

# THECYC

DEVICES FOR SPORTS

X01 Indoor Cycling Bike



## Anweisungen zur sicheren Verwendung

**WARNUNG:** Dieses Handbuch enthält wichtige Sicherheitsinformationen. Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

Kinder und Menschen mit Behinderungen sollten nicht auf dieses Gerät zugreifen oder es verwenden, wenn sie unbeaufsichtigt sind. Bitte beachten Sie vor dem Training die Sicherheitshinweise und Übungsanweisungen an den Geräten. Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, beenden Sie bitte das Training und suchen Sie sofort einen Arzt auf. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Überprüfen und warten Sie regelmäßig die Ausrüstung, um die Integrität und Festigkeit der verschiedenen Teile der Ausrüstung sicherzustellen. Achten Sie auf die Inspektion und Wartung von anfälligen Teilen am Gerät. Wenn die Instrumententeile beschädigt sind oder ein abnormaler Klang auftritt, hören Sie sofort auf, sie zu verwenden, bis sie repariert ist.

Das Instrument sollte an einem stabilen Ort installiert und nivelliert werden.

Stellen Sie das Gerät vor dem Gebrauch entsprechend Ihrer persönlichen Situation ein, z. B. die Größe des Widerstands, die Position des Sattels usw.

### Maximales Benutzergewicht: 150kg

Der Platzbedarf für dieses Sportgerät: 150 x 80 x 120 cm (L x B x H)

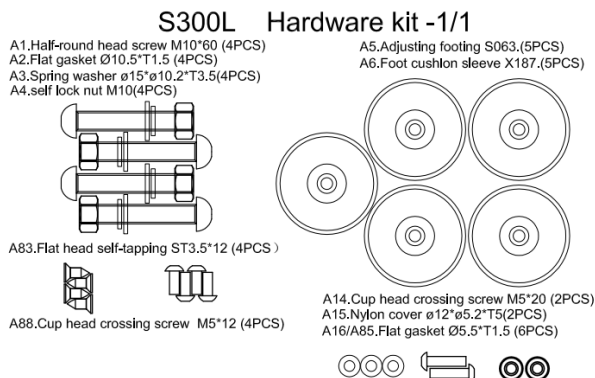
### Die Produktbeschreibung:

## Highend Design Indoor Cycling Bike für professionelles Training – Sportcenter und Home

01. Konsole für eigenständigen Betrieb ohne APP
02. THECYC TV – Du bestimmst das Training – Motivations Videos inklusiv!
03. Bluetooth – für APP Steuerung mit ZWIFT oder KINOMAP
04. THECYC TV – Du bestimmst das Training – Videos
05. Magnetwiderstand Antrieb
06. Riemenantrieb Flüsterleise
07. Netzteilbetrieb – Netzteil inklusiv
08. Tablet Halterung
09. KINOMAP auch auf Smart TV möglich
10. Bluetooth – Kennung des X01 Bikes = DHZ-.....

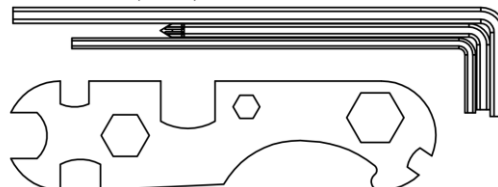


## Montage Kit und Montage Teileliste



## GJBS300 Hardware kit tool

4mm Hexagon spanner.(1PCS)  
 5mm Multi-function hexagon spanner.(1PCS)  
 6mm Hexagon spanner.(1PCS)  
 Versatile tools.(1PCS)



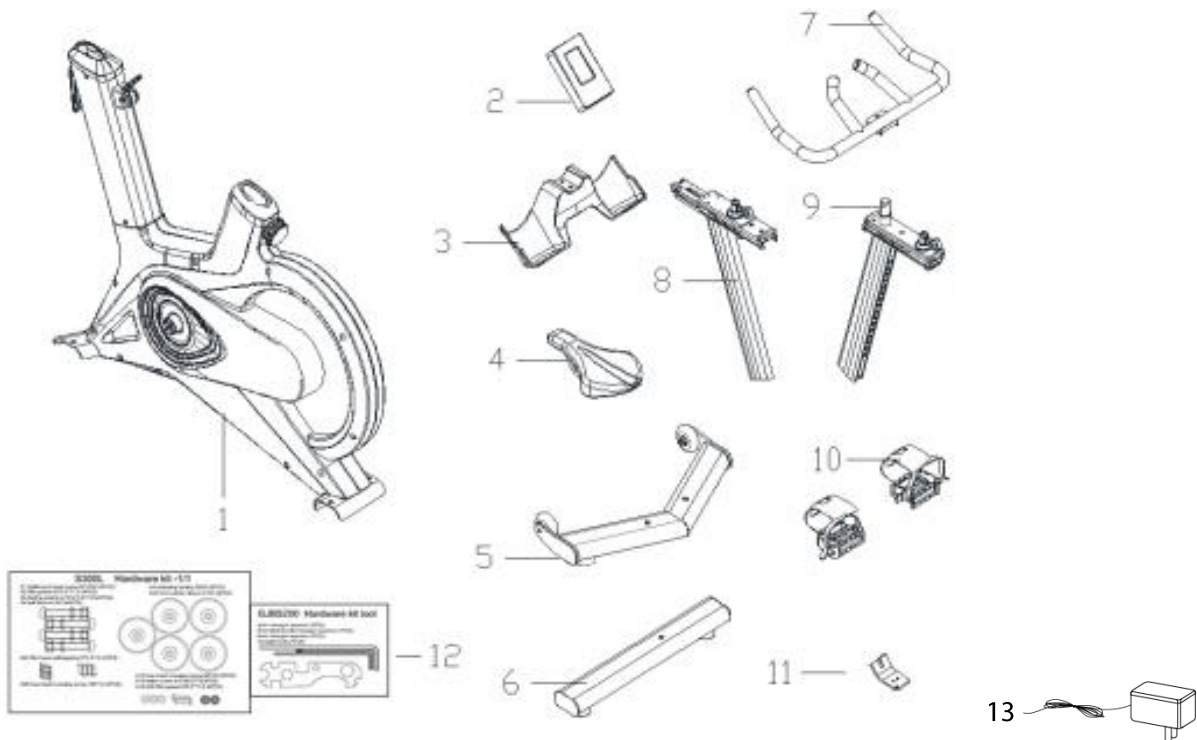
## Stückliste

Seriennummer	Name	Menge
A1	Innenliegende Sechskantschraube M10*60	4
A2	Flachdichtung F10	4
A3	Federscheibe Ø10	4
A4	Selbstsichernde Mutter M10	4
A5	Verstell Fuß S063	5
A6	Fußkissenhülse (PU-Rad) S3716	2
A14	Halbkreisförmige Kopfkreuzungsschraube M5*20	2
A15	Nylon Hülle S1151	2
A16	Flachdichtung F5	6
A83	Flachkopf selbstklopfend ST3.5 * 12	4
A86-88	Halbkreisförmige Kopfkreuzungsschraube M5*12	4
	Innenliegender Sechskantschlüssel(4mm)	1
	Innenliegender Sechskantschlüssel(5mm)	1
	Innenliegender Sechskantschlüssel(6mm)	1
	Multifunktionsschlüssel	1

## Montageteile

### SCHRITT 1

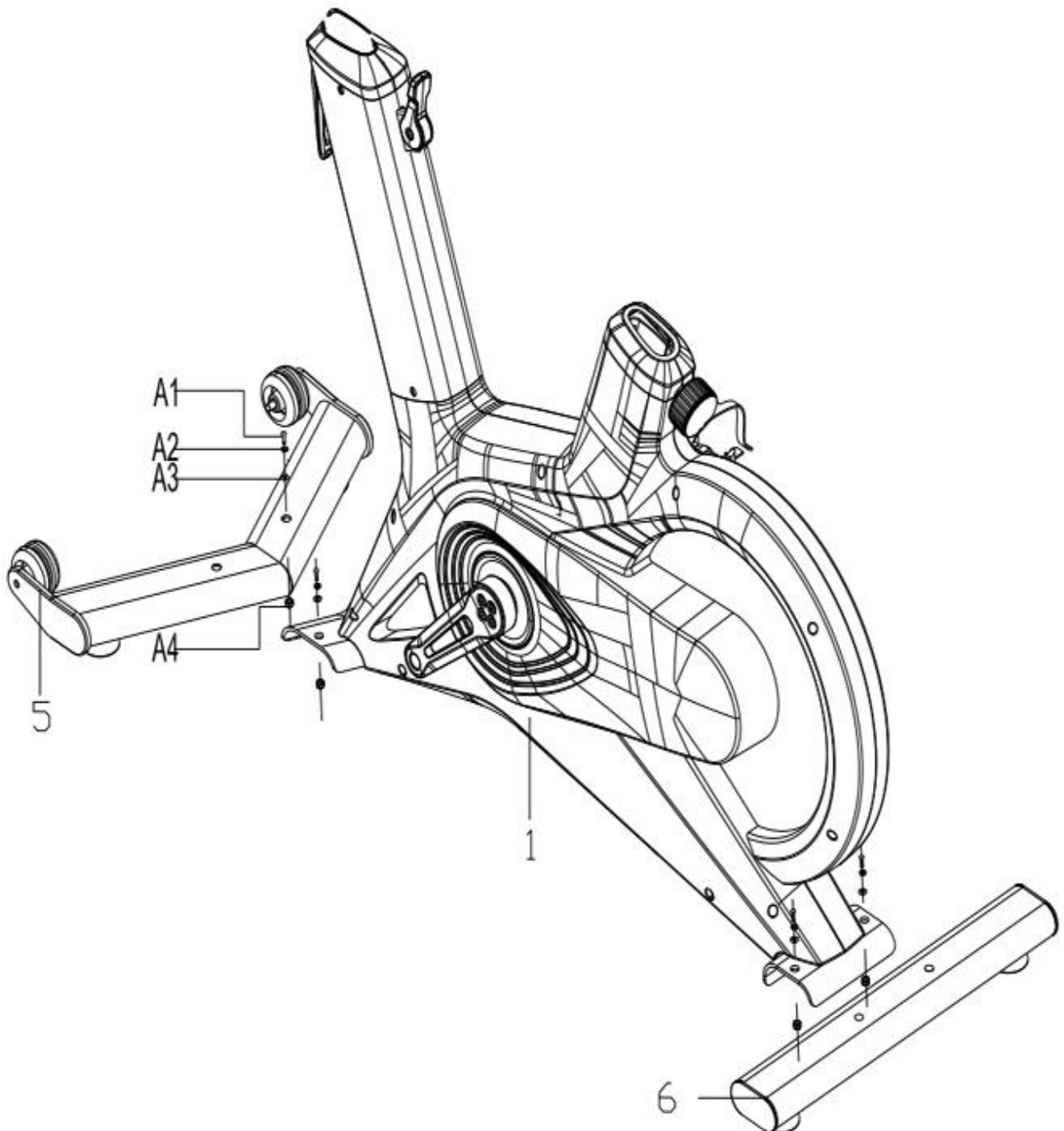
Nach dem öffnen der Kartonage bitte alle Teile überprüfen auf Vollständigkeit



NR.	Name	Menge	NR.	Name	Menge
1	Hauptrahmen	1	8	Lenker-Verstell Rohr	1
2	Konsole	1	9	Satteleinstellrohr	1
3	Flaschenhalter	1	10	Pedal	2
4	Sattel	1	11	Konsolenunterstützung	1
5	Frontstabilisator-Set	1	12	Hardware-Kit	2
6	Hinteres Stabilisator-Set	1	13	Adapter	1
7	Lenkstange	1			

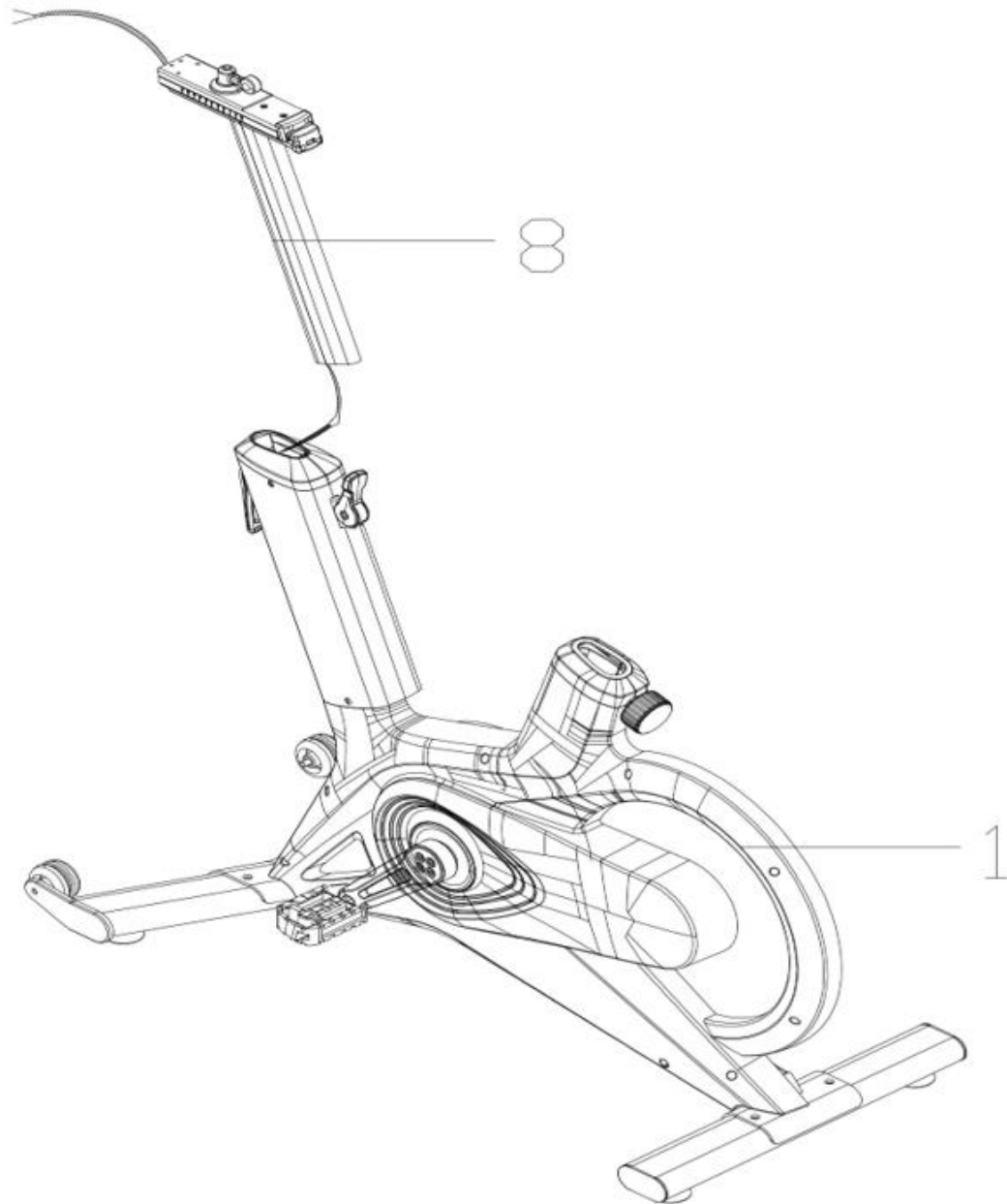
## SCHRITT 2:

Verwenden Sie Innensechskantschrauben mit halbkreisförmigem Kopf M10\*60 (A1), Flachdichtung  $\Phi 10$ (A2), Feder-  
scheibe  $\Phi 10$ (A3), selbstsichernde Muttern M10 (A4) zur Befestigung des vorderen Stabilisator (5) und des hinteren  
Stabilisator (6) auf dem Hauptrahmen (1).



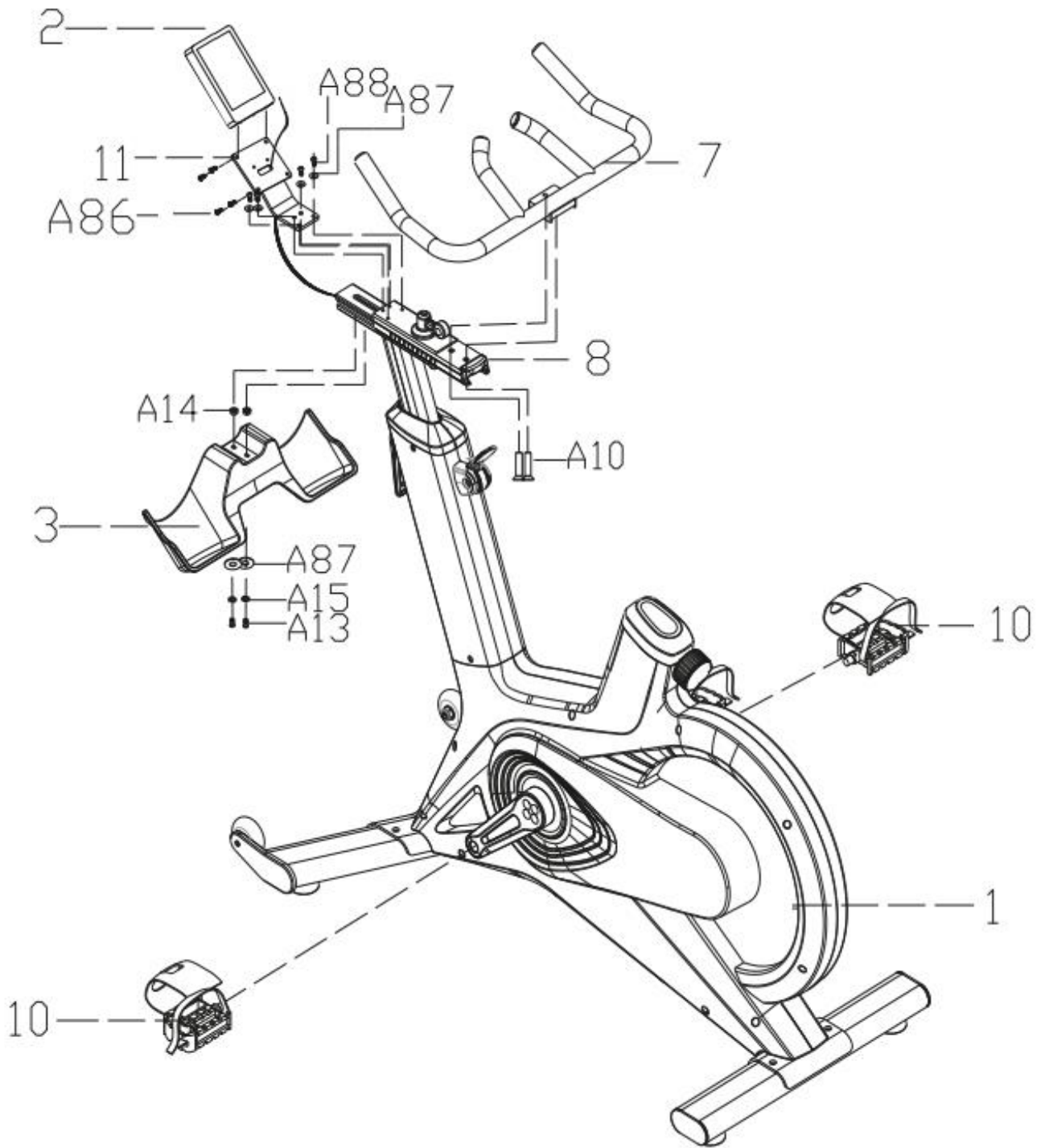
### SCHRITT 3:

Verbinden Sie die Kabelenden im Lenker-Einstellrohr (8) und Hauptrahmen (1), stecken Sie dann das Lenker-Einstellrohr (8) in den Hauptrahmen (1) und stellen Sie die richtige Höhe ein.



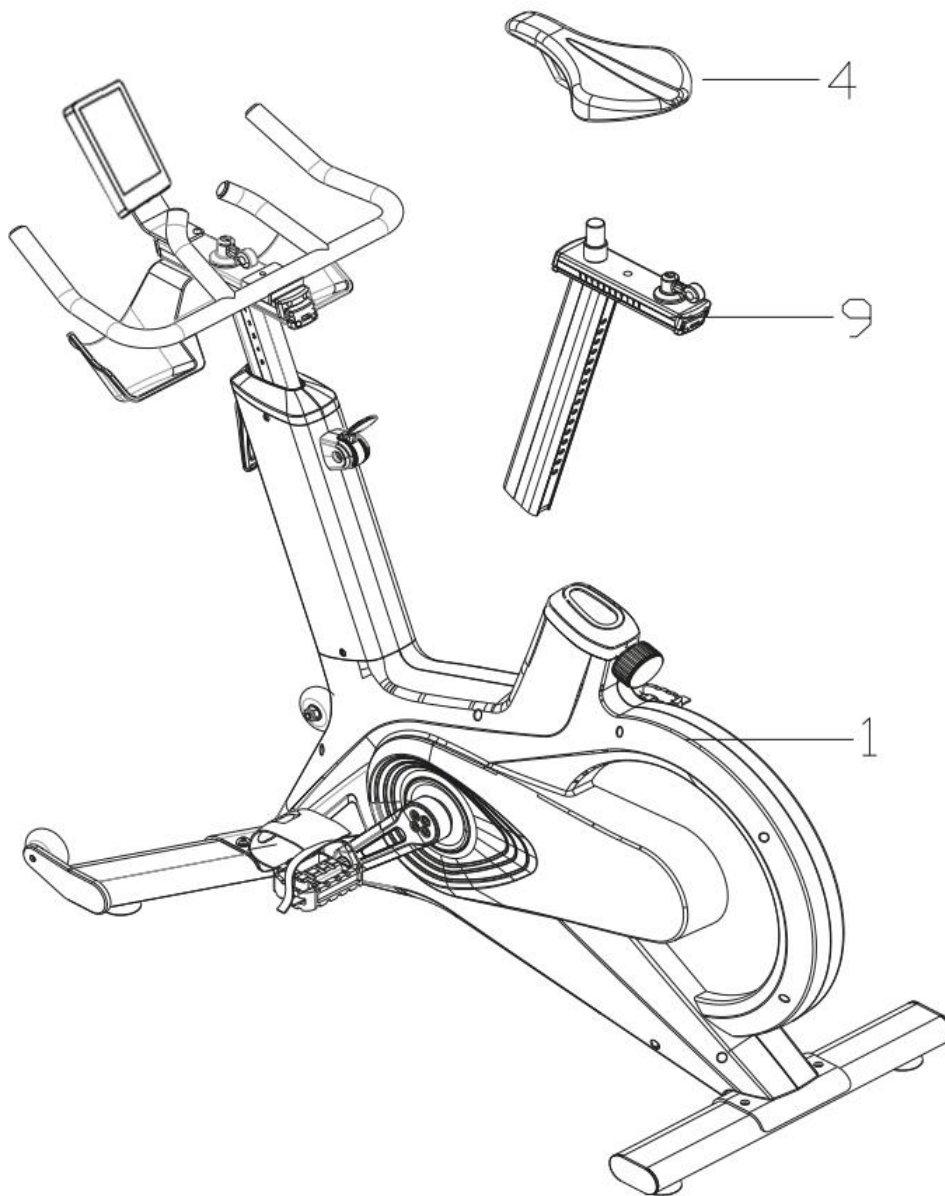
### SCHRITT 4:

Verbinden Sie das freigelegte Ende des Kabels in SCHRITT 3 durch die Konsolenhalterung (11) mit der Konsole (2), verwenden Sie dann die Halbkreiskopfkreuzungsschraube M5\*12 (A88) und die Flachdichtung  $\Phi 5$  (A16), um die Konsole (2) am Lenkereinstellrohr zu befestigen ( 8); und verwenden Sie eine selbstschneidende Flachkopfschraube ST3,5\*12 (A83), um die Konsolenhalterung (11) an der Konsole (2) zu befestigen, und verwenden Sie dann die Nylonabdeckung S1151 (A15), die Flachdichtung  $\Phi 5$  (A16), die halbrunde Kopfkreuzung Schraube M5\*20 (A14) zur Befestigung des Flaschenhalters (3) am Lenkereinstellrohr (8); und dann Lenkereinstellrohr (8) auf folgende Position einstellen, dann mit Senkkopf-Innensechskantschraube M8\*16 (A10) (nicht in der kunststoffabsorbierenden Werkzeugplatte, bereits mit Lenkereinstellrohr (8) montiert) fixieren Lenker (7) am Lenkereinstellrohr (8); Schrauben Sie zuletzt das Pedal (10) an der Kurbel fest. (Bitte achten Sie auf das linke (L) Pedal und das rechte (R) Pedal und schrauben Sie es in Richtung der Vorderseite des Fahrrads fest.



### SCHRITT 5:

Setzen Sie das Satteleinstellrohr (9) in den Hauptrahmen (1) ein, stellen Sie es auf die richtige Höhe ein und befestigen Sie den Sattel (4) am Satteleinstellrohr (9).



### Überprüfung nach der Montage

- 1) Die Verbindungsteile sind normal verbunden, und die Einstellgriffe sind ohne Spiel angezogen.
- 2) Die Griffanordnung und die Sattelanordnung sind sicher befestigt, ohne Anzeichen eines relativen Schwappens.
- 3) Die Pedale sind fixiert und es gibt keine Lockerheit.
- 4) Die Bremsen sind richtig angeschlossen und werden normal verwendet.
- 5) Die Bewegung ist glatt ohne offensichtliche ungewöhnliche Geräusche während des Gebrauchs.

Hinweis: Bitte ziehen Sie die Schraube und Mutter vor dem Gebrauch fest, um ein Lösen zu verhindern.

## Ausrichtung Sattel Lenker auf Ihre Körpermaße

Stellen Sie vor dem Training die Position des Griffs und des Sattels sowie den Anzeigegrad entsprechend Ihrer Körpergröße ein. Lösen Sie das Teil, wenn Sie den Einstellgriff gegen den Uhrzeigersinn drehen, und fixieren Sie das Teil, wenn Sie den Einstellgriff im Uhrzeigersinn drehen. Der Sattel und der Griff können in die in Abbildung 3 gezeigte Richtung eingestellt werden.

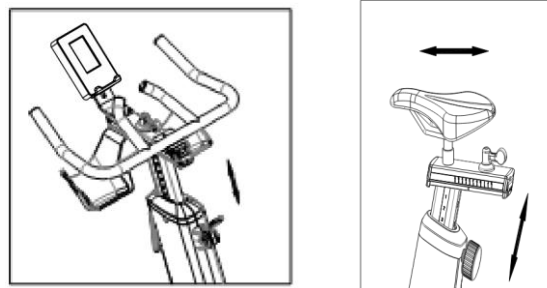


Abbildung 3

Aufrecht neben dem Rad stehen, Radsattel auf Gesäßposition einstellen. Wie in Abbildung 4 gezeigt.

2) Stellen Sie die Höhe des Griffs so ein, dass der unterste Teil des Griffs auf gleicher Höhe wie der Sattel ist. Wie in Abbildung 5 gezeigt.

3) Stellen Sie die vordere und hintere Position des Sattels ein. Wenn Ihr Fuß vorne ist, überragt Ihr Knie Ihren Fuß gerade, wie in Abbildung 6 gezeigt.

4) Stellen Sie den Griff ein, der Abstand zwischen Sattel und Griff entspricht der Länge Ihres Unterarms. Wie in Abbildung 7 gezeigt.

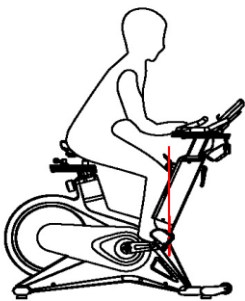


Abbildung 4

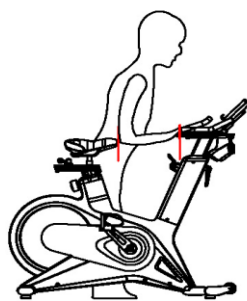


Abbildung 5

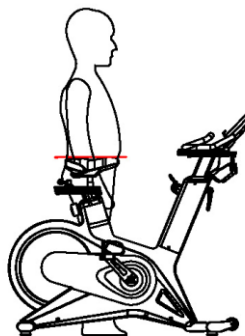


Abbildung 6

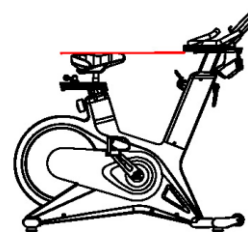
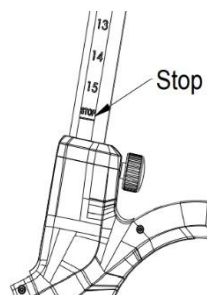


Abbildung 7

**Hinweis:** Beim Einstellen der oberen und unteren Position des Griffs und des Sitzes, ihre höchste Position darf die Markierung nicht überschreiten Linie „STOP“, wie in Abbildung 8 gezeigt.



## Justieren der Steuerkonsole

Verwenden Sie einen 5-mm-Schraubenschlüssel, um die beiden Verriegelungsschrauben gegen den Uhrzeigersinn zu lösen (im Uhrzeigersinn zum Verriegeln drehen, gegen den Uhrzeigersinn, um sich zu lösen) wie Abbildung 9; Stellen Sie einen richtigen Konsolenwinkel ein und verriegeln Sie ihn im Uhrzeigersinn.

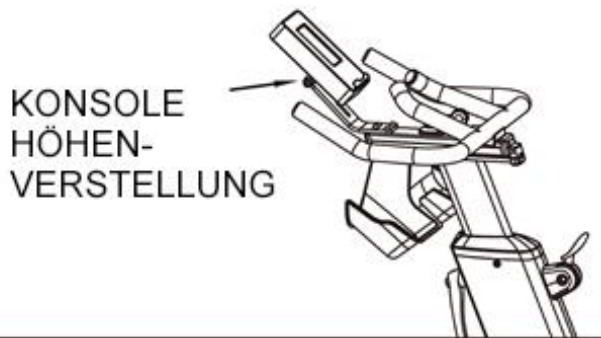
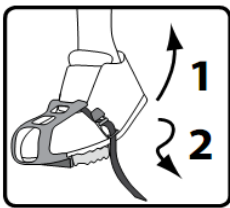
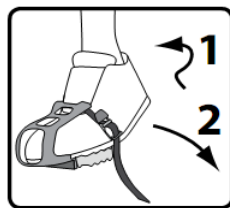


Abbildung 9

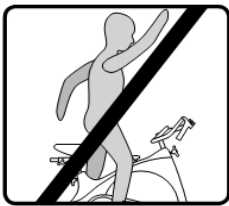


Abbildung



Abbildung

Sicherheitsriemen am Pedal festziehen und lösen. Stellen Sie Ihren Fuß auf das Pedal und ziehen Sie es fest sicheren Gurt nach oben an die richtige Stelle, wie in gezeigt. Abbildung 10. Wenn Sie vom Fahrrad absteigen, drücken Sie zuerst den Sicherheitsknopf und lösen Sie dann den Sicherheitsgurt nach oben, wie in Abbildung 11 gezeigt.

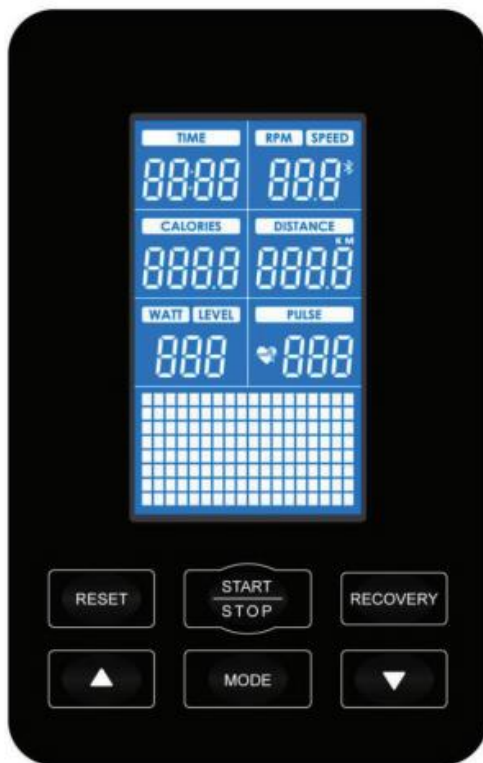


Abbildung

### Vorsichtsmaßnahmen während des Trainings

Richtig trainieren. Wenn Sie Radfahren, ist es im stehen verboten, Ihre Hände vom Lenker zu nehmen, wie in Abbildung 12 gezeigt.

## Bedienungsanleitung der Konsole – THECYC X01



### FUNKTION DER TASTEN

#### START/STOP

- So starten Sie das Programm oder die Übung im manuellen Modus.
- Drücken Sie während des Trainings auf „STOP“, um zu pausieren.
- Innerhalb von 5 Minuten nach der Unterbrechung können Sie das Training durch erneutes Drücken von wieder aufnehmen.

#### RESET

- Drücken Sie die Taste während der Werteinstellung einmal, um zum vorherigen Wert zurückzukehren.
- Halten Sie im Standby-Modus 5 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät vollständig zurückzusetzen.
- Halten Sie während des Trainings an, um das Programm zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.
- Zum Erhöhen oder Verringern der eingestellten Werte.
- Während des Trainings, um die Intensität der Anstrengung zu erhöhen oder zu verringern.

#### MODUS:

- Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um ein Trainingsprogramm auszuwählen.
- Um den eingegebenen Wert zu bestätigen.
- Benutzen Sie diese Taste während des Trainings, um die Anzeige zwischen RPM / SPEED, LEVEL / WATT umzuschalten.

ERHOLUNG: Starten Sie den Fitness-Test, indem Sie Ihre Herzfrequenz nach dem Training messen.

### COMPUTERBILDSCHIRME

**TIME:** Zählt die Trainingszeit. Drücken Sie die SET-Taste, um die Zieltrainingszeit einzustellen. Während des Pedalierens wird die Zeit heruntergezählt, wenn eine Zielzeit eingestellt ist, oder kumulativ. Bereich 0:0099:59.

**RPM (CADENCE):** Zählt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute. Die Daten werden abwechselnd mit der Geschwindigkeit (SPEED) angezeigt. Bereich 0-999.

10 11

**SPEED:** Zeigt die Trittggeschwindigkeit an. Die Daten werden abwechselnd mit der Trittfrequenz (RPM) angezeigt. Bereich 0,0-99,9.

**KALORIEN (KCAL):** Zeigt die geschätzten Kalorien an, die während des Trainings verbrannt wurden. Bereich 0-9999.

**DISTANCE:** Misst die virtuelle Distanz, die während des Trainings zurückgelegt wird. Bereich 0,00-9999.

**WATT:** Zeigt die Wattzahl an, die während der Übung auf der Grundlage der Umdrehungen pro Minute und der Widerstandsstufe entwickelt wurde. Die Daten werden abwechselnd mit dem Niveau (LEVEL) angezeigt.

**PULSE:** Zeigt die vom Herzfrequenzmesser ermittelte Herzfrequenz an. Bereich 40-220 BPM.99:59.

## VERWENDUNG DES COMPUTERS

### SCHNELLSTART

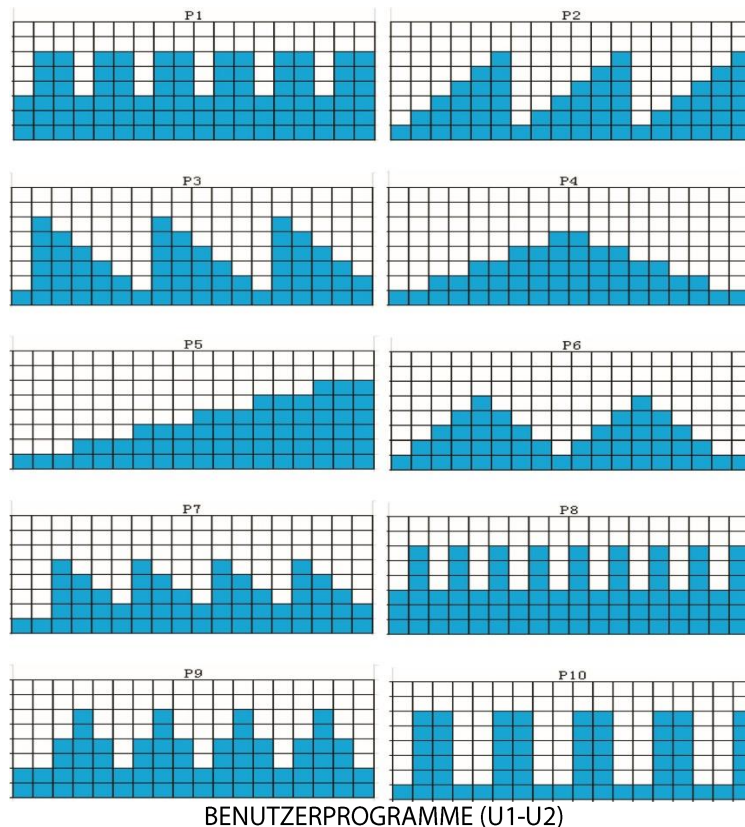
- a. Stecken Sie den Netzadapter ein und der Computer schaltet sich ein.
- b. Drücken Sie die START/STOP-Taste und Ihr Training beginnt.
- c. Variieren Sie die Intensität Ihres Einsatzes mit den Tasten - ▲/▼
- d. Die Ausübungswerte werden kumuliert angezeigt.
- e. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beenden.

### MANUELLER MODUS

- a. Schließen Sie das Netzteil an und der Computer schaltet sich mit einem Piepton ein.
- b. Drücken Sie die MODE-Taste, "P00" wird angezeigt, bestätigen Sie Ihre Wahl mit der MODE-Taste.
- c. Die Meldung "AGE" erscheint und fordert Sie auf, Ihr Alter anzugeben. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ bestätigen Sie mit der MODE-Taste.
- d. Es erscheint "GEWICHT" und fordert Sie auf, Ihr Gewicht einzustellen. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- e. "TIME" erscheint und fordert Sie auf, die gewünschte Dauer einzustellen, indem Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ erhöhen oder verringern und mit der Taste MODE bestätigen.
- f. "DISTANCE" erscheint, wenn Sie die Zielentfernung durch Erhöhen oder Verringern der Werte mit den Tasten ▲/▼ einstellen wollen, bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- g. "KALORIEN" wird angezeigt, wenn Sie die Zielkalorien durch Erhöhen oder Verringern der Werte mit den Tasten / einstellen möchten, bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- h. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten.
- i. Ändern Sie den Widerstandswert mit den Tasten ▲/▼
- j. Die eingegebenen Zielwerte werden abwärts gezählt, die anderen kumulativ.
- k. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beenden.

### PROGRAMME (P1-P10)

- a. Wenn Sie eines der voreingestellten Trainingsprogramme verwenden möchten, drücken Sie beim Einschalten die MODE-Taste, blättern Sie dann mit den Tasten / durch die Programme (P1-P10) und bestätigen Sie durch erneutes Drücken der MODE-Taste.
- b. Die Meldung "ALTER/AGE" erscheint und fordert Sie auf, Ihr Alter anzugeben. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ und bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- c. "GEWICHT" wird angezeigt und Sie werden aufgefordert, Ihr Gewicht einzustellen. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- d. "TIME" erscheint und fordert Sie auf, Ihre Zieldauer einzustellen, indem Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ erhöhen oder verringern und mit der Taste MODE bestätigen.
- e. "Wenn Sie die Zielentfernung durch Erhöhen oder Verringern der Werte mit den Tasten ▲/▼ einstellen möchten, bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- f. "KALORIEN" wird angezeigt, wenn Sie die Zielkalorien durch Erhöhen oder Verringern der Werte mit den Tasten / einstellen möchten, bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- g. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten.
- h. Die Konsole ändert den Widerstand automatisch entsprechend dem gewählten Programmprofil. Sie können den Widerstand immer noch mit den Tasten / ändern, aber beim nächsten Intervall wird das System ihn automatisch entsprechend dem Programmprofil ändern.
- i. Die eingegebenen Zielwerte werden abwärts gezählt, die anderen kumulativ.
- j. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beenden.



**Benutzerprogramme sind Programme, die vom Benutzern angepasst werden können.**

Der Benutzer kann für jedes der 18 Zeitintervalle die gewünschte Widerstandsstufe eingeben. Das Programm wird im Speicher des Computers gespeichert. Der Benutzer kann die Einstellungen während des Trainings ändern, ohne dass sich dadurch der gespeicherte Widerstandswert ändert.

- a. Drücken Sie beim Einschalten die MODE-Taste und blättern Sie dann mit den Tasten ▲/▼ durch die Programme, bis "U1 oder U2" angezeigt wird. Bestätigen Sie den gewünschten Benutzer mit der MODE-Taste.
- b. Es erscheint "AGE" und fordert Sie auf, Ihr Alter anzugeben. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ und bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- c. "GEWICHT" wird angezeigt und Sie werden aufgefordert, Ihr Gewicht einzustellen. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- d. "TIME" erscheint und fordert Sie auf, die gewünschte Dauer durch Erhöhen oder Verringern der Werte mit den Tasten ▲/▼ einzustellen und mit der Taste MODE zu bestätigen.

**TASTE MODE**

- e. Die Trainingsdauer wird in 18 Zeitintervalle unterteilt, die als Spalten im Diagramm angezeigt werden und für die Sie eine Trainingsintensität einstellen können.
- f. Geben Sie den gewünschten Widerstand für das erste Zeitintervall mit den Tasten ▲/▼ ein und bestätigen Sie mit MODE.
- g. Wiederholen Sie Schritt f für alle 18 Zeitintervalle, aus denen die Trainingseinheit besteht (Spalten).  
12 13
- h. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten.

**CARDIO-PROGRAMME (HRC1 / HRC2 / HRC3) - nur mit angelegtem Brustgurt**

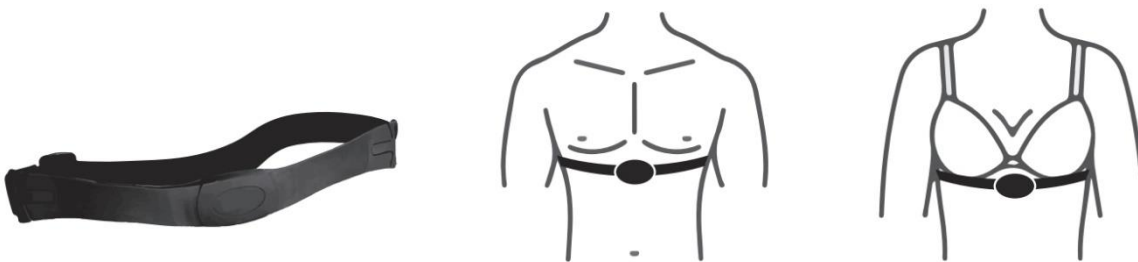
Die HRC-Programme (Heart Rate Control) wurden speziell entwickelt, um ein Training zu ermöglichen, das an die körperlichen Eigenschaften (Lungenkapazität und Herzfrequenz) des Benutzers angepasst ist. Diese Programme passen den Tretwiderstand während der Trainingseinheit automatisch an, um die Herzfrequenz auf einem für den Körperbau optimalen Niveau zu halten. Die optimale geschätzte Herzfrequenz liegt zwischen 60 % und 75 % der theoretischen maximalen Pulsfrequenz (berechnet nach der Formel: 220 minus Alter des Benutzers). Dieses Herzfrequenzregime ermöglicht die Verbrennung von Kalorien aus Fett und die Aufrechterhaltung eines Regimes zwischen 75 % und 85 % der theoretischen Maximalfrequenz führt zu einer signifikanten Verbesserung der aeroben (respiratorischen und kardialen) Kapazität.

- HRC1 - 60%: Hält die Herzfrequenz bei 60% der theoretischen Maximalfrequenz.
- HRC2 - 70%: Hält die Herzfrequenz bei 70% der theoretischen Maximalfrequenz.
- HRC3 - 80%: Hält die Herzfrequenz bei 80% der theoretischen Maximalfrequenz.

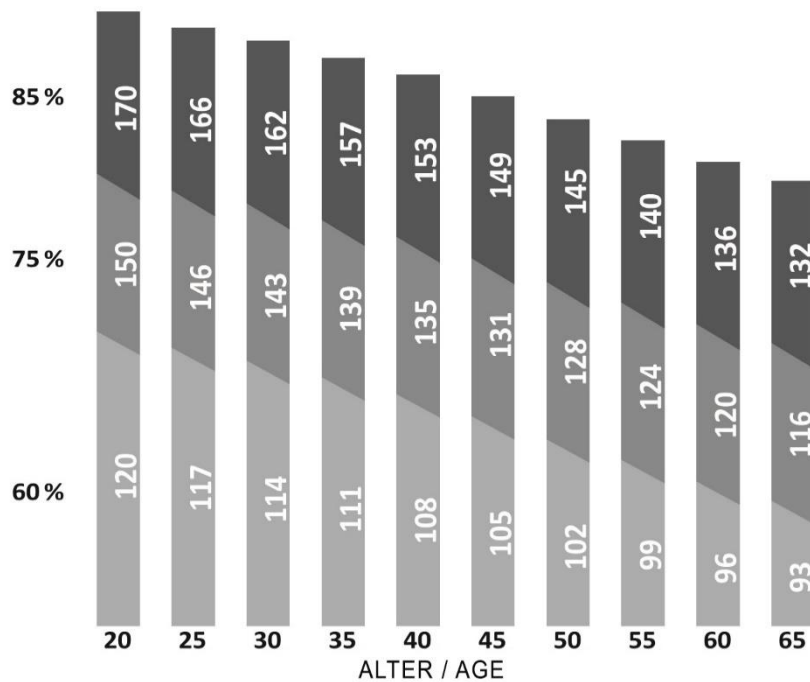
- a. Wenn Sie eines der Cardio-Programme verwenden möchten, drücken Sie beim Einschalten die MODE-Taste, blättern Sie dann mit den Tasten ▲/▼ durch die Programme, bis "HRC1/HRC2/HRC3" angezeigt wird, und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der MODE-Taste.
- b. Es erscheint "AGE" und fordert Sie auf, Ihr Alter anzugeben. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- c. "GEWICHT" wird angezeigt und Sie werden aufgefordert, Ihr Gewicht einzustellen. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- d. "TIME" erscheint und fordert Sie auf, Ihre Zieldauer einzustellen, indem Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ erhöhen oder verringern und mit der Taste MODE bestätigen.
- e. Ändern Sie den vorgeschlagenen Zielfrequenzwert mit den Tasten ▲/▼
- f. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu starten. Die Konsole prüft alle 30 Sekunden Ihre Herzfrequenz und variiert den Widerstand entsprechend, um Ihre Herzfrequenz um den gewählten Prozentsatz zu halten.

#### **WIE DAS CARDIO-BAND ZU TRAGEN IST (optional)**

1. Befestigen Sie den Sender mit den Clips am Kopfband.
2. Platzieren Sie den Sender in der Mitte Ihrer Brust, direkt unter den Brustmuskeln. Das Tragen des Senders direkt auf der Haut gewährleistet eine genauere Pulsmessung.
3. Ziehen Sie das Band so weit wie möglich an, damit es nicht zu eng wird und die Bewegung behindert.
4. Befeuchten Sie das Innere des Senders, bevor Sie mit dem Training beginnen.
5. Tragen Sie das Herzfrequenzmessgerät ein paar Minuten lang, bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Sie dürfen sich während des Trainings nicht mehr als einen Meter von der Konsole entfernen, damit das Herzfrequenzmessgerät zuverlässige Werte an den Empfänger in der Konsole senden kann.



## % FREQUENZ



### KONSTANT-WATT-PROGRAMM

Das Watts-Programm ist ein unabhängiges Geschwindigkeitsprogramm, das es Ihnen ermöglicht, eine konstante Wattzahl einzustellen. Sie können die Trainingsleistung nicht anpassen, diese wird vom Programm gesteuert.

Bei steigender Geschwindigkeit wird der Widerstand verringert, bei sinkender Geschwindigkeit wird er erhöht, um die Trainingsleistung konstant zu halten.

- Drücken Sie beim Einschalten die MODE-Taste, blättern Sie dann mit den Tasten ▲/▼ durch die Programme, bis "WATT" angezeigt wird, und bestätigen Sie durch erneutes Drücken der MODE-Taste.
- Es erscheint die Meldung "SEX", geben Sie Ihr Geschlecht mit den Tasten ▲/▼ ein (0 für männlich, 1 für weiblich). Bestätigen Sie mit der MODE-Taste.
- "ALTER/AGE" wird angezeigt und Sie werden aufgefordert, Ihr Alter anzugeben. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ und bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- Es erscheint "GEWICHT" und Sie werden aufgefordert, Ihr Gewicht einzustellen. Erhöhen oder verringern Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- "TIME" erscheint und fordert Sie auf, Ihre Zieldauer einzustellen, indem Sie die Werte mit den Tasten ▲/▼ erhöhen oder verringern und mit der Taste MODE bestätigen.
- Ändern Sie den WATT-Zielwert mit den Tasten / und drücken Sie dann die Taste START/STOP, um die Übung zu starten.
- Der Computer variiert den Widerstand in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit, mit der Sie in die Pedale treten, um die Wattzahl konstant zu halten.

### ERHOLUNGSTEST (POST EXERCISE RECOVERY TEST):

Mit der Erholungsfunktion können Sie Ihre Herzfrequenz nach dem Training messen, um Ihre Fitness und Ihren Fortschritt im Laufe der Zeit anhand der Erholungszeit zu beurteilen:

- Drücken Sie am Ende Ihres Trainings im Standby-Modus und mit angelegtem Brustgurt die RECOVERY-Taste.
- Der Computer beginnt, die Zeit von 60 Sekunden auf 0 herunterzuzählen, während der Ihr Puls gemessen wird.
- Nach Ablauf von 60 Sekunden zeigt der Computer das mit den Stufen F1 bis F6 gemessene Fitnessniveau an. Niedrigere Werte bedeuten eine bessere Fitness.

- F1 Ausgezeichnet
- F2 Sehr gut
- F3 Gut
- F4 Befriedigend
- F5 Ausreichend
- F6 Schlecht

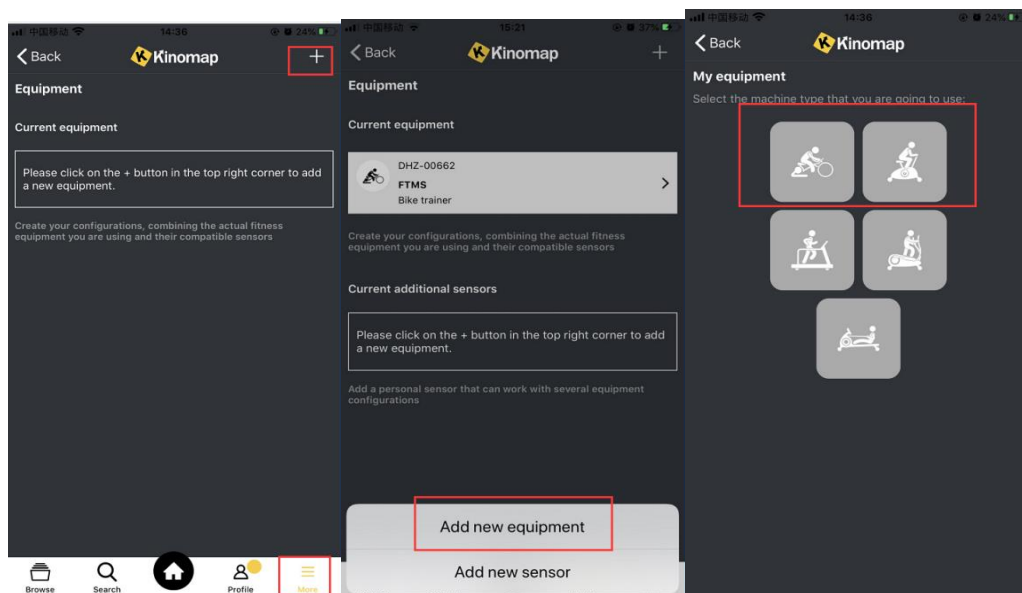
# Bluetooth – Kennung des X01 Bikes = DHZ-.....

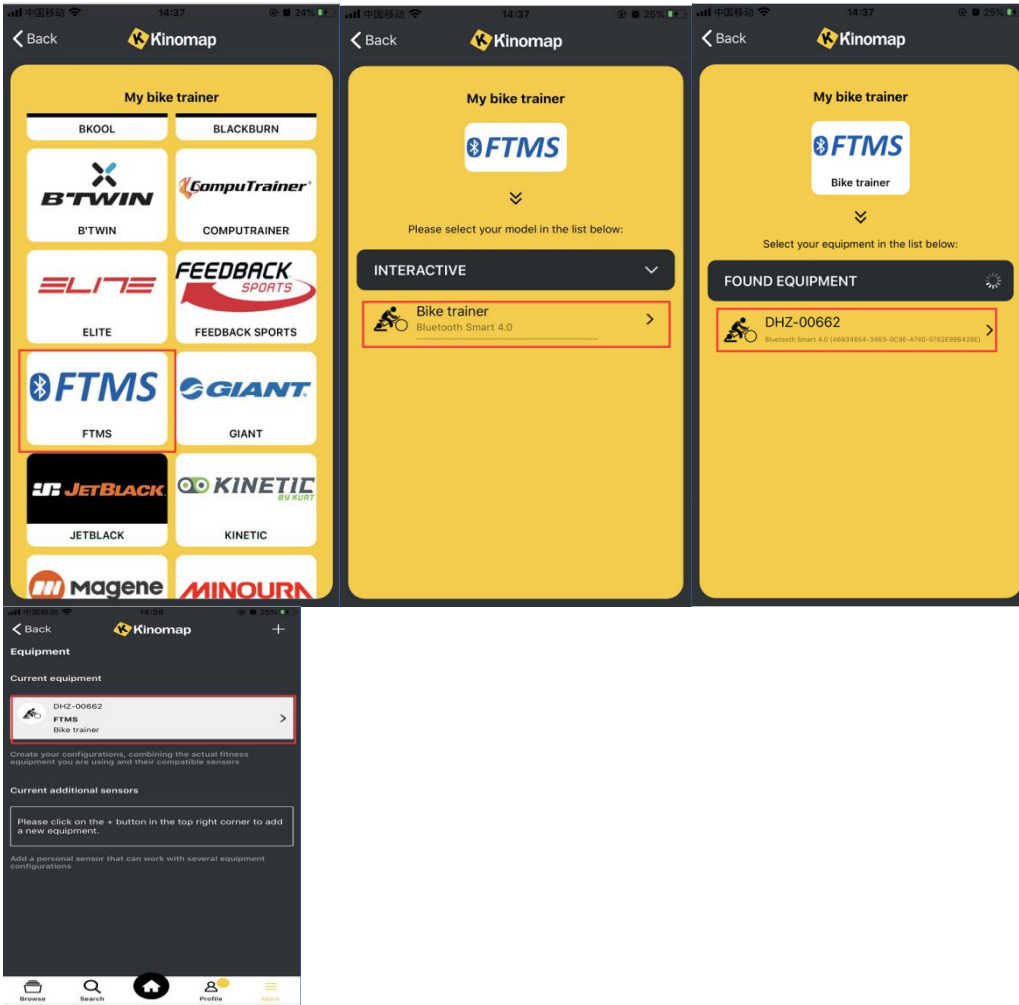
## 3. Kinomap

### 3. Kinomap

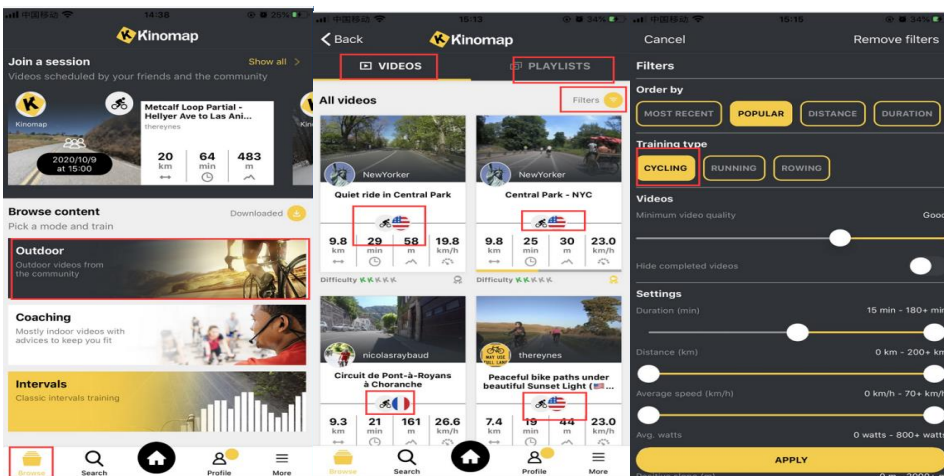
3.1 Registrieren Sie sich mit Ihrem Mobiltelefon und melden Sie sich bei der Kinomap APP an, klicken Sie auf der Seite "Mehr" auf die Fitnessgeräteverwaltung, rufen Sie die Seite "Fitnessgeräte" auf, klicken Sie auf das "+" in der oberen rechten Ecke, um ein neues Fitnessgerät hinzuzufügen, und wählen Sie es aus meine Fahrrad-Trainingstation oder mein Fitnessrad und die Marke FTMS, in my Klicken Sie auf der Seite Fahrradtrainer/mein Heimtrainer auf Fahrradtrainer/Heimtrainer und wählen Sie DHZ-01563 aus den gefundenen passenden Fitnessgeräten aus.

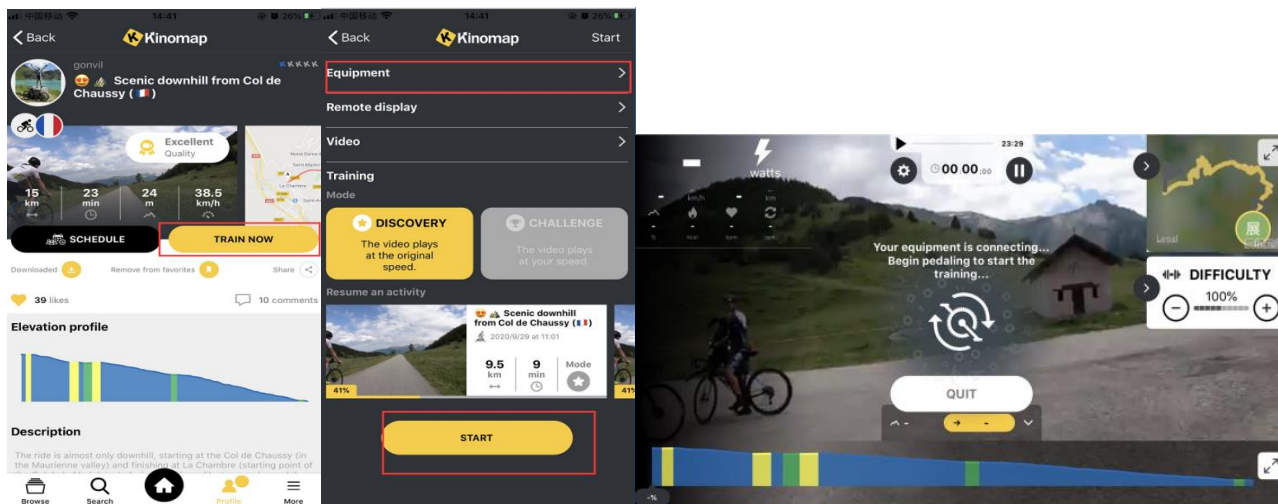
## [KINOMAP INSTALL ANLEITUNG VOM HERSTELLER - KLIICK](#)





3.2 Klicken Sie auf der Durchsuchen-Seite auf Draußen, wählen Sie kostenlose Videos in der Wiedergabeliste aus, wählen Sie das Video mit dem Fahrradlogo aus, klicken Sie auf Jetzt trainieren, Sie können den verbundenen Bluetooth-Namen DHZ-01563 auf dem Gerät sehen, klicken Sie auf Start, um die Sportschnittstelle von aufzurufen kinomap, Meldung "Ihr Gerät verbindet sich mit dem Internet...Starten Sie das Radtraining".





3.3 Klicken Sie auf einen beliebigen Modus der Konsole, um mit dem Training zu beginnen. Klicken Sie im Kinomap-Video auf den Schwierigkeitsgrad +/-, um den Widerstand in der Konsole zu steuern. (Nur im QUICK START/MANUAL-Modus können Sie Kinomap verwenden, um den Widerstand einzustellen.)

3.4 Klicken Sie auf dem elektronischen Messgerät auf Pause/Ende, der Wattwert im Kinomap-Video ändert sich auf 0 und es wird nach einer Weile automatisch angehalten und Sie werden aufgefordert „Bitte fahren Sie, um das Video fortzusetzen“.

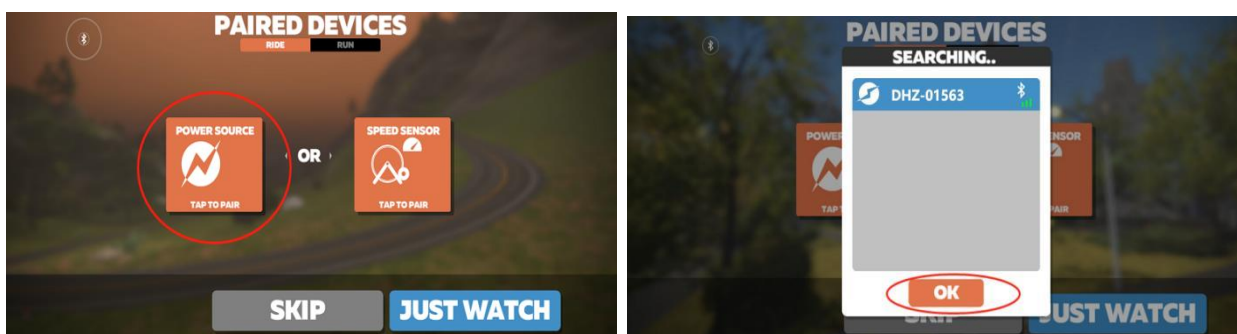
3.5 Das Trennen der Bluetooth-Verbindung hat keinen Einfluss auf den Status der Konsole.

## 4. Zwift

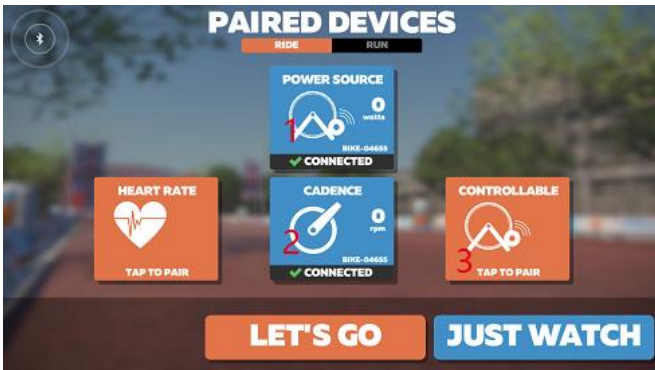
Starten Sie die Zwift-App auf Ihrem Mobilgerät. Die folgenden Bilder verwenden das iPad als Beispiel. Verschiedene mobile Geräte haben möglicherweise unterschiedliche Bildschirme, aber die Bedienschritte sind identisch.

4.1 Melden Sie sich mit der Mobiltelefonregistrierung bei Zwift an, wählen Sie während des Radfahrens STROMQUELLE auf der Seite zum Koppeln des Geräts aus, klicken Sie auf Koppeln und wählen Sie auf der Suchseite DHZ-01563 aus und drücken Sie OK.

## ZWIFT INSTALL ANLEITUNG VOM HERSTELLER - KLINK



Nach einer erfolgreichen Verbindung sehen Sie einen Bildschirm wie unten, STROMQUELLE (1), TRITTFREQUENZ (2) und STEUERBAR (3). (Funktionsauswahl basiert auf Benutzeranforderungen, müssen nicht alle auswählen)



Wählen Sie KRAFTQUELLE (1) und TRITTFREQUENZ (2):

Im RIDE- oder TRAINING-Modus wird die Leistung angezeigt und der Benutzer kann den Widerstand über die Konsole einstellen. Sie können den Widerstand mit UP auf der Konsole erhöhen oder den Widerstand mit DOWN verringern. Das LCD auf der Konsole zeigt die Widerstandsstufe an.

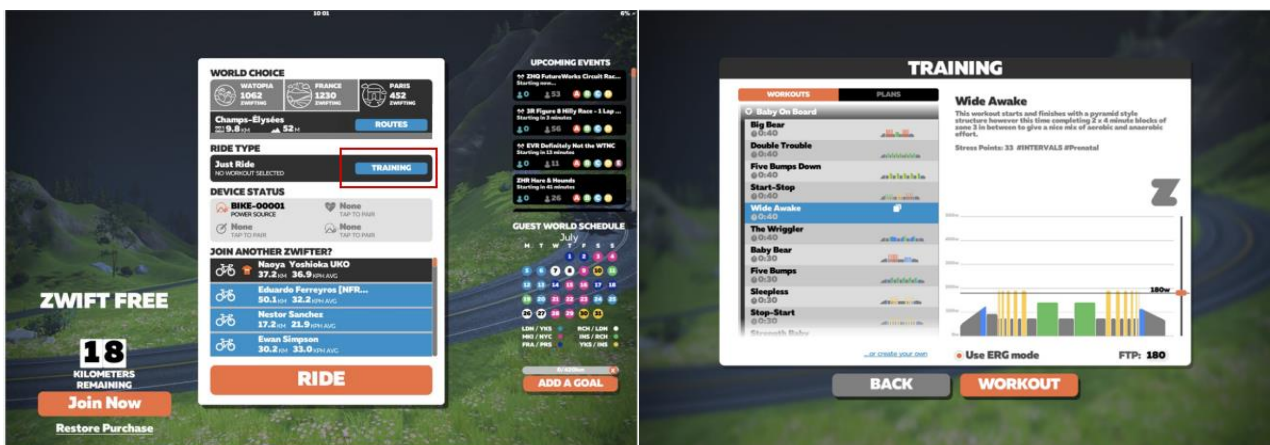
Wählen Sie STEUERBAR (3):

Im RIDE- oder TRAINING-Modus wird der Widerstand nicht von der Konsole gesteuert, er wird automatisch von der Zwift APP entsprechend der Steigung auf der Karte angepasst, der Benutzer kann den Widerstand nicht selbst ändern (mit Ausnahme des ERG-Modus im Trainingsmodus).

4.3 Klicken Sie auf „ROUTEN“, um die gewünschte Sportszenenkarte auszuwählen.

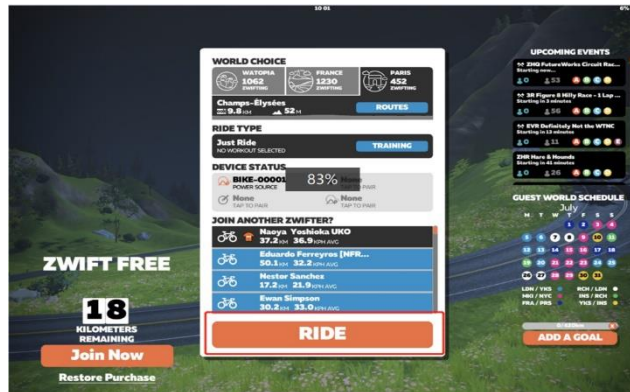


4.4 Klicken Sie auf "TRAINING", um den gewünschten Fahrtyp auszuwählen, oder wählen Sie keinen aus.

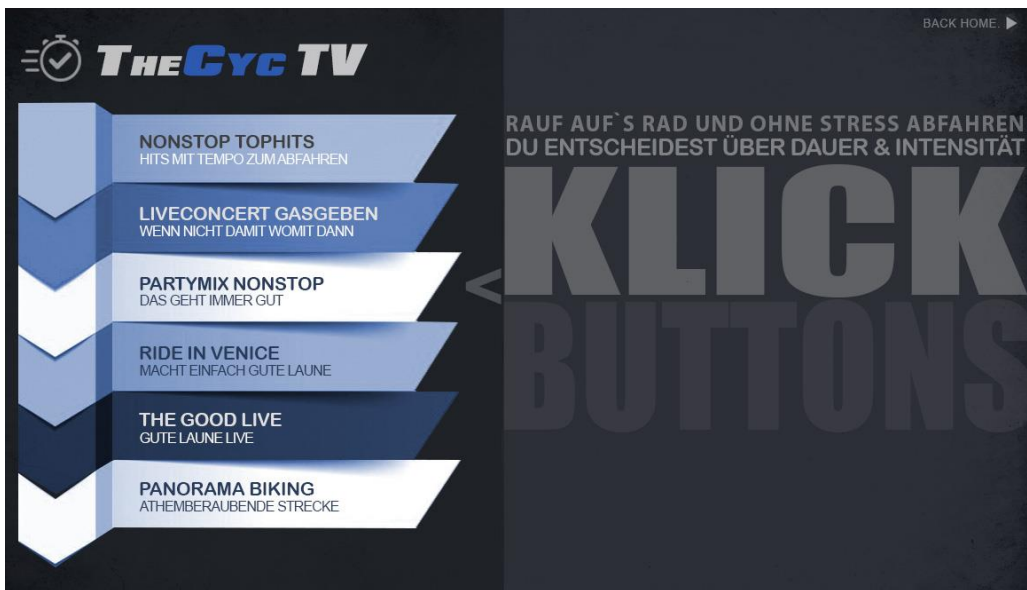


Wählen Sie STEUERBAR (3) und im TRAINING-Modus „Use ERG mode“, der Widerstand kann von der Konsole eingestellt werden, wenn „Use ERG mode“ nicht ausgewählt ist, wird der Widerstand nicht von der Konsole gesteuert, er wird automatisch eingestellt von Zwift APP entsprechend der Steigung kann der Benutzer den Widerstand nicht selbst ändern.

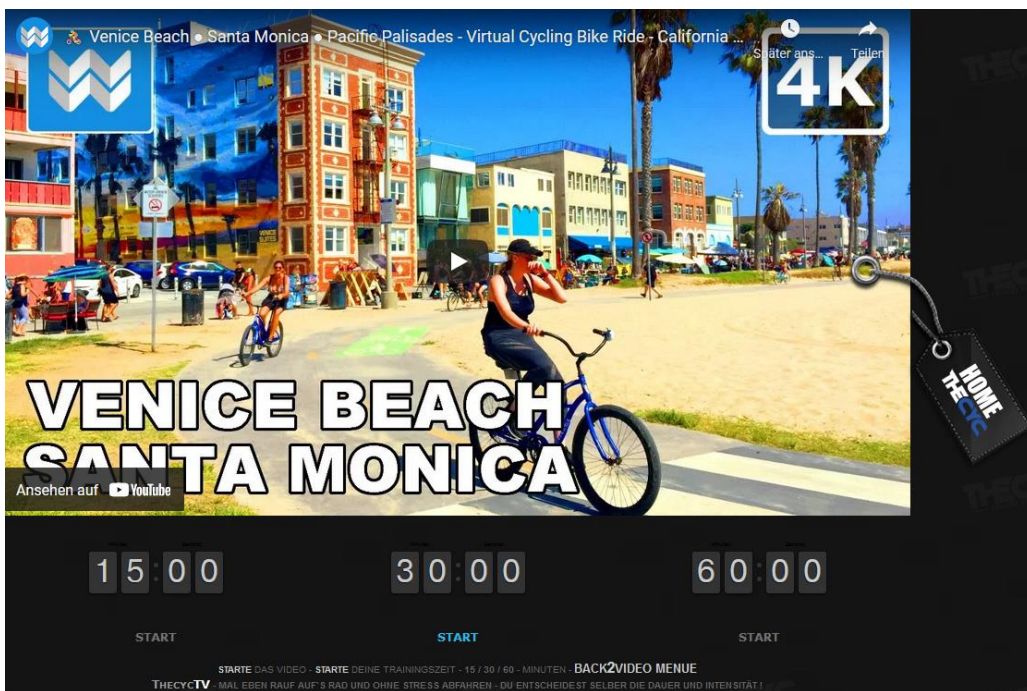
4.5 Setup abgeschlossen, klicken Sie auf "RIDE", um Zwift zu starten



## THECYC TV Für schnelle Trainings Sessions



Video "RIDE IN VENICE"



Hier kannst Du deine Trainingszeit auswählen –  
zb. 15 – 30 – 60 Minuten – dann läuft ein Counter

## **Garantie** THECYC X01 - Indoor Cycling Bike

### **Teil I: Garantiebeschreibung**

Der After-Sales-Service des intelligenten Spinning-Bikes S300L entspricht streng dem „Verbraucherrechte- und -interessengesetz der Volksrepublik China“, dem „Produktqualitätsgesetz der Volksrepublik China“ und implementiert den Drei-Paket-Service nach dem Verkauf, den Serviceinhalt sind wie folgt:

Da das Produkt innerhalb von 7 Tagen nach Erhalt des Produkts nicht durch menschliche Faktoren und höhere Gewalt verursacht wurde, können Sie durch die Erkennung des autorisierten Kundendienstzentrums unseres Unternehmens einen kostenlosen Rückgabe- oder Umtauschservice genießen.

Vom 8. bis 15. Tag nach Erhalt dieses Produkts ein durch nichtmenschliche Faktoren und höhere Gewalt verursachter Fehler, durch die Erkennung des autorisierten Händler-Kundendienstzentrums unseres Unternehmens, können Sie den kostenlosen Ersatz- oder Reparaturservice genießen aufladen.

In den 12 Monaten (einem Jahr) ab dem Zeitpunkt Ihres Erhalts hat dieses Produkt durch nichtmenschliche Faktoren und höhere Gewalt verursachte Fehler durch die Erkennung des autorisierten Kundendienstzentrums unseres Unternehmens und des Wartungsdienstes verursacht kostenlos genossen werden.

### **Teil II: Garantieverlust**

Kein relevanter Kaufbeleg oder Rechnung

Fehlfunktionen oder Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch, Missbrauch, Missbrauch (ohne Produktladung), natürlichen Verschleiß und unsachgemäße Wartung, Unfall (Feuer, Explosion) oder Naturkatastrophen (wie Blitzschlag, Erdbeben, Taifune usw.) verursacht wurden;

Reparatur, Fehlmontage, Missbrauch, Kollision, Fahrlässigkeit, Missbrauch, Änderung durch Wartungspersonal ohne Genehmigung unseres Unternehmens;

Abreißen, Ändern des Etikettierungsflusscodes und des Fälschungsschutzlogos;

Produkte oder Zubehör sind außerhalb der Garantiezeit.

Das Sensorgerät und andere Zubehörteile sind aufgrund der Demontage durch den Kunden (oder der Montage, die nicht vom zertifizierten Kundendienstpersonal des Unternehmens durchgeführt wurde) fehlerhaft.

Produktfehler oder -schäden, die durch andere nicht produktbezogene Qualitätsprobleme verursacht wurden, wie z. B. Produktschäden, die durch unsachgemäße Handhabung und Transport verursacht wurden.

copyright by - THECYC – devices for sports

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

**[www.thecyc.de](http://www.thecyc.de)**

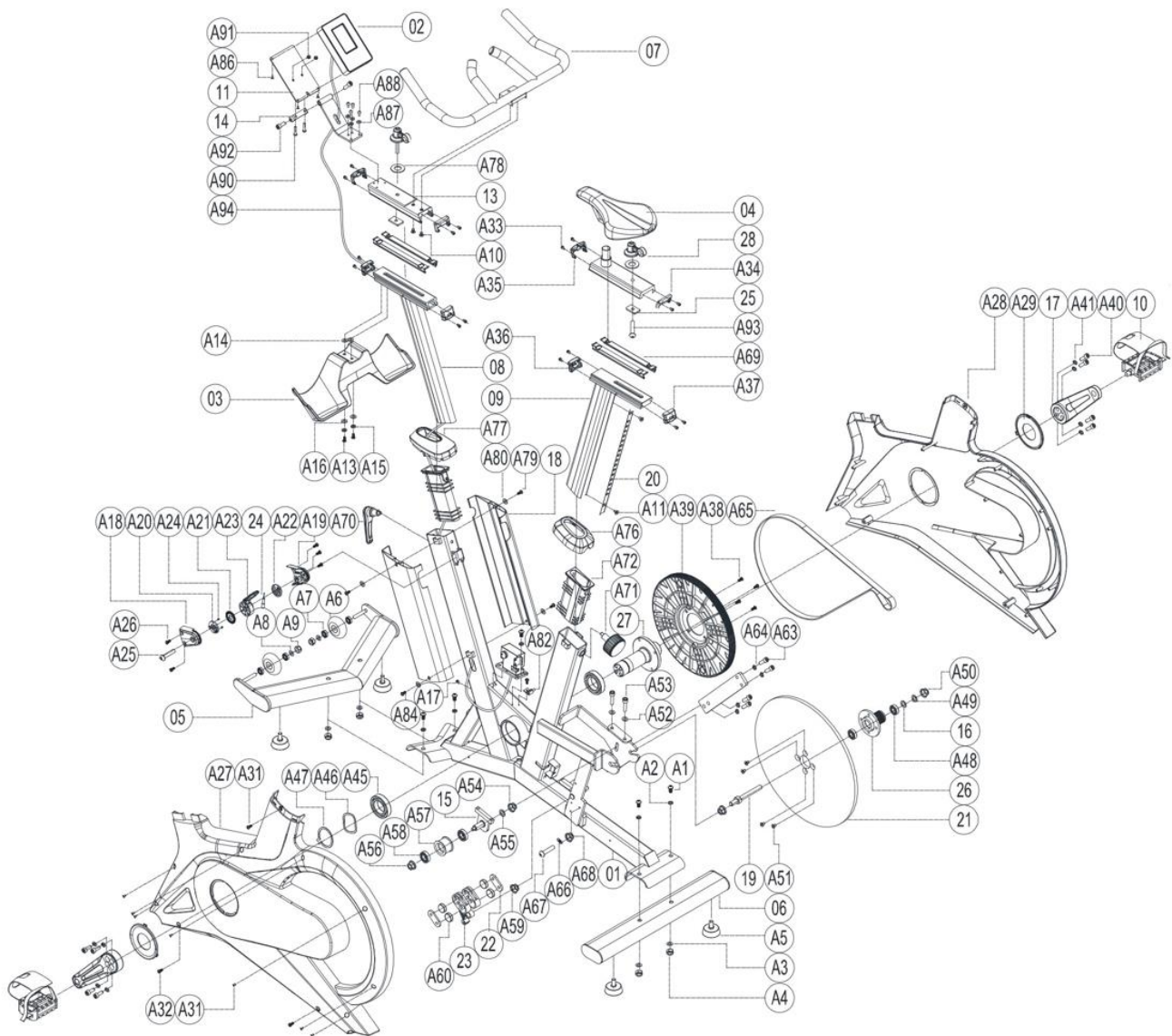
Anfragen unter – [help@thecyc.de](mailto:help@thecyc.de)

<b>Produktinformation</b>	<b>Produktmodell: X01</b>	
	<b>Produktname: THECYC</b>	
<b>Käufer</b>	Name:	
	Tel:	
	Gekauft bei:	
	Wohnadresse:	
	Rechnungsnummer Online-Bestellnummer	
	Kaufdatum: Service-Bestellnummer	
<b>Wartungsprotokoll</b>	Wartungsdatum	
<b>Produktcode:</b>		

**Hinweis:** Diese Garantiekarte wird nicht neu ausgestellt. Bitte bewahren Sie es während der Garantiezeit sicher auf. Wenn der Benutzer den Reparaturservice anfordert, sollten Sie diese Garantiekarte, die Kaufrechnung und die der Garantiekarte entsprechende Maschine vorlegen. Das Unternehmen behält sich das Recht vor, die Bedingungen des Kundendienstes zu interpretieren.

Modell	S300L
Terminal anschließbar	Smartphone, Tablet
Software unterstützte Version	iOS、 Android
Sensorsystemanschluss	Bluetooth
Widerstandssystem	Magnetisches Widerstandssystem
Auffahrt	Riemenantrieb
Netzspannung	Eingang:AC100-240V Ausgang: DC 9V,1.5A
Maximale Nennlast	150KG

## Explosionszeichnung der Ersatzteile



### Stückliste

Seriennummer	Name	Modell-Nr.	Menge
1	Hauptrahmen	S300-0100	1
2	Konsole		1
3	Flaschenhalter	S3630	1
4	Sattel	DZS300	1
5	Frontstabilisator-Set	S300-0200	1
6	Hinteres Stabilisator-Set	S300-0300	1
7	Lenkstange	0100	1
8	Lenker-Verstellrohr-Set	0200	1
9	Sattelverstellrohr-Set	S300-0500	1
10	Pedal	JT01 JT02	1
11	Konsolenunterstützung	0600	1
13	Lenkerschieber	0300	1

14	U-förmige Platte	0400	1
15	Spannrollen-Straffungsset	S300-0800	1
16	Kurze Ärmel	S300-1300	1
17	Kurbel	S300-1400	2
18	Dekorative Schale aus Aluminium	S300-1500	Ein Paar
19	Hinterachse	S300-1600	1
20	Sattelplatte	S300-1800	1
21	Schwungrad	S100-1000	1
22	Magnet-Befestigungsplatte	S100-9630	2
23	Widerstand rotierender Block	S100-9610	1
24	Bremsleitung	DCTSX02	2
25	Schiebeblock	S100-3300	2
26	Haupttradachse	S100-3000	1
27	Vorderachse	S100-7000	1
28	Knopf	LZJ046	2
A1	Halbrunde Kopf innere sechseckige Schraube	M10*60	4
A2	Flache Dichtung	Formel 10	4
A3	Federscheibe	Formel 10	4
A4	Selbstsichernde Mutter	M10	4
A5	Einstellen des Fundaments	S063 F48*15	5
A6	Fußkissenhülle (PU-Rad)	X3716	2
A7	Rillenlager	608	4
A8	Unterlegscheibe	F8	2
A9	Rutschfeste Mutter	M8	2
A10	Flache Senkkopf-Innensechskantschraube	M8*16	2
A11	Flache Senkkopf-Innensechskantschraube	M5*12	4
A14	Halbkreisförmige Kopfkreuzungsschraube	M5*20	2
A15	Nylon-Hülle		2
A16	Flache Dichtung	F5	6
A17	Halbrunde Kopf innere sechseckige Schraube	M5*16	1
A18	Bremsaußenschale 1	S3718	1
A19	Bremsaußenschale 2	S3719	1
A20	Federsäulen-Befestigungsstück	S3720	1
A21	Zahnradatz	S3721	1
A22	Lenkerbegrenzung	S3722	1
A23	Widerstands Verstellarm	S3723	1
A24	Frühlings-Top-Perle	07.04.THZ	2
A25	Polierte Stangensicherungsschraube	04.10.LSGG0830	1
A26	Halbkreisförmiger Kopf innen sechseckige Schraube	M6*10	4
A27	Linke Schale	S3640	1
A28	Rechte Schale	S3641	1
A29	Äußere Schale runde Abdeckung	S3634	2
A30	Halbkreisförmige Kopfkreuz-	ST4*16	7

	Selbstschneidschraube		
A31	Halbkreisförmige Kopfkreuzschraube	M4*12	2
A32	Zylindrischer Kopf innen sechseckige Schraube	M5*12	4
A33	Zylindrischer Kopf innen sechseckige Schraube	M4*12	16
A34	Dekorative Abdeckung 1	S3646	2
A35	Dekorative Abdeckung 2	S3647	2
A36	Dekorative Abdeckung 3	S3648	2
A37	Dekorative Abdeckung 4	S3649	2
A38	Halbrunde Kopf innere sechseckige Schraube	M8*16	4
A39	Flaschenzug	S3639	1
A40	Zylindrischer Kopf innen sechseckige Schraube	M10*30	8
A41	Federscheibe	Formel 10	8
A45	6008Axle	F68 * F40 * 15	2
A46	Wellenwaschanlage	F40	1
A47	Äußerer Circlip in C-Form	F40	1
A48	6001 Achse	F28 * F12 * 8	2
A49	Unterlegscheibe	Formel 12	2
A50	Rutschfeste Mutter	M12	2
A51	Flacher Senk Kopf innenliegende Sechskantschraube	M8* 12	4
A52	Unterlegscheibe	F8	2
A53	Zylindrischer Kopf innen sechseckige Schraube	M8*40	2
A54	Unterlegscheibe	Formel 10	1
A55	Rutschfeste Mutter	M10	1
A56	Rutschfeste Mutter	M8	1
A57	Faulenzer	X9107-0900 F45* 30	1
A58	Rillenkugellager	6002	2
A59	Rutschfeste Mutter	M10	1
A60	Stark magnetisch	CT03 Ø25* T8	4
A61	Zylindrischer Kopf innen sechseckige Schraube	M5*30	1
A62	Rutschfeste Mutter	M5	1
A63	Zylindrischer Kopf innen sechseckige Schraube	M10*20	4
A64	Federscheibe	Formel 10	4
A65	Mehrgrabengürtel	8PJ-1371	1
A66	Feder	TH085	1
A67	Innenliegende sechseckige Schraube mit zylindrischem Kopf	M6*45	1
A68	Rutschfeste Mutter	M6	1
A69	Gleit Reduzierer	S2917	4
A70	Auszug in 7 Formen	LX066	1
A71	Ausziehbarer Knopf	LX067	1

A72	Reduzierende Hülse	S3644, S3645	2
A76	Düse a	S3642 380 * 340 * 480	1
A77	Düse b	S3643 380 * 340 * 580	1
A78	Sattelschloss	S3635	2
A79	Halbkreisförmige Kopfkreuzschraube	M4*12	4
A80	Unterlegscheibe	F4	4
A82	Geschwindigkeitssensor	DK0166	1
A83	Flache Senkkopfkreuz- Selbstschneidschraube	ST3,5 * 12	4
A88	Halbkreisförmige Kopfkreuzungsschraube	M5*12	4
A89	Innenliegende Sechskantschraube mit zylindrischem Kopf	M6*25	1
A90	Halbrunde Kopf innere sechseckige Schraube	M5*10	2
A91	Rutschfeste Mutter	M5	2
A92	Innenliegende Sechskantschraube mit zylindrischem Kopf	M8* 12	1
A93	Halbrunde Kopf innere sechseckige Schraube	M12*40	1
A94	Elektronischer Kabelmotor zur Überwachung		1
A95	Adapter		1
A96	Motor		1