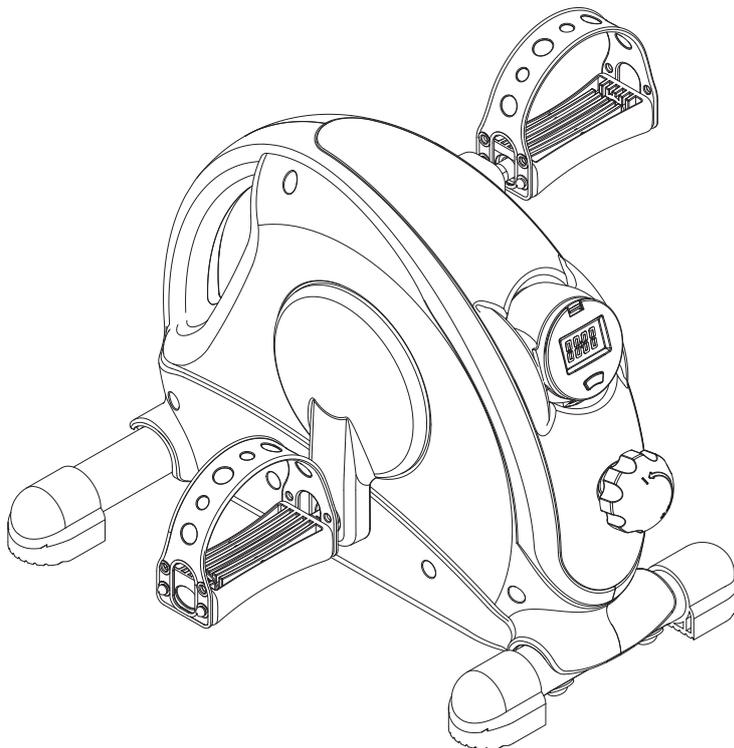


# STAMINA®

Mini Exercise Bike With **SPS**  
SMOOTH PEDAL SYSTEM

## Guide d'utilisation



Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

**MISE EN GARDE:** La limite de poids n'est pas applicable si le produit est utilisé correctement. Cet appareil n'est pas conçu pour supporter le poids d'un utilisateur.

Ce produit est distribué exclusivement par



2040 N. Alliance, Springfield, MO 65803, É.-U.  
Service à la clientèle  
1 (800) 375-7520  
[www.staminaproducts.com](http://www.staminaproducts.com)

### ⚠ AVERTISSEMENT

Les exercices physiques peuvent présenter un risque pour la santé. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice avec cet équipement. Si vous vous sentez faible ou si vous êtes pris de vertige, cessez immédiatement l'utilisation de cet équipement. Un mauvais assemblage ou une utilisation erronée de l'appareil peut entraîner de graves blessures corporelles. Le non-respect d'une instruction quelconque peut également entraîner de graves blessures corporelles. Veuillez à ce qu'aucune personne ou aucun animal ne se trouve à proximité de l'appareil lors de son utilisation. Vérifier toujours que tous les boulons et les écrous soient bien serrés avant chaque utilisation. Respectez toutes les instructions de sécurité mentionnées dans ce guide.

Lors d'un appel pour des pièces ou services, veuillez préciser le numéro suivant:

N° de modèle:  
**15-0141, 15-0142**

S/N°: \_\_\_\_\_

STAMINA PRODUCTS  
FABRIQUÉ À TAIWAN

© 2016 Stamina Products, Inc.  
2019, 08

## TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité .....	2	Directives sur l'entraînement physique .....	12
Avant de commencer .....	4	Réchauffement et détente .....	13
Étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis sur l'équipement .....	5	Schéma des pièces du produit .....	14
Tableau d'identification du matériel .....	6	Liste des pièces .....	15
Instructions d'assemblage .....	7	Garantie .....	16
Instructions d'utilisation .....	9	Remarques .....	17
Rangement .....	11	Formulaire de commande par télécopieur/courrier .....	18
Entretien .....	11		

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- ⚠ AVERTISSEMENT** Le cancer et les atteintes à la reproduction [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov)
- ⚠ AVERTISSEMENT** Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre exercice. Cette recommandation s'adresse plus particulièrement aux personnes de plus de 35 ans, à celles n'ayant jamais pratiqué de sport, aux femmes enceintes et aux personnes qui souffrent d'un problème de santé. Ce matériel est destiné uniquement à un usage personnel. Cet appareil n'est pas prévu pour l'utilisation commerciale ou institutionnelle. Tout manque d'observation des avertissements et des instructions peut engendrer des blessures graves ou entraîner la mort.
- ⚠ AVERTISSEMENT** Pour réduire tout risque de blessures graves, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>.

1. Veuillez conserver ce guide et assurez-vous que les autres utilisateurs ont bien lu les instructions avant d'utiliser le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** pour la première fois.
2. Lisez les avertissements et mises en garde apposés sur le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**.
3. Le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** ne doit être utilisé qu'après avoir lu le guide d'utilisation. Vérifiez toujours que tous les boulons et les écrous de l'appareil soient bien serrés avant chaque utilisation.
4. Ne vous mettez pas debout sur le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**.
5. Tenez les enfants éloignés du **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**. Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ou de jouer sur le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** pendant son utilisation.
6. Installez et utilisez le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** sur une surface plane et solide. Ne placez pas le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** sur un tapis ou sur une surface inégale.
7. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour accéder et manœuvrer en toute sécurité le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**.
8. Avant l'utilisation, vérifiez que les pièces du **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** soient en bon état et soient bien serrés. Le cas échéant, veuillez resserrer ou remplacer les pièces défectueuses avant l'utilisation.
9. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices et suivez ses recommandations dans l'élaboration de votre programme d'entraînement physique. Si, pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi, ou si vous ressentez des douleurs, arrêtez et consultez votre médecin.
10. Choisissez toujours la séance d'entraînement qui convient le mieux à votre force physique et à votre niveau de souplesse. Apprenez à connaître vos limites et à ne pas les dépasser. Faites preuve de bon sens lors de vos exercices.
11. Ne portez pas de vêtements trop amples lors de l'utilisation du **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**.
12. Ne faites jamais d'exercices les pieds nus ou en chaussettes; veuillez toujours porter des chaussures appropriées telles que des chaussures de course, de marche ou d'entraînement, et qui possèdent des semelles en caoutchouc non glissantes.
13. Veillez à conserver votre équilibre lors de l'utilisation, ou au moment d'embarquer, de débarquer, ou d'assembler le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**. Toute perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures graves.
14. Le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
15. Le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** est uniquement destiné à un usage personnel. Il n'est pas destiné à un usage dans des lieux publics ou semi-publics.

**Prolongez votre garantie des pièces à 180 jours de la date d'achat.  
Enregistrez votre produit.**



**AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE?  
CONTACTEZ-NOUS D'ABORD  
1 (800) 375-7520  
customer.care@staminaproducts.com**

Bonjour! De la part de tous les membres de Stamina Products, nous vous remercions de votre achat. Nous sommes là pour vous aider à accomplir les grands objectifs de mise en forme que vous avez en tête. Appelez-nous, écrivez-nous par courriel ou laissez-nous un message sur Facebook. Contactez-nous si vous avez des questions à propos de votre nouveau produit. Nous espérons avoir de vos nouvelles!

Votre santé en tête,  
***Le service à la clientèle de Stamina***

**Afin d'activer votre garantie prolongée, et afin de nous aider à mieux vous servir, veuillez aller en ligne et enregistrer votre produit.**

**register.staminaproducts.com**

L'enregistrement en ligne est facile et rapide à faire, mais si vous êtes de la vieille école ou si vous voulez une raison de lever le petit drapeau de votre boîte à courrier, remplissez le formulaire à la dernière page de ce manuel et envoyez-le par la poste.



**EN LIGNE**

customer.care@staminaproducts.com  
www.staminaproducts.com



**TÉLÉPHONE**

1 (800) 375-7520



**TÉLÉCOPIEUR**

(417) 889-8064



**POSTE**

Stamina Products, Inc.  
À L'ATTENTION DE: Customer Care  
2040 N. Alliance, Springfield, MO  
65803, É.-U.

 facebook.com/StaminaProducts  
facebook.com/AeroPilates

**HEURES DU SERVICE À LA CLIENTÈLE:**  
Du lundi au jeudi, de 7 h 30 à 17 h, (heure du Centre des É.-U.).  
le vendredi, de 8 h à 15 h, (heure du Centre des É.-U.).

## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**. Nous sommes fiers de fabriquer ce produit de qualité et nous espérons que vous saurez apprécier vos moments d'entraînement vous permettant de vous sentir en meilleure forme physique, d'être satisfait(e) de votre silhouette et de profiter de votre vie quotidienne.

Il est reconnu qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre équilibre physique et mental. De nos jours, nos modes de vie chargés limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. Le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** permet de commencer sa journée en bonne forme physique et de favoriser un mode de vie plus sain et plus heureux.

Avant de continuer votre lecture, nous vous recommandons de consulter le schéma ci-dessous, et de vous familiariser avec les pièces énumérées. Repérez la vignette de série sur le produit et inscrivez le numéro de série sur la couverture du manuel dans l'espace prévu à cet effet. Reportez-vous à la page 5 pour voir une image de la vignette de série. Le

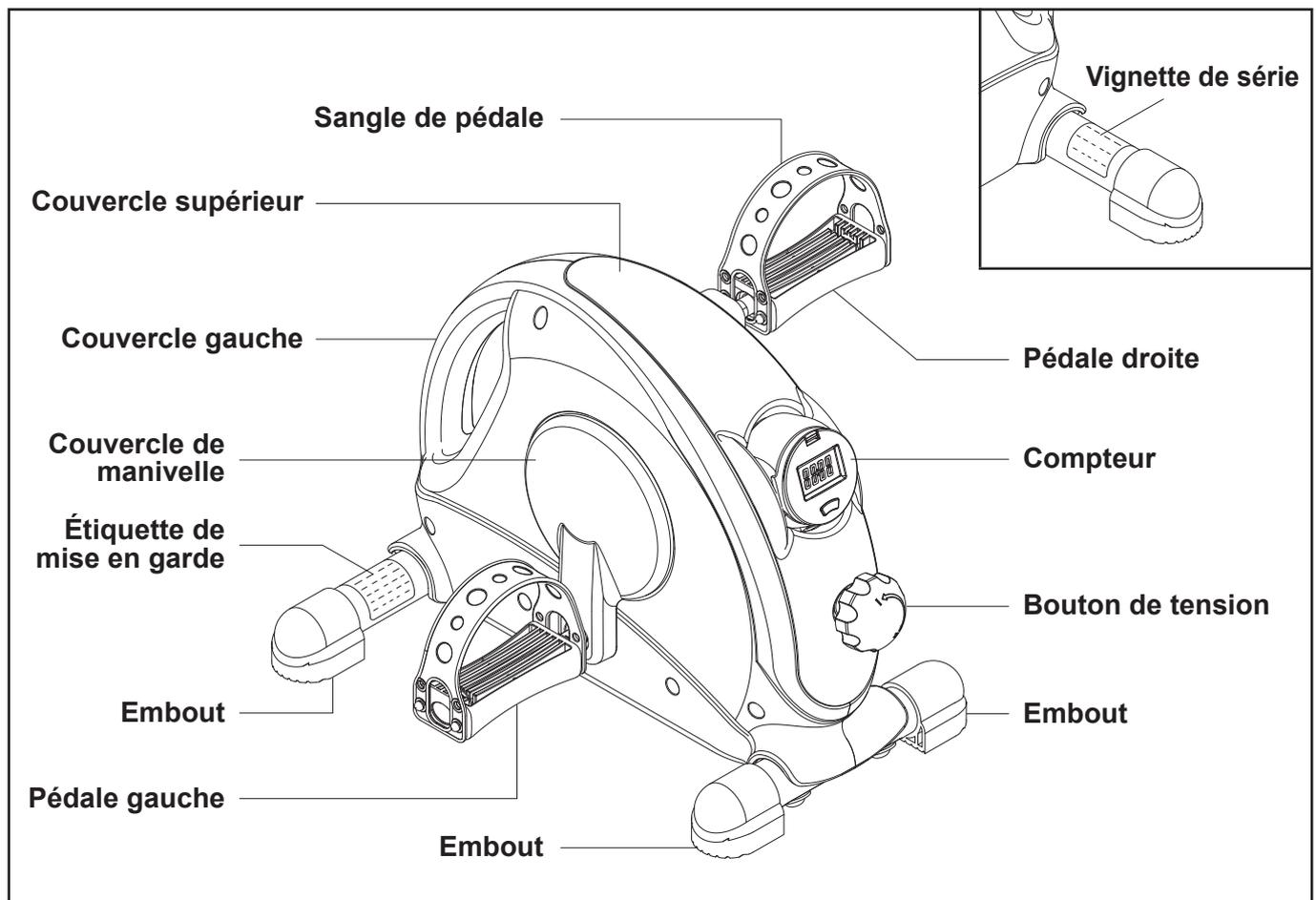
numéro de modèle et le numéro de série sont requis lors d'un appel pour obtenir de l'aide.

Lisez ce guide attentivement avant d'utiliser le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**.

Vous fournir un produit de qualité est la priorité absolue de Stamina. Cependant, il peut arriver qu'une pièce soit manquante ou de mauvaise taille. En cas de question ou de problème liés à l'une des pièces de votre **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**, veuillez ne pas renvoyer le produit. Nous vous invitons à nous contacter AVANT TOUT!

Si une pièce est manquante ou défectueuse, veuillez contacter le service clientèle pour obtenir de l'aide. Appelez-nous au numéro sans frais 1-800-375-7520 (aux États-Unis) ou clavardez en direct sur [staminaproducts.com](http://staminaproducts.com). Notre équipe du service à la clientèle se tient à votre entière disposition de 7 h 30 à 17 h du lundi au jeudi, et de 8 h à 15 h, heure centrale le vendredi.

Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit lorsque vous nous contactez.



LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :



Clé Allen (6 mm)



Clé à molette

## ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT, DE MISE EN GARDE ET D'AVIS

Ce schéma permet d'identifier facilement les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis sur le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**. Veuillez prendre soin d'étudier avec attention toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis.

### ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(49)



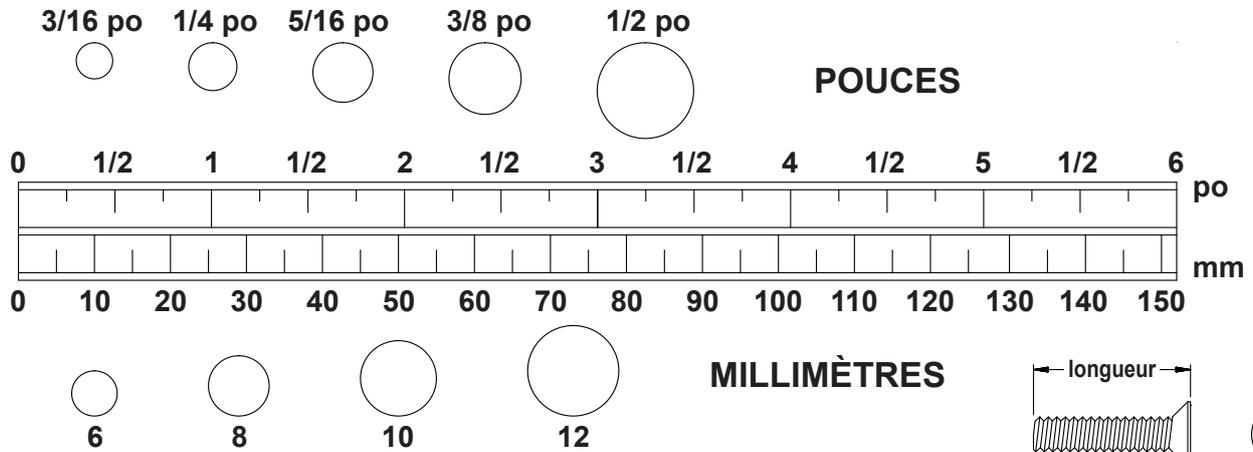
### VIGNETTE DE SÉRIE(54)



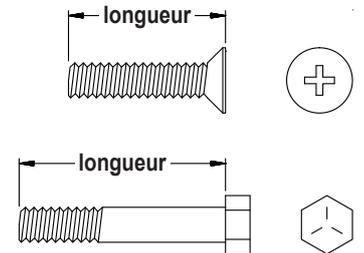
Afin de mieux vous servir, nos représentants du service clientèle auront besoin de votre numéro de série. Pour un accès rapide, inscrivez votre numéro de série sur la couverture du manuel.

## TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

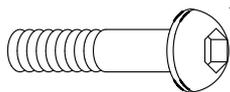
Ce tableau est fourni pour aider à identifier le matériel utilisé durant le processus d'assemblage. Mettre les rondelles ou les extrémités des boulons ou des vis sur les cercles de gabarit pour vérifier le bon diamètre. Utiliser la petite règle pour vérifier la longueur des boulons et des vis.



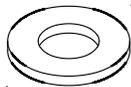
**AVIS:** La longueur de tous les boulons et de toutes les vis, sauf les pièces à têtes plates, est mesurée à partir du dessous de la tête jusqu'à l'extrémité du boulon ou de la vis. Les boulons et les vis à tête plate sont mesurés à partir de la tête jusqu'à l'extrémité du boulon ou de la vis concerné.



Après avoir déballé l'appareil, ouvrez le sac de pièces et assurez-vous de la présence de toutes les pièces suivantes. Certaines pièces peuvent être déjà fixées à l'unité.



**43** Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 40 mm) **4**



**42** Rondelle (M8) **4**

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Placez en face de vous toutes les pièces de la boîte sur une surface dégagée. Enlevez tous les matériaux d'emballage et rangez-les dans la boîte. Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant le montage complet de votre appareil. Lisez attentivement chaque étape avant de commencer. Si une pièce manque, veuillez consulter la page [staminaproducts.com](http://staminaproducts.com) sous la rubrique « Customer Care » (service clientèle) et commandez la pièce requise, ou envoyez un courriel à [cs@drexel.ca](mailto:cs@drexel.ca), ou contactez-nous au 1-800-375-7520 (au É-U). Notre équipe du service à la clientèle se tient à votre entière disposition de 7 h 30 à 17 h du lundi au jeudi, et 8 h à 15 h, heure centrale le vendredi.

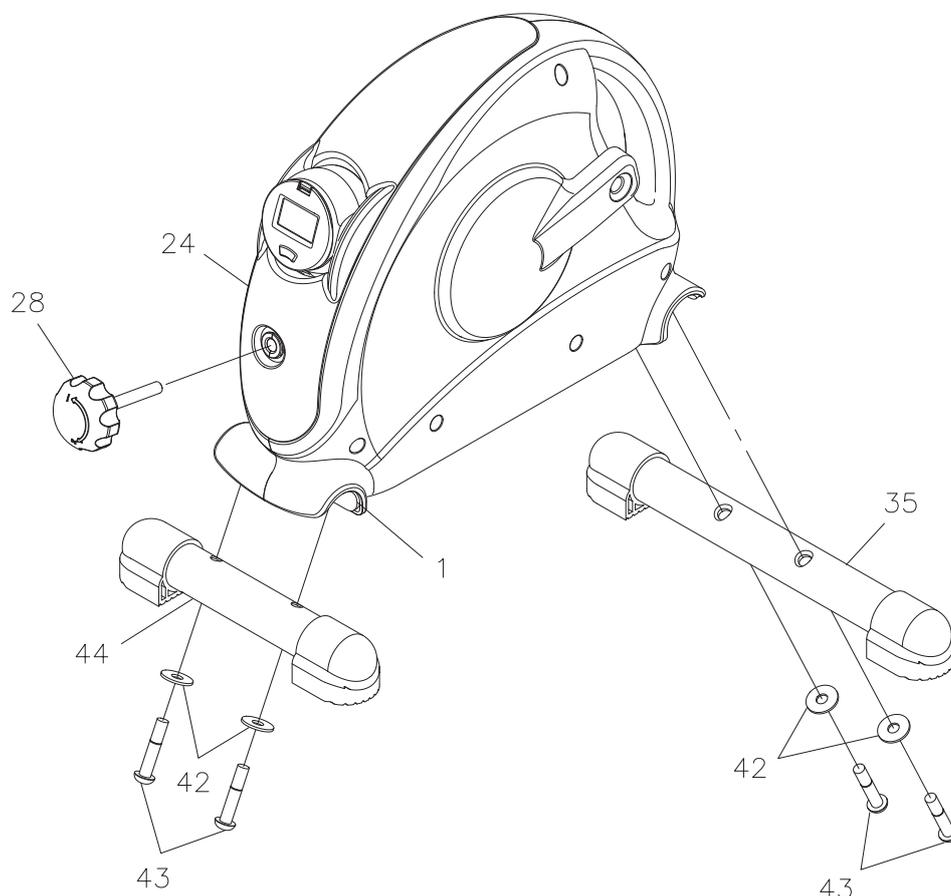
**Certaines pièces du produit sont testées à l'usine pour s'assurer qu'elles sont bien ajustées et alignées. Des marques dans la peinture peuvent être visibles, mais ne sont pas un signe de dommage.**

### ÉTAPE 1

Fixez le **STABILISATEUR AVANT(35)**, le plus long des deux stabilisateurs, à l'avant du **CADRE PRINCIPAL(1)** avec les **BOULONS À TÊTE CREUSE(M8x1,25x40mm)(43)** et les **RONDELLES(M8)(42)**.

### ÉTAPE 2

Attachez l'**ASSEMBLAGE DE L'EMBOUIT DE PÉDALE(44)** du côté droit du **CADRE PRINCIPAL(1)** avec des **BOULONS À TÊTE CREUSE(M8x1,25x150mm)(43)** et des **RONDELLES(M8)(42)**. Vissez le **BOUTON DE TENSION(28)** dans le **COUVERCLE SUPÉRIEUR(24)**.





# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

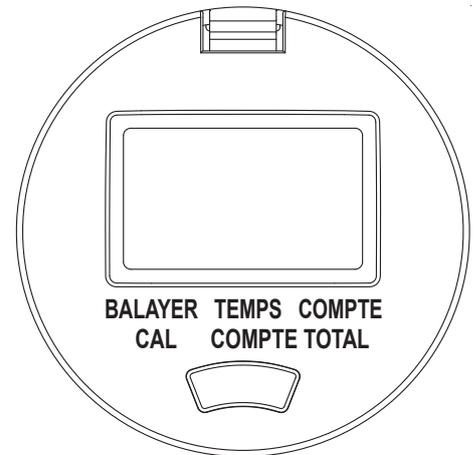
## UTILISER LE COMPTEUR DE FORME PHYSIQUE

**MISE EN MARCHÉ:** Pédalez ou appuyez sur le bouton.

**MISE EN ARRÊT:** S'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité.

### BOUTON DE FONCTION:

Appuyer pour sélectionner les fonctions d'affichage, y compris **BALAYER, TEMPS, COMPTE, CALORIES, et COMPTE TOTAL**. Appuyez et maintenez appuyé pendant deux secondes pour réinitialiser toutes les fonctions à zéro.



### FONCTIONS:

**BALAYER:** Balaie automatiquement chaque fonction de **TEMPS, COMPTE, CALORIES, et COMPTE TOTAL** en séquence avec chargement toutes les six secondes. Appuyez et relâchez le bouton jusqu'à ce que « **BALAYER** » soit affiché.

**TEMPS :** Affiche le temps d'une seconde jusqu'à 99:59 minutes.

**COMPTE :** Affiche le nombre total de tours de manivelle que vous avez effectués pendant l'entraînement en cours, de zéro à 9 999 tours.

**COMPTE TOTAL:** Affiche le nombre total de tours de manivelle accumulés que vous avez effectués de zéro à 9 999 tours. Le nombre total de tours de manivelle accumulés est conservé lorsque le compteur est éteint.

**CALORIES:** Affiche le nombre de calories brûlées, de zéro à 999,9 Kcals.

Le nombre de calories est une estimation pour l'utilisateur normal. Elle doit être utilisée en tant que comparaison entre les exercices dans cette section.

**REMARQUE:** 1. Le compteur s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité. Toutes les valeurs des fonctions seront conservées. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro, à l'exception du **COMPTE TOTAL**.

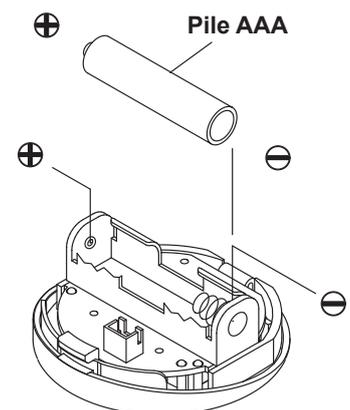
2. Le **COMPTE TOTAL** sera remis à zéro après le retrait de la pile pour le remplacement ou le stockage de l'appareil.

### COMMENT INSTALLER ET REMPLACER LES PILES:

1. Enlevez le **COMPTEUR(31)** du **BOÎTIER DU COMPTEUR(23)** manuellement ou à l'aide d'un simple outil.
2. Le **COMPTEUR(31)** fonctionne à l'aide d'une pile AAA (1,5 V), non incluse. Référez-vous à l'illustration pour installer ou remplacer les piles.

### REMARQUE:

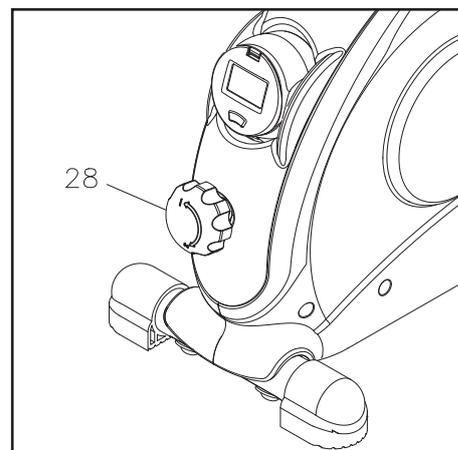
1. Veuillez éviter les piles rechargeables.
2. La disposition des piles doit se faire selon les lois et les réglementations fédérales et provinciales.
3. Ne jetez pas les piles dans le feu.



## INSTRUCTIONS D'UTILISATION

### AJUSTEMENT DU POIDS

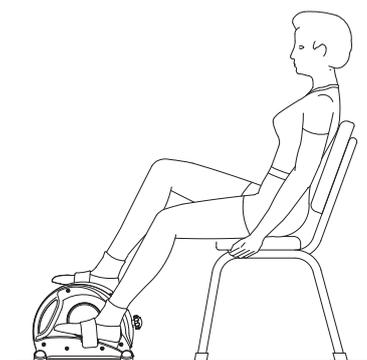
Pour augmenter le poids, tournez le **BOUTON DE TENSION(28)** dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer le poids, tournez le **BOUTON DE TENSION(28)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



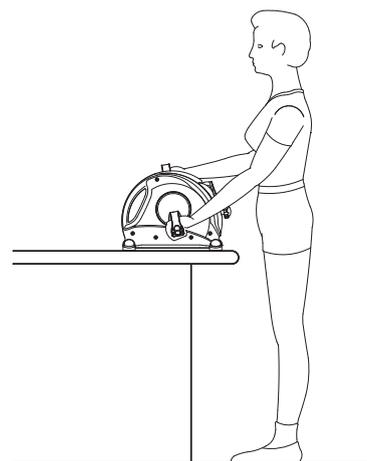
### ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

**Le bas du corps:** Placez le minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup> sur le sol devant une chaise. Asseyez-vous sur la chaise et pédalez avec vos pieds.

**Mise en garde:** Ne vous mettez pas debout sur le minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>.

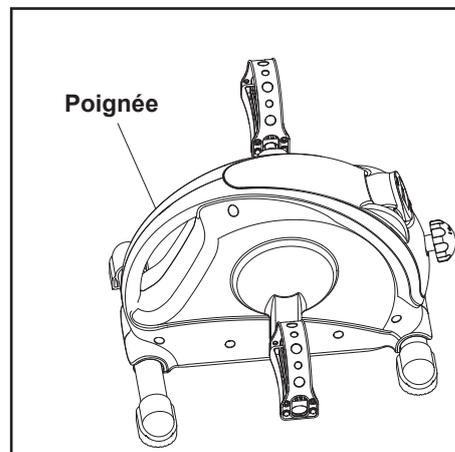


**Le haut du corps:** Placez le minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup> sur une table ou un bureau. Saisissez fermement les pédales avec vos mains et pédalez. Cet exercice peut être effectué en position assise ou debout.



## RANGEMENT

1. Pour ranger le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**, il suffit de le garder dans un endroit propre et sec.
2. Afin d'éviter d'endommager l'électronique, retirez la pile du **COMPTEUR(31)** avant d'entreposer le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** pour un an ou plus.
3. Pour déplacer le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**, saisissez la poignée qui est intégrée dans les **COUVERCLES(20, 22)** de **GAUCHE** et de **DROITE**. N'utilisez pas les **PÉDALES(37, 41)** pour déplacer le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**. Les **PÉDALES(37, 41)** bougeront et les manivelles pourraient pincer votre main ou vos doigts.



## ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité conçues dans le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** ne peuvent être maintenues que si le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** est régulièrement examiné pour détecter les dommages et l'usure. Veuillez lire attentivement ce qui suit:

1. Ajustez le **BOUTON DE TENSION(28)** et vérifiez qu'il fonctionne correctement et que la résistance change.
2. Utilisez une clé pour vérifier que les **PÉDALES(37, 41)** sont bien serrées. Si un serrage est nécessaire, n'oubliez pas que la pédale gauche a un filetage à gauche et qu'elle est serrée en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Vérifiez que tous les écrous et les boulons sont présents et sont bien serrés. Remplacez les écrous et les boulons manquants. Resserrez les écrous et les boulons.
4. Vérifiez que l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(49)** est en place et facile à lire. En cas d'absence ou d'endommagement de l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(49)** contactez immédiatement Stamina Products en composant le 1-800-375-7520 pour obtenir une nouvelle étiquette.
5. Il incombe à l'utilisateur/propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué.
6. Les éléments usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** retiré du service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
7. Seules des pièces fournies par Stamina Products doivent être utilisées pour entretenir/réparer le **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>**.
8. Nettoyez votre **minivélo d'exercice de Stamina<sup>MD</sup>** en l'essuyant avec un chiffon absorbant après utilisation.

## LIGNES DIRECTRICES SUR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous avez été inactif pendant plusieurs années ou si vous êtes d'un poids excessif, commencez lentement et augmentez progressivement votre durée d'entraînement. Augmentez progressivement votre intensité d'entraînement en surveillant votre rythme cardiaque pendant vos exercices.

Veillez observer ces consignes essentielles :

- Votre médecin doit vérifier votre programme d'entraînement et vos besoins diététiques.
- Commencez lentement votre programme d'entraînement en respectant des objectifs réalistes déterminés par votre médecin et vous-même.
- Échauffez-vous avant de faire de l'exercice et récupérez après l'entraînement.
- Prenez votre pouls régulièrement pendant vos exercices et essayez de rester dans une zone de 60 % (intensité minimale) à 90 % (intensité maximale) de votre fréquence cardiaque maximale. Commencez à l'intensité minimale et augmentez jusqu'à une intensité supérieure lorsque votre condition aérobique s'améliore.
- Si vous ressentez des vertiges ou des étourdissements, diminuez vos efforts ou arrêtez votre entraînement.

Au début, vous ne pourrez vous exercer que dans votre zone cible pendant quelques minutes; cependant, votre capacité aérobique s'améliorera au cours des six à huit semaines suivantes. Il est important de ne pas forcer pendant votre entraînement afin de ne pas vous fatiguer trop vite.

Pour déterminer si vous vous exercez à l'intensité appropriée, employez un moniteur de fréquence cardiaque ou consultez le tableau ci-dessous. Pour un exercice d'entraînement aérobique efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue à un niveau entre 60 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. Au début d'un programme d'exercice, exercez-vous au niveau inférieur de votre fréquence cardiaque. Lorsque votre capacité aérobique s'améliore, augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement en augmentant votre fréquence cardiaque.

Mesurez votre fréquence cardiaque régulièrement pendant votre séance d'entraînement en arrêtant l'exercice, mais en continuant de déplacer vos jambes ou en marchant. Placez deux ou trois doigts sur votre poignet et comptez vos battements de cœur pendant six secondes. Multipliez le résultat par dix pour obtenir votre fréquence cardiaque. Par exemple, si votre fréquence cardiaque est de 14 pendant six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. Une durée de six secondes est prise en compte, car votre fréquence cardiaque baissera rapidement lorsque vous arrêterez l'exercice. Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.



Zone optimale de fréquence cardiaque selon l'âge\*

Âge	Zone optimale de fréquence cardiaque (55 % - 90 % de la fréquence cardiaque maximale)	Fréquence cardiaque maximale moyenne 100 %
20 ans	110-180 battements par minute	200 battements par minute
25 ans	107-175 battements par minute	195 battements par minute
30 ans	105-171 battements par minute	190 battements par minute
35 ans	102-166 battements par minute	185 battements par minute
40 ans	99-162 battements par minute	180 battements par minute
45 ans	97-157 battements par minute	175 battements par minute
50 ans	94-153 battements par minute	170 battements par minute
55 ans	91-148 battements par minute	165 battements par minute
60 ans	88-144 battements par minute	160 battements par minute
65 ans	85-139 battements par minute	155 battements par minute
70 ans	83-135 battements par minute	150 battements par minute

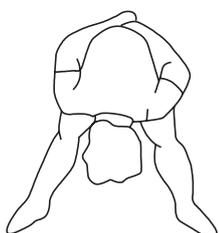
\* Pour les bienfaits de l'entraînement cardiorespiratoire, le collège «American College of Sports Medicine» recommande de s'entraîner dans une zone de fréquence cardiaque de 55 % à 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour déterminer le rythme cardiaque maximal, la formule suivante a été employée:  $220 - \text{âge} = \text{rythme cardiaque maximal prévu}$

## ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

**Échauffement** Le but de l'échauffement est d'échauffer vos muscles pour l'exercice et de réduire au minimum le risque de blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant l'entraînement de force ou l'exercice aérobique. Exécutez des exercices qui augmentent votre fréquence cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Pour s'échauffer, pratiquez une marche rapide, un jogging, une course sur place ou utilisez des ressorts de saut ou une corde à sauter.

**Étirements** Étirez-vous lorsque vos muscles sont chauds après un échauffement adapté et après une séance d'entraînement aérobique ou musculaire intensive. Les muscles s'étirent plus facilement après ces exercices du fait qu'ils sont déjà échauffés. Cela réduit également le risque de blessures. Maintenez les étirements pendant 15 à 30 secondes. Veuillez ne pas faire de mouvements brusques.

### Exercices d'étirements recommandés



#### Étirements du bas du corps

Écartez vos pieds à la largeur des épaules et penchez-vous en avant.

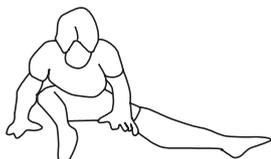
Conservez cette position pendant 30 secondes en utilisant le corps comme un poids naturel pour étirer les muscles arrière des jambes. **VEUILLEZ NE PAS FAIRE DE MOUVEMENTS BRUSQUES!** Quand la tension des muscles arrières des jambes diminue, essayez de vous baisser progressivement.



#### Étirements au sol

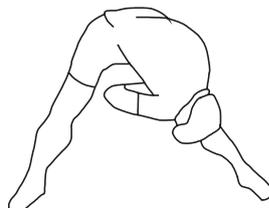
En position assise sur le sol, écartez le plus possible vos jambes. Abaissez le haut du corps vers le genou droit en tirant sur vos bras pour amener votre buste jusqu'à votre cuisse. Conservez cette position pendant 10 à 30 secondes.

**VEUILLEZ NE PAS FAIRE DE MOUVEMENTS BRUSQUES!** Faites cet exercice 10 fois. Répétez cet exercice sur la jambe gauche.



#### Tractions du torse

Jambes fléchies et écartées sur le sol, étirez une jambe et pliez le genou de l'autre jambe. Abaissez votre buste pour toucher la cuisse de la jambe qui est pliée, et tournez à hauteur de la taille. Conservez cette position pendant au moins 10 secondes. Répétez 10 fois cet exercice de chaque côté.



#### Étirements de la jambe en se courbant

Debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules, penchez-vous vers l'avant comme illustré. Utilisez vos bras en tirant doucement pour amener le haut du corps contre la jambe droite. Laissez pendre votre tête.

**VEUILLEZ NE PAS FAIRE DE MOUVEMENTS BRUSQUES!** Conservez la position pendant au moins 10 secondes. Faites de même sur la jambe gauche. Réalisez cet exercice plusieurs fois lentement.

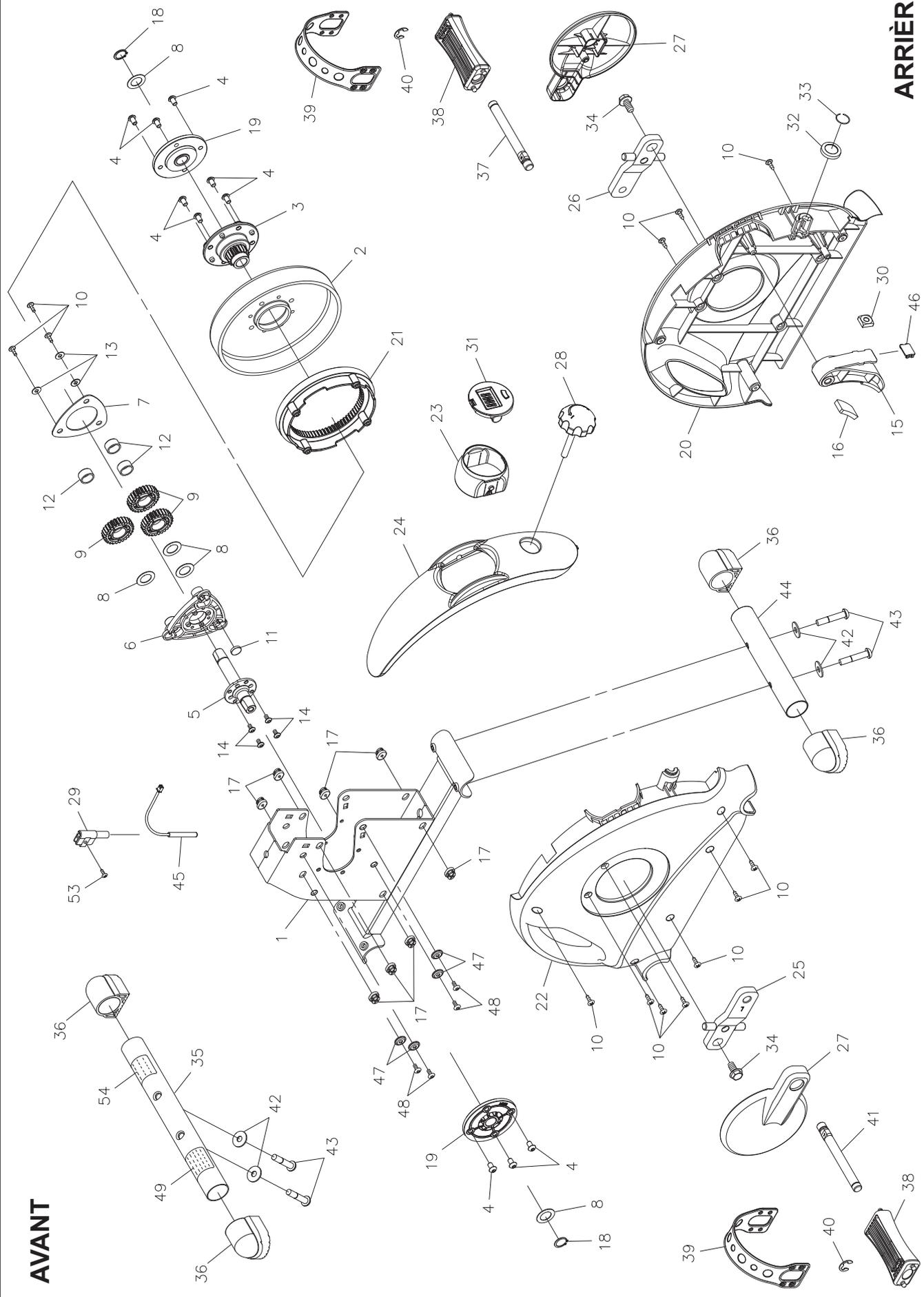
**Toujours consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice quelconque.**

**Exercices de récupération** Le but des exercices de détente est que l'organisme revienne à un rythme normal, c'est-à-dire à un rythme de repos à la fin de chaque séance d'entraînement. Un exercice approprié de récupération permet de ralentir progressivement votre rythme cardiaque et au sang de circuler à un rythme normal. Vos exercices de récupération doivent comprendre les étirements présentés ci-dessus et doivent être réalisés après chaque séance d'entraînement musculaire.

# SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT

AVANT

ARRIÈRE



## LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE PIÈCE	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Volant d'inertie	1
3	Planétaire	1
4	Boulon, à tête bombée (M6 x 1 x 10 mm)	10
5	Arbre	1
6	Porte-satellites	1
7	Plaque-support	1
8	Grande rondelle (ø16 x ø26 x 0,8 mm)	5
9	Roue planétaire (M1.5 - 27T)	3
10	Vis, à tête ronde (M5 x 15 mm)	13
11	Aimant	1
12	Douille	3
13	Rondelle (M5)	3
14	Boulon, à tête ronde autotaraudeuse (M6 x 10 mm)	4
15	Support à frein	1
16	Plaquette de frein en feutre	1
17	Douille taraudée	8
18	Anneau en C (M16)	2
19	Palier applique	2
20	Couvercle droit	1
21	Couronne (M1.5 - 72T)	1
22	Couvercle gauche	1
23	Boîtier du compteur	1
24	Couvercle supérieur	1
25	Manivelle gauche	1
26	Manivelle droite	1
27	Couvercle de manivelle	2
28	Bouton de tension	1
29	Pince de capteur	1
30	Écrou carré (M8 x 1.25)	1
31	Compteur	1
32	Collier	1
33	Anneau en C	1
34	Boulon, à tête à rondelle hexagonale (M8x1,25x18mm)	2
35	Stabilisateur avant	1
36	Embout	4
37	Arbre de pédale droite	1
38	Pédale	2
39	Sangle de pédale	2
40	Anneau en E (M10)	2
41	Arbre de pédale gauche	1
42	Rondelle (M8)	4
43	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 40mm)	4
44	Stabilisateur arrière	1
45	Fil de capteur	1
46	Support à frein	1
47	Rondelle à collerette	4
48	Vis, à tête ronde (M5 x 10mm)	4
49	Étiquette de mise en garde	1
50	Clé Allen (5mm)	1
51	Clé à molette	1
52	Manuel	1
53	Vis, à tête ronde (M4 x 13,5mm)	1
54	Vignette de série	1

## **GARANTIE**

Stamina Products, Inc. ("Stamina") garantit à l'acheteur d'origine que ce produit sera exempt de tout défaut de matériaux et de fabrication survenant dans le cadre d'une utilisation normale, d'un entretien, d'un assemblage et d'un fonctionnement corrects conformément aux avertissements/instructions du produit pendant une période de 90 jours sur les pièces et d'un an sur le cadre à compter de la date d'achat d'origine auprès d'un détaillant agréé. **LA PRÉSENTE GARANTIE NE S'APPLIQUE PAS AUX PRODUITS AYANT FAIT L'OBJET D'UNE UTILISATION COMMERCIALE, D'UN ABUS, D'UNE MAUVAISE UTILISATION, D'UNE ALTÉRATION DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT OU DE TOUT DÉFAUT OU CHANGEMENT CAUSÉ PAR UN ASSEMBLAGE, UNE RÉPARATION, UN REMPLACEMENT, UNE SUBSTITUTION OU UNE UTILISATION INCORRECTE AVEC DES PIÈCES NON FOURNIES PAR STAMINA.** L'utilisation commerciale comprend l'utilisation du produit dans les clubs d'athlétisme, les clubs de santé, les spas, les gymnases et toutes les autres installations publiques ou semi-publiques, que l'utilisation du produit soit ou non destinée à une entreprise à but lucratif, et toute autre utilisation qui n'est pas à des fins personnelles.

Pour mettre en œuvre cette garantie limitée, envoyez un avis écrit indiquant votre nom, la date et le lieu d'achat, ainsi qu'une brève description du défaut, accompagné de votre reçu, à Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, Missouri, USA, MO 65803, ou envoyez-nous un courriel à [customer.care@staminaproducts.com](mailto:customer.care@staminaproducts.com), ou appelez-nous au 1-800-375-7520. Si le défaut est couvert par la garantie limitée, vous devrez nous renvoyer le produit ou la pièce pour obtenir la réparation gratuite ou le remplacement, selon notre décision.

**AUCUNE REVENDECTION À L'ÉGARD DE CETTE GARANTIE LIMITÉE NE SAURAIT ÊTRE INVOQUÉE APRÈS UN DÉLAI D'UN (1) AN SUIVANT LA DATE À LAQUELLE LE DÉFAUT A ÉTÉ OU AURAIT PU ÊTRE CONSTATÉ. AUCUNE REVENDECTION À L'ÉGARD D'UNE GARANTIE IMPLICITE (Y COMPRIS LA QUALITÉ MARCHANDE ET L'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER) NE SAURAIT ÊTRE INVOQUÉE APRÈS UN DÉLAI D'UN (1) AN SUIVANT LA LIVRAISON DU PRODUIT À L'ACHETEUR.** Ces garanties ne sont pas transférables. **SI UNE PARTIE DU PRODUIT N'EST PAS EN CONFORMITÉ AVEC CETTE GARANTIE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE, LA RÉPARATION OU LE REMPLACEMENT DU PRODUIT EST LE SEUL RECOURS DONT VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER.** Si une réclamation est faite au titre de cette garantie limitée ou de toute garantie implicite, Stamina se réserve le droit d'exiger que le produit soit retourné pour inspection, aux frais de l'acheteur, dans les locaux de Stamina à Springfield, Missouri. Le retour de la carte d'enregistrement de garantie ci-jointe n'est pas nécessaire pour bénéficier de la garantie, mais constitue simplement un moyen d'établir la date et le lieu d'achat.

**Stamina NE SAURAIT ÊTRE TENUE RESPONSABLE DE LA PERTE DE L'UTILISATION D'UN PRODUIT QUELCONQUE, DE PERTE DE TEMPS, DES DÉSAGRÈMENTS, DE PERTE COMMERCIALE OU TOUT AUTRE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉQUENT, SPÉCIAL OU ACCIDENTEL DÉCOULANT DE LA REVENDECTION DE LA GARANTIE SUSMENTIONNÉE OU DE TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.**

**LA GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE APPLICABLE. AUCUNE INFORMATION ORALE OU ÉCRITE DONNÉE PAR STAMINA OU SES EMPLOYÉS NE PEUT ÊTRE CONSIDÉRÉE COMME UNE GARANTIE OU COMME POUVANT AUGMENTER LA PORTÉE DE CETTE GARANTIE.** Cette garantie vous donne certains droits légaux ainsi que d'autres, ceux-ci variant d'un État à l'autre. **TOUT AUTRE DROIT DONT VOUS POURRIEZ BÉNÉFICIER, Y COMPRIS UNE GARANTIE IMPLICITE DE VENTE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER, EST LIMITÉ DANS LA DURÉE CONFORMÉMENT À LA DURÉE DE LA PRÉSENTE GARANTIE.**

Les lois de certains états modifient l'avis de non-responsabilité ou les limitations des garanties implicites et des dommages substantiels ou secondaires. Si une telle loi est applicable, les dénis de responsabilité et les restrictions susmentionnées concernant des garanties implicites et des dommages indirects et fortuits à cet égard ne seront pas pris en compte et seront considérés comme n'ayant pas été formulés dans les limites nécessaires pour satisfaire à une telle restriction légale.

**REMARQUES**

## POUR CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Pour votre commodité, le Service à la clientèle de Stamina peut être joint par courriel à [cs@drexel.ca](mailto:cs@drexel.ca) ou par téléphone au 855-463-7393. Nos représentants au service à la clientèle sont disponibles du lundi au jeudi de 7:30 à 17 heures, et le vendredi de 8 heures à 15 heures, heure du Centre.



**EN LIGNE**  
SERVICE À LA CLIENTÈLE  
[cs@drexel.ca](mailto:cs@drexel.ca)  
[www.staminaproducts.com](http://www.staminaproducts.com)



**TÉLÉPHONE**  
SERVICE À LA CLIENTÈLE  
Tél.: 1 (800) 375-7520



**TÉLÉCOPIEUR**  
SERVICE À LA CLIENTÈLE  
Télécopieur: (417) 889-8064



**POSTE**  
STAMINA PRODUCTS, INC.  
À L'ATTENTION DE: Service à la clientèle  
2040 N. Alliance, Springfield, MO 65803, É.-U.

Souhaitez-vous recevoir des informations par courriel ou des offres spéciales de Stamina Products? Enregistrez votre produit à l'adresse [contact.staminaproducts.com](mailto:contact.staminaproducts.com)

## POUR ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

Pour activer votre garantie, enregistrez votre produit en vous rendant sur le site [register.staminaproducts.com](http://register.staminaproducts.com). Veuillez disposer de votre numéro de type de produit (imprimé sur la couverture de ce guide d'utilisation) et du numéro de série (imprimé sur l'autocollant noir et blanc de votre produit).

Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez appeler le Service à la clientèle au 1-800-375-7520 (aux États-Unis), ou remplir et expédier la fiche d'enregistrement du produit ci-dessous à Stamina Products, Inc. ; P.O. Box 1071; Springfield, MO, É.-U. 65803.

### FICHE D'ENREGISTREMENT DU PRODUIT

Stamina Products, Inc.  
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

Numéro de modèle: ..... Numéro de série: .....  
 Nom de produit: .....  
 Lieu d'achat: .....  
 Date d'achat: ..... Prix d'achat: .....  
 Prénom: ..... Nom de famille: .....  
 Ville: ..... État/Pays: ..... Code postal: .....  
 Adresse courriel: ..... N° de téléphone: ( ) .....  
 Souhaitez-vous recevoir des informations par courriel ou des offres spéciales de Stamina Products? \*  Oui  Non \*Si oui, assurez-vous que votre adresse.



Détachez et envoyez le formulaire ci-essus par la poste ou par



## POUR COMMANDER DES PIÈCES

En cas de pièces manquantes ou endommagées, vous pouvez commander celles-ci à l'adresse [parts.staminaproducts.com](http://parts.staminaproducts.com). Si vous avez des questions, veuillez contactez le Service à la clientèle. Ne renvoyez pas le produit. Pour commander des pièces par courrier, remplissez la fiche ci-dessous et faites parvenir par télécopie au 417-889-8064. La pièce sera expédiée à votre adresse.



Détachez et envoyez le formulaire ci-essus par la poste ou par



### FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES

Stamina Products, Inc.  
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

M./Mme: .....  
 Adresse: ..... No d'app.: .....  
 Ville: ..... État/Pays: ..... Code postal: .....  
**IMPORTANT : Nous devons disposer de votre numéro de téléphone pour traiter la commande!**  
 N° de téléphone: ( ) ..... N° de téléphone travail: ( ) .....  
 Date d'achat: .....  
 N° de modèle: .....  
 Acheté auprès de: .....

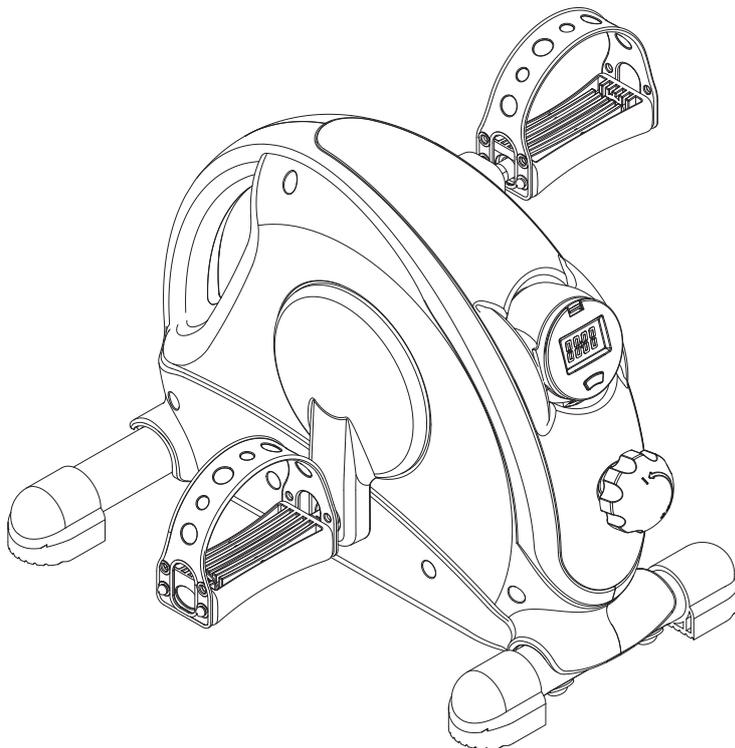
**IMPORTANT: Avant de remplir le formulaire ci-dessous, assurez-vous que vos informations sont correctes.  
 Référez-vous à la liste de pièces pour vous assurer que vous commandez les pièces adéquates!**

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
EXEMPLE: 1	Assemblage d'unité arrière	1

# STAMINA®

Mini Exercise Bike With **SPS**  
SMOOTH PEDAL SYSTEM

## Owner's Manual



Product May Vary Slightly From Pictured.

**CAUTION:** Weight limit is not applicable if product is used properly. This unit is not designed to support a user's weight.

### ⚠ WARNING

Exercise can present a health risk. Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment. If you feel faint or dizzy, immediately discontinue use of this equipment. Serious bodily injury can occur if this equipment is not assembled and used correctly. Serious bodily injury can also occur if all instructions are not followed. Keep others and pets away from equipment when in use. Always make sure all bolts and nuts are securely tightened prior to each use. Follow all safety instructions in this manual.

When calling for parts or service, please specify the following number:

**Model#: 15-0141,  
15-0142**

This Product is Distributed Exclusively by



2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803  
Customer Care  
1 (800) 375-7520  
[www.staminaproducts.com](http://www.staminaproducts.com)

STAMINA PRODUCTS  
MADE IN TAIWAN

© 2016 Stamina Products, Inc.  
2019, 08

## TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions .....	2	Conditioning Guidelines .....	12
Before You Begin .....	4	Warm-Up and Cool-Down .....	13
Equipment Warning, Caution & Notice Labels ...	5	Product Parts Drawing .....	14
Hardware Identification Chart .....	6	Parts List .....	15
Assembly Instructions .....	7	Warranty .....	16
Operational Instructions .....	9	Notes .....	17
Storage .....	11	Fax/Mail Ordering Form .....	18
Maintenance .....	11		

## SAFETY INSTRUCTIONS

**⚠ WARNING** Cancer and Reproductive Harm [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov)

**⚠ WARNING** Consult your physician before starting this or any exercise program. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any health problem. This product is for home use only. Do not use in institutional or commercial applications. Failure to follow all warnings and instructions could result in serious injury or death.

**⚠ WARNING** To reduce the risk of serious injury, read the following Safety Instructions before using the **Stamina® Mini Exercise Bike**.

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **Stamina® Mini Exercise Bike** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **Stamina® Mini Exercise Bike**.
3. The **Stamina® Mini Exercise Bike** should only be used after a thorough review of the Owner's Manual. Make sure that it is properly assembled and tightened before use.
4. Do not stand up on the **Stamina® Mini Exercise Bike**.
5. Keep children away from the **Stamina® Mini Exercise Bike**. Do not allow children to use or play on the **Stamina® Mini Exercise Bike**. Keep children and pets away from the **Stamina® Mini Exercise Bike** when it is in use.
6. Set up and operate the **Stamina® Mini Exercise Bike** on a solid level surface. Do not position the **Stamina® Mini Exercise Bike** on loose rugs or uneven surfaces.
7. Make sure that adequate space is available for access to and around the **Stamina® Mini Exercise Bike**.
8. Before using, inspect the **Stamina® Mini Exercise Bike** for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
9. Consult a physician prior to commencing an exercise program and follow his/her recommendations in developing your fitness program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician.
10. Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
11. Do not wear loose or dangling clothing while using the **Stamina® Mini Exercise Bike**.
12. Never exercise in bare feet or socks; always wear proper footwear such as running, walking, or cross training shoes that fit well, provide foot support, and feature non-skid rubber soles.
13. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the **Stamina® Mini Exercise Bike**, loss of balance may result in a fall and serious bodily injury.
14. The **Stamina® Mini Exercise Bike** should be used by only one person at a time.
15. The **Stamina® Mini Exercise Bike** is for consumer use only. It is not for use in public or semipublic facilities.

**EXTEND YOUR PARTS WARRANTY TO 180 DAYS FROM THE DATE OF PURCHASE. REGISTER YOUR PRODUCT.**



**NEED HELP?  
CONTACT US FIRST  
1 (800) 375-7520  
customer.care@staminaproducts.com**

Hi! From all of us here at Stamina Products, thank you for your purchase. We know that you have big fitness goals in mind and we are here to help you along. Call us, email us, or send us a message on Facebook. Be sure to contact us if you have any questions on your new product. We look forward to hearing from you!

With your body in mind,  
***Stamina Customer Care***

**To enact your extended warranty and to help us better serve you, please go online and register your new product.**

**register.staminaproducts.com**

It is quick and easy to register online, but if you're a little old school or just need a reason to raise that little flag on your mailbox, fill out the info on the last page of this manual and mail it in.



**ONLINE**

customer.care@staminaproducts.com  
www.staminaproducts.com



**TELEPHONE**

1 (800) 375-7520



**FAX**

(417) 889-8064



**MAIL**

Stamina Products, Inc.  
ATTN: Customer Care  
2040 N Alliance Ave  
Springfield, MO 65803

 facebook.com/StaminaProducts  
facebook.com/AeroPilates

**CUSTOMER CARE HOURS:**  
Monday-Thursday, 7:30 AM-5:00 PM, Central Time  
Friday, 8:00 AM-3:00 PM, Central Time

## BEFORE YOU BEGIN

Thank you for choosing the **Stamina® Mini Exercise Bike**. We take great pride in this quality product and hope it will provide many hours of quality exercise to make you feel better, look better, and enjoy life to its fullest.

It's a proven fact that a regular exercise program can improve your physical and mental health. Too often, our busy lifestyles limit our time and opportunity to exercise. The **Stamina® Mini Exercise Bike** provides a convenient and simple method to begin your journey of getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled. Locate the serial decal on the product and write the serial number on the cover of the manual in the space provided. See page 5 for an image of the serial decal. Model

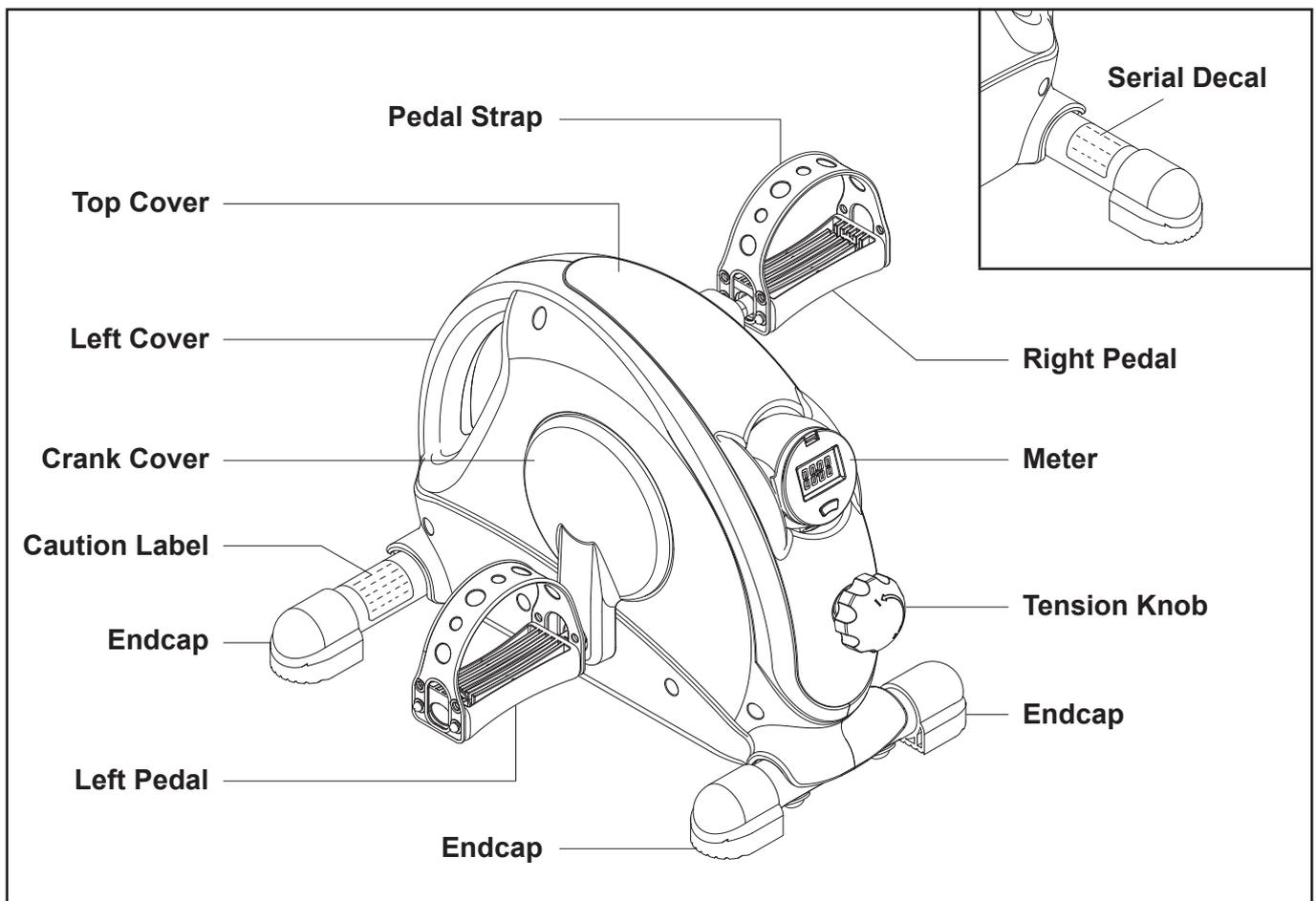
number and serial number are required when calling for assistance.

Read this manual carefully before using the **Stamina® Mini Exercise Bike**.

Providing you with a quality product is Stamina's top priority. However, sometimes there could be a missing or incorrectly sized part. If you have any questions or problems with the parts included with your **Stamina® Mini Exercise Bike**, please do not return the product. Contact us **FIRST!**

If a part is missing or defective, please contact Customer Care for assistance. Call us toll free at 1-800-375-7520 (in the U.S.) or live chat on [staminaproducts.com](http://staminaproducts.com). Our Customer Care Staff is available to assist you from 7:30 A.M. to 5:00 P.M. (Central Time) Monday through Thursday and 8:00 A.M. to 3:00 P.M. (Central Time) on Friday.

Be sure to have the name and model number of the product available when you contact us.



THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY:



Allen Wrench (6mm)



Wrench

## EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

This chart is provided to help identify the warning, caution, and notice labels on the **Stamina® Mini Exercise Bike**. Please take a moment to familiarize yourself with all of the warning, caution, and notice labels.

### CAUTION LABEL(49)



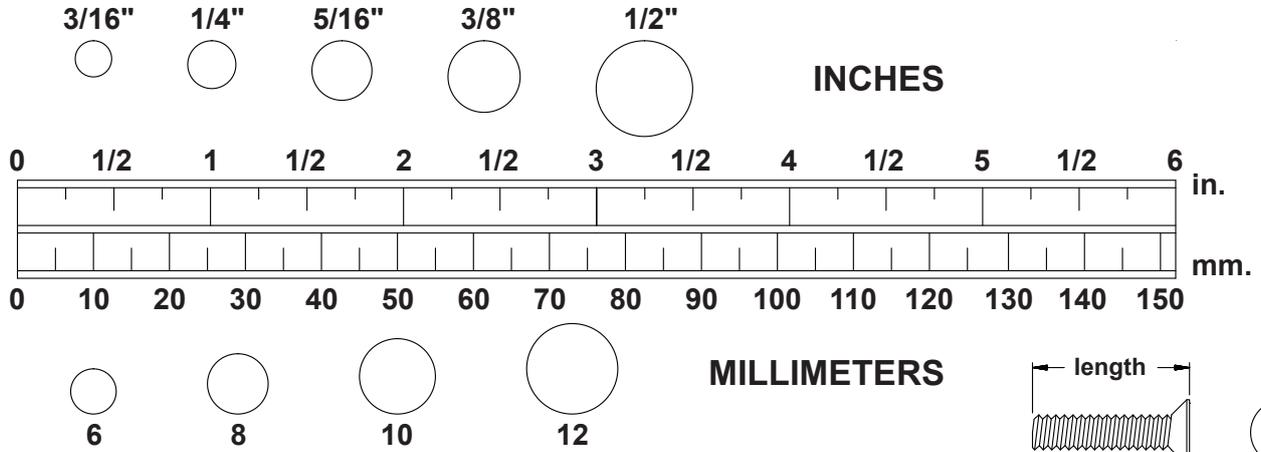
### SERIAL DECAL(54)



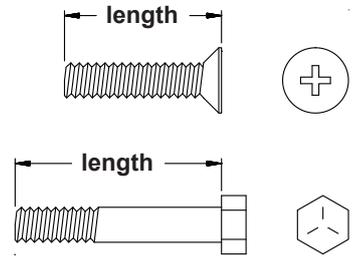
To best serve you, our Customer Care Representatives will need your serial number. For quick access, write in your serial number on the cover of the manual.

# HARDWARE IDENTIFICATION CHART

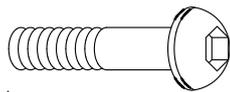
This chart is provided to help identify the fasteners used in the assembly process. Place the washers or the ends of the bolts or screws on the circles to check for the correct diameter. Use the small scale to check the length of the bolts and screws.



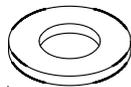
**NOTICE:** The length of all bolts and screws, except those with flat heads, is measured from below the head to the end of the bolt or screw. Flat head bolts and screws are measured from the top of the head to the end of the bolt or screw.



After unpacking the unit, open the hardware bag and make sure that you have all the following fasteners. Some fasteners may be already attached to the parts.



Part Number and Description	Qty
43 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 40mm)	4



42 Washer (M8)	4
----------------	---

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Place all parts from the box in a cleared area and position them on the floor in front of you. Remove all packing materials from your area and place them back into the box. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Read each step carefully before beginning. If you are missing a part, please go to [staminaproducts.com](http://staminaproducts.com) under the Customer Care section and order the part needed, e-mail us at [customer.care@staminaproducts.com](mailto:customer.care@staminaproducts.com), or call us toll free at 1-800-375-7520 (in the U.S.). Our Customer Care Staff is available to assist you from 7:30 A.M. to 5:00 P.M. (Central Time) Monday through Thursday and 8:00 A.M. to 3:00 P.M. (Central Time) on Friday.

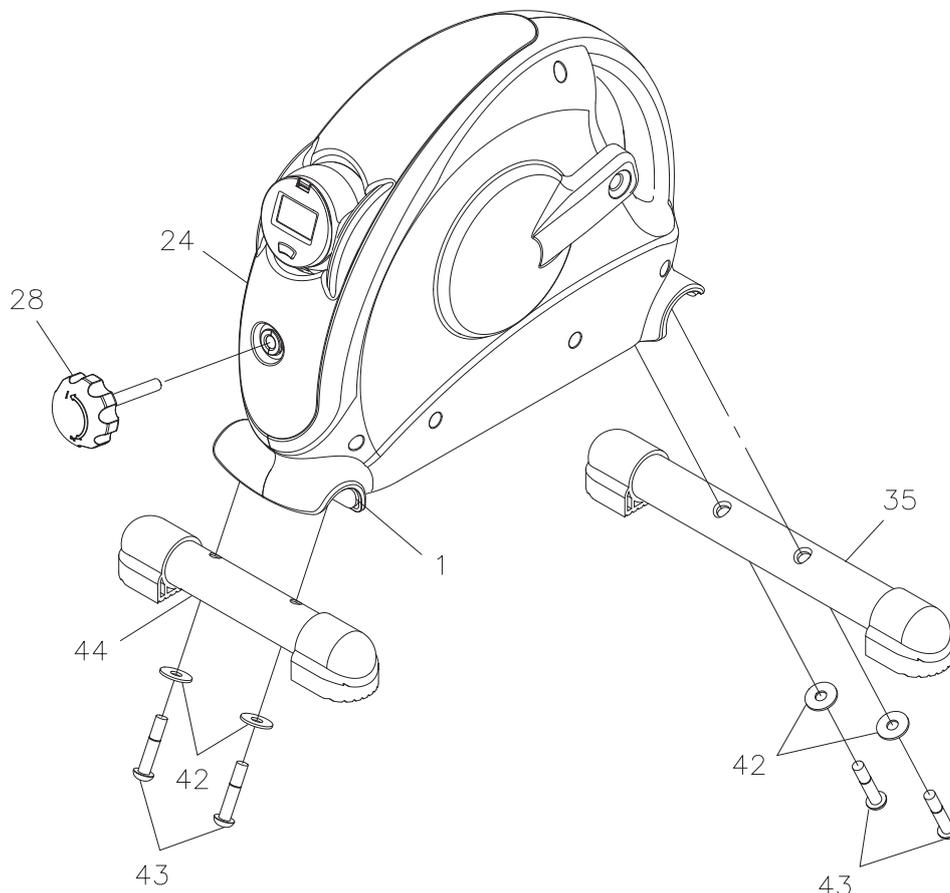
**Some product parts are fit tested at the factory to ensure proper fit and alignment. Marks in the paint may be noticeable, but are not an indication of damage.**

### STEP 1

Attach the **FRONT STABILIZER(35)**, the longer of the two stabilizers, to the front of the **MAIN FRAME(1)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x40mm)(43)** and **WASHERS(M8)(42)**.

### STEP 2

Attach the **REAR STABILIZER(44)** to the back end of the **MAIN FRAME(1)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x40mm)(43)** and **WASHERS(M8)(42)**. Screw the **TENSION KNOB(28)** into the **TOP COVER(24)**.



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

### STEP 3

**NOTE:** The **RIGHT PEDAL SHAFT(37)** has an **R** stamped on the end of the pedal shaft. The **RIGHT PEDAL SHAFT(37)** has right hand threads and is tightened by turning clockwise. The **LEFT PEDAL SHAFT(41)** has an **L** stamped on the end of the pedal shaft. The **LEFT PEDAL SHAFT (41)** has left hand threads and is tightened by turning counterclockwise.

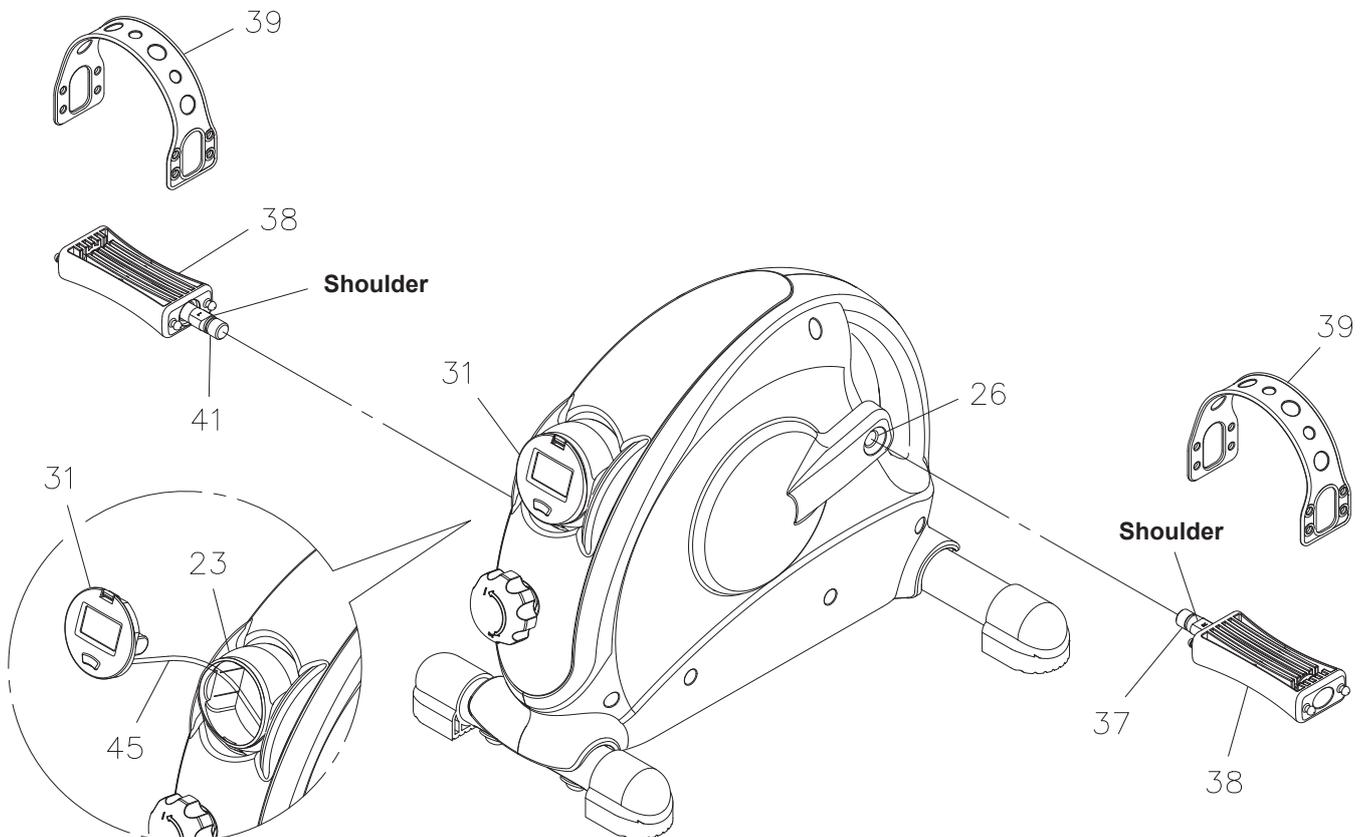
Snap a **PEDAL STRAP(39)** onto the right **PEDAL(38)**. There are two adjustment holes on each side of the **PEDAL STRAP(39)**. Select the adjustment holes which allow your feet to be easily removed from the pedals. Thread the **RIGHT PEDAL SHAFT(37)** to the **RIGHT CRANK(26)** as shown. Tighten the pedal securely. The shoulder of the **PEDAL SHAFTS(37, 41)** should be in contact with the **CRANKS(25, 26)** when securely tightened.

Use the same procedure to attach the **LEFT PEDAL SHAFT(41)** to the **LEFT CRANK(25)** and to attach other **PEDAL STRAP(39)** to the left **PEDAL(38)**.

### STEP 4

**NOTE:** Refer to the detail view below. Be careful not to damage the **SENSOR WIRE(45)** on the **METER(31)** when disassembling or installing the **METER(31)**.

By hand or by using a simple tool remove the **METER(31)** from the **METER HOUSING(23)**. Install a AAA battery into the **METER(31)**, the battery is not included. See page 9 for detailed battery installation instructions. Press the **METER(31)** back into the **METER HOUSING(23)**.



## OPERATIONAL INSTRUCTIONS

### USING THE FITNESS METER

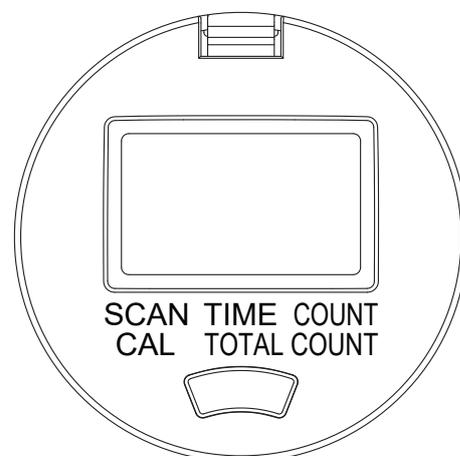
**POWER ON :** Move the Pedals or press the button.

**POWER OFF :** Automatically shuts off after four minutes of inactivity.

### FUNCTION BUTTON:

Press to select display functions, including **SCAN**, **TIME**, **COUNT**, **CALORIES**, and **TOTAL COUNT**.

Press and hold for two seconds to reset all functions to zero.



### FUNCTIONS:

**SCAN:** Automatically scans each function of **TIME**, **COUNT**, **CALORIES**, and **TOTAL COUNT** in sequence with change every six seconds. Press and release the button until "**SCAN**" appears on the display.

**TIME:** Displays the time from one second up to 99:59 minutes.

**COUNT:** Displays the total crank revolutions you have completed during the current workout from zero to 9999 revolutions.

**TOTAL COUNT:** Displays the total accumulated crank revolutions you have taken from zero to 9999 revolutions. The total accumulated crank revolutions is retained when the meter is turned off.

**CALORIES:** Displays the calories burned from zero to 999.9 Kcal.

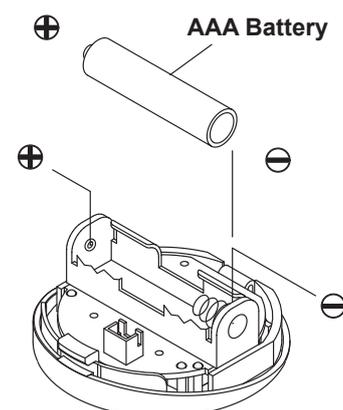
The calorie readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

- NOTE:**
1. The meter will shut off automatically after four minutes of inactivity. All function values will be kept. Press the button and hold it down for two seconds to reset all functions to zero, except **TOTAL COUNT**.
  2. The **TOTAL COUNT** will be reset to zero after battery is removed for battery replacement or storage of the unit.

### HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

1. By hand or by using a simple tool remove the **METER(31)** from the **METER HOUSING(23)**.
2. The **METER(31)** operates with a AAA battery (1.5V each), the battery is not included. Refer to the illustration to install or replace the battery.

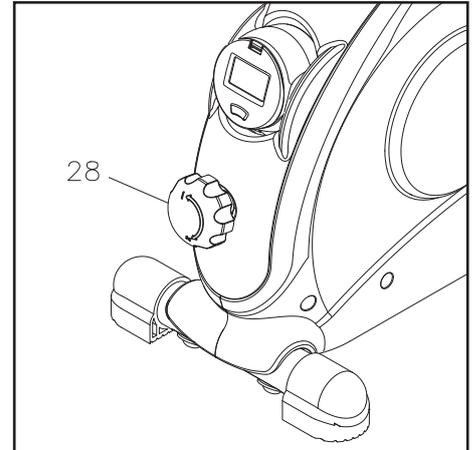
- NOTE:**
1. Rechargeable batteries are not recommended.
  2. **Ultimate disposal of battery should be handled according to all state and federal laws and regulations.**
  3. **Do not dispose of batteries in fire.**



## OPERATIONAL INSTRUCTIONS

### LOAD ADJUSTMENT

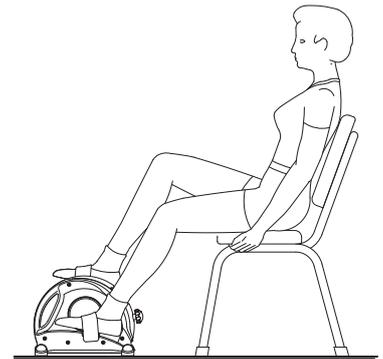
To increase the load, turn the **TENSION KNOB(28)** clockwise. To decrease the load, turn the **TENSION KNOB(28)** counterclockwise.



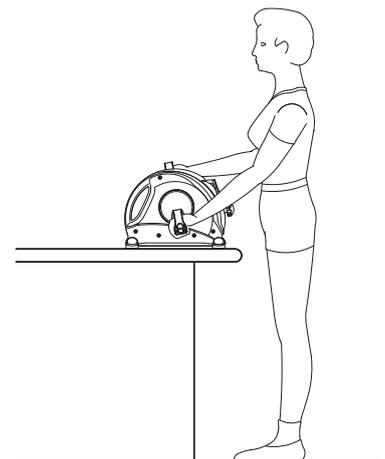
### EXERCISE WORKOUT

**Lower Body:** Place the **Stamina® Mini Exercise Bike** on the floor in front of a chair. Sit in the chair and pedal the bike with your feet.

**Caution:** Do not stand up on the **Stamina® Mini Exercise Bike**.

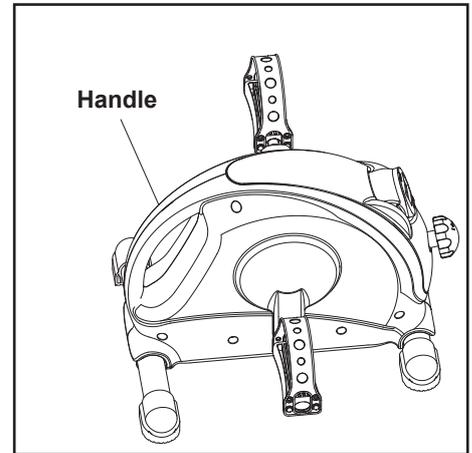


**Upper Body:** Place the **Stamina® Mini Exercise Bike** on a table or desk. Grasp the pedals firmly with your hands and pedal the bike. This exercise can be performed while seated or standing.



## STORAGE

1. To store the **Stamina® Mini Exercise Bike**, simply keep it in a clean dry place.
2. To avoid damage to the electronics, remove the battery from the **METER(31)** before storing the **Stamina® Mini Exercise Bike** for one year or more.
3. To move the **Stamina® Mini Exercise Bike**, grasp the handle which is built into the **RIGHT and LEFT COVERS(20, 22)**. Do not use the **PEDALS(37, 41)** to move the **Stamina® Mini Exercise Bike**. The **PEDALS(37, 41)** will move and the cranks may pinch your hand or fingers.



## MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the **Stamina® Mini Exercise Bike** can only be maintained when the **Stamina® Mini Exercise Bike** is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

1. Adjust the **TENSION KNOB(28)** and verify that it functions properly and the resistance changes.
2. Use a wrench to verify that the **PEDALS(37, 41)** are tightened securely. If tightening is required, remember that the left pedal has left hand threads and is tightened by turning counterclockwise.
3. Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nuts and bolts. Tighten loose nuts and bolts.
4. Verify that the **CAUTION LABEL(49)** is in place and easy to read. Call Stamina Products immediately at **1-800-375-7520** for a replacement **CAUTION LABEL(49)** if it is missing or damaged.
5. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
6. Worn or damaged components must be replaced immediately or the **Stamina® Mini Exercise Bike** removed from service until repair is made.
7. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **Stamina® Mini Exercise Bike**.
8. Keep your **Stamina® Mini Exercise Bike** clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

## CONDITIONING GUIDELINES

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years or are severely overweight, start slowly and increase your workout time gradually. Increase your workout intensity gradually by monitoring your heart rate while you exercise.

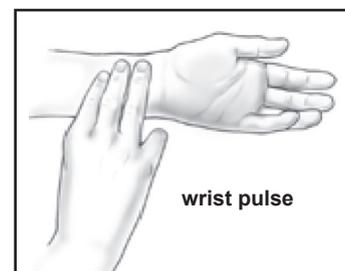
Remember to follow these essentials:

- Have your doctor review your training and diet programs.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your physician.
- Warm up before you exercise and cool down after you work out.
- Take your pulse periodically during your workout and strive to stay within a range of 60% (lower intensity) to 90% (higher intensity) of your maximum heart rate zone. Start at the lower intensity, and build up to higher intensity as you become more aerobically fit.
- If you feel dizzy or lightheaded you should slow down or stop exercising.

Initially you may only be able to exercise within your target zone for a few minutes; however, your aerobic capacity will improve over the next six to eight weeks. It is important to pace yourself while you exercise so you don't tire too quickly.

To determine if you are working out at the correct intensity, use a heart rate monitor or use the table below. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 60% and 90% of your maximum heart rate. If just starting an exercise program, work out at the low end of your target heart rate zone. As your aerobic capacity improves, gradually increase the intensity of your workout by increasing your heart rate.

Measure your heart rate periodically during your workout by stopping the exercise but continuing to move your legs or walk around. Place two or three fingers on your wrist and take a six second heartbeat count. Multiply the results by ten to find your heart rate. For example, if your six second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. A six second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising. Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.



Target Heart Rate Zone Estimated by Age\*

Age	Target Heart Rate Zone (55%-90% of Maximum Heart Rate)	Average Maximum Heart Rate 100%
20 years	110-180 beats per minute	200 beats per minute
25 years	107-175 beats per minute	195 beats per minute
30 years	105-171 beats per minute	190 beats per minute
35 years	102-166 beats per minute	185 beats per minute
40 years	99-162 beats per minute	180 beats per minute
45 years	97-157 beats per minute	175 beats per minute
50 years	94-153 beats per minute	170 beats per minute
55 years	91-148 beats per minute	165 beats per minute
60 years	88-144 beats per minute	160 beats per minute
65 years	85-139 beats per minute	155 beats per minute
70 years	83-135 beats per minute	150 beats per minute

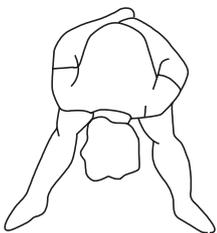
\* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used:  $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

## WARM-UP and COOL-DOWN

**Warm-Up** The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

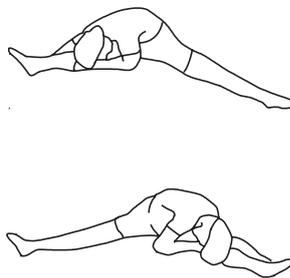
**Stretching** Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. Do not bounce.

### Suggested Stretching Exercises



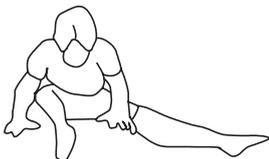
#### Lower Body Stretch

Place feet shoulder-width apart and lean forward. Keep this position for 30 seconds using the body as a natural weight to stretch the backs of the legs. **DO NOT BOUNCE!** When the pull on the back of the legs lessens, gradually try a lower position.



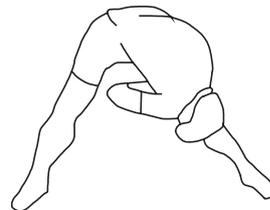
#### Floor Stretch

While sitting on the floor, open the legs as wide as possible. Stretch the upper body toward the knee on the right leg by using your arms to pull your chest to your thighs. Hold this stretch 10 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE!** Do this stretch 10 times. Repeat the stretch with the left leg.



#### Bent Torso Pulls

While sitting on the floor, have legs apart, one leg straight and one knee bent. Pull the chest down to touch the thigh on the leg that is bent, and twist at the waist. Hold this position at least 10 seconds. Repeat 10 times on each side.



#### Bent Over Leg Stretch

Stand with feet shoulder-width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, **gently** pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down. **DO NOT BOUNCE!** Hold the position a minimum of 10 seconds. Repeat pulling the upper body to the left leg. Do this stretch several times slowly.

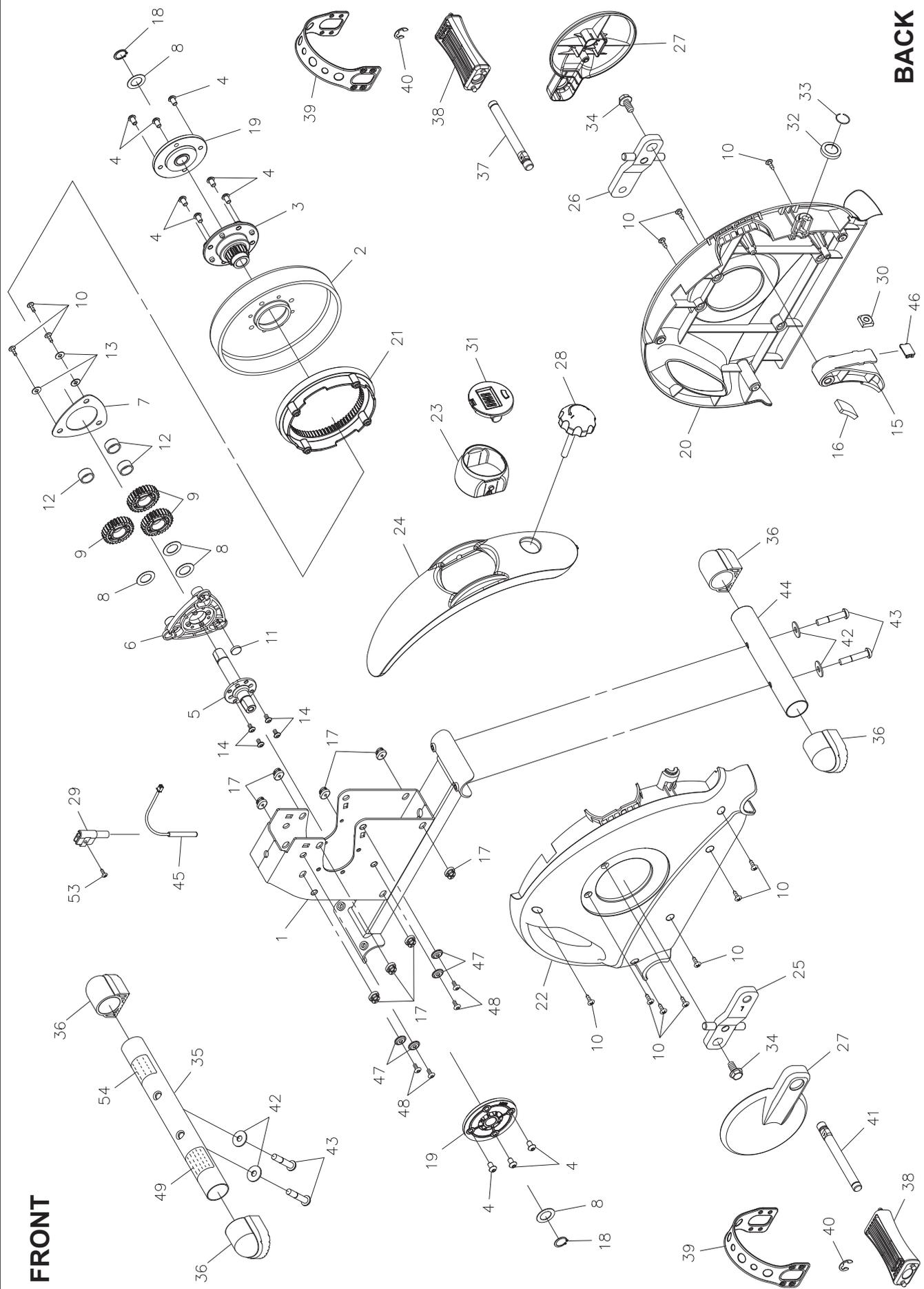
**Remember to always check with your physician before starting any exercise program.**

**Cool-Down** The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart. Your cool-down should include the stretches listed above and should be completed after each strength training session.

**PRODUCT PARTS DRAWING**

**FRONT**

**BACK**



## PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Flywheel	1
3	Sun Gear	1
4	Bolt, Button Head (M6 x 1 x 10mm)	10
5	Shaft	1
6	Planet Carrier	1
7	Carrier Support Plate	1
8	Large Washer (ø16 x ø26 x 0.8mm)	5
9	Planet Gear (M1.5 - 27T)	3
10	Screw, Round Head (M5 x 15mm)	13
11	Magnet	1
12	Bushing	3
13	Washer (M5)	3
14	Bolt, Round Head Self-Drill (M6 x 10mm)	4
15	Brake Support	1
16	Felt Brake Pad	1
17	Threaded Insert	8
18	C Ring (M16)	2
19	Flange Bearing	2
20	Right Cover	1
21	Ring Gear (M1.5 - 72T)	1
22	Left Cover	1
23	Meter Housing	1
24	Top Cover	1
25	Left Crank	1
26	Right Crank	1
27	Crank Cover	2
28	Tension Knob	1
29	Sensor Clip	1
30	Square Nut (M8 x 1.25)	1
31	Meter	1
32	Collar	1
33	C Ring	1
34	Bolt, Hex Washer Head (M8 x 1.25 x 18mm)	2
35	Front Stabilizer	1
36	Endcap	4
37	Right Pedal Shaft	1
38	Pedal	2
39	Pedal Strap	2
40	E Ring (M10)	2
41	Left Pedal Shaft	1
42	Washer (M8)	4
43	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 40mm)	4
44	Rear Stabilizer	1
45	Sensor Wire	1
46	Brake Support Pad	1
47	Flange Washer	4
48	Screw, Round Head (M5 x 10mm)	4
49	Caution Label	1
50	Allen Wrench (5mm)	1
51	Wrench	1
52	Manual	1
53	Screw, Round Head (M4 x 13.5mm)	1
54	Serial Decal	1

## LIMITED WARRANTY

MODEL 15-0141, 15-0142

### WARRANTY

Stamina Products, Inc. ("Stamina") warrants to the original purchaser that this product will be free from defects in materials and workmanship that arise under normal use, service, proper assembly and proper operation in accordance with product warnings/instructions for a period of 90 days on the parts and one year on the frame from the date of the original purchase from an authorized retailer. **THIS WARRANTY SHALL NOT APPLY TO ANY PRODUCT WHICH HAS BEEN SUBJECT TO COMMERCIAL USE, ABUSE, MISUSE, ALTERATION OF ANY KIND OR TO ANY DEFECT OR CHANGE CAUSED BY IMPROPER ASSEMBLY, REPAIR, REPLACEMENT, SUBSTITUTION OR USE WITH PARTS NOT PROVIDED BY STAMINA.** Commercial use includes use of product in athletic clubs, health clubs, spas, gyms, and all other public or semipublic facilities whether or not the product's use is in furtherance of a profit making enterprise, and all other use which is not for personal purposes.

To implement this limited warranty, send a written notice stating your name, date, and place of purchase and a brief description of the defect along with your receipt to Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, Missouri, USA, MO 65803, or email us at [customer.care@staminaproducts.com](mailto:customer.care@staminaproducts.com), or call us at 1-800-375-7520. If the defect is covered under this limited warranty, you will be requested to return the product or part to us for free repair or replacement at our option.

**NO ACTION FOR BREACH OF THIS LIMITED WARRANTY MAY BE COMMENCED MORE THAN ONE (1) YEAR AFTER THE DATE THE ALLEGED BREACH WAS OR SHOULD HAVE BEEN DISCOVERED. NO ACTION FOR BREACH OF ANY IMPLIED WARRANTY (INCLUDING MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE) MAY BE COMMENCED MORE THAN ONE (1) YEAR AFTER DELIVERY OF THE PRODUCT TO THE PURCHASER. These warranties are not transferable. IF ANY PART OF THE PRODUCT IS NOT IN COMPLIANCE WITH THIS LIMITED WARRANTY OR ANY IMPLIED WARRANTY, THE REMEDY OF REPAIR OR REPLACEMENT IS THE EXCLUSIVE REMEDY.** If any claim is made under this limited warranty or any implied warranty, Stamina reserves the right to require the product to be returned for inspection, at the purchaser's expense, to Stamina's premises in Springfield, Missouri. Return of the enclosed warranty registration card is not required for warranty coverage, but is merely a way of establishing the date and place of purchase.

Stamina **SHALL NOT BE LIABLE FOR THE LOSS OF USE OF ANY PRODUCT, LOSS OF TIME, INCONVENIENCE, COMMERCIAL LOSS OR ANY OTHER INDIRECT, CONSEQUENTIAL, SPECIAL OR INCIDENTAL DAMAGES DUE TO BREACH OF THE ABOVE WARRANTY OR ANY IMPLIED WARRANTY.**

**THIS LIMITED WARRANTY IS THE ONLY EXPRESS WARRANTY. NO ORAL OR WRITTEN INFORMATION GIVEN BY STAMINA, ITS AGENTS OR EMPLOYEES, SHALL CREATE A WARRANTY OR IN ANY WAY INCREASE THE SCOPE OF THIS WARRANTY.** This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other legal rights which vary from state to state. **ANY OTHER RIGHT WHICH YOU MAY HAVE, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, IS LIMITED IN DURATION TO THE DURATION OF THIS WARRANTY.**

The laws in some states affect the disclaimer or limitation of implied warranties and consequential and incidental damages. If any such law is found applicable, the foregoing disclaimers and limitations of and on implied warranties and consequential and incidental damages shall be deemed to be modified to the extent necessary to comply with applicable law.

## **NOTES**

## TO CONTACT CUSTOMER CARE

For your convenience, Stamina's customer care representatives can be reached by email at [customer.care@staminaproducts.com](mailto:customer.care@staminaproducts.com) or by phone at 1-800-375-7520 (in the U.S.). Our customer care representatives are available Monday through Thursday from 7:30 a.m. until 5:00 p.m., and Friday 8:00 a.m. until 3 p.m. Central Time.



**ONLINE  
CUSTOMER CARE**  
customer.care@staminaproducts.com  
www.staminaproducts.com



**TELEPHONE  
CUSTOMER CARE**  
Tel: 1 (800) 375-7520



**FAX  
CUSTOMER CARE**  
Fax: (417) 889-8064



**MAIL**  
**STAMINA PRODUCTS, INC.**  
ATTN: Customer Care  
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

Would you like to receive email information or special offers from Stamina Products? Register at [contact.staminaproducts.com](http://contact.staminaproducts.com)

## TO REGISTER YOUR PRODUCT

To enact your warranty, please register your product by going to [register.staminaproducts.com](http://register.staminaproducts.com). Please have your product model number (printed on the cover of this owner's manual) and the serial number (printed on the black and white sticker on your product) ready.

If you don't have internet access, you can call customer care at 1-800-375-7520, or fill out and mail the product registration form below to Stamina Products, Inc.; 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803.

<b>PRODUCT REGISTRATION FORM</b>		<b>Stamina Products, Inc.</b> 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803	
Model Number: .....		Serial Number: .....	
Product Name: .....			
Place Purchased: .....			
Date of Purchase: .....		Purchase Price: .....	
First Name: .....		Last Name: .....	
City: .....	State: .....	Phone #: ( ) .....	Zip Code: .....
Email Address: .....		Phone #: ( ) .....	
Would you like to receive email information or special offers from Stamina Products?* <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No *If yes, be sure your email address is included above.			



Detach and Mail or Fax the Form Above



## TO ORDER PARTS

If there are missing or damaged parts, you can go to [parts.staminaproducts.com](http://parts.staminaproducts.com) and order those parts. If you have questions, please contact customer care. Do not return the product. To order parts by mail, fill out the sheet below and fax it to 417-889-8064. The part will be mailed to your address.



Detach and Mail or Fax the Form Below



<b>PARTS ORDER FORM</b>		<b>Stamina Products, Inc.</b> 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803	
Mr./Ms: .....			
Address: .....		Apt. #: .....	
City: .....	State: .....	Zip Code: .....	
<b>IMPORTANT : We require your phone number to process the order!</b>			
Phone #: ( ) .....		Work Phone #: ( ) .....	
Date of Purchase: .....			
Model #: .....			
Purchased From: .....			
<b>IMPORTANT: Before filling out the portion below, make sure you have the correct information. Refer to the parts list to make sure you're ordering the right parts!</b>			
PART #	DESCRIPTION	QUANTITY	
EXAMPLE: 1	Rear Unit Assembly	1	