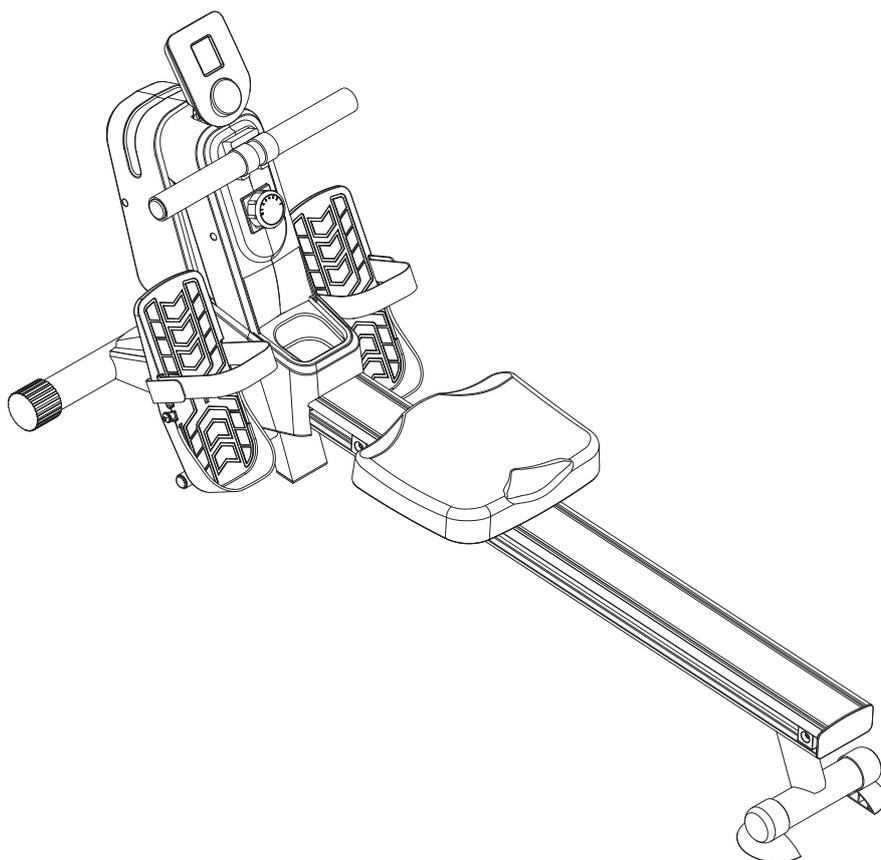


STAMINA[®] 1110

Magnetic Rowing Machine

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 number:

Model#: 35-1110A

This Product is Distributed Exclusively by



2040 N. Alliance, Springfield, MO 65803

Customer Care

1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

STAMINA PRODUCTS
MADE IN CHINA

© 2016 Stamina Products, Inc.
2017, 04

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions	2	Conditioning Guidelines	14
Before You Begin	4	Warm-Up and Cool-Down	15
Equipment Warning, Caution & Notice Labels ...	5	Product Parts Drawing	16
Hardware Identification Chart	6	Parts List	17
Assembly Instructions	7	Warranty	19
Operational Instructions	11	Notes	20
Storage	13	Fax/Mail Ordering Form	22
Maintenance	13		

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING This product contains a chemical known to the State of California to cause cancer and birth defects or other reproductive harm.

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

⚠ WARNING To reduce the risk of serious injury, read the following Safety Instructions before using the Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine.

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**.
3. The **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** 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® 1110 Magnetic Rowing Machine**. Do not allow children to use or play on the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**. Keep children and pets away from the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** when it is in use.
6. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat.
7. Set up and operate the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** on a solid level surface. Do not position the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** on loose rugs or uneven surfaces.
8. Make sure that adequate space is available for access to and around the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**.
9. Before using, inspect the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
10. Before using, check the condition of the STRAP(25). Replace the STRAP(25) if it is cracked or broken.
11. 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.
12. 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.
13. Do not wear loose or dangling clothing while using the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**.
14. 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.
15. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**, loss of balance may result in a fall and bodily injury.
16. Do not use the SEAT(21) to move the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**. The SEAT(21) will move and the SEAT CARRIAGE(10) may pinch your hand or fingers. When folding or unfolding the unit, keep all children away and make sure your hands are clear of any folding or pinch point.
17. The **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** should not be used by persons weighing over 250 pounds.
18. The **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** should be used by only one person at a time.
19. The **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** 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
P.O. Box 1071
Springfield, MO 65801-1071

 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® 1110 Magnetic Rowing Machine**. We take great pride in producing 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® 1110 Magnetic Rowing Machine** provides a convenient and simple method to begin your journey of getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

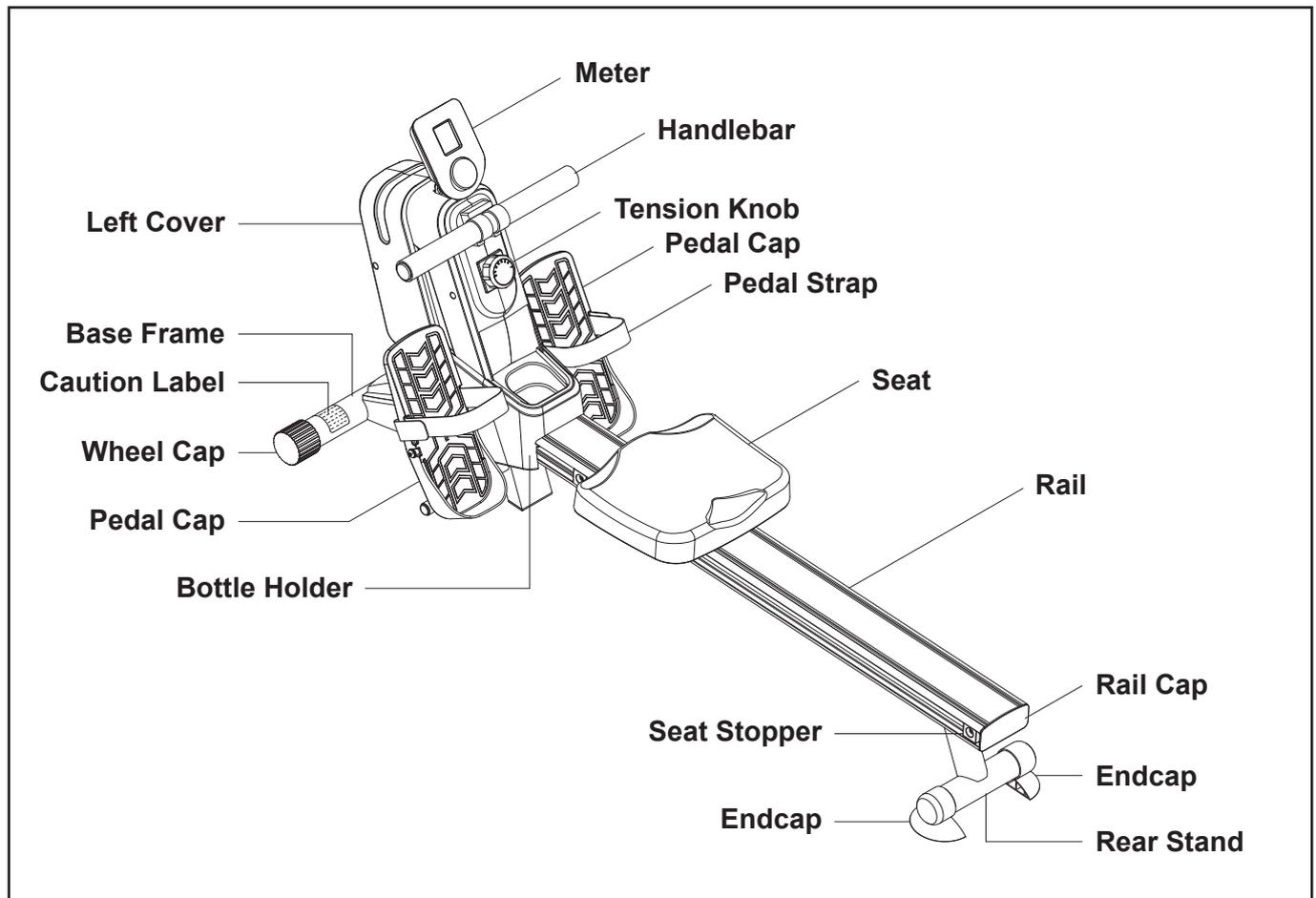
Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled.

Read this manual carefully before using the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**.

Although Stamina constructs its products with the finest materials and uses the highest standards of manufacturing and quality control, there can sometimes be missing parts or incorrectly sized parts. If you have any questions or problems with the parts included with your **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**, please do not return the product. Contact us **FIRST!**

If a part is missing or defective, please go to staminaproducts.com under the Customer Care section and order the part needed, 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.

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



THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY :



EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

This chart is provided to help identify the warning, caution, and notice labels on the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**. Please take a moment to familiarize yourself with all of the warning, caution, and notice labels.

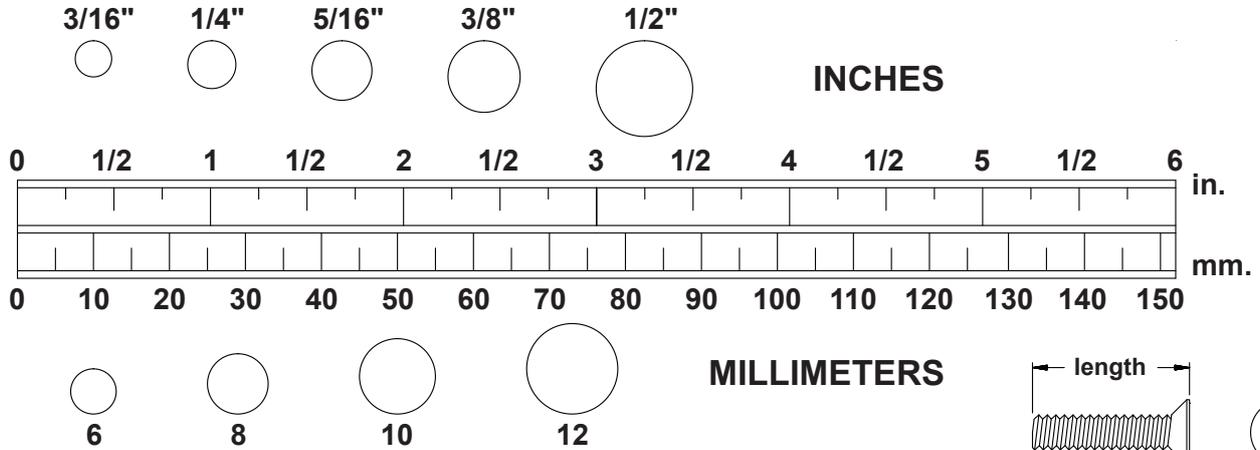
Label is larger than actual size

C1 CAUTION LABEL(97)

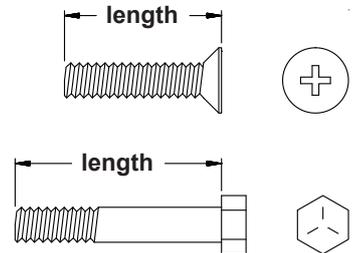


HARDWARE IDENTIFICATION CHART

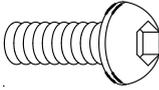
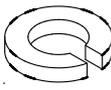
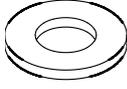
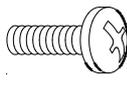
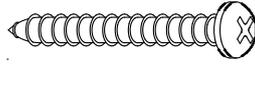
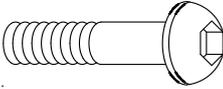
This chart is provided to help identify the fasteners used in the assembly process. Place the washers or the ends of the bolts or screws on the circles to check for the correct diameter. Use the small scale to check the length of the bolts and screws.



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



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

	Part Number and Description	Qty
	60 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 15mm)	6
	85 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm)	2
	61 Lock Washer (M8)	4
	62 Washer (M8)	8
	64 Washer (M6)	4
	83 Large Washer (M8)	2
	63 Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	4
	81 Screw, Round Head (M4.2 x 1 x 45mm)	1
	84 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 40mm)	2

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

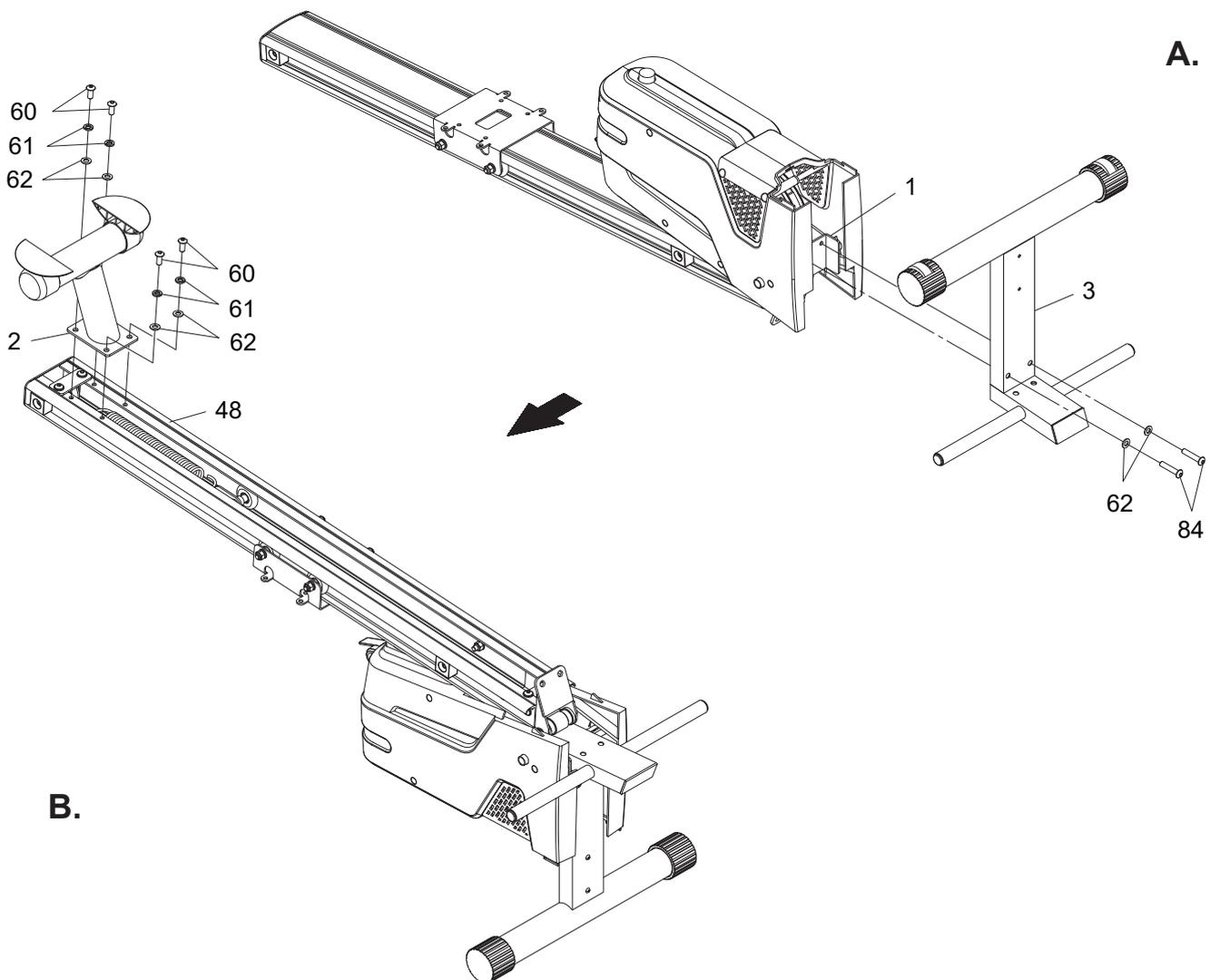
Place all parts from the box in a cleared area and position them on the floor in front of you. Remove all packing materials from your area and place them back into the box. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Read each step carefully before beginning. If you are missing 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.

STEP 1

Position the main assembly of the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** as shown in illustration A. Attach the **BASE FRAME(3)** to the **MAIN FRAME(1)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x40mm)(84)** and **WASHERS(M8)(62)**.

STEP 2

Refer to illustration B. Turn the main assembly of the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** upside down. Attach the **REAR STAND(2)** to the **RAIL(48)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(60)**, **LOCK WASHERS(M8)(61)**, and **WASHERS(M8)(62)**.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

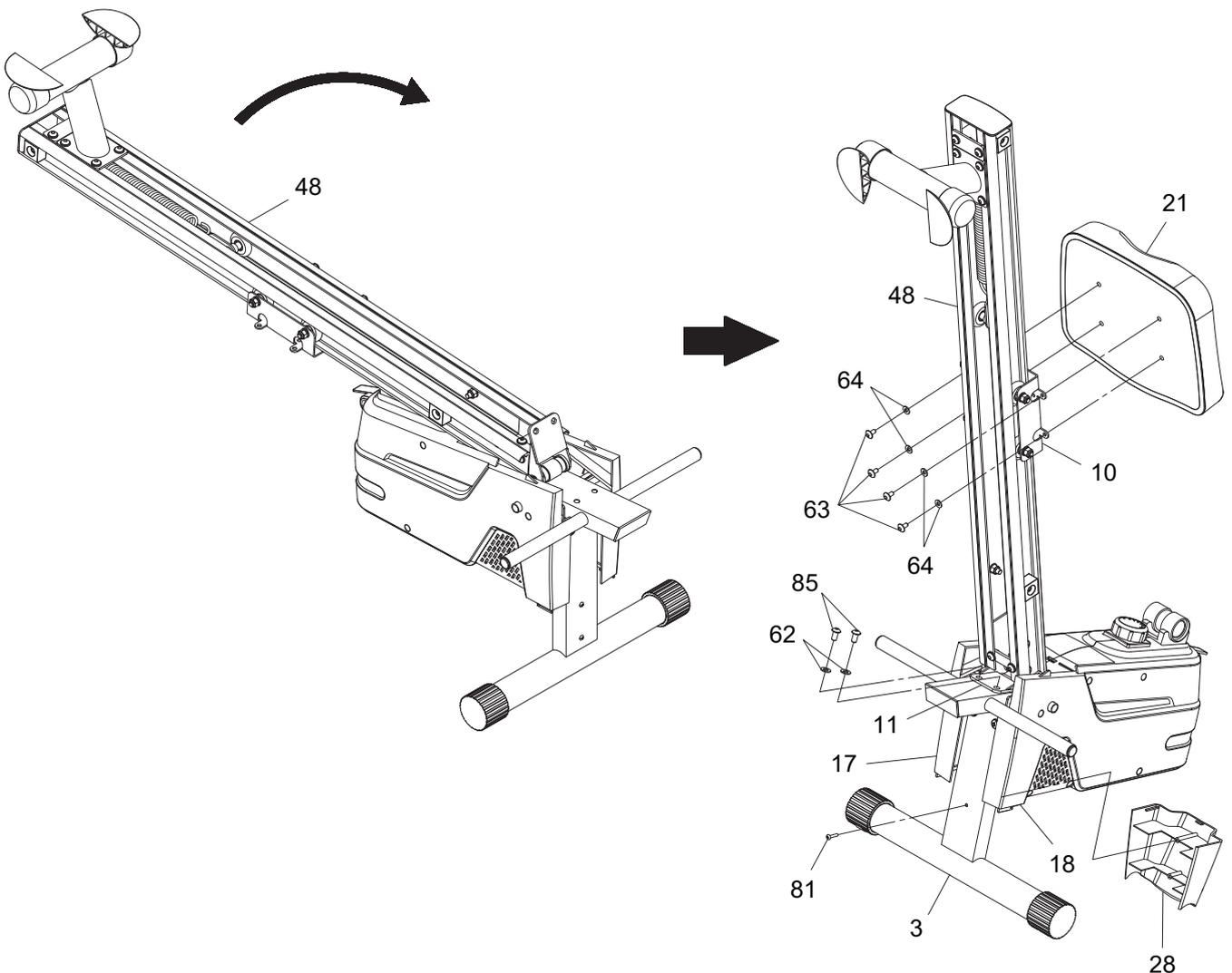
Refer to the illustration below. Unfold the **RAIL(48)**, and then attach to the **BASE FRAME(3)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(85)** and **WASHERS(M8)(62)**.

STEP 4

Slide the **FRONT COVER(28)** onto the **LEFT** and **RIGHT COVERS(17, 18)**, then attach to the **BASE FRAME(3)** with **ROUND HEAD SCREW(M4.2 x 45mm)(81)**.

STEP 5

Attach the **SEAT(21)** to the **SEAT CARRIAGE(10)** with **ROUND HEAD BOLTS(M6x1x15mm)(63)** and **WASHERS(M6)(64)**.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

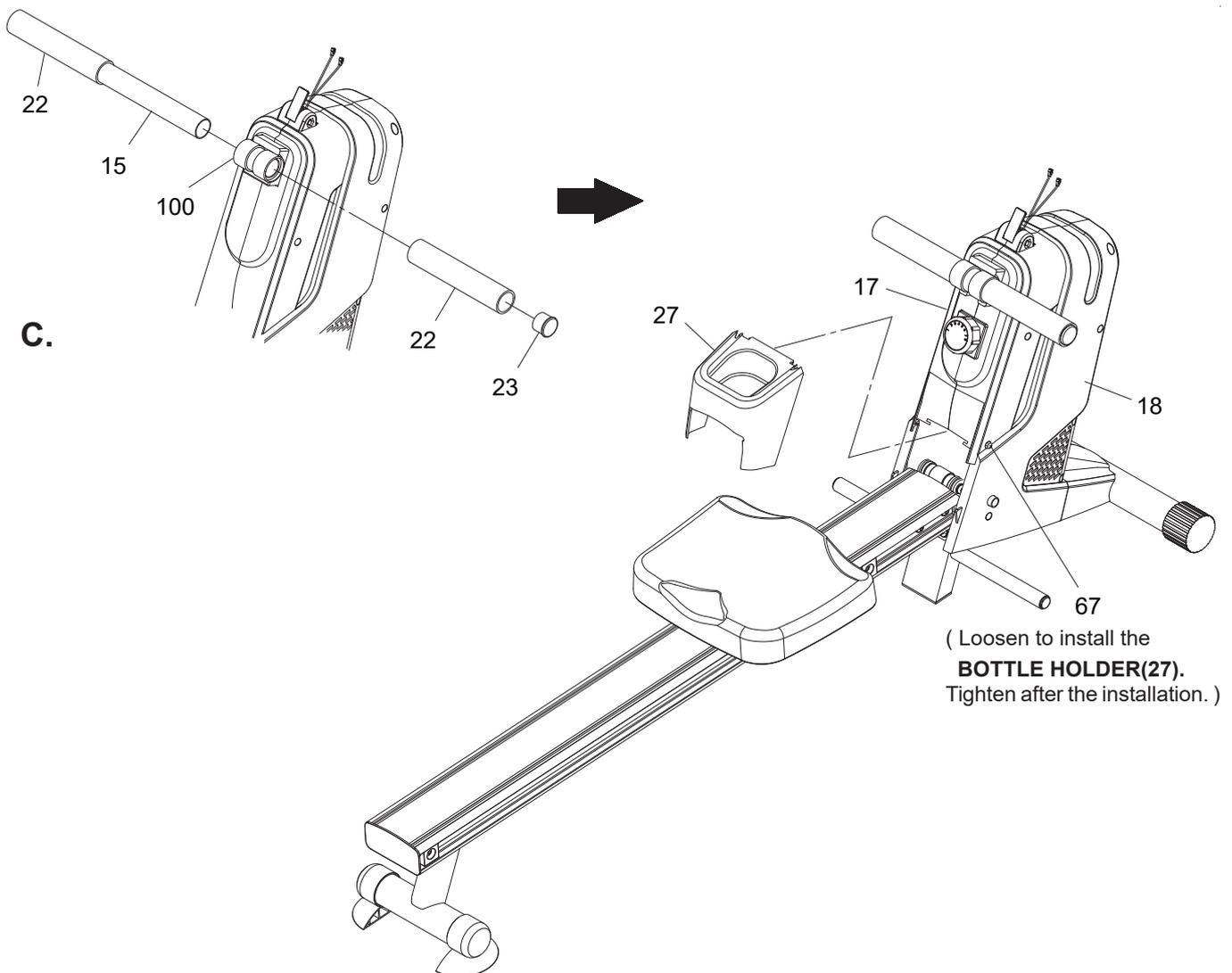
STEP 6

Refer to detail view C. Insert the **HANDLEBAR(15)** through the **HANDLEBAR SLEEVE(100)**. Slide the **FOAM GRIP(22)** onto the protruding end of the **HANDLEBAR(15)**. Press the **ROUND PLUG(23)** into the end of the **HANDLEBAR(15)**.

NOTE: Lubricate the **HANDLEBAR(15)** with a small amount of liquid soap or water for easier installation of the **FOAM GRIP(22)**.

STEP 7

To help install the **BOTTLE HOLDER(27)**, loosen the **SCREW(M4.2x16mm)(67)** on the **RIGHT COVER(18)**. Push the **BOTTLE HOLDER(27)** into the gap of the **LEFT** and **RIGHT COVERS(17, 18)**. Tighten the **SCREW(M4.2x20mm)(16)** on the **RIGHT COVER(18)**.



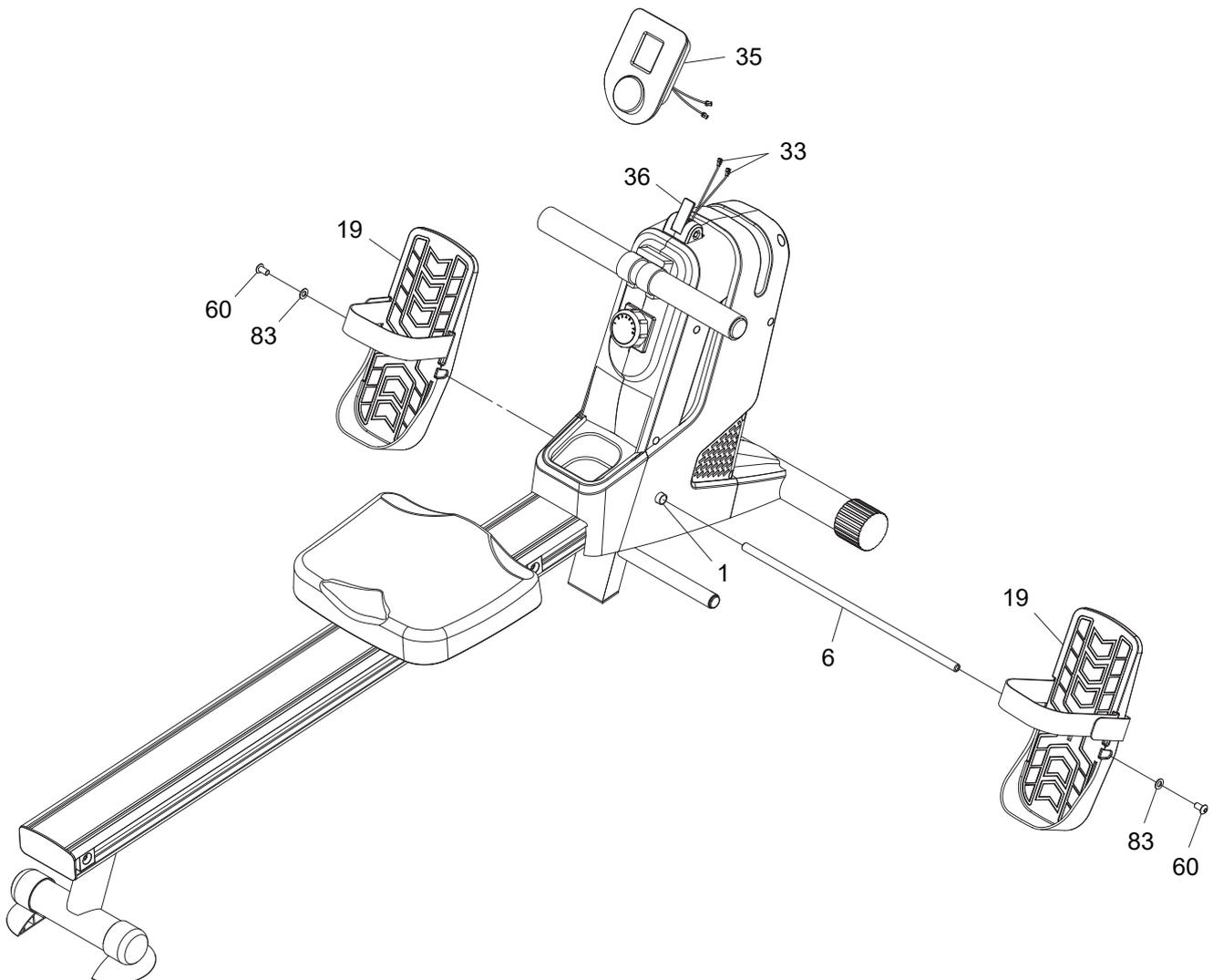
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8

Insert the **PEDAL SHAFT(6)** through the tube located on the **MAIN FRAME(1)**. Slide a **PEDAL CAP(19)** onto each end of the **PEDAL SHAFT(6)**. Then secure the **PEDAL CAPS(19)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(60)** and **LARGE WASHERS(M8)(83)** at both ends of the **PEDAL SHAFT(6)**. You need to use two Allen Wrenches to tighten the **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(60)** at both ends of the **PEDAL SHAFT(6)** at the same time.

STEP 9

Install two AAA batteries into the **METER(35)**, the batteries are not included. See page 12 for detailed battery installation instructions. Insert the **METER(35)** onto the **METER PLATE(36)**. Connect the **SENSOR WIRES(33)** to the connecting wires of the **METER(35)**.



OPERATIONAL INSTRUCTIONS

USING THE FITNESS METER

POWER ON: Handlebar movement or press any button.

POWER OFF: Automatically shuts off after 4 minutes of inactivity.

FUNCTION BUTTONS :

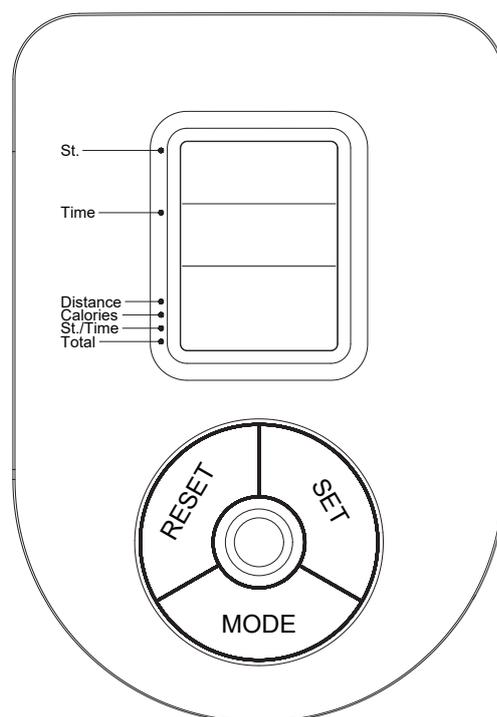
MODE : In the setting mode, press and release to select each function for preset target values for STROKES, TIME, DISTANCE, and CALORIES.

Press and release to select functions for display for DISTANCE, CALORIES, ST./TIME, and TOTAL.

SET : In the setting mode, press to set target values. Press the button and hold it down for two seconds, the meter will continue to add the values even without pressing the **SET** button. Press any button to stop.

RESET : In the setting mode, press the button to reset the setting values to zero.

Press the button and hold it down for two seconds to reset all functions to zero.



FUNCTIONS:

STROKES: Displays the total number of strokes you have taken from zero to 9999 strokes. Counts down from preset value.

TIME: Displays the time from 1 sec. up to 99:59 minutes. Counts down from preset value.

DISTANCE: Displays distance from zero to 99.99 Miles. Counts down from preset value.

CALORIES: Displays the calories burned from zero to 999 Kcal. Counts down from preset value.

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

STROKES/TIME: Displays the rowing speed from zero to 999 strokes per minute.

TOTAL: Displays the total accumulated number of strokes you have taken from zero to 9999 strokes. The total accumulated strokes is retained when the meter is turned off, until the batteries are removed.

PRESET VALUES OPERATION:

You can pull on the **HANDLEBAR(15)** to power on the meter and workout with the meter directly. Or, you can preset the function values for counting down. Stop rowing for four seconds, the meter will enter setting mode. The meter will go through the input items as follows and allow you to set the function values. Use **SET** and **RESET** buttons to input the values, and press **MODE** button to confirm. Or, just press the **MODE** button to skip the setting and move on to the next function. After all the desired settings are chosen, begin pulling on the **HANDLEBAR(15)** to start the workout.

Strokes (10 to 9990) → Time (1:00 to 99:00) → Distance (0.1 to 99.9 mile) → Calories (1.0 to 999 Kcal)

NOTE:

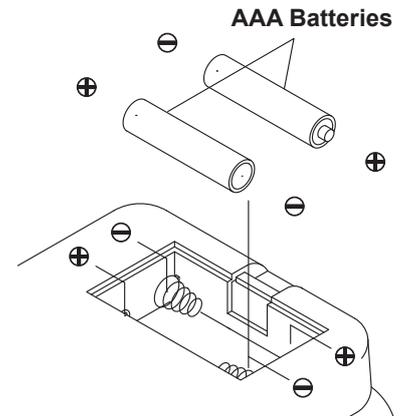
1. You may preset values for several functions. The preset function values will start to count down. When you complete one of the preset functions, the meter will remind you with an audible alarm for three seconds. Then the value of this completed function will start to count up, while the other preset functions will continue to count down.
2. The Meter will shut off automatically after 4 minutes of inactivity. All function values will be kept. Press the **RESET** button and hold it down for two seconds to reset all functions to zero.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

1. Open the Battery Door on the back of the meter.
2. The meter operates with two AAA batteries, the batteries are not included. Refer to the illustration to install or replace the batteries.

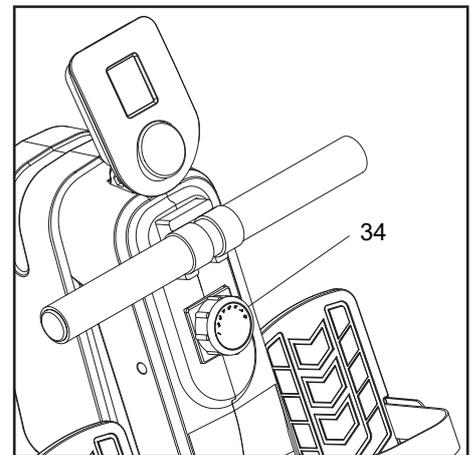
- NOTE:**
1. Do not mix a new battery with an old battery.
 2. Use the same type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
 3. Rechargeable batteries are not recommended.
 4. **Ultimate disposal of battery should be handled according to all state and federal laws and regulations.**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



LOAD ADJUSTMENT

To increase the load, turn the **TENSION KNOB(34)** clockwise. To decrease the load, turn the **TENSION KNOB(34)** counterclockwise. There are eight levels for the load adjustment.

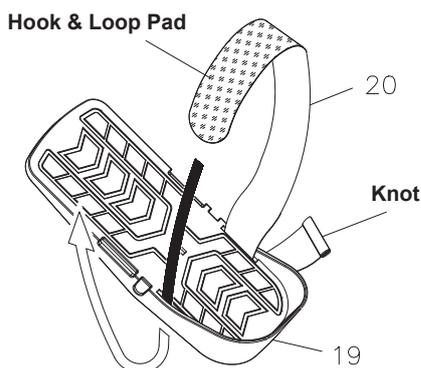
NOTE: The load will increase as you pull faster.



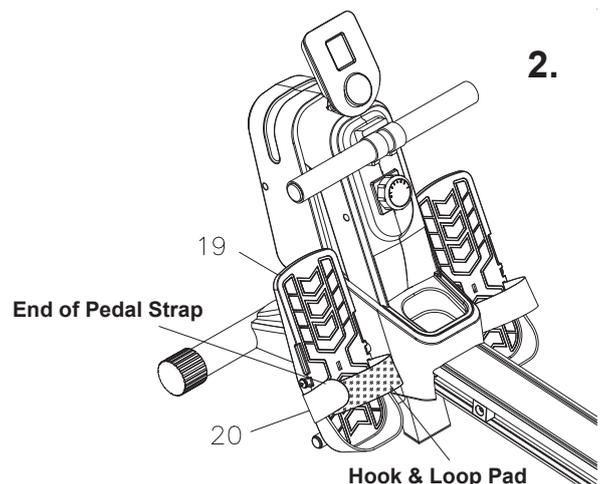
PEDAL STRAP ADJUSTMENT

If you feel it is more comfortable for your workout, you can attach the **PEDAL STRAP(20)** to the lower position in the **PEDAL CAP(19)** as shown in illustration 1 below. Run the **PEDAL STRAP(20)** through the opening from the bottom of the **PEDAL CAP(19)**. Pull the **PEDAL STRAP(20)** to make the Knot against the bottom of the **PEDAL CAP(19)**. Run the **PEDAL STRAP(20)** through the opening in the **PEDAL CAP(19)** on the other side from the top as shown in the illustration 1, then make the end of the **PEDAL STRAP(20)** go up to attach onto the upper part of the **PEDAL STRAP(20)** with the Hook & Loop Pad. Attach the end of the **PEDAL STRAP(20)** to different position with the Hook & Loop Pad to adjust the length. Refer to illustration 2.

1.

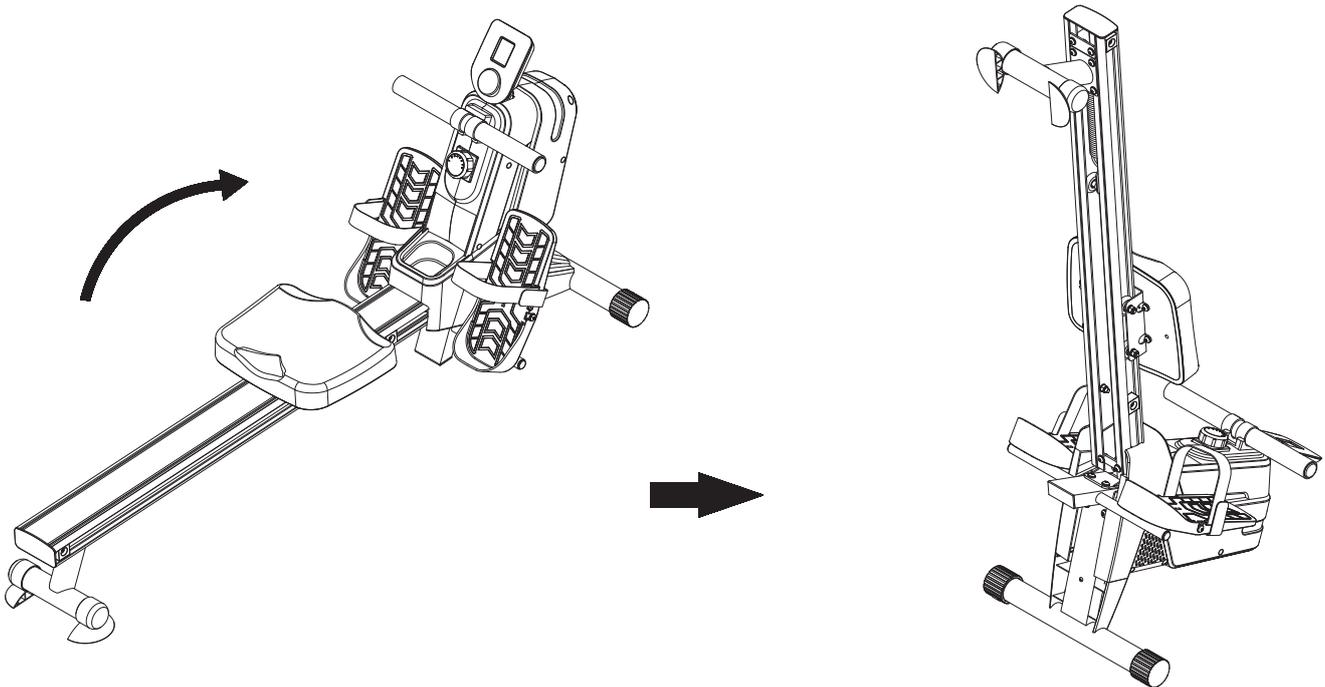


2.



STORAGE

1. To store the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**, simply keep it in a clean dry place.
2. Move the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** with the moving wheels on the Front Stabilizer of the **BASE FRAME(3)**. Lift the **REAR STAND(2)** to move the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**. Do not use the **SEAT(21)** to move the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**. The **SEAT(21)** will move and the **SEAT CARRIAGE(10)** may pinch your hand or fingers.
3. To avoid damage to the meter, remove the batteries before storing the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** for one year or more.
4. Refer to the illustration below. You can stand the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** on end for storage.



MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** can only be maintained when the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

1. Pull on the **HANDLEBAR(15)** and verify that the Magnetic System provides tension and the seat travel is smooth and stable.
2. Clean the roller tracks in the **RAIL(48)** with an absorbent cloth.
3. Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nuts and bolts. Tighten loose nuts and bolts.
4. Check the condition of the **STRAP(25)**. Replace the **STRAP(25)** if it is cracked or broken.
5. Verify that the **CAUTION LABEL(97)** is in place and easy to read. Call Stamina Products immediately at **1-800-375-7520** for a replacement **CAUTION LABEL(97)** if it is missing or damaged.
6. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
7. Worn or damaged components must be replaced immediately or the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** removed from service until repair is made.
8. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine**.
9. Keep your **Stamina® 1110 Magnetic Rowing Machine** clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

CONDITIONING GUIDELINES

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

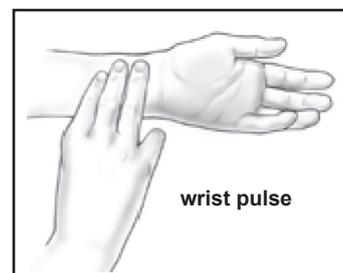
Remember to follow these essentials:

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

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

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

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



Target Heart Rate Zone Estimated by Age*

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

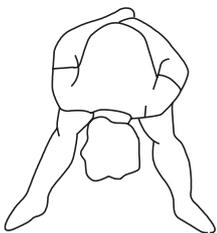
* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

WARM-UP and COOL-DOWN

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

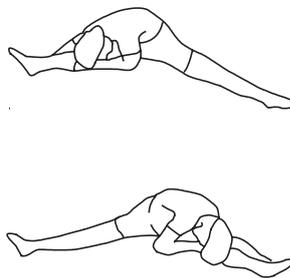
Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for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

Suggested Stretching Exercises



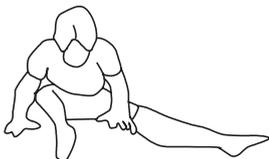
Lower Body Stretch

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



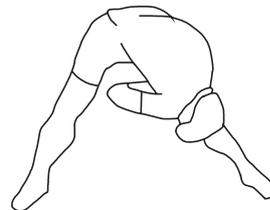
Floor Stretch

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



Bent Torso Pulls

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



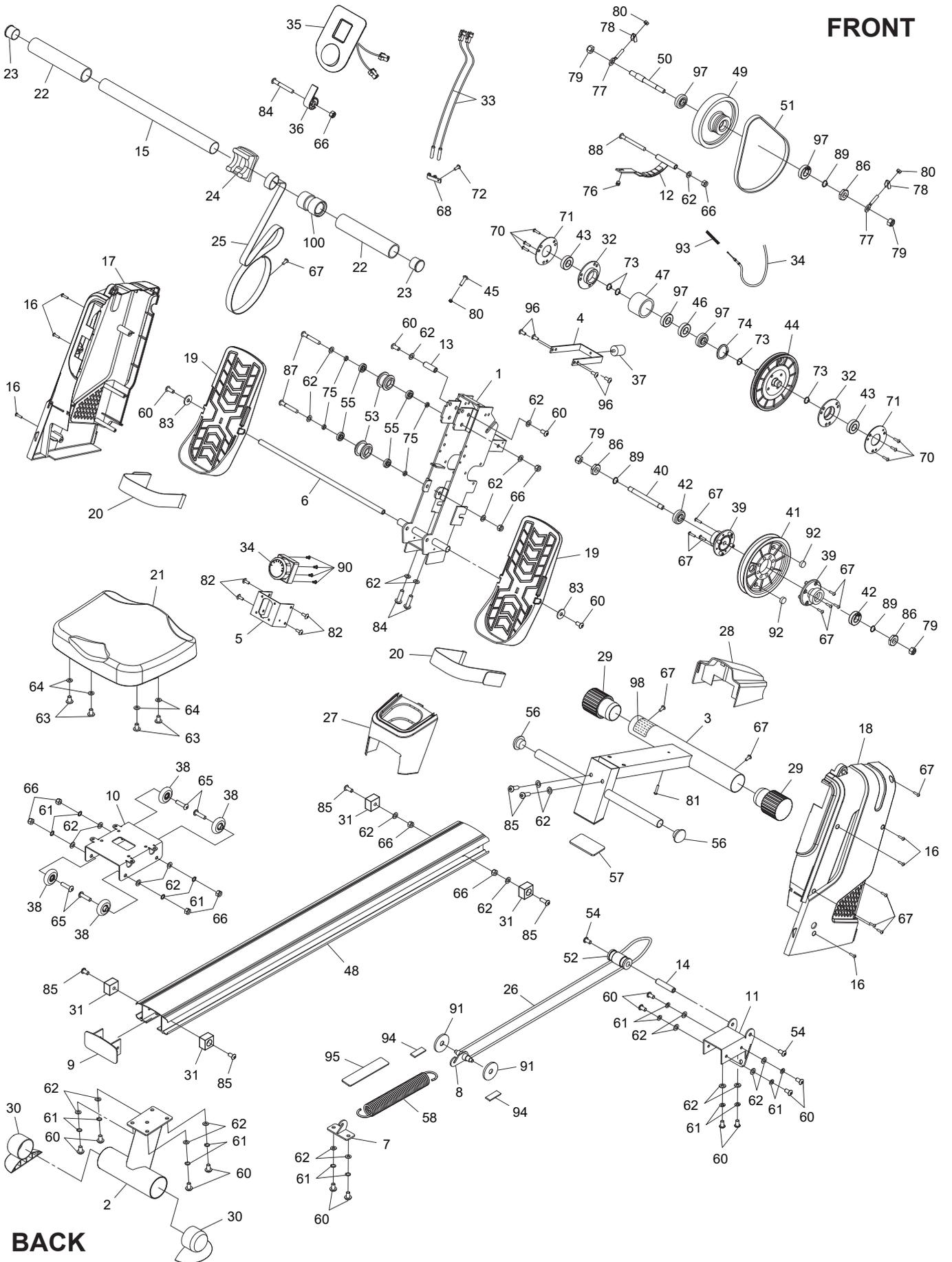
Bent Over Leg Stretch

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

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

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

PRODUCT PARTS DRAWING



PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Stand	1
3	Base Frame	1
4	Foot Bracket	1
5	Tension Knob Bracket	1
6	Pedal Shaft	1
7	Rear Spring Hook	1
8	Spring Hook	1
9	Rail Cap	1
10	Seat Carriage	1
11	Connection Bracket	1
12	Magnetic Brake	1
13	Spacer (ø12.8 x 38.5mm)	1
14	Shaft Rod (ø12.8 x 58.5mm)	1
15	Handlebar	1
16	Screw, Round Head Self-Drill (M4.2 x 20mm)	6
17	Left Cover	1
18	Right Cover	1
19	Pedal Cap	2
20	Pedal Strap	2
21	Seat	1
22	Foam Grip	2
23	Round Plug (ø32mm)	2
24	Handlebar Holder	1
25	Strap	1
26	Return Strap	1
27	Bottle Holder	1
28	Front Cover	1
29	Wheel Cap	2
30	Endcap (60mm)	2
31	Seat Stopper	4
32	Bearing Housing	2
33	Sensor Wire	2
34	Tension Knob	1
35	Meter	1
36	Meter Plate	1
37	Foot Stand	1
38	Roller	4
39	Return Bearing Housing	2
40	Strap Pulley Shaft	1
41	Strap Pulley	1
42	Bearing (6000RS)	2
43	Bearing (6003zz)	2
44	Pulley	1
45	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 25mm)	1
46	One-way Bearing (16003)	1
47	Collar	1
48	Rail	1
49	Magnetic Flywheel	1
50	Flywheel Shaft	1

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
51	V-Ribbed Belt	1
52	Idler Roller	1
53	Idler Wheel	2
54	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm)	2
55	Bearing (608zz)	4
56	Round Plug (ø19mm)	2
57	Foot Pad	1
58	Return Spring	1
59	Allen Wrench (5mm)	1
60	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 15mm)	16
61	Lock Washer (M8)	16
62	Washer (M8)	29
63	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	4
64	Washer (M6)	4
65	Bolt, Flat Button Head (M8 x 1.25 x 32mm)	4
66	Nylock Nut (M8 x 1.25)	10
67	Screw, Round Head (M4.2 x 16mm)	14
68	Sensor Clip	1
69	Allen Wrench (5mm) w/ Screwdriver	1
70	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 12mm)	6
71	Bearing Housing Cover	2
72	Screw, Round washer Head (M4 x 0.7 x 10mm)	1
73	C Ring (M17)	4
74	Inner C Ring (M35)	1
75	Spacer (ø8 x ø10 x 7mm)	4
76	Retaining Plug	1
77	Eye Bolt (M6 X 1)	2
78	Tension Bracket	2
79	Nut (M10 x 1.5)	4
80	Nut (M6 x 1)	3
81	Screw, Round Head (M4.2 x 45mm)	1
82	Screw, Round Head (M5 x 8mm)	4
83	Large Washer (M8)	2
84	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 40mm)	3
85	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm)	6
86	Thin Nut (M10 x 1.5, 5mm thick)	3
87	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 60mm)	2
88	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 80mm)	1
89	C Ring (M10)	3
90	Screw, Round Head (M3 x 12mm)	4
91	Guide Wheel	2
92	Magnet	2
93	Spring	1
94	EVA Pad (180 x 30 x 1mm thick)	2
95	EVA Pad (65 x 15 x 1mm thick)	1
96	Bolt, Small Round Head (M6 x 1 x 12mm)	4
97	Bearing (6003RS)	4
98	Caution Label	1
99	Manual	1
100	Handlebar Sleeve	1

LIMITED WARRANTY

MODEL 35-1110A

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 three years 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. P.O. Box 1071, Springfield Missouri, USA, 65801-1071, 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.

NOTES

NOTES

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
P.O. Box 1071 Springfield, MO. 65801-1071

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.; P.O. Box 1071; Springfield, MO 65801-1071.

PRODUCT REGISTRATION FORM	Stamina Products, Inc. P.O. Box 1071 Springfield, MO 65801-1071
Model Number:	Serial Number:
Product Name:	
Place Purchased:	
Date of Purchase:	Purchase Price:
First Name:	Last Name:
City:	State: 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

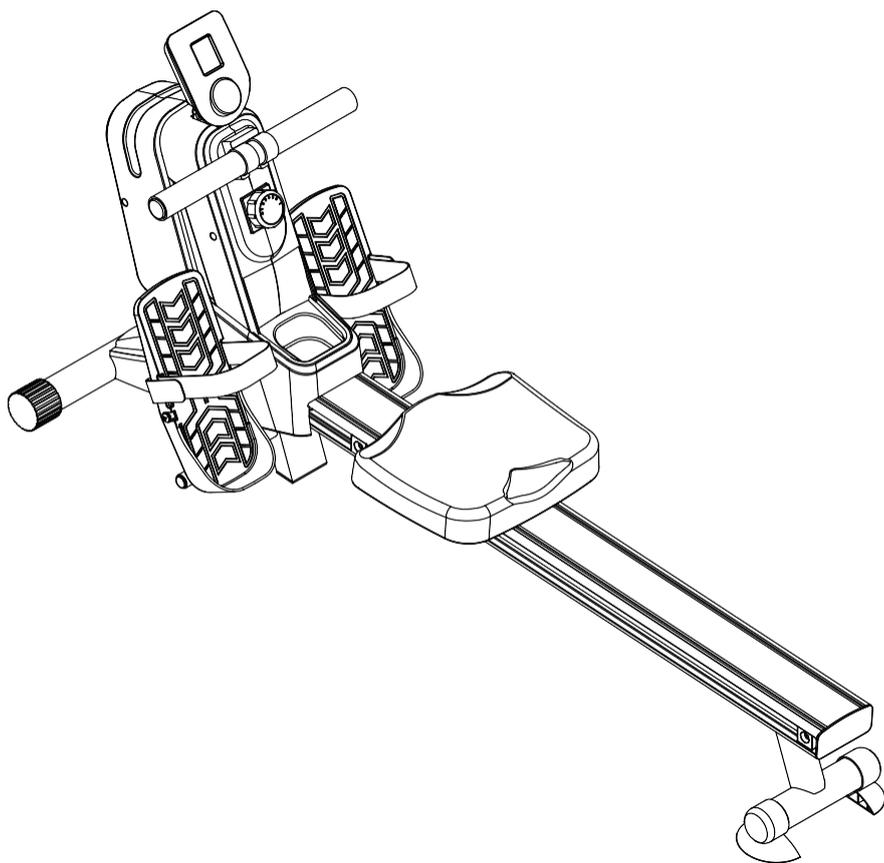


PARTS ORDER FORM	Stamina Products, Inc. P.O. Box 1071 Springfield, MO 65801-1071	
Mr./Ms:		
Address: Apt. #:		
City: State: Zip Code:		
IMPORTANT : We require your phone number to process the order!		
Phone #: () Work Phone #: ()		
Date of Purchase:		
Model #:		
Purchased From:		
IMPORTANT: Before filling 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[®] 1110

Guide d'utilisation

Machine à ramer magnétique 1110 de
Stamina^{MD}



Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

MISE EN GARDE :

Ce produit est prévu pour résister à un poids maximal de 250 lb.

Ce produit est distribué exclusivement par



2040 N. Alliance, Springfield, MO 65803, É.-U.

Service à la clientèle

1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

AVERTISSEMENT

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

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

N° de modèle :
35-1110A

STAMINA PRODUCTS
FABRIQUÉ EN CHINE

© 2016 Stamina Products, Inc.
2020, 11

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité.....	2	Directives sur l'entraînement physique	14
Avant de commencer.....	4	Réchauffement et détente.....	15
Étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis sur l'équipement.....	5	Schéma des pièces du produit.....	16
Tableau d'identification du matériel.....	6	Liste des pièces.....	17
Instructions d'assemblage.....	7	Garantie.....	19
Instructions d'utilisation.....	11	Remarques.....	20
Rangement.....	13	Formulaire de commande par télécopieur/courrier.....	22
Entretien.....	13		

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

▲ AVERTISSEMENT

Le cancer et les atteintes à la reproduction www.P65Warnings.ca.gov

▲ AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre exercice. Cette recommandation s'adresse plus particulièrement aux personnes de plus de 35 ans, à celles n'ayant jamais pratiqué de sport, aux femmes enceintes et aux personnes qui souffrent d'un problème de santé. Ce matériel est destiné uniquement à un usage personnel. Cet appareil n'est pas prévu pour l'utilisation commerciale ou institutionnelle. Tout manque d'observation des avertissements et des instructions peut engendrer des blessures graves ou entraîner la mort.

▲ AVERTISSEMENT

Pour réduire tout risque de blessures graves, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser la machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}.

1. Veuillez conserver ce guide et assurez-vous que les autres utilisateurs ont bien lu les instructions avant d'utiliser la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** pour la première fois.
2. Lisez les avertissements et mises en garde apposés sur la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**.
3. La **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** doit être utilisée qu'après avoir lu le guide d'utilisation. Vérifiez toujours que tous les boulons et les écrous de l'appareil soient bien serrés avant chaque utilisation.
4. Nous recommandons la présence de deux personnes pour l'assemblage de ce produit.
5. Tenez les enfants éloignés de la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ou de jouer sur la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** pendant son utilisation.
6. Il est recommandé de placer cet appareil d'exercices sur un tapis conçu à cet effet.
7. Installez et utilisez la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** sur une surface plane et solide. Ne placez pas la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** sur un tapis ou sur une surface inégale.
8. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour accéder et manœuvrer en toute sécurité la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**.
9. Avant l'utilisation, vérifiez que les pièces de la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** soient en bon état et soient bien serrés. Le cas échéant, veuillez resserrer ou remplacer les pièces défectueuses avant l'utilisation.
10. Vérifiez la condition de la COURROIE(25) avant toute utilisation du produit. Remplacez la COURROIE(25) si elle est fracturée ou brisée.
11. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices et suivez ses recommandations dans l'élaboration de votre programme d'entraînement physique. Si, pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi, ou si vous ressentez des douleurs, arrêtez et consultez votre médecin.
12. Choisissez toujours la séance d'entraînement qui convient le mieux à votre force physique et à votre niveau de souplesse. Apprenez à connaître vos limites et à ne pas les dépasser. Faites preuve de bon sens lors de vos exercices.

13. Ne portez pas de vêtements trop amples lors de l'utilisation de la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**.
14. Ne faites jamais d'exercices les pieds nus ou en chaussettes; veuillez toujours porter des chaussures appropriées telles que des chaussures de course, de marche ou d'entraînement, et qui possèdent des semelles en caoutchouc non glissantes.
15. Veillez à conserver votre équilibre lors de l'utilisation, ou au moment d'embarquer, de débarquer, ou d'assembler la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. Toute perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures.
16. N'utilisez pas le SIÈGE(21) pour déplacer la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. Le SIÈGE(21) bougera et le PORTE-SIÈGE(10) pourrait pincer votre main ou vos doigts. Tenez les enfants éloignés lorsque vous pliez ou dépliez ce produit, et assurez-vous de ne pas coincer vos mains.
17. La **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** ne doit jamais être utilisée par des personnes de plus de 250 livres.
18. La **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** doit être utilisée que par une seule personne à la fois.
19. La **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** est uniquement destiné à un usage personnel. Il n'est pas destiné à un usage dans des lieux publics ou semi-publics.

AUGMENTER LA DURÉE DE VOTRE GARANTIE JUSQU'À 180 JOURS, À PARTIR DE LA DATE D'ACHAT. ENREGISTRER VOTRE PRODUIT



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

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

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

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

register.staminaproducts.com

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



EN LIGNE

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



TÉLÉPHONE

1 (800) 375-7520



TÉLÉCOPI

EUR
(417) 889-8064



POSTE

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



facebook.com/StaminaProducts
facebook.com/AeroPilates

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. Nous sommes fiers de fabriquer ce produit de qualité et nous espérons que vous saurez apprécier vos moments d'entraînement vous permettant de vous sentir en meilleure forme physique, d'être satisfait(e) de votre silhouette et de profiter de votre vie quotidienne.

Il est reconnu qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre équilibre physique et mental. De nos jours, nos modes de vie chargés limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. La **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** permet de commencer sa journée en bonne forme physique et de favoriser un mode de vie plus sain et plus heureux.

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

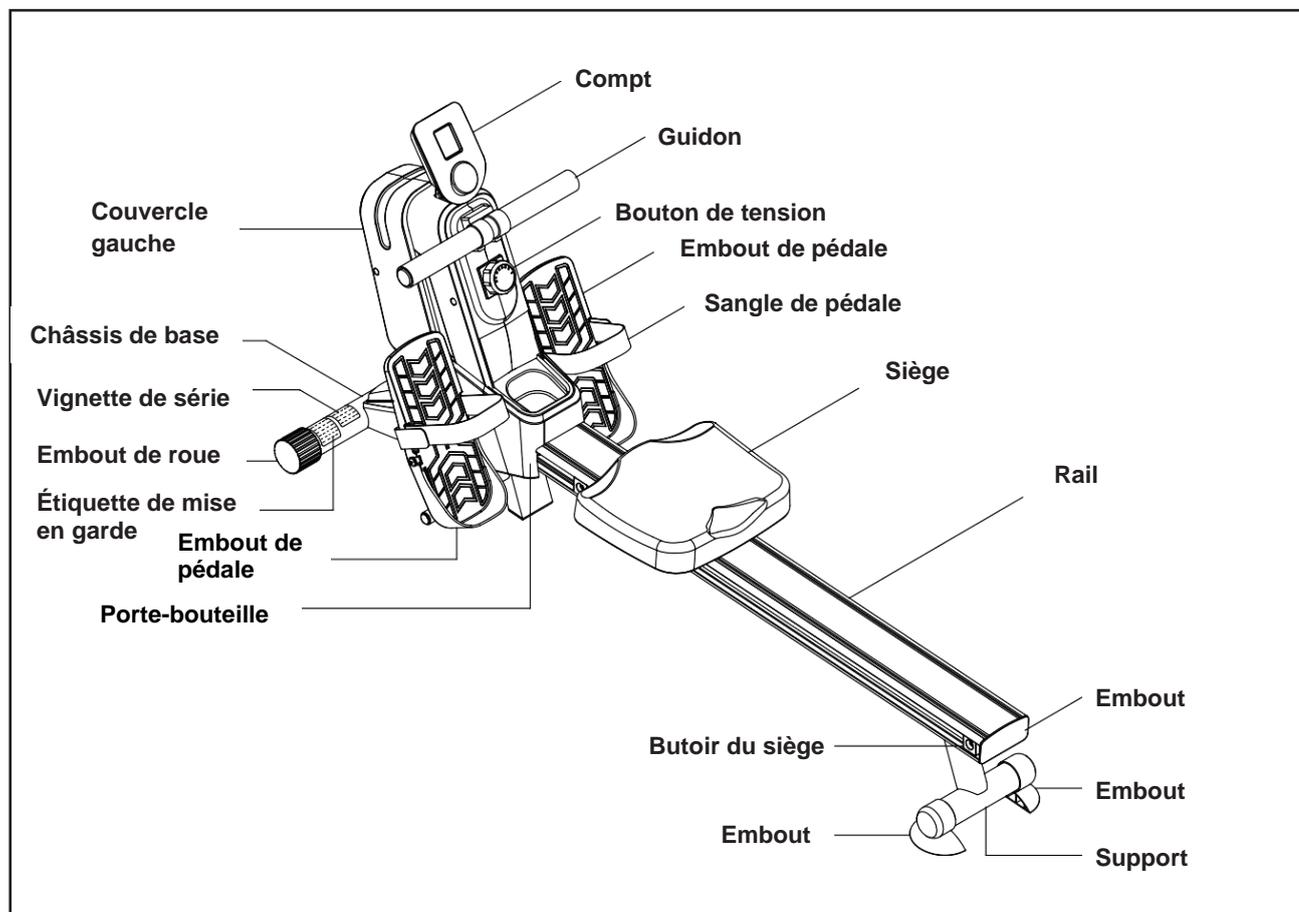
appel pour obtenir de l'aide.

Lisez ce guide attentivement avant d'utiliser la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**

Vous fournir un produit de qualité est la priorité absolue de Stamina. Cependant, il peut arriver qu'une pièce soit manquante ou de mauvaise taille. En cas de question ou de problème liés à l'une des pièces de votre **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**, veuillez ne pas retourner le produit. Nous vous invitons à nous contacter AVANT TOUT!

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

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



LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :



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

Ce schéma permet d'identifier facilement les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis sur la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. Veuillez prendre soin d'étudier avec attention toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(98)



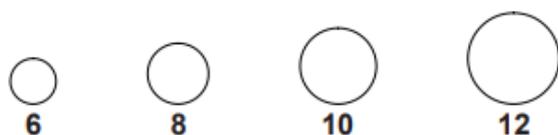
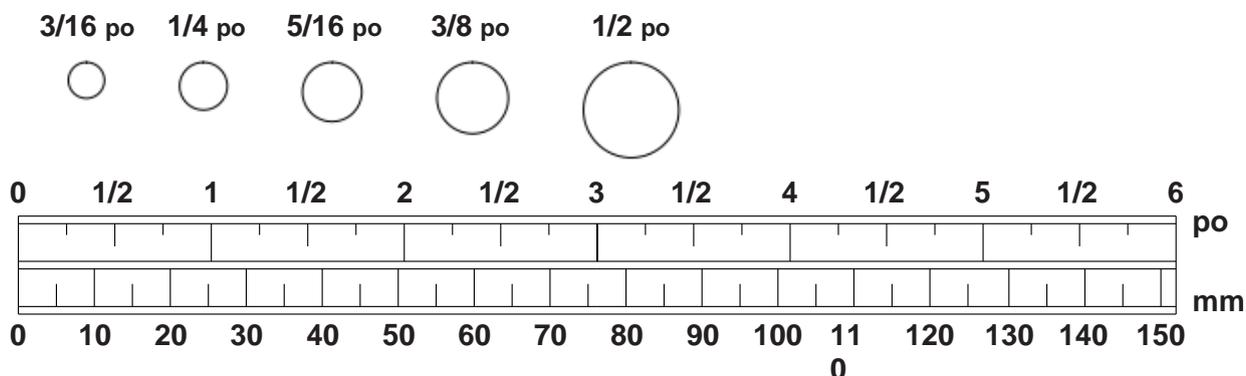
VIGNETTE DE SÉRIE(101)



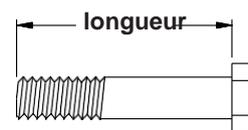
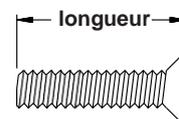
Afin de mieux vous servir, nos représentants du service clientèle auront besoin de votre numéro de série. Pour un accès rapide, inscrivez votre numéro de série sur la couverture du manuel.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

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

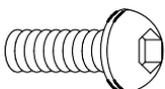
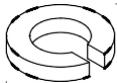
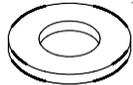
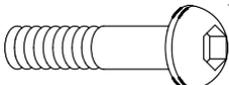


MILLIMÈTRES



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

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

	N° de pièce et description	Qté
	60 Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 15 mm)	6
	85 Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 20 mm)	2
	61 Rondelle de verrouillage (M8)	4
	62 Rondelle (M8)	8
	64 Rondelle (M6)	4
	83 Grande rondelle (M8)	2
	63 Boulon, à tête ronde (M6 x 1 x 15 mm)	4
	81 Vis, à tête ronde (M4.2 x 1 x 45 mm)	1
	84 Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 40 mm)	2

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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

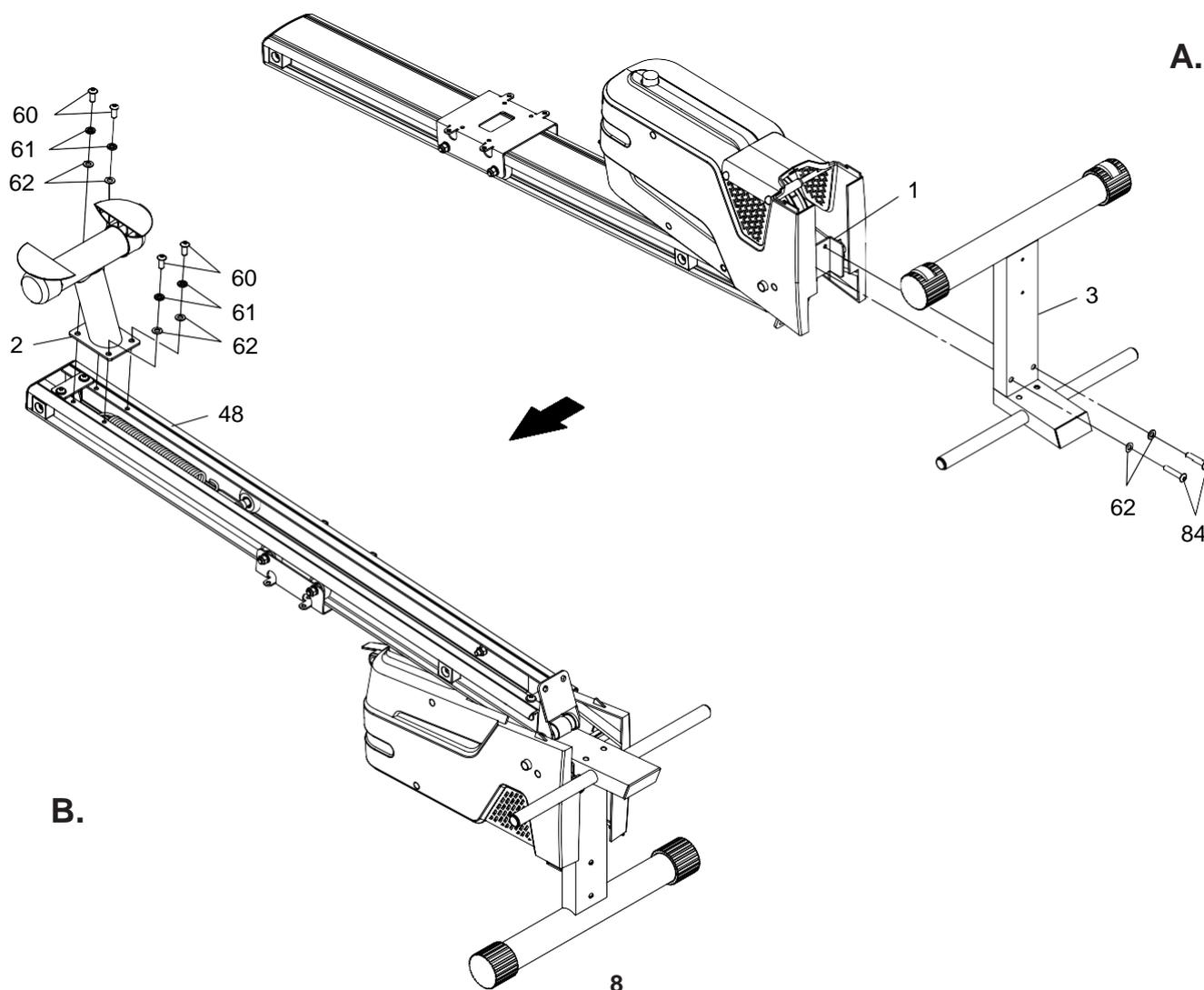
Certaines pièces du produit sont testées à l'usine pour s'assurer qu'elles sont bien ajustées et

ÉTAPE 1

Positionnez l'assemblage principal de la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** comme indiqué dans l'illustration A. Fixez le **CHÂSSIS DE BASE(3)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL(1)** avec les **BOULONS À TÊTE CREUSE (M8x1,25x40 mm)(84)** et des **RONDELLES(M8)(62)**.

ÉTAPE 2

Reportez-vous à l'illustration B. Renversez l'assemblage principal de la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. Attachez le **SUPPORT ARRIÈRE(2)** à la **RAIL(48)** avec des **BOULONS À TÊTE BOMBÉE(M8x1,25x15 mm)(60)**, des **RONDELLES DE VERROUILLAGE(M8)(61)**, et des **RONDELLES(M8)(62)**.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 3

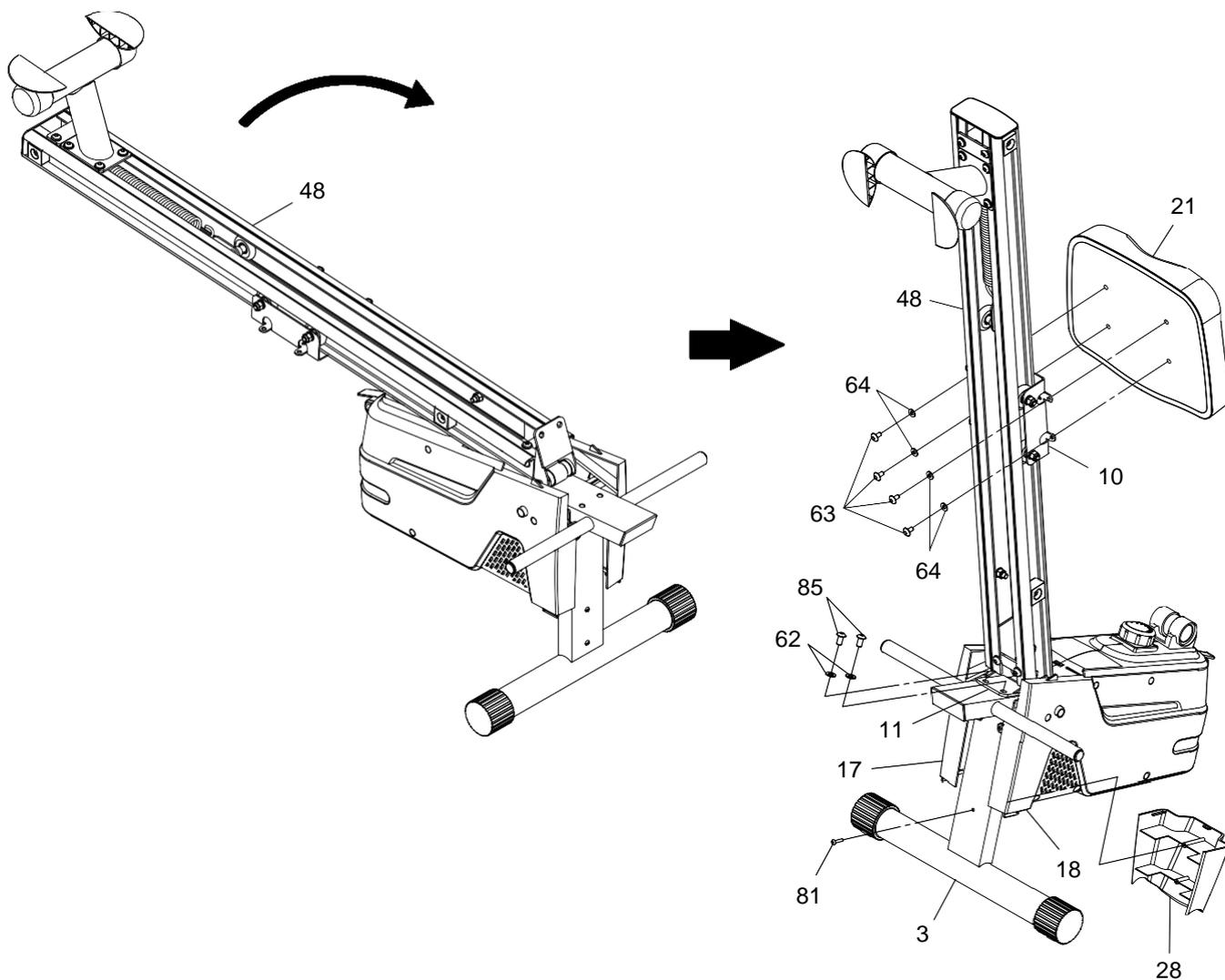
Référez-vous à l'illustration. Dépliez la **RAIL(48)**, et fixez-la au **CHÂSSIS DE BASE(3)** avec des **BOULONS À TÊTE CREUSE(M8x1,25x20 mm)(85)** et des **RONDELLES(M8)(62)**.

ÉTAPE 4

Glissez le **COUVERCLE AVANT(28)** sur les **COUVERCLES(17, 18) GAUCHE** et **DROIT**, et fixez-les au **CHÂSSIS DE BASE(3)** avec une **VIS À TÊTE RONDE(M4.2 x 45 mm)(81)**.

ÉTAPE 5

Fixez le **SIÈGE(21)** à la **PLATEFORME DU SIÈGE(10)** avec les **BOULONS À TÊTE RONDE(M6x1x15 mm)(63)** et les **RONDELLES(M6)(64)**.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

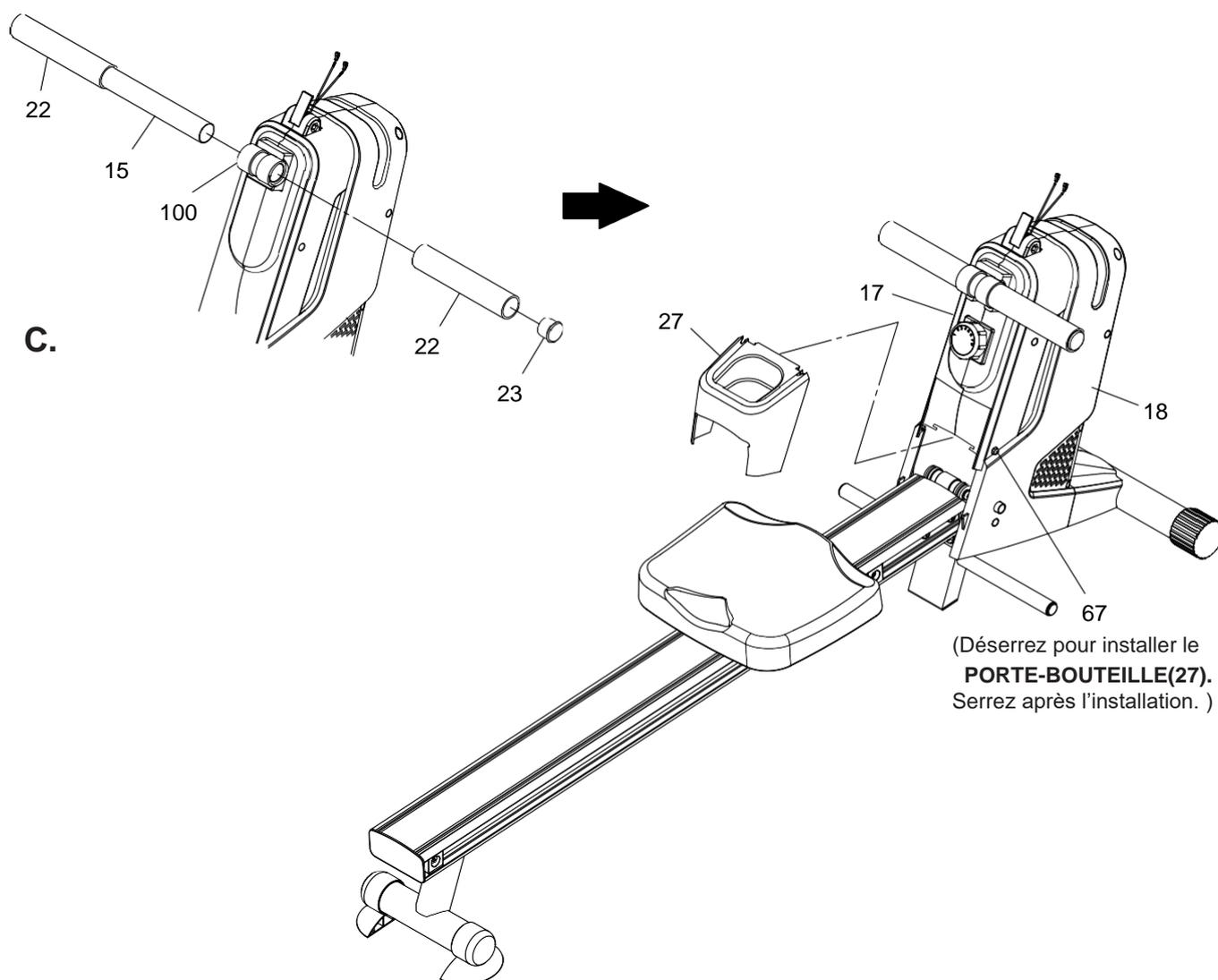
ÉTAPE 6

Reportez-vous à la vue détaillée C. Insérez le **GUIDON(15)** dans le **MANCHON DU GUIDON(100)**. Glissez la **PRISE EN MOUSSE(22)** sur l'extrémité saillante du **GUIDON(15)**. Poussez le **BOUCHON ROND(23)** dans l'extrémité du **GUIDON(15)**.

REMARQUE : Lubrifiez le **GUIDON(15)** avec un peu de savon liquide ou d'eau pour faciliter l'installation de la **PRISE EN MOUSSE(22)**.

ÉTAPE 7

Pour faciliter l'installation du **PORTE-BOUTEILLE(27)**, desserrez la **VIS(M4.2x16 mm)(67)** du **COUVERCLE DROIT(18)**. Poussez le **PORTE-BOUTEILLE(27)** dans l'espace entre les **COUVERCLES(17, 18) GAUCHE et DROIT**. Serrez la **VIS(M4.2x20 mm)(16)** sur le **COUVERCLE DROIT(18)**.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

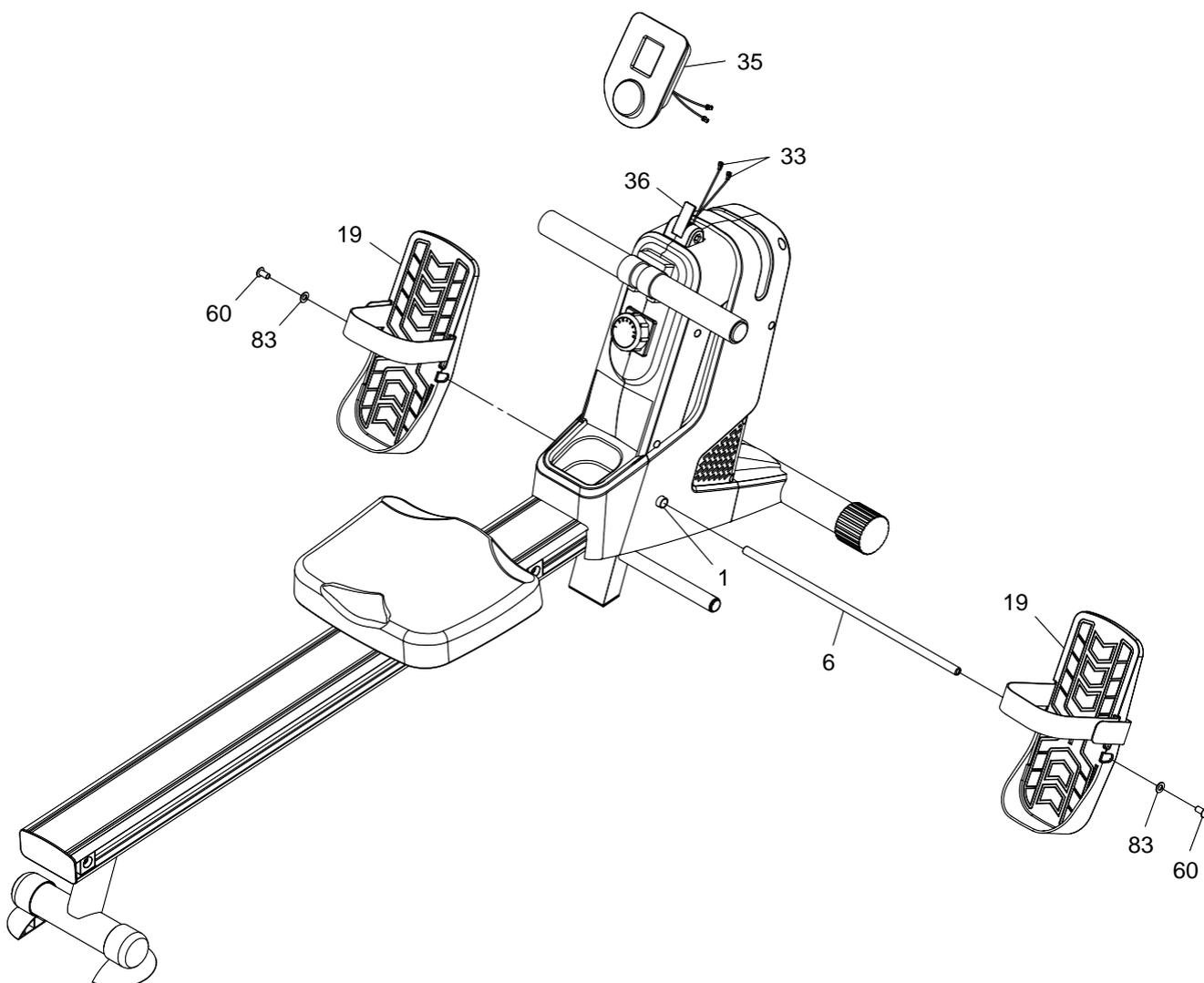
ÉTAPE 8

Insérez l'**AXE DE PÉDALE(6)** sur le tube situé sur le **CHÂSSIS PRINCIPAL(1)**. Glissez un **EMBOUT DE PÉDALE(19)** sur chaque bout d'**AXE DE PÉDALE(6)**. Fixez les **EMBOUTS DE PÉDALE(19)** avec les **BOULONS À TÊTE CREUSE(M8x1,25x15 mm)(60)** et les **GRANDES RONDELLES(M8)(83)** aux deux extrémités de l'**AXE DE PÉDALE(6)**.

Vous devez utiliser deux clés Allen pour serrer les **BOULONS À TÊTE CREUSE(M8x1,25x15 mm)(60)** aux deux extrémités de l'**AXE DE PÉDALE(6)** en même temps.

ÉTAPE 9

Installez deux pile AAA dans le **COMPTEUR(35)**, les piles ne sont pas incluses. Consultez la page 12 pour les détails sur l'installation de la pile. Insérez le **COMPTEUR(35)** sur la **PLAQUE DU COMPTEUR(36)**. Connectez les **FILS DE CAPTEUR(33)** aux fils de connexion du **COMPTEUR(35)**.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

UTILISER LE COMPTEUR DE FORME PHYSIQUE

MISE EN MARCHÉ : Bouger le guidon ou appuyer sur une touche.

MISE EN ARRÊT : S'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

BOUTONS DE FONCTIONS :

MODE : En mode de réglage, appuyez et relâchez la touche pour sélectionner chaque fonction pour les valeurs cibles prédéfinies pour les **COUPS**, le **TEMPS**, la **DISTANCE** et les **CALORIES**. Appuyez et relâchez la touche pour sélectionner les fonctions à afficher pour **DISTANCE**, **CALORIES**, **COUPS/TEMPS**, et **TOTAL**.

RÉGLAGE : En mode de réglage, appuyez pour régler les valeurs cibles. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes, le compteur continuera à additionner les valeurs même sans appuyer sur le bouton **RÉGLAGE**. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter.

RÉINITIALIS

ATION : En mode de réglage, appuyez sur le bouton pour remettre les valeurs de réglage à zéro. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro.

FONCTIONS :

COUPS : Affiche le nombre de coups pris, de zéro à 9 999 coups. Compte à rebours à partir d'une valeur pré réglée.

TEMPS : Affiche le temps de 1 seconde jusqu'à 99:59 minutes. Compte à rebours à partir d'une

DISTANCE : valeur pré réglée. Affiche la distance de zéro à 99,99 milles. Compte à rebours à partir d'une valeur pré réglée.

CALORIES : Affiche le nombre de calories brûlées, de zéro à 999,9 kcal. Compte à rebours à partir d'une valeur pré réglée.

COUPS/TEMPS :

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

Affiche la vitesse de rame de zéro à 999 coups par minute.

Affiche le nombre total cumulé de coups que vous avez pris de zéro à 9 999 coups. Le nombre total cumulé de coups est conservé lorsque le compteur est éteint, jusqu'à ce que les piles soient retirées.

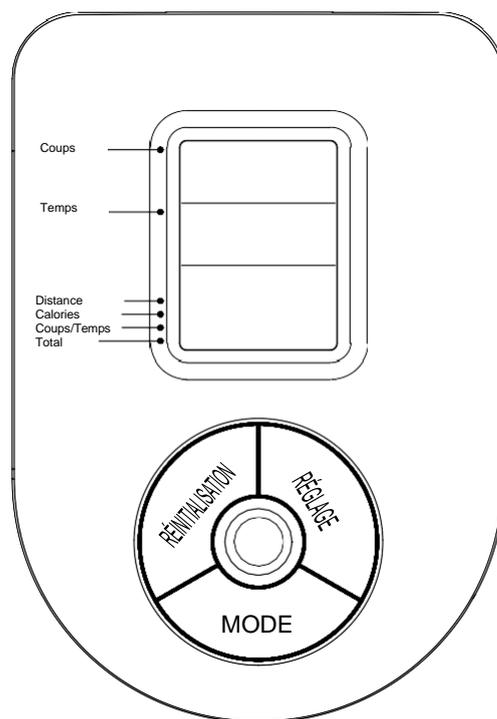
FONCTIONNEMENT DES VALEURS PRÉRÉGLÉES :

Vous pouvez tirer sur le **GUIDON(15)** pour mettre en marche le compteur et entreprendre l'exercice immédiatement avec le compteur. Vous pouvez également pré régler les valeurs de fonction pour le compte à rebours. Arrêtez de ramer pendant quatre secondes, le compteur passe en mode réglage. Le compteur passe en revue les éléments de saisie comme suit et vous permet de régler les valeurs des fonctions. Utilisez les boutons **RÉGLAGE** et **RÉINITIALISATION** pour saisir les valeurs et appuyez sur le bouton **MODE** pour confirmer. Ou bien, appuyez simplement sur le bouton **MODE** pour sauter le réglage et passer à la fonction suivante. Après avoir sélectionné les paramètres désirés, commencez à tirer sur le **GUIDON(15)** pour commencer l'entraînement.

Coups (10 à 9 990) → Temps (1:00 à 99:00) → Distance (0,1 à 99,9 milles) → Calories (1,0 à 999 kcal)

REMARQUE :

1. Vous pouvez pré régler des valeurs pour plusieurs fonctions. Les valeurs pré réglées des fonctions commencent le compte à rebours. Lorsque vous avez terminé l'une des fonctions pré réglées, le compteur vous le rappelle par une alarme sonore pendant trois secondes. Ensuite, la valeur de cette fonction terminée commencera à compter, tandis que les autres fonctions pré réglées continueront à faire le compte à rebours.
2. Le compteur s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Toutes les valeurs des fonctions seront conservées. Appuyez sur le bouton **RÉINITIALISATION** et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro.

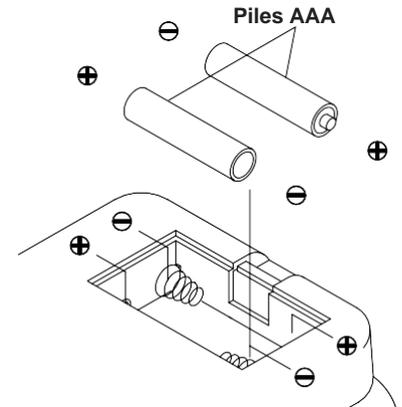


INSTRUCTIONS D'UTILISATION

COMMENT INSTALLER ET REMPLACER LES PILES :

1. Ouvrez le couvercle des piles à l'arrière du compteur.
2. Le compteur fonctionne avec deux pile AAA, non incluses. Référez-vous à l'illustration pour installer ou remplacer les piles.

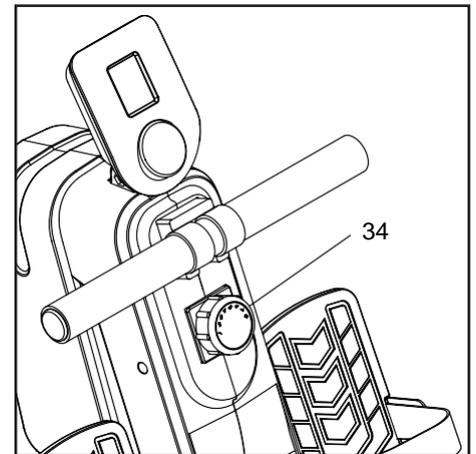
- REMARQUE :**
1. N'utilisez pas une pile neuve avec une pile usagée.
 2. Utilisez le même type de piles. N'utilisez pas une pile alcaline avec un autre type de pile.
 3. Veuillez éviter les piles rechargeables.
 4. La disposition des piles doit se faire selon les lois et les réglementations fédérales et provinciales.
 5. Ne jetez pas les piles dans le feu.



AJUSTEMENT DU POIDS

Pour augmenter le poids, tournez le **BOUTON DE TENSION(34)** dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer le poids, tournez le **BOUTON DE TENSION(34)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Il y a huit niveaux pour l'ajustement du poids.

REMARQUE : Le poids augmentera comme vous tirez plus vite.



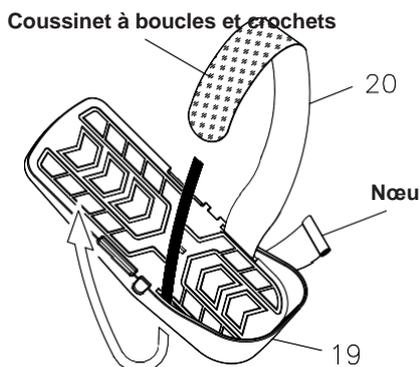
AJUSTEMENT DE LA SANGLE DE PÉDALE

Si vous pensez que cela est plus confortable pour votre entraînement, vous pouvez attacher la **SANGLE DE PÉDALE(20)** à la position inférieure de l'**EMBOUT DE PÉDALE(19)** comme indiqué sur l'illustration 1 ci-dessous. Faites passer la **SANGLE DE PÉDALE(20)** par l'ouverture du bas de l'**EMBOUT DE PÉDALE(19)**. Tirez sur la **SANGLE DE PÉDALE(20)** pour faire le nœud contre le fond de l'**EMBOUT DE PÉDALE(19)**. Faites passer la **SANGLE DE PÉDALE(20)** par l'ouverture de l'**EMBOUT DE PÉDALE(19)**, comme indiqué sur l'illustration 1, puis faites monter l'extrémité de la **SANGLE DE PÉDALE(20)** pour la fixer sur la partie supérieure de la **SANGLE DE PÉDALE(20)** à l'aide du coussinet à boucles et crochets.

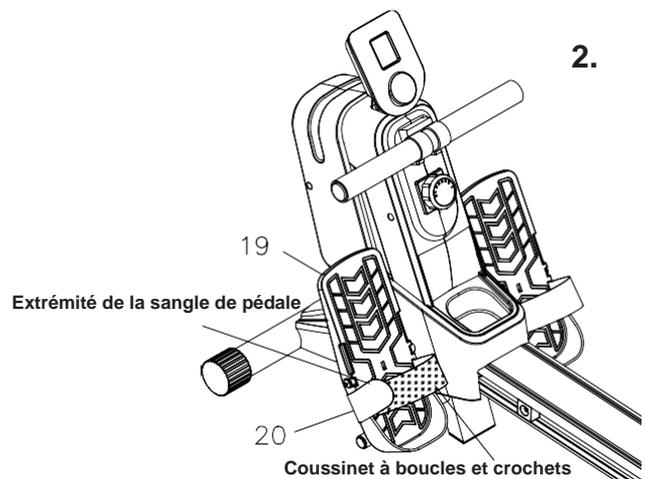
Fixez l'extrémité de la **SANGLE DE PÉDALE(20)** à différentes positions à l'aide du coussinet à boucles et crochets pour ajuster la longueur.

Reportez-vous à l'illustration 2.

1.

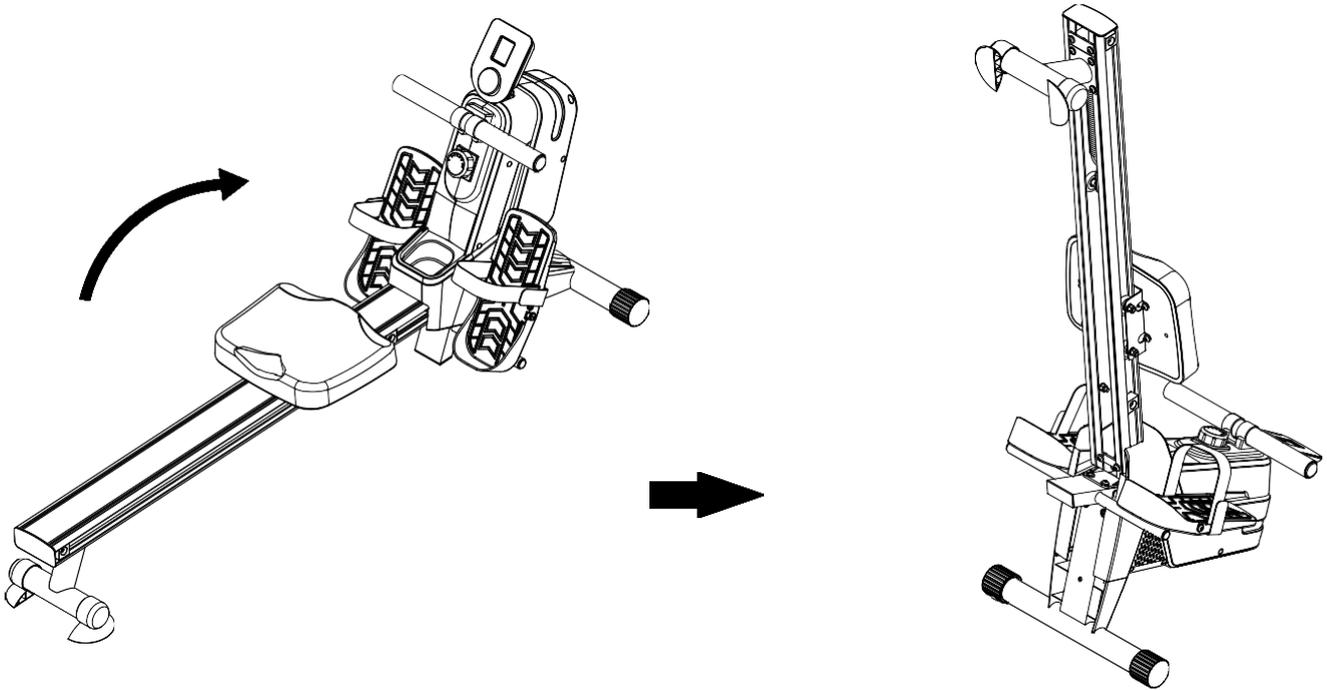


2.



RANGEMENT

1. Pour ranger la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**, il suffit de la garder dans un endroit propre et sec.
2. Déplacez la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** à l'aide des roues sur le stabilisateur avant du **CHÂSSIS DE BASE(3)**. Soulevez le **SUPPORT ARRIÈRE(2)** pour déplacer la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. N'utilisez pas le **SIÈGE(21)** pour déplacer la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**. Le **SIÈGE(21)** bougera et le **PORTE-SIÈGE(10)** pourrait pincer votre main ou vos doigts.
3. Pour éviter d'endommager le compteur, retirez les piles avant de ranger la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** pendant un an ou plus.
4. Reportez-vous à l'illustration ci-dessous. Vous pouvez mettre la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** en position debout pour la ranger.



ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité conçues dans la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** ne peuvent être maintenues que si la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** est régulièrement examinée pour détecter les dommages et l'usure. Veuillez lire attentivement ce qui suit :

1. Tirez sur le **GUIDON(15)** et vérifiez que le système magnétique vous offre une tension adéquate et que le siège bouge bien et est stable.
2. Nettoyez les pistes des rouleaux dans la **RAIL(48)** avec un chiffon absorbant.
3. Vérifiez que tous les écrous et les boulons sont présents et sont bien serrés. Remplacez les écrous et les boulons manquants. Resserrez les écrous et les boulons.
4. Vérifiez la condition de la **COURROIE(25)**. Remplacez la **COURROIE(25)** si elle est fracturée ou brisée.
5. Vérifiez que l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(98)** est en place et facile à lire. En cas d'absence ou d'endommagement de l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(98)** contactez immédiatement Stamina Products en composant le **1-800-375-7520** pour obtenir une nouvelle étiquette.
6. Il incombe à l'utilisateur/propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué.
7. Les éléments usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** retiré du service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
8. Seules des pièces fournies par Stamina Products doivent être utilisées pour entretenir/réparer la **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}**.
9. Nettoyez votre **machine à ramer magnétique 1110 de Stamina^{MD}** en l'essuyant avec un chiffon absorbant après l'utilisation

LIGNES DIRECTRICES SUR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

Veillez observer ces consignes essentielles :

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

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

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

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



Zone optimale de fréquence cardiaque selon l'âge*

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

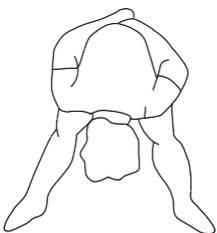
* Pour les bienfaits de l'entraînement cardiorespiratoire, le collège « American College of Sports Medicine » recommande de s'entraîner dans une zone de fréquence cardiaque de 55 % à 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour déterminer le rythme cardiaque maximal, la formule suivante a été employée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

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

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

Exercices d'étirements recommandés



Étirements du bas du corps Écartez vos pieds à la largeur des épaules et penchez-vous en avant. Conservez cette position pendant 30 secondes en utilisant le corps comme un poids naturel pour étirer les muscles arrière des jambes. **VEUILLEZ NE PAS FAIRE DE MOUVEMENTS BRUSQUES!** Quand la tension des muscles arrières des jambes diminue, essayez de vous baisser progressivement.



Étirements au sol

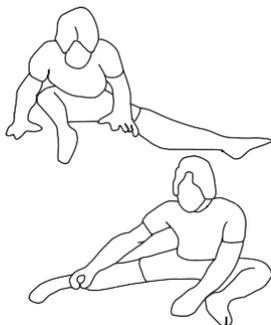
En position assise sur le sol, écartez le plus possible vos jambes. Abaissez le haut du corps vers le genou droit en tirant sur vos bras pour amener votre buste jusqu'à votre cuisse. Conservez cette position pendant 10 à 30 secondes.

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

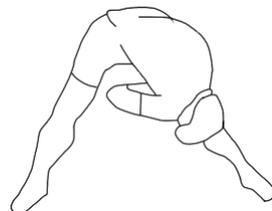
Étirements de la jambe en se courbant

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

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



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

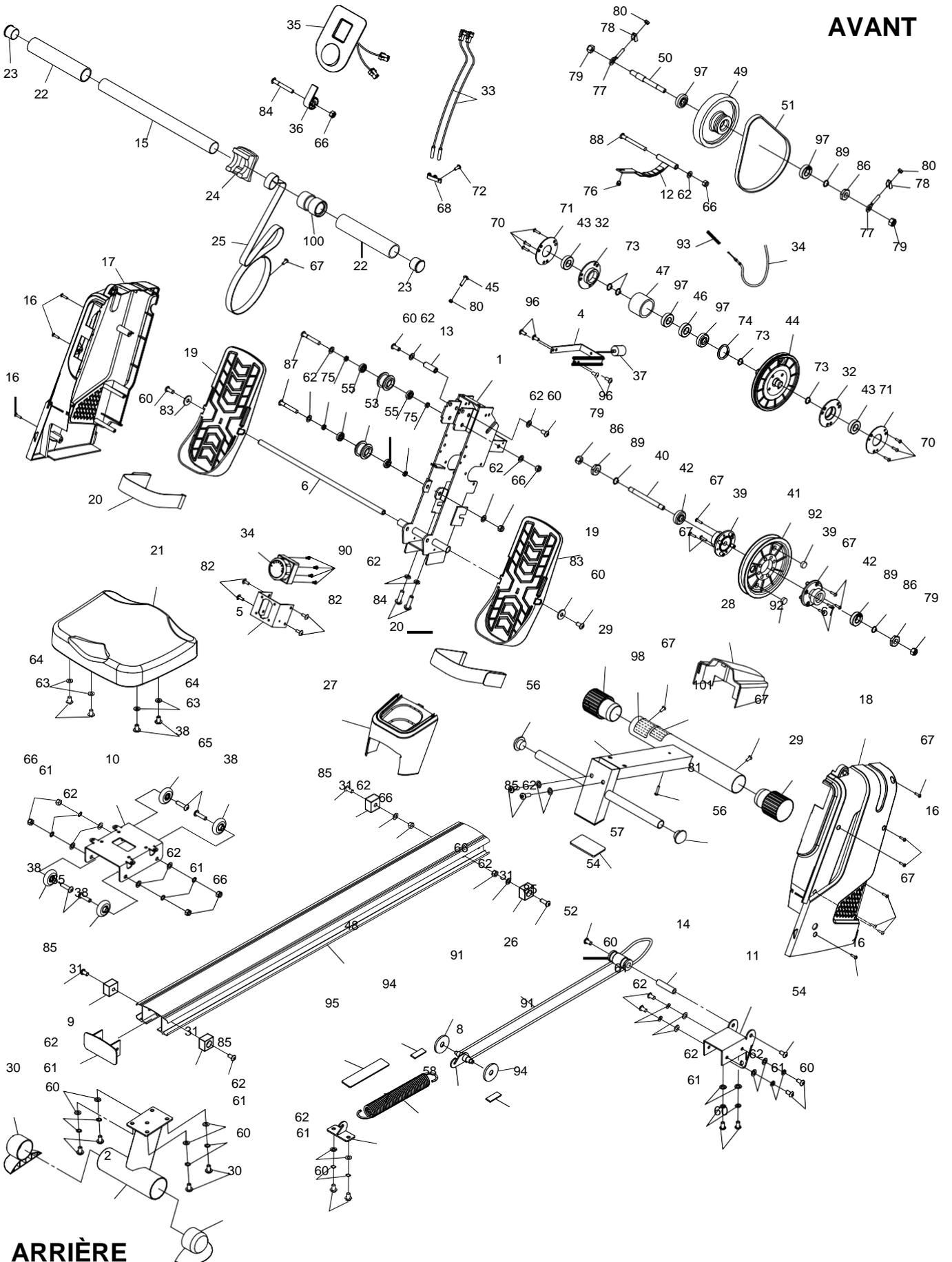


Toujours consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice

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

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT

AVANT



ARRIÈRE

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE PIÈCE	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Support arrière	1
3	Châssis de base	1
4	Support de pied	1
5	Support de bouton de tension	1
6	Axe de pédale	1
7	Crochet ressort arrière	1
8	Crochet ressort	1
9	Embout de rail	1
10	Porte-siège	1
11	Support de raccordement	1
12	Frein magnétique	1
13	Écarteur (ø12,8 x 38,5 mm)	1
14	Tige d'arbre (ø12,8 x 58,5 mm)	1
15	Guidon	1
16	Vis, à tête ronde auto taraudeuse (M4.2 x 20 mm)	6
17	Couvercle gauche	1
18	Couvercle droit	1
19	Embout de pédale	2
20	Sangle de pédale	2
21	Siège	1
22	Prise en mousse	2
23	Bouchon rond (ø32 mm)	2
24	Support à guidon	1
25	Sangle	1
26	Sangle de retour	1
27	Porte-bouteille	1
28	Couvercle avant	1
29	Embout de roue	2
30	Embout (60 mm)	2
31	Butoir du siège	4
32	Boîtier de roulement	2
33	Fil de capteur	2
34	Bouton de tension	1
35	Compteur	1
36	Plaque de compteur	1
37	Support de pied	1
38	Rouleau	4
39	Boîtier de roulement de retour	2
40	Arbre de poulie de courroie	1
41	Poulie de courroie	1
42	Roulement (6000RS)	2
43	Roulement (6003zz)	2
44	Poulie	1
45	Boulon, à tête ronde (M6 x 1 x 25 mm)	1
46	Roulement unidirectionnel (16003)	1
47	Collier	1
48	Rail	1
49	Volant d'inertie magnétique	1
50	Arbre de volant d'inertie	1
51	Courroie à arrêtes en V	1
52	Galet porteur	1

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE PIÈCE	QTÉ
53	Roue porteuse	2
54	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 20 mm)	2
55	Roulement (608zz)	4
56	Bouchon rond (ø19 mm)	2
57	Coussin pour pied	1
58	Ressort de retour	1
59	Clé Allen (5 mm)	1
60	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 15 mm)	16
61	Rondelle de verrouillage (M8)	16
62	Rondelle (M8)	29
63	Boulon, à tête ronde (M6 x 1 x 15 mm)	4
64	Rondelle (M6)	4
65	Boulon, plate à tête bombée (M8 x 1,25 x 32 mm)	4
66	Écrou autobloquant (M8 x 1,25)	10
67	Vis, à tête ronde (M4.2 x 16 mm)	14
68	Pince de capteur	1
69	Clé Allen (5 mm) avec tournevis	1
70	Boulon, à tête ronde (M6 x 1 x 12 mm)	6
71	Couvercle de boîtier de roulement	2
72	Vis, à rondelle tête ronde (M4 x 0,7 x 10 mm)	1
73	Anneau en C (M17)	4
74	Anneau C interne (M35)	1
75	Écarteur (ø8 x ø10 x 7 mm)	4
76	Bouchon de retenue	1
77	Boulon à œil (M6 x 1)	2
78	Support de tension	2
79	Écrou (M10 x 1,5)	4
80	Écrou (M6 x 1)	3
81	Vis, à tête ronde (M4.2 x 45 mm)	1
82	Vis, à tête ronde (M5 x 8 mm)	4
83	Grande rondelle (M8)	2
84	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 40 mm)	3
85	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 20 mm)	6
86	Écrou mince (M10 x 1,5, épaisseur de 5 mm)	3
87	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 60 mm)	2
88	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 80 mm)	1
89	Anneau en C (M10)	3
90	Vis, à tête ronde (M3 x 12 mm)	4
91	Roue de guidage	2
92	Aimant	2
93	Ressort	1
94	Coussin EVA (180 x 30 x épaisseur de 1 mm)	2
95	Coussin EVA (65 x 15 x épaisseur de 1 mm)	1
96	Boulon, à petite tête ronde (M6 x 1 x 12 mm)	4
97	Roulement (6003RS)	4
98	Étiquette de mise en garde	1
99	Manuel	1
100	Manchon de guidon	1
101	Vignette de série	1

GARANTIE

Stamina Products, Inc. garantit que ce produit est exempt de tout défaut de matériaux ou de vices de fabrication en cas d'utilisation et d'entretien normal, d'assemblage et d'utilisation adéquats pour une période de 90 jours sur les pièces et de trois ans sur le support à partir de la date d'achat auprès du revendeur agréé. **LA PRÉSENTE GARANTIE NE S'APPLIQUE PAS AUX PRODUITS AYANT FAIT L'OBJET D'UNE UTILISATION COMMERCIALE, D'UN ABUS, D'UNE MAUVAISE UTILISATION, D'UNE ALTÉRATION DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT OU DE TOUT DÉFAUT OU CHANGEMENT CAUSÉ PAR UN ASSEMBLAGE, UNE RÉPARATION, UN REMPLACEMENT, UNE SUBSTITUTION OU UNE UTILISATION INCORRECTE AVEC DES PIÈCES NON FOURNIES PAR STAMINA.** L'utilisation commerciale comprend l'utilisation du produit dans les clubs d'athlétisme, les clubs de santé, les spas, les gymnases et toutes les autres installations publiques ou semi-publiques, que l'utilisation du produit soit ou non destinée à une entreprise à but lucratif, et toute autre utilisation qui n'est pas à des fins personnelles.

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

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

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

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

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

REMARQUES

REMARQUES

POUR CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Pour votre commodité, le service à la clientèle de Stamina peut être joint par courriel à customer.care@staminaproducts.com ou par téléphone au 1-800-375-7520. Nos représentants au service à la clientèle sont disponibles du lundi au jeudi de 7 h 30 à 17 h, et le vendredi de 8 h à 15 h, heure centrale.



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

POUR ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

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

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

FICHE D'ENREGISTREMENT DU		Stamina Products, Inc. 2040 N. Alliance, Springfield, MO 65803,	
Numéro de modèle :		Numéro de série :	
Nom de produit :		
Lieu d'achat :		
Date d'achat :	Prix d'achat :
Prénom :	Nom de famille :
Ville :	État/Pays :
Adresse courriel :	Code postal :
		N° de téléphone :	()



Détachez et envoyez le formulaire ci-dessous par la poste ou par télécopieur



POUR COMMANDER DES PIÈCES

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



Détachez et envoyez le formulaire ci-dessous par la poste ou par télécopieur



FORMULAIRE DE		Stamina Products, Inc. 2040 N. Alliance, Springfield, MO 65803,	
M./Mme :		
Adresse :	No d'app. :
Ville :	État/Pays :
		Code postal :
IMPORTANT : Nous devons disposer de votre numéro de téléphone pour traiter la commande!			
N° de téléphone :	()	N° de téléphone travail :	()
Date d'achat :		
N° de modèle :		
Acheté auprès de :		
IMPORTANT : Avant de remplir le formulaire ci-dessous, assurez-vous que vos informations sont correctes.			
N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QUANTITÉ	
EXEMPLE : 1	Assemblage d'unité arrière	1	