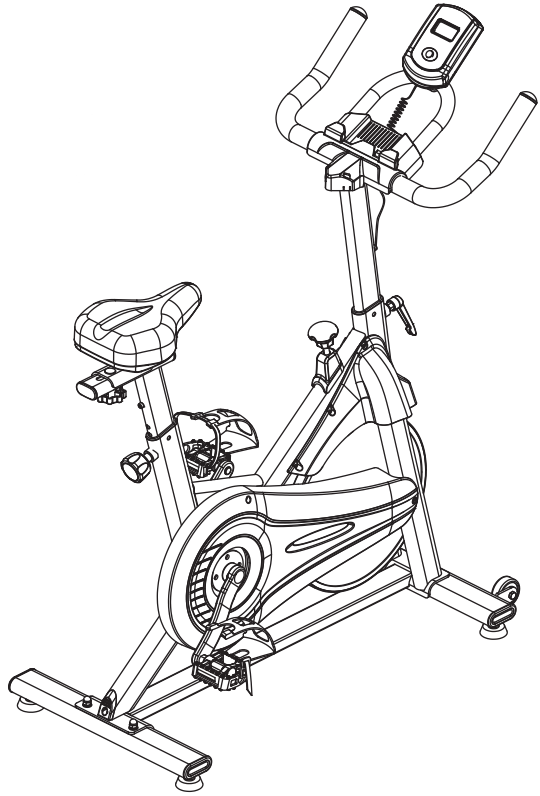
POWERED BY Wenoker

USER MANUAL

Wenoker Exercise Bike

Bike Model: JC302



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.

PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri,9:00 am-5:00 pm PST/PDT

Support@wenoker.com

English ---------- 1-25
Deutsch ---------- 26-51
Français ---------- 52-76
Italiano ---------- 77-100
Espanol ---------- 101-124

Contents

WARNING DECAL PLACEMENT ---------- 2
IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS ---------- 3
BEFORE YOU BEGIN ---------- 4
EXPLODED DRAWING ---------- 5
PART LIST ---------- 6
PEDAL INSTALLATION ----------7
ASSEMBLY INSTRUCTION ---------- 11
EXERCISE GUIDELINES ---------- 17
CONSOLE INSTRUCTIONS ---------- 18
SPECIFICATION ---------- 19
APP CONNECTION ---------- 20
TROUBLE SHOOTING ---------- 23
WARRANTY INFORMATION ---------- 24

English

Hey!

Please register your warranty to keep yourself protected!



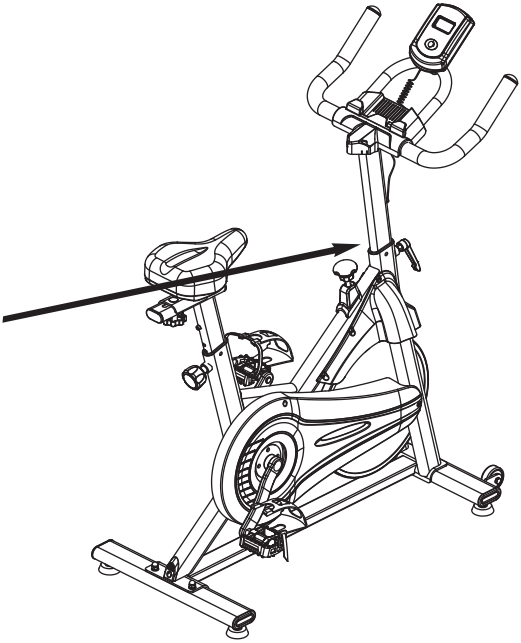
Email your product model to
Support@wenoker.com

WARNING DECAL PLACEMENT

This figure shows the location of the warning decals. If the warning decal is lost or illegible, please contact the email address on the cover of this manual and request a free replacement decal. Please attach the decal in the indicated position.
Note: The decal(s) may not be shown at actual size.

WARNING!

When you stop pedalling, the flywheel and the pedals will continue to rotate by inertia. To prevent injuries, always use the safety brake (see the instruction manual) which allows to stop the pedals rotation without causing abrupt interruptions.



IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

Warning: to prevent serious injury, read all important precautions and instructions contained in this manual and all warnings related to this product before using it. **Wenoker** shall not be liable for any personal injury or property damage caused by the use of this product.

1.Exercise bike owners are responsible for ensuring that all users are fully aware of all precautions.

2.Consult your physician before starting exercise. It is especially important for those over 35 years old and those with health problems.

3.This product is not intended for use by people with reduced physical, sensory or mental capacity or lack of experience or knowledge. For your safety,please use them under the protection of the person in charge.

4. Use your exercise bike only as described in this manual.

5. This product should only be used at home. Please do not use them for commercial, rental,or facility use.

6. Please keep this item in a room free of moisture and dust. Do not place it in the garage, on the balcony, or near the water.

7.Put this product on a flat place and put on a mat to protect the floor and carpet. Make sure you have at least 2ft (0.6m) of space around your bike.

8. Every time you use this product, check all the parts and tighten them properly. Replace worn parts immediately.

9.keep children and pets under the age of 13 away from exercise bikes.

10.Please wear appropriate clothing during exercise. Do not wear loose clothes that might get caught on an exercise bike. Always wear sneakers to protect your feet.

11.Do not use this product if you weigh more than 353 LBS(160kg).

12.Be careful when riding or getting off an exercise bike.

13.When using an exercise bike, keep your back straight.

14. This product has no automatic stop function, so the pedal continues to move until the flywheel stops. Lower the speed while being controlled.

15.Press the brake knob from top to bottom to quickly stop the flywheel.

16.When not using an exercise bike, please tighten the brake knob completely to prevent the flywheel from moving.

17. Do not lubricate the brake pads as it will damage them.

18. Excessive exercise can lead to serious injury or death. If you faint, shortness of breath, or feel pain while exercising, stop immediately and cool down.

19. Discard the battery in accordance with all local laws and regulations.

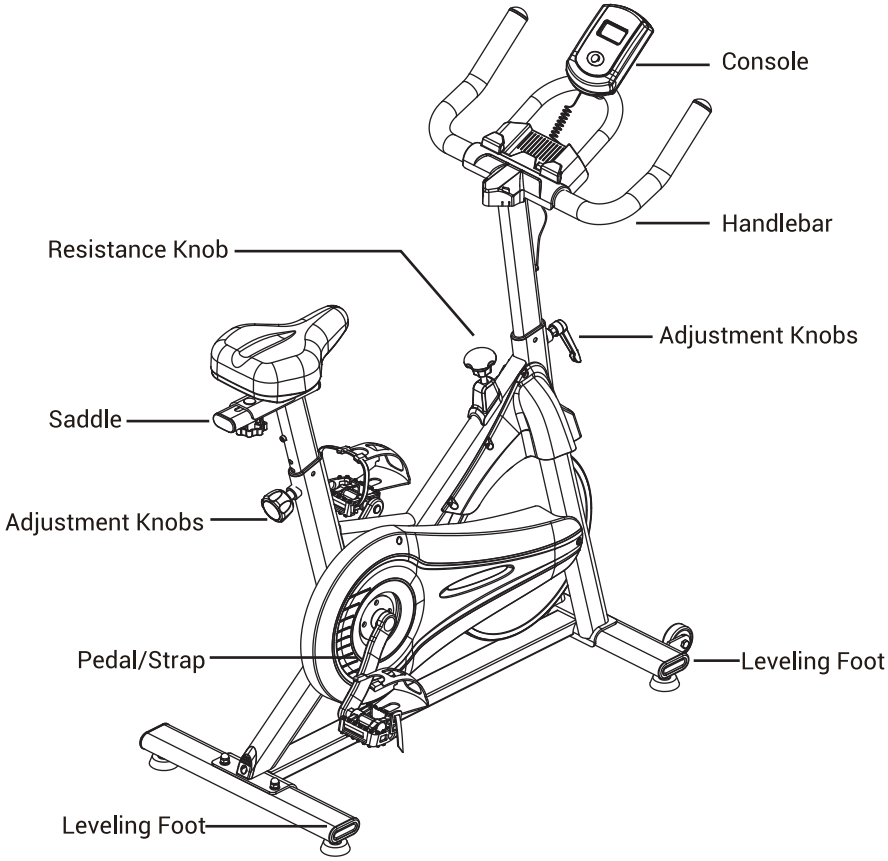
20. The product covers an area of 120*60cm; Net weight: kg,Gross weight: kg.

BEFORE YOU BEGIN

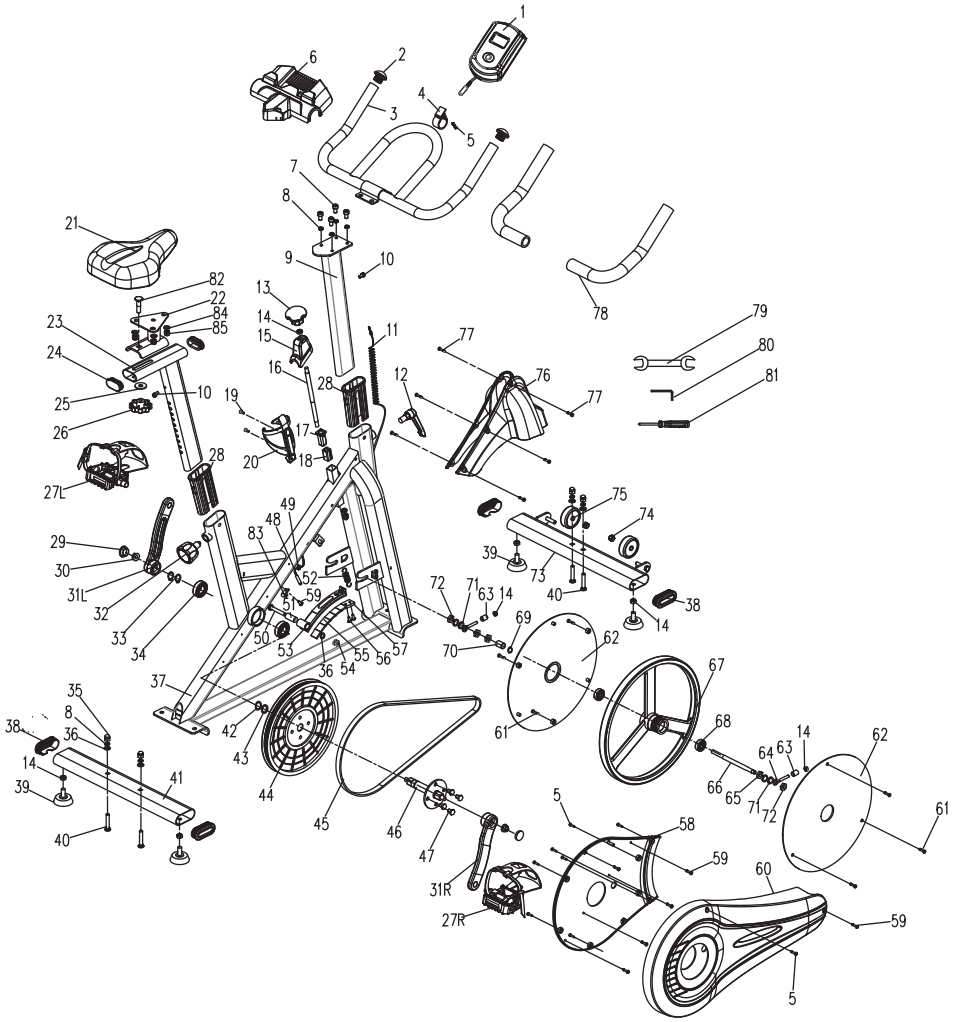
Thank you very much for your purchase of **WENOKER**'s exercise bike.Cycling is an effective exercise to increase cardiovascular system fitness,increase endurance and tighten the body.Exercise bikes offer a variety of features designed to make training at home more effective and enjoyable.

Please read these instructions carefully before using an exercise bike.If you have any questions after reading,please contact the email address on the cover of this manual. The model number and serial number of the product are also printed on the cover.

Before reading further,please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below.



EXPLODED DRAWING

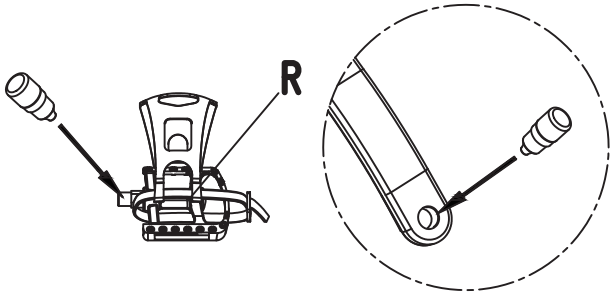


PART LIST

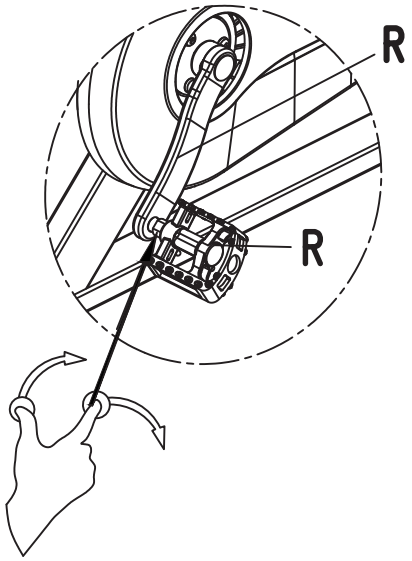
PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Console	1	27L	Pedal(L)	1
3	Handlebar	1	27R	Pedal(R)	1
6	IPAD Holder	1	32	Tapered pin M16*22L	1
7	Cylindrical head hexagon socket M8*16L	4	35	Dome Nut M8	4
8	Φ8 Spring Washer	8	36	Flat WasherΦ8*Φ19*2T	4
9	Handlebar Post	1	37	Frame	1
11	Sensor Wire	1	40	Carriage Bolt M8*45L	4
12	Knob M16*23L	1	41	Rear Tube	1
19	Flat-head Phillips screw M5 x 15	2	73	Front Tube	1
20	Bottle Holder	1	79	Open-ended Wrench 13*15	1
21	Seat	1	80	Hexagon Wrench 6MM	1
22	Slider	1	81	Cross Screwdriver	1
23	Seat Post	1	82	Carriage Bolt M10*45L	1
25	Flat WasherΦ10*25*2T	1	84	Flat WasherΦ8*Φ16*2T	3
26	Plum blossom knob M10 internal thread	1	85	Nylon cap M8	3

RIGHT PEDAL INSTALLATION

Warning: Please read the pedal assembly instructions carefully before installing the pedal. Follow the instructions to assemble it to effectively avoid pedal problems.

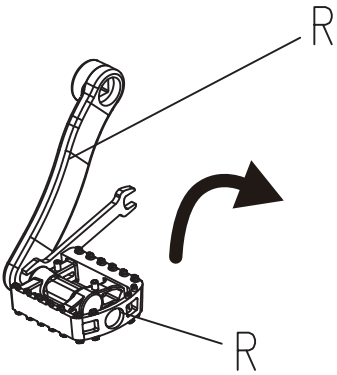


Step 1:
Apply anti-loosening glue to the threads of the Right Crank or Right Pedal, as shown in Figure 1.



Step 2:
Align the threaded end face of the Right Pedal with the threaded end face of the Right Crank. The threaded axis of the Right Pedal is perpendicular to the Right Crank at 90 degrees. Tighten the thread of the Right Pedal into the Right Crank by hand for 2-3 threads (2-3 turns), as shown in Figure 2

RIGHT PEDAL INSTALLATION



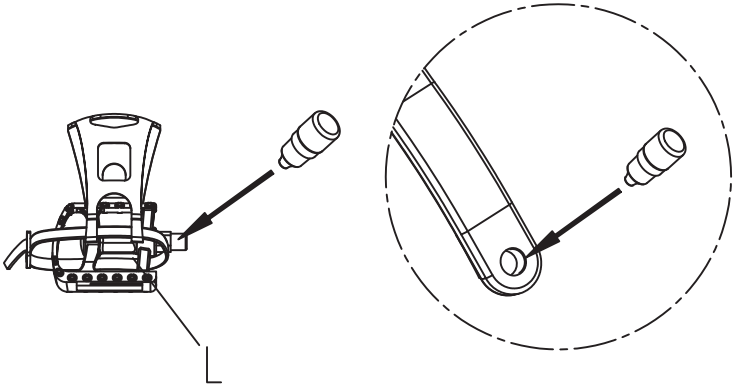
Step 3:
Use a 15mm open-end wrench to clamp the inner plane of the Right Pedal thread, and screw it clockwise (in the direction indicated by the arrow on the crank label, i.e. the direction of the flywheel) to the bottom (the Right Pedal thread is completely screwed into the Right Crank, and the bottom surface of the Right Pedal thread is in contact with the Right Crank surface). Tighten it firmly until it cannot be turned by hand. As shown in Figure 3.

Complete the above steps in order, and the Right Pedal is assembled.

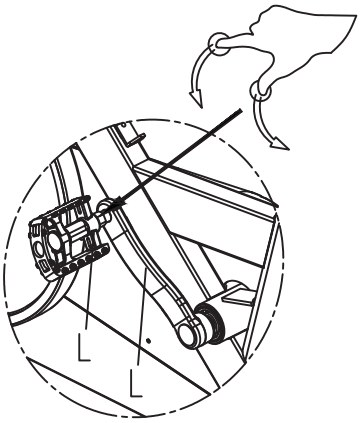
Notes:
1. Screwing in the wrong direction when assembling the pedal will damage the crank thread and make it impossible to complete the assembly.
2. When assembling for the first time, the pedal thread must be coated with anti-loosening glue and locked to the bottom, otherwise, the pedal will loosen and fall off, and the crank teeth will be damaged and cannot be used.
3. After 7-15 days of use, check whether the pedal is loose (shake the pedal up and down by hand to judge). If it is loose, tighten it immediately with an open-end wrench before use. Failure to tighten in time will cause the crank thread to wear and cause the pedal to fall off, making it unusable.

LEFT PEDAL INSTALLATION

Warning: Please read the pedal assembly instructions carefully before installing the pedal. Follow the instructions to assemble it to effectively avoid pedal problems.

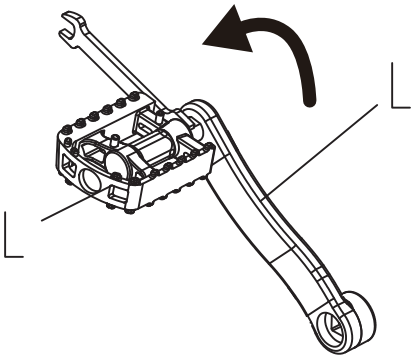


Step 1:
Apply anti-loosening glue to the threads of the Left Crank or Left Pedal, as shown in Figure 1.



Step 2:
Align the threaded end face of the Left Pedal with the threaded end face of the Left Crank, with the Left Pedal thread axis perpendicular to the Left Crank at 90 degrees, and manually screw the Left Pedal thread into the Left Crank 2-3 teeth (2-3 turns), as shown in Figure 2.

LEFT PEDAL INSTALLATION

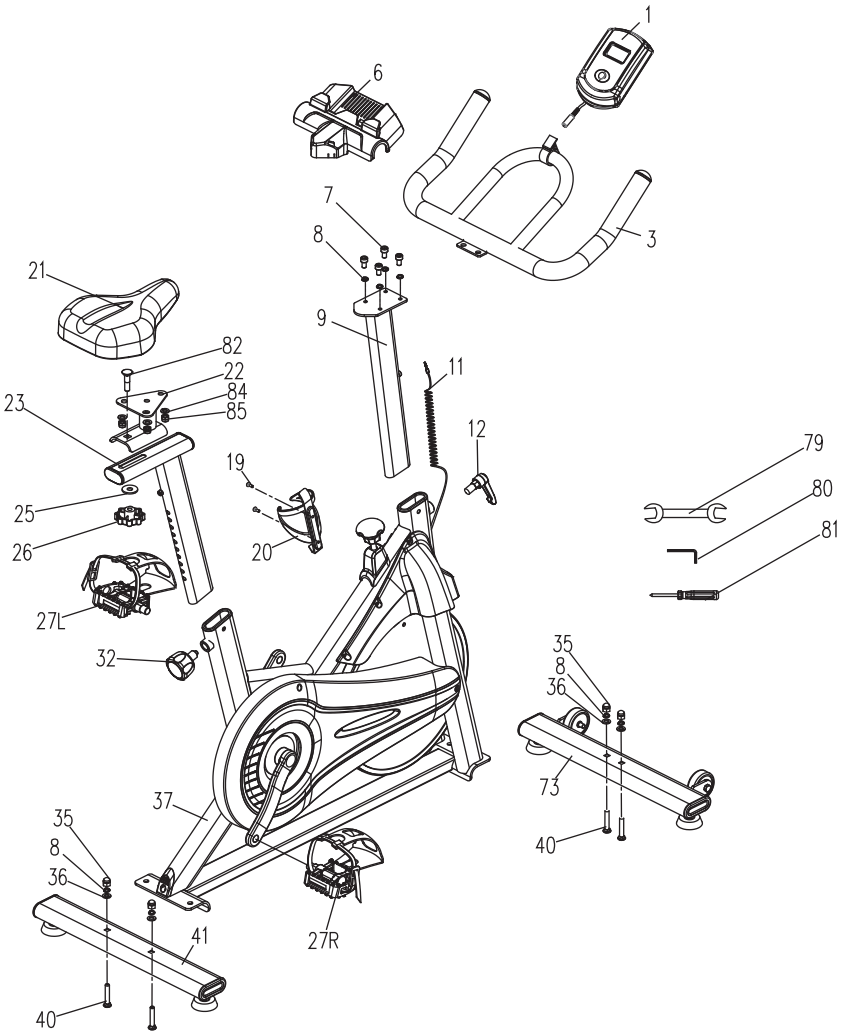


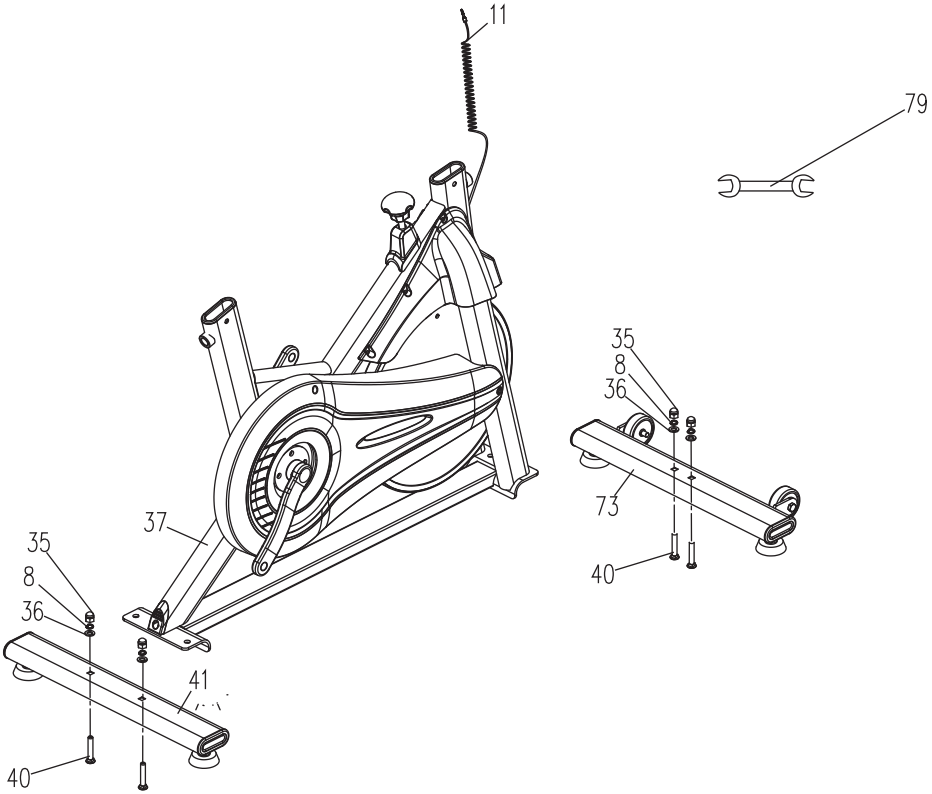
Step 3:
Use a 15mm open-end wrench to clamp the inner plane of the Left Pedal thread, and screw it counterclockwise (in the direction of the arrow on the crank label, i.e. the direction of the flywheel) to the bottom (the Left Pedal thread is completely screwed into the Left Crank, and the bottom surface of the left pedal thread is in contact with the left crank surface). Tighten it firmly until it cannot be turned by hand. As shown in Figure 3

Complete the above steps in order, and the Left Pedal is assembled.

Notes:
1. Screwing in the wrong direction when assembling the pedal will damage the crank thread and make it impossible to complete the assembly.
2. When assembling for the first time, the pedal thread must be coated with anti-loosening glue and locked to the bottom, otherwise, the pedal will loosen and fall off, and the crank t eeth will be damaged and cannot be used.
3. After 7-15 days of use, check whether the pedal is loose (shake the pedal up and down by hand to judge). If it is loose, tighten it immediately with an open-end wrench before use. Failure to tighten in time will cause the crank thread to wear and cause the pedal to fall off, making it unusable.

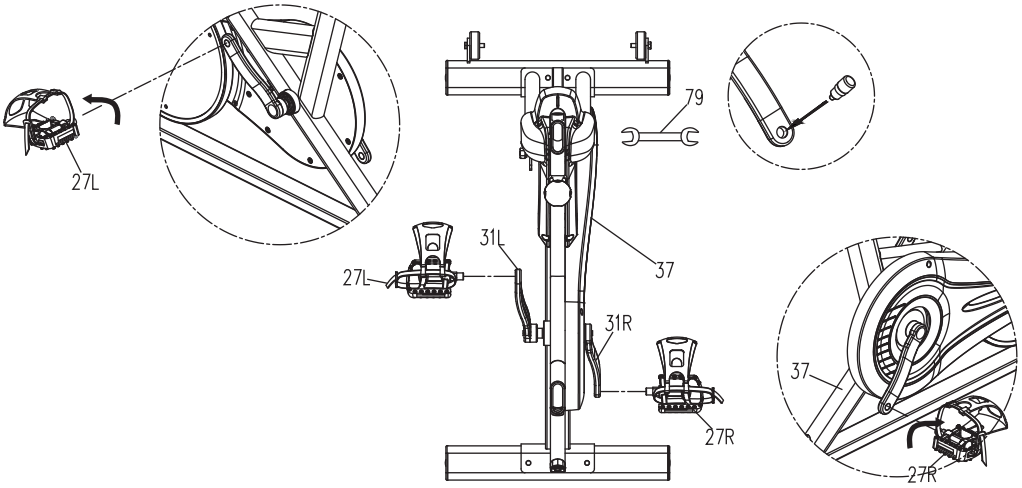
ASSEMBLY INSTRUCTION





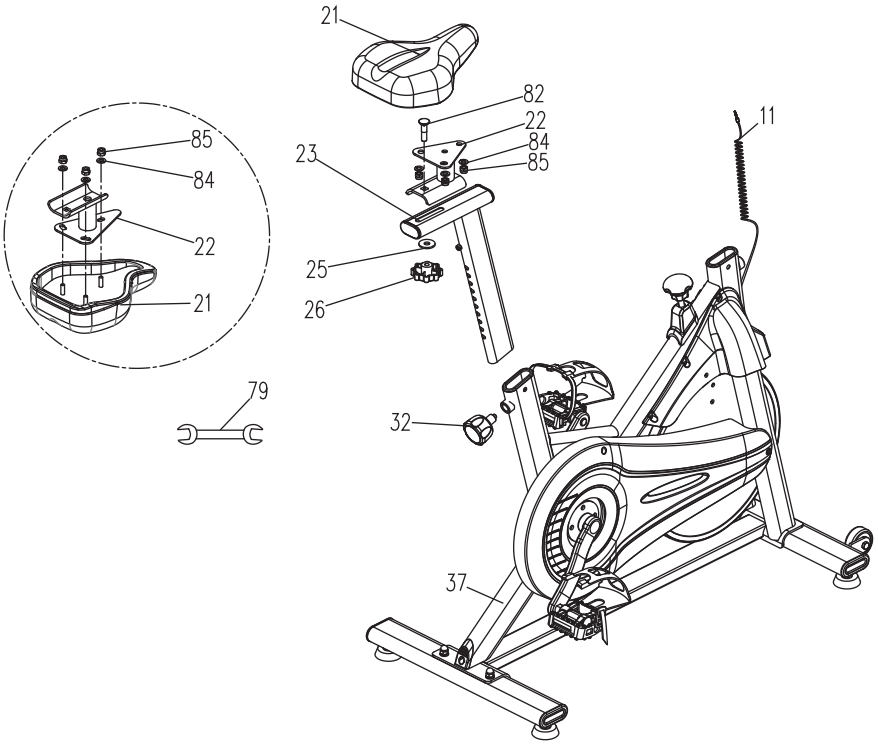
STEP1

Use tool (79) to install the rear leg tube (41) onto the frame (37) using the carriage screw (40 cap (35), spring washer (8) and flat washer (36). Then install the front leg tube (73) onto the frame in the same way.



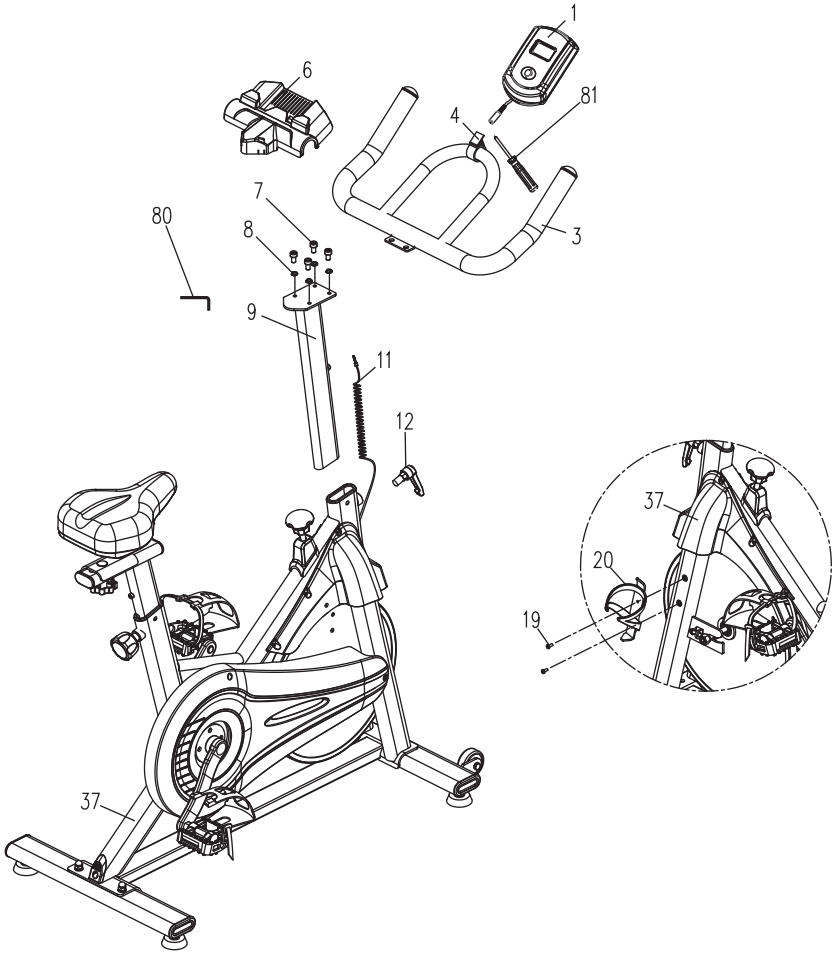
STEP2

As shown in the small figure, add anti-loosening glue to the threaded holes of the left and right cranks, and use an open-end wrench (79) to screw the left pedal (27L) counterclockwise into the left crank (31L) and tighten it firmly. Use an open-end wrench (79) to screw the right pedal (27R) clockwise into the right crank (31R) and tighten it firmly.



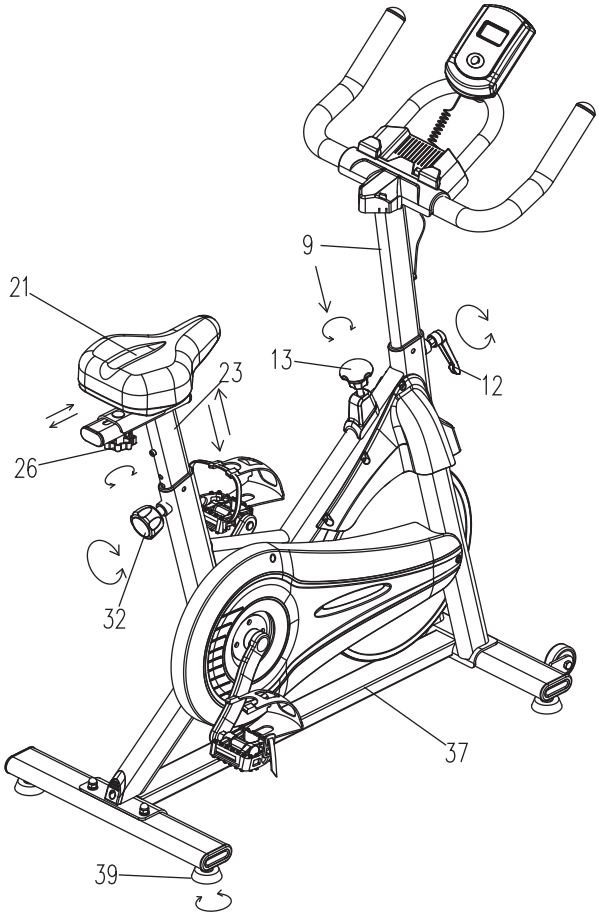
STEP3

Assemble the rear tube (23) onto the frame (37) using the tapered pull pin (32). Secure the seat cushion (21) to the sliding plate (22) with the nylon cap (85) and washer (84), then tighten using the spanner (79). Finally, secure the sliding plate (22) to the rear tube (23) using carriage bolts (82), washers (25), and Plum blossom knob (26).



STEP4

1. First assemble the front tube (9) onto the frame (37) and tighten it with the quick-release (12).
2. Then use the cylindrical head hexagonal screw (7) and spring washer (8) to lock the armrest (3) onto the front tube (9) with the tool hexagonal wrench (80).
3. Then buckle the IPAD holder (6) onto the armrest. Use a cross screwdriver (81) to tighten the inner screw of the watch clip (4) and fix it to the armrest (3). Then insert the electronic meter (1) into the electronic meter fixing bracket and insert the sensor line (11) into the electronic meter SENSOR hole.
4. Use the drill screw (19) to lock the water bottle holder (20) onto the frame (37) with the tool (81).



After Assembly:

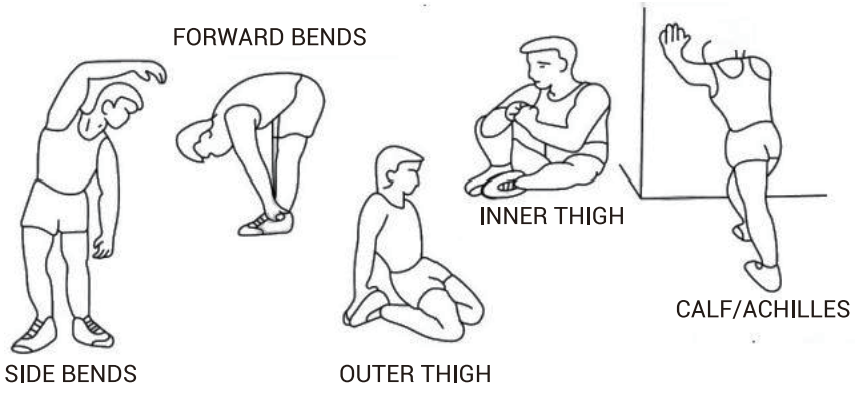
1. Adjust the height of the seat by loosening the quick release knob(32), align the hole to the required height and tighten, but do not exceed the MAX.
2. Adjust the front and rear distance of the seat by loosening the knob (26).
3. Adjust the height of the armrest by loosening the quick release (12), align the hole to the required height and tighten, but do not exceed the MAX.
4. Adjust the resistance by rotating the knob (13), and stop the emergency by pressing the knob (13).
5. Adjust the frame level by adjusting the 4 foot pads (39).

EXERCISE GUIDELINES

Using an exercise cycle offers several benefits. Lack of physical strength, muscle tone is improved and you can diet in combination with a caloric controlled diet.

1.Warming-up Phase

At this stage,the blood flow accelerates and the muscles function properly.The risk of spasms and muscle damage can also be reduced.We recommend doing some stretch exercises as shown below.Each stretch should be kept for about 30 seconds. Do not stretch or stretch your muscles.you experience pain,discontinue immediately.



2.Use

The saddle height can be adjusted up or down by removing the adjustment knob.The saddle post has different height adjustment holes.Once you have selected the required height,undo and tighten the adjustment knob.The load adjustment knob allows you to change the load adjustment of the pedal.High load makes it difficult to pedal,and low load makes it easier to pedal.For better results,increase the load when using an exercise bike.

CONSOLE INSTRUCTIONS

FUNCTIONAL BUTTON:

MODE-Push down for selecting functions.If the long time holds down MODE button down for resetting time、dist and cal.

SET -- To set the values of time、distance and calories when not in scan mode.

RESET - Push down for resetting time、distance、calories .

FUNCTIONSAND OPERATIONS:

1. **SCAN**:

Press“MODE”button until“SCAN”appears,monitor will rotate through all the 6 functions: Time、speed、distance、calories、ODO ,Each display will be hold 5 seconds.

2. **TIME**:

(1)Count the total time from exercise start to end.

(2)Press “MODE” button until “TIME” appears, press “SET” button to set exercise time. When the “SET” is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time.

3. **SPEED:** Display current speed.

4. **DIST**:

(1)Count the distance from exercise start to end.

(2)Press “MODE” button until “DIST” appears, Press “SET” button to set exercise distance. When the “SET” is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

5.**CAL**:

(1)Count the total calories from exercise start to end.

(2)Press “MODE” button until “CAL” appears, Press “SET” button to set exercise calories. When the “SET” is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

6.**ODO**:The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
3. The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

SPECIFICATIONS

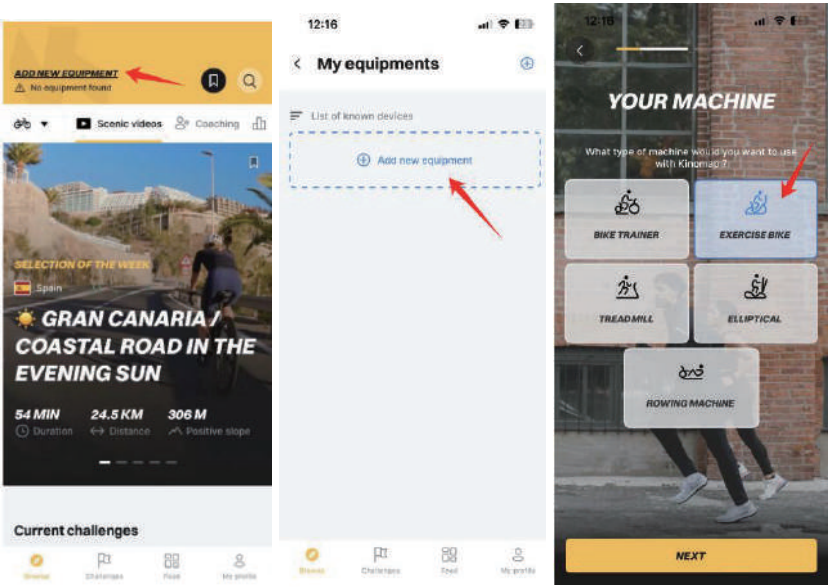
FUNCTION	SCAN	Every 5 seconds
	TIME	0:00~99:59
	SPEED	The maximum signal can be pickup is 99.99(ML)KM/H
	DISTANCE	0.00~99.99 KM(MILE)
	ODOMETER	0~9999 KM(MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE-AAA or UM-3
OPERATING TEMPERATURE		0℃~+40C
STORAGE TEMPERATURE		-10℃~+60℃

Download and Use of KINOMAP

App Store

Google Play

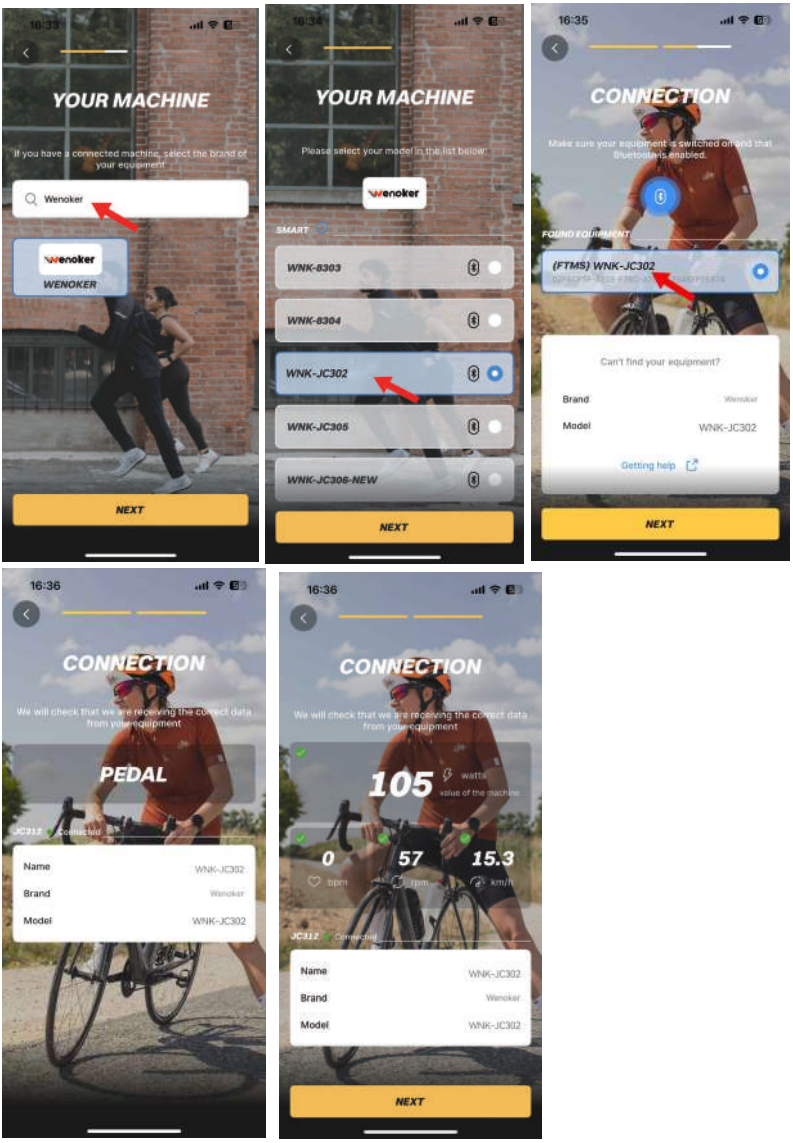
Search, download & install Kinomap over Apple Store or Google Play depending on your smartphone system.



Connection Steps:

【1】Enter Kinomap to Add New Equipment.
【2】Select to Add More Fitness Equipment.
【3】Select and click “EXERCISE BIKE”.

APP Setup Instruction



【4】Search "Wenoker" and click "EXERCISE BIKE".

【5】Tap the matching devices like "WNK-JC302" to pair, and click Next.

【6】Select the Bluetooth name (FTMS)JC302 and click Next, then the connection is successful, the Monitor will turn off the screen.

【7】Find related videos to start your favorite riding mode.

Remark:

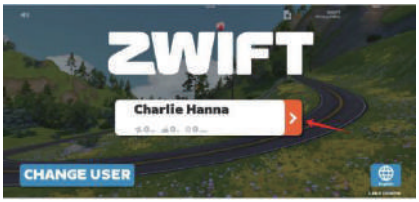
If the connection fails, please check whether Bluetooth is turned on or restart the device.

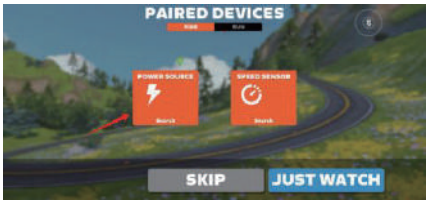
APP Setup Instruction

Download and Use of ZWIFT

Search, download & install ZWIFT over Apple Store or Google Play depending on your smartphone system.

Connection Steps:



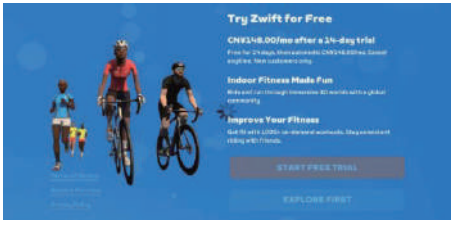


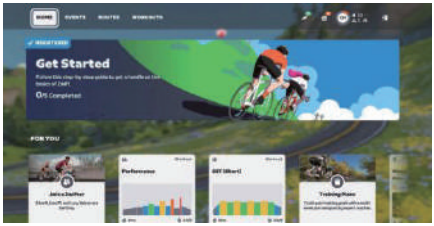
【1】Log in to your account and click the arrow on the right to proceed to the next step.
【2】Bluetooth pairing, select “POWER SOURCE” to search.





【3】Search for model “WNK-JC302”, click “JC302” to proceed to the next step.
【4】The connection is successful, click “Start Now” to proceed to the next step, and the Monitor will turn off the screen.





【5】Enter this interface and click “Explore First” to proceed to the next step.
【6】Find related videos to start your favorite riding mode.

Remark:
If the connection fails, please check whether Bluetooth is turned on or restart the device.

TROUBLE-SHOOTING

No.	Possible Problems	Solution
1	Makes noise while riding	Check whether the screws of the left and right pedals and the front and rear foot tubes are tightened. After tightening, ride again to see if there is any noise. If so, the bearing should be broken. Contact customer service to replace the bicycle with a new one.
2	The wheels can't be turned	Check whether there is a buffer pad at the bottom of the wheel. If so, please remove it. This buffer pad is used to protect the wheel during transportation.
		Check if the resistance knob is tightened. If it is, loosen the knob in the "-" direction and adjust the resistance to the minimum gear so that the pedals and cranks can rotate.
3	Pedal falls off	Lock the pedals during installation to prevent them from loosening and falling off.
		Check the crank and pedal threads for damage. If damaged, contact customer service for replacement.
		If the threads of the crank and pedal are not damaged, please drop a small amount of "Anti-loose glue" on the threads of the pedal head and then tighten the pedal.
4	The foot cage cannot be fixed and keeps sliding	Check whether the foot cage is worn tightly.
5	The foot cover flew off during riding	It is recommended to remove the screws on both sides of the foot cover. Use a screwdriver and an 8mm open end wrench to remove the foot cover. If you need an operation video, please contact customer service.
6	Monitor is not working properly	Reinstall 2pcs new 1.5V AAA batteries (Applicable Models: JC318), restart the monitor, and see if it can be used normally. If not, please contact customer service for replacement.
7	The monitor cannot be turned on	Please check if the battery is installed backwards. If the assembly is normal, there may be a problem with the monitor. Contact customer service to send the new monitor.
8	How to clear the data of the monitor	Press the "RESET" key to reset or turn off the device.
9	Can the specifications of the monitor be changed to m or km?	No, the monitor specifications for the United States and the United Kingdom are set to miles, and the monitor specifications for Europe and Australia are set to kilometers. If you receive the wrong electronic meter, please contact customer service for a replacement.
10	The handlebars are not adjustable	Please check whether the holes of the handlebars are aligned and installed, and whether the post can be adjusted up and down.
11	Uncomfortable seats	Adjust the comfortable angle for riding; if necessary, contact customer service to purchase a seat cushion cover for use.
12	The seat is loose and wobbly	Check whether the hexagonal nuts on both sides of the seat are tightened, and check whether the knobs of the rear plug are tightened.
13	The seat will slide	Check whether the nuts on both sides of the seat are locked, and check whether the knobs of the fixed sliding piece under the seat are locked to prevent the seat from loosening or moving while riding. If the nuts and knobs on both sides are locked but still move, please contact customer service for replacement.
14	How to adjust the direction of the seat	Loosen the screws on both sides of the seat, align the seat cushion with the armrest, and adjust the direction of the seat up and down. If you need a video, please contact customer service.
15	Resistance knob not working	Please send relevant pictures or videos to customer service for troubleshooting.
16	Missing parts	Please circle the missing parts in the manual and contact customer service for replacement.
17	Damaged parts	Please circle the damaged parts in the manual and contact customer service for replacement.

WARRANTY INFORMATION

Product Name	Wenoker Exercise Bike
Model	JC302
Default Warranty Period	12 Months
For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase.	
Date of Purchase	
Serial Number	

Terms & Policy

The Wenoker products are premium in material, craftsmanship, and service. Wenoker 1-year limited warranty is eective from the date of purchase.

Wenoker will replace defective products based on eligibility. Refunds are available to the original purchasers of our products within the first 30 days of purchase. This warranty extends only to personal use, doesn't apply to the commercial, rental, or any other uses for which the product is not intended for. There are no warranties other than the warranties expressly set forthwith each product.

This warranty is non-transferable. Wenoker is not responsible for any damages, losses or inconveniences caused by equipment's failure, user's negligence, user's abuse, or improper operation that does not follow the included user manual.

This warranty does not apply to the following situations:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Improper or inadequate maintenance.
- Damage in return transit.
- Unsupervised use by children under 18 years old.

Wenoker and its subsidiaries are only responsible for damages caused by the intended use or as instructed in the user manual. Some states do not allow this exclusion or limitation of incidental or consequential losses, so the above disclaimer may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights, which may vary from state to state.

All expressed and implied warranties, including the warranty of merchantability, are limited to the period of the limited warranty.

WARRANTY INFORMATION

Additional 12-month Warranty:
You can enjoy an additional 12-month warranty. Just active your warranty by sending the product's model name your order number via **Support@wenoker.com**, to register your new product for the extended warranty.

Defective Products & Returns:
Should your product prove defective within the specified warranty period, please contact the Customer Support via **Support@wenoker.com** with your invoice and order number. **DO NOT** dispose of your product before contacting us. Once our Customer Support team has approved your request, please return the product with a copy of your invoice and order number.

Customer Support

Your satisfaction is our goal! Should you encounter any issues or have any questions about your new product, feel free to contact our Customer Support Team via **Support@wenoker.com**

*** Please have your Order ID and serial number (usually on the rear foot pipe) ready before contacting Customer Support.**

EC REP

Name:Murano Luigi Commerce
Address:37 PASSAGE DU PONCEAU 75002 PARIS
Contact Person:Luigi MURANO
Tel:0782915536
E-mail: MuranoLuigi@outlook.com

UK REP

Company:
KOVA ASSOCIATES LTD
Address:
72a Kingston Road.Portsmouth, Hampshire,PO2 7PA, United Kingdom

Manufacturer: Jinhua jinchen sports equipment co.,Ltd

Address: Floor 1, Plant 3, NO.998, Jinsha Street, Linjiang Industrial Zone, Bailongqiao Town, Wucheng District 321000 Jinhua City, Zhejiang Province

Deutsch

Hallo!

**Bitte registrieren Sie Ihre Garantie,
um Ihren Schutz zu gewährleisten!**



Senden Sie uns Ihr Artikelmodell per E-Mail an
Support@wenoker.com

INHALT

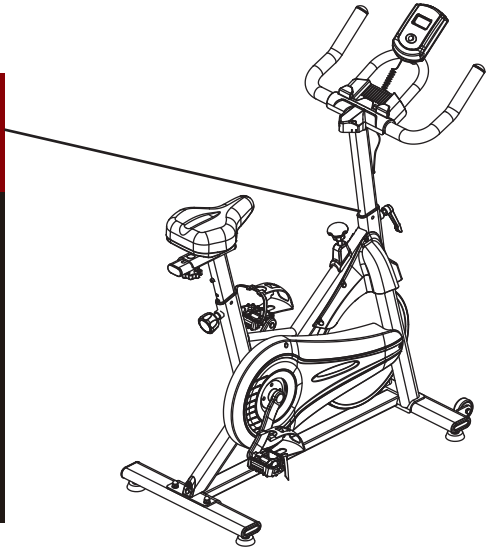
PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS ------ 28
WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN ----- 29
BEVOR SIE BEGINNEN ---------- 31
EXPLOSIONSZEICHNUNG ---------- 32
TEILELISTE ---------- 33
PEDALMONTAGE ---------- 34
BAUANLEITUNG ---------- 38
ÜBUNGSRICHTLINIEN ---------- 44
KONSOLENANLEITUNG ---------- 45
SPEZIFIKATION ---------- 46
APP-VERBINDUNG ---------- 47
FELERRBEHEBUNG ---------- 50

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Abbildung zeigt die Position der Warnaufkleber. Falls der Warnaufkleber verloren geht oder unleserlich ist, wendenSie sich bitte an die E-Mail-Adresse auf dem Deckblatt dieses Handbuchs und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bitte befestigen Sie den Aufkleber an der angegebenen Stelle. Hinweis: Die Aufkleber werden möglicherweise nicht in Originalgröße angezeigt.

Warnung!

Wenn Sie aufhören zu treten, drehen sich das Schwungrad und die Pedale mit Tragheit weiter.Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer die Sicherheitsbremse (siehe Anleitung), ohne die Pedaldrehung abrupt zu stoppen.



WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Warnung: Um schwere Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch sowie alle Warnungen in Bezug auf dieses Produkt.
Wenoker haftet nicht für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.

1. Besitzer von Heimtrainern sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre und Personen mit gesundheitlichen Problemen.
3.Dieses Produkt ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkter körperlicher, sensorischer oder geistiger Leistungsfähigkeit oder mangelnder Erfahrung oder Kenntnisse bestimmt. Verwenden Sie es zu Ihrer Sicherheit unter dem Schutz der verantwortlichen Person.
4. Benutzen Sie Ihr Heimtrainer-Fahrrad nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Dieses Produkt sollte nur zu Hause verwendet werden. Bitte verwenden Sie es nicht für gewerbliche Zwecke, zur Vermietung oder für den Einsatz in Einrichtungen.
6. Bitte bewahren Sie diesen Artikel in einem feuchtigkeits- und staubfreien Raum auf. Stellen Sie ihn nicht in die Garage, auf den Balkon oder in die Nähe von Wasser.
7.Bitte bewahren Sie diesen Artikel in einem feuchtigkeits- und staubfreien Raum auf. Stellen Sie ihn nicht in die Garage, auf den Balkon oder in die Nähe von Wasser.
8. Überprüfen Sie bei jedem Gebrauch dieses Produkts alle Teile und ziehen Sie sie ordnungsgemäß fest. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.
9.Halten Sie Kinder und Haustiere unter 13 Jahren von Heimtrainern fern.
10.Bitte tragen Sie beim Training geeignete Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die am Heimtrainer hängen bleiben könnte. Tragen Sie immer Turnschuhe, um Ihre Füße zu schützen..
11.Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie mehr als 160 kg wiegen.
12.Seien Sie beim Auf- und Absteigen vom Heimtrainer vorsichtig.
13.Halten Sie beim Training auf dem Heimtrainer den Rücken gerade.
14. Dieses Produkt hat keine automatische Stoppfunktion, daher bewegt sich das Pedal weiter, bis das Schwungrad stoppt. Verringern Sie die Geschwindigkeit, während Sie kontrolliert werden.
15.Drücken Sie den Bremsknopf von oben nach unten, um das Schwungrad schnell anzuhalten.
16.Wenn Sie kein Heimtrainer benutzen, ziehen Sie bitte den Bremsknopf vollständig an, um zu verhindern, dass sich das Schwungrad bewegt.
17. Schmieren Sie die Bremsbeläge nicht, da sie dadurch beschädigt werden.

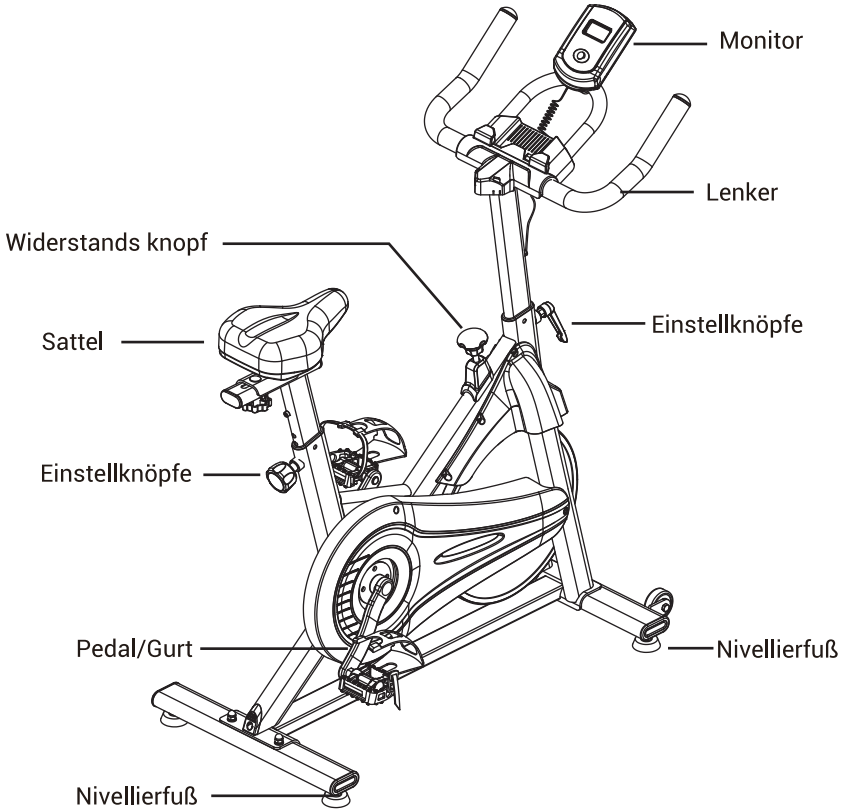
18. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie während des Trainings ohnmächtig werden, Atemnot bekommen oder Schmerzen verspüren, hören Sie sofort auf und kühlen Sie sich ab.
19.Entsorgen Sie die Batterie gemäß allen örtlichen Gesetzen und Vorschriften.
20. Das Produkt deckt eine Fläche von 120 x 60 cm ab; Nettogewicht: kg, Bruttogewicht: kg.

BEVOR SIE BEGINNEN

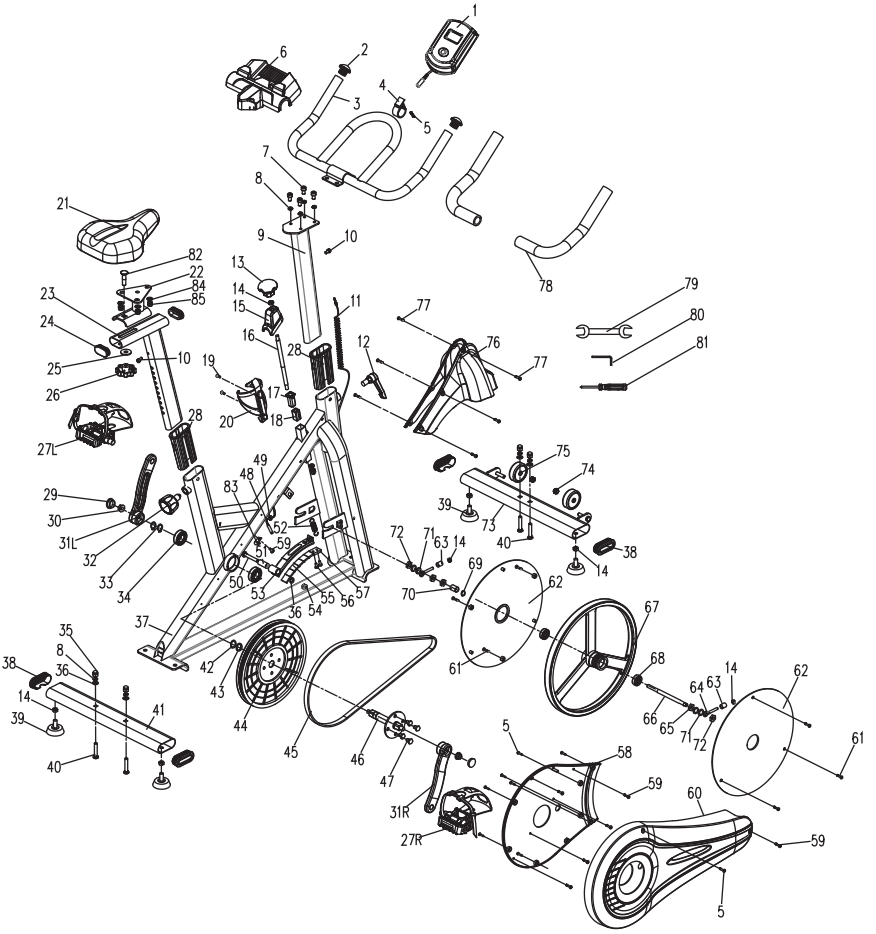
Vielen Dank,dass Sie sich für den Heimtrainer von WENOKER entschieden haben. Radfahren ist eine effektive Übung,um die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems zu steigern,die Ausdauer zu steigern und den Körper zu straffen. Heimtrainer bieten eine Vielzahl von Funktionen,die das Training zu Hause effektiver und angenehmer machen sollen.

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch,bevor Sie einen Heimtrainer verwenden. Wenn Sie nach dem Lesen dieses Handbuchs noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die E-Mail-Adresse aufdem Umschlag dieses Handbuchs. Die Modellnummer und die Seriennummerdes Produkts sind ebenfalls auf dem Umschlag aufgedruckt.

Bevor Sie weiterlesen,machen Sie sich bitte mit den Teilen vertraut, die in der Zeichnung unten gekennzeichnet sind.



EXPLOSIONSZEICHNUNG

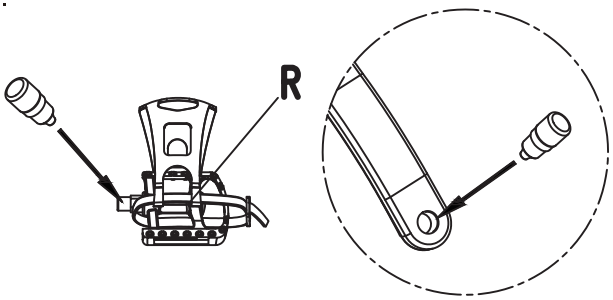


TEILELISTE

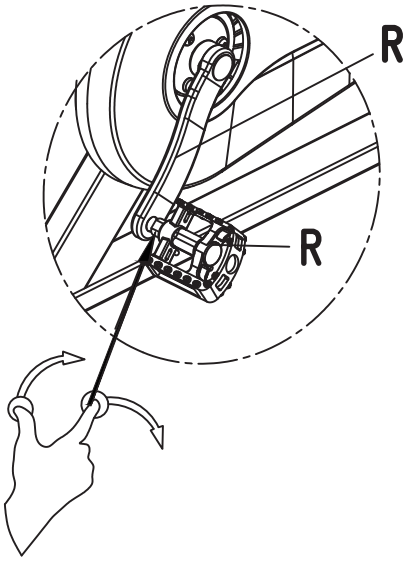
TEIL NR.	BESCHREIBUNG	QTY	TEIL NR.	BESCHREIBUNG	QTY
1	Konsole	1	27L	Pedal (links)	1
3	Lenker	1	27R	Pedal (rechts)	1
6	IPAD-Halterung	1	32	Konischer Stift M16*22L	1
7	Innensechskantschraube M8*16L	4	35	Hutmutter M8	4
8	Federscheibe Φ8	8	36	Unterlegscheibe Φ8*Φ19*2T	4
9	Lenkerstütze	1	37	Rahmen	1
11	Sensorkabel	1	40	Schlossschraube M8*45L	4
12	Knopf M16*23L	1	41	Hinteres Rohr	1
19	Flachkopf-Kreuzschlitzschraube M5 x 15	2	73	Vorderes Rohr	1
20	Flaschenhalter	1	79	Maulschlüssel 13*15	1
21	Sattel	1	80	Sechskantschlüssel 6 mm	1
22	Gleiter	1	81	Kreuzschlitzschraubendreher	1
23	Sattelstütze	1	82	Schlossschraube M10*45L	1
25	Unterlegscheibe Φ10*25*2T	1	84	Unterlegscheibe Φ8*Φ16*2T	3
26	Pflaumenblütenknopf mit M10-Innengewinde	1	85	Nylonkappe M8	3

MONTAGE DES RECHTEN PEDALS

Achtung: Bitte lesen Sie die Montageanleitung für das Pedal sorgfältig durch, bevor Sie es montieren. Befolgen Sie die Anweisungen zur Montage, um Pedalprobleme effektiv zu vermeiden.

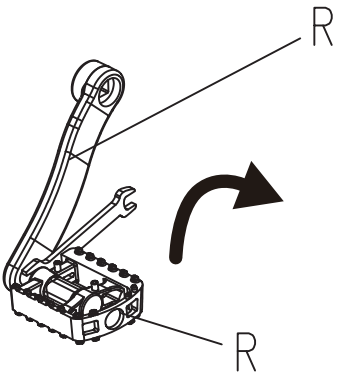


Schritt 1:
Tragen Sie einen Anti-Lockerungskleber auf das Gewinde der rechten Kurbel oder des rechten Pedals auf, wie in Abbildung 1 gezeigt.



Schritt 2:
Richten Sie die Gewindefläche des rechten Pedals mit der Gewindefläche der rechten Kurbel aus. Die Gewindeachse des rechten Pedals steht senkrecht zur rechten Kurbel im 90-Grad-Winkel. Drehen Sie das Gewinde des rechten Pedals von Hand um 2–3 Gewindegänge (2–3 Umdrehungen) in die rechte Kurbel ein, wie in Abbildung 2 gezeigt.

MONTAGE DES RECHTEN PEDALS



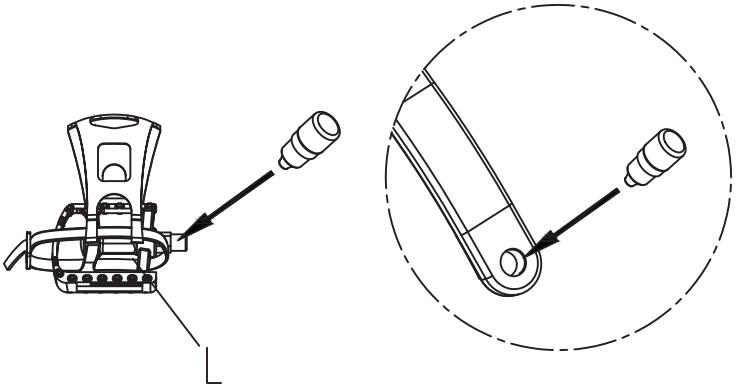
Schritt 3:
Klemmen Sie die Innenfläche des rechten Pedalgewindes mit einem 15-mm-Maulschlüssel fest und schrauben Sie es im Uhrzeigersinn (in Pfeilrichtung auf dem Kurbeletikett, d. h. in Richtung des Schwungrads) bis zum Anschlag fest (das rechte Pedalgewinde ist vollständig i n die rechte Kurbel eingeschraubt, und die Unterseite des rechten Pedalgewindes liegt an der Oberfläche der rechten Kurbel an). Ziehen Sie es fest an, bis es sich nicht mehr von Hand drehen lässt. Siehe Abbildung 3.

Führen Sie die oben genannten Schritte der Reihe nach aus, und das rechte Pedal ist montiert.

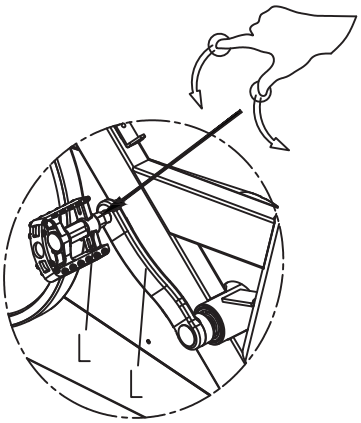
Hinweise:
1. Falsches Einschrauben bei der Pedalmontage beschädigt das Kurbelgewinde und macht die Montage unmöglich.
2. Bei der Erstmontage muss das Pedalgewinde mit einem Anti-Lockerungskleber bestrichen und am Boden fixiert werden. Andernfalls löst sich das Pedal und fällt ab. Die Kurbelzähne werden beschädigt und können nicht mehr verwendet werden.
3. Prüfen Sie nach 7–15 Tagen Gebrauch, ob das Pedal locker ist (schütteln Sie das Pedal mit der Hand, um dies zu beurteilen). Ist das Pedal locker, ziehen Sie es vor Gebrauch sofort mit einem Gabelschlüssel fest. Wird das Pedal nicht rechtzeitig festgezogen, verschleißt das Kurbelgewinde, wodurch das Pedal abfällt und unbrauchbar wird.

MONTAGE DES LINKEN PEDALS

Achtung: Bitte lesen Sie die Montageanleitung für das Pedal sorgfältig durch, bevor Sie es montieren. Befolgen Sie die Anweisungen zur Montage, um Pedalprobleme effektiv zu vermeiden.

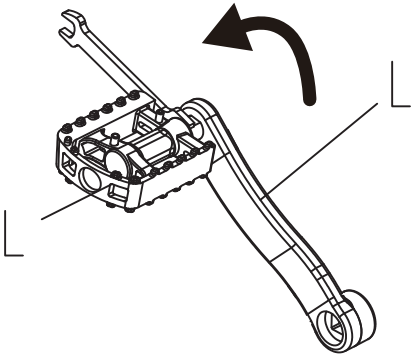


Schritt 1:
Tragen Sie einen Anti-Lockerungskleber auf das Gewinde der linken Kurbel oder des linken Pedals auf, wie in Abbildung 1 gezeigt.



Schritt 2:
Richten Sie die Gewindestirnfläche des linken Pedals mit der Gewindestirnfläche der linken Kurbel aus, sodass die Gewindeachse des linken Pedals im rechten Winkel zur linken Kurbel steht, und schrauben Sie das Gewinde des linken Pedals manuell 2–3 Zähne (2–3 Umdrehungen) in die linke Kurbel, wie in Abbildung 2 gezeigt.

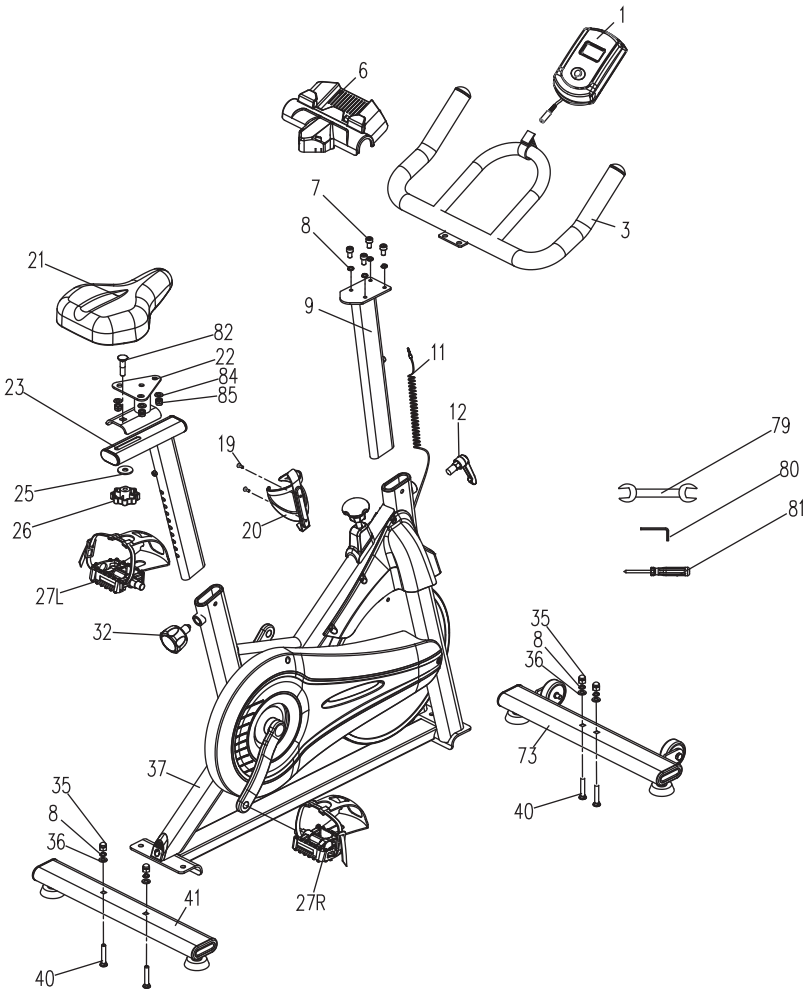
MONTAGE DES LINKEN PEDALS

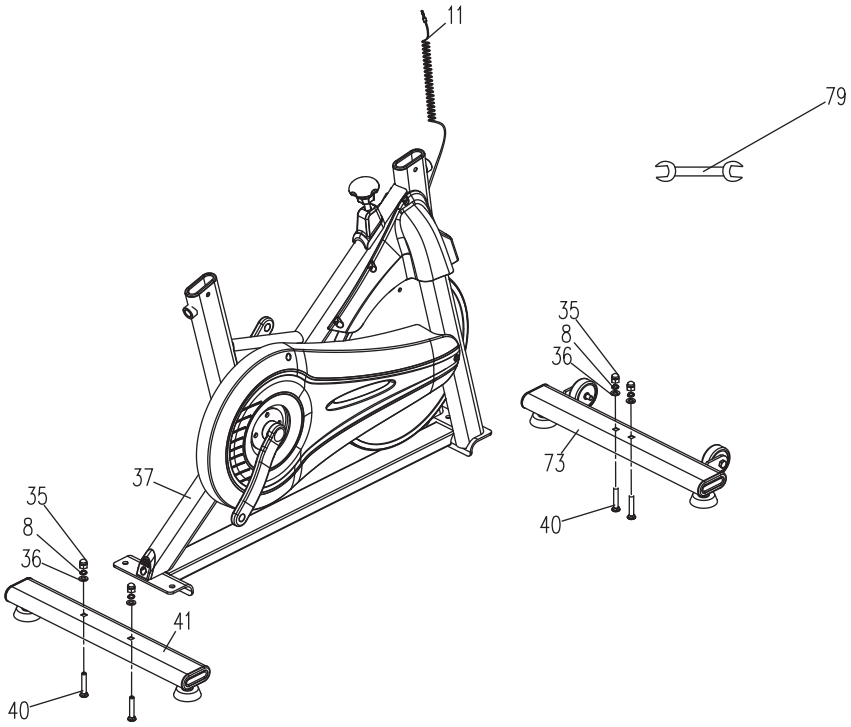


Schritt 3:
Klemmen Sie die Innenfläche des linken Pedalgewindes mit einem 15-mm-Maulschlüssel fest und schrauben Sie es gegen den Uhrzeigersinn (in Richtung des Kurbel-Pfeils, d. h. in Richtung des Schwungrads) bis zum Anschlag fest (das linke Pedalgewinde ist vollständig in die linke Kurbel eingeschraubt, und die Unterseite des linken Pedalgewindes liegt an der linken Kurbeloberfläche an). Ziehen Sie es fest an, bis es sich nicht mehr von Hand drehen lässt. Wie i n Abbildung 3 dargestellt.

Führen Sie die oben genannten Schritte der Reihe nach aus, und das linke Pedal ist montiert.

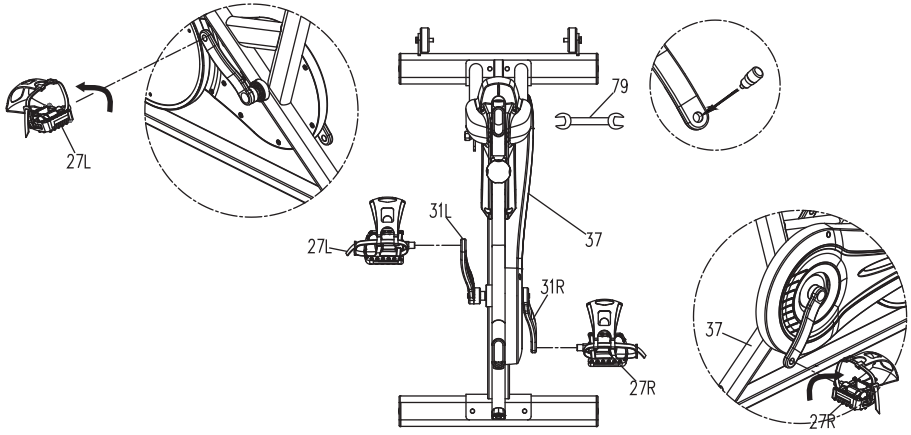
Hinweise:
1. Falsches Einschrauben bei der Pedalmontage beschädigt das Kurbelgewinde und macht die Montage unmöglich.
2. Bei der Erstmontage muss das Pedalgewinde mit einem Anti-Lockerungskleber bestrichen und am Boden fixiert werden. Andernfalls löst sich das Pedal und fällt ab. Die Kurbelzähne werden beschädigt und können nicht mehr verwendet werden.
3. Prüfen Sie nach 7–15 Tagen Gebrauch, ob das Pedal locker ist (schütteln Sie das Pedal mit der Hand, um dies zu beurteilen). Ist das Pedal locker, ziehen Sie es vor Gebrauch sofort mit einem Gabelschlüssel fest. Wird das Pedal nicht rechtzeitig festgezogen, verschleißt das Kurbelgewinde, wodurch das Pedal abfällt und unbrauchbar wird.


1
6
7
8
3
21
9
82
22
84
85
11
23
12
79
19
80
25
81
26
20
27L
32
35
8
36
73
37
35
8
36
40
41
27R
40



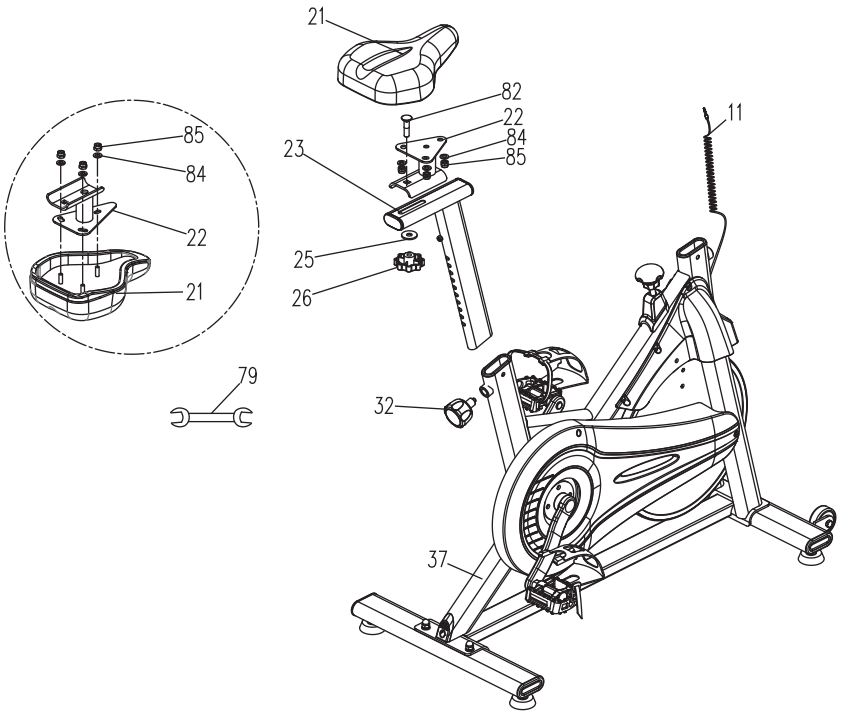
SCHRITT1

Das hintere Beinrohr (41) mit dem Werkzeug (79) und der Schlossschraube (40), der Kappe (35), der Federscheibe (8) und der Unterlegscheibe (36) am Rahmen (37) montieren. Anschließend das vordere Beinrohr (73) auf die gleiche Weise am Rahmen montieren.



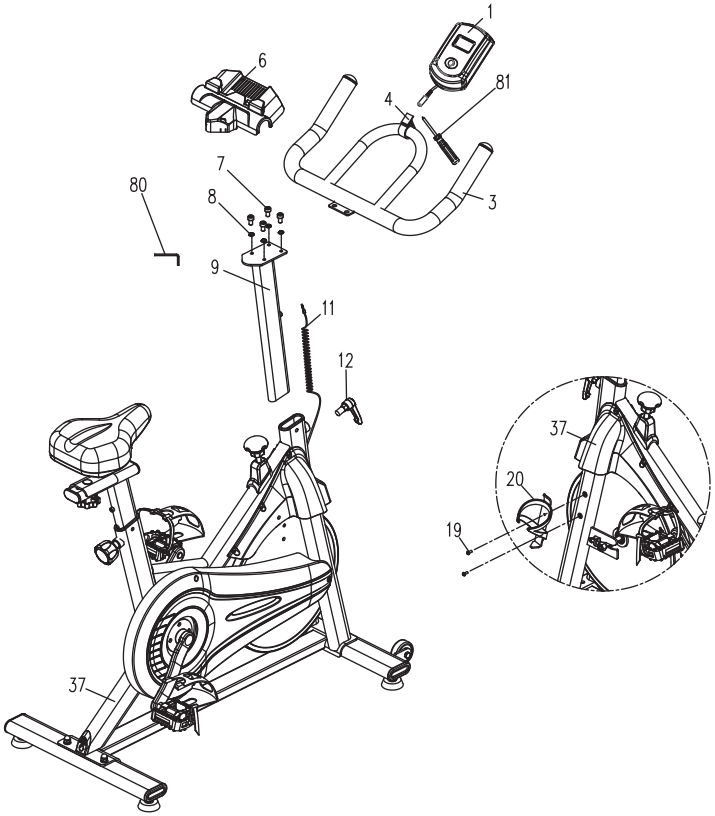
SCHRITT2

Wie in der kleinen Abbildung gezeigt, geben Sie Anti-Lockerungskleber in die Gewindelöcher der linken und rechten Kurbel und schrauben Sie das linke Pedal (27L) mit einem Gabelschlüssel (79) gegen den Uhrzeigersinn in die linke Kurbel (31L) und ziehen Sie es fest. Schrauben Sie das rechte Pedal (27R) mit einem Gabelschlüssel (79) im Uhrzeigersinn in die rechte Kurbel (31R) und ziehen Sie es fest.



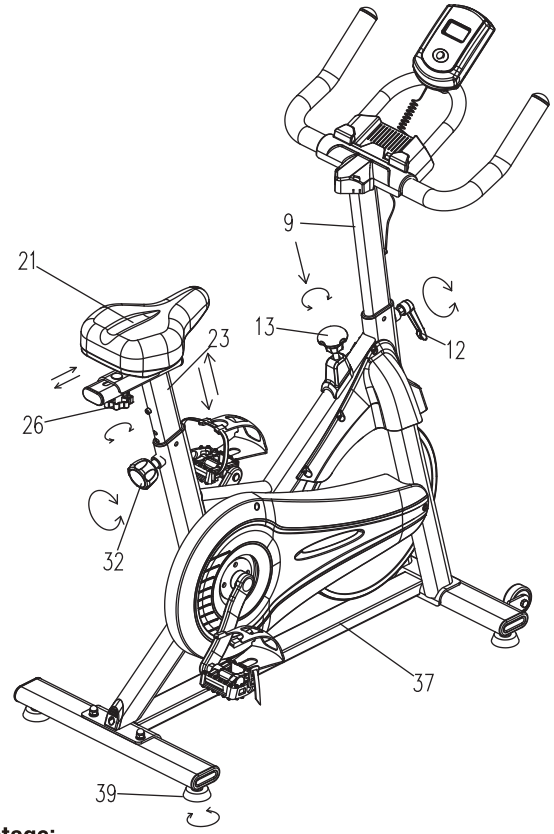
SCHRITT3

Befestigen Sie das hintere Rohr (23) mit dem konischen Zugstift (32) am Rahmen (37). Befestigen Sie das Sitzkissen (21) mit der Nylonkappe (85) und der Unterlegscheibe (84) an der Gleitplatte (22) und ziehen Sie es dann mit dem Schraubenschlüssel (79) fest. Befestigen Sie abschließend die Gleitplatte (22) mit Schlossschrauben (82), Unterlegscheiben (25) und Pflaumenblütenknopf (26) am hinteren Rohr (23).



SCHRITT4

1. Montieren Sie zunächst das Vorderrohr (9) am Rahmen (37) und ziehen Sie es mit dem Schnellspanner (12) fest.
2. Befestigen Sie anschließend die Armlehne (3) mit der Zylinderkopf Sechskantschraube (7) und dem Federring (8) am Vorderrohr (9) und verwenden Sie dazu den Sechskantschlüssel (80).
3. Befestigen Sie anschließend die iPad-Halterung (6) an der Armlehne. Ziehen Sie die Innenschraube des Uhrenclips (4) mit einem Kreuzschlitzschraubendreher (81) fest und befestigen Sie sie an der Armlehne (3). Setzen Sie anschließend das elektronische Messgerät (1) in die Halterung für das elektronische Messgerät ein und führen Sie die Sensorleitung (11) in die SENSOR-Öffnung des elektronischen Messgeräts ein.
4. Befestigen Sie den Wasserflaschenhalter (20) mit der Bohrschraube (19) und dem Werkzeug (81) am Rahmen (37).



Nach der Montage:

1. Stellen Sie die Sitzhöhe ein, indem Sie den Schnellspanner (32) lösen. Richten Sie das Loch auf die gewünschte Höhe aus und ziehen Sie den Knopf fest, aber nicht über den maximalen Wert hinaus.
2. Stellen Sie den vorderen und hinteren Abstand des Sitzes ein, indem Sie den Knopf (26) lösen.
3. Stellen Sie die Höhe der Armlehne ein, indem Sie den Schnellspanner (12) lösen. Richten Sie das Loch auf die gewünschte Höhe aus und ziehen Sie den Knopf fest, aber nicht über den maximalen Wert hinaus.
4. Stellen Sie den Widerstand ein, indem Sie den Knopf (13) drehen, und beenden Sie den Notfall durch Drücken des Knopfes (13).
5. Stellen Sie die Rahmenhöhe ein, indem Sie die 4 Fußpolster (39) verstellen.

Die Verwendung eines Heimtrainers bietet mehrere Vorteile. Sie können den Muskeltonus verbessern, indem Sie körperliche Schwäche abbauen und eine kalorienreduzierte Ernährung kombinieren.

1.Aufwärmphase

In diesem Stadium beschleunigt sich der Blutfluss und die Muskeln funktionieren richtig. Das Risiko von Krämpfen und Muskelschäden kann ebenfalls verringert werden. Wir empfehlen, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden. Dehnen oder strecken Sie Ihre Muskeln nicht. Wenn Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie die Übung ab.



2.Verwendung

Durch Entfernen des Einstellknopfs lässt sich die Sattelhöhe nach oben oder unten verstellen. Die Sattelstütze weist verschiedene Löcher zur Höhenverstellung auf. Wenn Sie die gewünschte Höhe ausgewählt haben, lösen und ziehen Sie den Einstellknopf fest. Mit dem Lasteinstellknopf können Sie die Lasteinstellung des Pedals ändern. Eine hohe Last erschwert das Treten, eine geringe Last erleichtert das Treten. Für bessere Ergebnisse erhöhen Sie die Last, wenn Sie ein Heimtrainer verwenden.

FUNKTIONSTASTE:

MODE – Drücken Sie die Taste, um Funktionen auszuwählen. Halten Sie die MODE-Taste lange gedrückt, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.
SET – Zum Einstellen der Werte für Zeit, Distanz und Kalorien, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.
RESET – Drücken Sie die Taste, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.

FUNKTION UND BEDIENUNG:

1. **SCAN**:
Drücken Sie die Taste „MODE", bis „SCAN" erscheint. Der Monitor wechselt nun zwischen den sechs
Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, ODO. Jede Anzeige wird 5 Sekunden lang angezeigt.
2. **TIME**:
(1) Zählen Sie die Gesamtzeit vom Trainingsbeginn bis zum Ende.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE", bis „ZEIT" erscheint. Drücken Sie die Taste „SET", um die Trainingszeit einzustellen.
Wenn „SET" auf Null steht, stoppt der Computer 1 Sekunde nach Beginn der Zeitmessung.
3. **SPEED**: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
4. **DIST**:
(1) Zählen Sie die Distanz vom Trainingsbeginn bis zum Ende.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE", bis „DIST" erscheint. Drücken Sie die Taste „SET", um die Trainingsdistanz einzustellen.
Wenn „SET" auf Null steht, stoppt der Computer ca. 1 Sekunde nach Beginn der Zeitmessung.
5. **CAL**:
(1) Zählen Sie die Gesamtkalorien vom Trainingsbeginn bis zum Trainingsende.
(2) Drücken Sie die Taste „MODE", bis „CAL" angezeigt wird. Drücken Sie die Taste „SET", um die Trainingskalorien einzustellen.
Wenn „SET" auf Null steht, stoppt der Computer etwa 1 Sekunde nach Beginn der Zeitmessung.
6. **ODO**: Die Gesamtdistanz, die diese Funktion anhand der Akkukapazität während der Laufstrecke berechnet.

HINWEIS:
1. Wenn die Anzeige schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, ersetzen Sie bitte die Batterien.
2. Das Gerät schaltet sich automatisch ab, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
3. Das Gerät schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen, indem Sie das Signal per
Knopfdruck eingeben.
4. Das Gerät beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung, wenn Sie das Training 4 Sekunden lang unterbrechen.

SPEZIFIKATIONEN

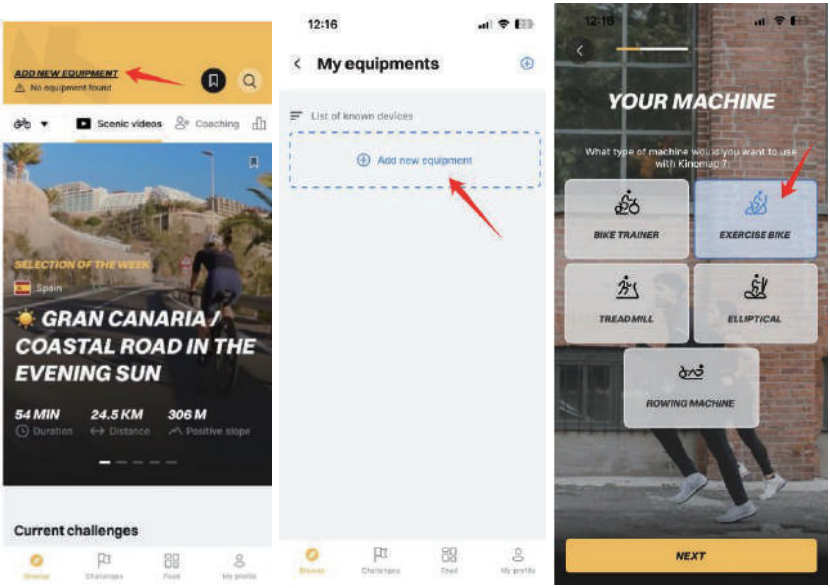
FUNKTION	SCAN	Alle 5 Sekunden
	TIME	0:00~99:59
	SPEED	empfangen werden kann, beträgt 99,99 (ML)KM/H
	DISTANZ	0.00~99.99 KM(MILE)
	ODOMETER	0~9999 KM(MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
AKKU-TYP		2 Stück der Größe AA A oder UM-4
BETRIEBSTEMPERATUR		0℃~+40C
LAGERTEMPERATUR		-10℃~+60℃

Download und Nutzung von KINOMAP

App Store

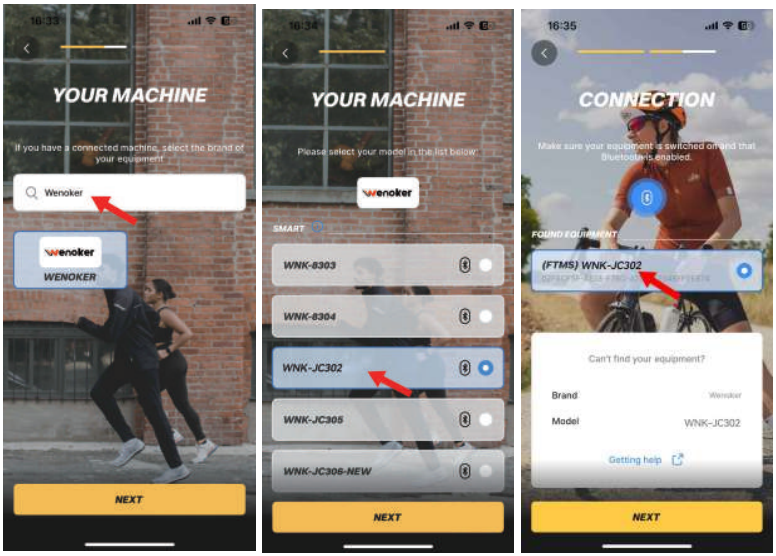
Google Play

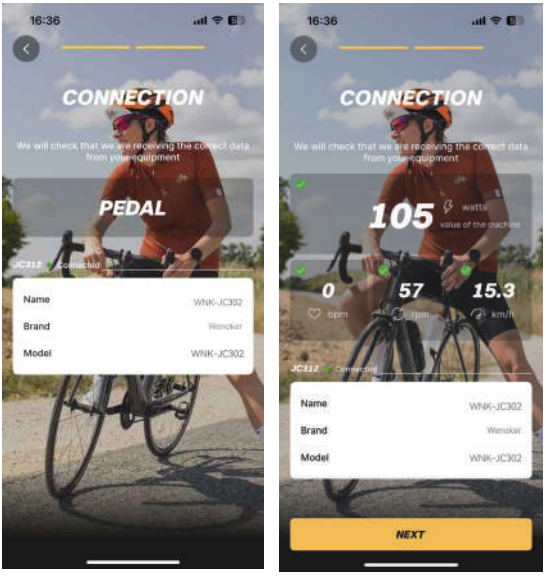
Suchen, laden und installieren Sie Kinomap über den Apple Store oder Google Play, je nach Ihrem Smartphone-System.



Verbindungsschritte:

【1】Geben Sie Kinomap ein, um neue Geräte hinzuzufügen.
【2】Auswählen, um weitere Fitnessgeräte hinzuzufügen.
【3】Wählen Sie “HEIMTRAINER” aus und klicken Sie darauf.





【4】Suchen Sie nach "Wenoker“ und klicken Sie auf "HEIMTRAINER”.
【5】Tippen Sie zum Koppeln auf die passenden Geräte wie "WNK-JC302" und klicken Sie auf "Weiter".
【6】Wählen Sie den Bluetooth-Namen (FTMS)JC302 und klicken Sie auf Weiter. Wenn die Verbindung erfolgreich ist, schaltet der Monitor den Bildschirm aus.
【7】Finden Sie verwandte Videos, um Ihren bevorzugten Fahrmodus zu starten.

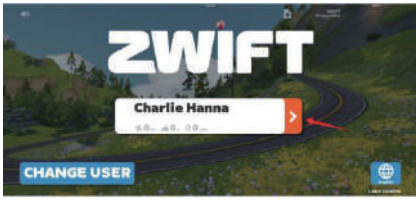
Bemerkung:
Wenn die Verbindung fehlschlägt, überprüfen Sie bitte, ob Bluetooth aktiviert ist oder starten Sie das Gerät neu.

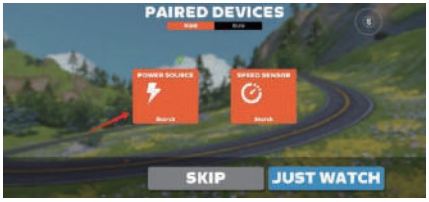
APP-Setup-Anleitung

Download und Nutzung von ZWIFT

Suchen, laden und installieren Sie ZWIFT über den Apple Store oder Google Play, abhängig von Ihrem Smartphone-System.

Verbindungsschritte:





【1】Melden Sie sich bei Ihrem Konto an und klicken Sie auf den Pfeil rechts, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.

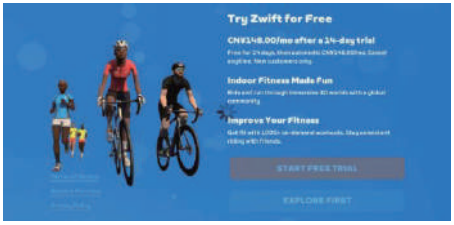
【2】Bluetooth-Kopplung, wählen Sie “STROMQUELLE” zur Suche.

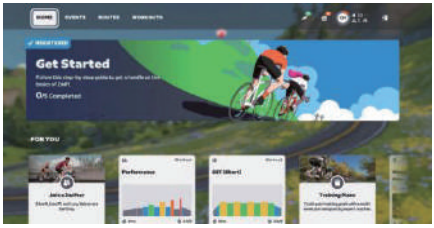




【3】Suchen Sie nach dem Modell “WNK-JC302” und klicken Sie auf JC302”, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.

【4】Die Verbindung ist erfolgreich. Klicken Sie auf “Jetzt starten”, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren. Der Monitor schaltet den Bildschirm aus.





【5】Rufen Sie diese Schnittstelle auf und klicken Sie auf “Erst erkunden”, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.

【6】Finden Sie verwandte Videos, um Ihren bevorzugten Fahrmodus zu starten.

Bemerkung:

Wenn die Verbindung fehlschlägt, überprüfen Sie bitte, ob Bluetooth aktiviert ist oder starten Sie das Gerät neu.

FELERRBEHEBUNG

Nr.	Mögliche Probleme	Lösung
1	Macht Geräusche beim Fahren	Überprüfen Sie, ob die Schrauben der linken und rechten Pedale sowie der vorderen und hinteren Fußrohre festgezogen sind. Fahren Sie nach dem Festziehen erneut, um festzustellen, ob Geräusche auftreten. Wenn ja, sollte das Lager kaputt sein. Wenden Sie sich an den Kundendienst, um das Fahrrad durch ein neues zu ersetzen.
2	Die Räder können nicht gedreht werden	Überprüfen Sie, ob sich an der Unterseite des Rades ein Pufferpolster befindet. Wenn ja, entfernen Sie es bitte vom Rad. Dieses Pufferpolster dient zum Schutz des Rades während des Transports.
		Überprüfen Sie, ob der Widerstandsknopf festgezogen ist. Wenn ja, lösen Sie den Knopf in Richtung “-” und stellen Sie den Widerstand auf den kleinsten Gang ein, damit sich die Pedale und Kurbeln drehen können.
3	Pedal fällt ab	Verriegeln Sie die Pedale während der Installation, um zu verhindern, dass sie lockern und abfallen.
		Überprüfen Sie die Kurbel- und Pedalfäden auf Schäden. Wenn Sie beschädigt sind, wenden Sie sich an den Kundendienst, um den Austausch zu erhalten.
		Wenn die Fäden der Kurbel und des Pedals nicht beschädigt sind, lassen Sie bitte eine kleine Menge "Anti-loose glue" auf die Fäden des Pedalkopfes fallen und ziehen Sie das Pedal an.
4	Der Fußkäfig lässt sich nicht fixieren und rutscht ständig	Überprüfen Sie, ob der Fußkäfig fest getragen ist.
5	Der Fußschutz ist während des Rides abgefallen	Es wird empfohlen, die Schrauben auf beiden Seiten der Fußabdeckung zu entfernen. Verwenden Sie einen Schraubendreher und einen 8-mm-Maulschlüssel, um die Fußabdeckung zu entfernen. Wenn Sie ein Bedienungsvideo benötigen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
6	Monitor funktioniert nicht ordnungsgemäß	Legen Sie zwei neue 1,5-V-AAA-Batterien ein (Anwendbare Modelle: JC318), starten Sie den Monitor neu und prüfen Sie, ob er normal verwendet werden kann. Wenn nicht, wenden Sie sich für einen Austausch an den Kundendienst.
7	Der Monitor lässt sich nicht einschalten	Bitte überprüfen Sie, ob die Batterie falsch herum eingesetzt ist. Wenn die Montage normal verläuft, liegt möglicherweise ein Problem mit dem Monitor vor. Wenden Sie sich an den Kundendienst, um den neuen Monitor einzusenden.
8	So löschen Sie die Daten des Monitors	Drücken Sie die "RESET"- Taste, um das Gerät zurückzusetzen oder auszuschalten.
9	Kann die Spezifikationen des Monitors in m oder km geändert werden?	Nein, die Monitorspezifikationen für die USA und das Vereinigte Königreich sind auf Meilen eingestellt, und die Monitorspezifikationen für Europa und Australien sind auf Kilometer eingestellt. Wenn Sie das falsche elektronische Messgerät erhalten, wenden Sie sich bitte für einen Ersatz an den Kundendienst.
10	Die Lenker sind nicht einstellbar	Bitte überprüfen Sie, ob die Löcher der Lenker in der richtigen Position und montiert sind und ob der Drehstiel hoch und niedrig eingestellt werden kann.
11	Unbequeme Sitze	Stellen Sie den für die Fahrt angenehmen Winkel ein. Wenden Sie sich bei Bedarf an den Kundendienst, um einen Sitzkissenbezug zur Verwendung zu erwerben.
12	Der Sitz ist locker und wackelig	Überprüfen Sie, ob die Sechskantmuttern auf beiden Seiten des Sitzes festgezogen sind, und überprüfen Sie, ob die Knöpfe des hinteren Steckers festgezogen sind.
13	Der Sitz gleitet	Überprüfen Sie, ob die Muttern auf beiden Seiten des Sitzes fest sind, und prüfen Sie, ob die Knöpfe des festen Gleitstücks unter dem Sitz fest sind, um zu verhindern, dass sich der Sitz während der Fahrt löst oder bewegt. Wenn die Muttern und Knöpfe auf beiden Seiten fest sind, sich aber immer noch bewegen, wenden Sie sich zum Austausch an den Kundendienst.
14	So stellen Sie die Richtung des Sitzes ein	Lösen Sie die Schrauben auf beiden Seiten des Sitzes, richten Sie das Sitzkissen mit der Armlehne aus und stellen Sie die Richtung des Sitzes nach oben und unten ein. Wenn Sie ein Video benötigen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
15	Widerstandsknopf funktioniert nicht	Bitte senden Sie zur Fehlerbehebung entsprechende Bilder oder Videos an den Kundenservice.

Nr.	Mögliche Probleme	Lösung
16	Fehlende Teile	Bitte kreisen Sie die fehlenden Teile in der Anleitung ein und wenden Sie sich für den Ersatz an den Kundenservice.
17	Beschädigte Teile	Bitte kreisen Sie die beschädigten Teile im Handbuch ein und wenden Sie sich für den Austausch an den Kundendienst.