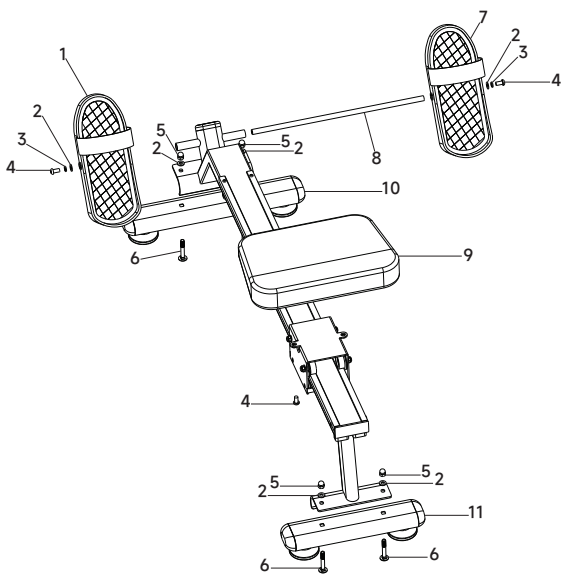
Rowing Chair Product Manual

1. The overall structure of this product is mainly made of metal and plastic.
2. This product requires use with the strength training machine.

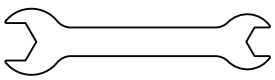
Product size: 1295mm*360mm*405mm
Product net weight: 10.45kg

1. Exploded view and accessories list

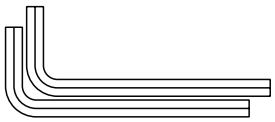


Serial number	Name Specification
1	Left pedal
2	Flat washer(Φ8*Φ16*T1.5)
3	Spring washer(Φ8)
4	Hexagon socket bolt(M8*16*S6)
5	Nut(M8*H16*S13)
6	Bolt(M8*55*20*H5)
7	Right pedal
8	Long axis
9	Seat cushion
10	Front foot tube
11	Rear foot tube

Tool List



#12 Open-end wrench

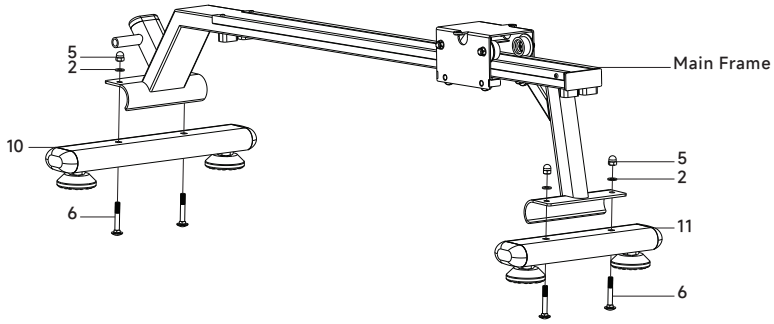


#13 Allen key

2. Installation steps

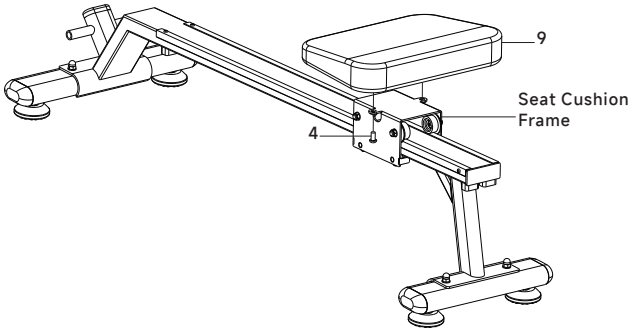
Step 1:

Use two bolts (6), two flat washers (2), and two nuts (5) to install the front foot tube (10) to the front of the main frame, and use two bolts (6), two flat washers (2), and two nuts (5) to install the rear foot tube (11) to the rear of the main frame, tighten with an open-end wrench (12).



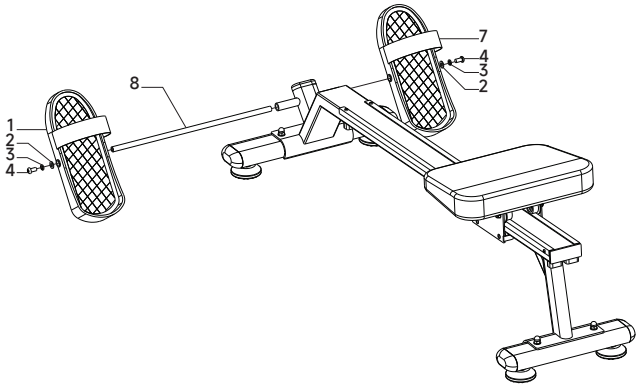
Step 2:

Lock the seat cushion (9) onto the seat cushion frame with the hexagon socket bolt (4) and tighten it with the allen key (13).



Step 3:

Take the long axis (8) through the hole of the main frame as shown in the figure, take the left pedal (1) and the right pedal (7) through the left and right sides of the long axis (8) respectively, and fix them on both sides of the long axis (8) with two hexagon socket bolts (4) and two spring washers (3) and two flat washers (2), and tighten them with a allen key (13).



3. Instructions

1. Adjust the angle of the all-in-one strength training machine arm to the appropriate position
2. Fix the rowing bar or cross bar and other accessories on the force arm of the training machine
3. Place the rowing chair in a suitable position in front of the training machine
4. Adjust the angle of the pedal, place your feet on the pedal, tighten the straps, and start towing training or games

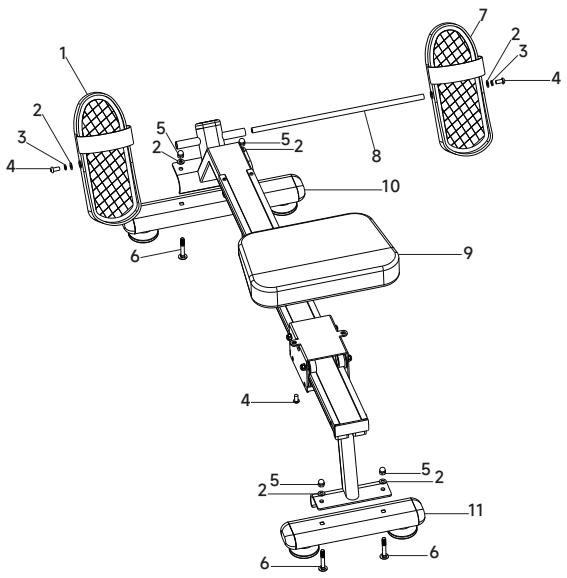
⚠ **Be careful of pinching your fingers when using the rowing seat or adjusting the seat cushion!**

Manual do Produto Cadeira de Remo

1. Die Gesamtstruktur dieses Produkts besteht hauptsächlich aus Metall und Kunststoff.
2. Dieses Produkt muss zusammen mit dem Krafttrainingsgerät verwendet werden.

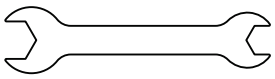
Produktgröße: 1295mm × 360mm × 405mm
Produktgewicht netto: 10,45kg

1. Explosionszeichnung und Zubehörliste

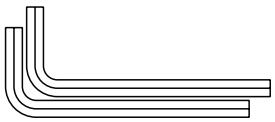


Serien nummer	Bezeichnung und Spezifikation
1	Linkes Pedal
2	Unterlegscheibe (Φ8×Φ16×T1,5)
3	Federscheibe (Φ8)
4	Innensechskantschraube (M8×16×S6)
5	Mutter (M8×H16×S13)
6	Schraube (M8×55×20×H5)
7	Rechtes Pedal
8	Längsachse
9	Sitzpolster
10	Vorderes Standrohr
11	Hinteres Standrohr

Werkzeugliste



#12 Gabelschlüssel

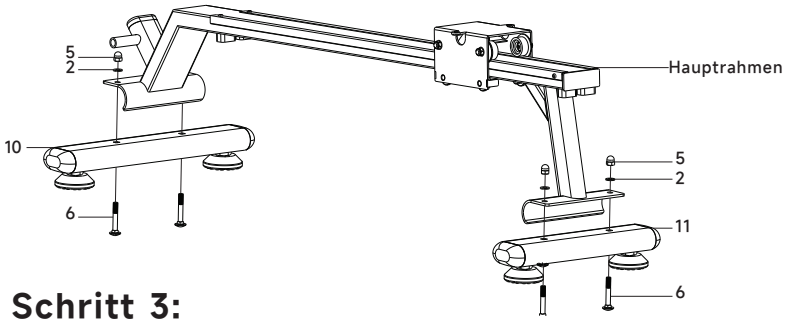


#13 Inbusschlüssel

2. Montageschritte

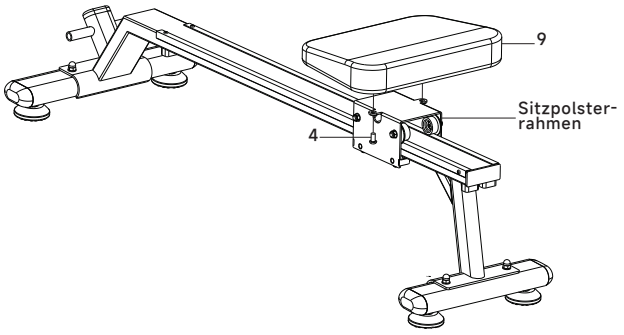
Schritt 1:

Verwenden Sie zwei Schrauben (6), zwei Unterlegscheiben (2) und zwei Muttern (5), um das vordere Standrohr (10) vorne am Hauptrahmen zu montieren. Verwenden Sie weitere zwei Schrauben (6), zwei Unterlegscheiben (2) und zwei Muttern (5), um das hintere Standrohr (11) hinten am Hauptrahmen zu befestigen. Ziehen Sie alles mit dem Gabelschlüssel (12) fest.



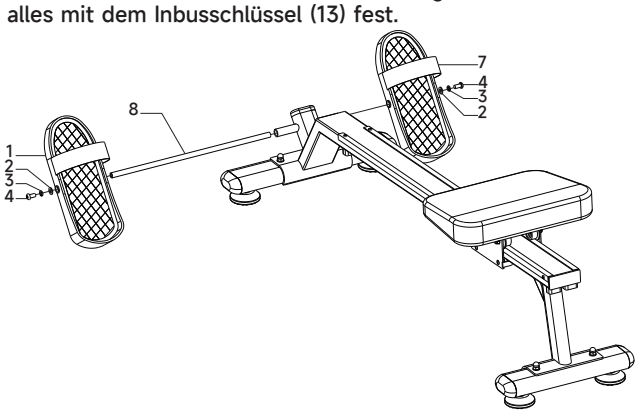
Schritt 2:

Befestigen Sie das Sitzpolster (9) mit der Innensechskantschraube (4) am Sitzpolsterrahmen und ziehen Sie es mit dem Inbusschlüssel (13) fest.



Schritt 3:

Führen Sie die Längsachse (8) wie in der Abbildung gezeigt durch die Öffnung des Hauptrahmens. Montieren Sie das linke Pedal (1) und das rechte Pedal (7) jeweils an den linken und rechten Enden der Längsachse (8). Befestigen Sie beide Pedale mit zwei Innensechskantschrauben (4), zwei Federscheiben (3) und zwei Unterlegscheiben (2) und ziehen Sie alles mit dem Inbusschlüssel (13) fest.



3. Hinweise

1. Stellen Sie den Arm des Krafttrainingsgeräts auf den gewünschten Winkel ein.
2. Befestigen Sie die Ruderstange, Hantelstange oder anderes Zubehör am Kraftarm des Trainingsgeräts.
3. Positionieren Sie den Ruderstuhl in einem geeigneten Abstand vor dem Trainingsgerät.
4. Stellen Sie den Winkel des Pedals ein, platzieren Sie Ihre Füße darauf, ziehen Sie die Gurte fest und beginnen Sie mit dem Rudertraining oder Spielen.

⚠ **Achten Sie darauf, sich beim Benutzen des Ruderstuhls oder beim Verstellen des Sitzpolsters nicht die Finger einzuklemmen!**