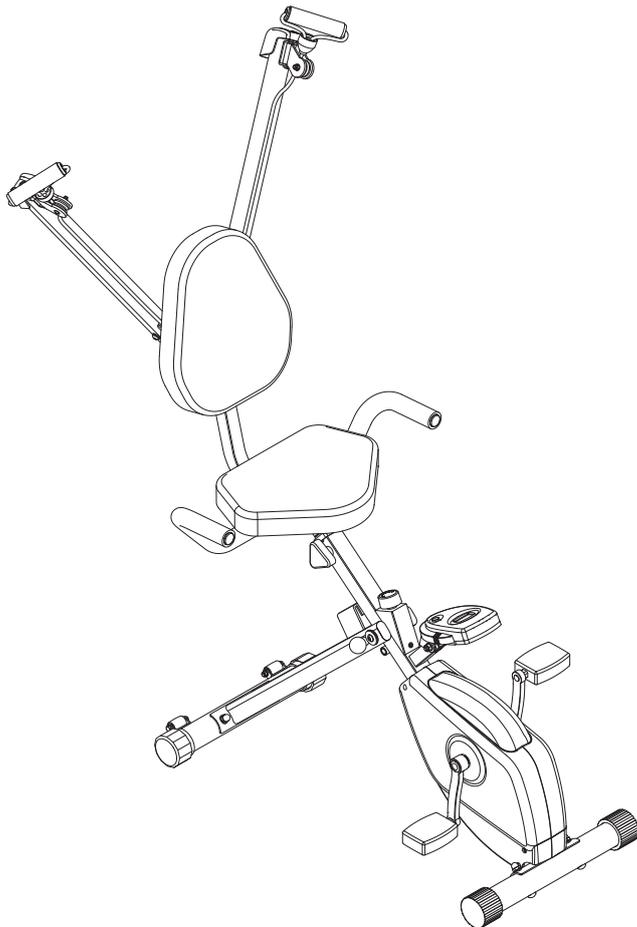




STAMINA®
WONDER
EXERCISE BIKE

Owner's Manual



Product May Vary Slightly From Pictured.

CAUTION:

Weight on this product should not exceed 250 lbs.

⚠ 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 numbers:

Model#: 15-0336A

S/N: _____

This Product is Distributed Exclusively by



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

STAMINA PRODUCTS
MADE IN CHINA

©2020 Stamina Products, Inc.
2020, 12

müüv

Quickstart Guide

IMPORTANT

Smart Audio Workouts for Your Bike



Go to the App Store on your device or scan the QR Code for quick access.



Download the app and get moving!

Assembly video included in app.

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions	3	Maintenance	15
Before You Begin	5	Conditioning Guidelines	17
Equipment Warning, Caution & Notice Labels ...	6	Warm-Up and Cool-Down	18
Hardware Identification Chart	7	Warranty	19
Assembly Instructions	8	Product Parts Drawing	20
Set Up Instructions	12	Parts List	21
Operational Instructions	13	Fax/Mail Ordering Form	23
Storage	15		

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING Cancer and Reproductive Harm 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 The Tension Cords(98) on this product contain natural rubber latex which may cause an allergic reaction.

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

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **Stamina® Wonder Exercise Bike** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.
3. The **Stamina® Wonder 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. We recommend that two people be available for assembly of this product.
5. Keep children away from the **Stamina® Wonder Exercise Bike**. Do not allow children to use or play on the **Stamina® Wonder Exercise Bike**. Keep children and pets away from the **Stamina® Wonder Exercise Bike** when it is in use.
6. The **Stamina® Wonder Exercise Bike** is not a freewheeling exercise bike; therefore, pedal speed should be reduced in a controlled manner to prevent injury from spinning pedals.
7. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat.
8. Set up and operate the **Stamina® Wonder Exercise Bike** on a solid level surface. Do not position the **Stamina® Wonder Exercise Bike** on loose rugs or uneven surfaces.
9. Make sure that adequate space is available for access to and around the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.
10. Keep fingers clear of all pinch points when folding and unfolding the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.
11. Before using, inspect the **Stamina® Wonder Exercise Bike** for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
12. Each user should adjust the seat per instructions on page 14.
13. Do not attempt to adjust the seat while you are on the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.
14. Make sure the Seat Post(3) is locked properly by the Adjustment Knob(15).
15. Make sure the Rear Frame(2) is locked properly by the Ball Pin(42) when in storage.
16. 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.
17. 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.
18. Do not wear loose or dangling clothing while using the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.
19. 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.
20. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the **Stamina® Wonder Exercise Bike**, loss of balance may result in a fall and serious bodily injury.
21. The **Stamina® Wonder Exercise Bike** should not be used by persons weighing over 250 pounds.
22. The **Stamina® Wonder Exercise Bike** should be used by only one person at a time.
23. The **Stamina® Wonder 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® Wonder 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® Wonder 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 6 for an image of the serial decal. Model

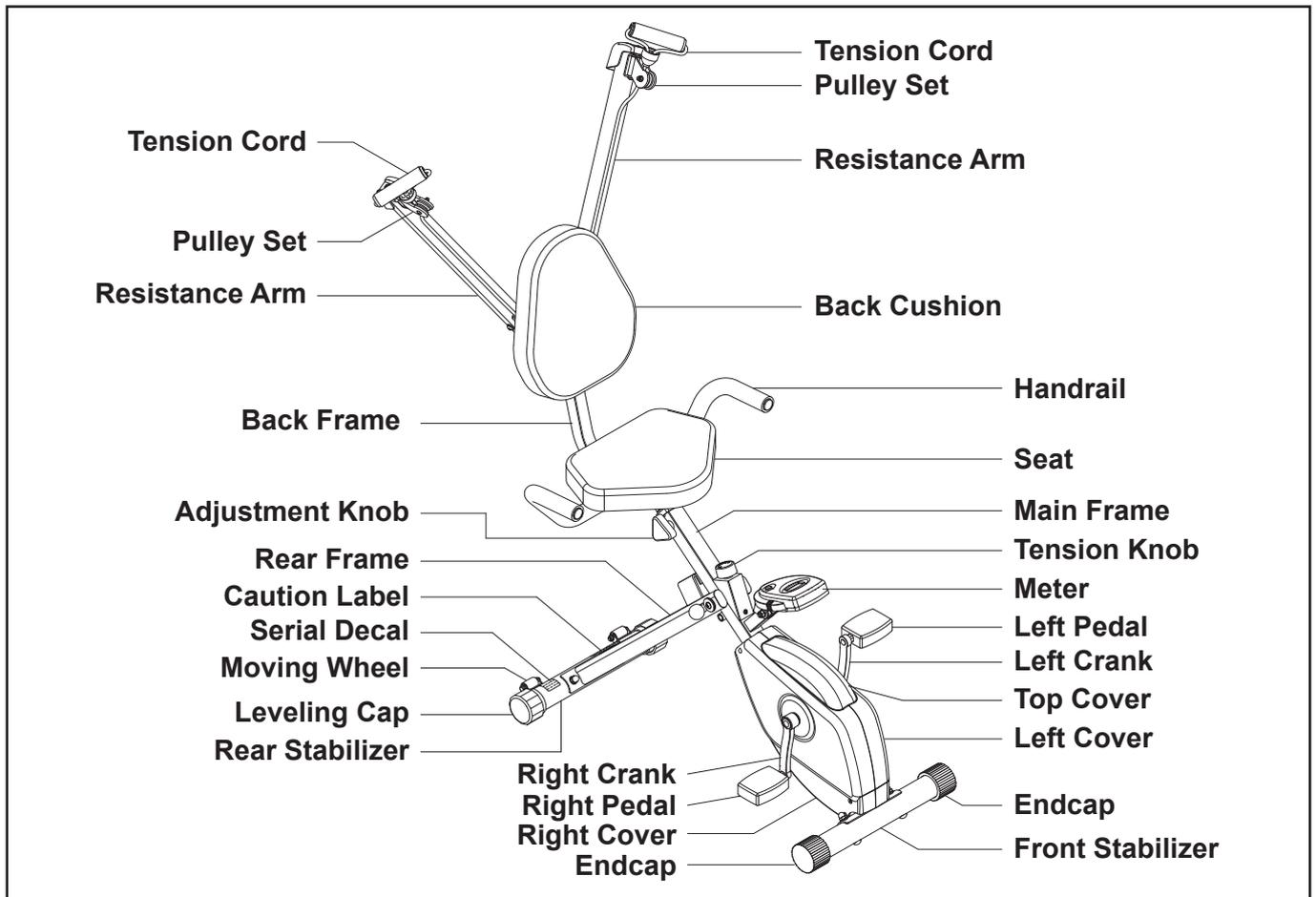
number and serial number are required when calling for assistance.

Read this manual carefully before using the **Stamina® Wonder 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® Wonder 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. 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.

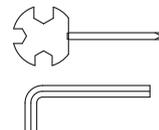
Be sure to have the name and model number of the product available when you contact us.



THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY :



Allen Wrench (6mm)



Combination Wrench

Allen Wrench (5mm)

EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

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

CAUTION LABEL(83)

 <p>CAUTION</p> <p>THIS CLASS A STATIONARY EXERCISE BIKE IS FOR CONSUMER USE ONLY. Failure to follow all warnings and instructions could result in serious injury or death. Before assembling or using this product, read and follow the Owner's Manual and all other warnings and instructions that accompany this product. Replace this warning label if damaged, illegible, or removed.</p>	<p>Keep others including children & pets away from equipment when in use.</p> <p>Consult your physician before starting this or any exercise program. This is especially important if you are over the age of 35 or have any pre-existing health condition. Always make sure all nuts and bolts are securely tightened before using this product. This product should not be used by persons weighing more than 250 lbs. unless otherwise stated in your Owner's Manual. Spinning pedals can cause injury. This bike does not freewheel. Pedal speed should be reduced in a controlled manner. The exercise bicycle should only be used after a thorough review of the operation manual.</p>
--	---

SERIAL DECAL(113)

GUARANTEED PERFORMANCE



STAMINA

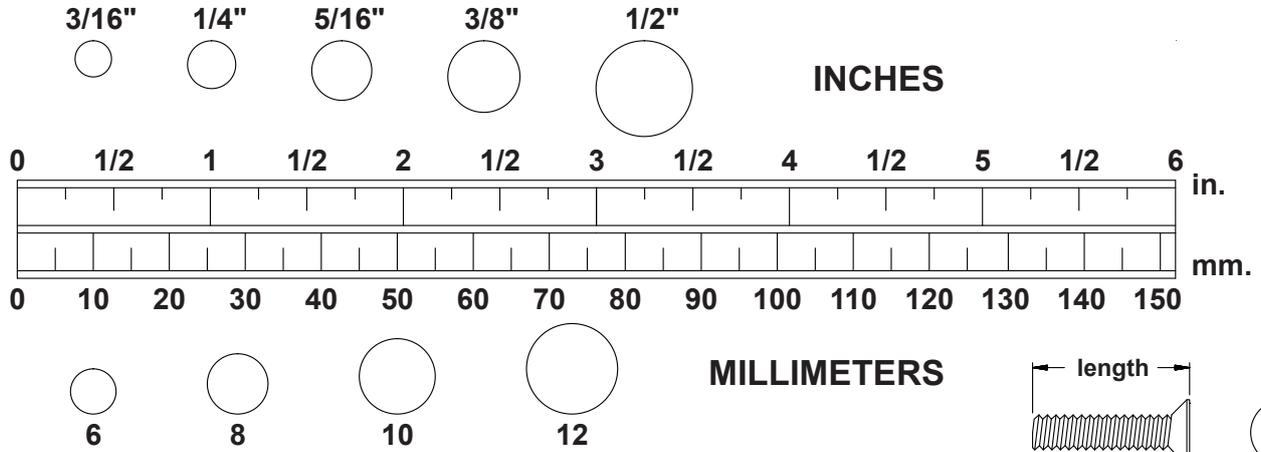
Customer Care
1 (800) 375-7520
Mon-Thurs • 7:30am - 5pm, Fri • 8am - 3pm CST
FAX: (417) 889-8064 • www.staminaproducts.com
MADE IN CHINA

Model # 15-0336A	Serial # [REDACTED]
-----------------------------------	-------------------------------

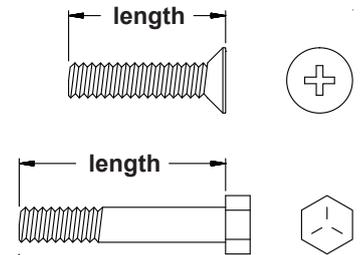
To best serve you, our Customer Care Representatives will need your serial number. For quick access, write in your serial number on the cover of the manual.

HARDWARE IDENTIFICATION CHART

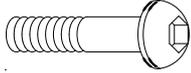
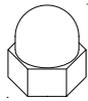
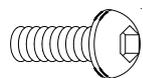
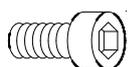
This chart is provided to help identify the hardware used in the assembly process. Place the washers or the ends of the bolts or screws on the circles to check for the correct diameter. Use the small scale to check the length of the bolts and screws.



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 items. Some hardware may be already attached to the part.

	Part Number and Description	Qty
	45 Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 65mm)	4
	50 Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 48mm)	2
	48 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 40mm)	2
	46 Acorn Nut (M8 x 1.25)	4
	47 Arc Washer (M8)	6
	60 Nylock Nut (M8 x 1.25)	2
	62 Washer (M8)	9
	77 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm)	7
	88 Lock Washer (M8)	2
	94 Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 15mm)	2
	108 Bolt, Socket Head (M6 x 1 x 12mm)	1

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 under the Customer Care section and order the part needed, e-mail us at 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

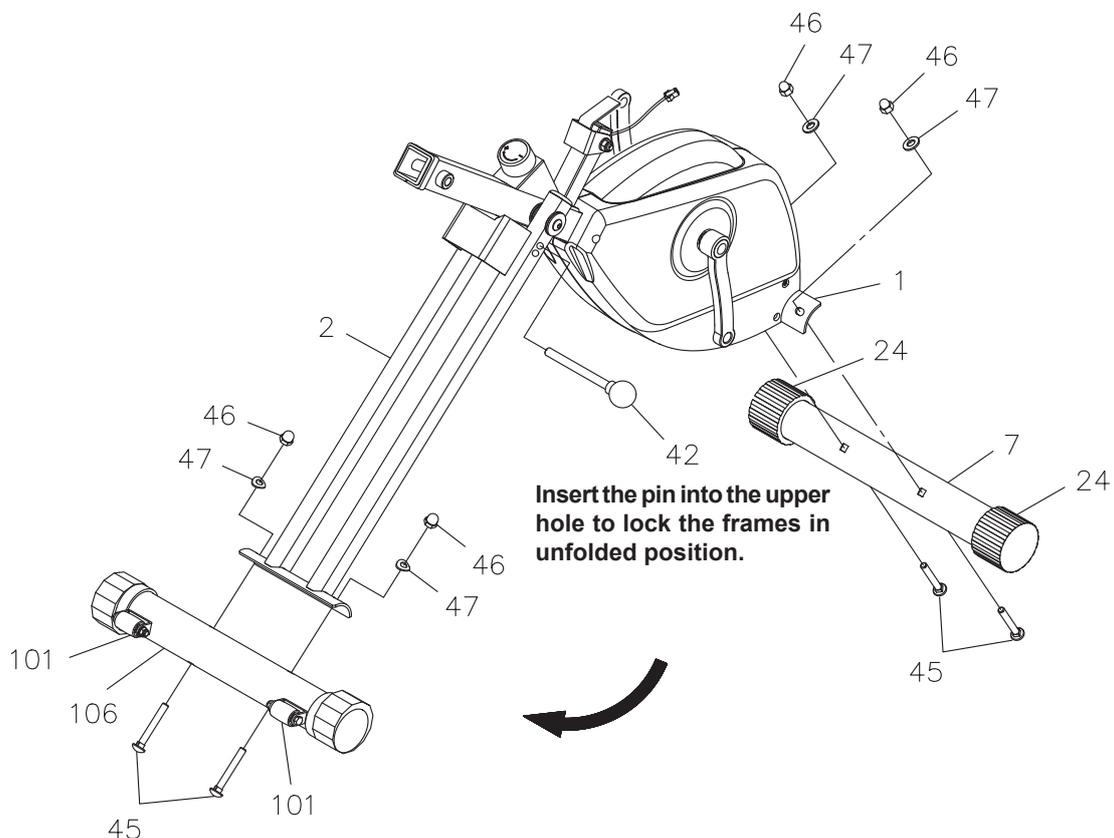
Refer to illustration below. Unfold the **REAR FRAME(2)** away from the **MAIN FRAME(1)**. Lock the frame assembly in unfolded position by inserting the **BALL PIN(42)** into the upper hole in the **REAR FRAME(2)**.

STEP 2

Position the **MOVING WHEELS(101)** facing back, then attach the **REAR STABILIZER(106)** to the **REAR FRAME(2)** with **CARRIAGE BOLTS(M8x1.25x65mm)(45)**, **ACORN NUTS(M8x1.25)(46)**, and **ARC WASHERS(M8)(47)**.

STEP 3

Attach the **FRONT STABILIZER(7)**, the one with **ENDCAPS(24)**, to the **MAIN FRAME(1)** with **CARRIAGE BOLTS(M8x1.25x65mm)(45)**, **ACORN NUTS(M8x1.25)(46)**, and **ARC WASHERS(M8)(47)**.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

Attach the **SEAT(12)** to the **SEAT POST(3)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(77)** and **WASHERS(M8)(62)**. Insert the **SEAT POST(3)** into the **MAIN FRAME(1)** and secure with the **ADJUSTMENT KNOB(15)**.

NOTE: Make sure that the pin on the **ADJUSTMENT KNOB(15)** is inserted into one of the holes in the **SEAT POST(3)**. The **ADJUSTMENT KNOB(15)** should be screwed in tight to make the **SEAT POST(3)** fit securely in the **MAIN FRAME(1)**.

STEP 5

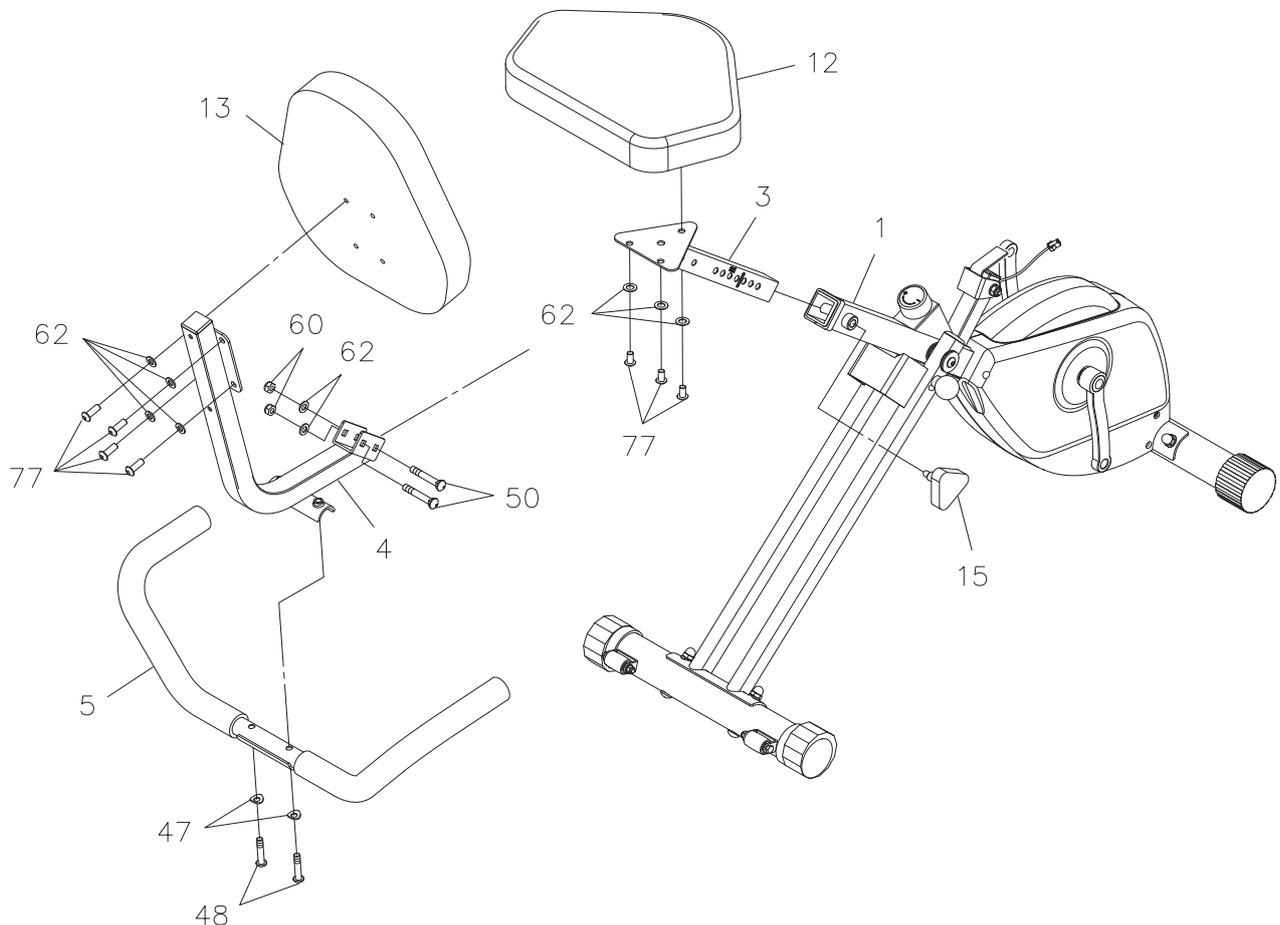
Attach the **BACK FRAME(4)** to the **SEAT POST(3)** with **CARRIAGE BOLTS(M8x1.25x48mm)(50)**, **NYLOCK NUTS(M8x1.25)(60)**, and **WASHERS(M8)(62)**.

STEP 6

Attach the **HANDRAIL(5)** to the **BACK FRAME(4)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x40mm)(48)** and **ARC WASHERS(M8)(47)**.

STEP 7

Attach the **BACK CUSHION(13)** to the **BACK FRAME(4)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(77)** and **WASHERS(M8)(62)**.



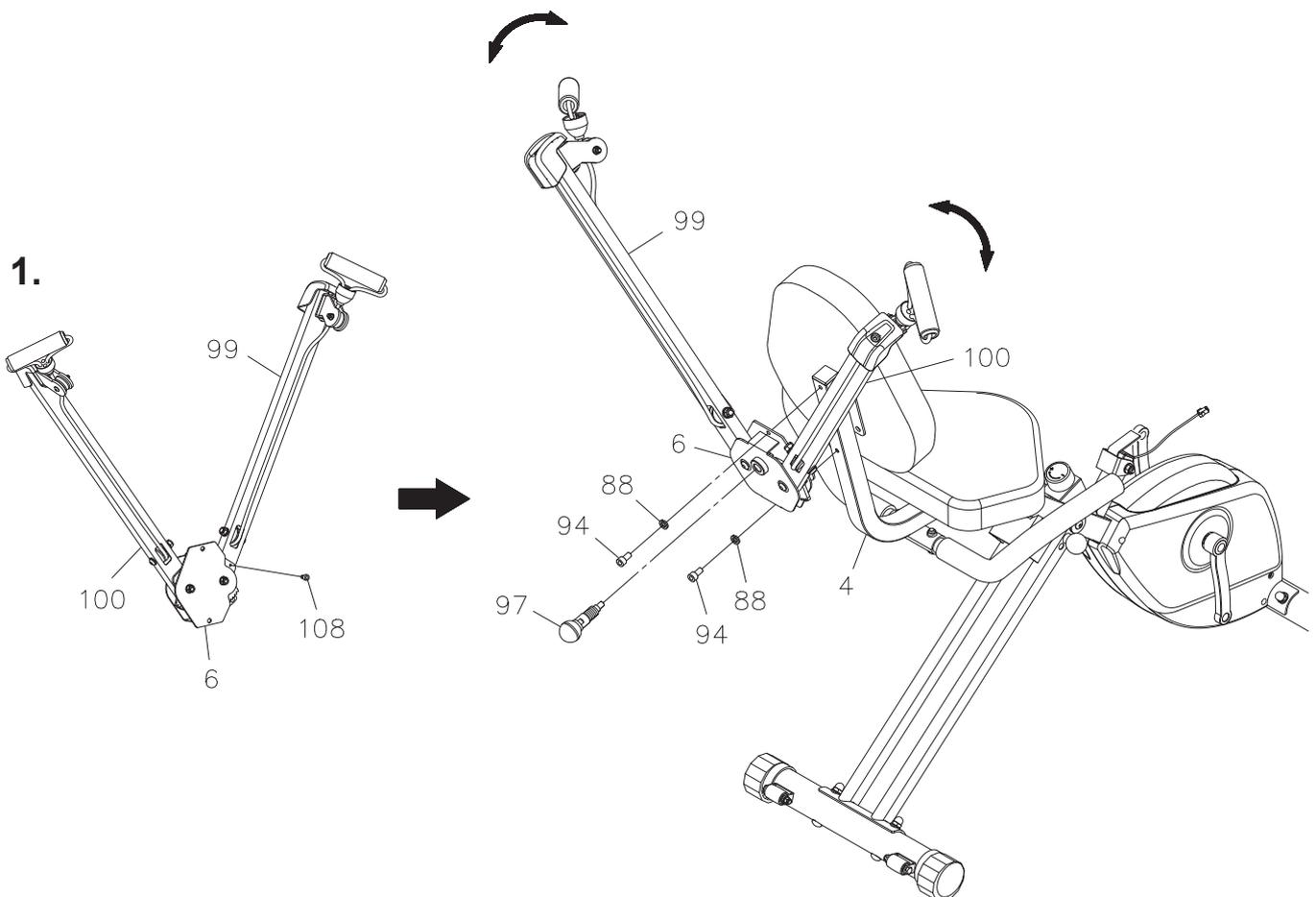
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8

Refer to illustration 1. Screw the **SOCKET HEAD BOLT(M6x1x12mm)(108)** into the inner side of the **LEFT RESISTANCE ARM(99)**.

STEP 9

Assemble the **RESISTANCE ARMS(99, 100)** by attaching the **ARM BRACKET(6)** to the **BACK FRAME(4)** with **SOCKET HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(94)** and **LOCK WASHERS(M8)(88)**. Screw the **ADJUSTMENT PIN(97)** into the **ARM BRACKET(6)**, and make sure the pin is inserted into one of the adjustment holes in the **RIGHT RESISTANCE ARMS(100)**. The angle between two **RESISTANCE ARMS(99, 100)** is adjustable by inserting the **ADJUSTMENT PIN(97)** into a different adjustment hole. Pull the ball knob of the **ADJUSTMENT PIN(97)** to adjust.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 10

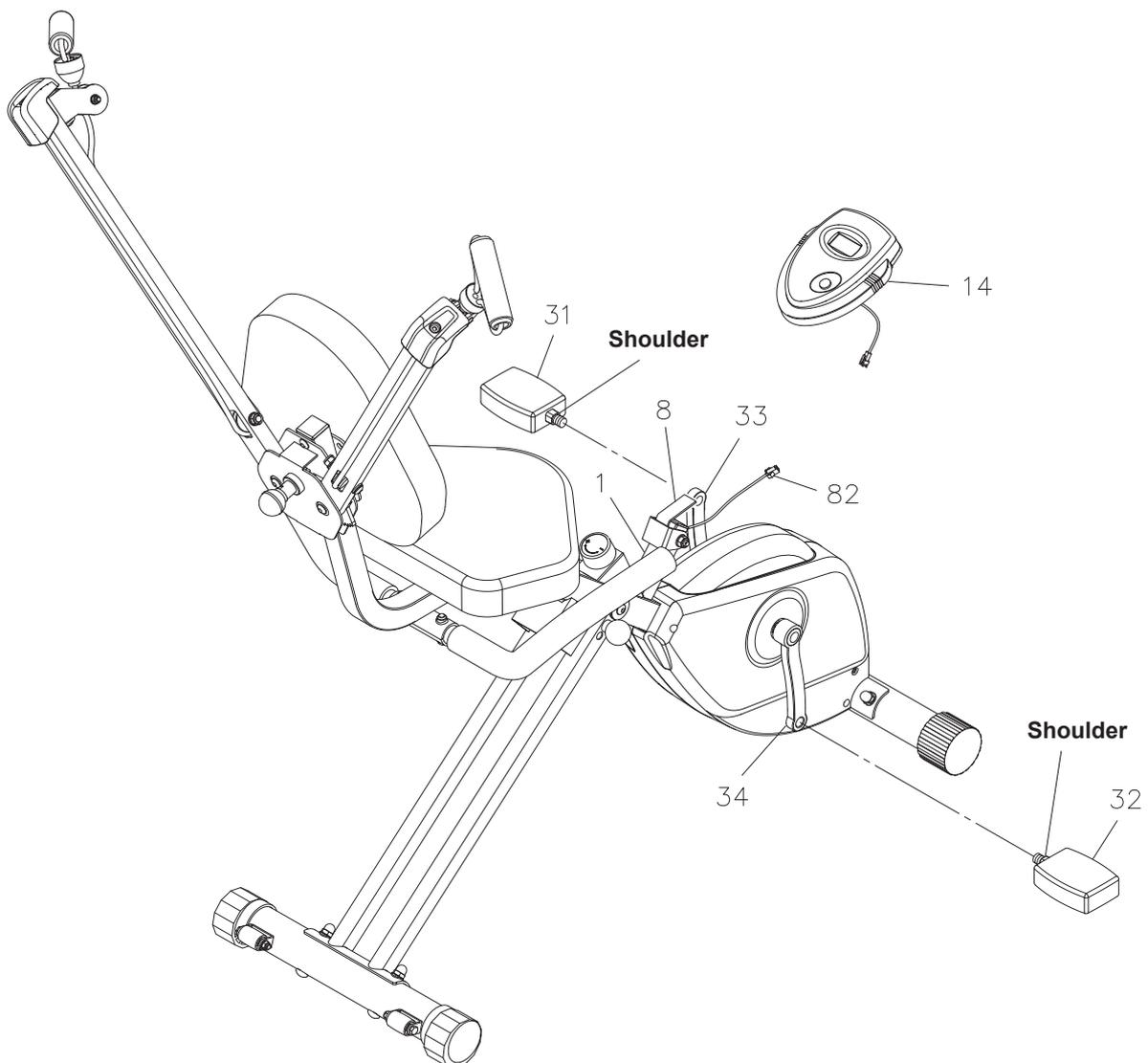
NOTE: The **RIGHT PEDAL(32)** has **R** stamped on the end of the pedal shaft. The **RIGHT PEDAL(32)** has right hand threads and is tightened by turning clockwise. The **LEFT PEDAL(31)** has **L** stamped on the end of the pedal shaft. The **LEFT PEDAL(31)** has left hand threads and is tightened by turning counterclockwise.

Thread the **RIGHT PEDAL(32)** to the **RIGHT CRANK(34)** as shown. Tighten the pedal securely. The shoulder of the **PEDALS(31, 32)** should be in contact with the **CRANKS(33, 34)** when securely tightened. Repeat on the left side in order to attach the **LEFT PEDAL(31)** to the **LEFT CRANK(33)**.

STEP 11

Install two AA batteries into the **METER(14)**, the batteries are not included. See page 13 for detailed battery installation instructions. Plug the **SENSOR WIRE(82)** into the connecting wire on the **METER(14)**, and push the excess wires back into the **MAIN FRAME(1)**. Slide the **METER(14)** onto the **METER BRACKET(8)**.

NOTE: Be careful not to damage the wires when attaching the **METER(14)**.

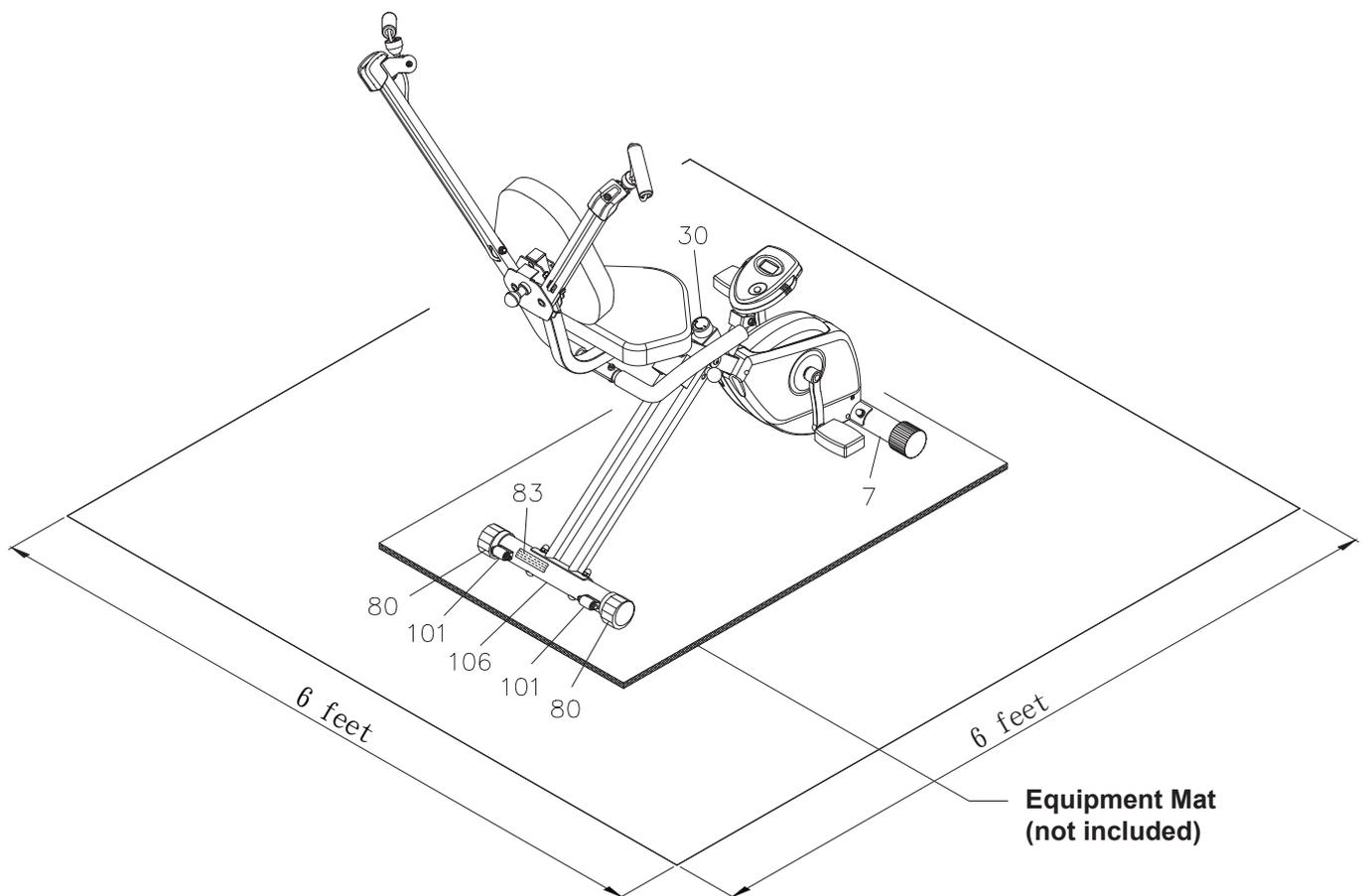


SET UP INSTRUCTIONS

Place the **Stamina® Wonder Exercise Bike** in the area where it will be used. It is recommended that the **Stamina® Wonder Exercise Bike** be placed on an equipment mat. The maximum operation dimensions of the **Stamina® Wonder Exercise Bike** are approximately 41.8 inches long x 50.2 inches wide x 53.5 inches tall. (These dimensions may vary up to one inch.) An area 6 feet wide x 6 feet long is required for safe operation of the **Stamina® Wonder Exercise Bike**. Make sure that adequate space is available for access to and passage around the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.

LEVELING: Adjust the **LEVELING CAPS(80)** on the **REAR STABILIZER(106)** at the back so that the **Stamina® Wonder Exercise Bike** sits on the floor without rocking.

MOVING: The **Stamina® Wonder Exercise Bike** has a pair of **MOVING WHEELS(101)** on the **REAR STABILIZER(106)**. Lift up the **FRONT STABILIZER(7)** to move the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.



FUNCTION INSPECTION:

Visually inspect the **Stamina® Wonder Exercise Bike** to verify that assembly is as shown in the above illustration. Check the function of the **Stamina® Wonder Exercise Bike** by turning the crank slowly through one complete revolution to verify that the drive train functions properly. Adjust the **TENSION KNOB(30)** and verify that it functions properly and the resistance changes.

CAUTION: Locate and read the **CAUTION LABEL(83)** on the **Stamina® Wonder Exercise Bike**. Make sure that all users read the **CAUTION LABEL(83)** before using the product.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

USING THE FITNESS METER

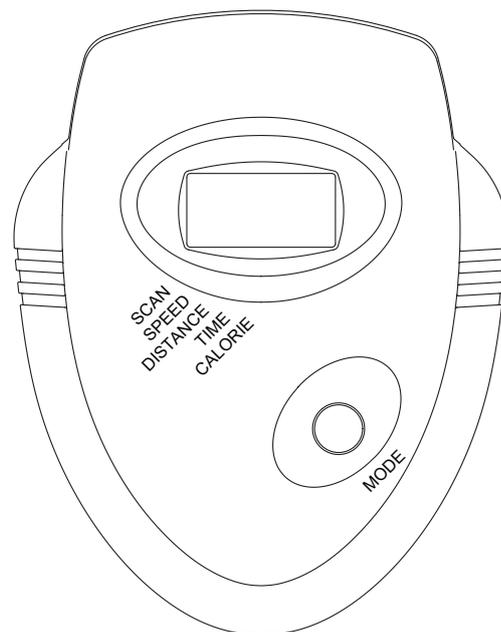
POWER ON : Pedal movement or press the button.

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

MODE BUTTON:

Press to select display functions, including **SCAN**, **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE**, and **CALORIE**.

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



FUNCTIONS:

SCAN: Automatically scans each function of **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE**, and **CALORIE** in sequence, display changes every six seconds. Press and release the button until the arrow appears on the display and points to **SCAN**.

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

SPEED: Displays the current speed from zero to 999.9 miles per hour.

DISTANCE: Displays the distance from zero to 99.99 miles.

CALORIE: Displays the calories burned from zero to 999.9 Kcals.

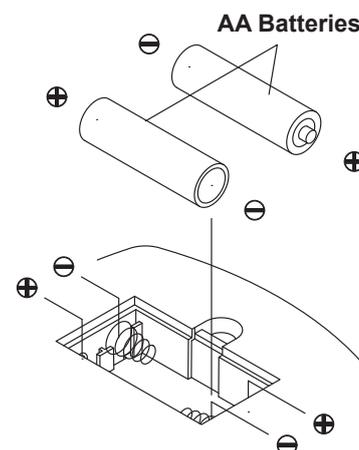
The calorie readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

NOTE: The meter will shut off automatically after four minutes of inactivity. All function values will be kept. Press the **MODE** button and hold it down for three seconds to reset all functions to zero.

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

1. Open the Battery Door on the back of the meter.
2. The meter operates with two AA batteries (1.5V each), the batteries are not included. Refer to the illustration to install or replace the batteries.

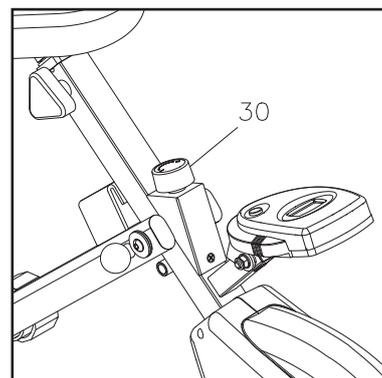
- NOTE:**
1. Do not mix a new battery with an old battery.
 2. Use the same type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
 3. Rechargeable batteries are not recommended.
 4. **Ultimate disposal of battery should be handled according to all state and federal laws and regulations.**
 5. **Do not dispose of batteries in fire.**



OPERATIONAL INSTRUCTIONS

LOAD ADJUSTMENT

To increase the load, turn the **TENSION KNOB(30)** clockwise.
To decrease the load, turn the **TENSION KNOB(30)** counterclockwise.

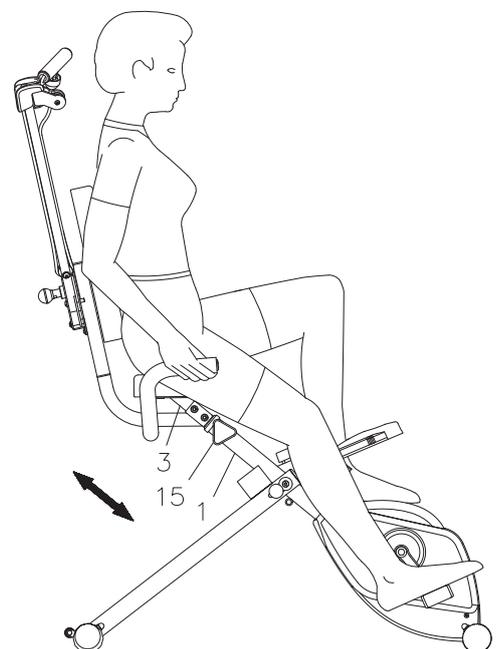


SEAT ADJUSTMENT

Proper seat adjustment is important.

1. Remove the **ADJUSTMENT KNOB(15)** from the **MAIN FRAME(1)**. Slide the **SEAT POST(3)** until the **SEAT(12)** is at the proper height. Screw the **ADJUSTMENT KNOB(15)** back the **MAIN FRAME(1)**. Make sure the pin of the **ADJUSTMENT KNOB(15)** catches in one of the holes of the **SEAT POST(3)** and tighten the **ADJUSTMENT KNOB(15)**.
2. Sit on the seat and place your feet on the pedals. You should be able to move through a complete pedal stroke without locking your knees or shifting your hips on the seat. The seat is too close to the pedals if you have more than a slight bend in your knees at the bottom of the pedal stroke. The seat is too far from the pedals if you have to completely straighten your knees at the bottom of the pedal stroke. Refer to the illustration.

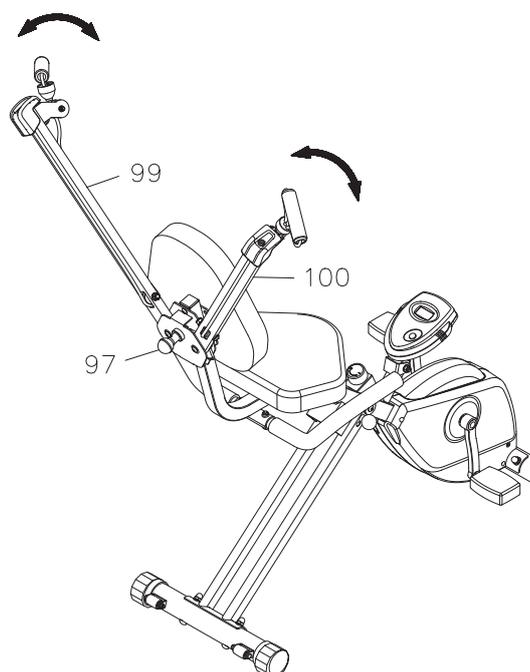
- CAUTION:**
1. Do not attempt to adjust the seat while you are on the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.
 2. Always tighten the **ADJUSTMENT KNOB(15)** after adjusting the seat to a new position.



RESISTANCE ARM ADJUSTMENT

The angle between two **RESISTANCE ARMS(99, 100)** is adjustable. Pull the **ADJUSTMENT PIN(97)**, then swing up or down the **RESISTANCE ARMS(99, 100)**. Replace the **ADJUSTMENT PIN(97)** and lock in the desired position.

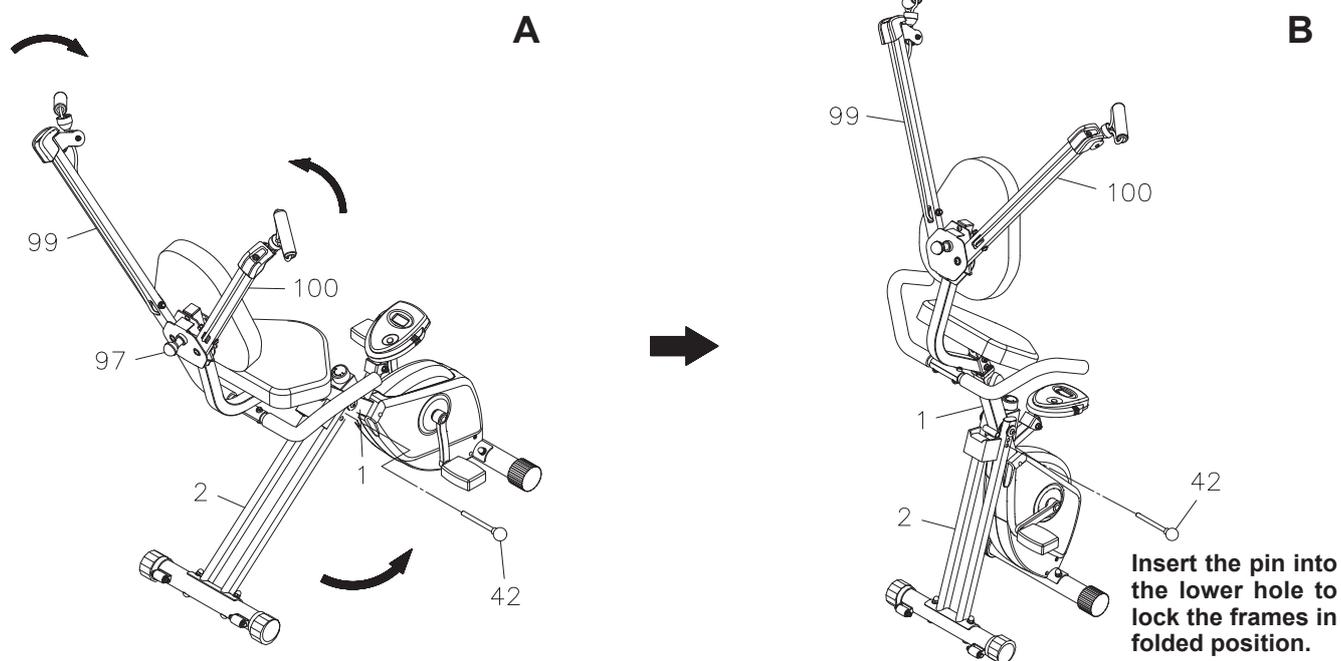
NOTE: Make sure the pin of the **ADJUSTMENT PIN(97)** is inserted into one of the adjustment holes in the **RIGHT RESISTANCE ARMS(100)**.



STORAGE

1. To store the **Stamina® Wonder Exercise Bike**, simply keep it in a clean dry place.
2. To avoid damage to the electronics, remove the batteries before storing the **Stamina® Wonder Exercise Bike** for one year or more.
3. To move the **Stamina® Wonder Exercise Bike**, lift the **FRONT STABILIZER(7)** and use the **MOVING WHEELS(101)** on the **REAR STABILIZER(106)**.
4. The minimum folded dimensions of the **Stamina® Wonder Exercise Bike** are approximately 20 inches long x 29.8 inches wide x 66.5 inches tall. Please measure your **Stamina® Wonder Exercise Bike** if exact dimensions are needed.
5. Follow the illustrated process below to fold the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.
 - a. Pull the **ADJUSTMENT PIN(97)** to swing up the **RESISTANCE ARMS(99, 100)**. Replace the **ADJUSTMENT PIN(97)** and lock in place.
 - b. Remove the **BALL PIN(42)**. Fold the **REAR FRAME(2)** forward. Insert the **BALL PIN(42)** into the lower hole in the **REAR FRAME(1)** after folding.

NOTE: Make sure the **BALL PIN(42)** goes through the holes on both sides of the **REAR FRAME(2)** and the tube on the **MAIN FRAME(1)**.



MAINTENANCE

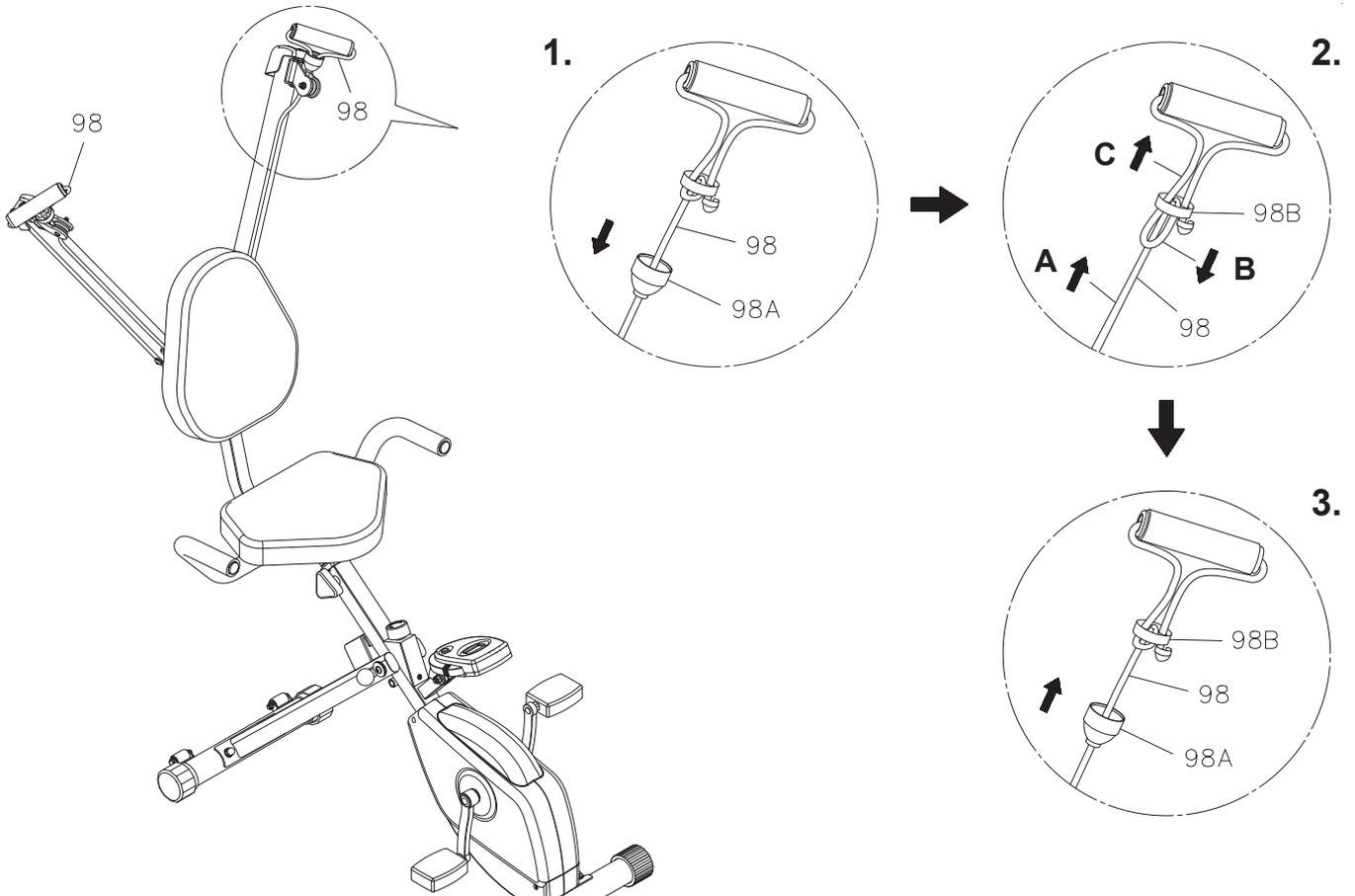
The safety and integrity designed into the **Stamina® Wonder Exercise Bike** can only be maintained when the **Stamina® Wonder Exercise Bike** is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

1. Adjust the **TENSION KNOB(30)** and verify that it functions properly and the resistance changes.
2. Use a wrench to verify that the pedals 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(83)** is in place and easy to read. Call Stamina Products immediately at **1-800-375-7520** for a replacement **CAUTION LABEL(83)** 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® Wonder Exercise Bike** removed from service until repair is made.
7. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **Stamina® Wonder Exercise Bike**.
8. Keep your **Stamina® Wonder Exercise Bike** clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

MAINTENANCE

TENSION CORD ADJUSTMENT

Over time, the **TENSION CORDS(98)** may stretch. Follow this process to maintain resistance:



1. Pull the **TENSION CORD(98)** away from the pulley slightly. Slide down the **COVER(98A)** as shown in **View 1**.
 2. Refer to **View 2** to adjust the **ADJUSTMENT DISK(98B)** down 0.75 inches.
 3. Push the **COVER(98A)** back to the **ADJUSTMENT DISK(98B)** as shown in **View 3**.
- Repeat on the other **TENSION CORD(98)**.

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.

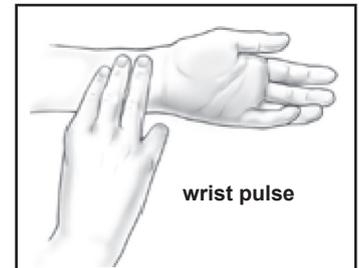
Remember to follow these essentials:

- 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

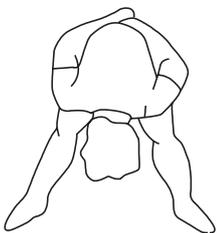
* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

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.

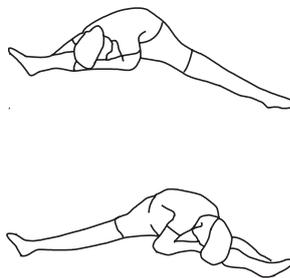
Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for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

Suggested Stretching Exercises



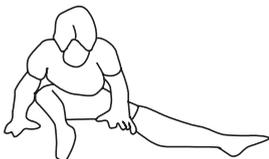
Lower Body Stretch

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.



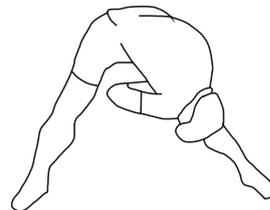
Floor Stretch

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.

LIMITED WARRANTY

MODEL 15-0336A

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, 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.

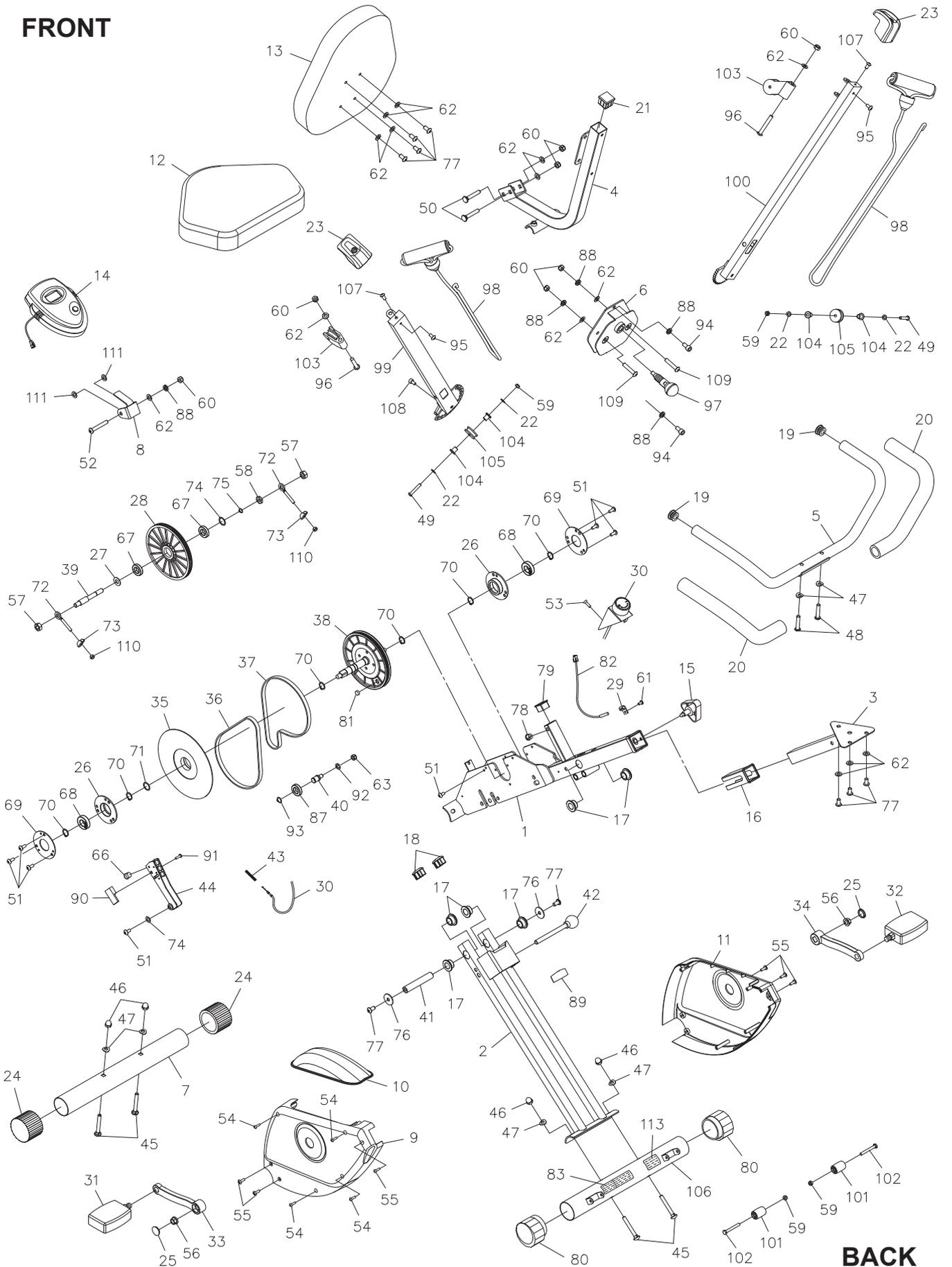
Stamina **SHALL NOT BE LIABLE FOR THE LOSS OF USE OF ANY PRODUCT, LOSS OF TIME, INCONVENIENCE, COMMERCIAL LOSS OR ANY OTHER INDIRECT, CONSEQUENTIAL, SPECIAL OR INCIDENTAL DAMAGES DUE TO BREACH OF THE ABOVE WARRANTY OR ANY IMPLIED WARRANTY.**

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.

PRODUCT PARTS DRAWING

FRONT



BACK

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Frame	1
3	Seat Post	1
4	Back Frame	1
5	Handrail	1
6	Arm Bracket	1
7	Front Stabilizer	1
8	Meter Bracket	1
9	Left Cover	1
10	Top Cover	1
11	Right Cover	1
12	Seat	1
13	Back Cushion	1
14	Meter	1
15	Adjustment Knob	1
16	Bushing	1
17	Plastic Bushing	6
18	Oval Plug (20mm x 40mm)	2
19	Round Plug (25mm)	2
20	Foam Grip	2
21	Square Plug (30mm x 30mm)	1
22	Washer (M6)	4
23	Arm Endcap	2
24	Endcap (50mm)	2
25	Crank Cap	2
26	Bearing Housing	2
27	Plastic Washer (ø10.2 x ø16 x 1mm Thick)	1
28	Pulley	1
29	Sensor Clip	1
30	Tension Knob	1
31	Left Pedal	1
32	Right Pedal	1
33	Left Crank	1
34	Right Crank	1
35	Magnetic Disc	1
36	V-Ribbed Belt (230J3)	1
37	V-Ribbed Belt (240J3)	1
38	Pulley w/ Shaft	1
39	Pulley Shaft	1
40	Idler Shaft	1
41	Shaft	1
42	Ball Pin	1
43	Spring	1
44	Magnetic Brake	1
45	Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 65mm)	4
46	Acorn Nut (M8 x 1.25)	4
47	Arc Washer (M8)	6
48	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 40mm)	2
49	Bolt, Button Head (M6 x 1 x 55mm)	2
50	Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 48mm)	2
51	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	8
52	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 50mm)	1
53	Screw, Flat Head (ST5 x 15mm)	1
54	Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)	4
55	Screw, Round Head Self-Tapping (ST4.2 x 16mm)	6
56	Flange Nut (M10 x 1.25)	2

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
57	Nut (M10 x 1.25 x 8.3mm Thick)	2
58	Thin Nut (M10 x 1.25 x 5mm Thick)	1
59	Nylock Nut (M6 x 1)	4
60	Nylock Nut (M8 x 1.25)	7
61	Screw, Round Washer Head (M4 x 0.6 x 10mm)	1
62	Washer (M8)	14
63	Nylock Nut (M10 x 1.5)	1
66	Retaining Plug	1
67	Ball Bearing (6000ZZ)	2
68	Ball Bearing (6003ZZ)	2
69	Bearing Housing Cover	2
70	C Ring (17mm)	6
71	Wave Washer (17mm)	1
72	Eye Bolt (M6 x 1)	2
73	Tension Bracket	2
74	Wave Washer (10mm)	2
75	C Ring (10mm)	1
76	Large Washer (M8 x ø25mm)	2
77	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm)	9
78	Grommet Plug	1
79	Square Plug (25mm x 25mm)	1
80	Leveling Cap	2
81	Magnet	1
82	Sensor Wire	1
83	Caution Label	1
84	Combination Wrench	1
85	Allen Wrench (5mm)	1
86	Manual	1
87	Ball Bearing (6202RS)	1
88	Lock Washer (M8)	5
89	Protection Pad	1
90	Guide Block	1
91	Screw, Round Head (ST4.2 x 25mm)	1
92	Lock Washer (M10)	1
93	C Ring (15mm)	1
94	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 15mm)	2
95	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 25mm)	2
96	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 58mm)	2
97	Adjustment Pin	1
98	Tension Cord	2
99	Left Resistance Arm	1
100	Right Resistance Arm	1
101	Moving Wheel	2
102	Bolt, Hex Head (M6 x 1 x 45mm)	2
103	Pulley Set	2
104	Bushing Spacer	4
105	Pulley	2
106	Rear Stabilizer	1
107	Bolt, Pan Round Head (M6 x 1 x 10mm)	2
108	Bolt, Socket Head (M6 x 1 x 12mm)	1
109	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 42mm)	2
110	Nut (M6 x 1)	2
111	Plastic Washer (ø8.3 x ø18 x 3mm Thick)	2
112	Allen Wrench (6mm)	1
113	Serial Decal	1

TO CONTACT CUSTOMER CARE

For your convenience, Stamina's customer care representatives can be reached by email at 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

TO REGISTER YOUR PRODUCT

To enact your warranty, please register your product by going to 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.

PRODUCT REGISTRATION FORM		Stamina Products, Inc. 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 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

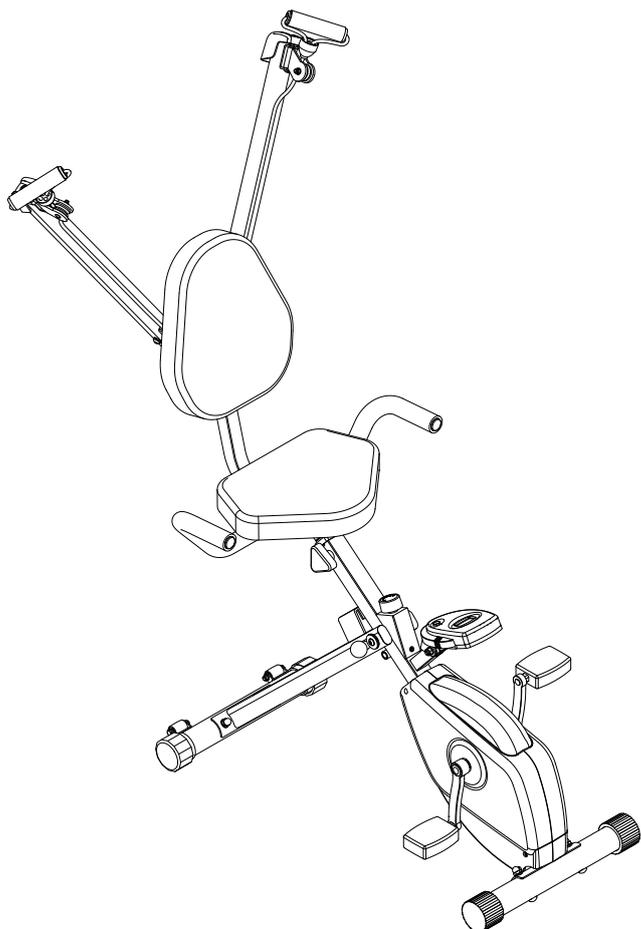


PARTS ORDER FORM		Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803	
Mr./Ms:			
Address:		Apt. #:	
City:	State:	Zip Code:	
IMPORTANT : We require your phone number to process the order!			
Phone #: ()		Work Phone #: ()	
Date of Purchase:			
Model #:			
Purchased From:			
IMPORTANT: Before 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!			
PART #	DESCRIPTION	QUANTITY	
EXAMPLE: 1	Rear Unit Assembly	1	



STAMINA®
WONDER
EXERCISE BIKE

Guide d'utilisation



Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

MISE EN GARDE :

Le poids sur ce produit ne doit pas dépasser 113,3 kg (250 lb).

Ce produit est distribué exclusivement par



2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803
Service à la clientèle
1 (800) 375-7520
www.staminaproducts.com

⚠ AVERTISSEMENT

L'exercice peut présenter un risque pour la santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'exercice avec cet équipement. Si vous vous sentez faible ou étourdi, cessez immédiatement d'utiliser cet équipement. Des blessures corporelles graves peuvent survenir si cet équipement n'est pas monté et utilisé correctement. Des blessures corporelles graves peuvent également survenir si toutes les instructions ne sont pas suivies. Tenez les autres personnes et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement lorsqu'il est utilisé. Assurez-vous toujours que tous les boulons et écrous sont bien serrés avant chaque utilisation. Suivez toutes les consignes de sécurité de ce guide.

Lorsque vous appelez pour commander des pièces ou un service, veuillez préciser les numéros suivants :

N° modèle : 15-0336A

Numéro de série : _____

**PRODUITS STAMINA
FABRIQUÉ EN CHINE**

©2020 Stamina Products, Inc.
2020, 12

müüv

Guide de démarrage rapide

IMPORTANT

Séances d'entraînement audio intelligent pour votre vélo



Rendez-vous sur l'App Store de votre appareil ou scannez le code QR pour un accès rapide.



Téléchargez l'application et bougez!

Vidéo de montage incluse dans l'application.

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité	3	Stockage	15
Avant de commencer	5	Maintenance	15
Étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification de l'équipement	6	Directives de conditionnement	17
Tableau d'identification du matériel	7	Échauffement et récupération	18
Instructions de montage	8	Garantie	19
Instructions de mise en place	12	Schéma des pièces du produit	20
Instructions opérationnelles	13	Liste des pièces	21
		Formulaire de commande par fax/courriel ..	23

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENT

Cancer et troubles de la reproduction www.P65Warnings.ca.gov



AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'un quelconque problème de santé. Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement. Ne l'utilisez pas dans des structures institutionnelles ou commerciales. Le non-respect de tous les avertissements et instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.



AVERTISSEMENT

Les cordes de tension (98) de ce produit contiennent du latex de caoutchouc naturel qui peut provoquer une réaction allergique.



AVERTISSEMENT

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les instructions de sécurité suivantes avant d'utiliser le Vélo d'exercice Stamina® Wonder.

1. Conservez ces instructions et assurez-vous que les autres utilisateurs lisent ce guide avant d'utiliser le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** pour la première fois.
2. Lisez tous les avertissements et mises en garde affichés sur le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.
3. Le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** ne doit être utilisé qu'après un examen approfondi du manuel d'utilisation. Assurez-vous qu'il est correctement monté et vissé avant utilisation.
4. Nous recommandons la présence de deux personnes pour le montage de ce produit.
5. Gardez les enfants à l'écart du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**. Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ou de jouer sur le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** lors de son utilisation.
6. Le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** n'est pas un vélo d'exercice à roue libre; par conséquent, la vitesse des pédales doit être réduite de manière contrôlée pour éviter les blessures causées par les pédales qui tournent.
7. Il est recommandé de placer cet équipement d'exercice sur un tapis pour équipement de fitness.
8. Installez et utilisez le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** sur une surface plane et solide. Ne positionnez pas le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** sur des tapis non fixés ou des surfaces inégales.
9. Veillez à ce qu'un espace suffisant soit disponible pour l'accès et le pourtour du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.
10. Gardez les doigts à l'écart de tous les points de pincement lorsque vous pliez et dépliez le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.
11. Avant toute utilisation, inspectez le **Vélo d'appartement Stamina® Wonder** pour contrôler la présence de composants usés ou desserrés, et serrez fermement ou remplacez tout composant usé ou desserré avant l'utilisation.
12. Chaque utilisateur doit régler le siège selon les instructions de la page 14.
13. N'essayez pas de régler le siège pendant que vous êtes sur le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.
14. Assurez-vous que la tige de selle (3) est correctement verrouillée par le bouton de réglage (15).
15. Assurez-vous que le cadre arrière (2) est correctement verrouillé par la goupille à bille (42) lors du rangement.
16. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices et suivez ses recommandations pour élaborer votre programme de conditionnement physique. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
17. Choisissez toujours l'entraînement qui correspond le mieux à votre force physique et à votre niveau de flexibilité. Connaissez vos limites et entraînez-vous en les respectant. Faites toujours preuve de bon sens lorsque vous faites de l'exercice.
18. Ne portez pas de vêtements amples ou pendants lorsque vous utilisez le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.
19. Ne faites jamais d'exercice pieds nus ou en chaussettes; portez toujours des chaussures adaptées, telles que des chaussures de course, de marche ou d'entraînement croisé, bien ajustées, adaptées aux pieds et dotées de semelles en caoutchouc antidérapantes.
20. Veillez à maintenir votre équilibre lors de l'utilisation, du montage, du démontage ou de l'assemblage du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**. Une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles graves.
21. Le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg (250 livres).
22. Le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
23. Le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** n'est destiné qu'à une utilisation privée. Il n'est pas destiné à être utilisé dans des établissements publics ou semi-publics.

**PROLONGEZ VOTRE GARANTIE SUR LES PIÈCES À 180 JOURS À
COMPTER DE LA DATE D'ACHAT. ENREGISTREZ VOTRE PRODUIT.**



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

Salut! De la part de toute l'équipe de Stamina Products, nous vous remercions pour votre achat. Nous savons que vous avez de grands objectifs de remise en forme en tête et nous sommes là pour vous aider. Appelez-nous, écrivez-nous ou envoyez-nous un message sur Facebook. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions sur votre nouveau produit. Nous avons hâte d'avoir de vos nouvelles!

En pensant à votre corps,
Service à la clientèle Stamina

Pour activer votre extension de garantie et nous aider à mieux vous servir, veuillez enregistrer votre nouveau produit en ligne.

register.staminaproducts.com

L'enregistrement en ligne est facile et rapide à faire, mais si vous êtes un peu de la vieille école ou si vous avez simplement besoin d'une raison pour lever le petit drapeau de votre boîte à courrier, remplissez le formulaire à la dernière page de ce guide 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 du : Service à la clientèle
2040 N Alliance Ave
Springfield, MO 65803

 facebook.com/StaminaProducts
facebook.com/AeroPilates

HEURES D'ACCUEIL DES CLIENTS :
du lundi au jeudi, de 7h30 à 17h, heure centrale.
Vendredi, de 8h à 15h, heure centrale

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**. Nous sommes très fiers de ce produit de qualité et espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous sentir mieux, avoir meilleure mine et profiter pleinement de la vie.

Il est indéniable qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie chargés limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. Le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** est une méthode simple et pratique pour commencer à remettre votre corps en forme et à adopter un mode de vie plus heureux et plus sain.

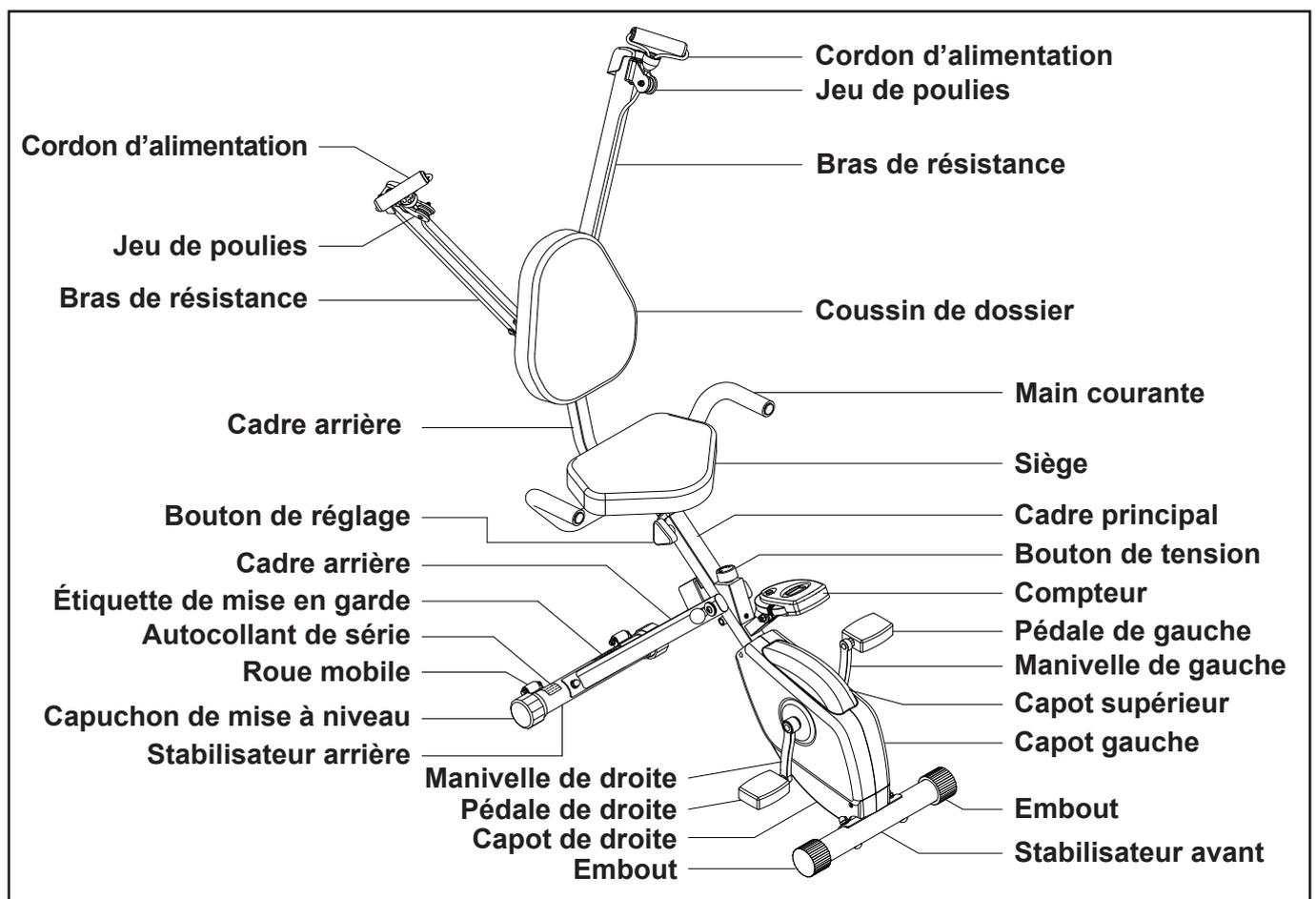
Avant de poursuivre la lecture, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées. Localisez l'autocollant de série sur le produit et inscrivez le numéro de série sur la couverture du guide dans l'espace prévu à cet effet. Voir une image de l'étiquette de série à la page 6. Le numéro de modèle et le numéro de série sont nécessaires lors d'un appel pour assistance.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.

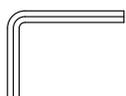
Vous fournir un produit de qualité est la priorité absolue de Stamina. Cependant, il peut arriver qu'une pièce manque ou que sa taille ne soit pas adaptée. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces fournies avec votre **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**, veuillez ne pas retourner le produit. Contactez-nous D'ABORD!

Si une pièce est manquante ou défectueuse, veuillez contacter le service à la clientèle pour obtenir de l'aide. Appelez-nous gratuitement au 1-800-375-7520 (aux États-Unis) ou discutez en direct sur staminaproducts.com. Notre personnel du service à la clientèle est disponible pour vous aider du lundi au jeudi de 7 h 30 à 17 h 00 (heure centrale) et le vendredi de 8 h 00 à 15 h 00 (heure centrale).

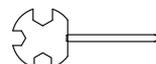
Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez.



LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :



Clé Allen (6 mm)



Clé multiple



Clé Allen (5 mm)

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT, DE MISE EN GARDE ET DE NOTIFICATION DE L'ÉQUIPEMENT

Ce tableau vous permet d'identifier les étiquettes d'avertissement, de mise en garde, de notification sur le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**. Prenez le temps de vous familiariser avec toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (83)



MISE EN GARDE!

LE VÉLO D'EXERCICE STATIONNAIRE DE CLASSE A N'EST DESTINÉ QU'À UNE UTILISATION PRIVÉE. Le non-respect de tous les avertissements et instructions peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, lisez et respectez le guide d'utilisation et tous les autres avertissements et instructions qui accompagnent ce produit. Remplacez cette étiquette d'avertissement si elle est endommagée, illisible ou retirée.

Tenez les autres personnes et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement lorsqu'il est utilisé.

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez d'une affection préexistante. Vérifiez toujours que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser ce produit. Ce produit ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113,3 kg (250 lb), sauf indication contraire dans votre guide d'utilisation. Les pédales qui tournent peuvent provoquer des blessures. Ce vélo n'a pas de roue libre. La vitesse de la pédale doit être réduite de manière contrôlée. Ce vélo d'exercices ne doit être utilisé qu'après un examen approfondi du manuel d'utilisation.

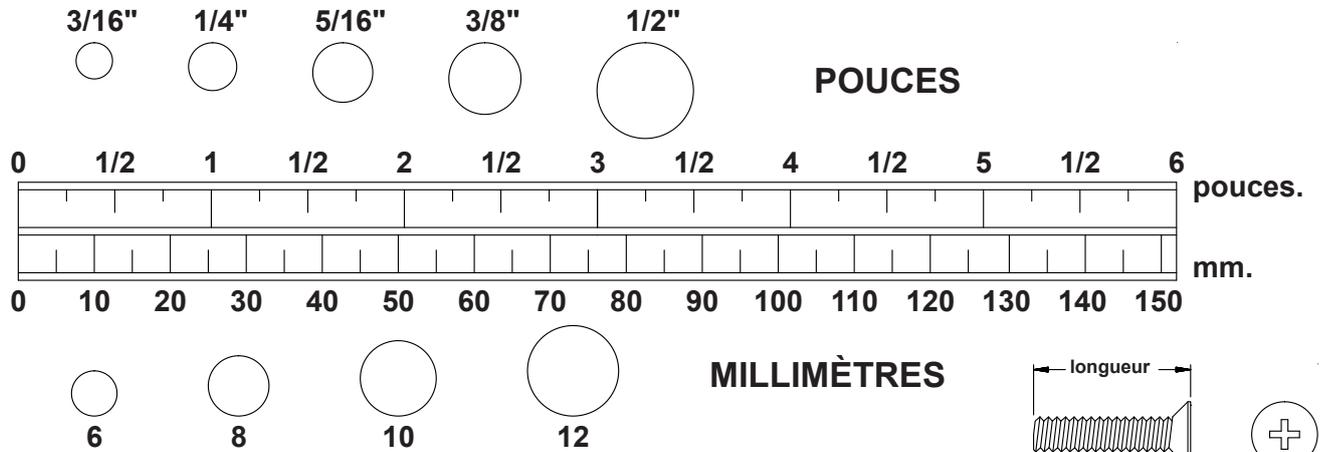
AUTOCOLLANT DE LA SÉRIE (113)



Pour mieux vous servir, nos représentants du service à la clientèle auront besoin de votre numéro de série. Pour un accès rapide, notez votre numéro de série sur la couverture de ce guide.

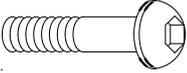
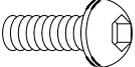
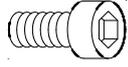
TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

Ce tableau est fourni pour vous permettre d'identifier le matériel utilisé dans le processus d'assemblage. Placez les rondelles ou les extrémités des boulons ou des vis sur les cercles pour vérifier le bon diamètre. Utilisez la petite échelle pour vérifier la longueur des boulons et des vis.



REMARQUE : la longueur de tous les boulons et vis, à l'exception de ceux à tête plate, est mesurée du dessous de la tête jusqu'à l'extrémité du boulon ou de la vis. Les boulons et vis à tête plate sont mesurés de la tête à l'extrémité.

Après sorti l'appareil du carton, ouvrez le sac du matériel et vérifiez que vous disposez de toutes les pièces suivantes. Certains matériels peuvent déjà être attachés à la pièce.

	Numéro de pièce et description	Qté
	45 Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 65 mm)	4
	50 Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 48 mm)	2
	48 Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 40 mm)	2
	46 Écrou borgne (M8 x 1,25)	4
	47 Rondelle d'arc (M8)	6
	60 Contre-écrou (M8 x 1,25)	2
	62 Rondelle (M8)	9
	77 Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 20 mm)	7
	88 Rondelle frein (M8)	2
	94 Boulon, tête creuse (M8 x 1,25 x 15 mm)	2
	108 Boulon, tête creuse (M6 x 1 x 12 mm)	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Placez toutes les pièces de la boîte sur une surface dégagée au sol et devant vous. Retirez tous les matériaux d'emballage de votre zone et remettez-les dans la boîte. Ne jetez pas les matériaux d'emballage tant que le montage n'est pas terminé. Lisez attentivement chaque étape avant de commencer. S'il vous manque une pièce, veuillez vous rendre sur staminaproducts.com dans la rubrique service à la clientèle et commander la pièce nécessaire. Envoyez-nous un courriel à l'adresse customer.care@staminaproducts.com, ou appelez-nous gratuitement au 1-800-375-7520 (aux États-Unis). Notre personnel du service à la clientèle est disponible pour vous aider du lundi au jeudi de 7 h 30 à 17 h 00 (heure centrale) et le vendredi de 8 h 00 à 15 h 00 (heure centrale).

Certaines pièces du produit sont testées en usine pour garantir un ajustement et un alignement corrects. Des marques dans la peinture peuvent être visibles, mais ne sont pas une indication de dommages.

ÉTAPE 1

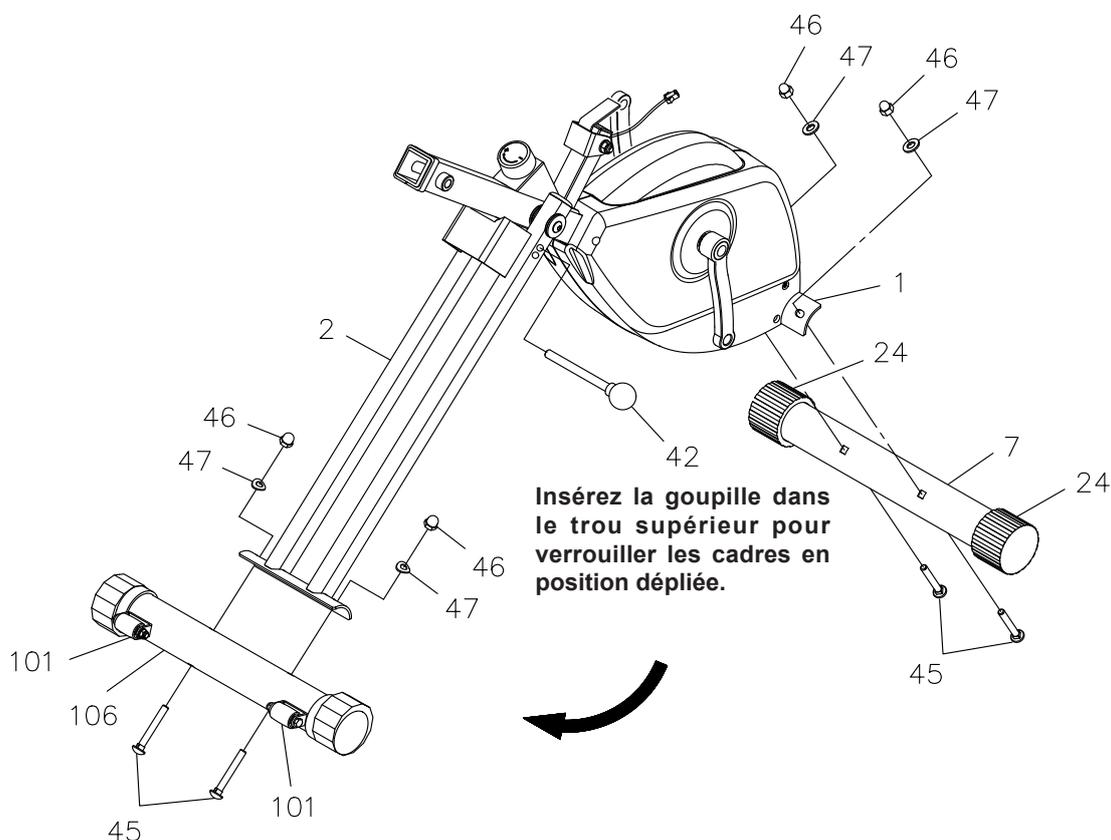
Reportez-vous à l'illustration ci-dessous. Dépliez le **CADRE ARRIÈRE (2)** en l'écartant du **CADRE PRINCIPAL (1)**. Verrouillez l'ensemble du cadre en position dépliée en insérant la **GOUPILLE À BILLE (42)** dans le trou supérieur du **CADRE ARRIÈRE (2)**.

ÉTAPE 2

Positionnez les **ROUES MOBILES (101)** vers l'arrière, puis fixez le **STABILISATEUR ARRIÈRE (106)** au **CADRE ARRIÈRE (2)** à l'aide des **BOULONS DE CARROSSIER (M8 x 1,25 x 65 mm) (45)**, des **ÉCROUS BORGNES (M8 x 1,25) (46)**, et des **RONDELLES D'ARC (M8) (47)**.

ÉTAPE 3

Fixez le **STABILISATEUR AVANT (7)**, celui avec les **EMBOUTS (24)**, au **CADRE PRINCIPAL (1)** à l'aide des **BOULONS DE CARROSSIER (M8 x 1,25 x 65 mm) (45)**, des **ÉCROUS BORGNES (M8 x 1,25) (46)**, et des **RONDELLES D'ARC (M8) (47)**.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 4

Fixez le **SIÈGE (12)** à la **TIGE DE SIÈGE (3)** à l'aide des **BOULONS À TÊTE RONDE (M8 x 1,25 x 20 mm) (77)** et des **RONDELLES (M8) (62)**. Insérez la **TIGE DE SIÈGE (3)** dans le **CADRE PRINCIPAL (1)** et fixez la à l'aide du **BOUTON DE RÉGLAGE (15)**.

REMARQUE : assurez-vous que la goupille du **BOUTON DE RÉGLAGE (15)** est insérée dans l'un des trous de la **TIGE DE SIÈGE (3)**. Le **BOUTON DE RÉGLAGE (15)** doit être vissé à fond pour que la **TIGE DE SIÈGE (3)** s'insère bien dans le **CADRE PRINCIPAL (1)**.

ÉTAPE 5

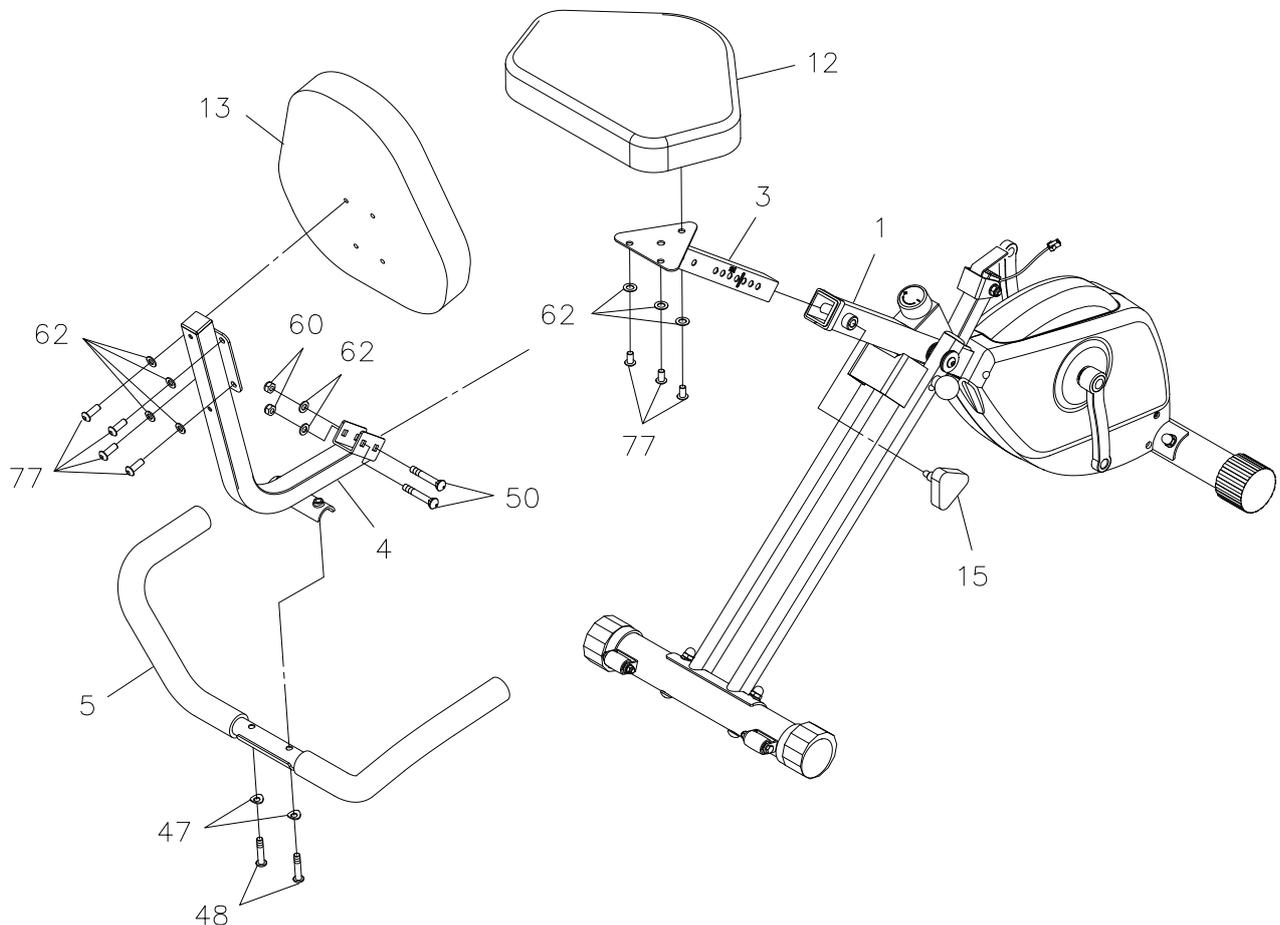
Fixez le **SIÈGE (4)** à la **TIGE DE SIÈGE (3)** à l'aide des **BOULONS DE CARROSSIER (M8 x 1,25 x 48 mm) (50)**, des **CONTRE-ÉCROUS (M8 x 1,25) (60)**, et des **RONDELLES (M8) (62)**.

ÉTAPE 6

Fixez la **MAIN COURANTE (5)** au **CADRE ARRIÈRE (4)** à l'aide des **BOULONS À TÊTE RONDE (M8 x 1,25 x 40 mm) (48)** et des **RONDELLES D'ARC (M8) (47)**.

ÉTAPE 7

Fixez le **COUSSIN DE DOSSIER (13)** au **CADRE ARRIÈRE (4)** à l'aide des **BOULONS À TÊTE RONDE (M8 x 1,25 x 20 mm) (77)** et des **RONDELLES (M8) (62)**.



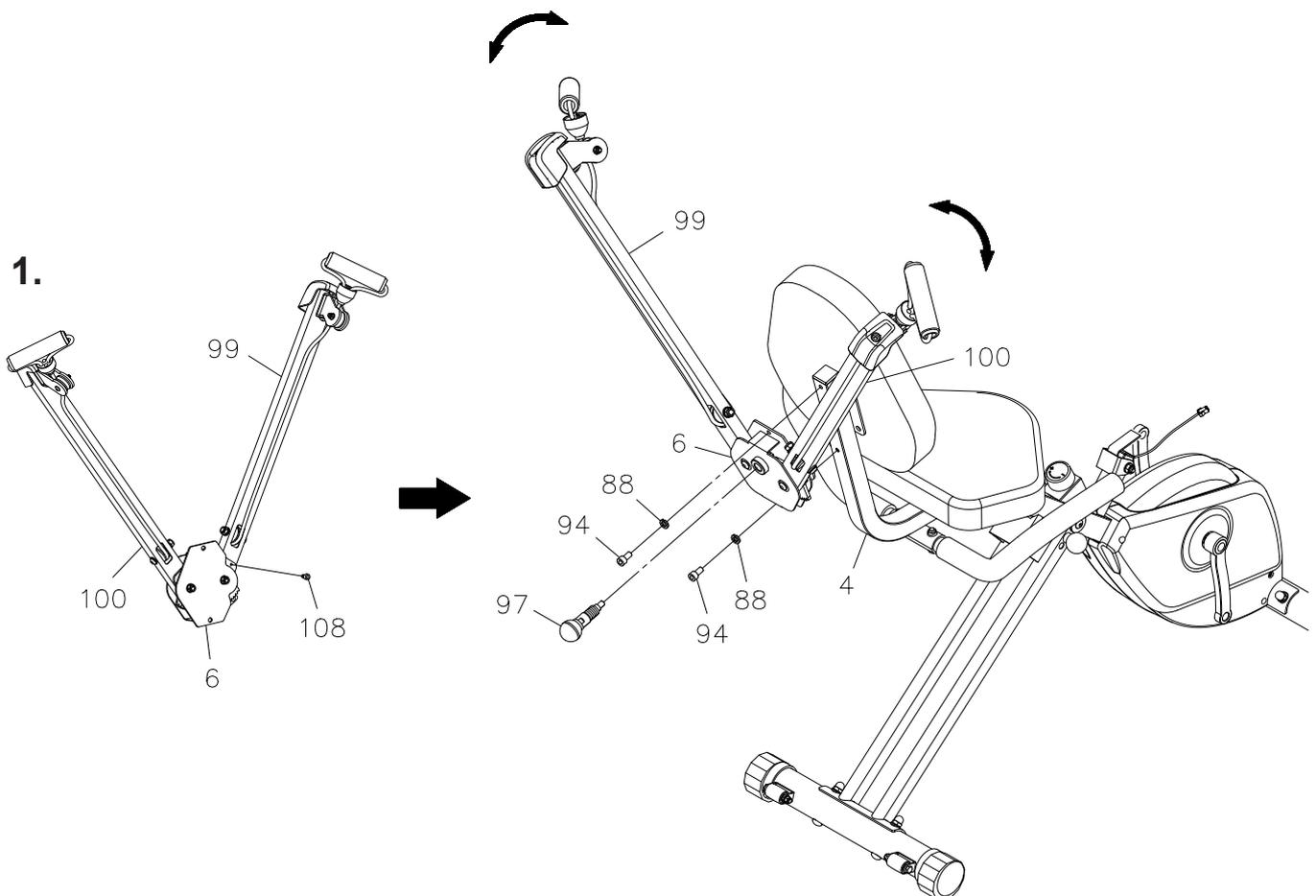
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 8

Reportez-vous à l'illustration 1. Vissez le **BOULON A TÊTE CREUSE (M6 x 1 x 12 mm) (108)** dans le côté intérieur du **BRAS DE RÉSISTANCE GAUCHE (99)**.

ÉTAPE 9

Assemblez les **BRAS DE RÉSISTANCE (99, 100)** en attachant le **SUPPORT DE BRAS (6)** au **CADRE ARRIÈRE (4)** à l'aide des **BOULONS À TÊTE CREUSE (M8 x 1,25 x 15 mm)(94)** et des **RONDELLES DE BLOCAGE (M8) (88)**. Vissez la **GOUPILLE DE RÉGLAGE (97)** dans le **SUPPORT DE BRAS (6)**, et assurez-vous que la goupille est insérée dans l'un des trous de réglage des **BRAS DE RÉSISTANCE DE DROITE (100)**. L'angle entre deux **BRAS DE RÉSISTANCE (99, 100)** est réglable en insérant la **GOUPILLE DE RÉGLAGE (97)** dans un autre trou de réglage. Tirez le bouton à bille de la **GOUPILLE DE RÉGLAGE (97)** pour régler.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 10

REMARQUE : La **PÉDALE DE DROITE (32)** présente un **R** sur l'extrémité de l'axe de la pédale. La **PÉDALE DE DROITE (32)** a un filetage à droite et se serre en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. La **PÉDALE DE GAUCHE (31)** présente un **L** sur l'extrémité de l'arbre de la pédale. La **PÉDALE DE GAUCHE (31)** a un filetage à gauche et se serre en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

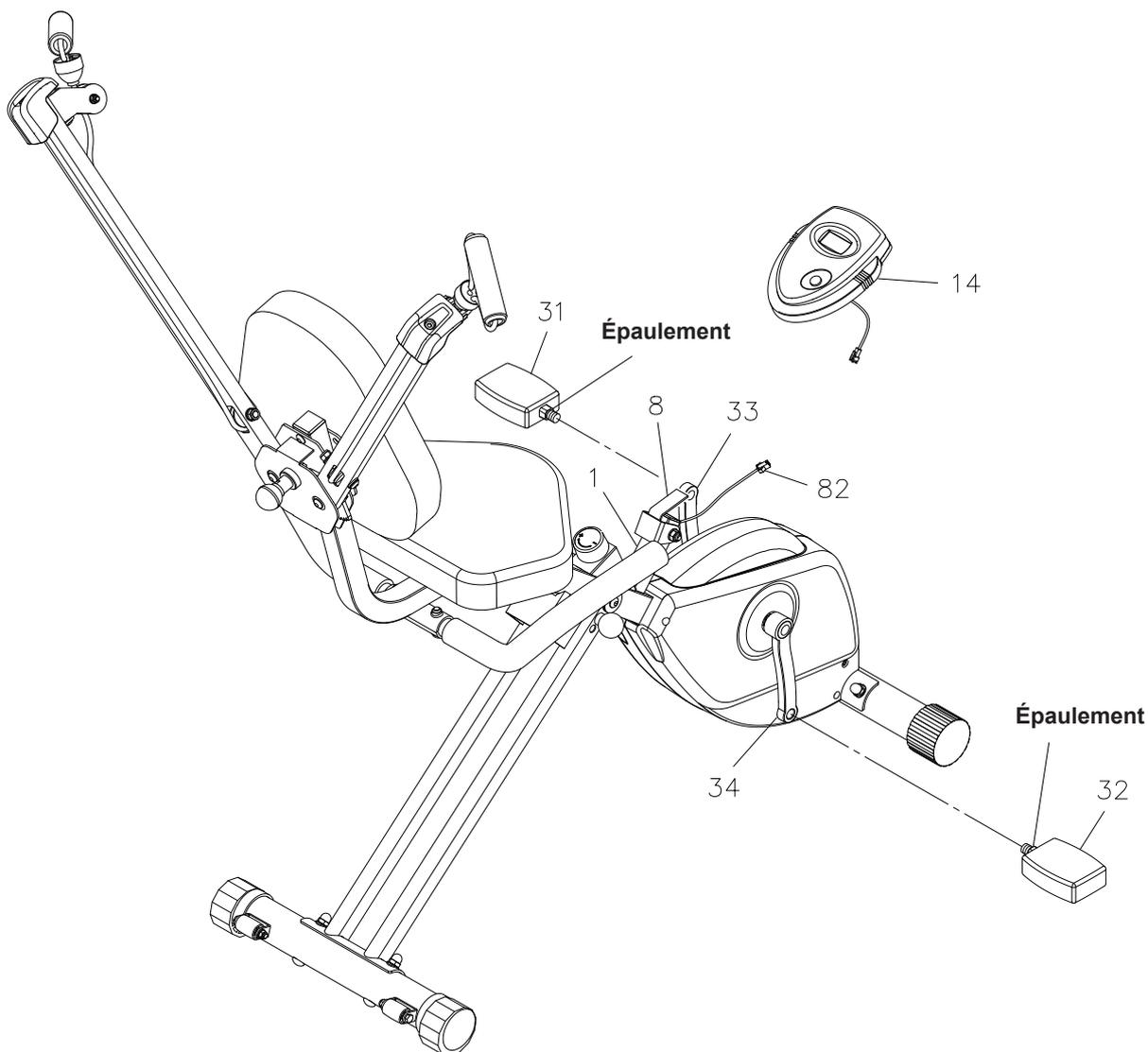
Vissez la **PÉDALE DE DROITE (32)** à la **MANIVELLE DE DROITE (34)** comme indiqué. Serrez bien la pédale. Les épaulements des **PÉDALES (31, 32)** doivent être en contact avec les **MANIVELLES (33, 34)** lorsqu'ils sont bien serrés.

Répétez l'opération sur le côté gauche afin de fixer la **PÉDALE DE GAUCHE (31)** à la **MANIVELLE DE GAUCHE (33)**.

ÉTAPE 11

Placez deux piles AA dans le **COMPTEUR (14)**, les piles ne sont pas incluses. Voir page 13 pour les instructions détaillées d'installation de la pile. Branchez le **FIL DU CAPTEUR (82)** dans le fil de connexion du **COMPTEUR (14)**, et faites ressortir le surplus de fil dans le **CADRE PRINCIPAL (1)**. Faites glisser le **COMPTEUR (14)** sur le **SUPPORT DU COMPTEUR (8)**.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager les fils lorsque vous fixez le **COMPTEUR (14)**.

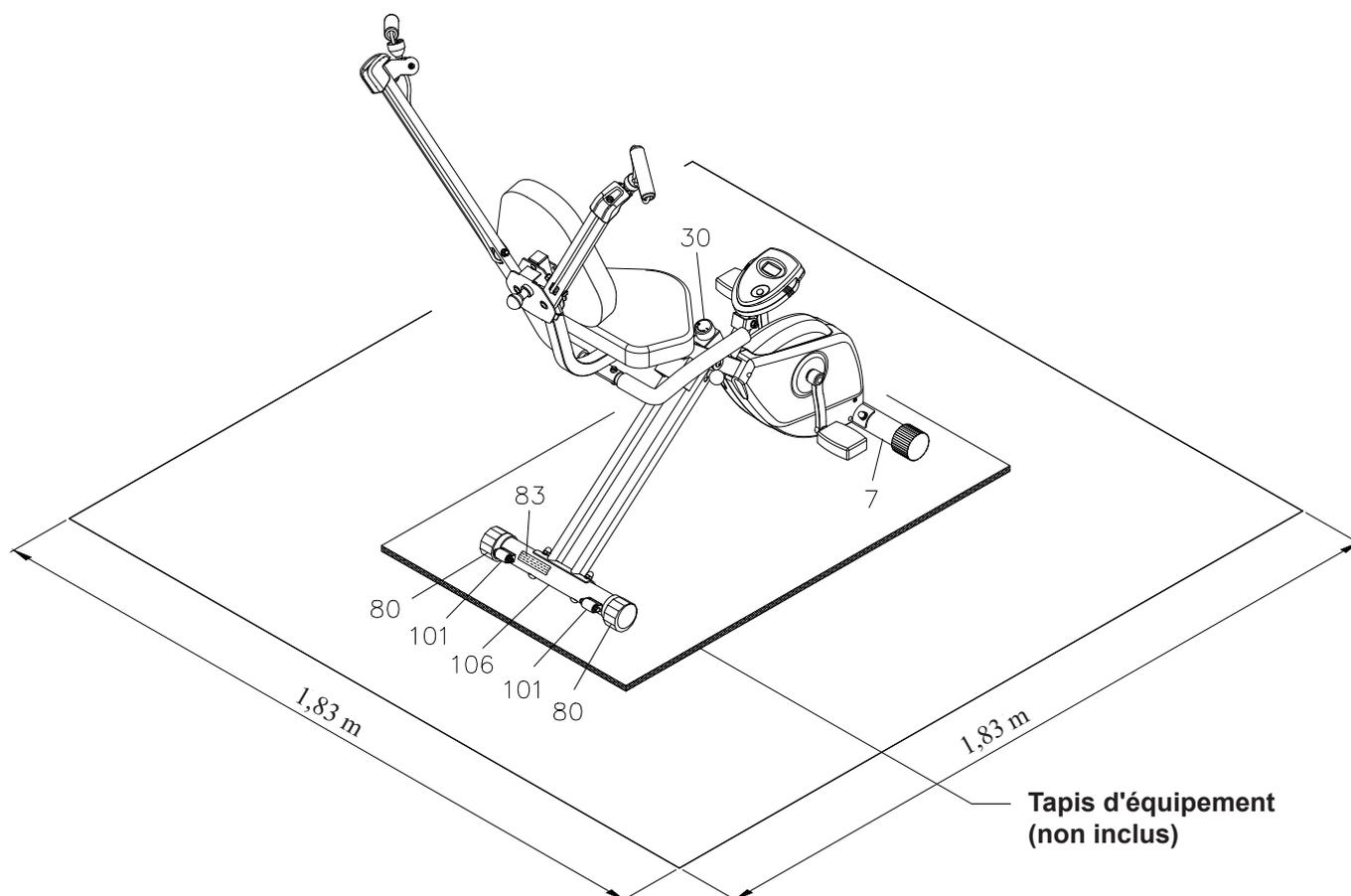


INSTRUCTIONS DE MISE EN PLACE

Placez le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** à l'endroit où il sera utilisé. Il est recommandé que le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** soit placé sur un tapis d'équipement. Les dimensions maximales de fonctionnement du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** sont approximativement de 106 cm de long x 127,5 cm de large x 136 cm de haut (41,8 x 50,2 x 53,5 pouces) (ces dimensions peuvent varier d'environ 2,5 cm au maximum). Une zone de 1,80 m de large sur 1,80 m de long est nécessaire pour un fonctionnement sûr du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**. Veillez à ce qu'un espace suffisant soit disponible pour l'accès et le pourtour du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.

MISE À NIVEAU : ajustez les **CAPUCHONS DE MISE À NIVEAU (80)** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE (106)** à l'arrière de sorte que le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** repose sur le sol sans balancement.

DÉPLACEMENT : Le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** dispose d'une paire de **ROUES MOBILES (101)** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE (106)**. Soulevez le **STABILISATEUR AVANT (7)** pour déplacer le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.



INSPECTION DES FONCTIONS :

Inspectez visuellement le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** pour vérifier que l'assemblage est conforme à l'illustration ci-dessus. Vérifiez le fonctionnement du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** en faisant tourner lentement la manivelle d'un tour complet pour vérifier que le système d'entraînement fonctionne correctement. Réglez le **BOUTON DE TENSION (30)** et vérifiez qu'il fonctionne correctement et que la résistance change.

MISE EN GARDE : Localisez et lisez l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (83)** sur le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**. Assurez-vous que tous les utilisateurs lisent l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (83)** avant d'utiliser le produit.

INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

UTILISATION DU COMPTEUR DE FORME PHYSIQUE

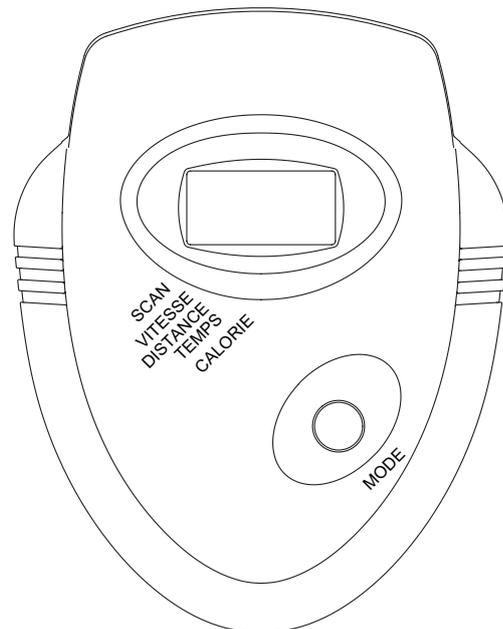
MISE SOUS Mouvement de la pédale ou appuyez sur le
TENSION : bouton.

MISE HORS S'éteint automatiquement après quatre
TENSION : minutes d'inactivité.

BOUTON DE MODE :

Appuyez sur cette touche pour sélectionner les fonctions d'affichage, notamment **SCAN**, **DURÉE**, **VITESSE**, **DISTANCE**, et **CALORIES**.

Maintenez cette touche enfoncée pendant trois secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro.



FONCTIONS :

SCAN : balayage automatique de chaque fonction de **DURÉE**, **VITESSE**, **DISTANCE**, et **CALORIES** en séquence, l'affichage change toutes les six secondes. Appuyez et relâchez le bouton jusqu'à ce que la flèche apparaisse sur l'écran et pointe vers l'option **SCAN**.

DURÉE : Affiche l'heure d'une seconde à 99:59 minutes.

VITESSE : Affiche la vitesse actuelle de zéro à 999,9 miles par heure.

DISTANCE : Affiche la distance de zéro à 99,99 miles.

CALORIES : Affiche les calories brûlées de zéro à 999,9 Kcals.

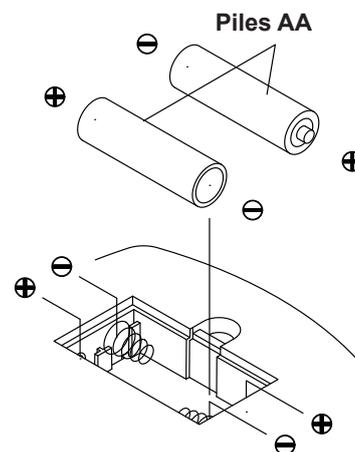
La valeur calorifique est une estimation pour un utilisateur moyen. Elle doit servir uniquement de comparaison entre les entraînements sur cet appareil.

REMARQUE : Le compteur s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité. Toutes les valeurs des fonctions sont conservées. Appuyez sur le bouton **MODE** et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro.

INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES :

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du compteur.
2. Le compteur fonctionne avec des piles AA (1,5 V chacune). Elles ne sont pas incluses. Reportez-vous à l'illustration pour installer ou remplacer les piles.

- RE-MARQUE** :
1. N'associez pas une pile neuve avec une pile usagée.
 2. Utilisez le même type de pile. N'associez pas une pile alcaline avec un autre type de pile.
 3. Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.
 4. **L'évacuation définitive de la pile doit être effectuée conformément à toutes les lois et réglementations nationales et fédérales.**
 5. **Ne jetez pas les piles au feu.**

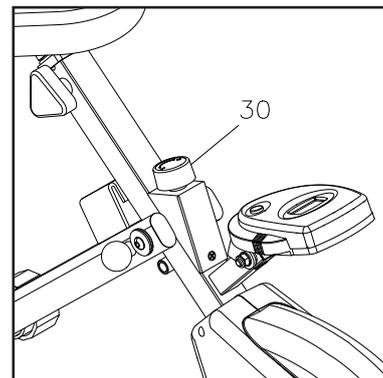


INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

RÉGLAGE DE LA CHARGE

Pour augmenter la charge, tournez le **BOUTON DE TENSION (30)** dans le sens des aiguilles d'une montre.

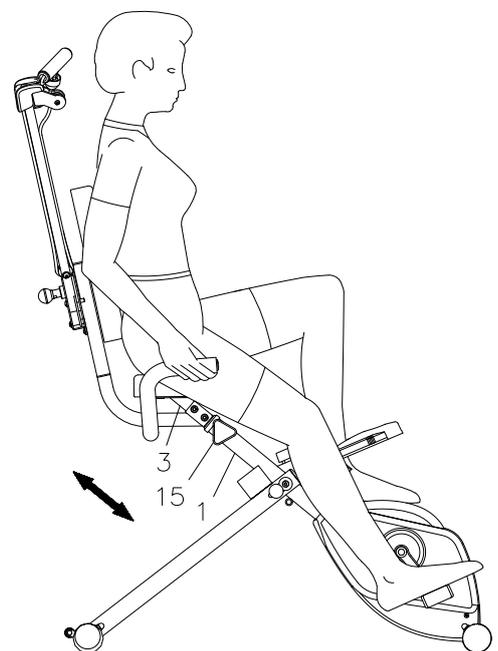
Pour diminuer la charge, tournez le **BOUTON DE TENSION (30)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



RÉGLAGE DU SIÈGE

Un bon réglage du siège est important.

1. Retirez le **BOUTON DE RÉGLAGE (15)** en l'écartant du **CADRE PRINCIPAL (1)**. Faites glisser la **TIGE DE SIÈGE (3)** jusqu'à ce que le **SIÈGE (12)** se trouve à la bonne hauteur. Vissez le **BOUTON DE RÉGLAGE (15)** à l'arrière du **CADRE PRINCIPAL (1)**. Assurez-vous que la goupille du **BOUTON DE RÉGLAGE (15)** s'engage dans l'un des trous de la **TIGE DE SIÈGE (3)** et serrez le **BOUTON DE RÉGLAGE (15)**.
2. Asseyez-vous sur le siège et placez les pieds sur les pédales. Vous devez être en mesure de donner un coup de pédale complet sans bloquer vos genoux ou déplacer vos hanches sur le siège. Le siège est trop près des pédales si vous avez plus qu'une légère flexion des genoux au bas du coup de pédale. Le siège est trop éloigné des pédales si vous devez complètement redresser vos genoux au bas du coup de pédale. Reportez-vous à l'illustration.



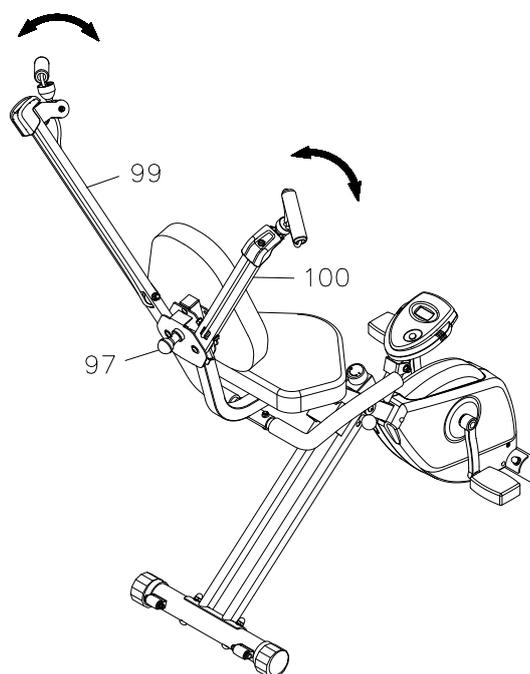
MISE EN GARDE :

1. N'essayez pas de régler le siège pendant que vous êtes sur le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.
2. Serrez toujours le **BOUTON DE RÉGLAGE (15)** après avoir réglé le siège dans une nouvelle position.

RÉGLAGE DU BRAS DE RÉSISTANCE

L'angle entre deux **BRAS DE RÉSISTANCE (99, 100)** est réglable. Tirez sur la **GOUPILLE DE RÉGLAGE (97)**, puis faites pivoter vers le haut ou vers le bas les **BRAS DE RÉSISTANCE (99, 100)**. Remplacez la **GOUPILLE DE RÉGLAGE (97)** et verrouillez-la dans la position souhaitée.

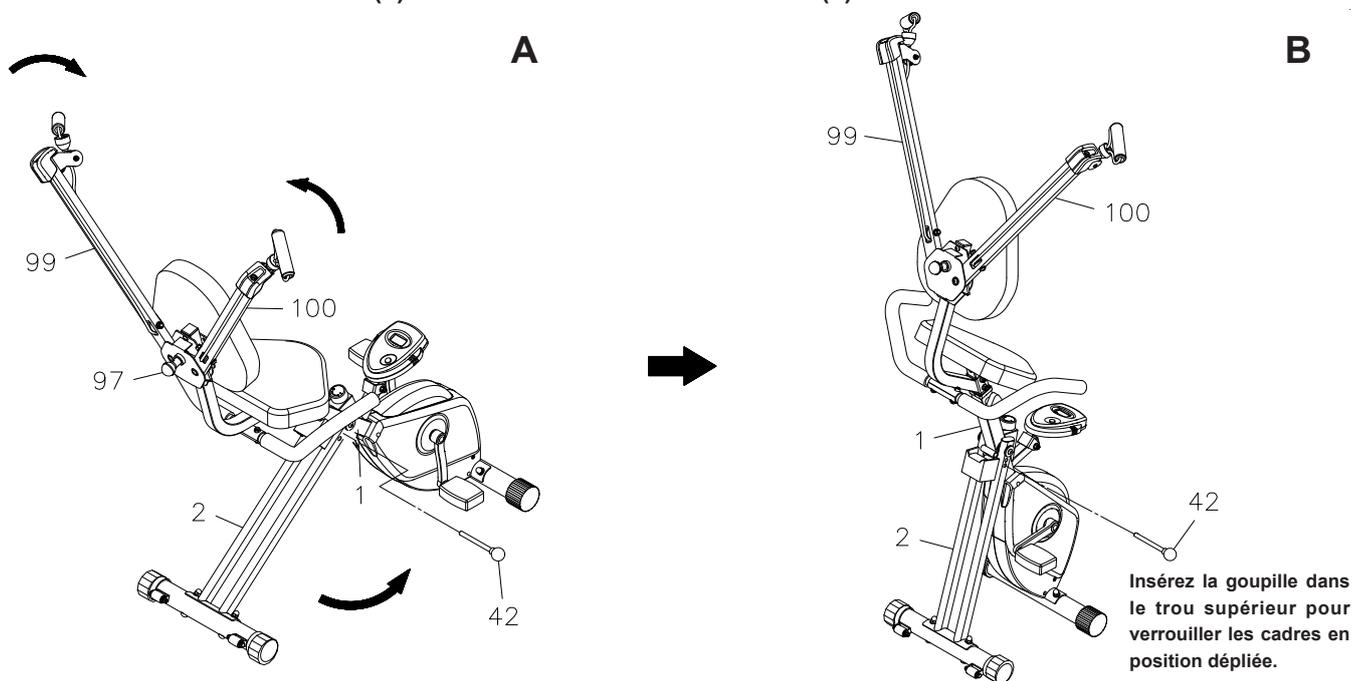
REMARQUE : assurez-vous que la broche de la **GOUPILLE DE RÉGLAGE (97)** est insérée dans l'un des trous des **BRAS DE RÉSISTANCE DE DROITE (100)**.



RANGEMENT

1. Pour ranger le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**, conservez-le simplement dans un endroit propre et sec.
2. Pour éviter d'endommager le système électronique, retirez les piles avant de ranger le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** pour une durée d'un an ou plus.
3. Pour déplacer le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**, soulevez le **STABILISATEUR AVANT (7)** et utilisez les **ROUES MOBILES (101)** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE (106)**.
4. Les dimensions minimales de fonctionnement du **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** sont approximativement de 50,80 cm de long x 76 cm de large x 168,91 cm de haut (20 x 29,8 x 66,5 pouces) Veuillez mesurer votre **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** pour contrôler que les dimensions exactes sont correctes.
5. Suivez la procédure illustrée ci-dessous pour plier le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.
 - a. Tirez sur la **GOUPILLE DE RÉGLAGE (97)** pour relever les **BRAS DE RÉSISTANCE (99, 100)**. Remplacez la **GOUPILLE DE RÉGLAGE (97)** et verrouillez-la dans sa position.
 - b. Retirez la **GOUPILLE À BILLE (42)**. Pliez le **CADRE ARRIÈRE (2)** vers l'avant. Insérez la **GOUPILLE À BILLE (42)** dans le trou inférieur du **CADRE ARRIÈRE (1)** après le pliage.

REMARQUE : Assurez-vous que la **GOUPILLE À BILLE (42)** passe dans les trous des deux côtés du **CADRE ARRIÈRE (2)** et le tube du **CADRE PRINCIPAL (1)**.



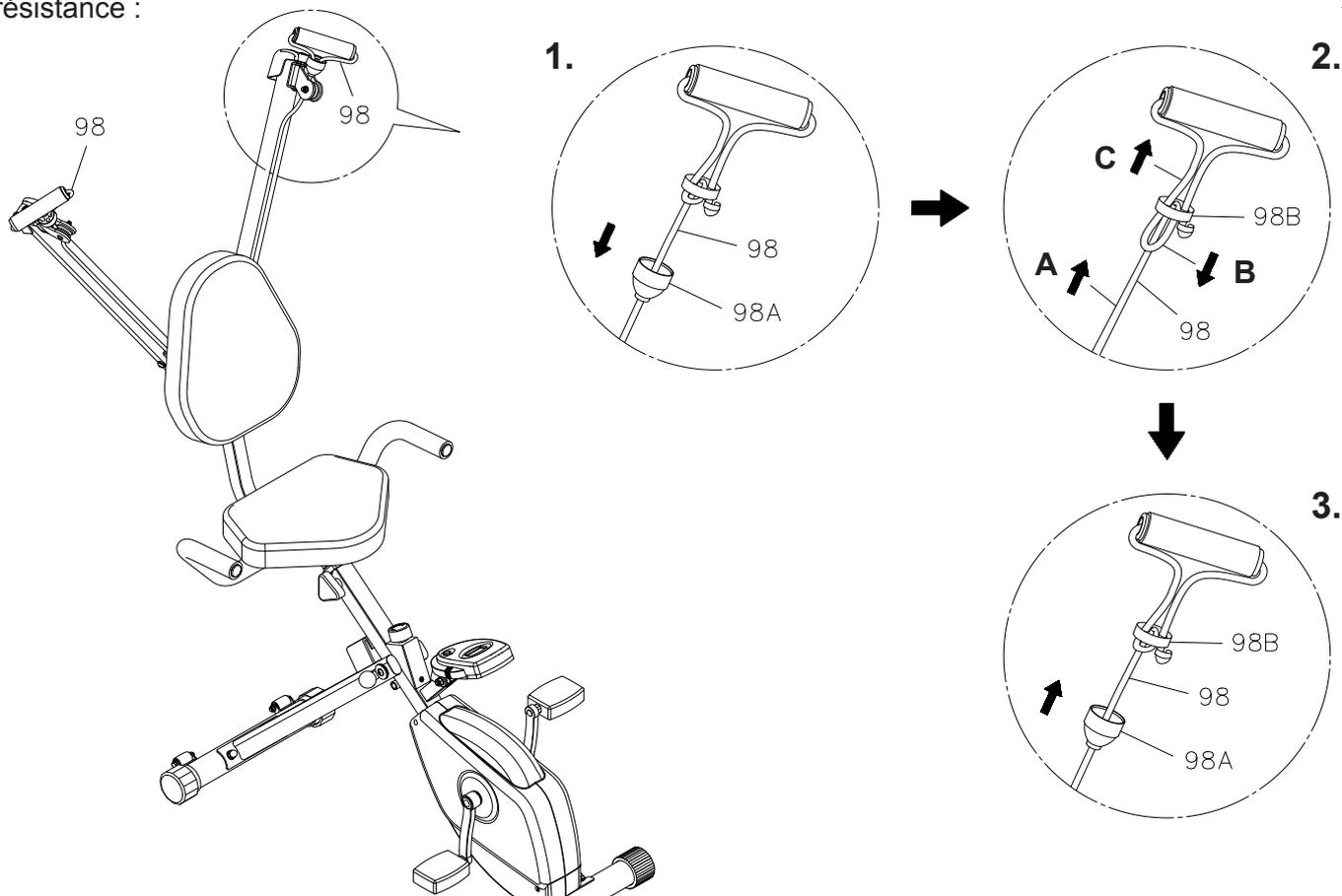
MAINTENANCE

La sécurité et l'intégrité prévues dans le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** ne peuvent être maintenues que lorsque le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et usure. Une attention particulière doit être accordée aux points suivants :

1. Réglez le **BOUTON DE TENSION (30)** et vérifiez qu'il fonctionne correctement et que la résistance change.
2. Utilisez une clé pour vérifier que les pédales sont bien serrées. Si un serrage est nécessaire, rappelez-vous que la pédale de gauche a un filetage à gauche et qu'elle doit être serrée en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Vérifiez que tous les écrous et boulons sont en place et correctement serrés. Remplacez les écrous et les boulons manquants. Serrez les écrous et les boulons desserrés.
4. Vérifier que l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (83)** est en place et facile à lire. Appelez immédiatement Stamina Products au **1-800-375-7520** pour un remplacement si l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (83)** est manquante ou endommagée.
5. Il incombe à l'utilisateur/au propriétaire de s'assurer de l'entretien régulier de son appareil.
6. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
7. Seuls les composants fournis par Stamina Products doivent être utilisés pour entretenir/réparer le **Vélo d'exercice Stamina® Wonder**.
8. Gardez votre **Vélo d'exercice Stamina® Wonder** propre, en l'essuyant avec un chiffon absorbant après utilisation.

RÉGLAGE DU CORDON DE TENSION

Au fil du temps, les **CORDES DE TENSION (98)** peuvent s'étirer. Suivez ce processus pour conserver la résistance :



1. Tirez sur le **CORDON DE TENSION (98)** en l'éloignant légèrement de la poulie. Faites glisser vers le bas le **CAPOT (98A)** comme indiqué dans **Vue 1**.
2. Référez-vous à **Vue 2** pour régler le **DISQUE DE RÉGLAGE (98B)** vers le bas de 1,90 cm (0,75 pouce).
3. Poussez le **CAPOT (98A)** à l'arrière du **DISQUE DE RÉGLAGE (98B)** comme indiqué sur la **Vue 3**. Répétez l'opération sur l'autre **CORDON DE TENSION (98)**.

DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT

La façon dont vous commencez votre programme d'exercices dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, commencez lentement et augmentez progressivement la durée de votre entraînement. Augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement en surveillant votre fréquence cardiaque pendant que vous vous entraînez.

Suivez ces consignes essentielles :

- Demandez à votre médecin de contrôler vos programmes d'entraînement et de régime.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement avec des objectifs réalistes qui ont été fixés par vous et votre médecin.
- Échauffez-vous avant de faire de l'exercice et récupérez à la fin de l'exercice.
- Prenez votre pouls régulièrement pendant votre entraînement et efforcez-vous de rester dans une fourchette de 60 % (intensité plus faible) à 90 % (intensité plus élevée) de votre zone de fréquence cardiaque maximale. Commencez doucement, puis augmentez le rythme au fur et à mesure que vous vous améliorez sur le plan aérobic.
- Si vous avez des vertiges ou des étourdissements, vous devez ralentir ou arrêter votre activité physique.

Au début, vous pourriez faire de l'exercice dans votre zone cible que pendant quelques minutes. Cependant, votre capacité aérobic va s'améliorer au cours des six à huit semaines suivantes. Il est important de respecter votre rythme pendant que vous faites de l'exercice afin de ne pas vous fatiguer trop rapidement.

Pour déterminer si vous vous entraînez à la bonne intensité, utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ou le tableau ci-dessous. Pour un exercice aérobic efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue à un niveau compris entre 60 % et 90 % de votre fréquence maximale. Si vous venez de commencer un programme d'exercices, maintenez votre rythme dans la fourchette basse de votre zone de fréquence cardiaque cible. À mesure que votre capacité aérobic s'améliore, augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement en faisant monter votre fréquence cardiaque.

Mesurez votre fréquence cardiaque périodiquement pendant votre entraînement en arrêtant l'exercice, mais en continuant à bouger vos jambes ou à marcher. Placez deux ou trois doigts sur votre poignet et comptez les battements de votre cœur pendant six secondes. Multipliez les résultats par dix pour trouver votre fréquence cardiaque. Par exemple, si le nombre de battements cardiaque pendant six secondes est de 14, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. Un décompte de six secondes est recommandé, car votre fréquence cardiaque chutera rapidement lorsque vous arrêterez de faire de l'exercice. Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau adéquat.



Fourchette de fréquence cardiaque cible estimée selon l'âge*

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

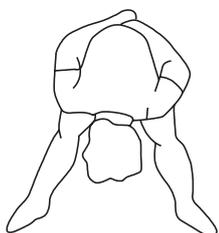
* Pour bénéficier des avantages de l'entraînement cardiorespiratoire, l'American College of Sports Medicine recommande de s'entraîner dans une fourchette de fréquence cardiaque comprise entre 55 % et 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour prédire la fréquence cardiaque maximale, la formule suivante a été utilisée : $220 - \text{Âge} = \text{fréquence cardiaque maximale prévue}$

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

Échauffement Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de faire de la musculation ou de l'exercice d'aérobic. Faites des exercices qui augmentent votre fréquence cardiaque et réchauffent les muscles actifs. Les exercices peuvent inclure la marche rapide, le jogging, les sauts avec écart, la corde à sauter et la course sur place.

Étirement Il est très important de s'étirer pendant que vos muscles sont chauds après un bon échauffement et après votre séance de musculation ou d'aérobic. Les muscles s'étirent plus facilement à ces moments-là en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Ne rebondissez pas.

Exercices d'étirement suggérés



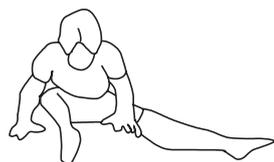
Étirement du bas du corps

Placez les pieds à la largeur des épaules et penchez-vous en avant. Gardez cette position pendant 30 secondes en utilisant le corps comme poids naturel pour étirer l'arrière des jambes. **NE REBONDISSEZ PAS!** Lorsque la traction à l'arrière des jambes diminue, essayez progressivement une position plus basse.



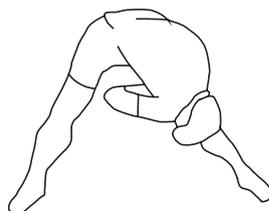
Étirement au sol

En position assise sur le sol, ouvrez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou sur la jambe droite en utilisant vos bras pour tirer votre poitrine vers vos cuisses. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. **NE REBONDISSEZ PAS!** Faites cet étirement 10 fois. Répétez l'étirement avec la jambe gauche.



Étirement du torse

Assis sur le sol, écartez les jambes, une jambe tendue et un genou plié. Tirez la poitrine vers le bas pour toucher la cuisse sur la jambe qui est pliée et tournez à la taille. Maintenez cette position au moins 10 secondes. Répétez cet exercice 10 fois de chaque côté.



Étirement de la jambe penchée

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et penchez-vous en avant comme illustré. En utilisant les bras, tirez **doucement** le haut du corps vers la jambe droite. Laissez la tête pendre. **NE REBONDISSEZ PAS!** Maintenez la position au moins 10 secondes. Répétez en tirant le haut du corps vers la jambe gauche. Faites cet étirement plusieurs fois lentement.

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

Récupération Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos normal ou quasi normal à la fin de chaque séance d'entraînement. Une bonne récupération abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur. Votre récupération doit inclure les étirements énumérés ci-dessus et doit être effectuée après chaque séance de musculation.

GARANTIE

Stamina Products, Inc. (« Stamina ») garantit à l'acheteur primitif que ce produit est exempt de tout défaut de matériaux et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation, d'entretien, de montage et de fonctionnement conformément aux avertissements/instructions du produit, pendant une période de 90 jours pour les pièces et d'un an pour le cadre, à compter de la date d'achat initial auprès d'un détaillant agréé. **CETTE GARANTIE NE S'APPLIQUE À AUCUN PRODUIT AYANT FAIT L'OBJET D'UNE UTILISATION COMMERCIALE, D'UN ABUS, D'UNE MAUVAISE UTILISATION, D'UNE MODIFICATION DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT OU À TOUT DÉFAUT OU CHANGEMENT CAUSÉ PAR UN MONTAGE, UNE RÉPARATION, UN REMPLACEMENT, UNE SUBSTITUTION OU UTILISATION INCORRECTS 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 toute autre installation publique ou semi-publique, que l'utilisation du produit soit ou non dans le cadre d'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 et une brève description du défaut avec votre reçu à Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, Missouri, É.-U., MO 65803. Vous pouvez aussi nous envoyer un courriel à l'adresse customer.care@staminaproducts.com ou nous appeler au 1-800-375-7520. Si le défaut est couvert par la présente garantie limitée, il vous sera demandé de nous retourner le produit ou la pièce pour une réparation ou un remplacement gratuit à notre choix.

AUCUNE ACTION POUR VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE LIMITÉE NE PEUT ÊTRE ENGAGÉE PLUS D'UN (1) AN APRÈS LA DATE À LAQUELLE LA PRÉTENDUE VIOLATION A ÉTÉ OU AURAIT DÛ ÊTRE SIGNALÉE. AUCUNE ACTION POUR VIOLATION DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE (Y COMPRIS LA QUALITÉ MARCHANDE ET L'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER) NE PEUT ÊTRE ENGAGÉE PLUS D'UN (1) AN APRÈS LA LIVRAISON DU PRODUIT À L'ACHETEUR. Ces garanties ne sont pas transférables. **SI UNE PARTIE DU PRODUIT N'EST PAS CONFORME À LA PRÉSENTE GARANTIE LIMITÉE OU À TOUTE GARANTIE IMPLICITE, LA RÉPARATION OU LE REMPLACEMENT EST LE RECOURS EXCLUSIF.** Si une réclamation est faite dans le cadre de la présente garantie limitée ou de toute garantie implicite, Stamina se réserve le droit d'exiger que le produit soit renvoyé 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 requis pour la couverture de la garantie, mais est simplement un moyen d'établir la date et le lieu d'achat.

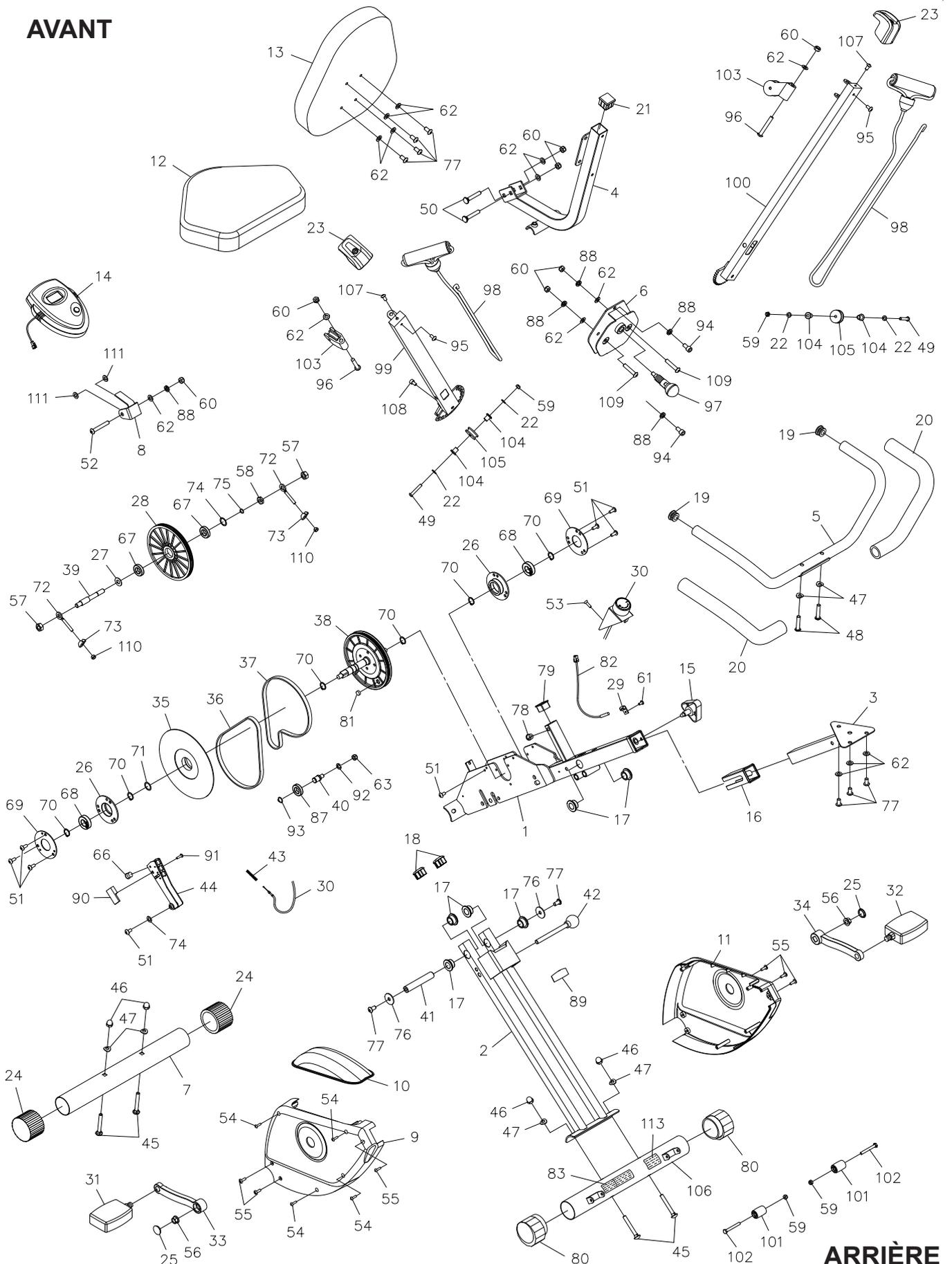
Stamina **DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ DE LA PERTE D'UTILISATION DE TOUT PRODUIT, DE LA PERTE DE TEMPS, DES INCONVÉNIENTS, DES PERTES COMMERCIALES OU DE TOUT AUTRE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉCUTIF, SPÉCIAL OU ACCESSOIRE DÛ À LA VIOLATION DE LA GARANTIE CI-DESSUS OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.**

CETTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE EXPRESSE. AUCUNE INFORMATION ORALE OU ÉCRITE DONNÉE PAR STAMINA, SES AGENTS OU EMPLOYÉS NE CONSTITUE UNE GARANTIE OU N'ÉTEND, DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT, LA PORTÉE DE LA PRÉSENTE GARANTIE. La présente garantie vous confère des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits similaires qui peuvent varier d'un État à l'autre. **TOUT AUTRE DROIT QUE VOUS POUVEZ AVOIR, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, EST LIMITÉ À LA DURÉE DE LA PRÉSENTE GARANTIE.**

Les lois de certains États affectent l'exclusion ou la limitation des garanties implicites et des dommages consécutifs et accessoires. Si une telle loi est jugée applicable, les clauses de non-responsabilité et les limitations précédentes des garanties implicites et des dommages consécutifs et accessoires seront réputées modifiées dans la mesure nécessaire pour se conformer à la loi applicable.

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT

AVANT



ARRIÈRE

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Cadre arrière	1
3	Tige de selle	1
4	Cadre arrière	1
5	Main courante	1
6	Support de bras	1
7	Stabilisateur avant	1
8	Support de compteur	1
9	Capot gauche	1
10	Capot supérieur	1
11	Capot de droite	1
12	Siège	1
13	Coussin de dossier	1
14	Compteur	1
15	Bouton de réglage	1
16	Manchon	1
17	Manchon en plastique	6
18	Bouchon ovale (20 x 40 mm)	2
19	Bouchon rond (25 mm)	2
20	Poignée en mousse	2
21	Bouchon carré (30 x 30 mm)	1
22	Rondelle (M6)	4
23	Embout de bras	2
24	Embout (50 mm)	2
25	Bouchon de manivelle	2
26	Logement du palier	2
27	Rondelle en plastique (ø10,2 x ø16 x 1 mm d'épaisseur)	1
28	Poulie	1
29	Pince du capteur	1
30	Bouton de tension	1
31	Pédale de gauche	1
32	Pédale de droite	1
33	Manivelle de gauche	1
34	Manivelle de droite	1
35	Disque magnétique	1
36	Courroie à nervures en V (230J3)	1
37	Courroie à nervures en V (240J3)	1
38	Poulie avec arbre	1
39	Arbre de poulie	1
40	Arbre de renvoi	1
41	Arbre	1
42	Goupille à bille	1
43	Ressort	1
44	Disque magnétique	1
45	Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 65 mm)	4
46	Écrou borgne (M8 x 1,25)	4
47	Rondelle d'arc (M8)	6
48	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 40 mm)	2
49	Boulon, tête ronde (M6 x 1 x 55 mm)	2
50	Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 48 mm)	2
51	Boulon, tête ronde (M6 x 1 x 10 mm)	8
52	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 50 mm)	1
53	Vis, tête ronde (ST5 x 15 mm)	1
54	Vis, tête ronde (ST4,2 x 16 mm)	4
55	Vis, tête ronde autotaraudeuse (ST4,2 x 16 mm)	6
56	Écrou à bride (M10 x 1,25)	2

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
57	Écrou (M10 x 1,25 x 8,3 mm d'épaisseur)	2
58	Écrou fin (M10 x 1,25 x 5 mm d'épaisseur)	1
59	Contre-écrou (M6 x 1)	4
60	Contre-écrou (M8 x 1,25)	7
61	Vis, tête à rondelle ronde (M4 x 0,6 x 10 mm)	1
62	Rondelle (M8)	14
63	Contre-écrou (M10 x 1,5)	1
66	Bouchon de retenue	1
67	Roulement à billes (6000ZZ)	2
68	Roulement à billes (6003ZZ)	2
69	Capot du logement du palier	2
70	Bague en C (17 mm)	6
71	Rondelle ondulée (17 mm)	1
72	Boulon à œillet (M6 x 1)	2
73	Support de tension	2
74	Rondelle ondulée (10 mm)	2
75	Bague en C (10 mm)	1
76	Grande rondelle (M8 x ø25 mm)	2
77	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 20 mm)	9
78	Bouchon à œillet	1
79	Bouchon carré (25 x 25 mm)	1
80	Bouchon de mise à niveau	2
81	Aimant	1
82	Fil capteur	1
83	Étiquette de mise en garde	1
84	Clé multiple	1
85	Clé Allen (5 mm)	1
86	Guide	1
87	Roulement à billes (6202RS)	1
88	Rondelle frein (M8)	5
89	Coussin de protection	1
90	Bloc de guidage	1
91	Vis, tête ronde (ST4,2 x 25 mm)	1
92	Rondelle frein (M10)	1
93	Bague en C (15 mm)	1
94	Boulon, tête creuse (M8 x 1,25 x 15 mm)	2
95	Boulon, tête ronde (M6 x 1 x 25 mm)	2
96	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 58 mm)	2
97	Goupille de réglage	1
98	Cordon de tension	2
99	Bras de résistance gauche	1
100	Bras de résistance droit	1
101	Roue mobile	2
102	Boulon, tête hexa. (M6 x 1 x 45 mm)	2
103	Jeu de poulie	2
104	Entretoise du manchon	4
105	Poulie	2
106	Stabilisateur arrière	1
107	Boulon, large tête ronde (M6 x 1 x 10 mm)	2
108	Boulon, tête creuse (M6 x 1 x 12 mm)	1
109	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 42 mm)	2
110	Écrou à (M6 x 1)	2
111	Rondelle en plastique (ø8,3 x ø18 x 3 mm d'épaisseur)	2
112	Clé Allen (6 mm)	1
113	Adhésif de la série	1

CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Pour votre commodité, les représentants du service à la clientèle de Stamina peuvent être contactés par courriel à l'adresse **customer.care@staminaproducts.com** ou par téléphone au 1-800-375-7520 (aux États-Unis). Nos représentants du service à la clientèle sont disponibles du lundi au jeudi de 7 h 30 à 17 h 00 et le vendredi de 8 h 00 à 15 h 00, heure centrale.



EN LIGNE
SERVICE À LA CLIENTÈLE
customer.care@staminaproducts.com
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 du : Service à la clientèle
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

Souhaitez-vous recevoir des informations par e-mail ou des offres spéciales de Stamina Products? Inscrivez-vous sur contact.staminaproducts.com

ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

Pour activer votre garantie, veuillez enregistrer votre produit en vous rendant sur register.staminaproducts.com. Veuillez conserver le numéro de modèle de votre produit (imprimé sur la couverture de ce guide d'utilisation) et le numéro de série (imprimé sur l'autocollant noir et blanc de votre produit) à portée de main.

Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez appeler le service à la clientèle au 1-800-375-7520, ou remplir et envoyer le formulaire d'enregistrement du produit ci-dessous à Stamina Products, Inc.; 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803.

FORMULAIRE D'ENREGISTREMENT DU PRODUIT

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

Numéro de modèle : Numéro de série :
 Nom du produit :
 Lieu d'achat :
 Date d'achat : Prix d'achat :
 Prénom : Nom de famille :
 Ville : État : Code postal :
 Courriel : Numéro de téléphone : ()
 Souhaitez-vous recevoir des informations par courriel ou des offres spéciales de Stamina Products?* Oui Non *Si oui, veuillez renseigner votre adresse courriel dans le champ ci-dessus.



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessus



COMMANDER DES PIÈCES

S'il y a des pièces manquantes ou endommagées, vous pouvez aller sur parts.staminaproducts.com et en commander. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle. Ne retournez pas le produit. Pour commander des pièces par courrier, remplissez le formulaire ci-dessous et envoyez-le par télécopieur au 417-889-8064. La pièce sera envoyée par la poste à votre adresse.



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessous



FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES

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

Monsieur/Madame :
 Adresse : Apt. N° :
 Ville : État : Code postal :
IMPORTANT : Nous avons besoin de votre numéro de téléphone pour traiter la commande!
 Numéro de téléphone : () Numéro de téléphone professionnel : ()
 Date d'achat :
 Numéro de modèle :
 Acheté chez :

**IMPORTANT : Avant de remplir la partie ci-dessous, assurez-vous d'avoir les informations correctes.
 Reportez-vous à la liste des pièces pour vous assurer que vous commandez les bonnes pièces!**

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
EXEMPLE : 1	Montage de l'unité arrière	1