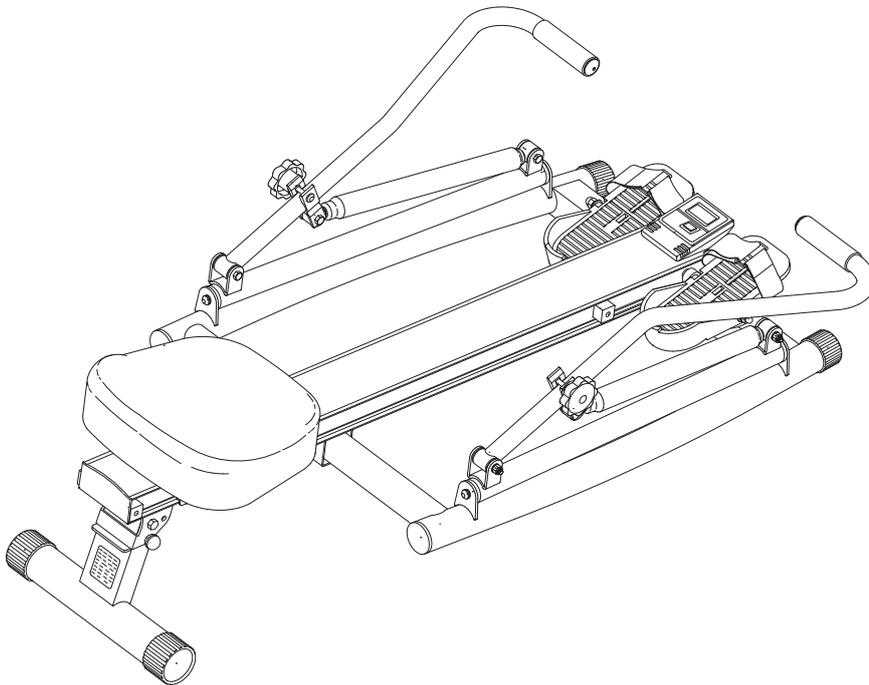




1215 ORBITAL ROWER

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#: 35-1215B

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 TAIWAN**

© 2016 Stamina Products, Inc.
2017, 06

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 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 To reduce the risk of serious injury, read the following Safety Instructions before using the 1215 Orbital Rower.

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **1215 Orbital Rower** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **1215 Orbital Rower**.
3. The **1215 Orbital Rower** 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 **1215 Orbital Rower**. Do not allow children to use or play on the **1215 Orbital Rower**. Keep children and pets away from the **1215 Orbital Rower** 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 **1215 Orbital Rower** on a solid level surface. Do not position the **1215 Orbital Rower** on loose rugs or uneven surfaces.
8. Make sure that adequate space is available for access to and around the **1215 Orbital Rower**.
9. Keep fingers clear of all pinch points when folding and unfolding the **1215 Orbital Rower**.
10. Before using, inspect the **1215 Orbital Rower** for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
11. Shocks on rowers get **HOT** during use. To avoid burns, do not touch the shock until it has time to cool.
12. 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.
13. 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.
14. Do not wear loose or dangling clothing while using the **1215 Orbital Rower**.
15. 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.
16. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the **1215 Orbital Rower**, loss of balance may result in a fall and bodily injury.
17. Do not use the seat to move the **1215 Orbital Rower**. The Seat will move and the Seat Carriage may pinch your hand or fingers.
18. The **1215 Orbital Rower** should not be used by persons weighing over 250 pounds.
19. The **1215 Orbital Rower** should be used by only one person at a time.
20. The **1215 Orbital Rower** 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 **1215 Orbital Rower**. 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 **1215 Orbital Rower** provides a convenient and simple method to begin your journey of getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

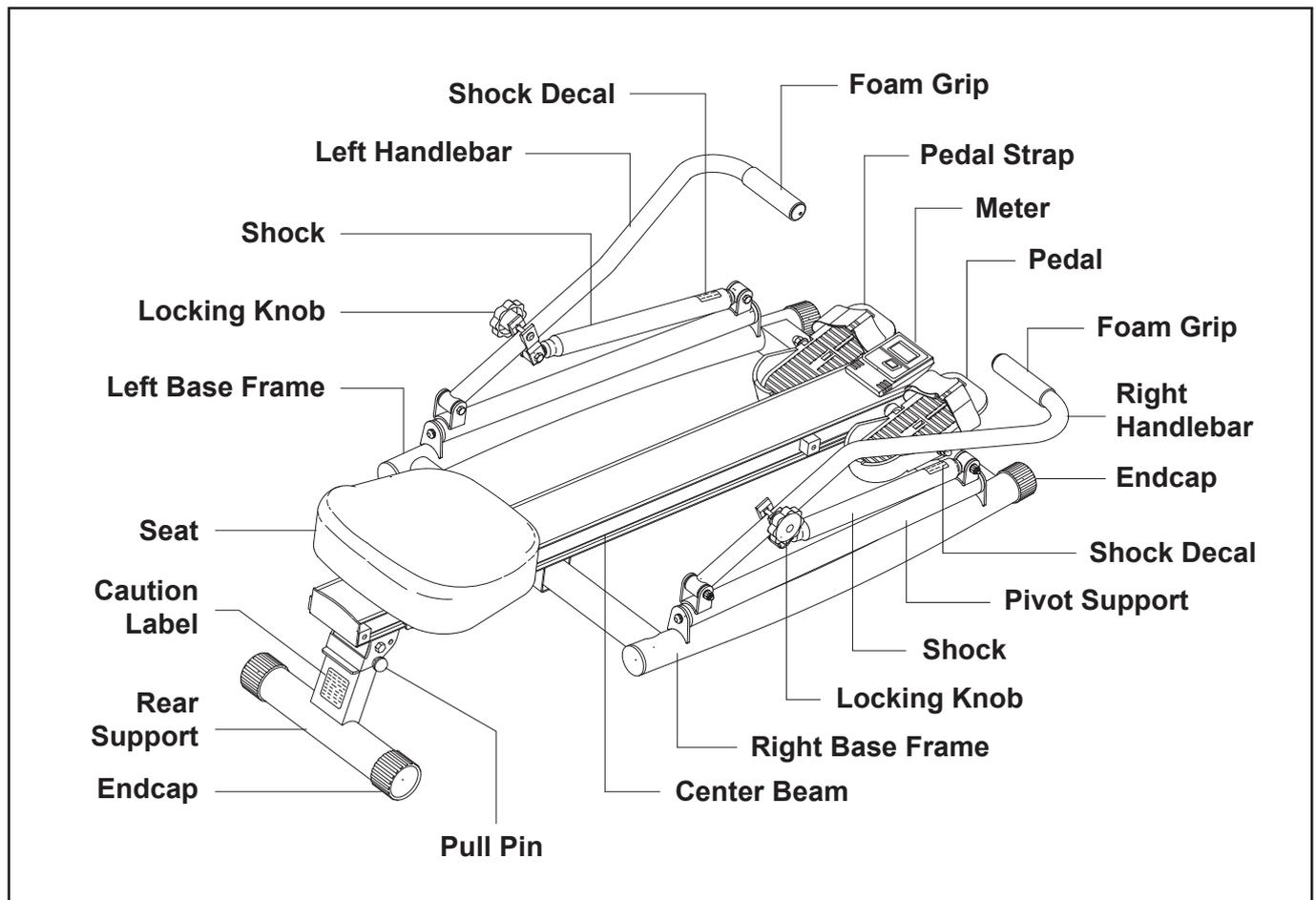
Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled.

Read this manual carefully before using the **1215 Orbital Rower**.

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 **1215 Orbital Rower**, 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.

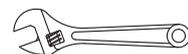
Be sure to have the name and model number of the product available when you contact us.



THE FOLLOWING TOOLS ARE REQUIRED FOR ASSEMBLY :



Phillips Screwdriver



Adjustable Wrench



Adjustable Wrench

EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

This chart is provided to help identify the warning, caution, and notice labels on the **1215 Orbital Rower**. Please take a moment to familiarize yourself with all of the warning, caution, and notice labels.

Labels are larger than actual size

C1 CAUTION LABEL(60)



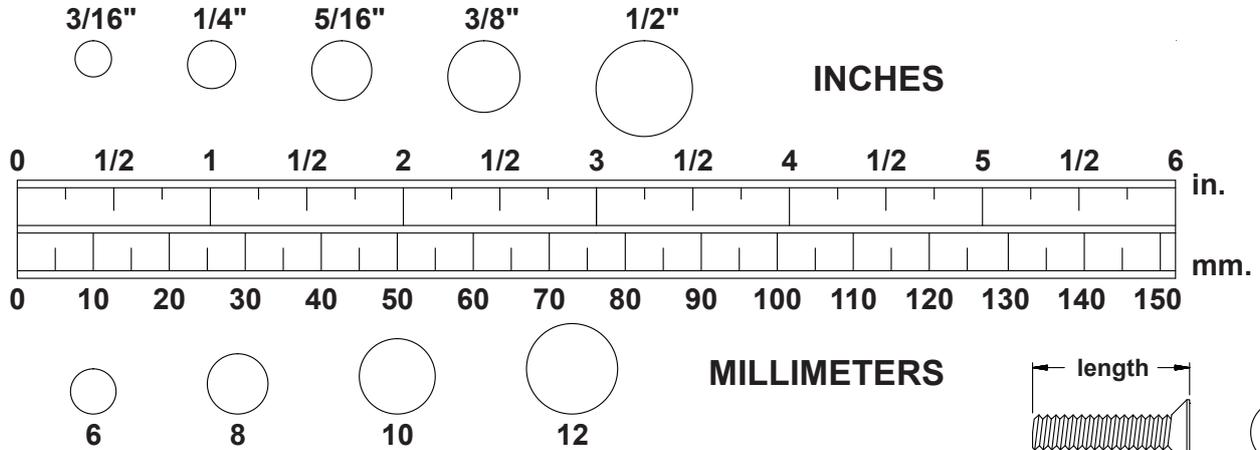
D1 SHOCK DECAL(18)



(2 locations)

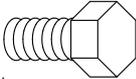
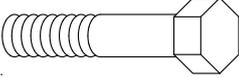
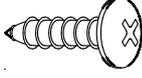
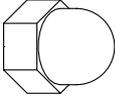
HARDWARE IDENTIFICATION CHART

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 No. and Description	Qty
	43 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 16mm)	8
	44 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 40mm)	4
	45 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 55mm)	2
	46 Bolt, Hex Head (M10 x 1.5 x 95mm)	1
	48 Screw, Round Head (M4 x 10mm)	2
	51 Nylock Nut (M8 x 1.25)	6
	52 Nylock Nut (M10 x 1.25)	1
	53 Acorn Nut (M10 x 1.25)	2
	55 Lock Washer (M8)	8
	56 Lock Washer (M10)	2
	57 Washer (M8)	6
	58 Washer (M10)	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.

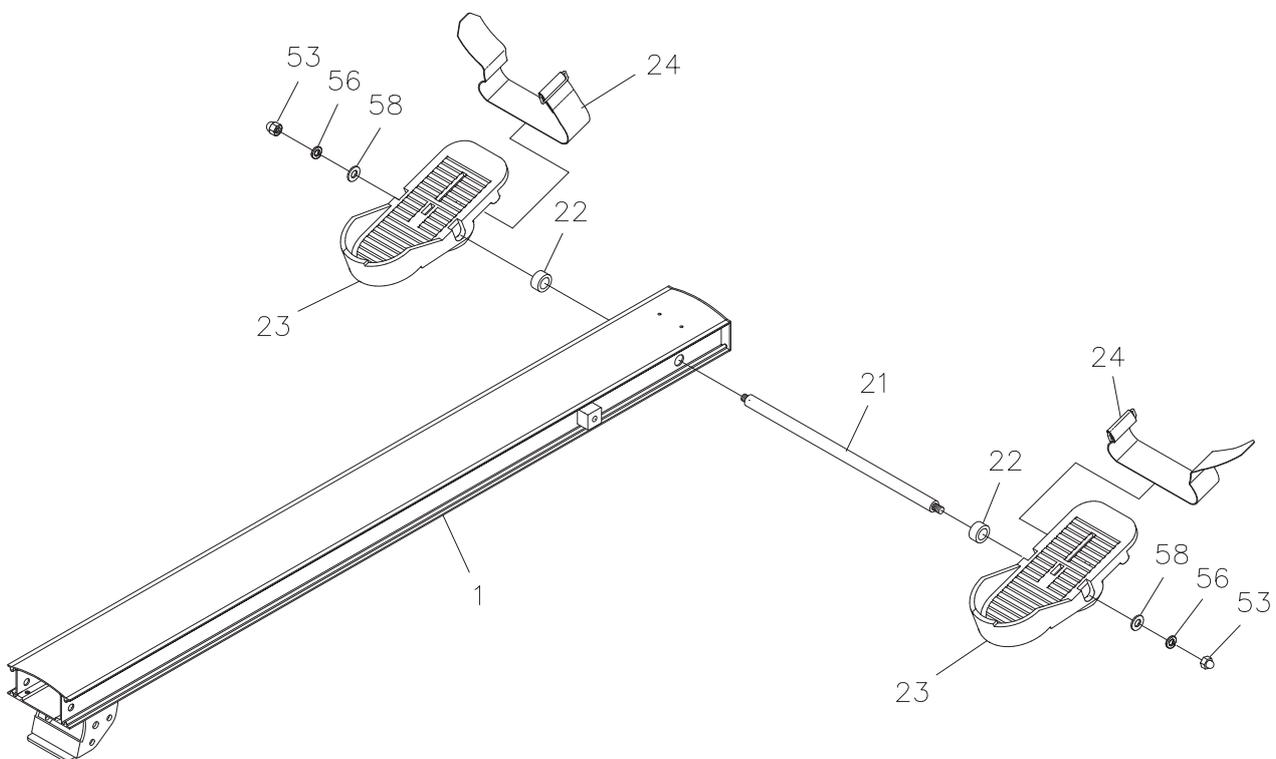
STEP 1

Insert the **PEDAL SHAFT(21)** through holes located on the front end of the **CENTER BEAM(1)**. Place a **SPACER(22)** and a **PEDAL(23)** onto each end of the **PEDAL SHAFT(21)** and slide them toward the **CENTER BEAM(1)**. Then secure the **PEDALS(23)** with **WASHERS(M10)(58)**, **LOCK WASHERS (M10)(56)**, and **ACORN NUTS(M10x1.5)(53)** at both sides of the **PEDAL SHAFT(21)**.

NOTE: You need to use two wrenches to tighten the **ACORN NUTS(M10x1.5)(53)** at both ends of the **PEDAL SHAFT(21)** at the same time.

STEP 2

Insert the **PEDAL STRAPS(24)** into the slots in the bottom of the **PEDALS(23)**. When feet are in the **PEDALS(23)**, the ends of the **PEDAL STRAPS(24)** will be facing away from the **CENTER BEAM(1)** as shown above.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

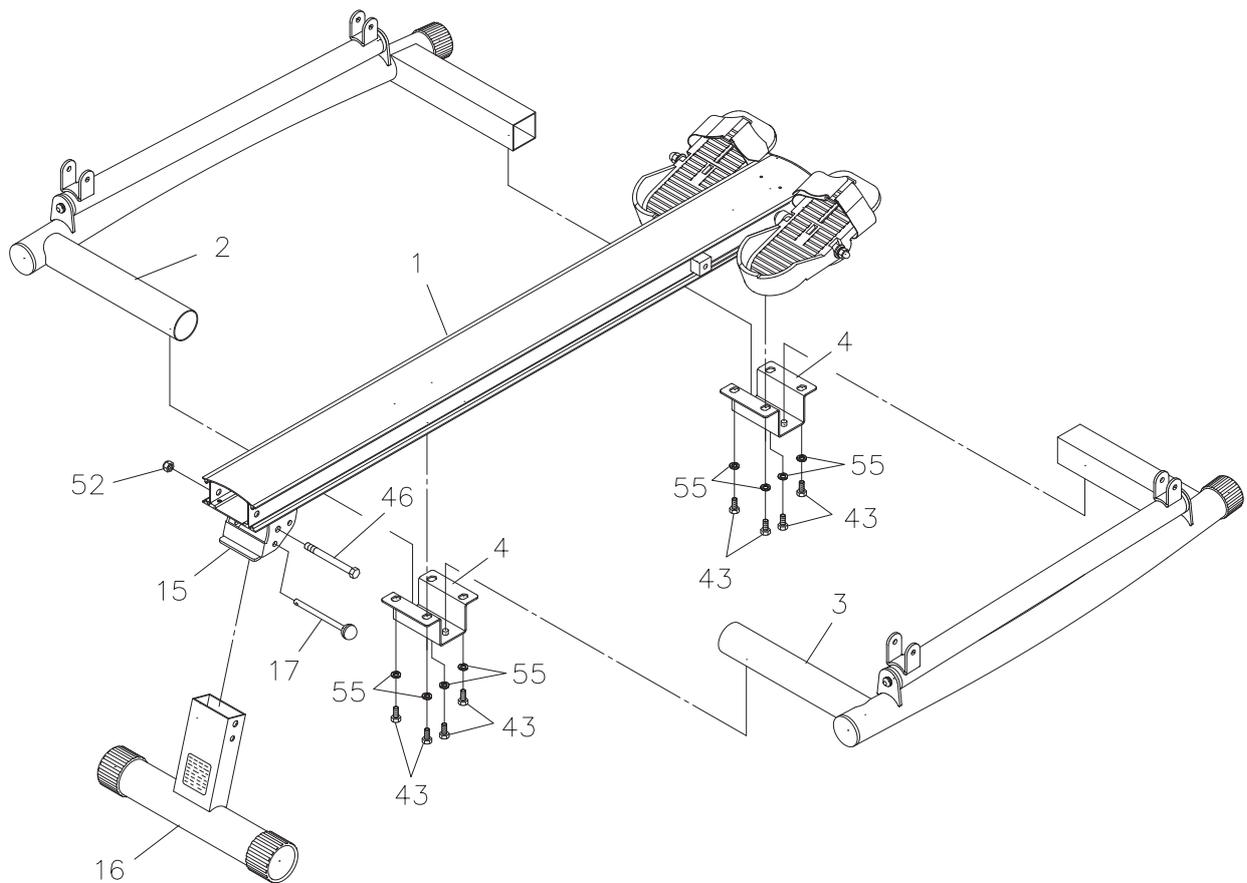
NOTE: Lay your partially assembled **1215 Orbital Rower** upside down to complete STEP 3 and 4.

STEP 3

Place the **LEFT** and **RIGHT BASE FRAMES**(2, 3) on the **CENTER BEAM**(1), connect them with the two **MOUNTING BRACKETS**(4), and secure with **HEX BOLTS**(M8x1.25x16mm)(43) and **LOCK WASHERS**(M8)(55).

STEP 4

Attach the **REAR SUPPORT**(16) to the **SUPPORT BRACKET**(15) with **HEX BOLT**(M10x1.5x95mm)(46) and **NYLOCK NUT**(M10x1.5)(52). Lock the **REAR SUPPORT**(16) in position by inserting the **PULLING PIN**(17) through the holes in the **SUPPORT BRACKET**(15) and **REAR SUPPORT**(16).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

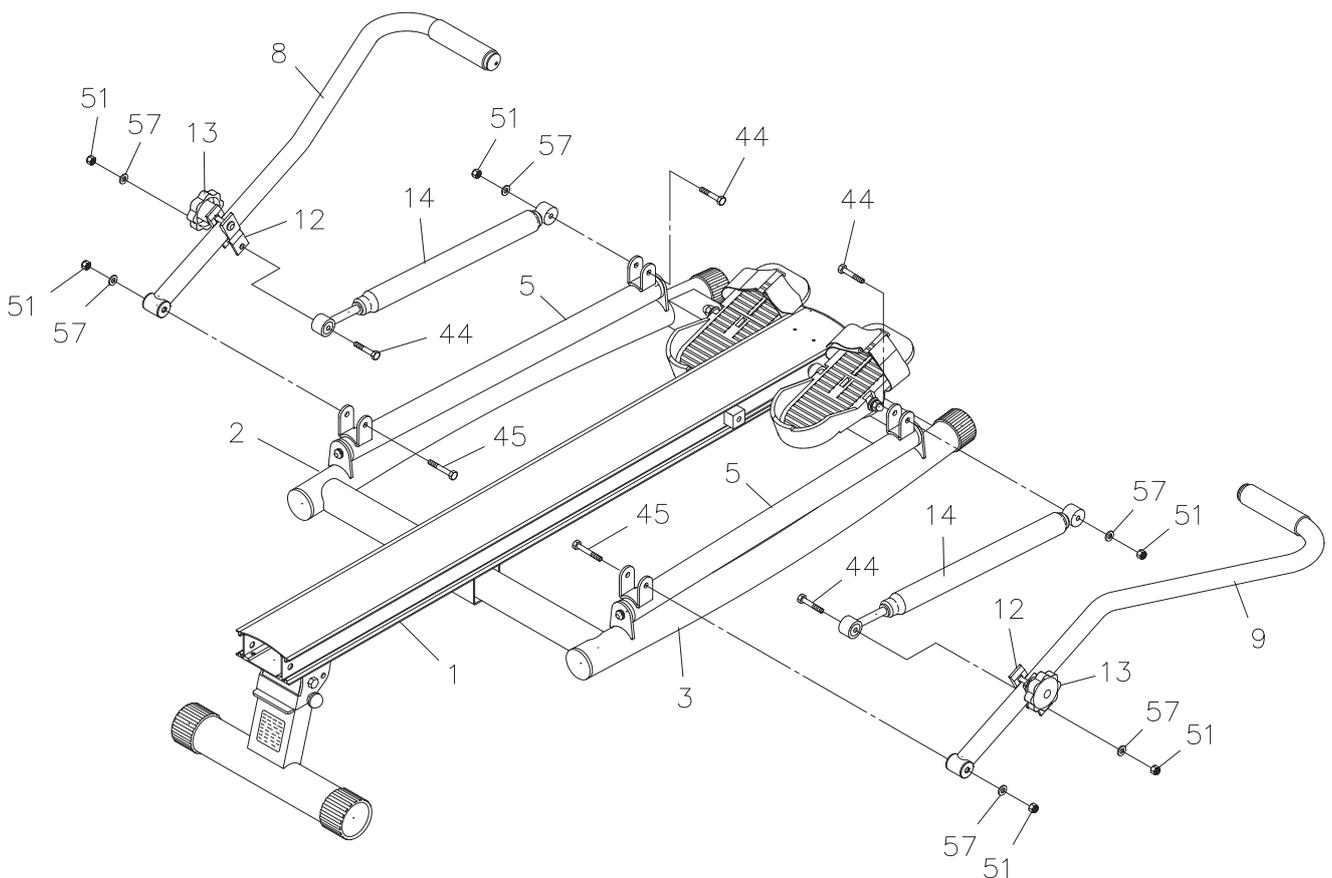
STEP 5

Attach the **LEFT HANDLEBAR(8)** to the bracket located on the rear of the **LEFT BASE FRAME(2)** with **HEX BOLT(M8x1.25x55mm)(45)**, **WASHER(M8)(57)**, and **NYLOCK NUT(M8x1.25)(51)**.

STEP 6

Attach the **SHOCK(14)** to the bracket located on the front of the **LEFT BASE FRAME(2)** with **HEX BOLT (M8x1.25x40mm)(44)**, **WASHER(M8)(57)**, and **NYLOCK NUT(M8x1.25)(51)**. Make sure you assembled the shock allowing the shock to extend toward the **LEFT HANDLEBAR(8)**. Connect the other end of the **SHOCK(14)** to the **TENSION ADJUSTER(12)** with **HEX BOLT (M8x1.25x40mm)(44)**, **WASHER(M8)(57)**, and **NYLOCK NUT(M8x1.25)(51)**.

Repeat the above to attach the **RIGHT HANDLEBAR(9)** and **SHOCK(14)** to the **RIGHT BASE FRAME(3)**.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

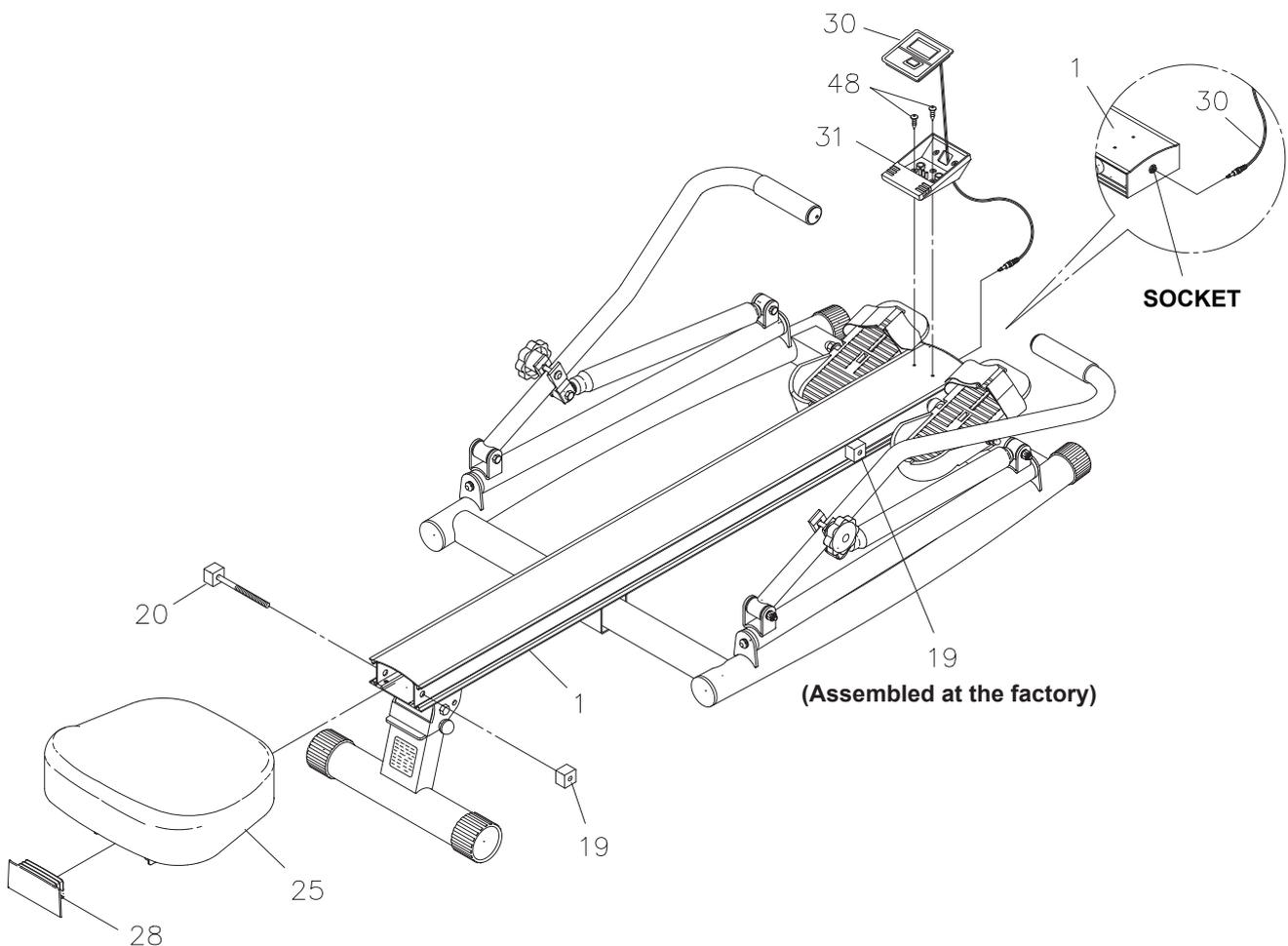
Slide the **SEAT(25)** onto the **CENTER BEAM(1)**. Insert the **STOPPER WITH BOLT(20)** through the **CENTER BEAM(1)** and lock in position by screwing on the **STOPPER WITH NUT(19)**. Also, please verify that the other **STOPPER WITH BOLT(20)** and **STOPPER WITH NUT(19)** have already been assembled at the factory. If it has not been pre-assembled, then please assemble at this time. Press the **CENTER BEAM CAP(28)** into the back end of the **CENTER BEAM(1)**.

STEP 8

Pry the **METER(30)** from the **CONSOLE(31)**. Attach the **CONSOLE(31)** to the **CENTER BEAM(1)** with **ROUND HEAD SCREWS(M4x10mm)(48)**.

STEP 9

Install an AA battery into the **METER(30)**, the battery is not included. See page 12 for detailed battery installation instructions. Run the connection wire of the **METER(30)** through the square hole on the **CONSOLE(31)**. Place the **METER(30)** back into the **CONSOLE(31)**. Plug the connection wire of the **METER(30)** into the socket located at the front end of the **CENTER BEAM(1)**.



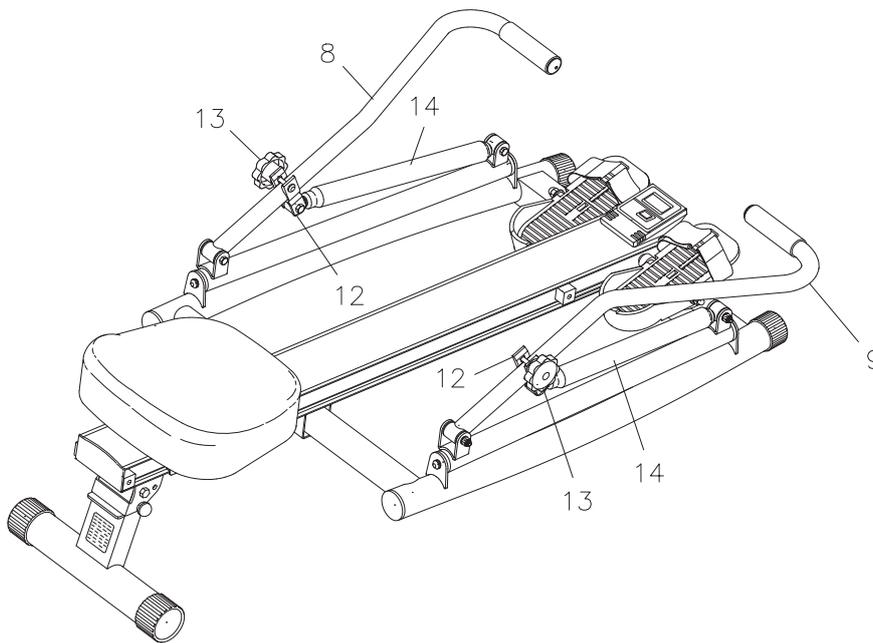
OPERATIONAL INSTRUCTIONS

LOAD ADJUSTMENT

The resistance of the shocks can be adjusted by sliding the **TENSION ADJUSTERS(12)** to change the position on the **HANDLEBARS(8, 9)**. Loosen the **LOCKING KNOB(13)** and slide the **TENSION ADJUSTER(12)** to the desired position. Using the number marks on the **HANDLEBARS(8, 9)**, the lowest position (#5) will provide the lowest resistance and the upper position (#1) will provide the higher resistance. Tighten the **LOCKING KNOB(13)** after adjusting.

NOTE: Be sure to set the **TENSION ADJUSTERS(12)** at the same height on both sides then tighten the **LOCKING KNOBS(13)** securely before using the **1215 Orbital Rower**.

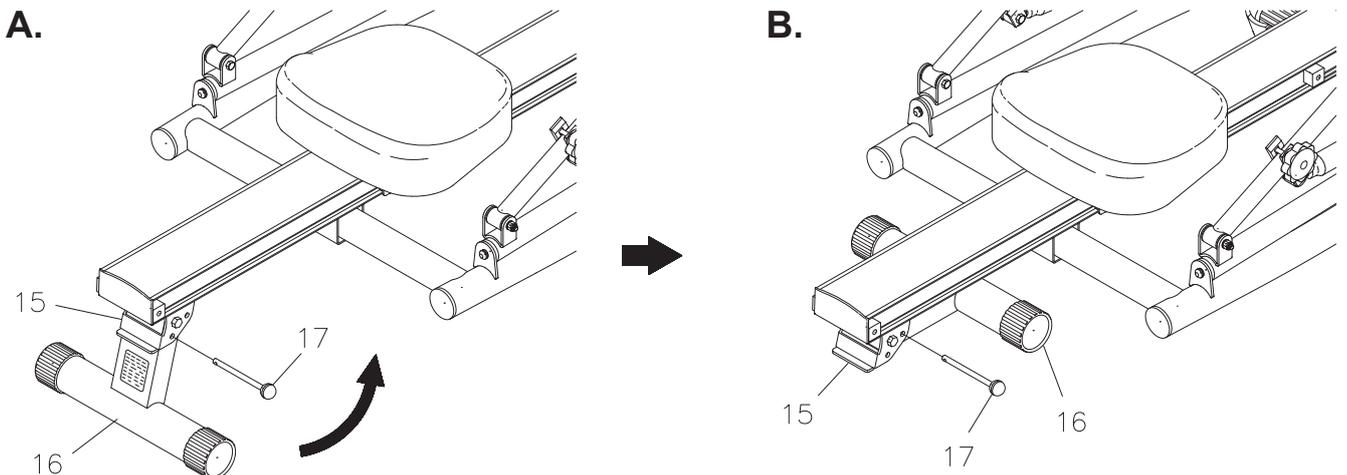
CAUTION: The shocks get **HOT** after a few minutes of use. To avoid burns, do not touch the shock until it has time to cool.



TO ADJUST THE REAR SUPPORT(16)

Pull out the **PULL PIN(17)** from the **SUPPORT BRACKET(15)**. Fold the **REAR SUPPORT(16)** forward, then you can set the **1215 Orbital Rower** flat on the floor. Lock the **SUPPORT BRACKET(15)** in the flat position by inserting the **PULL PIN(17)** back into the **SUPPORT BRACKET(15)**. Refer to illustration B.

The seat can slide freely when the **1215 Orbital Rower** is in the flat position. In the incline position as shown in illustration A, there will be more resistance as you slide backward, less resistance as you slide forward.



OPERATIONAL INSTRUCTIONS

USING THE FITNESS METER

POWER ON : Seat movement or press the **BUTTON**.

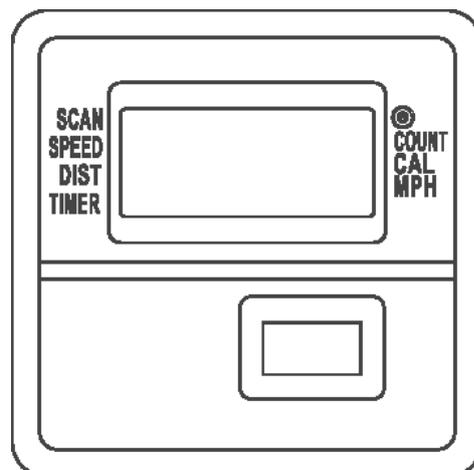
POWER OFF : Automatically shuts off after four minutes of inactivity.

FUNCTION BUTTON:

Press the button to select functions. Reset all functions to zero by pressing the button and holding it down for four seconds.

FUNCTION MARKS (On The Display) :

A : Scan	CO : Count
S : Speed	CA : Calories
D : Distance	M : Mile
T : Timer	⊙ : Signal Mark



FUNCTIONS:

SCAN: Press the button until “**A**” appears in the display. Automatically scans **SPEED, DISTANCE, TIMER, COUNT,** and **CALORIES** in sequence with change every four seconds.

SPEED: Press the button until “**S**” appears to display the current speed, from zero to 71 miles per hour.

DISTANCE: Press the button until “**D**” appears to display the distance you are travelling, from zero to 99.99 miles.

NOTE: The distance shown is calculated by the length that the seat travels along the center beam and should be used for comparative purposes between workouts.

TIMER: Press the button until “**T**” appears to display the rowing time, from one second up to 99:59 minutes.

COUNT: Press the button until “**CO**” appears to display the total number of rows you have taken, from zero to 9999 rows.

CALORIES: Press the button until “**CA**” appears to display the calorie burned, from zero to 999.9 Kcal.

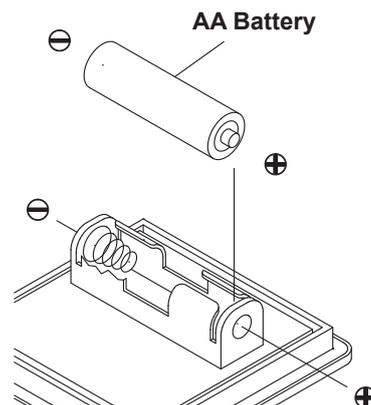
NOTE: The calorie readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERY:

1. Use hand or simple tool to pry the **METER(30)** from the **CONSOLE (31)**.
2. The meter operates with an AA battery. Refer to the illustration to install or replace the battery.

NOTE:

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



STORAGE

1. To store the **1215 Orbital Rower**, simply keep it in a clean dry place.
2. Fold The **REAR SUPPORT(16)** for easy storage, refer to page 11.
3. Grasp the Front and Rear Stabilizer to move the **1215 Orbital Rower**. Do not use the Seat to move the **1215 Orbital Rower**. The Seat will move and the Seat Carriage may pinch your hand or fingers.
4. To avoid damage to the electronics, remove the batteries before storing the **1215 Orbital Rower** for one year or more.

MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the **1215 Orbital Rower** can only be maintained when the **1215 Orbital Rower** is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

1. Pull on the **HANDLEBARS(8, 9)** and verify that the **SHOCKS(14)** provide tension.
2. Clean the roller tracks in the **CENTER BEAM(1)** 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. Verify that the **CAUTION LABEL(60)** is in place and easy to read. Call Stamina Products immediately at **1-800-375-7520** for a replacement **CAUTION LABEL(60)** 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 **1215 Orbital Rower** removed from service until repair is made.
7. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **1215 Orbital Rower**.
8. Keep your **1215 Orbital Rower** 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.

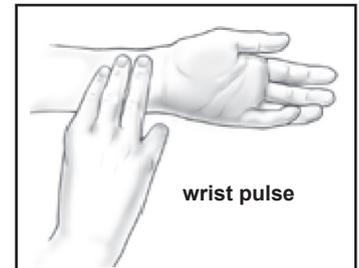
Remember to follow these essentials:

- 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

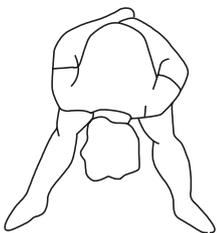
* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

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.

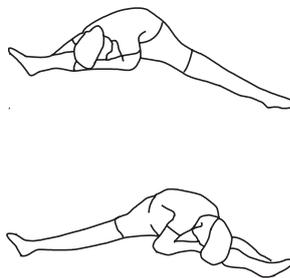
Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for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

Suggested Stretching Exercises



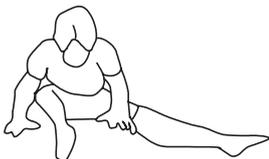
Lower Body Stretch

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.



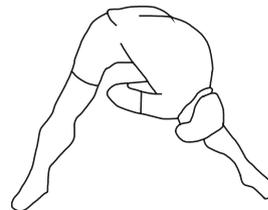
Floor Stretch

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.



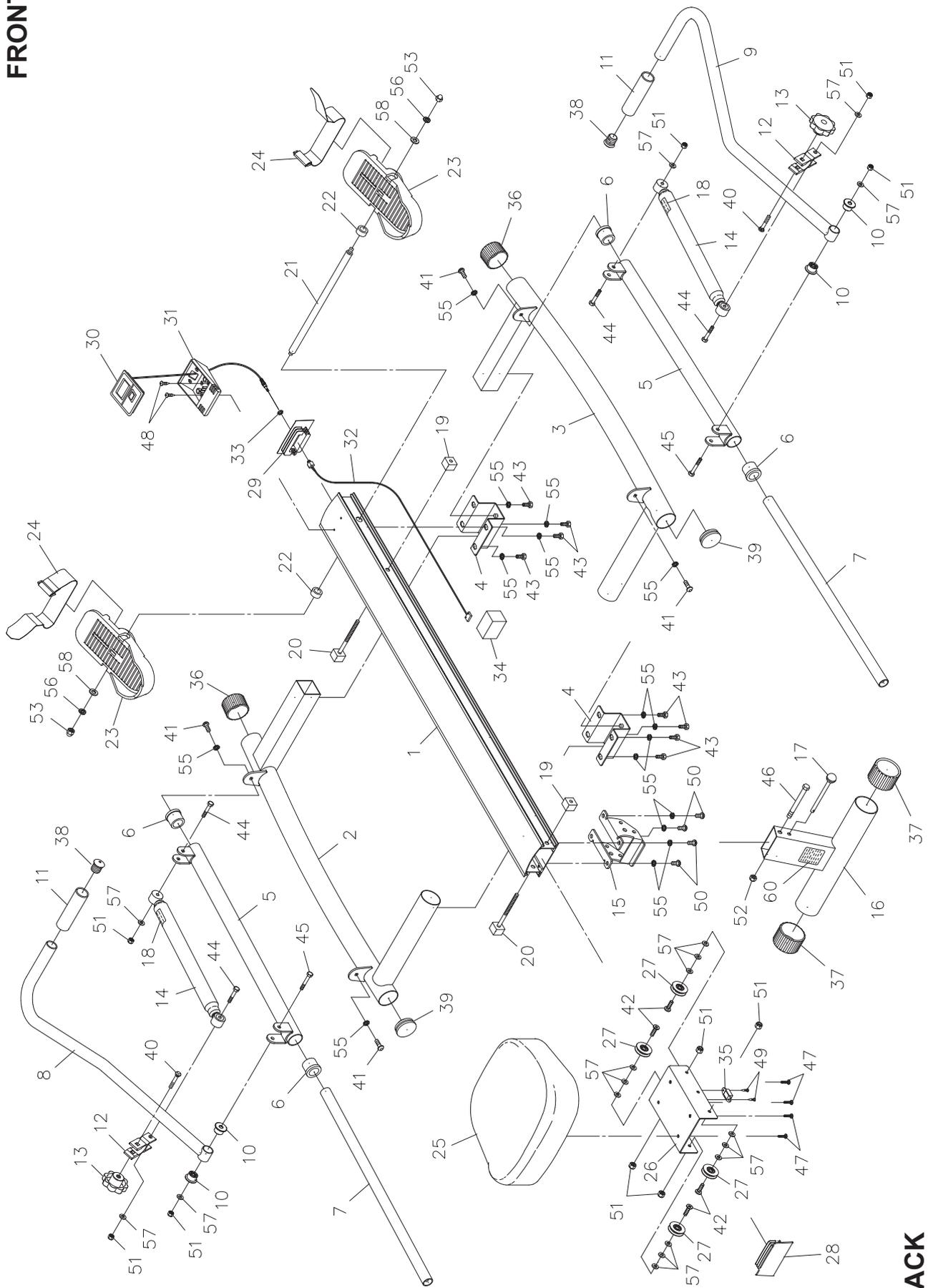
Bent Over Leg Stretch

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.

FRONT



BACK

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Center Beam	1
2	Left Base Frame	1
3	Right Base Frame	1
4	Mounting Bracket	2
5	Pivot Support	2
6	Bushing	4
7	Shaft Tube	2
8	Left Handlebar	1
9	Right Handlebar	1
10	Bushing	4
11	Foam Grip	2
12	Tension Adjuster	2
13	Locking Knob	2
14	Shock	2
15	Support Bracket	1
16	Rear Support	1
17	Pull Pin	1
18	Shock Decal	2
19	Stopper with Nut	2
20	Stopper with Bolt	2
21	Pedal Shaft	1
22	Spacer	2
23	Pedal	2
24	Pedal Strap	2
25	Seat	1
26	Seat Carriage	1
27	Roller	4
28	Center Beam Cap	1
29	Center Beam Cap /with hole	1
30	Meter	1
31	Console	1
32	Sensor Wire	1
33	Thin Nut	1
34	Foam Block	1
35	Magnet	1
36	Endcap (50.8mm)	2
37	Endcap (60mm)	2
38	Round Plug (25mm)	2
39	Round Plug (50mm)	2
40	Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 45mm)	2
41	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)	4
42	Bolt, Flat Head (M8 x 1.25 x 25mm)	4
43	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 16mm)	8
44	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 40mm)	4
45	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 55mm)	2
46	Bolt, Hex Head (M10 x 1.5 x 95mm)	1
47	Screw, Round Head (M6 x 1 x 25mm)	4

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
48	Screw, Round Head (M4 x 10mm)	2
49	Screw, Round Head (M4 x 16mm)	2
50	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 16mm)	4
51	Nylock Nut (M8 x 1.25)	10
52	Nylock Nut (M10 x 1.25)	1
53	Acorn Nut (M10 x 1.25)	2
55	Lock Washer (M8)	16
56	Lock Washer (M10)	2
57	Washer (M8)	18
58	Washer (M10)	2
59	Manual	1
60	Caution Label	1

LIMITED WARRANTY

MODEL 35-1215B

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

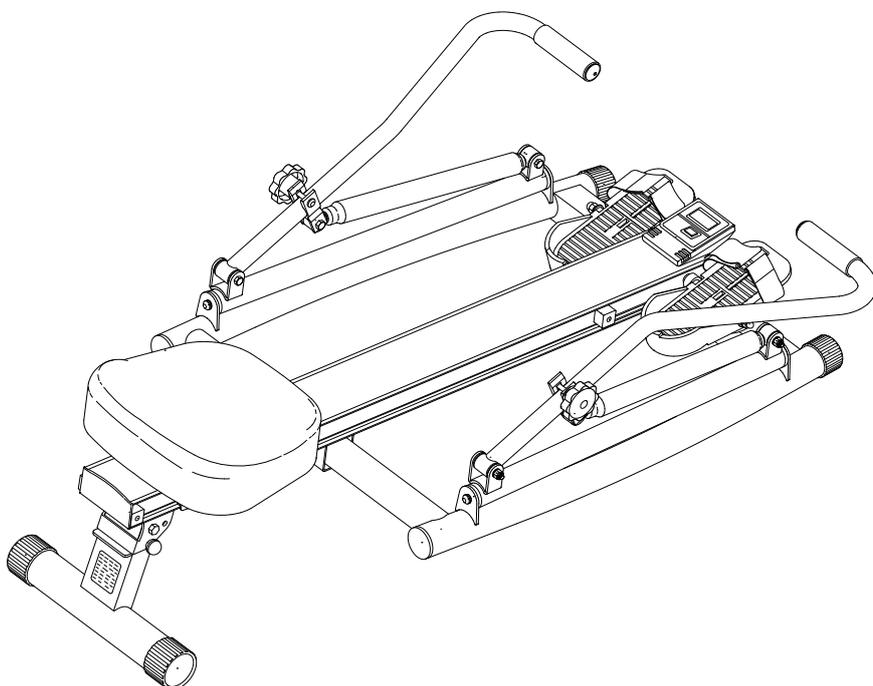


PARTS ORDER FORM	Stamina Products, Inc. P.O. Box 1071 Springfield, MO 65801-1071	
Mr./Ms:		
Address:		
Apt. #:		
City:	State:	Zip Code:
IMPORTANT : We require your phone number to process the order!		
Phone #: ()	Work Phone #: ()	
Date of Purchase:		
Model #:		
Purchased From:		
IMPORTANT: Before filling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



1215 ORBITAL ROWER

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, 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 le numéro suivant :

**N° modèle :
35-1215B**

**PRODUITS STAMINA
FABRIQUÉ À TAIWAN**

©2016 Stamina Products, Inc.
2017, 06

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité	2	Maintenance	13
Avant de commencer	4	Directives de conditionnement	14
Étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification de l'équipement	5	Échauffement et récupération	15
Tableau d'identification du matériel	6	Schéma des pièces du produit	16
Instructions de montage	7	Liste des pièces	17
Instructions opérationnelles	11	Garantie	19
Stockage	13	Remarques :	20
		Formulaire de commande par fax/courriel	22

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

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les instructions de sécurité suivantes avant d'utiliser le rameur 1215 Orbital Rower.

1. Conservez ces instructions et assurez-vous que les autres utilisateurs lisent ce guide avant d'utiliser le rameur **1215 Orbital Rower** pour la première fois.
2. Lisez tous les avertissements et mises en garde affichés sur le rameur **1215 Orbital Rower**.
3. Le rameur **1215 Orbital Rower** 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. Tenir les enfants éloignés du rameur **1215 Orbital Rower**. Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ou de jouer sur le rameur **1215 Orbital Rower**. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du rameur **1215 Orbital Rower** lors de son utilisation.
6. Il est recommandé de placer cet équipement d'exercice sur un tapis pour équipement de fitness.
7. Installez et utilisez le rameur **1215 Orbital Rower** sur une surface plane et solide. Ne positionnez pas le rameur **1215 Orbital Rower** sur des tapis non fixés ou des surfaces inégales.
8. Veillez à ce qu'un espace suffisant soit disponible pour l'accès et le pourtour du rameur **1215 Orbital Rower**.
9. Gardez les doigts à l'écart de tous les points de pincement lorsque vous pliez et dépliez le rameur **1215 Orbital Rower**.
10. Avant toute utilisation, inspectez le rameur **1215 Orbital Rower** pour contrôler la présence de composants usés ou desserrés, et serrez fermement ou remplacez tout composant usé ou desserré avant l'utilisation.
11. Les amortisseurs sur les rameurs deviennent **CHAUD** pendant l'utilisation. Pour éviter les brûlures, ne touchez pas l'amortisseur jusqu'à ce qu'il ait eu le temps de refroidir.
12. 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.
13. 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.
14. Ne portez pas de vêtements amples ou pendants lorsque vous utilisez le rameur **1215 Orbital Rower**.
15. 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.
16. Veillez à maintenir votre équilibre lors de l'utilisation, du montage, du démontage ou de l'assemblage du rameur **1215 Orbital Rower**. Une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles graves.
17. N'utilisez pas le siège pour déplacer le rameur **1215 Orbital Rower**. Le siège se déplace et le chariot du siège peut vous pincer la main ou les doigts.
18. Le rameur **1215 Orbital Rower** ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg (250 livres).
19. Le rameur **1215 Orbital Rower** ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
20. Le rameur **1215 Orbital Rower** 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 rameur **1215 Orbital Rower**. Nous sommes très fiers de mettre à votre disposition 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 rameur **1215 Orbital Rower** 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.

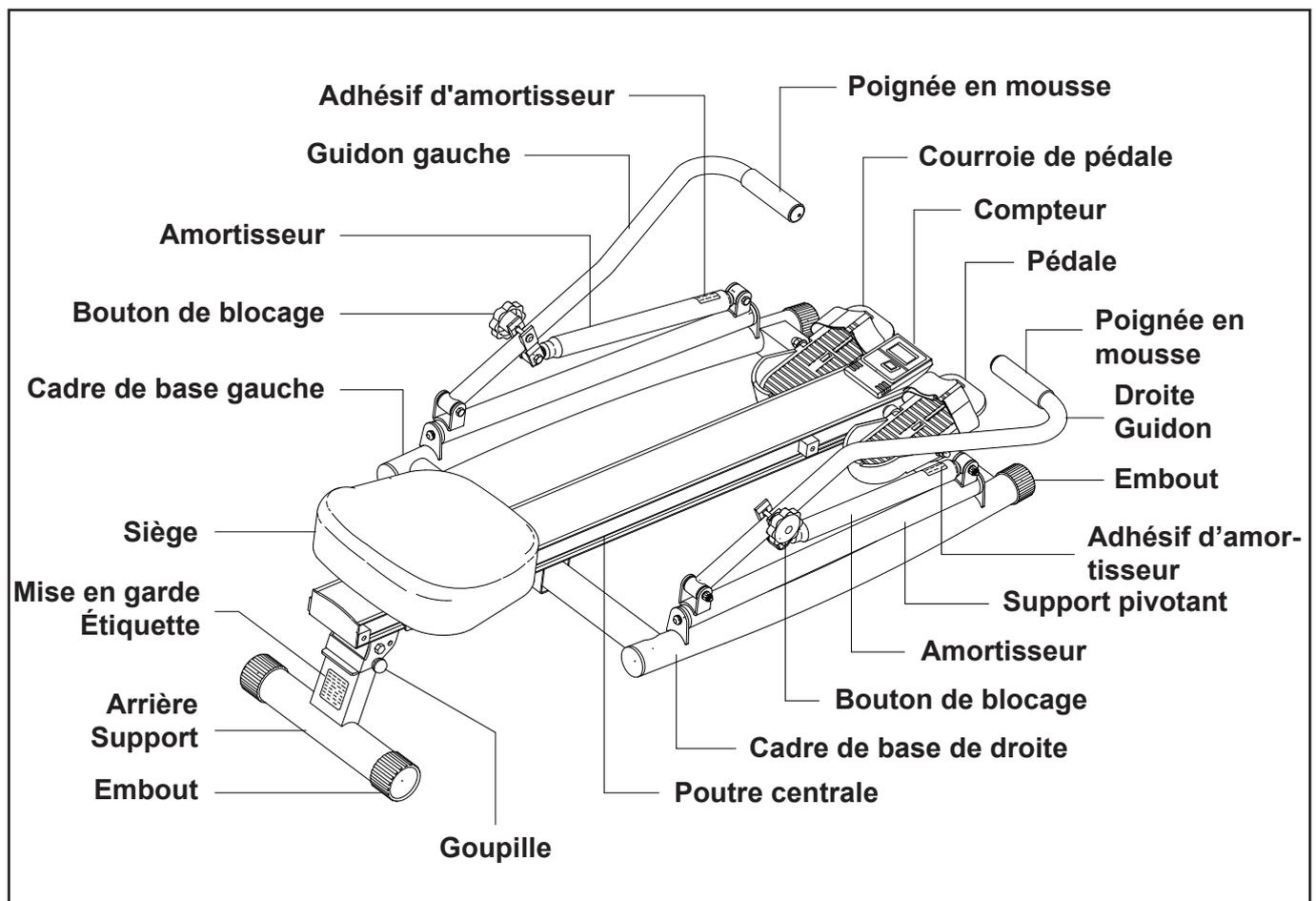
Avant de poursuivre la lecture, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur **1215 Orbital Rower**.

Bien que Stamina fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux et respecte les normes les plus élevées de fabrication et de contrôle de la qualité, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou des pièces de taille incorrecte. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces fournies avec votre rameur **1215 Orbital Rower**, veuillez ne pas retourner le produit. Contactez-nous D'ABORD!

S'il vous manque une pièce, veuillez vous rendre sur staminaproducts.com dans la rubrique service à la clientèle et commander la pièce nécessaire. 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).

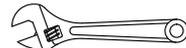
Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez.



LES OUTILS SUIVANTS SONT NÉCESSAIRES POUR L'ASSEMBLAGE :

 Tournevis cruciforme

 Clé à molette

 Clé à molette

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

Ce tableau est fourni pour aider à identifier les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification sur le rameur **1215 Orbital Rower**. Prenez le temps de vous familiariser avec toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification.

Les étiquettes sont plus grandes que la taille réelle

C1 ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (60)



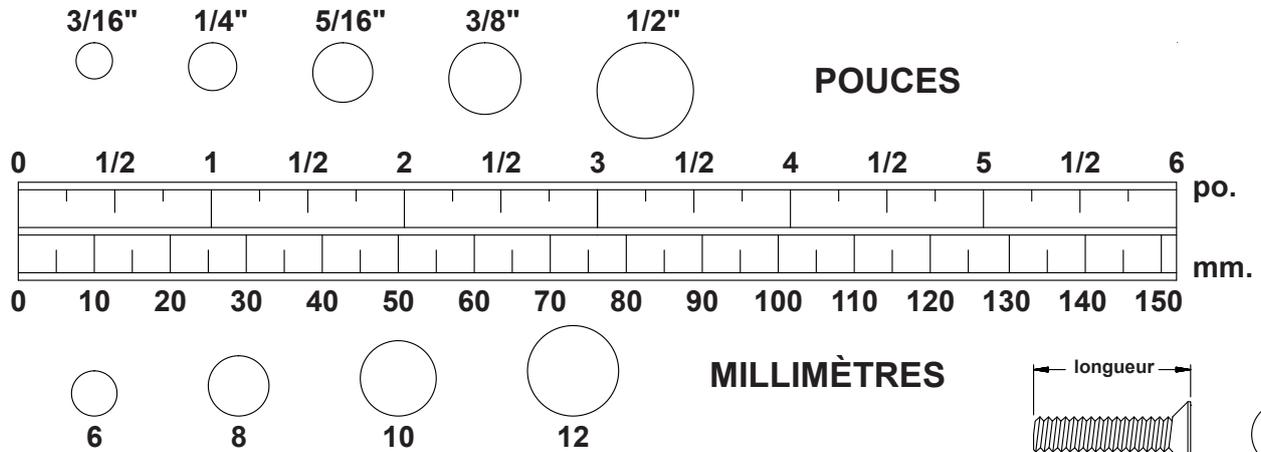
D1 ADHÉSIF DE L'AMORTISSEUR (18)



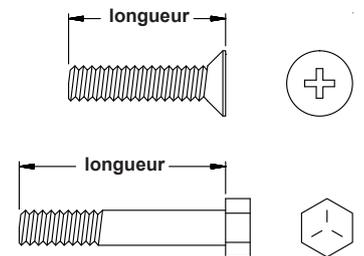
(2 emplacements)

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

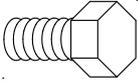
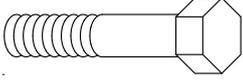
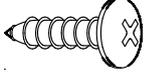
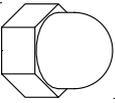
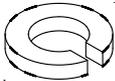
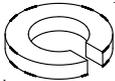
Ce tableau est fourni pour vous permettre d'identifier le matériel utilisé dans le processus d'assemblage. Placez les rondelles ou les extrémités des boulons ou des vis sur les cercles pour vérifier le bon diamètre. Utilisez la petite échelle pour vérifier la longueur des boulons et des vis.



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
	43 Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 16 mm)	8
	44 Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 40 mm)	4
	45 Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 55 mm)	2
	46 Boulon, tête hexa. (M10 x 1,5 x 95 mm)	1
	48 Vis, tête ronde (M4 x 10 mm)	2
	51 Contre-écrou (M8 x 1,25)	6
	52 Contre-écrou (M10 x 1,25)	1
	53 Écrou borgne (M10 x 1,25)	2
	55 Rondelle frein (M8)	8
	56 Rondelle frein (M10)	2
	57 Rondelle (M8)	6
	58 Rondelle (M10)	2

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).

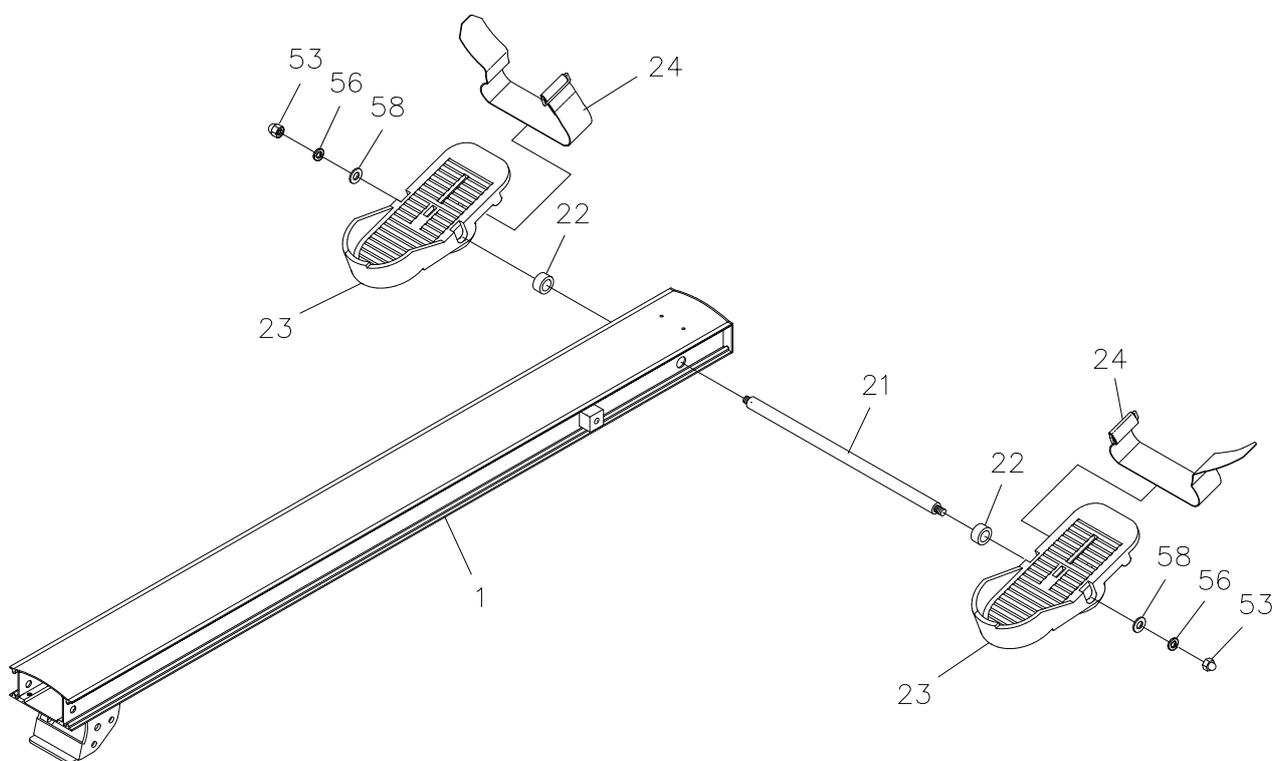
ÉTAPE 1

Insérez l'**ARBRE DE LA PÉDALE (21)** à travers les trous situés sur l'avant de la **POUTRE CENTRALE (1)**. Placez une **ENTRETOISE (22)** et une **PÉDALE (23)** sur chaque extrémité de l'**ARBRE DE LA PÉDALE (21)** et faites-les glisser vers la **POUTRE CENTRALE (1)**. Fixez ensuite les **PÉDALES (23)** avec des **RONDELLES (M10)(58)**, **DES RONDELLES DE BLOCAGE (M10)(56)**, et des **ÉCROUS BORGNES (M10x1,5) (53)** des deux côtés de l'**ARBRE DE LA PÉDALE (21)**.

REMARQUE : vous devez utiliser deux clés pour serrer les **BOULONS BORGNES (M10 x 1,5) (53)** aux deux extrémités de l'**ARBRE DE LA PÉDALE (21)** en même temps.

ÉTAPE 2

Passez la **SANGLE DE LA PÉDALE (24)** à travers l'ouverture du bas du **CAPUCHON DE LA PÉDALE (23)**. Lorsque les pieds sont dans les **PÉDALES (23)**, les extrémités des **SANGLES DES PÉDALES (24)** sont tournées vers l'extérieur de la **POUTRE CENTRALE (1)** comme indiqué ci-dessus.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

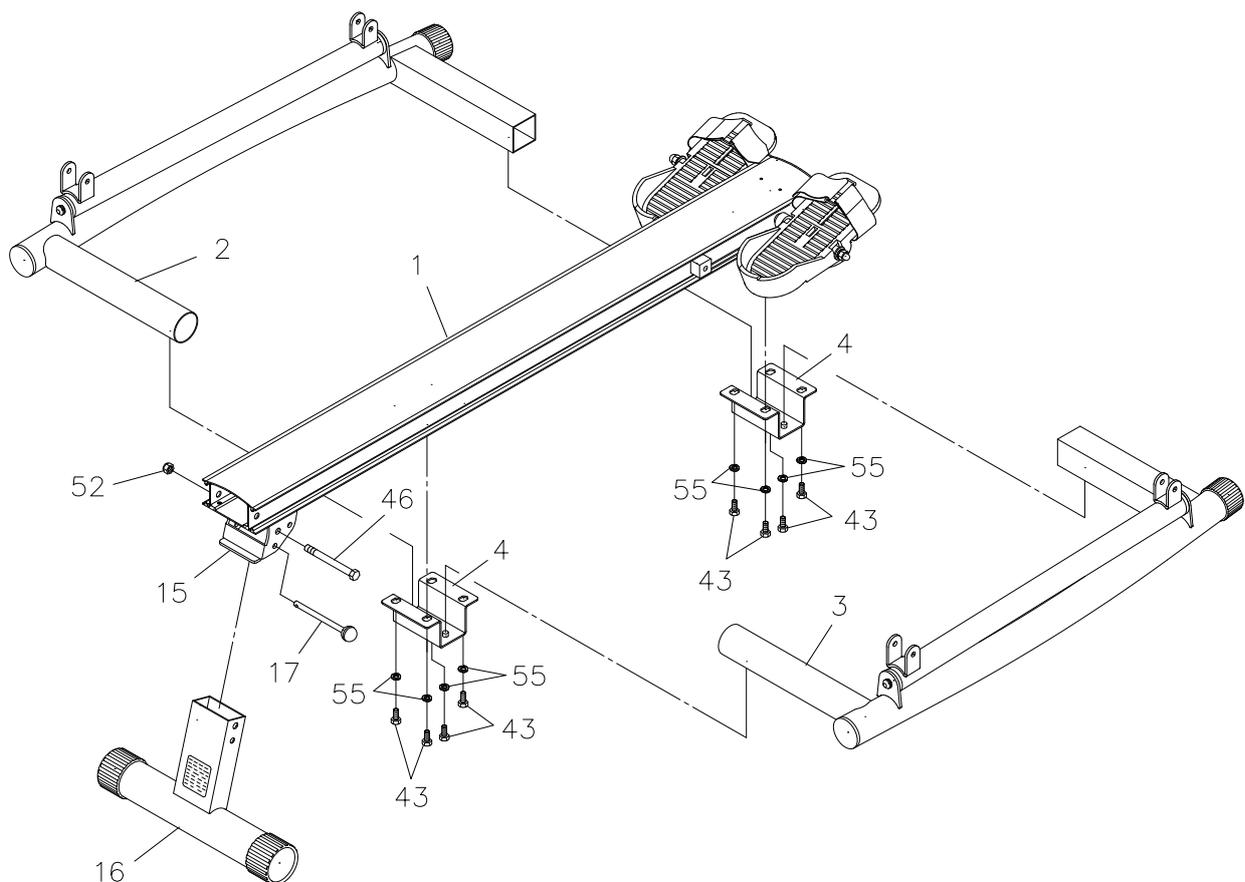
REMARQUE : Posez votre rameur 1215 **Orbital Rower** partiellement assemblé à l'envers pour effectuer les ÉTAPES 3 et 4.

ÉTAPE 3

Placez les **CADRES DE BASE GAUCHE** et **DROITE (2, 3)** sur la **POUTRE CENTRALE (1)**, reliez-les avec les deux **SUPPORTS DE MONTAGE (4)**, et fixez-les avec des **BOULONS HEXAGONAUX (M8 x 1,25 x 16 mm) (43)** et des **RONDELLES DE BLOCAGE (M8) (55)**.

ÉTAPE 4

Fixez le **SUPPORT ARRIÈRE (16)** au **MONTANT DU SUPPORT (15)** à l'aide des **BOULONS HEXAGONAUX (M10 x 1,5 x 95 mm) (46)** et des **CONTRE-ÉCROUS (M10 x 1,5) (52)**. Verrouillez le **SUPPORT ARRIÈRE (16)** en position en insérant la **GOUPILLE DE TRACTION (17)** à travers les trous du **MONTANT DU SUPPORT (15)** et du **SUPPORT ARRIÈRE (16)**.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

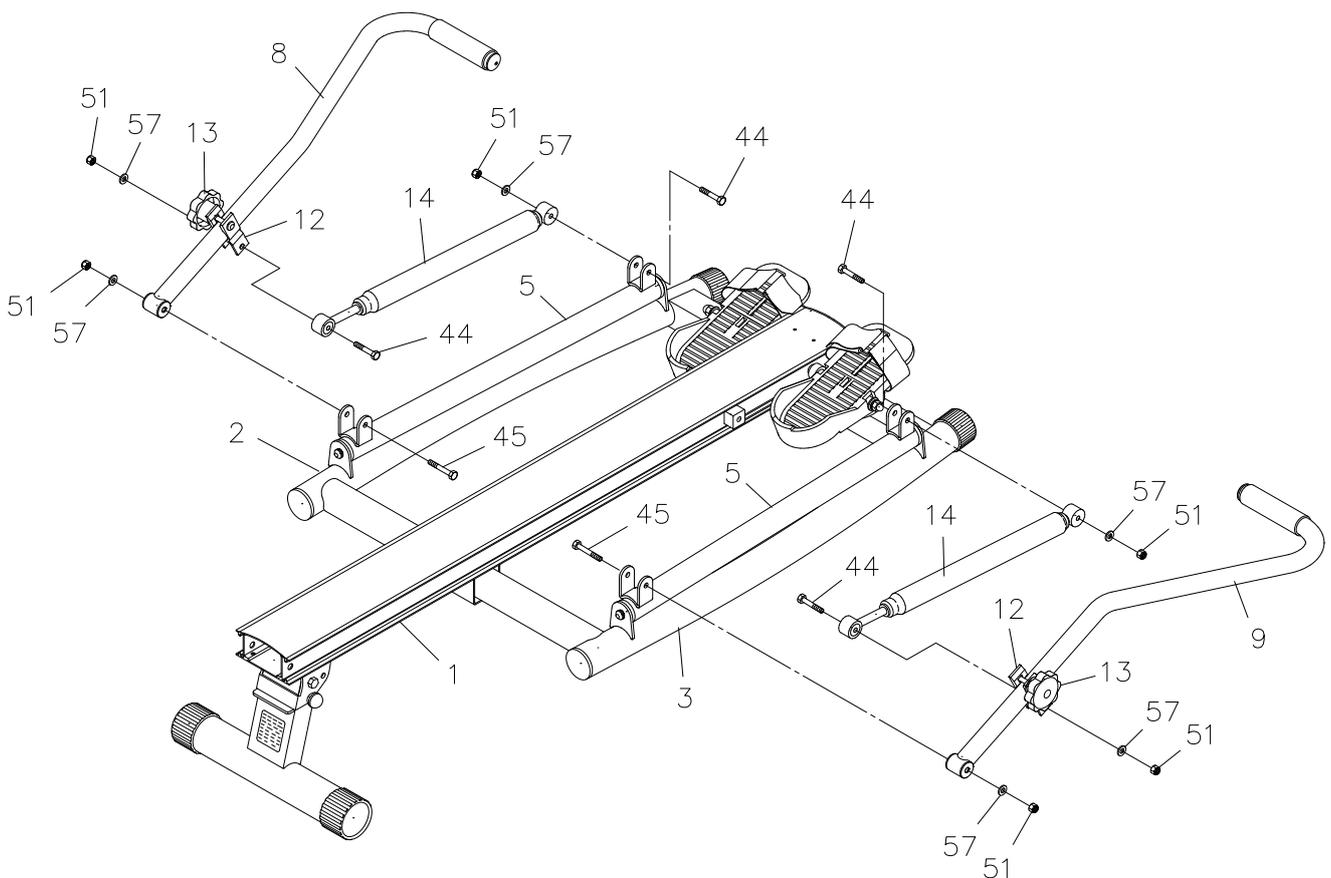
ÉTAPE 5

Fixez le **GUIDON GAUCHE (8)** au support situé à l'arrière du **CADRE DE BASE GAUCHE (2)** avec un **BOULON HEXA. (M8 x 1,25 x 55 mm) (45)**, une **RONDELLE (M8) (57)**, et un **CONTRE-ÉCROU (M8 x 1,25) (51)**.

ÉTAPE 6

Fixez L'amortisseur **AMORTISSEUR (14)** au support situé à l'avant du **CADRE DE BASE GAUCHE (2)** avec un **BOULON HEXA (M8 x 1,25 x 40 mm) (44)**, une **RONDELLE (M8) (57)**, et un **CONTRE-ÉCROU (M8 x 1,25) (51)**. Assurez-vous que vous avez assemblé l'amortisseur en le laissant s'étendre vers le **GUIDON GAUCHE (8)**. Connectez l'autre extrémité de l'**AMORTISSEUR (14)** au **DISPOSITIF DE RÉGLAGE DE LA TENSION (12)** avec un **BOULON HEXA (M8 x 1,25 x 40 mm) (44)**, une **RONDELLE (M8) (57)**, et un **CONTRE-ÉCROU (M8 x 1,25) (51)**.

Répétez l'opération ci-dessus pour fixer le **GUIDON DROIT (9)** et L'amortisseur **AMORTISSEUR (14)** au **CADRE DE BASE DROIT (3)**.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 7

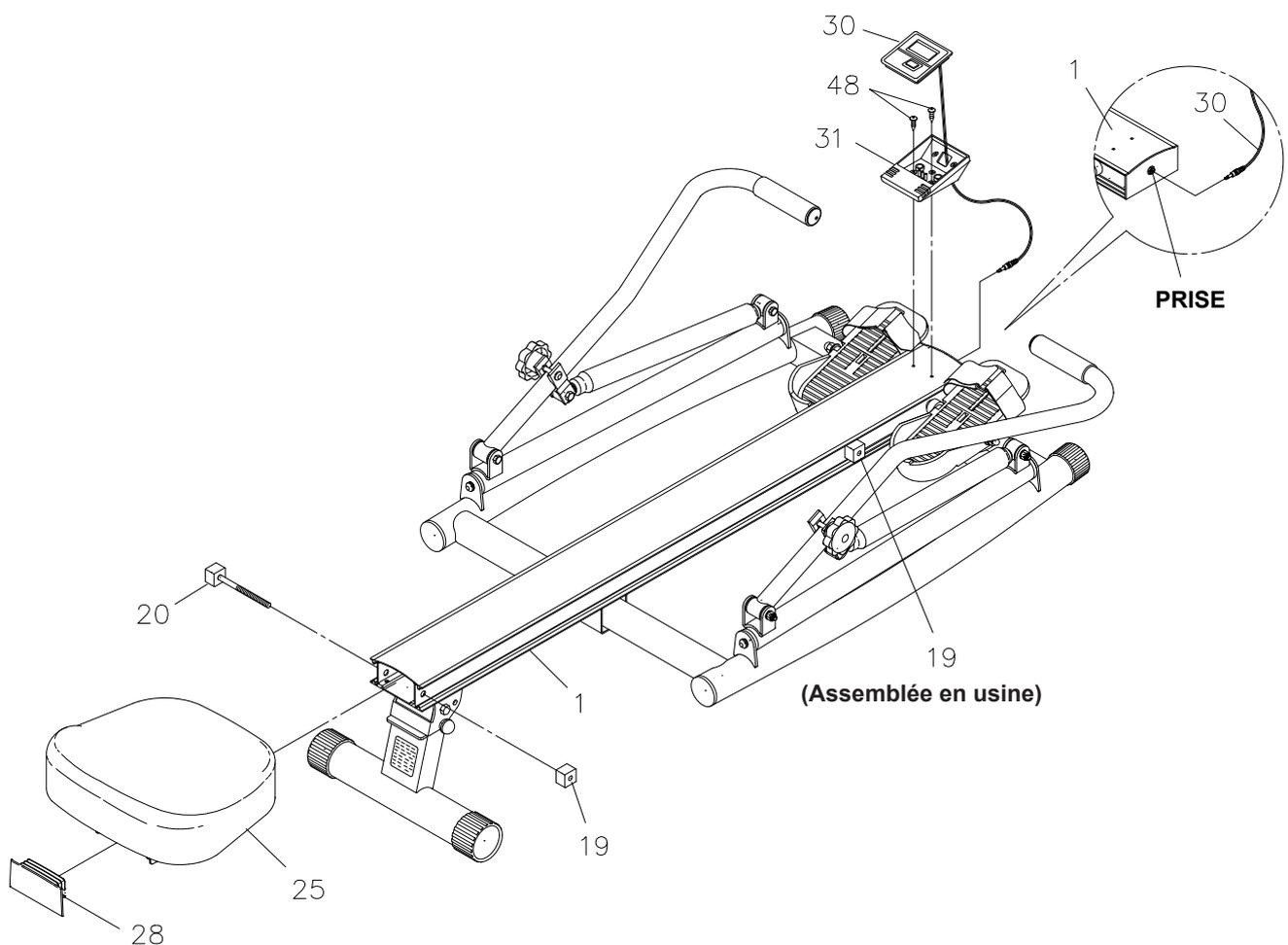
Faites glisser le **SIEGE (25)** sur la **POUTRE CENTRALE (1)**. Insérez la **BUTÉE AVEC LE BOULON (20)** à travers la **POUTRE CENTRALE (1)** et verrouiller en position en vissant la **BUTÉE AVEC L'ÉCROU (19)**. Vérifiez également que l'autre **BUTÉE AVEC LE BOULON (20)** et la **BUTÉE AVEC ÉCROU (19)** ont déjà été assemblées en usine. Si cela n'a pas été pré-assemblé, veuillez l'assembler à ce moment-là. Appuyez sur le **CAPUCHON DE LA POUTRE CENTRALE (28)** dans l'extrémité arrière de la **POUTRE CENTRALE (1)**.

ÉTAPE 8

Faites pression sur le **COMPTEUR (30)** depuis la **CONSOLE (31)**. Fixez la **CONSOLE (31)** à la **POUTRE CENTRALE (1)** avec des **VIS À TÊTE RONDE (M4 x 10 mm) (48)**.

ÉTAPE 9

Placez une pile AA dans le **COMPTEUR (30)**, la pile n'est pas incluse. Voir page 12 pour les instructions détaillées d'installation de la pile. Faites passer le fil de connexion du **COMPTEUR (30)** par le trou carré de la **CONSOLE (31)**. Placez le **COMPTEUR (30)** derrière la **CONSOLE (31)**. Branchez le fil de connexion du **COMPTEUR (30)** dans la prise située à l'extrémité avant de la **POUTRE CENTRALE (1)**.



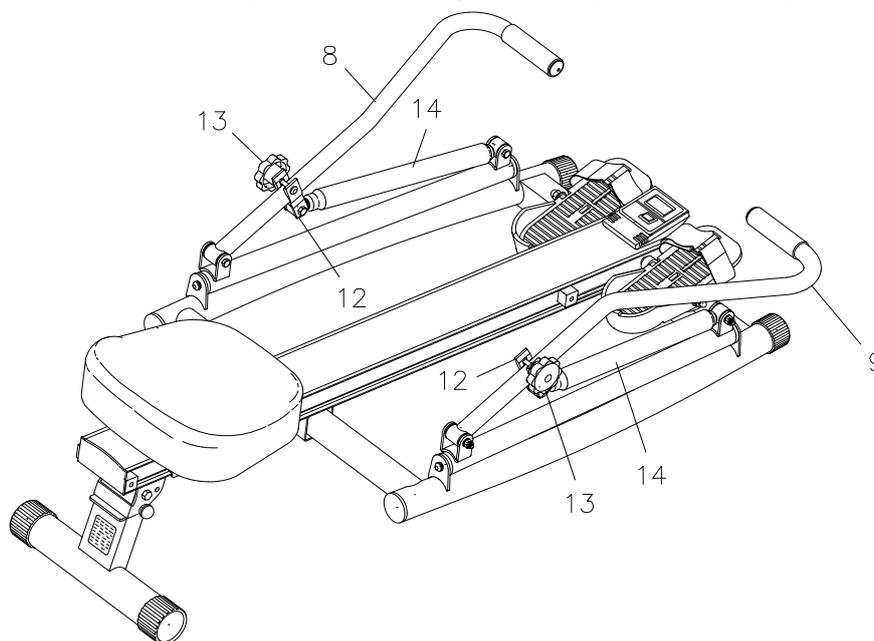
INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

RÉGLAGE DE LA CHARGE

La résistance des amortisseurs peut être ajustée en faisant glisser les **DISPOSITIFS DE RÉGLAGE DE TENSION (12)** pour changer la position sur les **GUIDONS (8, 9)**. Desserrez le **BOUTON DE VERROUILLAGE (13)** et faites glisser le **DISPOSITIF DE RÉGLAGE DE LA TENSION (12)** jusqu'à la position souhaitée. En utilisant les marques des chiffres sur les **GUIDONS (8, 9)**, la position la plus basse (n°5) fournira la résistance la plus faible et la position la plus haute (n°1) fournira la résistance la plus élevée. Serrez le **BOUTON DE VERROUILLAGE (13)** après le réglage.

REMARQUE : Veillez à régler les **DISPOSITIFS DE RÉGLAGE DE TENSION (12)** à la même hauteur des deux côtés puis serrez les **BOUTONS DE VERROUILLAGE (13)** fermement avant d'utiliser le rameur **1215 Orbital Rower**.

MISE EN GARDE : Les amortisseurs deviennent **CHAUDS** après quelques minutes d'utilisation. Pour éviter les brûlures, ne touchez pas l'amortisseur jusqu'à ce qu'il ait eu le temps de refroidir.

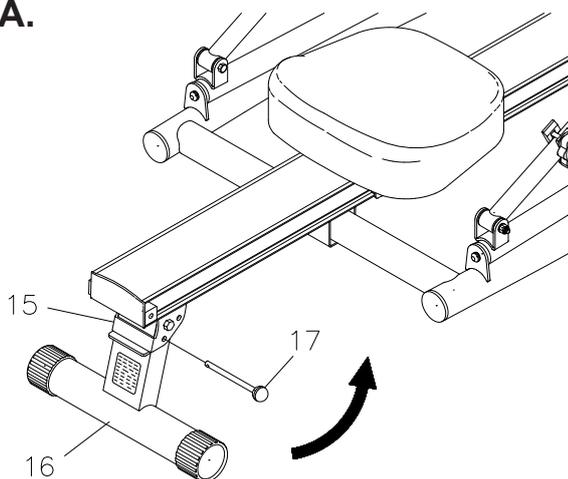


POUR RÉGLER LE SUPPORT ARRIÈRE (16)

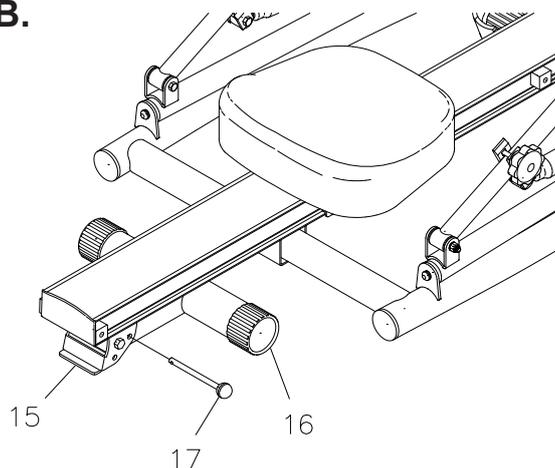
Retirez la **BROCHE DE TRACTION (17)** du **MONTANT DU SUPPORT (15)**. Rabattez le **SUPPORT ARRIÈRE (16)** vers l'avant, vous pouvez alors régler le rameur **1215 Orbital Rower** à plat sur le sol. Verrouillez le **MONTANT DE SUPPORT (15)** en position à plat en insérant la **GOUPILLE DE TRACTION (17)** dans le **MONTANT DE SUPPORT (15)**. Reportez-vous à l'illustration B.

Le siège peut glisser librement lorsque le rameur **1215 Orbital Rower** est en position à plat. En position inclinée, comme le montre l'illustration A, il y a plus de résistance lorsque vous glisserez vers l'arrière, et moins de résistance lorsque vous glisserez vers l'avant.

A.



B.



INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

UTILISATION DU COMPTEUR DE FORME PHYSIQUE

MISE SOUS TENSION : Mouvement du siège ou appuyez sur le

MISE HORS TENSION : **BOUTON.**

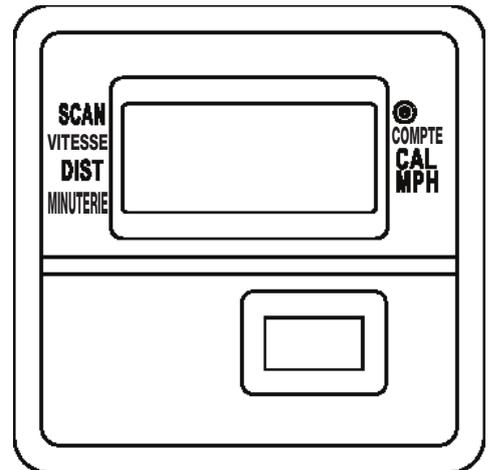
S'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité.

BOUTON DE FONCTION :

Appuyez sur le bouton pour sélectionner les fonctions. Remettez toutes les fonctions à zéro en appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant quatre secondes.

MARQUES DE FONCTIONNEMENT (Sur l'écran) :

A : Scan	CO : Compte
S : Vitesse	CA : Calories
D : Distance	M : Mile
T : Minuterie	⊙ : Marque du signal



FONCTIONS :

SCAN : Appuyez et relâchez le bouton jusqu'à ce que « **A** » s'affiche à l'écran. Scanne automatiquement **LA VITESSE, LA DISTANCE, LA MINUTERIE, LE COMPTE,** et les **CALORIES** en séquence avec un changement toutes les quatre secondes.

VITESSE : Appuyez sur la touche jusqu'à ce que « **S** » apparaisse pour afficher la vitesse actuelle, de zéro à 71 miles par heure.

DISTANCE : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que « **D** » apparaisse pour afficher la distance que vous parcourez, de zéro à 99,99 miles.

REMARQUE : La distance indiquée est calculée par la longueur que le siège parcourt le long de la poutre centrale, et doit être utilisée à des fins de comparaison entre les entraînements.

MINUTE-RIE : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que « **T** » apparaisse pour afficher la durée de rame, d'une seconde à 99:59 minutes.

COMPTE : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que « **CO** » apparaisse pour afficher le nombre de longueurs que vous avez effectuées, de zéro à 9999.

CALORIES : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que « **CA** » apparaisse pour afficher les calories brûlées, de zéro à 999,9 Kcal.

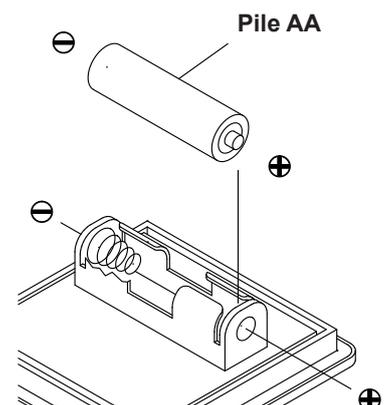
REMARQUE : La valeur calorifique est une estimation pour un utilisateur moyen. Elle doit servir uniquement de comparaison entre les entraînements sur cet appareil.

INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES :

1. Utilisez la main ou un outil simple pour faire effet de levier sur le **COMPTEUR (30)** de la **CONSOLE (31)**.
2. Le compteur fonctionne avec une pile AA. Reportez-vous à l'illustration pour installer ou remplacer la pile.

REMARQUE :

1. Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.
2. L'évacuation définitive de la pile doit être effectuée conformément à toutes les lois et réglementations nationales et fédérales.
3. Ne jetez pas les piles au feu.



RANGEMENT

1. Pour ranger le rameur **1215 Orbital Rower**, il suffit de le conserver dans un endroit propre et sec.
2. Pliez le **SUPPORT ARRIÈRE (16)** pour faciliter le rangement, voir page 11.
3. Saisissez les stabilisateurs avant et arrière pour déplacer le rameur **1215 Orbital Rower**. N'utilisez pas le siège pour déplacer le rameur **1215 Orbital Rower**. Le siège se déplace et le chariot du siège peut vous pincer la main ou les doigts.
4. Pour éviter d'endommager le système électronique, retirez les piles avant de ranger le rameur **1215 Orbital Rower** pendant un an ou plus.

MAINTENANCE

La sécurité et l'intégrité prévues dans le rameur **1215 Orbital Rower** ne peuvent être maintenues que lorsque le rameur **1215 Orbital Rower** est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et usure. Une attention particulière doit être accordée aux points suivants :

1. Tirez sur les **GUIDONS (8, 9)** et vérifiez que les **AMORTISSEURS (14)** fournissent une tension.
2. Nettoyez les pistes des rouleaux de la **POUTRE CENTRALE (1)** avec un chiffon absorbant.
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 (60)** 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 (60)** 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 rameur **1215 Orbital Rower** 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 rameur **1215 Orbital Rower**.
8. Gardez votre rameur **1215 Orbital Rower** propre, en l'essuyant avec un chiffon absorbant après utilisation.

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

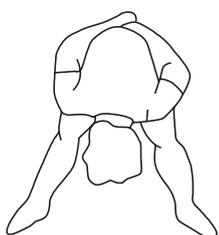
* Pour bénéficier des avantages de l'entraînement cardiorespiratoire, l'American College of Sports Medicine recommande de s'entraîner dans une fourchette de fréquence cardiaque comprise entre 55 % et 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour prédire la fréquence cardiaque maximale, la formule suivante 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'aérobique. 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.

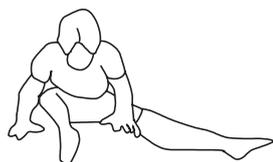


Étirement au sol

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.

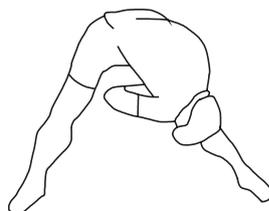
NE REBONDISSEZ PAS! Faites cet étirement 10 fois. Répétez l'étirement avec la jambe gauche.



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

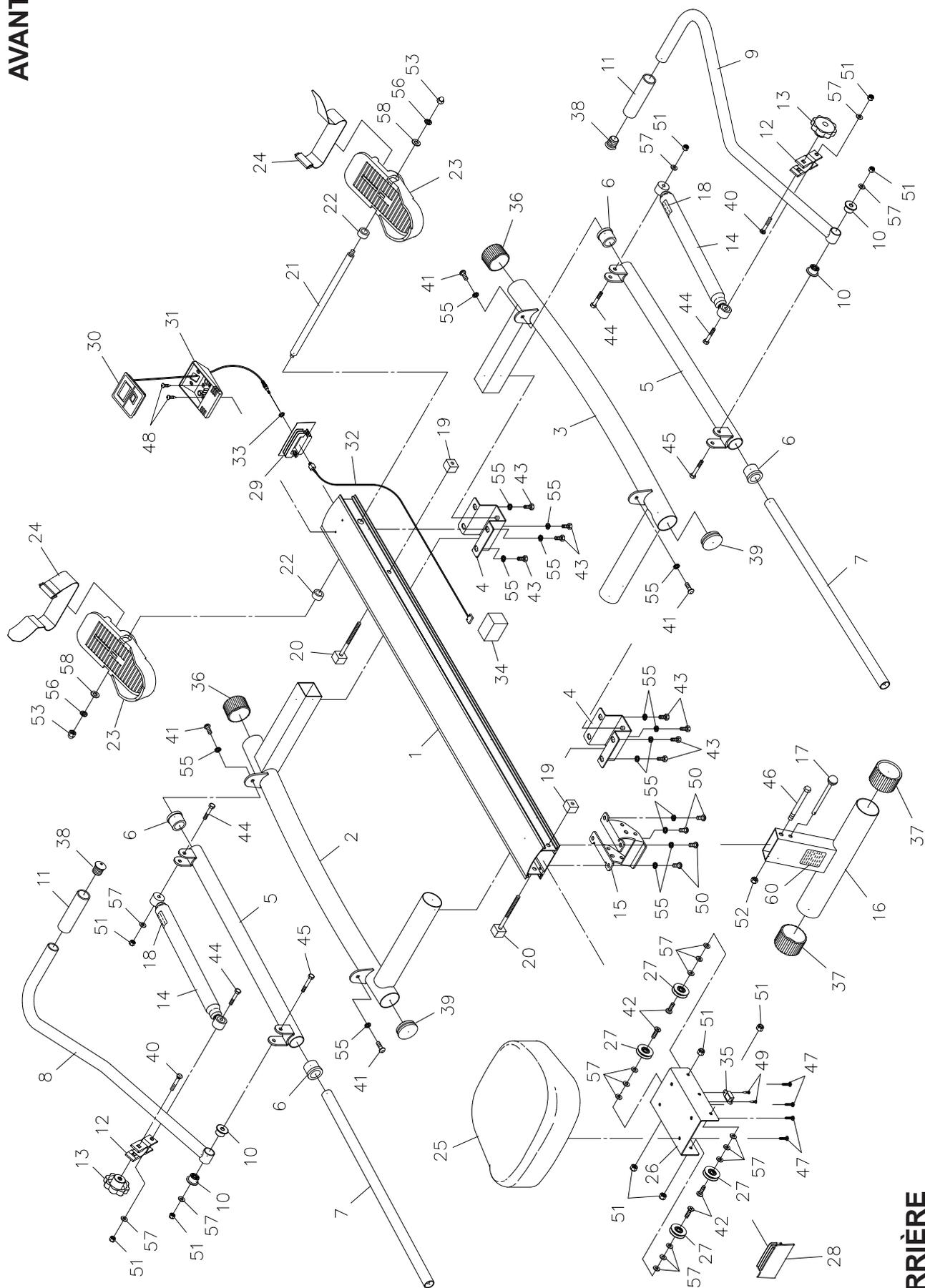
Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et penchez-vous en avant comme illustré. En utilisant les bras, tirez **doucement** le haut du corps vers la jambe droite. Laissez la tête pendre.

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.

AVANT



ARRIÈRE

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
1	Poutre centrale	1
2	Cadre de base gauche	1
3	Cadre de base de droite	1
4	Support de montage	2
5	Support pivotant	2
6	Manchon	4
7	Tube de l'arbre	2
8	Manivelle de gauche	1
9	Guidon droit	1
10	Manchon	4
11	Poignée en mousse	2
12	Dispositif d'ajustement de tension	2
13	Bouton de verrouillage	2
14	Amortisseur	2
15	Montant du support	1
16	Support arrière	1
17	Goupille de tirage	1
18	Adhésif amortisseur	2
19	Butée avec écrou	2
20	Butée avec boulon	2
21	Arbre de pédale	1
22	Entretoise	2
23	Pédale	2
24	Sangle de pédale	2
25	Siège	1
26	Charriot de siège	1
27	Rouleau	4
28	Capuchon de poutre centrale	1
29	Capuchon de poutre centrale /avec trou	1
30	Compteur	1
31	Manchon	1
32	Fil capteur	1
33	Écrou fin	1
34	Bloc en mousse	1
35	Aimant	1
36	Embout (50,8 mm)	2
37	Embout (60 mm)	2
38	Bouchon rond (25 mm)	2
39	Bouchon rond (50 mm)	2
40	Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 45 mm)	2
41	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 25 mm)	4
42	Boulon, tête plate (M8 x 1,25 x 25 mm)	4
43	Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 16 mm)	8
44	Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 40 mm)	4
45	Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 55 mm)	2
46	Boulon, tête hexa. (M10 x 1,5 x 95 mm)	1
47	Vis, tête ronde (M6 x 1 x 25 mm)	4

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
48	Vis, tête ronde (M4 x 10 mm)	2
49	Vis, tête ronde (M4 x 16 mm)	2
50	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 16 mm)	4
51	Contre-écrou (M8 x 1,25)	10
52	Contre-écrou (M10 x 1,25)	1
53	Écrou borgne (M10 x 1,25)	2
55	Rondelle frein (M8)	16
56	Rondelle frein (M10)	2
57	Rondelle (M8)	18
58	Rondelle (M10)	2
59	Guide	1
60	Étiquette de mise en garde	1

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 de trois ans 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. P.O. Box 1071, Springfield Missouri, USA, 65801-1071, 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 présente garantie limitée, il vous sera demandé de nous renvoyer le produit ou la pièce pour une réparation gratuite ou un remplacement 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.

REMARQUES

REMARQUES

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

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

FORMULAIRE D'ENREGISTREMENT DU PRODUIT

Stamina Products, Inc.
P.O. Box 1071
Springfield, MO 65801-1071

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

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