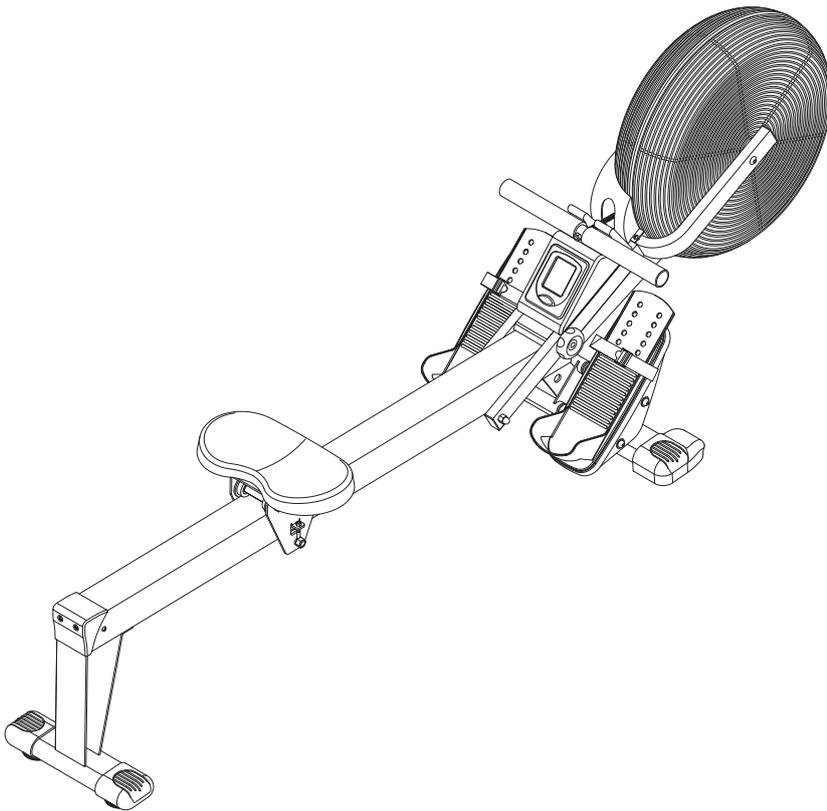


STAMINA | X AIR ROWER

EXTREME TRAINING SERIES

Owner's Manual



Product May Vary Slightly From Pictured.

CAUTION:
Weight on this product should not exceed 250 lbs.

This Product is Distributed Exclusively by



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

⚠ WARNING

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

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

Model#: 35-1412

S/N: _____

STAMINA PRODUCTS
MADE IN CHINA

© 2016 Stamina Products, Inc.
2019, 03

ACCESS YOUR ONLINE WORKOUT VIDEOS!

How to Access Your Videos

1. Go to video.staminaproducts.com
2. Click 
3. Enter your product VIDEO CODE

*Your **video code** is the model number + serial number. This info can be found on the serial decal.*

**EXAMPLE ONLY. USE MODEL NUMBER + SERIAL NUMBER FROM THE DECAL ON YOUR PRODUCT.*



Coupon Code*

15-033601JAN351450

 REDEEM

Digital product only. No physical DVD will be shipped.

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions	3	Conditioning Guidelines	14
Before You Begin	5	Warm-Up and Cool-Down	15
Equipment Warning, Caution & Notice Labels ...	6	Product Parts Drawing	16
Hardware Identification Chart	7	Parts List	17
Assembly Instructions	8	Warranty	19
Operational Instructions	12	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 **STAMINA | X Air Rower**.

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **STAMINA | X Air Rower** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **STAMINA | X Air Rower**.
3. The **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower**. Do not allow children to use or play on the **STAMINA | X Air Rower**. Keep children and pets away from the **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower** on a solid level surface. Do not position the **STAMINA | X Air Rower** on loose rugs or uneven surfaces.
8. Make sure that adequate space is available for access to and around the **STAMINA | X Air Rower**.
9. Before using, inspect the **STAMINA | X Air Rower** for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
10. Before using, always check the SUPPORT FRAME(4) to be sure it is secure. The LOCKING KNOB(44) must be inserted into the SUPPORT FRAME(4) and the RAIL(1) and securely tightened.
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. Follow your physician's recommendations in developing your own personal fitness program.
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 **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower**, loss of balance may result in a fall and serious bodily injury.
17. The **STAMINA | X Air Rower** should not be used by persons weighing over 250 pounds.
18. The **STAMINA | X Air Rower** should be used by only one person at a time.
19. The **STAMINA | X Air 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
2040 N Alliance Ave
Springfield, MO 65803

 facebook.com/StaminaProducts
facebook.com/AeroPilates

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

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for choosing the **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower** provides a convenient and simple method to begin your journey of getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

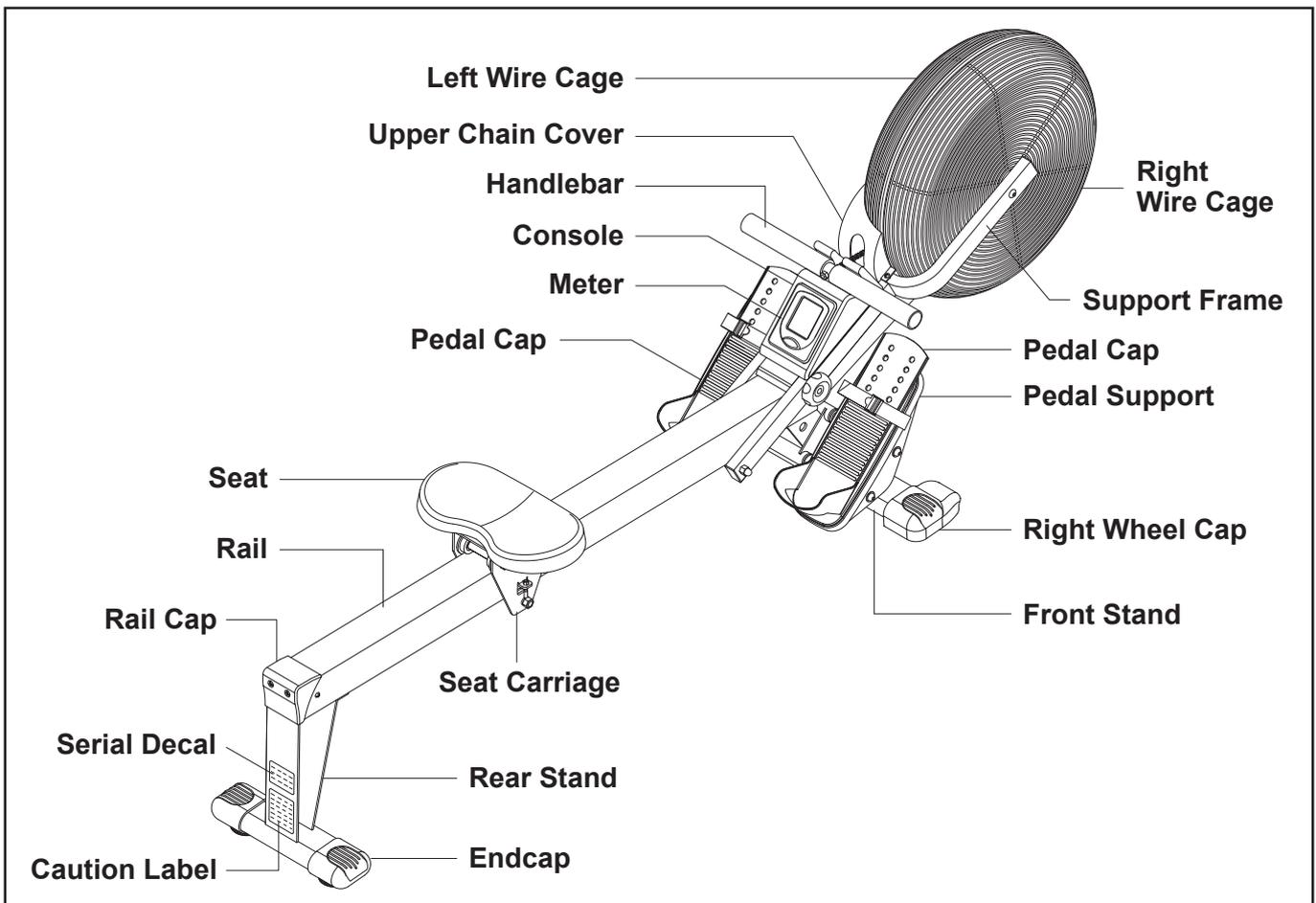
Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled. Locate the serial decal on the product and write the serial number on the cover of the manual in the space provided. See page 5 for an image of the serial decal. Model number and serial number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

Read this manual carefully before using the **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower**, please do not return the product. Contact us **FIRST!**

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

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



THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY:



Wrench



Allen Wrench (5mm)



Allen Wrench (6mm)

EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

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

WARNING LABEL(93)



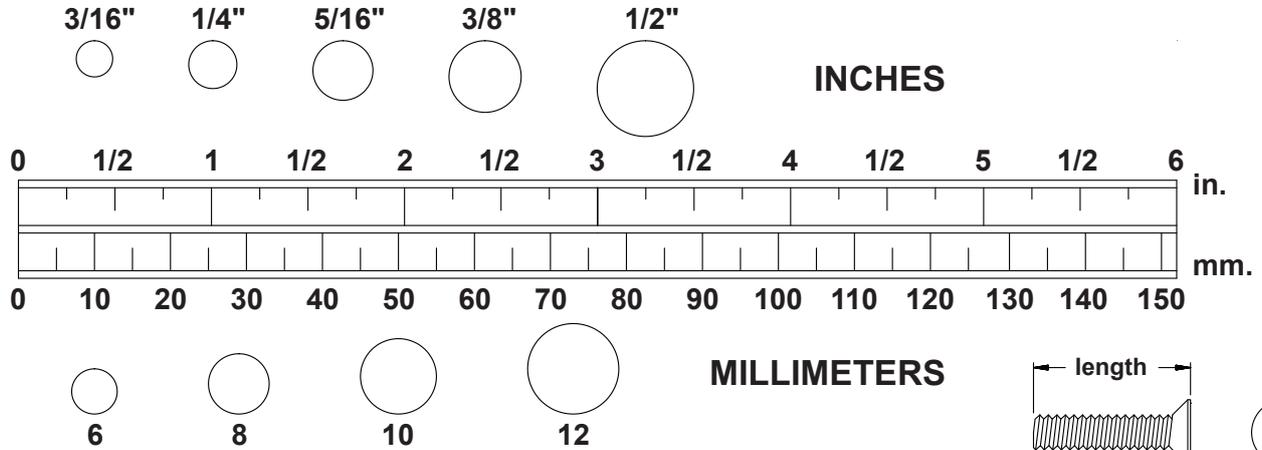
SERIAL DECAL (101)



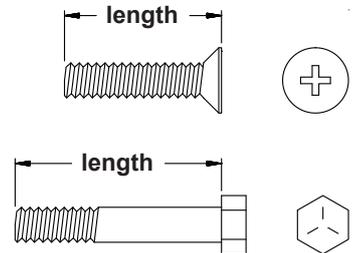
To best serve you, our Customer Care Representatives will need your serial number. For quick access, write in your serial number on the cover of the manual.

HARDWARE IDENTIFICATION CHART

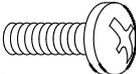
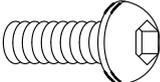
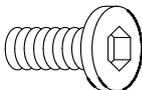
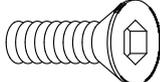
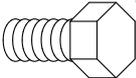
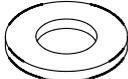
This chart is provided to help identify the hardware used in the assembly process. Place the washers or the ends of the bolts or screws on the circles to check for the correct diameter. Use the small scale to check the length of the bolts and screws.



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



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

	Part Number and Description	Qty
	68 Screw, Round Head (M5 x 0.8 x 10mm)	2
	73 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm)	4
	74 Bolt, Flat Head (M8 x 1.25 x 8mm)	2
	75 Bolt, Flat Head (M8 x 1.25 x 15mm)	2
	76 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 15mm)	2
	85 Washer (M8 x ø22 x 2mm thick)	4

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

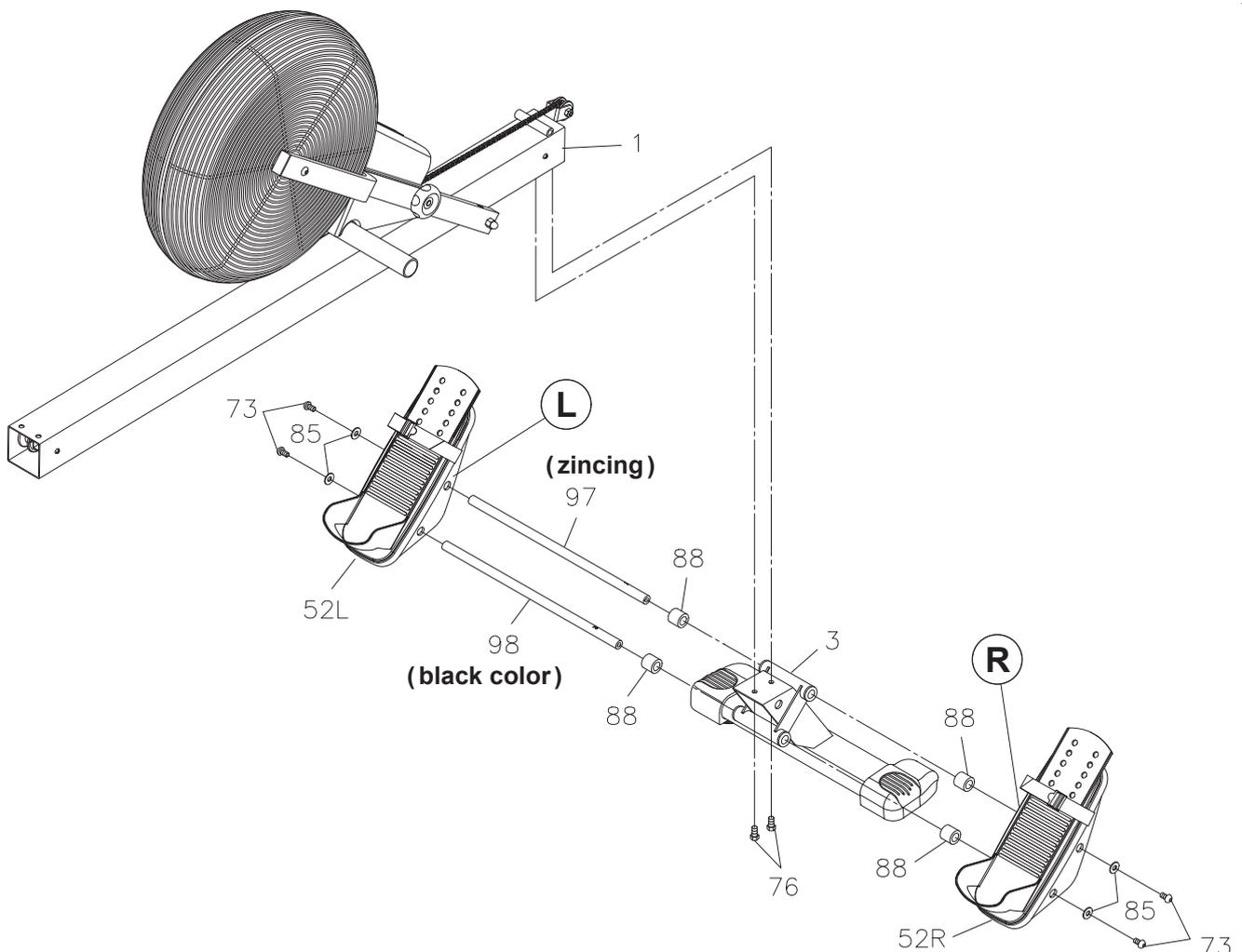
Place all parts from the box in a cleared area and position them on the floor in front of you. Remove all packing materials from your area and place them back into the box. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Read each step carefully before beginning. If you are missing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

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

STEP 1: Attach the **FRONT STAND(3)** to the **RAIL(1)** with **HEX BOLTS(M8x1.25x15mm)(76)**.

STEP 2: There is an “R” decal on the **RIGHT PEDAL CAP(52R)**, and an “L” decal on the **LEFT PEDAL CAP(52L)**. Insert the **PEDAL SHAFT(97)** and **SHORT PEDAL SHAFT(98)** into the **FRONT STAND(3)**. Slide the **PEDAL SPACERS(88)** onto right side of the **PEDAL SHAFT(97)** and **SHORT PEDAL SHAFT(98)**. Slide the **RIGHT PEDAL CAP(52R)** onto right side of the **PEDAL SHAFT(97)** and **SHORT PEDAL SHAFT(98)** and secure with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(73)** and **WASHERS(M8xø22x2mm thick)(85)**. Push the **RIGHT PEDAL CAP(52R)** toward the **FRONT STAND(3)**. Slide the **PEDAL SPACERS(88)** and **LEFT PEDAL CAP(52L)** onto left side of the **PEDAL SHAFT(97)** and **SHORT PEDAL SHAFT(98)**, then secure with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(73)** and **WASHERS(M8xø22x2mm thick)(85)**.

NOTE: You need to use two wrenches to tighten the **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(73)** at both ends of the **PEDAL SHAFT(97)** and **SHORT PEDAL SHAFT(98)** at the same time.



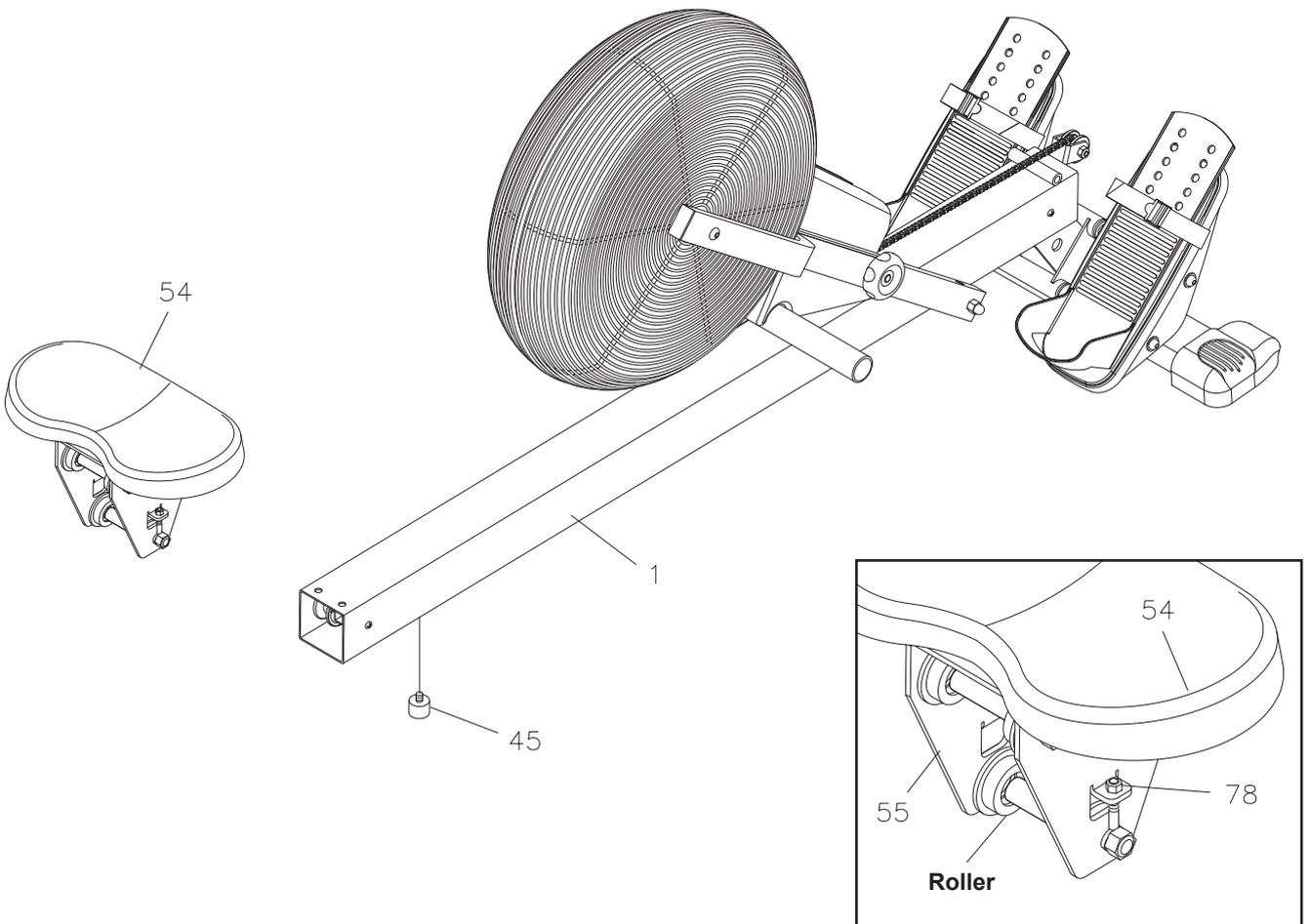
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

Remove the **BUMPER(45)** from the **RAIL(1)**. Slide the **SEAT(54)** onto the **RAIL(1)**. Bolt the **BUMPER(45)** back to the **RAIL(1)**.

NOTE: 1. Refer to the inset drawing. If it is difficult to slide the **SEAT(54)** onto the **RAIL(1)**, turn the **NYLOCK NUTS(M6)(78)** located on both sides of the **SEAT CARRIAGE(55)** counterclockwise to lower the position of the Roller.

2. If the **SEAT(54)** rocks after sliding it onto the **RAIL(1)**, then turn the **NYLOCK NUTS(M6)(78)** located on both sides of the **SEAT CARRIAGE(55)** clockwise to raise the position of the Roller to tighten it up to the **RAIL(1)**.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

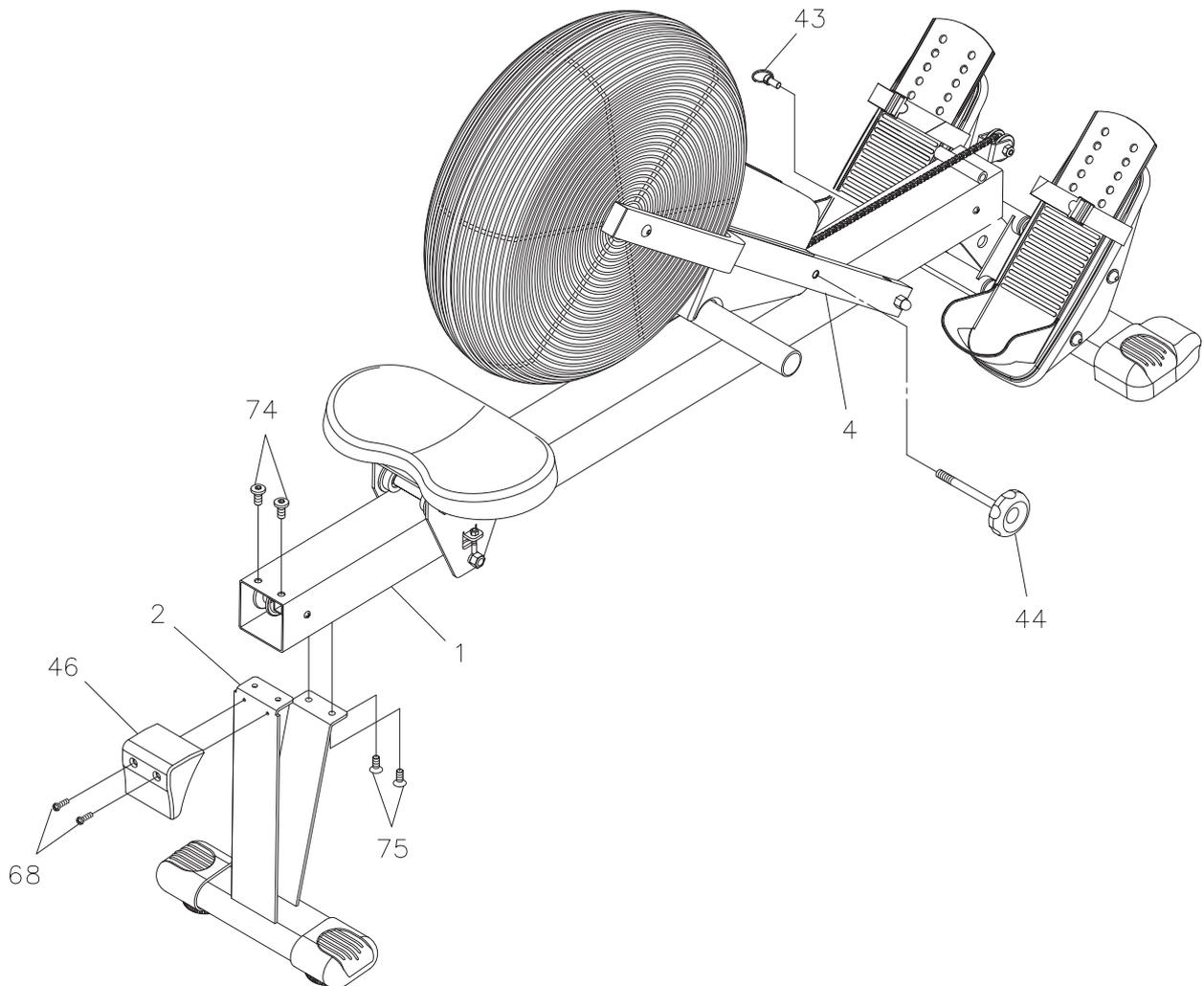
Attach the **REAR STAND(2)** to the **RAIL(1)** with **FLAT HEAD BOLTS(M8x1.25x8mm)(74)** and **FLAT HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(75)**.

STEP 5

Attach the **RAIL CAP(46)** to the **REAR STAND(2)** with **ROUND HEAD SCREWS(M5x10mm)(68)**.

STEP 6

Remove the **LOCKING KNOB(44)** from the **SUPPORT FRAME(4)**. Remove the **PULL PIN(43)** from the **RAIL(1)**. Unfold the **FAN ASSEMBLY** by swinging the **SUPPORT FRAME(4)** toward the front.



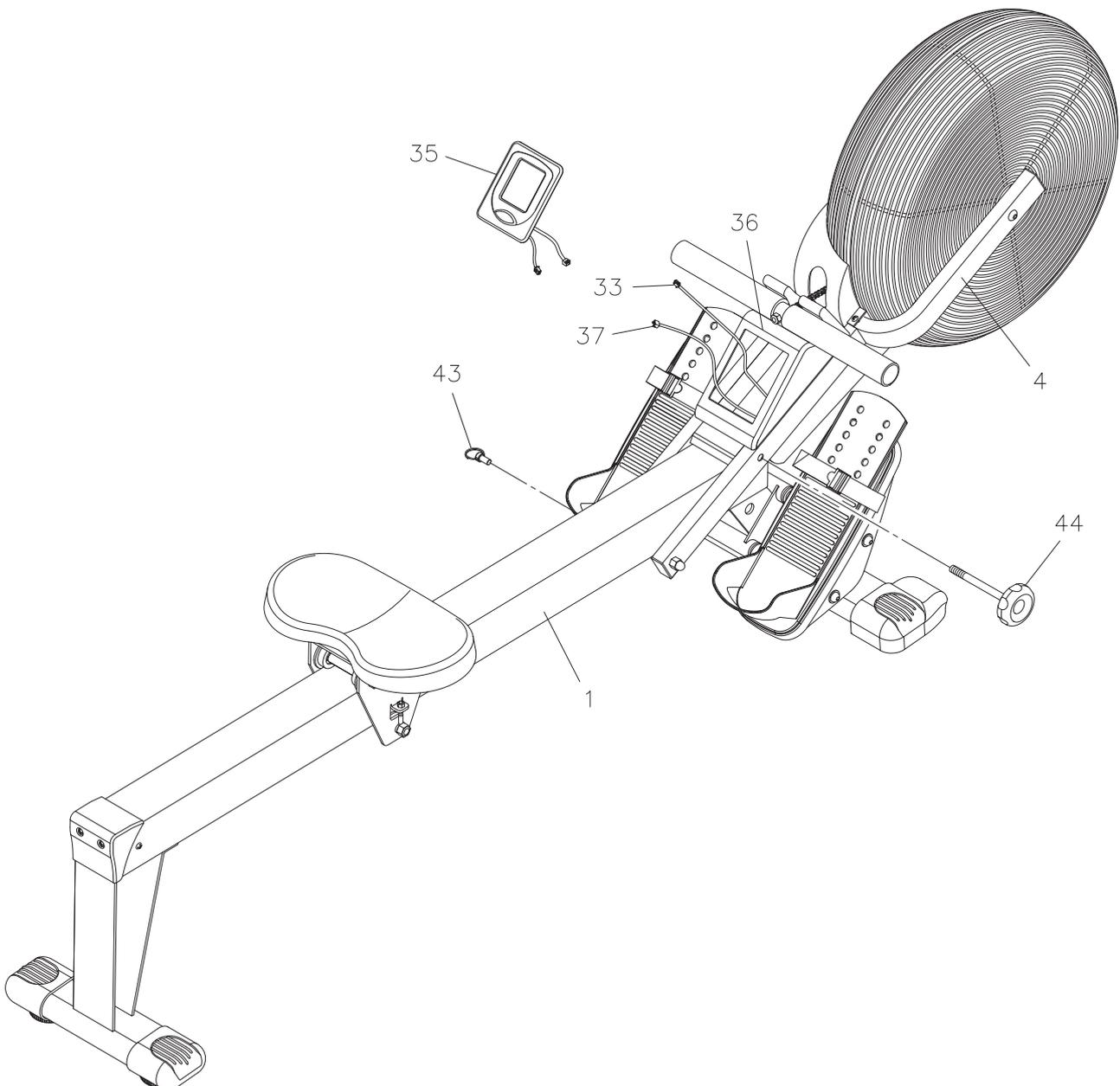
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

Lock the **SUPPORT FRAME(4)** on the **RAIL(1)** with the **LOCKING KNOB(44)**. Insert the **PULL PIN(43)** into the hole on the **RAIL(1)** for storage.

STEP 8

Install two AA batteries into the **METER(35)**, the batteries are not included. See page 11 for detailed battery installation instructions. Connect the **UPPER CONNECTION WIRE(33)** and **LOWER CONNECTION WIRE(37)** to the **METER(35)**. Press the **METER(35)** into the **CONSOLE(36)**.



OPERATIONAL INSTRUCTIONS

USING THE FITNESS METER

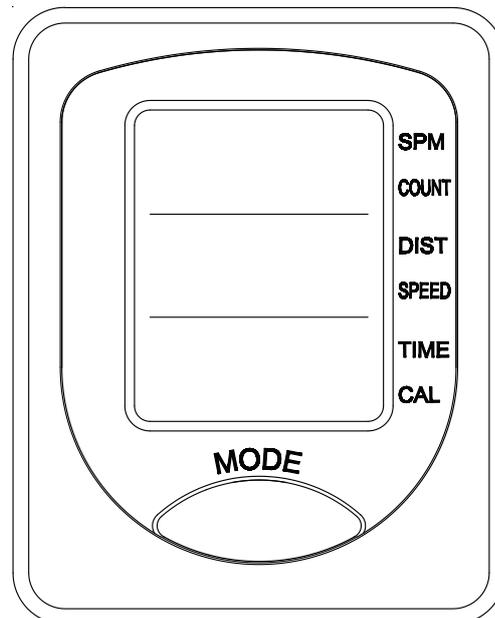
POWER ON : Seat movement or push the button.

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

FUNCTION BUTTON:

Press to select the function value displays of **SPM**, **DISTANCE**, and **TIME**, or **COUNT**, **SPEED**, and **CALORIES**.

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



FUNCTIONS:

SPM: Displays the current stroke per minute from zero to 9999.

COUNT: Displays the total number of rows you have taken from zero to 9999.

DISTANCE: Displays the distance from zero to 99.9 miles.

SPEED: Displays the current speed from zero to 99.9 miles per hour.

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

CALORIES: Displays the calorie burned from zero to 999 Kcal.

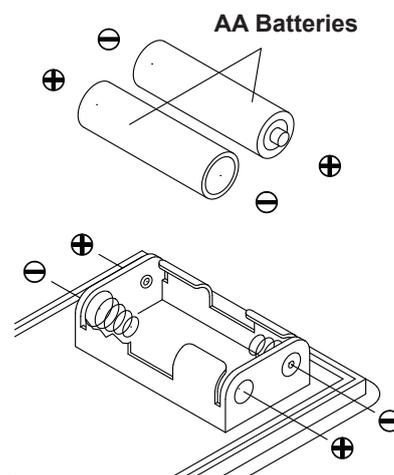
The calorie readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

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

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

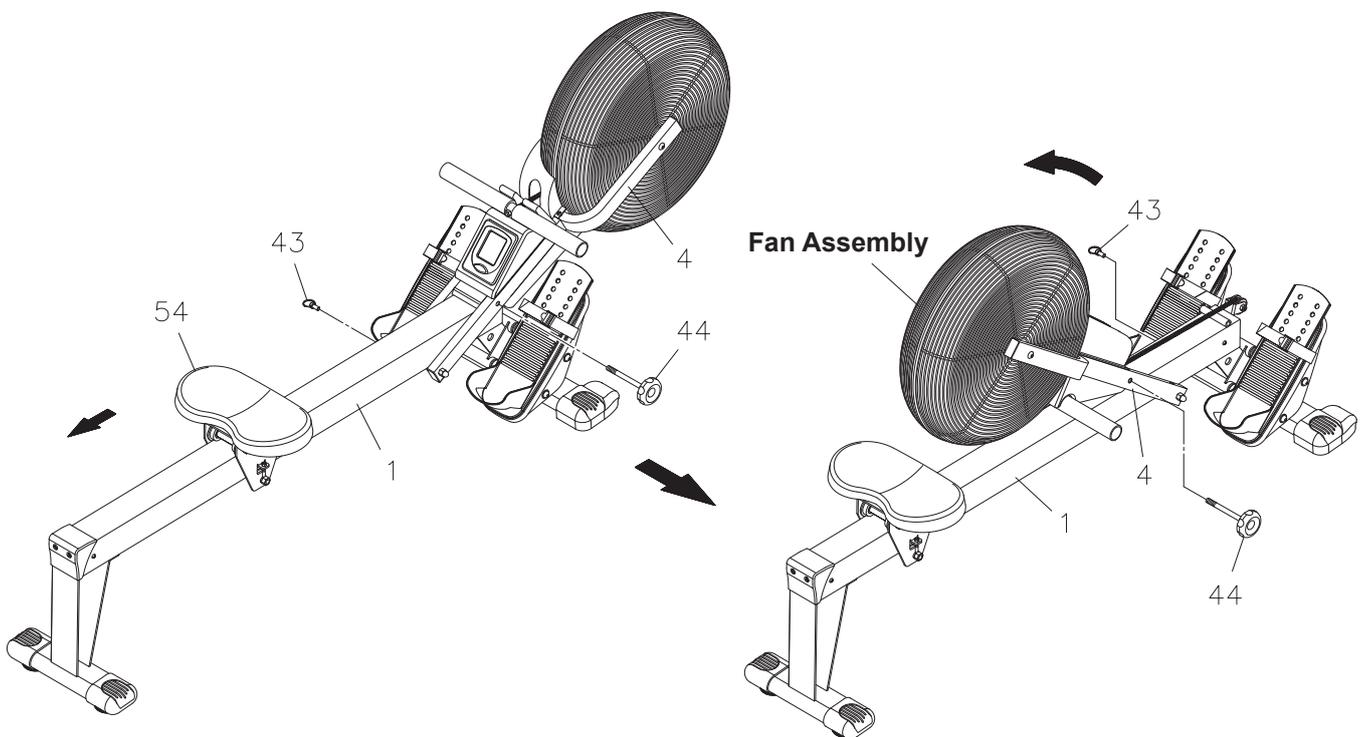
1. Use hand or simple tool to pry the **METER(35)** from the **CONSOLE(36)**.
2. The meter operates with two AA batteries (1.5V each), the batteries are not included. Refer to the illustration to install or replace the batteries.

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



STORAGE

1. To store the **STAMINA | X Air Rower**, simply keep it in a clean dry place.
2. To avoid damage to the electronics, remove the batteries before storing the **STAMINA | X Air Rower** for one year or more.
3. Move the **STAMINA | X Air Rower** with the moving wheels on the Front Stand. Grasp the Rear Stand to move the **STAMINA | X Air Rower**. Do not use the Seat to move the **STAMINA | X Air Rower**. The Seat will move and the Seat Carriage may pinch your hand or fingers.
4. Follow the following process to fold the **STAMINA | X Air Rower** as illustrated for easy storage.
 - a. Remove the **PULL PIN(43)** from the **RAIL(1)**. Remove the **LOCKING KNOB(44)** from the **SUPPORT FRAME(4)**.
 - b. Move the **SEAT(54)** close to the back end of the **RAIL(1)** and fold the Fan Assembly backward.
 - c. Secure the **SUPPORT FRAME(4)** in folded position by inserting the **PULL PIN(43)** into the **RAIL(1)**. Screw the **LOCKING KNOB(44)** into the **SUPPORT FRAME(4)** for storage.



MAINTENANCE

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

1. Sit on the **SEAT(54)** and pull on the **HANDLEBAR(27)** to verify that the Fan System provides resistance and the Seat travel is smooth and stable.
2. Clean the roller tracks on the **RAIL(1)** with an absorbent cloth.
3. Verify that the **CAUTION LABEL(93)** is in place and easy to read. Call Stamina Products immediately at **1-800-375-7520** for a replacement **CAUTION LABEL(93)** if it is missing or damaged.
4. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
5. Worn or damaged components must be replaced immediately or the **STAMINA | X Air Rower** removed from service until repair is made.
6. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **STAMINA | X Air Rower**.
7. Keep your **STAMINA | X Air 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.

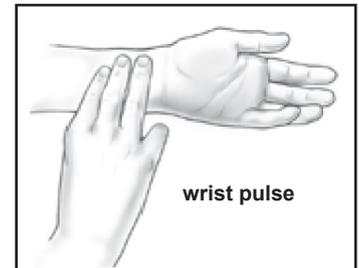
Remember to follow these essentials:

- 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

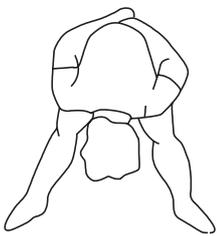
* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

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

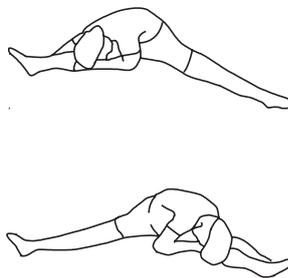
Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for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

Suggested Stretching Exercises



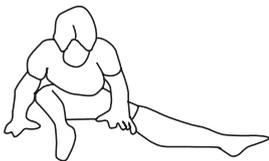
Lower Body Stretch

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.



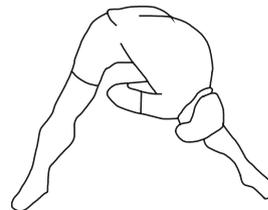
Floor Stretch

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

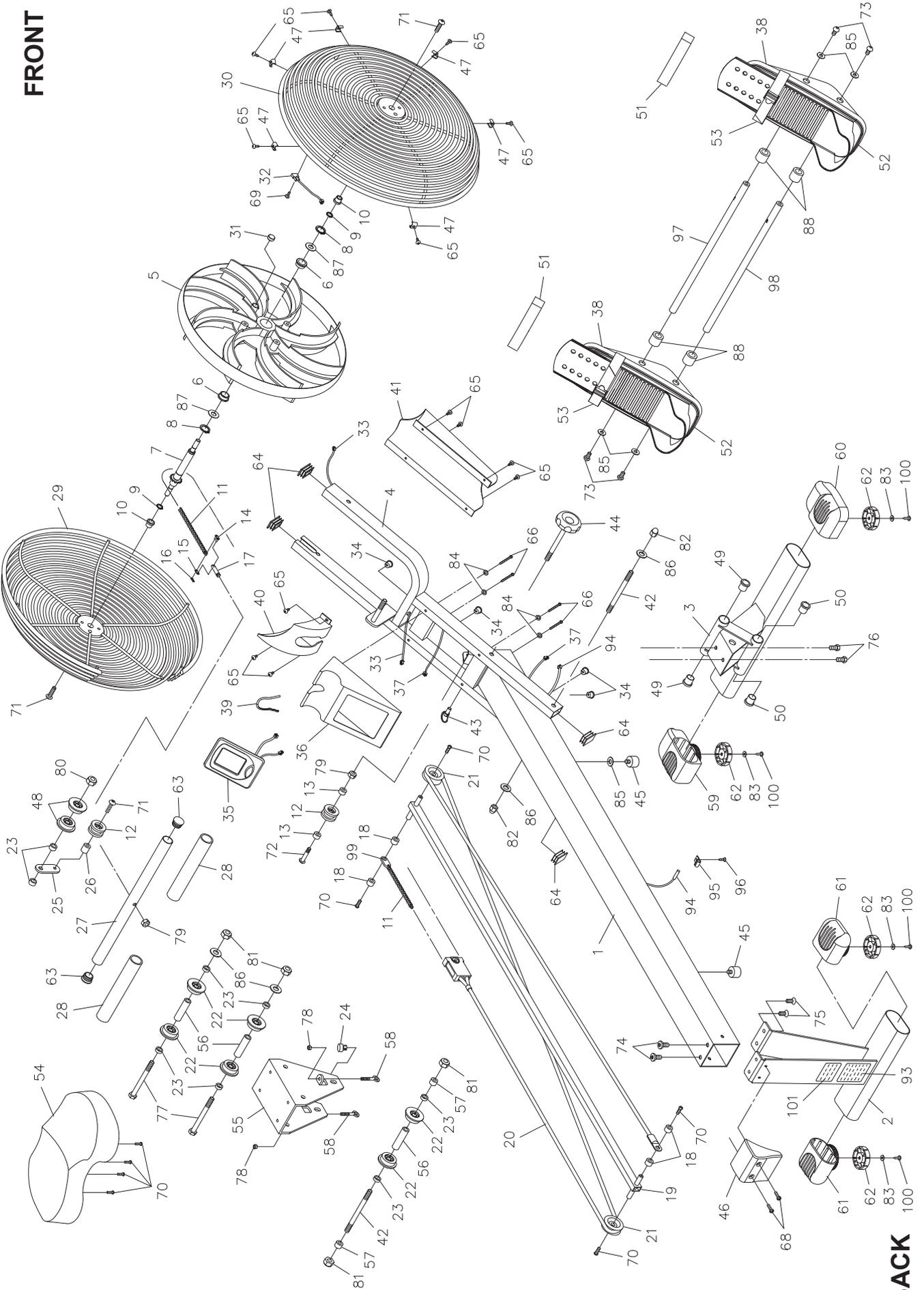
Stand with feet shoulder-width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, **gently** pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down. **DO NOT BOUNCE!** Hold the position a minimum of 10 seconds. Repeat pulling the upper body to the left leg. Do this stretch several times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

PRODUCT PARTS DRAWING

FRONT



BACK

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Rail	1
2	Rear Stand	1
3	Front Stand	1
4	Support Frame	1
5	Fan	1
6	Fan Bushing	2
7	Fan Axle	1
8	C Clip (16mm)	2
9	C Clip (10mm)	2
10	Bushing	2
11	Chain, (1/4" pitch)	1
12	Chain Roller	2
13	Chain Roller Spacer (ø8.2 x ø13 x 8mm)	2
14	Chain Connector	1
15	Chain Connecting Plate	1
16	Chain Connecting Clip	1
17	Connecting Bolt	1
18	Link Spacer (ø10.2 x ø16 x 11mm)	4
19	Support Tube	1
20	Bungee Cord w/ Sprocket Slider	1
21	Cord Pulley	2
22	Roller	6
23	Roller Spacer (ø10.2 x ø16 x 6mm)	8
24	Magnet w/ Housing	1
25	Pivot Plate	1
26	Long Roller Spacer (ø10.5 x ø16 x 12.5mm)	1
27	Handlebar	1
28	Foam Grip	2
29	Left Wire Cage	1
30	Right Wire Cage	1
31	Magnet	1
32	Fan Sensor	1
33	Upper Connection Wire	1
34	Grommet	4
35	Meter	1
36	Console	1
37	Lower Connection Wire	1
38	Pedal Support	2
39	Bumper Strap	1
40	Upper Chain Cover	1
41	Lower Chain Cover	1
42	Cross Shaft (M10 x 140mm)	2
43	Pull Pin	1
44	Locking Knob	1
45	Bumper	2
46	Rail Cap	1
47	Clip	6
48	Guide Roller	2
49	Front Pedal Bushing	2
50	Rear Pedal Bushing	2

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
51	Fixing Strap	2
52	Pedal Cap	2
53	Pedal Strap	2
54	Seat	1
55	Seat Carriage	1
56	Spacer Tube	3
57	Roller Spacer (ø10.2 x ø16 x 7mm)	2
58	Eye Bolt (M6 x 1 x 50mm)	2
59	Left Wheel Cap (oval 40mm x 80mm)	1
60	Right Wheel Cap (oval 40mm x 80mm)	1
61	Endcap (oval 40mm x 80mm)	2
62	Rubber Stand	4
63	Round Plug (25mm)	2
64	Rectangular Plug (20mm x 40mm)	4
65	Screw, Round Head (M4 x 15mm)	13
66	Screw, Round Head (M4 x 50mm)	4
68	Screw, Round Head (M5 x 10mm)	2
69	Screw, Round Head (M5 x 12mm)	1
70	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	8
71	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)	3
72	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 40mm)	1
73	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm)	4
74	Bolt, Flat Head (M8 x 1.25 x 8mm)	2
75	Bolt, Flat Head (M8 x 1.25 x 15mm)	2
76	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 15mm)	2
77	Bolt, Hex Head (M10 x 1.5 x 110mm)	2
78	Nylock Nut (M6 x 1)	2
79	Nylock Nut (M8 x 1.25)	2
80	Nylock Nut (M10 x 1.5 x 7mm thick)	1
81	Nylock Nut (M10 x 1.5 x 10mm thick)	4
82	Acorn Nut (M10 x 1.5)	2
83	Washer (M5 x ø16 x 1mm thick)	4
84	Washer (M6)	4
85	Washer (M8 x ø22 x 2mm thick)	5
86	Washer (M10)	4
87	Large Washer (ø16 x ø32 x 0.5mm thick)	2
88	Pedal Spacer	4
89	Wrench	1
90	Allen Wrench (5mm)	1
91	Allen Wrench (6mm) w/ Screwdriver	2
92	Manual	1
93	Caution Label	1
94	Counter Sensor	1
95	Sensor Clip	1
96	Screw, Flat Head (M5 x 8mm)	1
97	Pedal Shaft (Zincing)	1
98	Short Pedal Shaft (Black Color)	1
99	Connecting Plate	1
100	Screw, Round Head (M5 x 20mm)	4
101	Serial Decal	1

LIMITED WARRANTY

MODEL 35-1412

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. 2040 N Alliance Ave, Springfield, Missouri, USA, MO 65803, or email us at customer.care@staminaproducts.com, or call us at 1-800-375-7520. If the defect is covered under this limited warranty, you will be requested to return the product or part to us for free repair or replacement at our option.

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

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

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

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

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
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

Would you like to receive email information or special offers from Stamina Products? Register at contact.staminaproducts.com

TO REGISTER YOUR PRODUCT

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

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

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



Detach and Mail or Fax the Form Above



TO ORDER PARTS

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



Detach and Mail or Fax the Form Below



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

**IMPORTANT: Before filling out the portion below, make sure you have the correct information.
Refer to the parts list to make sure you're ordering the right parts!**

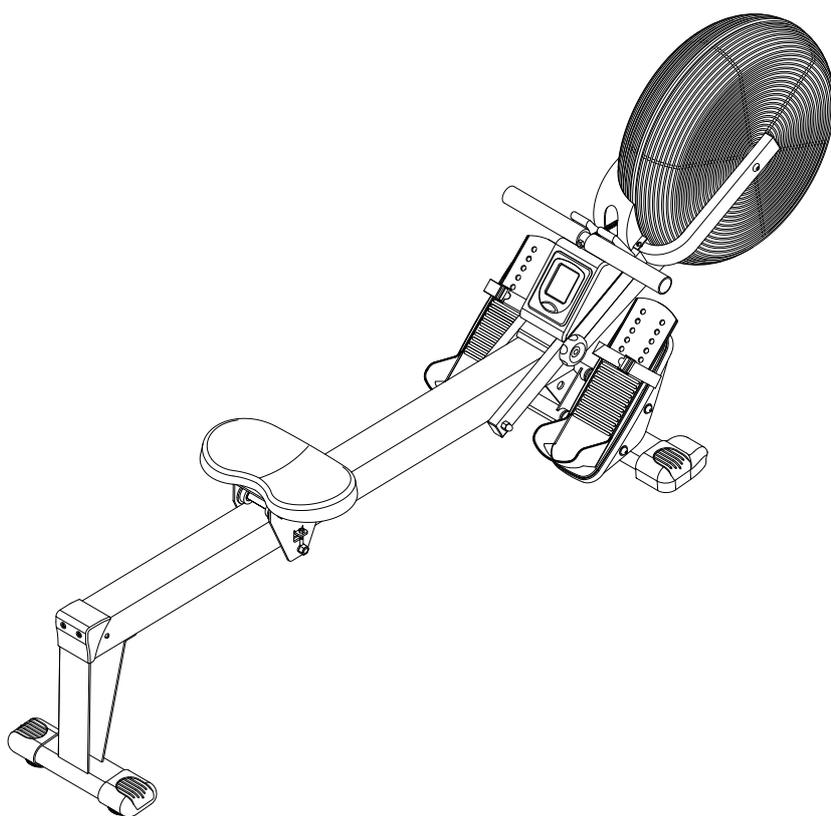
PART #	DESCRIPTION	QUANTITY
EXAMPLE: 1	Rear Unit Assembly	1

STAMINA | X

EXTREME TRAINING SERIES

AIR 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 Ave, Springfield, MO 65803

Service à la clientèle

1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

N° modèle : 35-1412A

Numéro de série : _____

PRODUITS STAMINA
FABRIQUÉ EN CHINE

©2021 Stamina Products, Inc.
2021, 07

müüv

Guide de démarrage rapide

IMPORTANT

Séances d'entraînement audio intelligent pour votre vélo



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



Téléchargez l'application et bougez!

Vidéo de montage incluse dans l'application.

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité	3	Maintenance	13
Avant de commencer	5	Directives de conditionnement	14
Étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification de l'équipement	6	Échauffement et récupération	15
Tableau d'identification du matériel	7	Schéma des pièces du produit	16
Instructions de montage	8	Liste des pièces	17
Instructions opérationnelles	12	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 STAMINA | X Air Rower.

1. Conservez ces instructions et assurez-vous que les autres utilisateurs lisent ce guide avant d'utiliser le rameur **STAMINA | X Air Rower** pour la première fois.
2. Lisez tous les avertissements et les mises en garde affichés sur le rameur **STAMINA | X Air Rower**.
3. Le rameur **STAMINA | X Air 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. Tenez les enfants éloignés du rameur **STAMINA | X Air Rower**. Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ou de jouer sur le rameur **STAMINA | X Air Rower**. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du rameur **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower** sur une surface plane et solide. Ne positionnez pas le rameur **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower**.
9. Avant toute utilisation, inspectez le rameur **STAMINA | X Air Rower** pour contrôler la présence de composants usés ou desserrés, et serrez fermement ou remplacez tout composant usé ou desserré avant l'utilisation.
10. Avant de l'utiliser, vérifiez toujours le CADRE DE SUPPORT (4) pour vous assurer qu'il est bien fixé. Le BOUTON DE VERROUILLAGE (44) doit être inséré dans le CADRE DE SUPPORT (4) et le RAIL (1) puis bien serré.
11. 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.
12. Suivez les recommandations de votre médecin pour élaborer votre programme de remise en forme personnel.
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 **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower**. Une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles graves.
17. Le rameur **STAMINA | X Air Rower** ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg (250 livres).
18. Le rameur **STAMINA | X Air Rower** ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
19. Le rameur **STAMINA | X Air 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 **STAMINA | X Air Rower**. Nous sommes très fiers de ce produit de qualité et espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous sentir mieux, avoir meilleure mine et profiter pleinement de la vie.

Il est indéniable qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie chargés limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. Le rameur **STAMINA | X Air 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.

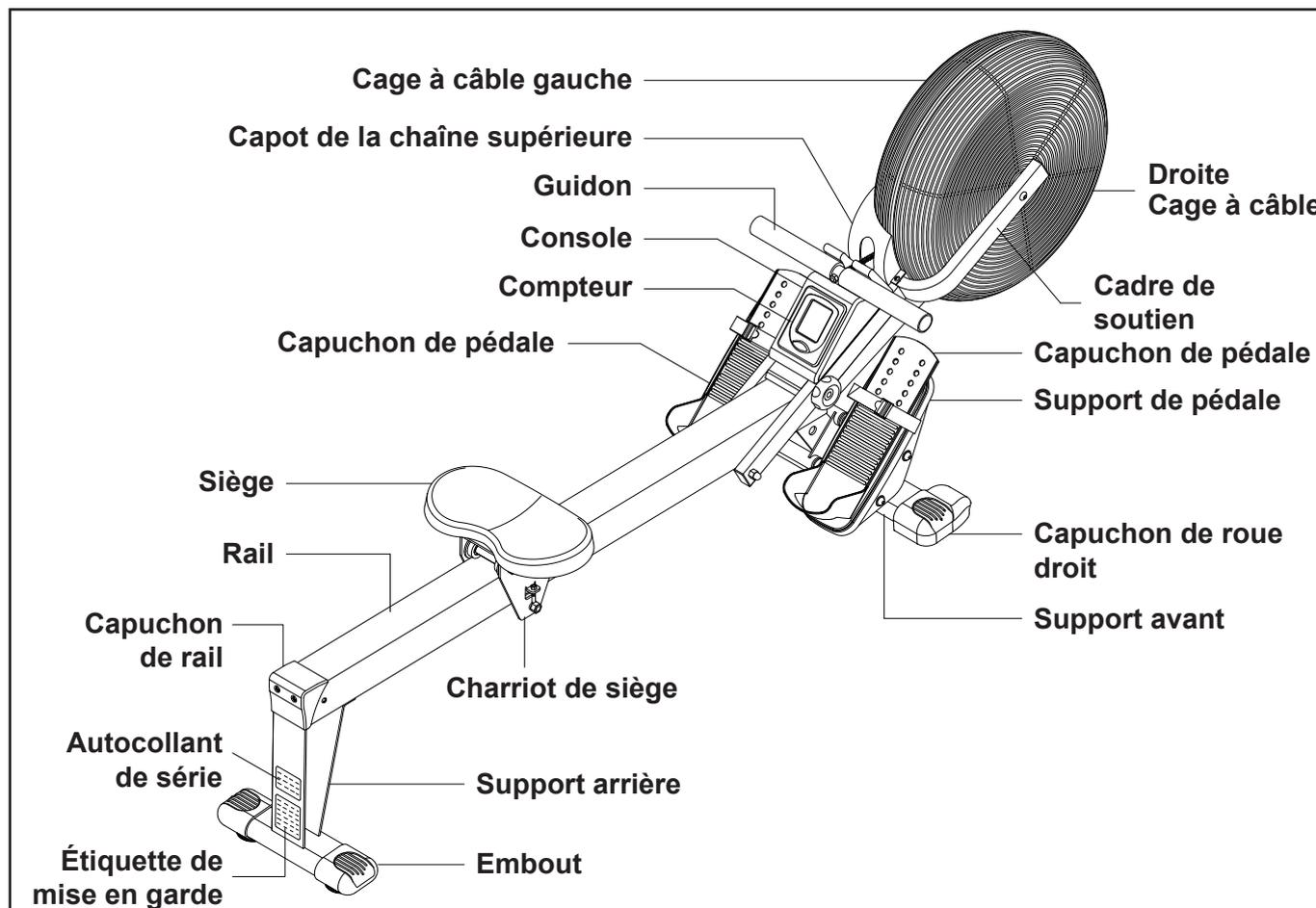
Avant de poursuivre la lecture, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées. Localisez l'autocollant de série sur le produit et inscrivez le numéro de série sur la couverture du guide dans l'espace prévu à cet effet. Une image de l'étiquette de la série est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

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur **STAMINA | X Air Rower**.

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

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

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



LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :



Clé



Clé Allen (5 mm)



Clé Allen (6 mm)

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 **STAMINA | X Air Rower**. Prenez le temps de vous familiariser avec toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (93)



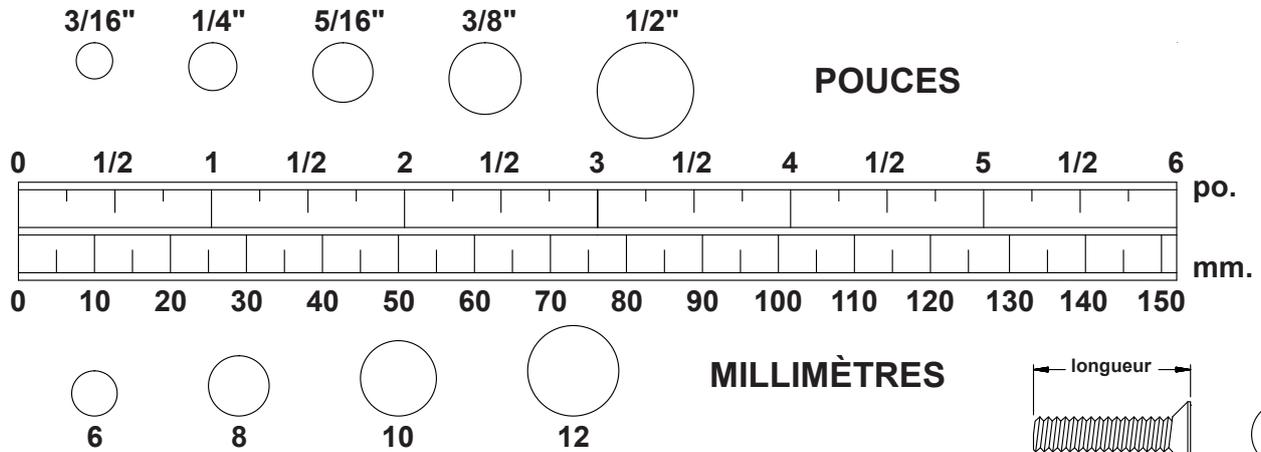
ADHÉSIF DE LA SÉRIE (101)



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

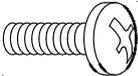
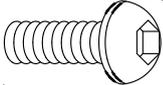
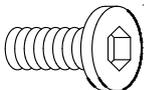
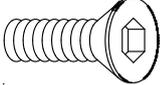
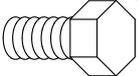
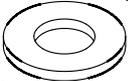
TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

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



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

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

	Numéro de pièce et description	Qté
	68 Vis, tête ronde (M5 x 0,8 x 10 mm)	2
	73 Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 20 mm)	4
	74 Boulon, tête plate (M8 x 1,25 x 8 mm)	2
	75 Boulon, tête plate (M8 x 1,25 x 12 mm)	2
	76 Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 15 mm)	2
	85 Rondelle (M8 x ø22 x 2 mm d'épaisseur)	4

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

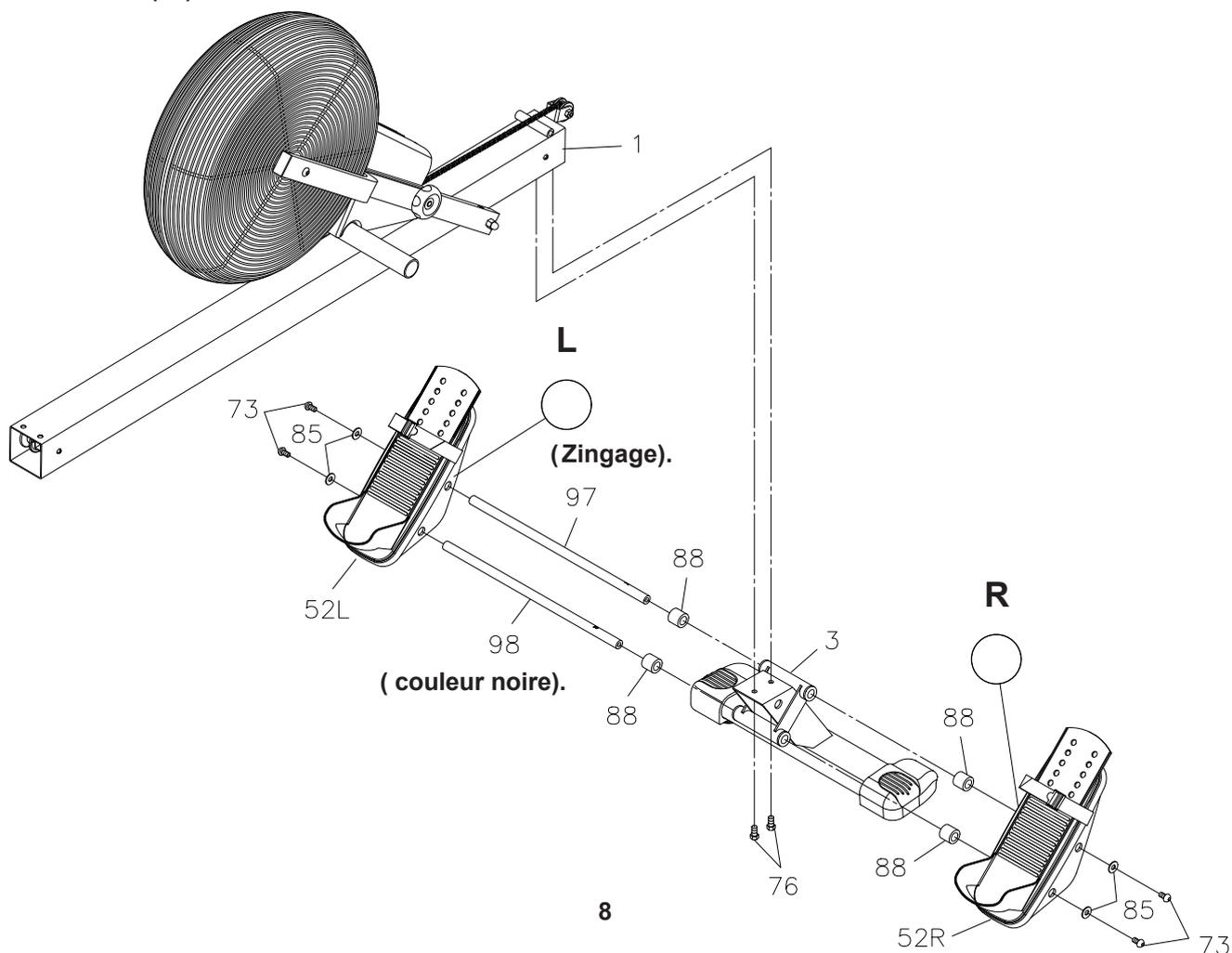
Placez toutes les pièces de la boîte sur une surface dégagée au sol et devant vous. Retirez tous les matériaux d'emballage de votre zone et remettez-les dans la boîte. Ne jetez pas les matériaux d'emballage tant que le montage n'est pas terminé. Lisez attentivement chaque étape avant de commencer. S'il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

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

ÉTAPE 1 : Fixez le **SUPPORT AVANT (3)** au **RAIL (1)** avec des **BOULONS HEXA. (M8 x 1,25 x 15 mm) (76)**.

ÉTAPE 2 : Il y a un adhésif « R » sur le **CAPUCHON DE LA PÉDALE DROITE (52R)**, et un adhésif « L » sur le **CAPUCHON DE LA PÉDALE DE GAUCHE (52L)**. Insérez l'**ARBRE DE LA PÉDALE (97)** et l'**ARBRE COURT DE LA PÉDALE (98)** dans le **SUPPORT AVANT (3)**. Faites glisser les **ENTRETOISES DE PÉDALE (88)** sur le côté droit de l'**ARBRE DE LA PÉDALE (97)** et l'**ARBRE COURT DE LA PÉDALE (98)**. Faites glisser le **CAPUCHON DE LA PÉDALE DE DROITE (52R)** sur le côté droit de l'**ARBRE DE LA PÉDALE (97)** et l'**ARBRE COURT DE LA PÉDALE (98)** et fixez avec des **BOULONS A TÊTE RONDE (M8 x 1,25 x 20 mm) (73)** et des **RONDELLES (M8 x ø22 x 2 mm d'épaisseur)(85)**. Poussez le **CAPUCHON DE LA PÉDALE DE DROITE (52R)** vers le **SUPPORT AVANT (3)**. Faites glisser les **ENTRETOISES DE LA PÉDALE (88)** et le **CAPUCHON DE LA PÉDALE DE GAUCHE (52L)** sur le côté gauche de l'**ARBRE DE LA PÉDALE (97)** et l'**ARBRE COURT DE LA PÉDALE (98)**, puis fixez avec des **BOULONS A TÊTE RONDE (M8 x 1,25 x 20 mm)(73)** et des **RONDELLES (M8 x ø22 x 2 mm d'épaisseur) (85)**.

REMARQUE : Vous devez utiliser deux clés Allen pour serrer les **BOULONS A TÊTE RONDE (M8 x 1,25 x 20 mm) (73)** aux deux extrémités de l'**ARBRE DE LA PÉDALE (97)** et de l'**ARBRE COURT DE LA PÉDALE (98)** au même moment.



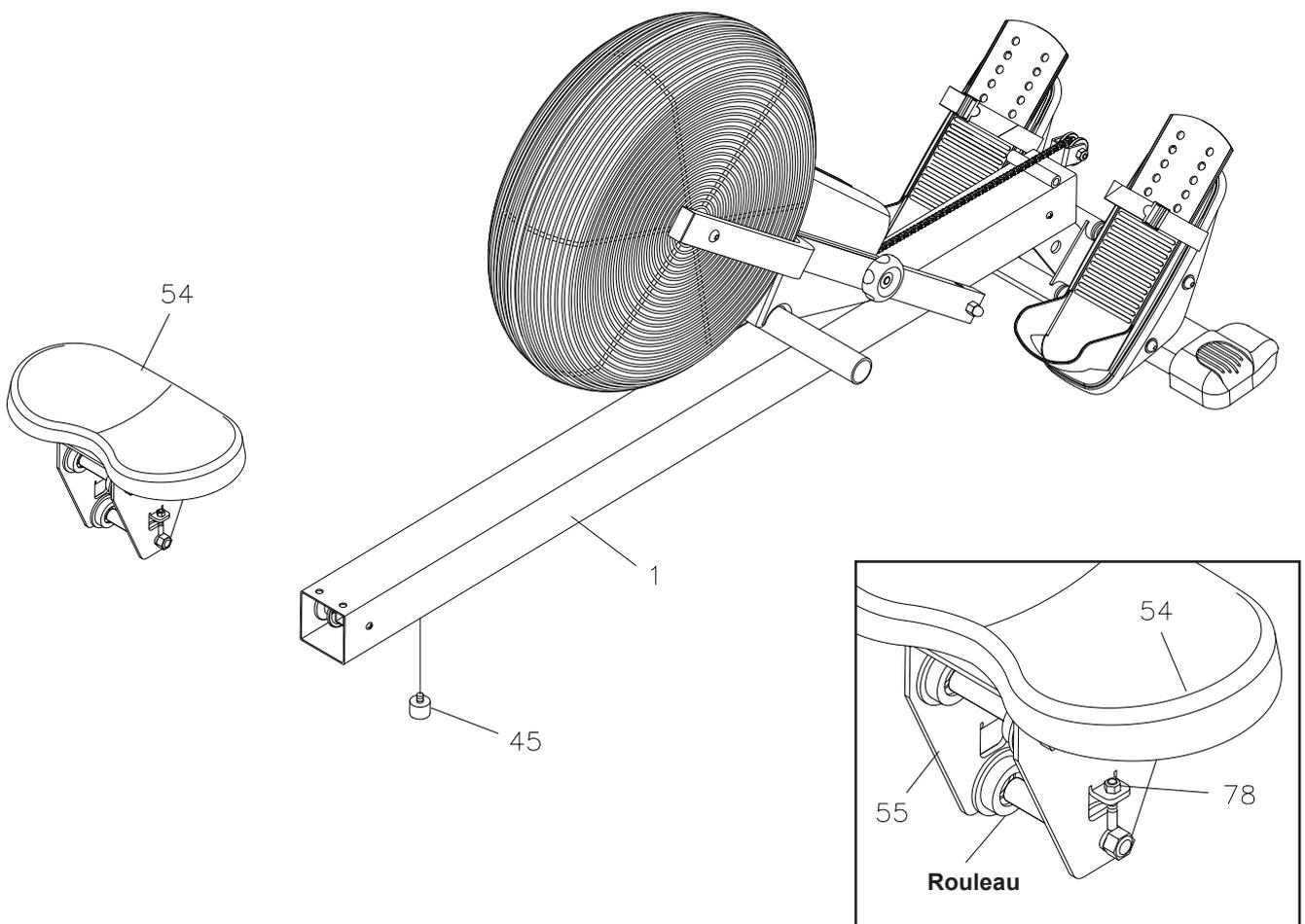
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3

Retirez le **BUTOIR (45)** sur le **RAIL (1)**. Faites glisser le **SIÈGE (54)** sur le **RAIL (1)**. Boulonnez le **BUTOIR (45)** à l'arrière du **RAIL (1)**.

REMARQUE :

1. Reportez-vous au dessin en médaillon. S'il est difficile de faire glisser le **SIÈGE (54)** sur le **RAIL (1)**, tournez les **CONTRE-ÉCROUS (M6) (78)** situés de part et d'autre du **CHARIOT DU SIÈGE (55)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser la position du rouleau.
2. Si le **SIÈGE (54)** bascule après l'avoir fait glissé sur le **RAIL (1)**, tournez alors les **CONTRE-ÉCROUS (M6) (78)** situés de part et d'autre du **CHARIOT DU SIÈGE (55)** dans le sens des aiguilles d'une montre pour relever la position du rouleau et le reserrer sur le **RAIL (1)**.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 4

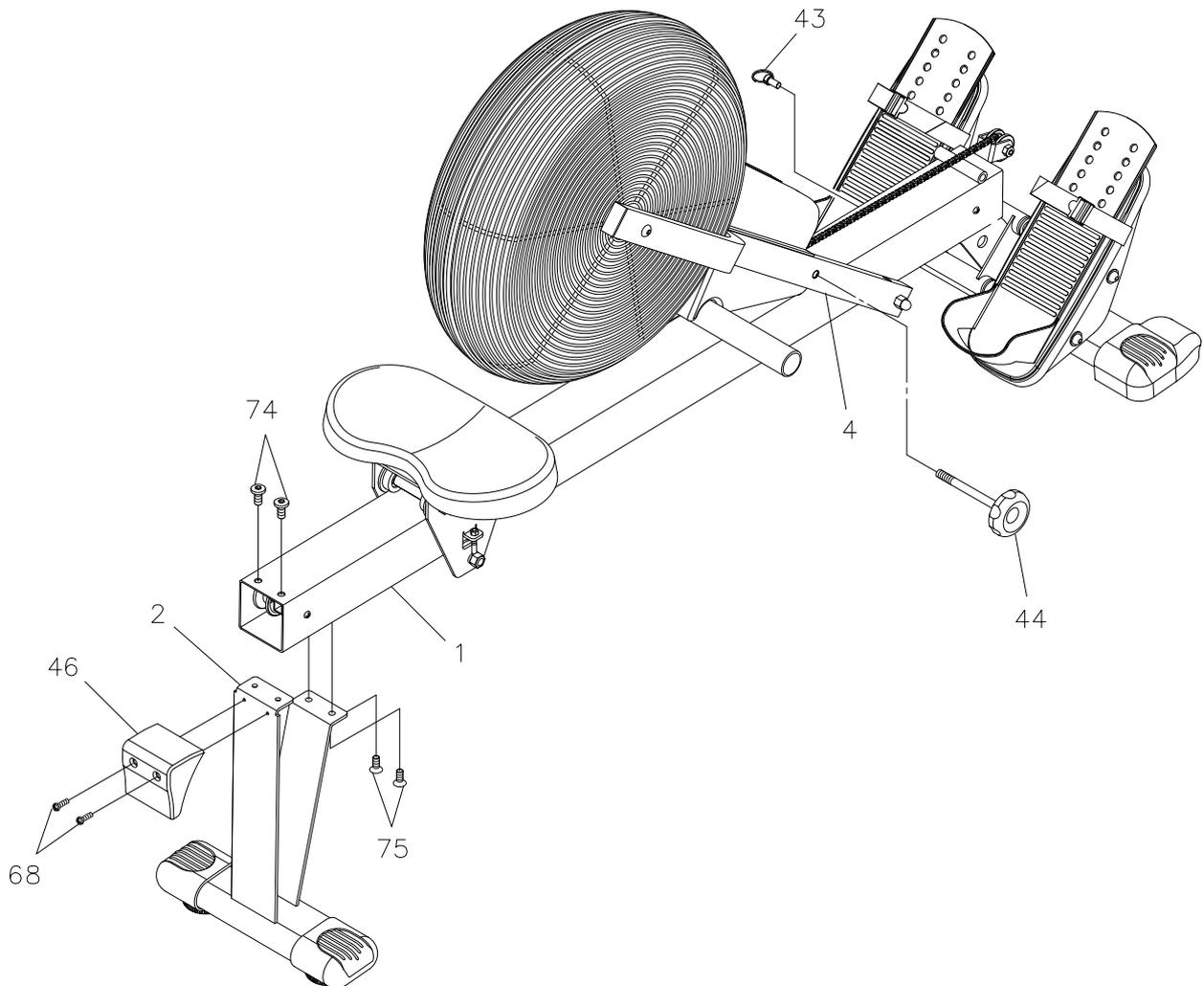
Fixez le **SUPPORT ARRIÈRE (2)** au **RAIL (1)** à l'aide des **BOULONS À TÊTE PLATE (M8 x 1,25 x 8 mm) (74)** et des **BOULONS À TÊTE PLATE (M8 x 1,25 x 12 mm) (75)**.

ÉTAPE 5

Fixez le **CAPUCHON DU RAIL (46)** au **SUPPORT ARRIÈRE (2)** avec des **VIS À TÊTE RONDE (M5 x 10 mm) (68)**.

ÉTAPE 6

Retirez le **BOUTON DE VERROUILLAGE (44)** en l'écartant du **CADRE DU SUPPORT (4)**. Retirez la **GOUPILLE DE TIRAGE (43)** du **RAIL (1)**. Dépliez l'**ASSEMBLAGE DU VENTILATEUR** en faisant pivoter le **CADRE DE SUPPORT (4)** vers l'avant.



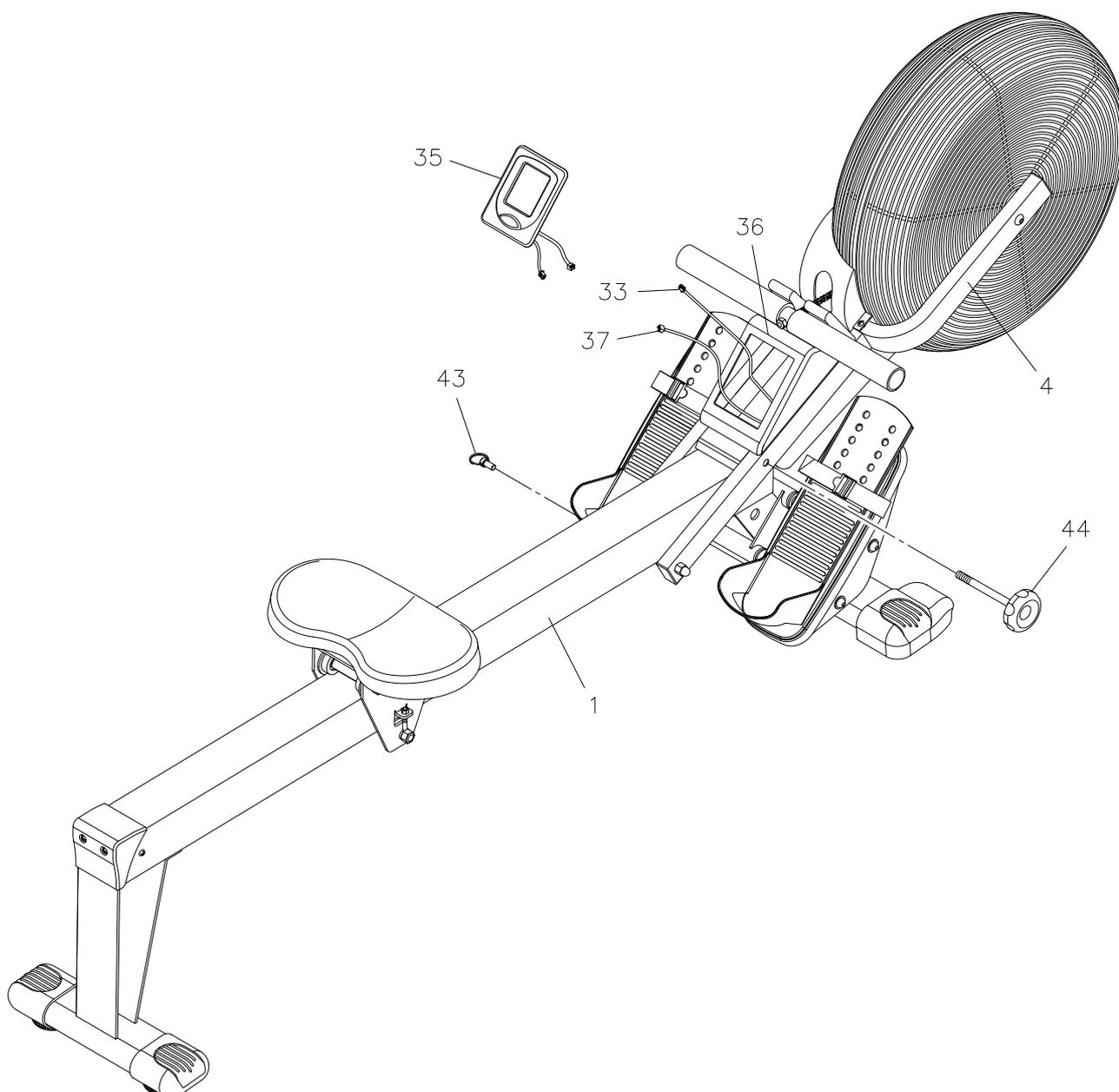
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 7

Verrouillez le **CADRE DE SUPPORT (4)** sur le **RAIL(1)** avec le **BOUTON DE VERROUILLAGE (44)**. Insérez la **GOUPILLE DE TIRAGE (43)** dans le trou inférieur du **CADRE ARRIÈRE (1)** pour rangement.

ÉTAPE 8

Placez deux piles AA dans le **COMPTEUR (35)**, les piles ne sont pas incluses. Voir page 12 pour les instructions détaillées d'installation de la pile. Connectez le **CÂBLE DE CONNEXION SUPÉRIEUR (33)** et le **CÂBLE DE CONNEXION INFÉRIEUR (37)** au **COMPTEUR (35)**. Placez le **COMPTEUR (35)** dans la **CONSOLE (36)**.



INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

UTILISATION DU COMPTEUR DE FORME PHYSIQUE

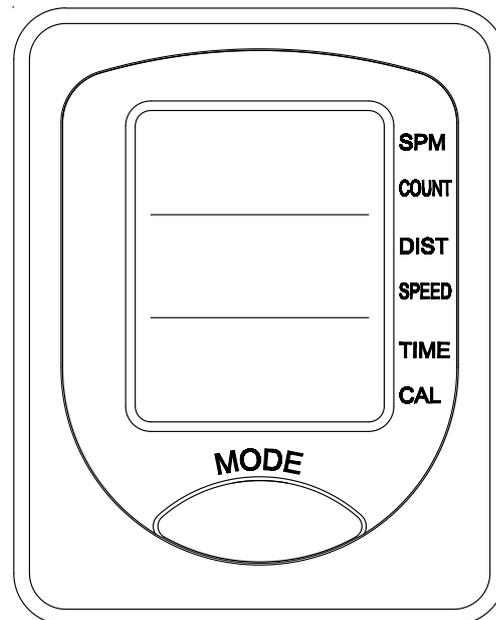
MISE SOUS TENSION : Mouvement du siège ou appuyez sur le bouton.

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

BOUTON DE FONCTION :

Appuyez pour sélectionner les affichages des valeurs de fonction de **SPM**, **DISTANCE**, et **DURÉE**, ou **COMPTE**, **VITESSE**, et **CALORIES**.

Remettez toutes les fonctions à zéro en appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant cinq secondes.



FONCTIONS :

SPM : Affiche la course actuelle par minute de zéro à 9999.

COMPTE : Affiche le nombre total de longueurs que vous avez effectuées, de zéro à 9999.

DISTANCE : Affiche la distance de zéro à 99,9 miles.

VITESSE : Affiche la vitesse actuelle de zéro à 99,9 miles par heure.

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

CALORIES : Affiche les calories brûlées de zéro à 999 Kcal.

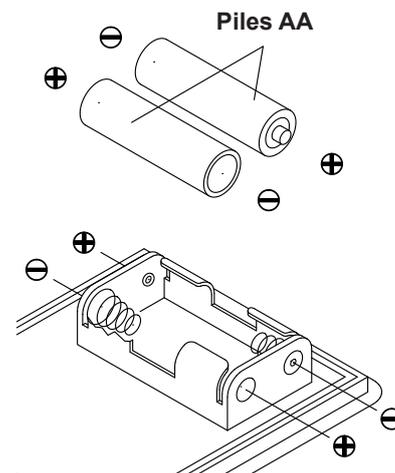
La valeur calorifique est une estimation pour un utilisateur moyen. Elle doit servir uniquement de comparaison entre les entraînements sur cet appareil.

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

INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES :

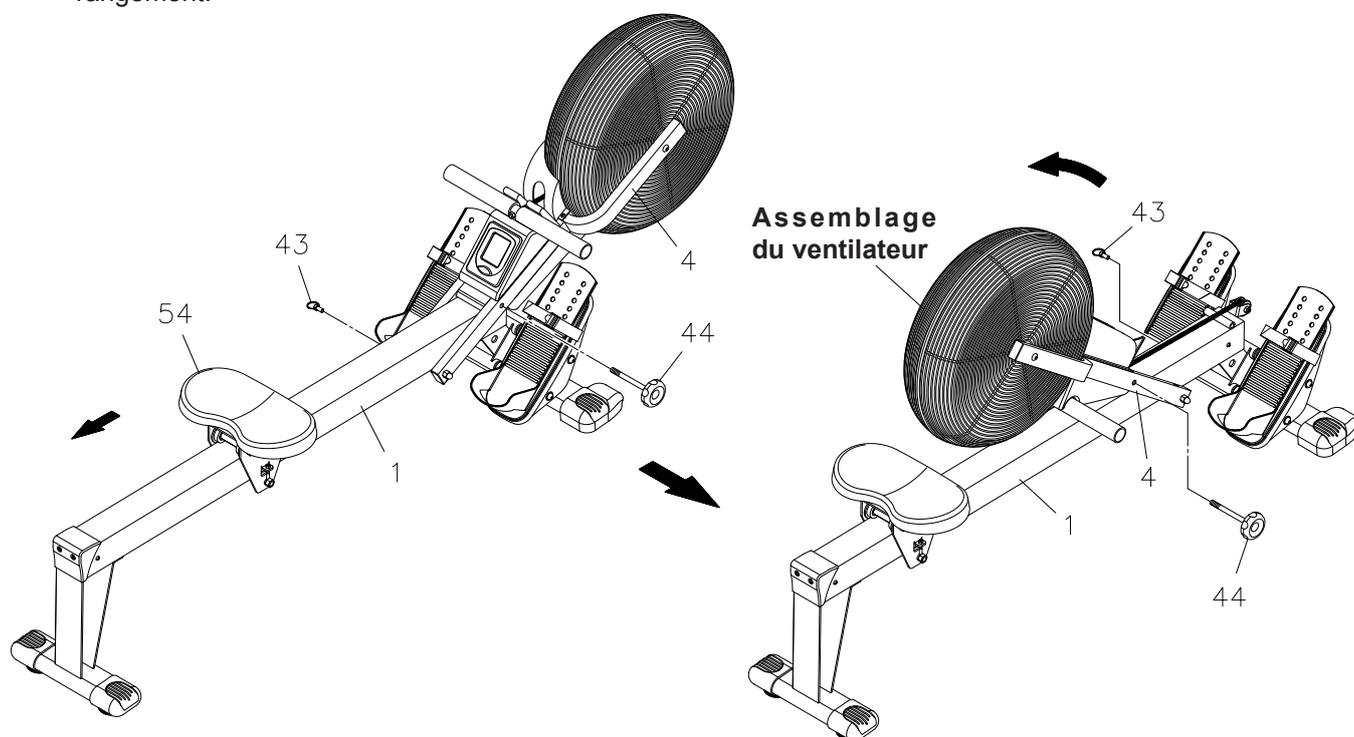
1. Utilisez la main ou un outil simple pour faire effet de levier sur le **COMPTEUR (35)** depuis la **CONSOLE (36)**.
2. Le compteur fonctionne avec deux piles AA (1,5 V chacune), les piles ne sont pas incluses. Reportez-vous à l'illustration pour installer ou remplacer les piles.

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



RANGEMENT

1. Pour ranger le rameur **STAMINA | X Air Rower**, il suffit de le conserver dans un endroit propre et sec.
2. Pour éviter d'endommager le système électronique, retirez les piles avant de ranger le rameur **STAMINA | X Air Rower** pendant un an ou plus.
3. Déplacez le rameur **STAMINA | X Air Rower** avec les roues mobiles du support avant. Saisissez le support arrière pour déplacer le Rameur **STAMINA | X Air Rower**. N'utilisez pas le siège pour déplacer le rameur **STAMINA | X Air Rower**. Le siège se déplace et le chariot du siège peut vous pincer la main ou les doigts.
4. Suivez la procédure suivante pour plier le **STAMINA | X Air Rower** comme illustré pour un rangement facile.
 - a. Retirez la **GOUPILLE DE TIRAGE (43)** du **RAIL (1)**. Retirez le **BOUTON DE VERROUILLAGE (44)** du **CADRE DU SUPPORT (4)**.
 - b. Déplacez le **SIÈGE (54)** près de l'extrémité arrière du **RAIL (1)** et repliez l'ensemble du ventilateur vers l'arrière.
 - c. Verrouillez le **CADRE DE SUPPORT (4)** en position à pliée en insérant la **GOUPILLE DE TIRAGE (43)** dans le **RAIL (1)**. Vissez le **BOUTON DE VERROUILLAGE (44)** dans le **CADRE DU SUPPORT (4)** pour rangement.



MAINTENANCE

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

1. Asseyez-vous sur le **SIÈGE (54)** et tirez sur le **GUIDON (27)** pour vérifier que le système du ventilateur offre une résistance et que le déplacement du siège est régulier et stable.
2. Nettoyez les pistes des rouleaux du **RAIL (1)** avec un chiffon absorbant.
3. Vérifier que l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (93)** 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 (93)** est manquante ou endommagée.
4. Il incombe à l'utilisateur/au propriétaire de s'assurer de l'entretien régulier de son appareil.
5. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou le rameur **STAMINA | X Air Rower** doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
6. Seuls les composants fournis par Stamina Products doivent être utilisés pour entretenir/réparer le rameur **STAMINA | X Air Rower**.
7. Gardez votre rameur **STAMINA | X Air 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 aérobie 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 aérobie 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

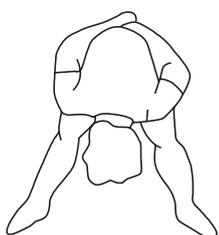
* Pour bénéficier des avantages de l'entraînement cardiorespiratoire, l'American College of Sports Medicine recommande de s'entraîner dans une fourchette de fréquence cardiaque comprise entre 55 % et 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour prédire la fréquence cardiaque maximale, la formule suivante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



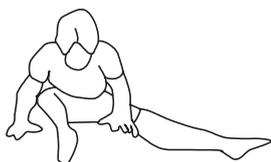
Étirement du bas du corps

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.



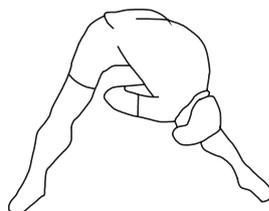
Étirement au sol

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

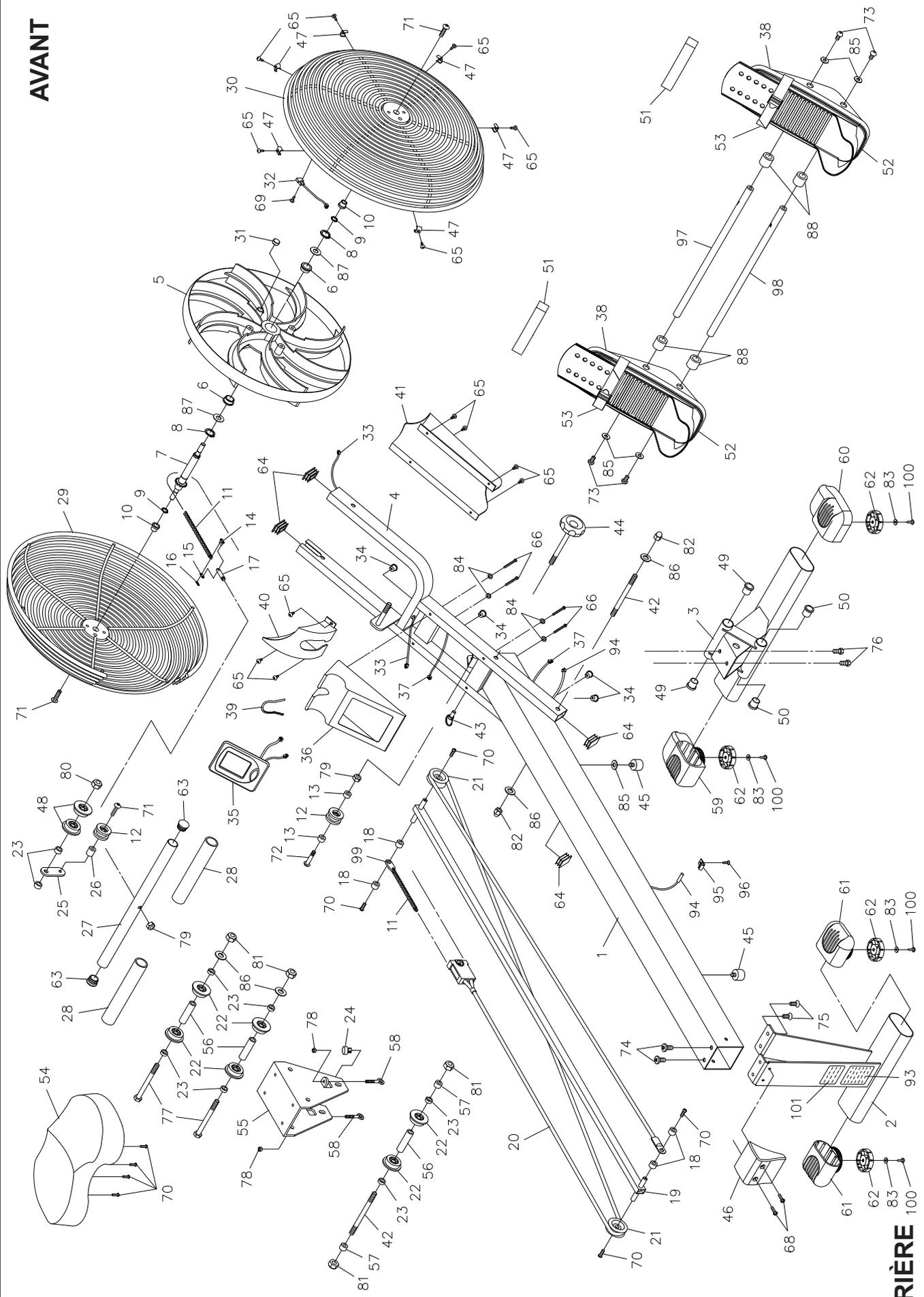
Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et penchez-vous en avant comme illustré. En utilisant les bras, tirez **doucement** le haut du corps vers la jambe droite. Laissez la tête pendre. **NE REBONDISSEZ PAS!** Maintenez la position au moins 10 secondes. Répétez en tirant le haut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

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT

AVANT



ARRIÈRE

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
1	Rail	1
2	Support arrière	1
3	Support avant	1
4	Cadre de support	1
5	Ventilateur	1
6	Manchon du ventilateur	2
7	Axe du ventilateur	1
8	Pince en C (16 mm)	2
9	Pince en C (10 mm)	2
10	Manchon	2
11	Chaîne, (pas de 1/4")	1
12	Rouleau de chaîne	2
13	Entretoise du rouleau de chaîne (ø8,2 x ø13 x 8 mm)	2
14	Connecteur pivotant	1
15	Plaque de connexion de chaîne	1
16	Pince de connexion de chaîne	1
17	Boulon de connexion	1
18	Entretoise de lien (ø10,2 x ø16 x 11 mm)	4
19	Tube de support	1
20	Cordon élastique avec Entretoise de pignon	1
21	Poulie du cordon	2
22	Rouleau	6
23	Entretoise du rouleau (ø10,2 x ø16 x 6 mm)	8
24	Aimant avec boîtier	1
25	Plaque pivotante	1
26	Entretoise du rouleau long (ø10,5 x ø16 x 12,5 mm)	1
27	Guidon	1
28	Poignée en mousse	2
29	Cage à câble gauche	1
30	Cage à câble droite	1
31	Aimant	1
32	Capteur du ventilateur	1
33	Câble de connexion supérieur	1
34	Œillet	4
35	Compteur	1
36	Console	1
37	Câble de connexion inférieur	1
38	Support de pédale	2
39	Sangle de butoir	1
40	Capot supérieur de la chaîne	1
41	Capot inférieur de la chaîne	1
42	Arbre transversal (M10 x 140 mm)	2
43	Goupille de tirage	1
44	Bouton de verrouillage	1
45	Butoir	2
46	Capuchon de rail	1
47	Pince	6
48	Rouleau du guide	2
49	Manchon avant de la pédale	2
50	Manchon arrière de la pédale	2
51	Sangle de fixation	2

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
52	Capuchon de pédale	2
53	Sangle de pédale	2
54	Siège	1
55	Charriot de siège	1
56	Tube entretoise	3
57	Entretoise du rouleau (ø10,2 x ø16 x 7 mm)	2
58	Boulon à œillet (M6 x 1 x 50 mm)	2
59	Capuchon de roue gauche (ovale 40 x 80 mm)	1
60	Capuchon de roue droite (ovale 40 x 80 mm)	1
61	Embout (ovale 40 x 80 mm)	2
62	Support en caoutchouc	4
63	Bouchon rond (25 mm)	2
64	Bouchon rectangulaire (20 x 40 mm)	4
65	Vis, tête ronde (M4 x 15 mm)	13
66	Vis, tête ronde (M4 x 50 mm)	4
68	Vis, tête ronde (M5 x 10 mm)	2
69	Vis, tête ronde (M5 x 12 mm)	1
70	Boulon, tête ronde (M6 x 1 x 15 mm)	8
71	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 25 mm)	3
72	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 40 mm)	1
73	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 20 mm)	4
74	Boulon, tête plate (M8 x 1,25 x 8 mm)	2
75	Boulon, tête plate (M8 x 1,25 x 12 mm)	2
76	Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 15 mm)	2
77	Boulon, tête hexa. (M10 x 1,5 x 110 mm)	2
78	Contre-écrou (M6 x 1)	2
79	Contre-écrou (M8 x 1,25)	2
80	Contre-écrou (M10 x 1,5 x 7 mm d'épaisseur)	1
81	Contre-écrou (M10 x 1,5 x 10 mm d'épaisseur)	4
82	Écrou borgne (M10 x 1,5)	2
83	Rondelle (M5 x ø16 x 1 mm d'épaisseur)	4
84	Rondelle (M6)	4
85	Rondelle (M8 x ø22 x 2 mm d'épaisseur)	5
86	Rondelle (M10)	4
87	Grande rondelle (ø16 x ø32 x 0,5 mm d'épaisseur)	2
88	Entretoise de pédale	4
89	Clé	1
90	Clé Allen (5 mm)	1
91	Clé Allen (6 mm) avec tournevis	2
92	Guide	1
93	Étiquette de mise en garde	1
94	Capteur du compteur	1
95	Pince du capteur	1
96	Vis, tête ronde (M5 x 8 mm)	1
97	Arbre de la pédale (zingage)	1
98	Arbre de pédale court (couleur noire)	1
99	Plaque de connexion d	1
100	Vis, tête ronde (M5 x 20 mm)	4
101	Adhésif de la série	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. 2040 N Alliance Ave, Springfield, Missouri, É.-U., MO 65803. Vous pouvez aussi nous envoyer un courriel à l'adresse customer.care@staminaproducts.com ou nous appeler au 1-800-375-7520. Si le défaut est couvert par la présente garantie limitée, il vous sera demandé de nous retourner le produit ou la pièce pour une réparation ou un remplacement gratuit à notre choix.

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

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

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

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

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
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

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

ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

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

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

FORMULAIRE D'ENREGISTREMENT DU PRODUIT

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

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



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessus



COMMANDER DES PIÈCES

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



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessous



FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES

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

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

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

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