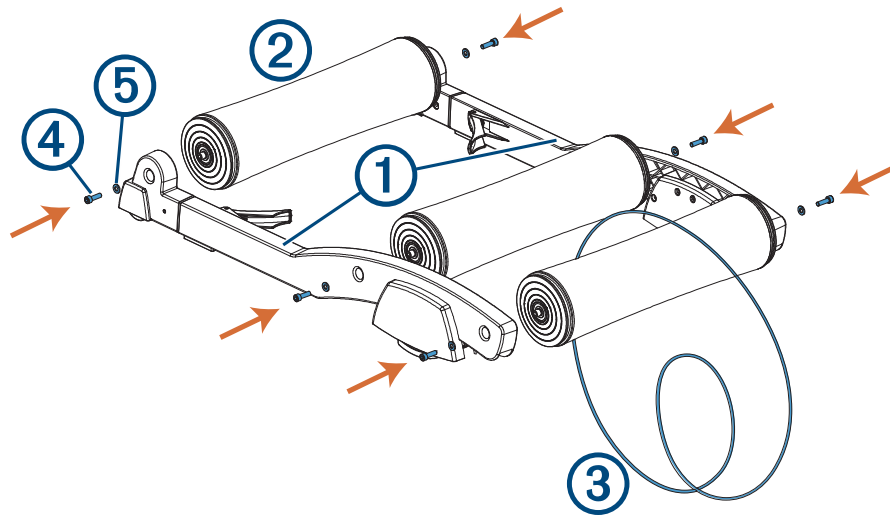


Bạn nên kiểm tra gói cho tất cả các bộ phận được yêu cầu.

①	Khóa lục giác 5 mm
②	Vòng đệm M6 (6)
③	Bu-lông M6 (6)
④	Đai truyền động
⑤	Con lăn (3)
⑥	Khung Antares bên phải
⑦	Khung Antares bên trái
⑧	Khung Galaxia bên trái
⑨	Khung Galaxia bên phải

Lắp con lăn

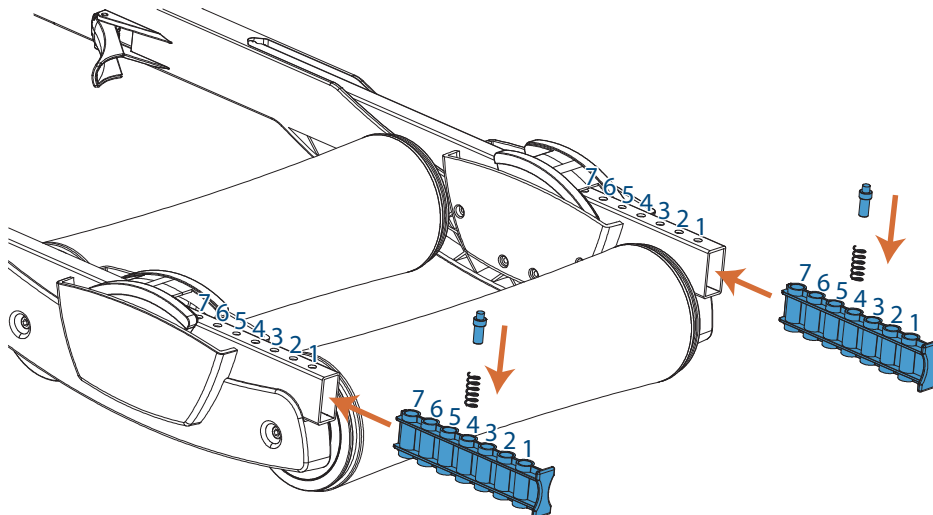
- 1 Đặt khung trái và phải ① trên sàn với logo Tacx hướng ra ngoài.



- 2 Đặt con lăn ② giữa khung trái và phải và gắn từng con lăn vào khung ở một bên.
- 3 Đặt dây đai ③ xung quanh con lăn sau.
- 4 Gắn từng con lăn vào khung ở phía bên kia.
- 5 Cố định từng con lăn vào khung bằng cách lắp bu-lông ④ qua vòng đệm ⑤, khung và con lăn.
- 6 Sử dụng khóa lục giác 5 mm để siết chặt các bu-lông.

Đặt chốt định vị

Chốt định vị trên máy tập Tacx Antares/Galaxia cho phép bạn tùy chỉnh máy tập cho phù hợp với xe đạp của mình. Bạn có thể xác định vị trí của các chốt định vị bằng sơ đồ này và khoảng cách giữa cả hai trục trên xe đạp của mình.



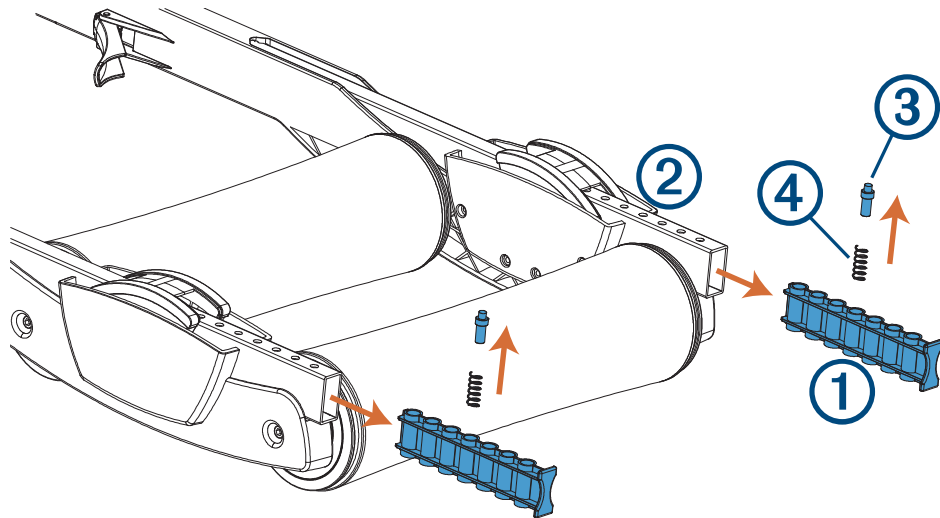
Vị trí chốt định vị	Khoảng cách tối đa	Khoảng cách tối thiểu
①	1.100 mm	1.080 mm
②	1.080 mm	1.060 mm
③	1.060 mm	1.040 mm
④	1.040 mm	1.020 mm
⑤	1.020 mm	1.000 mm
⑥	1.000 mm	980 mm
⑦	980 mm	dưới 980 mm

Điều chỉnh giá đỡ lò xo

Trước chuyến đi đầu tiên, bạn phải đặt các giá đỡ lò xo trên máy tập sao cho vừa với xe đạp của mình.

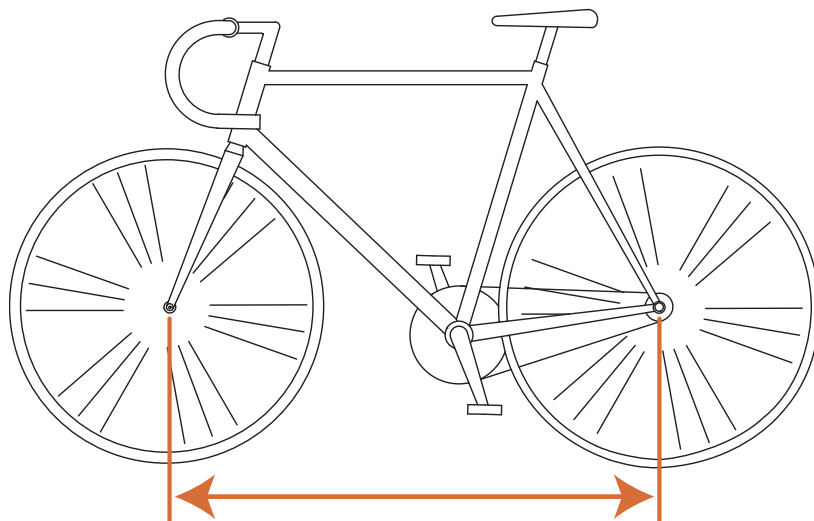
Mẹo: Lặp lại các bước này mỗi khi bạn thay đổi xe đạp.

1 Tháo giá đỡ lò xo ① khỏi khung ②.



2 Tháo chốt định vị ③ và lò xo ④ khỏi giá đỡ lò xo.

3 Đo xe đạp của bạn từ trục này sang trục kia.

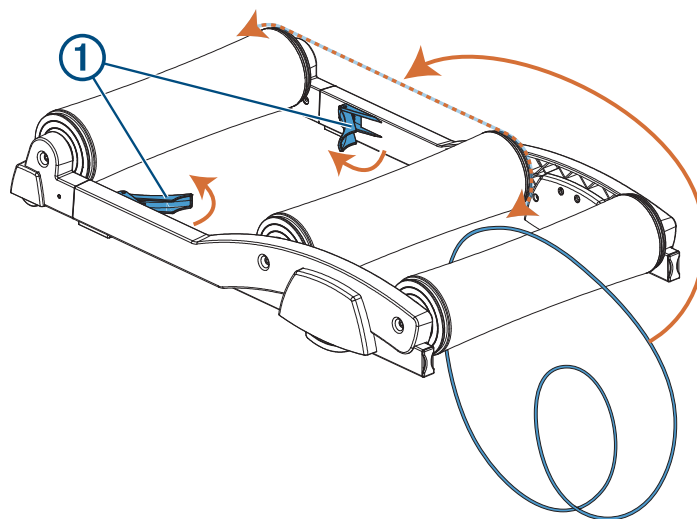


4 Xác định vị trí của chốt định vị (Đặt chốt định vị, Trang 75).

5 Đặt lò xo và chốt định vị trở lại vào giá đỡ lò xo và đặt lại giá đỡ lò xo vào khung.

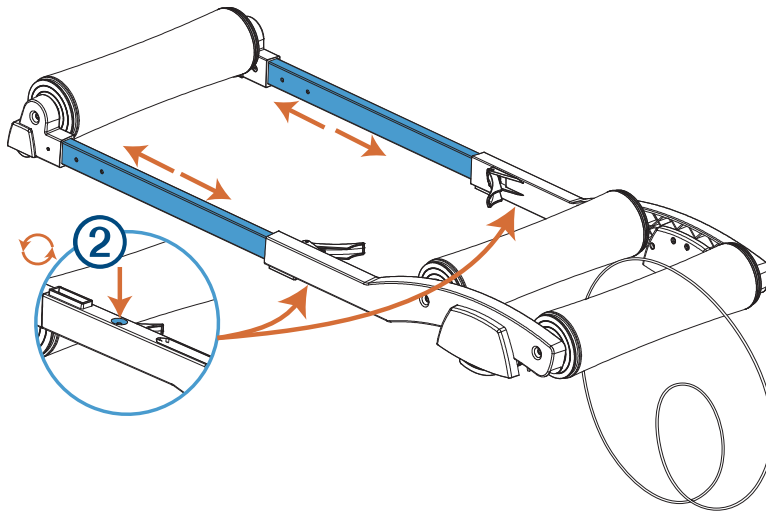
Lắp ráp máy tập để đạp xe

1 Nhả cần ① ở mỗi bên của khung.

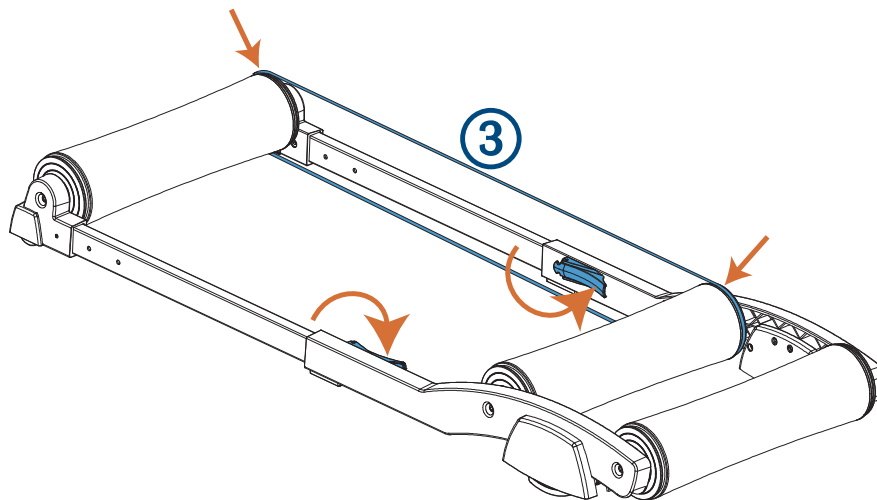


2 Di chuyển dây đai xung quanh khung sao cho dây đai tạo thành một vòng quanh con lăn giữa và con lăn trước.

3 Nhấn và giữ nút ② trên khung và kéo đầu trước ra để mở rộng khung.



4 Đẩy cần để cố định vị trí khung.



5 Di chuyển dây đai ③ tới mép của con lăn cho đến khi dây đai cố định.

Thực hiện một chuyến đi

CẢNH BÁO

Trước khi sử dụng máy tập, hãy đảm bảo máy tập được lắp ráp đúng cách và tuân theo hướng dẫn được cung cấp. Việc không lắp ráp máy tập đúng cách có thể khiến bạn bị thương hoặc làm tài sản bị hư hỏng.

Chuyến đi đầu tiên của bạn trên máy tập nên là một chuyến đi huấn luyện ngắn để giúp bạn cảm thấy thoải mái với máy tập.

- Kiểm tra các đai ốc và bu-lông trên máy tập trước mỗi lần sử dụng.
- Đặt máy tập trên mặt phẳng không có vật cản.
- Không đặt máy tập trên thảm.
- Kiểm tra áp suất lốp xe của xe đạp trước mỗi lần sử dụng.
- Mặc quần áo tập thể dục và giày đạp xe thích hợp.

Mẹo: Mang giày thể dục bình thường vào lần đầu tiên bạn sử dụng máy tập và khi bạn đã quen với việc giữ thăng bằng trên máy tập.

- Tập đạp xe ở cửa ra vào hoặc cạnh bức tường nơi bạn có thể vươn người để giữ thăng bằng.
- Tập trung vào một điểm trước mặt bạn thay vì ở bánh trước trong khi sử dụng máy tập để giúp bạn giữ thăng bằng.
- Không đạp phanh trong khi sử dụng máy tập. Giảm dần tốc độ của bạn.
- Kiểm tra internet để xem các video và nội dung hướng dẫn khác để giúp bạn bắt đầu.

Bảo quản và lưu giữ thiết bị

- Lau sạch máy tập sau mỗi lần sử dụng.
- Vệ sinh máy tập trước khi lưu giữ.
- Lật ngược máy tập, nhả các cần gạt để mở khóa chân đế, ấn các nút bạc vào và ấn phần đầu vào để gấp khung để cất giữ.

Tacx® Antares/Galaxia 滾筒式訓練台

快速入門手冊

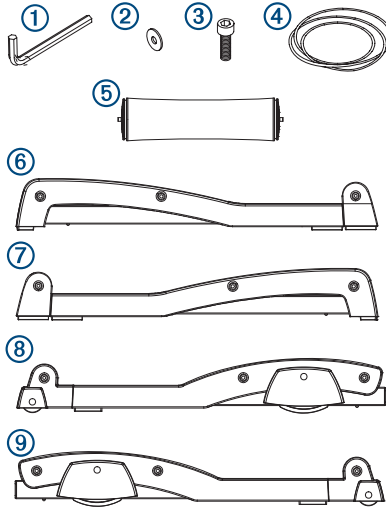
Tacx Antares/Galaxia 指示



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。

訓練台零件

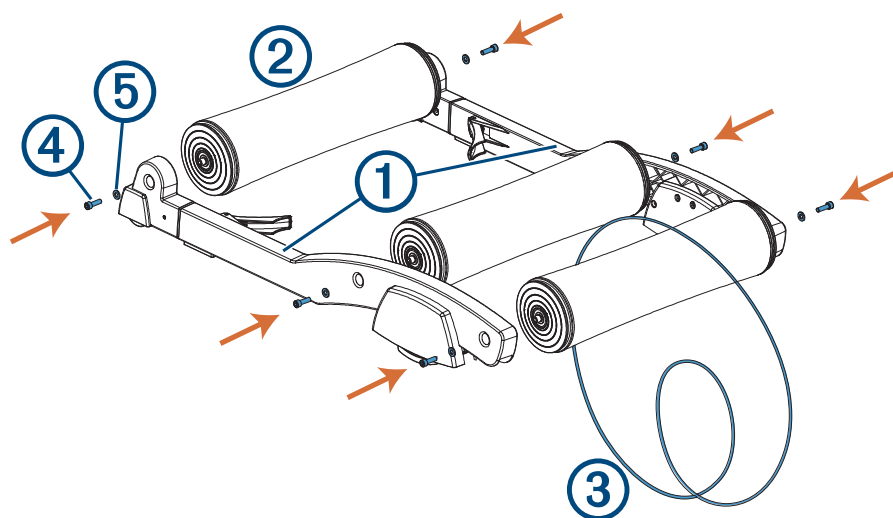


您應檢查包裝內所有必要零件是否齊全無缺漏。

①	5 公釐六角扳手
②	M6 墊圈 (6)
③	M6 螺栓 (6)
④	傳送帶
⑤	滾筒 (3)
⑥	Antares 右框架
⑦	Antares 左框架
⑧	Galaxia 左框架
⑨	Galaxia 右框架

安裝滾筒

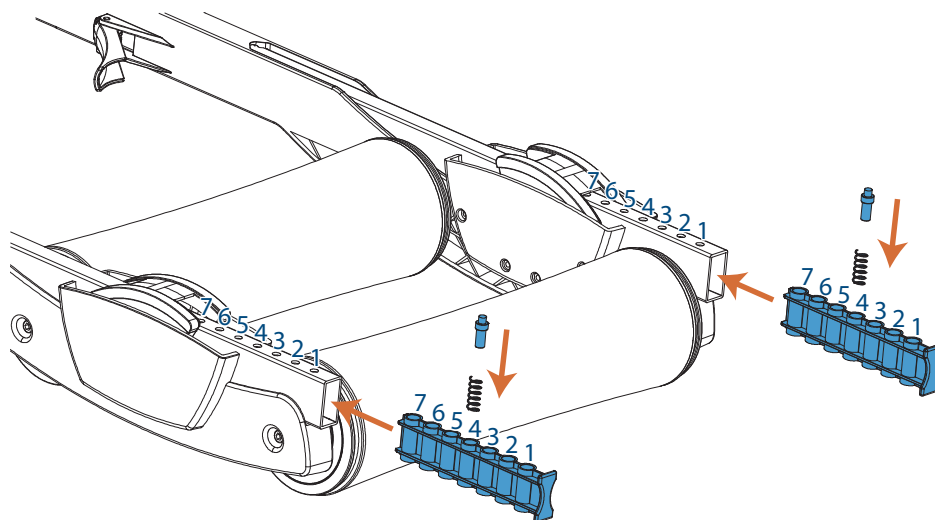
1 將左右兩側的框架①放在地板上，Tacx 標誌朝外。



- 2 將滾筒②置於左右框架之間，並將每個滾筒裝在一側的框架上。
- 3 將帶子③繞著後滾筒。
- 4 將每個滾筒裝到另一側的框架上。
- 5 將螺栓④穿過墊圈⑤、框架與滾筒，將每個滾筒固定至框架上。
- 6 使用 5 公釐六角扳手鎖緊螺栓。

定位銷放置位置

Tacx Antares/Galaxia 訓練台上的定位銷可讓您自訂訓練台，以配合您的自行車。您可以使用此圖確定定位銷的放置位置，以及自行車上兩個輪軸之間的距離。



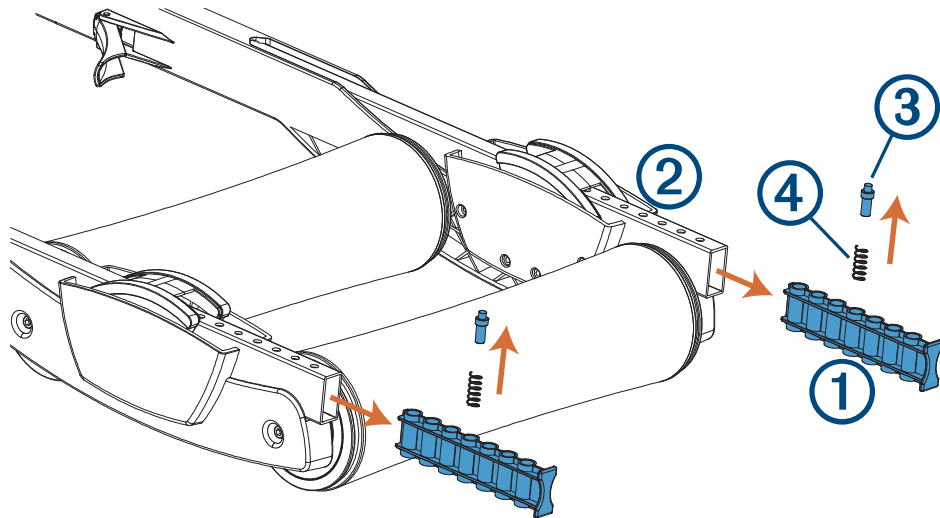
定位銷位置	最大距離	最小距離
①	1,100 公釐	1,080 公釐
②	1,080 公釐	1,060 公釐
③	1,060 公釐	1,040 公釐
④	1,040 公釐	1,020 公釐
⑤	1,020 公釐	1,000 公釐
⑥	1,000 公釐	980 公釐
⑦	980 公釐	小於 980 公釐

調整彈簧固定座

第一次騎乘前，您必須先在訓練台上放置彈簧固定座，以配合您的自行車。

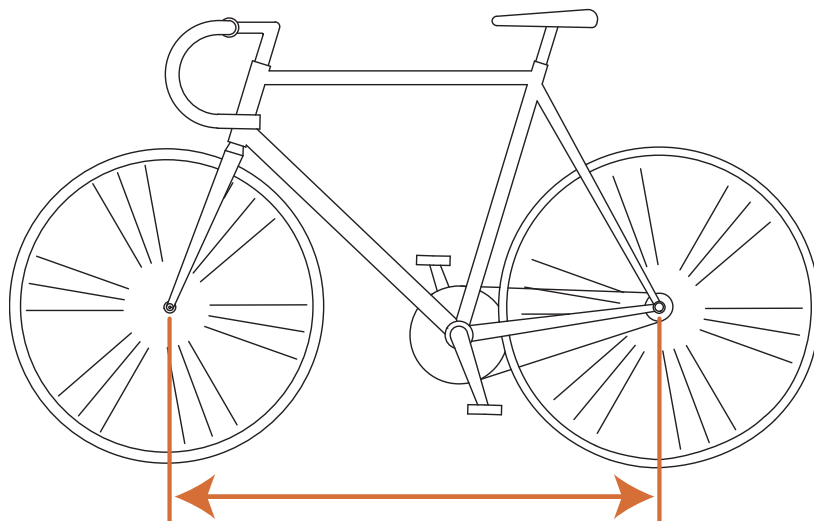
秘訣： 每次更換自行車時，請重複這些步驟。

- 1 從框架 ② 上取出彈簧固定座 ①。



- 2 從彈簧固定座取出定位銷 ③ 和彈簧 ④。

3 測量您的自行車輪軸之間的距離。

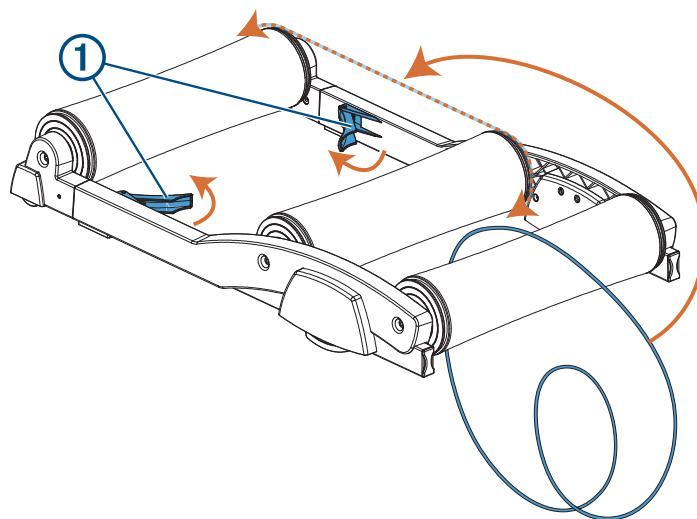


4 確定定位銷的放置位置 (定位銷放置位置, 第 81 頁)。

5 將彈簧和定位銷放回彈簧固定座中，然後將彈簧固定座放回框架中。

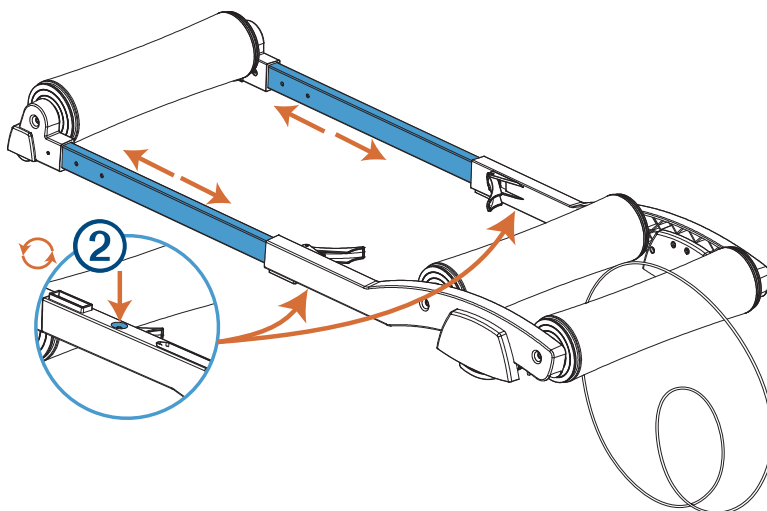
組裝訓練台進行騎乘

1 釋放框架兩側的壓桿 ①。

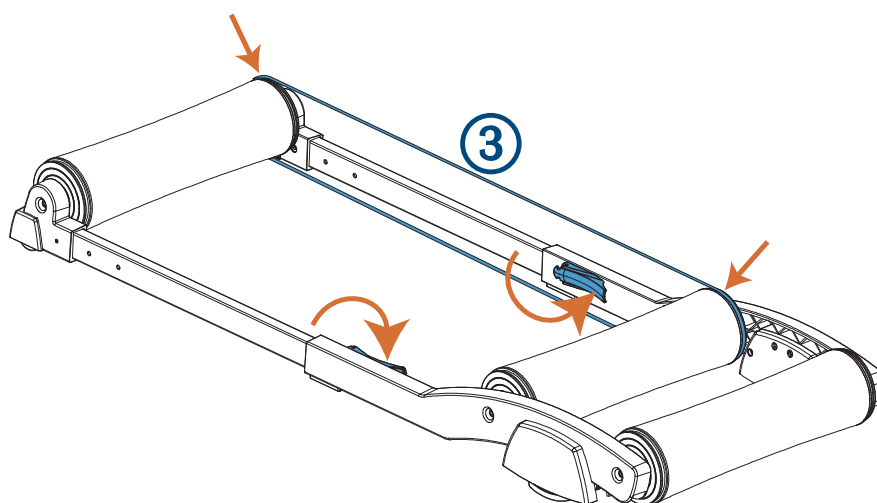


2 將帶子繞著框架移動，使其在中間和前滾筒周圍形成一個環。

3 按住框架上的按鈕 ②，然後拉出前端以延長框架。



4 推入壓桿以固定框架位置。



5 將帶子 ③ 移至滾筒邊緣，直到固定為止。

進行騎乘

⚠ 警告

使用訓練台之前，請確認已按照提供的指示正確組裝訓練台。若未正確組裝訓練台，可能會導致人員受傷或財產損失。

第一次上訓練台騎乘應是簡短的訓練騎乘，協助您適應訓練台。

- 每次使用前，請先檢查訓練台上的螺帽和螺栓。
- 請把訓練台放在沒有任何障礙物的平坦表面上。
- 請勿將訓練台放在墊子上。
- 每次使用前，請先檢查自行車的胎壓。
- 請穿著合適的運動服裝和自行車鞋。

秘訣：第一次使用訓練台時，以及還在習慣在訓練台上保持平衡時，請穿上一般運動鞋。

- 請在門口、牆邊等可取得平衡之處練習騎乘。
- 使用訓練台時，請專注在前方的某一點，而非前輪，有助於您保持平衡。
- 使用訓練台時，請勿煞車。請逐步降低速度。
- 請查看網路上的影片和其他教學內容，協助您開始使用。

裝置保養和存放

- 每次使用後，請將訓練台擦拭乾淨。
- 存放訓練台之前請先將其清潔。
- 將訓練台翻過來，釋放壓桿以鬆開底座，按下銀色按鈕，然後將前端推入以縮短框架，方便存放。

© 2020 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.