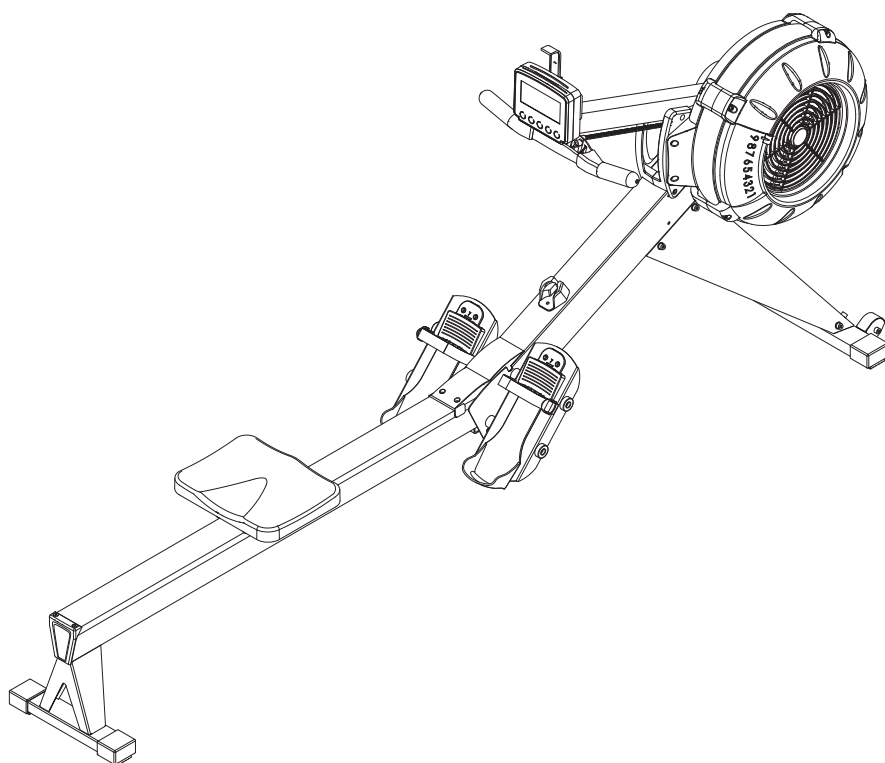


STAMINA | X **AMRAP** ROWER

Owner's Manual



Product May Vary Slightly From Pictured.

CAUTION:

Weight on this product should not exceed 300 lbs.

⚠ WARNING

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

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

Model#: 35-1423C

S/N: _____

This Product is Distributed Exclusively by



2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

Customer Care

1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

STAMINA PRODUCTS
MADE IN CHINA

© 2021 Stamina Products, Inc.
2021, 02



Quickstart Guide

IMPORTANT

Smart Audio Workouts for Your Rower



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



Download the app and get moving!

Assembly video included in app.

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions	3	Maintenance	22
Before You Begin	5	Conditioning Guidelines	24
Equipment Warning, Caution & Notice Labels ...	6	Warm-Up and Cool-Down	25
Hardware Identification Chart	7	Product Parts Drawing	26
Assembly Instructions	8	Parts List	27
Computer Instructions	12	Warranty	29
Operational Instructions	19	Notes	30
Storage	21	Fax/Mail Ordering Form	31

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 AMRAP ROWER**.

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **STAMINA | X AMRAP ROWER** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **STAMINA | X AMRAP ROWER**.
3. The **STAMINA | X AMRAP 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 AMRAP ROWER**. Do not allow children to use or play on the **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Keep children and pets away from the **STAMINA | X AMRAP 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 AMRAP ROWER** on a solid level surface. Do not position the **STAMINA | X AMRAP ROWER** on loose rugs or uneven surfaces.
8. Make sure that adequate space is available for access to and around the **STAMINA | X AMRAP ROWER**.
9. Before using, inspect the **STAMINA | X AMRAP ROWER** for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
10. Before using, check the condition of the CHAIN(36). Replace the CHAIN(36) if it is cracked or broken.
11. Consult a physician prior to commencing an exercise program and follow his/her recommendations in developing your fitness program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician.
12. Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
13. Do not wear loose or dangling clothing while using the **STAMINA | X AMRAP ROWER**.
14. Never exercise in bare feet or socks; always wear proper footwear such as running, walking, or cross training shoes that fit well, provide foot support, and feature non-skid rubber soles.
15. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the **STAMINA | X AMRAP ROWER**, loss of balance may result in a fall and bodily injury.
16. Do not use the SEAT(51) to move the **STAMINA | X AMRAP ROWER**. The SEAT(51) will move and the SEAT CARRIAGE(10) may pinch your hand or fingers. When assembling or separating the unit, keep all children away and make sure your hands are clear of any pinch point.
17. The **STAMINA | X AMRAP ROWER** should not be used by persons weighing over 300 pounds.
18. The **STAMINA | X AMRAP ROWER** should be used by only one person at a time.
19. The **STAMINA | X AMRAP 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 AMRAP ROWER**. We take great pride in this quality product and hope it will provide many hours of quality exercise to make you feel better, look better, and enjoy life to its fullest.

It's a proven fact that a regular exercise program can improve your physical and mental health. Too often, our busy lifestyles limit our time and opportunity to exercise. The **STAMINA | X AMRAP 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 the next page for an image of the serial decal. Model number and serial number are required when

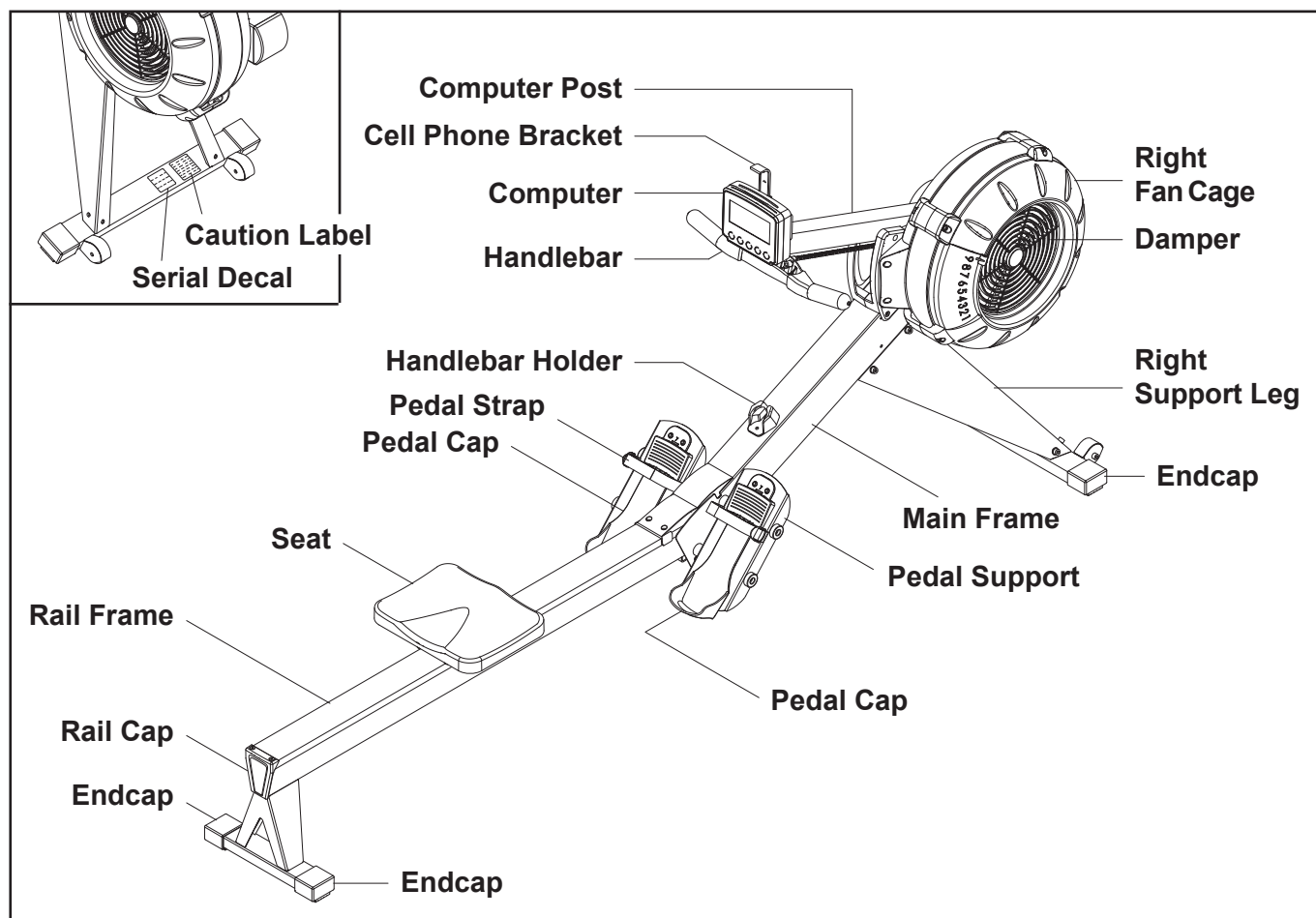
calling for assistance.

Read this manual carefully before using the **STAMINA | X AMRAP ROWER**.

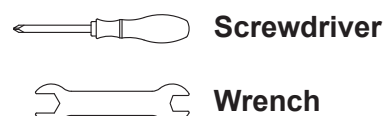
Providing you with a quality product is Stamina's top priority. However, sometimes there could be a missing or incorrectly sized part. If you have any questions or problems with the parts included with your **STAMINA | X AMRAP ROWER**, please do not return the product. Contact us **FIRST!**

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 :



EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

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

CAUTION LABEL(115)



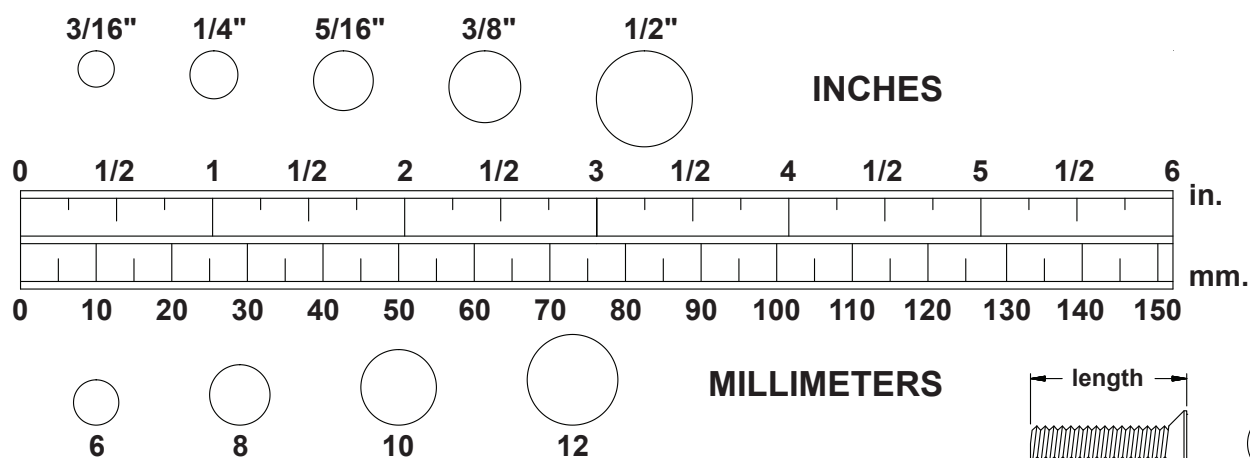
SERIAL DECAL(129)



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

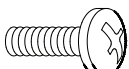
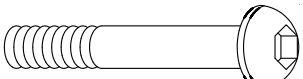
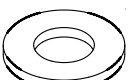
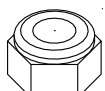
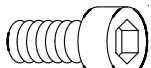
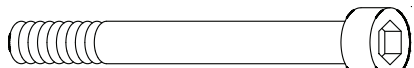
HARDWARE IDENTIFICATION CHART

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



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

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

	Part Number and Description	Qty
	72 Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	2
	78 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 75mm)	1
	79 Washer (M8)	9
	80 Nylock Nut (M8 x 1.25)	1
	81 Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 12mm)	8
	138 Bolt, Socket Head (M10 x 1.5 x 160mm)	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.

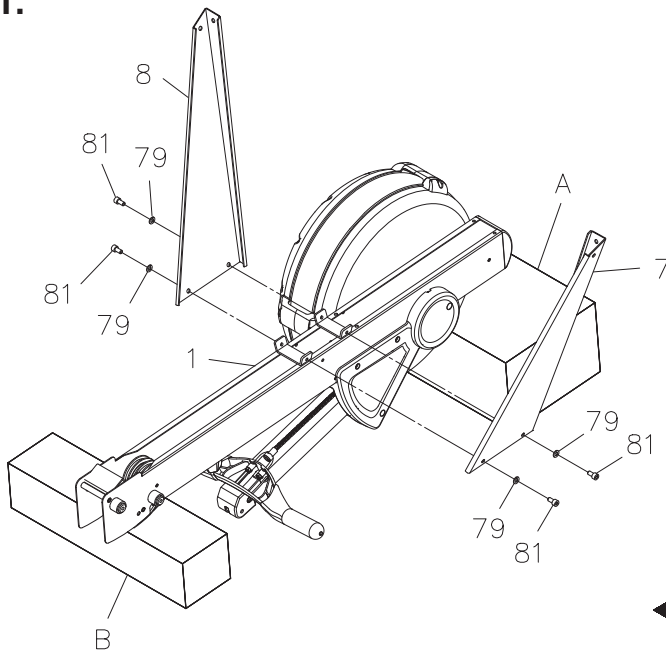
STEP 1

Refer to illustration 1. Turn the main assembly of the **STAMINA | X AMRAP ROWER** upside down and place it in the packing material styrofoam(A) and (B) to avoid breaking the chain covers. Attach the **LEFT** and **RIGHT SUPPORT LEGS(7, 8)** to the **MAIN FRAME(1)** with **SOCKET HEAD BOLTS(M8x1.25x12mm)(81)** and **WASHERS(M8)(79)**. Do not tighten all bolts until Step 2.

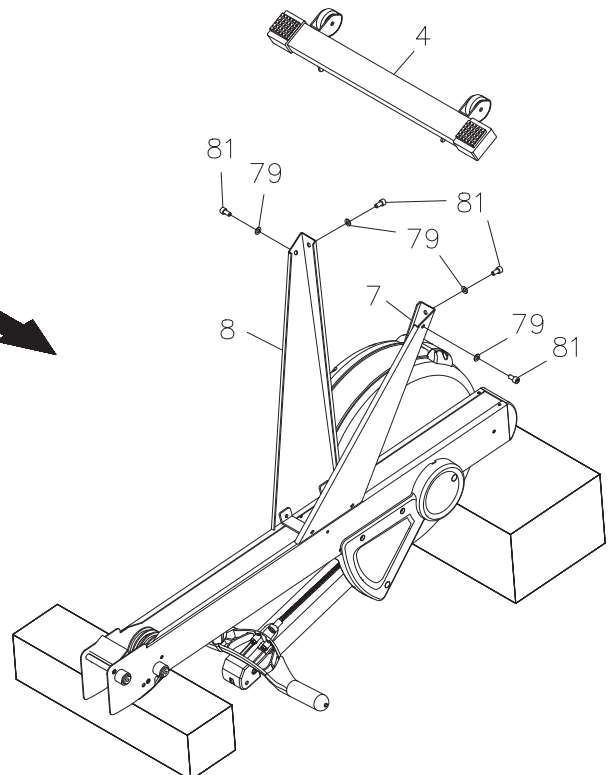
STEP 2

Refer to illustration 2. Attach the **FRONT STABILIZER(4)** to the **LEFT** and **RIGHT SUPPORT LEGS(7, 8)** with **SOCKET HEAD BOLTS(M8x1.25x12mm)(81)** and **WASHERS(M8)(79)**. Then tighten all bolts. Turn the assembly over.

1.



2.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

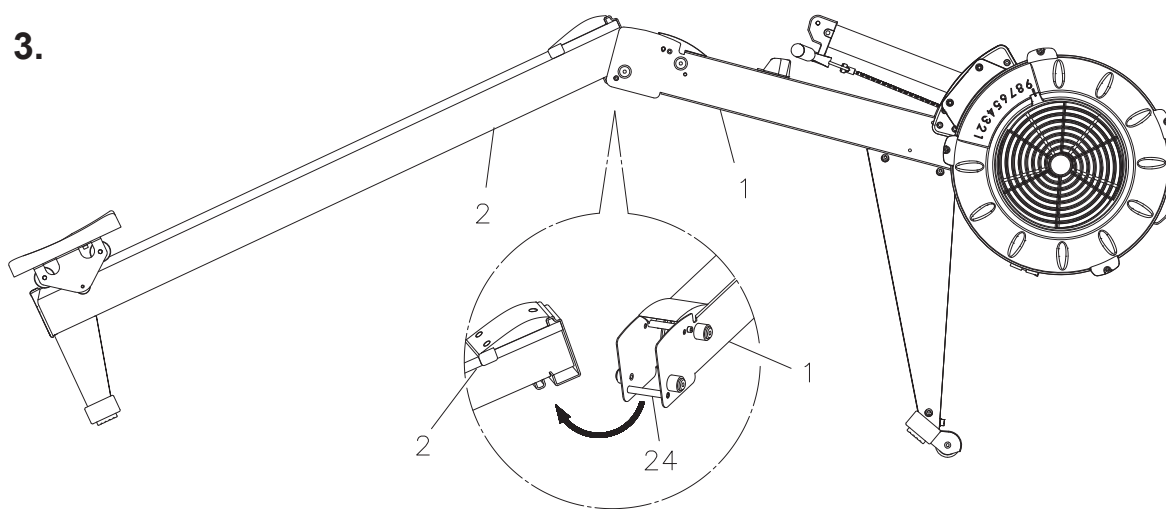
STEP 3

Refer to illustration 3. Lift up the **MAIN FRAME(1)** and **RAIL FRAME(2)** to insert the **RAIL FRAME(2)** into the **MAIN FRAME(1)**. Make the **SHAFT(24)** on the **MAIN FRAME(1)** fit into the gap in the **RAIL FRAME(2)**. Then put the **MAIN FRAME(1)** and **RAIL FRAME(2)** down. Refer to illustration 4. Lock the **MAIN FRAME(1)** and **RAIL FRAME(2)** together with the **PULL PIN(98)**.

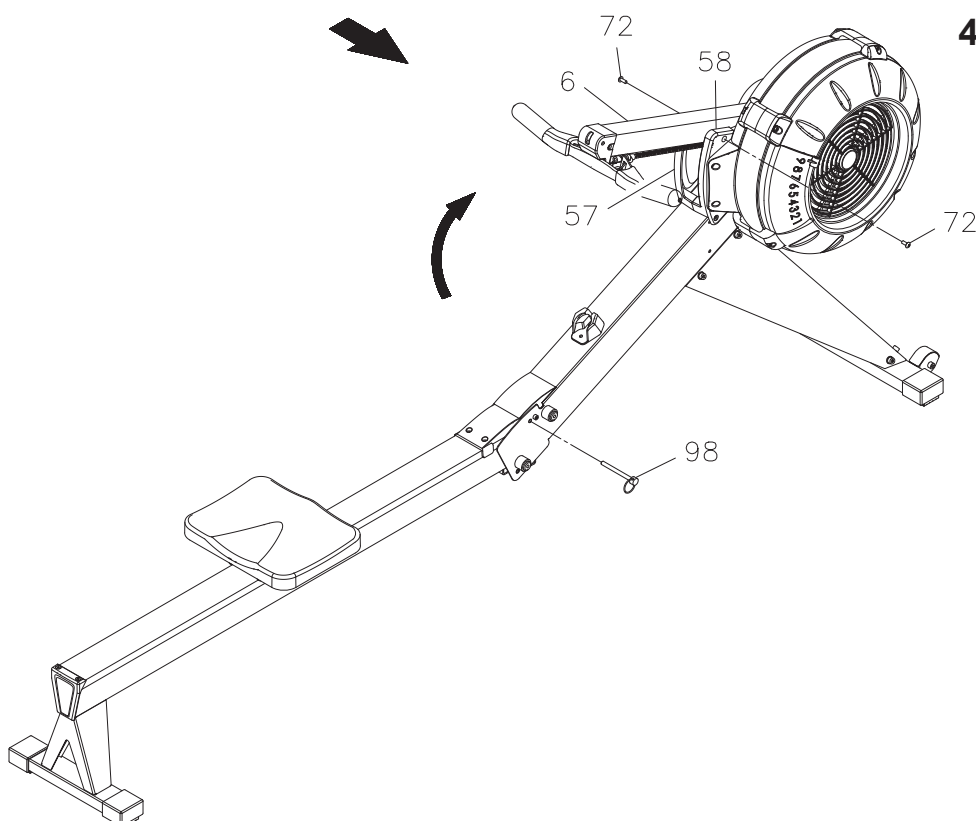
STEP 4

Refer to illustration 4. Swing up the **COMPUTER POST(6)**, and attach it to the **LEFT** and **RIGHT COVERS (57, 58)** with **ROUND HEAD BOLTS(M6x1x10mm)(72)**.

3.



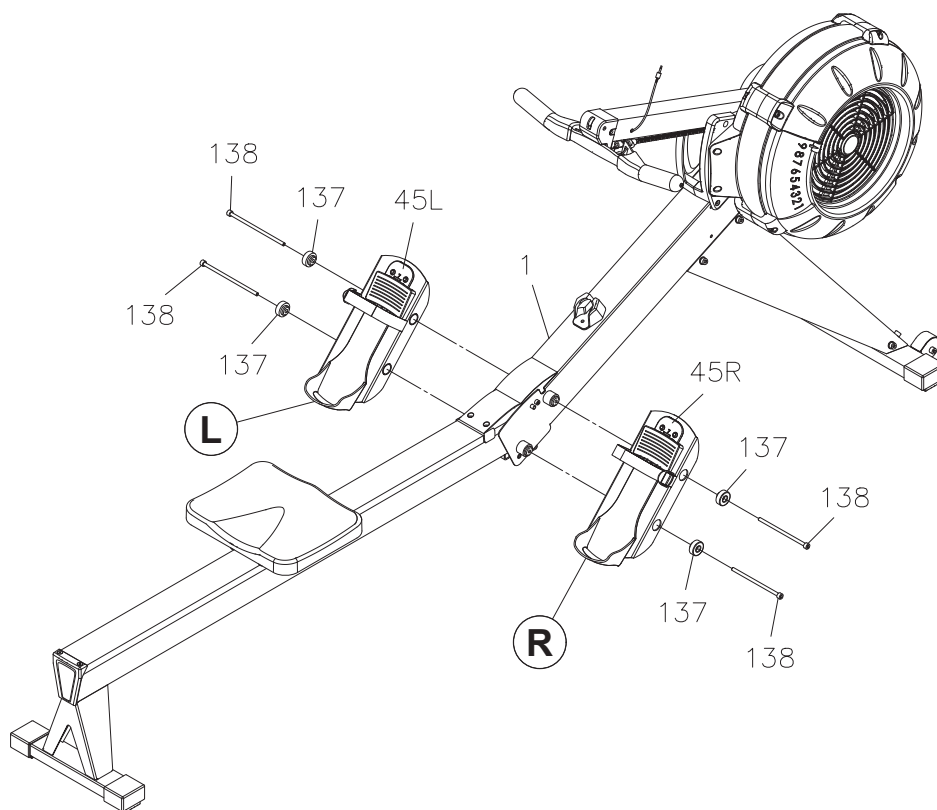
4.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5

There is an “L” decal on the left **PEDAL CAP(45L)**, and an “R” decal on the right **PEDAL CAP(45R)**. Attach the right **PEDAL CAP ASSEMBLY(45R)** to the right side of the **MAIN FRAME(1)** with **SOCKET HEAD BOLTS(M10x1.5x160mm)(138)** and **SECURING CAPS(137)**. Repeat on other side.



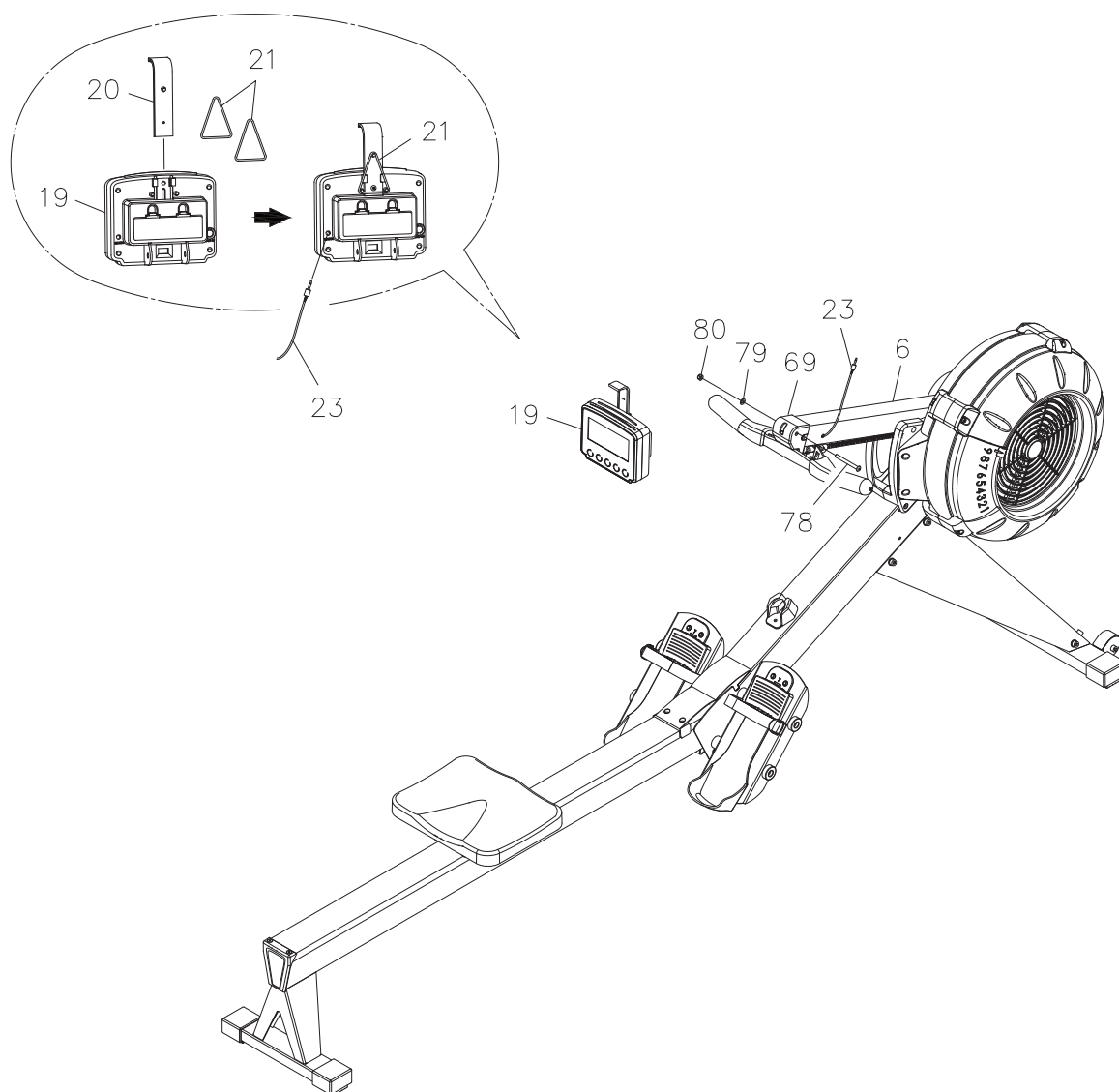
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6

Refer to the detail view. Insert the **CELL PHONE BRACKET(20)** into the slot in the **COMPUTER(19)**. Hang the two **RUBBER BANDS(21)** onto the **CELL PHONE BRACKET(20)** and the **COMPUTER(19)** as shown.

STEP 7

Install two size C batteries into the **COMPUTER(19)**, the batteries are not included. See page 18 for detailed battery installation instructions. Attach the **COMPUTER(19)** to the **COMPUTER POST(6)** with **BUTTON HEAD BOLT(M8x1.25x75mm)(78)**, **WASHER(M8)(79)**, and **NYLOCK NUT(M8x1.25)(80)**. Plug the **SENSOR WIRE(23)** into the back of the **COMPUTER(19)**.



COMPUTER INSTRUCTIONS

HEART RATE TRANSMITTER

The **STAMINA | X AMRAP ROWER** can measure how hard you are exercising by monitoring your heart rate with the **HEART RATE TRANSMITTER(116)**. Your heart rate reading gives you a snapshot of how hard your heart is working at that point in your workout by measuring the number of heart beats per minute.

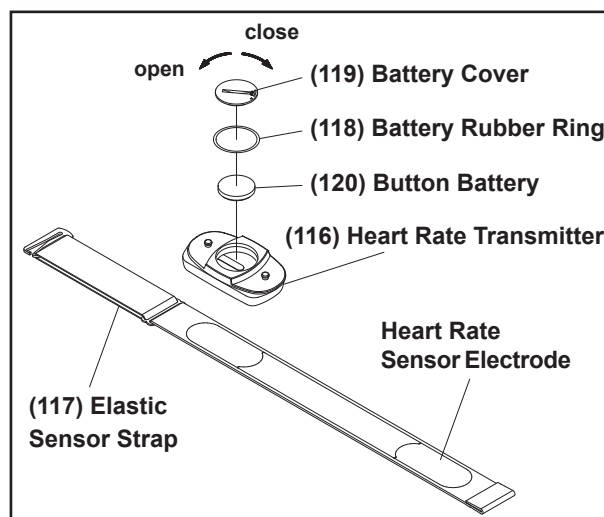
The **HEART RATE TRANSMITTER(116)** worn around your chest sends your heart rate information to a receiver inside the **COMPUTER(19)** so your heart rate is tracked while you exercise. This is the most reliable way to measure your heart rate to make sure you are exercising within your target heart rate zone so you get the most out of your workout time.

Using the Heart Rate Transmitter Chest Strap

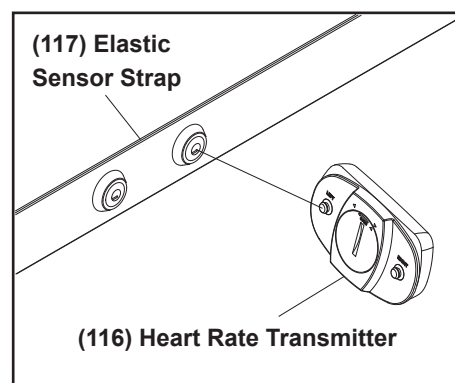
The **HEART RATE TRANSMITTER(116)** worn around the chest is powered by a **BUTTON BATTERY (CR2032)(120)** located in the back of the **HEART RATE TRANSMITTER(116)**. Two electrodes on **ELASTIC SENSOR STRAP(117)** monitor your heartbeat, and the adjustable **ELASTIC SENSOR STRAP(117)** holds the transmitter in place. The receiver built into the **COMPUTER(19)** picks up your heart rate from the **HEART RATE TRANSMITTER(116)** and displays it on the monitor during your workout.

To assemble the **HEART RATE TRANSMITTER(116)**, insert the **BUTTON BATTERY (CR2032)(120)** as shown in the illustration. Place the **BATTERY RUBBER RING(118)** on the edge of the opening and place the **BATTERY COVER(119)** over the **BUTTON BATTERY (CR2032)(120)**. Using a coin or similar object, press down on the **BATTERY COVER(119)** and turn to securely close the cover.

NOTE: 1. Make sure to close the **BATTERY COVER (119)** very tightly as illustrated to prevent sweat and moisture from damaging the battery.
2. The **HEART RATE TRANSMITTER(116)** is latex free and its material is appropriate for human contact.

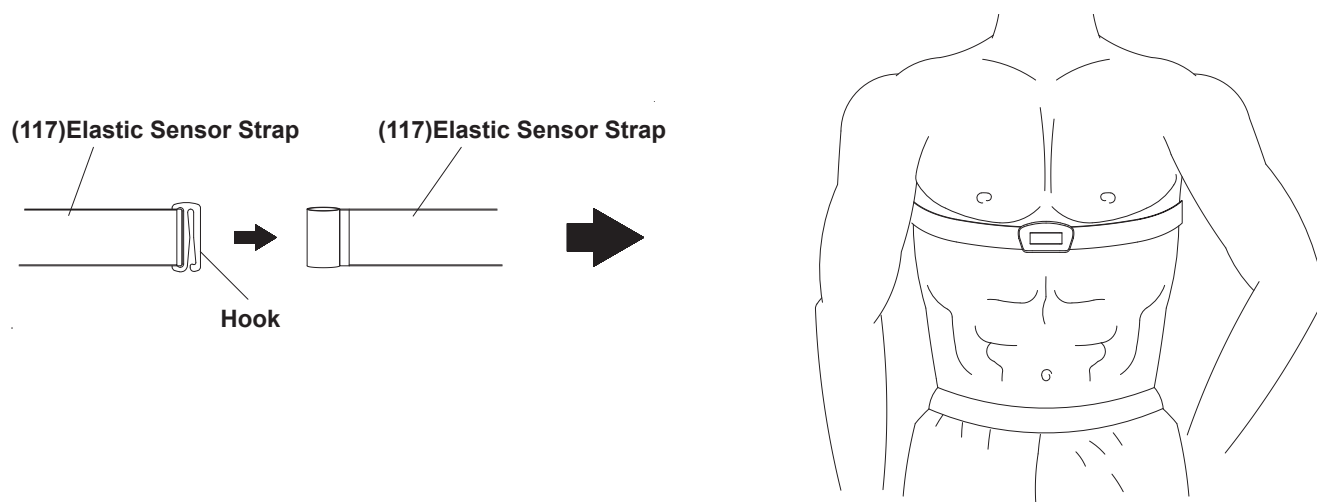


Refer to the illustration. Press the **HEART RATE TRANSMITTER(116)** onto the buttons on the **ELASTIC SENSOR STRAP(117)**.



COMPUTER INSTRUCTIONS

To wear the **HEART RATE TRANSMITTER(116)** around the chest, hook the hook end of the **ELASTIC SENSOR STRAP(117)** to the other end of the **ELASTIC SENSOR STRAP(117)**. Adjust the **ELASTIC SENSOR STRAP(117)** to fit your chest snugly as shown in the illustration below. Apply water or conductive gel to moisten the heart rate sensor electrodes. These heart rate sensor electrodes must be wet and in contact with your chest skin to properly detect your heart rate.



NOTE: If your heart rate is inconsistent or not tracking on your workout monitor, do the following:

- The **HEART RATE TRANSMITTER(116)** will connect to the computer while using the unit and within close proximity of the unit. If you are too far from the unit the connection will be lost.
- Moisten the heart rate sensor electrodes on the back of the **ELASTIC SENSOR STRAP(117)** and make sure they are in contact with the skin. Your skin may be dry when you begin your workout and the moisture is necessary to ensure contact. As you sweat, contact will improve.
- Tighten the elastic strap so it remains in place as you exercise. Movement of the heart rate sensor electrodes will result in inaccurate or erratic signal and readings.
- Clean the heart rate sensor electrodes as dirt can interfere with transmission. Use a mild soap and water and dry with a soft towel.

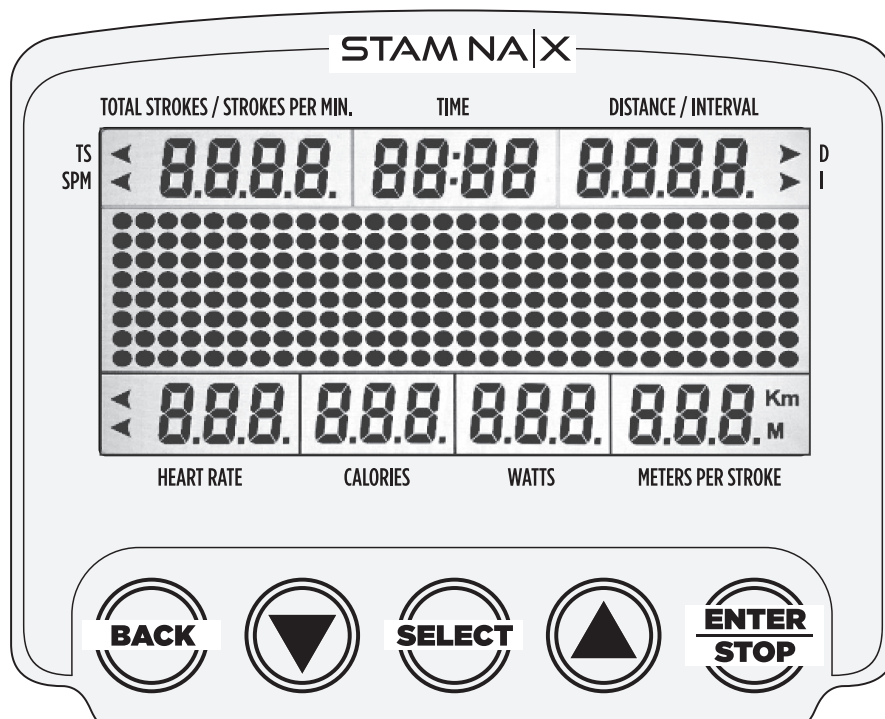
Transmitter Care and Maintenance

- Wash regularly with mild soap and water solution and dry with a soft towel being careful not to scratch the heart rate sensor electrodes.
- Store in a cool, dry place. Make sure the heart rate sensor electrodes aren't stored with any wet material and never store a wet transmitter in non-breathable material like a plastic bag or sports bag.
- Do not stretch the heart rate sensor electrodes.

NOTE: The frequency of the receiver built into the **STAMINA | X AMRAP ROWER** is 5 kHz. All compatible heart rate transmitters from other companies will work with the **STAMINA | X AMRAP ROWER**.

COMPUTER INSTRUCTIONS

Your **STAMINA | X AMRAP ROWER** utilizes an air fan system to create resistance for your workout. We recommend that you use this computer console to vary your workout from session to session and note your progress toward your fitness goals. When used regularly in this way, the computer console can become an important source of motivation and interest which will help keep you on track.



POWER ON: Move the handlebar or press any button.

POWER OFF: In IDLE mode, automatically shuts off after 20 seconds of inactivity.
 During workout, except running an Interval Program, automatically shuts off after 30 seconds of inactivity.
 When running an Interval Program, automatically shuts off after two minutes of inactivity.

FUNCTION BUTTONS:

SELECT: In IDLE mode, press and release **SELECT** to cycle through each program option. Stop on the program of your choosing. You can preset target values for DISTANCE, TIME, and CALORIES, play the GAME, or select an Interval Program of 20/10, 10/20, or 10/10.

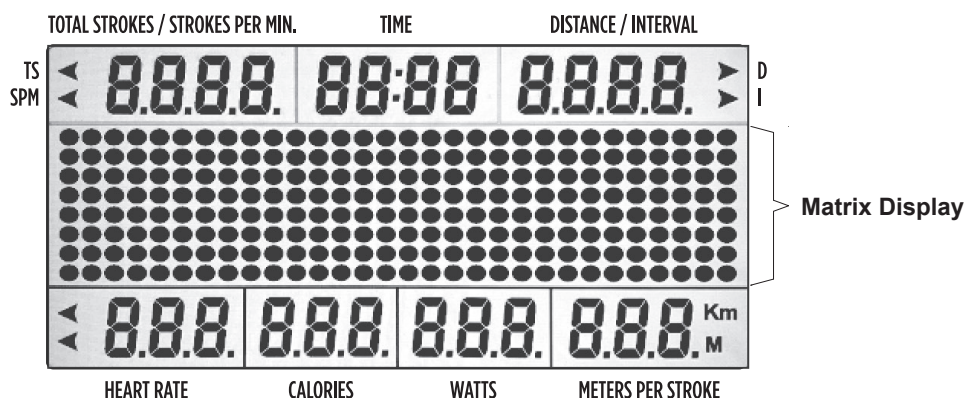
▲ (UP): Press to increase the preset values. Press the button and hold it down, the presetting value will go faster, release the button to stop.

▼ (DOWN): Press to decrease the preset values. Press the button and hold it down, the presetting value will go faster, release the button to stop.

BACK: When selecting the programs, press the button to return to the previous program. When you finish a running program, press the button to jump into the IDLE mode.

ENTER/STOP: When selecting the programs and presetting target values, press the button to confirm. Press the button and hold it down for three seconds to reset all functions to zero and restart the computer.
 During exercise, when back light is turned off, the first pressing of this button will turn on the back light. When the back light is still lit, press the button a second time to pause the counting of all function values. Press the button a third time to restart the workout and continue the counting of all function values.

COMPUTER INSTRUCTIONS



LCD DISPLAY INSTRUCTIONS

DISTANCE/ INTERVAL: Displays flashing "500" for presetting the distance for preset DISTANCE Program, from 500 to 9999 meters, and counts down from the preset value.
 Displays the distance you are traveling during exercise, from 1 meter up to 9999 meters. When an Interval Program is selected, 20/10, 10/20, and 10/10, displays a flashing "8" for presetting the value of how many intervals you want to exercise, from 1 to 99, the readout of the INTERVAL will count down from the preset value when exercising.
NOTE: The display will switch to show DISTANCE and INTERVAL every five seconds.

TIME: Displays flashing "00:00" for presetting the time for preset TIME Program, from 1:00 to 99:00 minutes, and counts down from the preset value.
 Displays the time during exercise, from 1 second up to 99:59 minutes.

TOTAL STROKES/ STROKES PER MIN: Displays the number of strokes you have taken, from zero to 9999 strokes.
 Displays the current strokes per minute during exercise, from zero to 9999 strokes per minute.
NOTE: The display will switch to show TOTAL STROKES and STROKES PER MIN every five seconds.

METERS PER STROKE: Displays the traveling distance of each stroke, from zero to 999 meters.

WATTS: Displays the amount of power being exerted from zero to 999 watts.

CALORIES: The matrix display will show a flashing "100" for presetting the target calorie value for preset CALORIES Program, from 10 to 2999 Kcals.
 Displays the calories burned from zero up to 999 Kcals.
NOTE: The calories readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

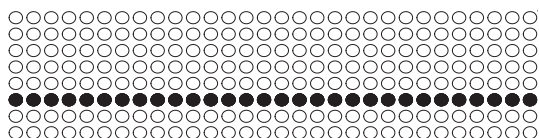
HEART RATE: Displays the heart rate, from 40 to 220 beats per minute during exercise.
 To use this function, you must wear the **HEART RATE TRANSMITTER(116)** around your chest so the receiver, which is built into the computer, registers your heart rate from the **HEART RATE TRANSMITTER(116)** for display. If you do not wear the **HEART RATE TRANSMITTER(116)** around your chest correctly the display window will be empty.
NOTE: The **HEART RATE TRANSMITTER(116)** is not a medical device. Maintaining a consistent signal can be difficult due to the varying distances experienced during the rowing stroke. The heart rate function is a great tool to optimize your workout, but should be used as a reference only.

COMPUTER INSTRUCTIONS

PROGRAM DESCRIPTIONS

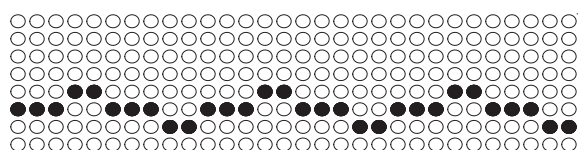
This computer contains the programs, Normal Program, Distance, Time, Calories, Game, 20/10 Interval Program, 10/20 Interval Program, and 10/10 User Setting Interval Program. Refer to the following for the operation of these programs.

1. NORMAL PROGRAM:

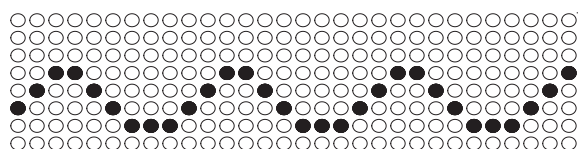


You can pull on the **HANDLEBAR(3)** to power on the computer and exercise with this program directly. All function values will count up, and the matrix display will show the wave profiles according to your rowing speed. Refer to the following.

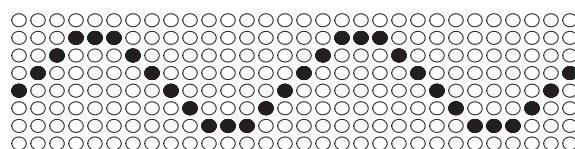
NOTE: This is the only program you can run with the built in generator when the batteries are dead or not installed.



The small waves display the low rowing speed.



The medium waves display the medium rowing speed.



The big waves display the high rowing speed.

For the preset function value programs, press the **BACK** button to enter IDLE mode. Or, press the **ENTER/STOP** button and hold it down for three seconds to restart the computer. The computer will go through the programs as follows and allow you to set the target value for the selected program. Use **SELECT** button to select the program for DISTANCE, TIME, or CALORIES. You can only preset one function value for each selected program. Use "**▲/▼**" buttons to input the value, and press **ENTER/STOP** button to confirm. After the desired setting is chosen, begin pulling on the **HANDLEBAR(3)** to start the workout.

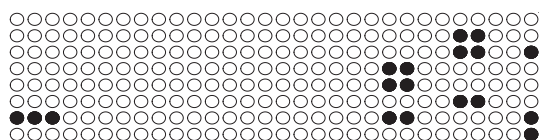
Distance (500 to 9999 meters) → Time (1:00 to 99:00) → Calories (10 to 2999 Kcals) → Game
→ 20/10 Interval Program → 10/20 Interval Program → 10/10 User Setting Interval Program

2. **DISTANCE PROGRAM:** During exercise, the DISTANCE will count down from preset value, all other functions will count up. The matrix display will show the estimated time for traveling the distance 500 meters according to your current rowing speed. When you complete the DISTANCE PROGRAM, the computer will show "**WINNER**" and remind you with an audible alarm. Press the **BACK** button to jump to the IDLE mode.
3. **TIME PROGRAM:** During exercise, the TIME will count down from preset value, all other functions will count up. The matrix display will show the wave profiles according to your rowing speed. Refer to the above. When you complete the TIME PROGRAM, the computer will remind you with an audible alarm. Press the **BACK** button to jump to the IDLE mode.
4. **CALORIES PROGRAM:** Use **SELECT** button to select this program. The matrix display will display flashing "**100**" for presetting the target calorie value, from 10 to 2999 Kcals. Use "**▲/▼**" buttons to input the value, and press **ENTER/STOP** button to confirm. Pull on the **HANDLEBAR(3)** to start the workout. During exercise, the matrix display will count down from preset calorie value, all other function values will count up, including the CALORIES readout at the lower display window. When you complete the CALORIES PROGRAM, the computer will show "**END**" and remind you with an audible alarm. Press the **BACK** button to jump to the IDLE mode.

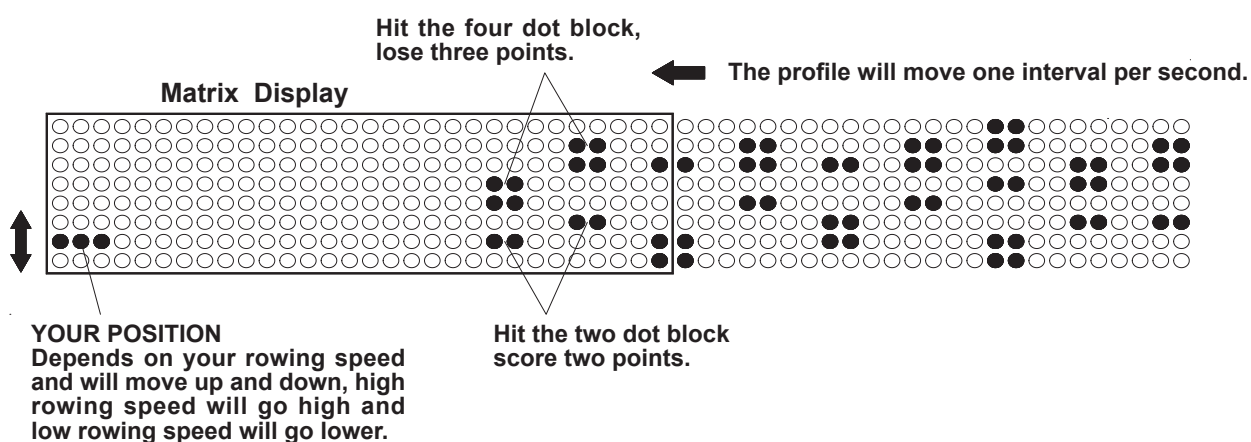
COMPUTER INSTRUCTIONS

NOTE: To exercise with the following programs, you will not be able to preset the function values. Refer to the following for the operation of these programs.

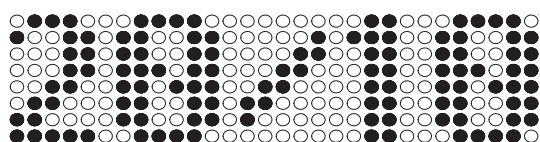
5. GAME PROGRAM:



We call this program Score Game, use **SELECT** button to select the program. The fixed preset TIME for the game is 5 minutes, this can't be changed. Pull on the **HANDLEBAR(3)** to run the program directly. When you complete the program, the matrix display will show your point score and remind you with an audible alarm. Press the **BACK** button to jump to the IDLE mode.



6. 20/10 INTERVAL PROGRAM:

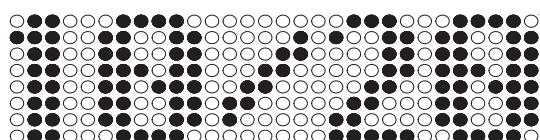


This program will allow the user to workout for 20 seconds, then rest for 10 seconds, and will cycle this way.

Use **SELECT** button to select this program. The computer will display flashing "8" for presetting the value of how many intervals you want to exercise, from 1 to 99. Use "**▲/▼**" buttons to input the value, and press **ENTER/STOP** button to confirm.

Pull on the **HANDLEBAR(3)** to start to workout. The readout of the INTERVAL will count down from the preset value, all other function values will count up. When you complete the program, the computer will remind you with an audible alarm. Press the **BACK** button to jump to the IDLE mode.

7. 10/20 INTERVAL PROGRAM:



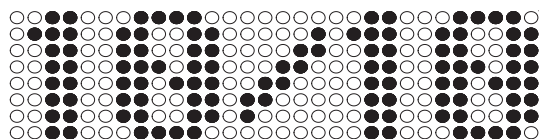
This program will allow the user to workout for 10 seconds, then rest for 20 seconds, and will cycle this way.

Use **SELECT** button to select this program. The computer will display flashing "8" for presetting the value of how many intervals you want to exercise, from 1 to 99. Use "**▲/▼**" buttons to input the value, and press **ENTER/STOP** button to confirm.

Pull on the **HANDLEBAR(3)** to start to workout. The readout of the INTERVAL will count down from the preset value, all other function values will count up. When you complete the program, the computer will remind you with an audible alarm. Press the **BACK** button to jump to the IDLE mode.

COMPUTER INSTRUCTIONS

8. 10/10 USER SETTING INTERVAL PROGRAM:

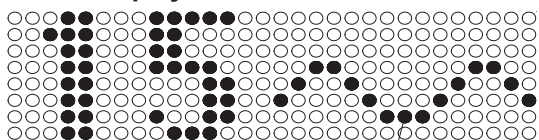


This program will allow the user to manually preset the workout time and rest time from 10 to 99 seconds. The user will exercise for the preset workout time, then rest for the preset rest time, and will cycle this way. Use **SELECT** button to select this program. Use "**▲/▼**" and **ENTER/STOP** buttons to input the values of how many intervals you want to exercise, workout

time, and rest time. Pull on the **HANDLEBAR(3)** to start to workout. The readout of the **INTERVAL** will count down from the preset value, all other function values will count up. When you complete the program, the computer will remind you with an audible alarm. Press the **BACK** button to jump to the **IDLE** mode.

When working out with an Interval Program, 20/10, 10/20, and 10/10, the matrix display will show the information as following.

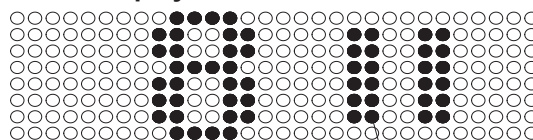
Matrix display for the workout time



Workout time counts down here.

Wave profile depends on your rowing speed.

Matrix display for the rest time



Rest time counts down here.

Pause symbol for the rest time.

When you complete running an Interval Program, if you continue rowing, the Interval Program will repeat and continue to run.

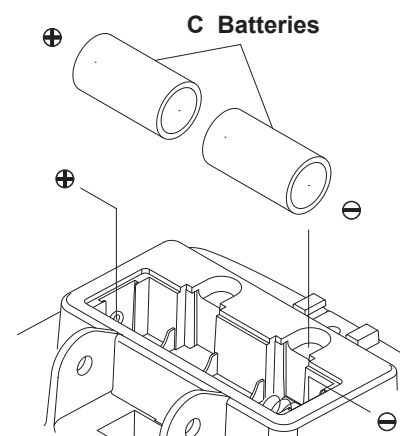
OPERATION DESCRIPTIONS

1. The back light of the LCD display will stay on for 10 seconds after the last pressing of any button, then it will turn off. You can press any button to turn it on again.
2. To stop a running program, press the **ENTER/STOP** button. During exercise, when back light is turned off, the first pressing of this button will turn on the back light. When the back light is still lit, press the button a second time to pause the counting of all function values. Press the button a third time to restart the workout and continue the counting of all function values.
3. If you want to restart with a new program, press and hold the **ENTER/STOP** button down for three seconds to reset all of the function values to zero and restart the computer. Use **SELECT** button to select a new program.
4. The units of **DISTANCE** can be switched between mile to kilometer. Press the **▲** and **▼** buttons at the same time. The matrix display will display flashing "**KM**" or "**MILE**". Press the **▲** or **▼** button to change to "**KM**" or "**MILE**", and press **ENTER/STOP** button to confirm.

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

1. Open the Battery Door on the back of the **COMPUTER(19)**.
2. The **COMPUTER(19)** operates with two C batteries (1.5V each), the batteries are not included. Refer to the illustration to install or replace the batteries.

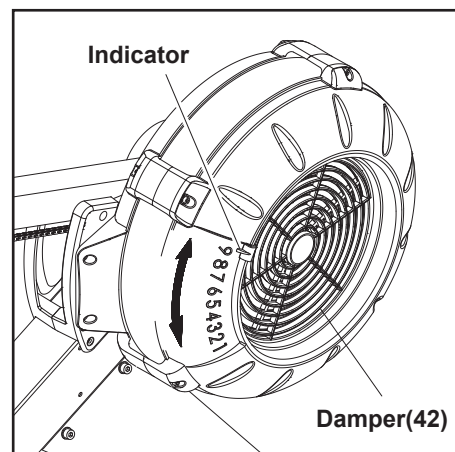
- NOTE:**
1. Do not mix a new battery with an old battery.
 2. Use the same type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
 3. Rechargeable batteries are not recommended.
 4. **Ultimate disposal of battery should be handled according to all state and federal laws and regulations.**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



OPERATIONAL INSTRUCTIONS

LOAD ADJUSTMENT

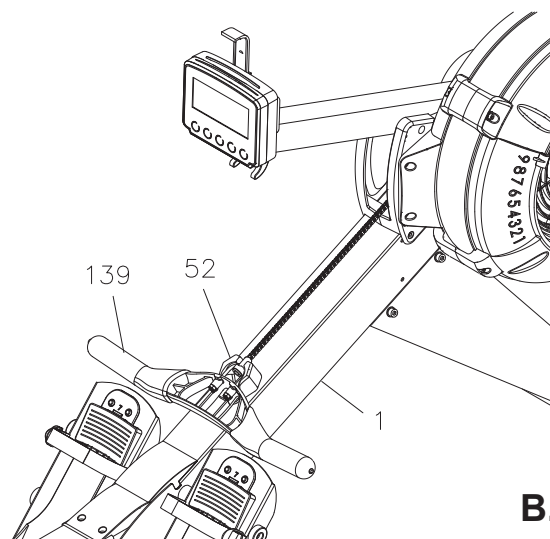
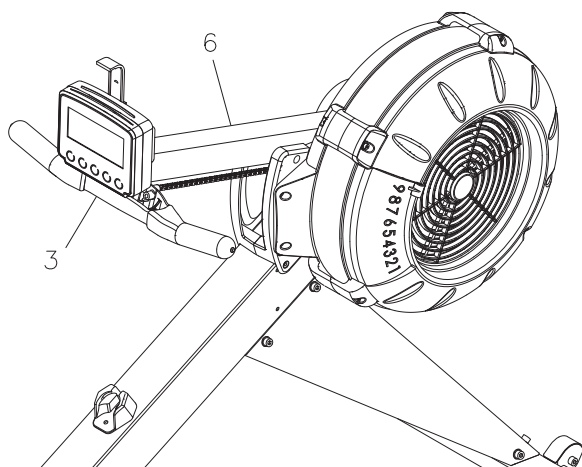
There is a **DAMPER(42)** built into the **RIGHT FAN CAGE(43)**. Move the **Indicator** in the **DAMPER(42)** to point to the numbers on the **RIGHT FAN CAGE(43)** to adjust the load. There are settings from 1 to 9. Setting #1 will provide the lowest resistance. Setting #9 will provide the highest resistance.



HANDLEBAR POSITION

The **HANDLEBAR(139)** can be placed on the hook in the **COMPUTER POST(6)**, refer to illustration A. Or, you can place the **HANDLEBAR(139)** on the **HANDLEBAR HOLDER(52)** as shown in illustration B.

A.

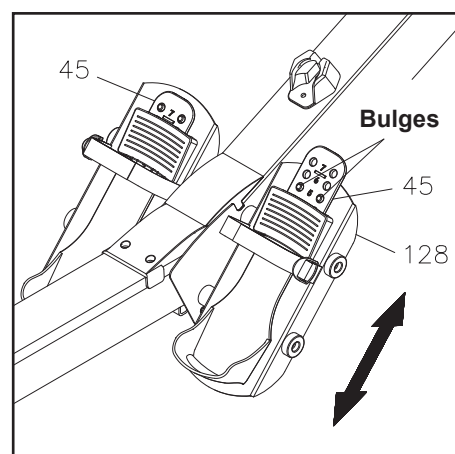


B.

PEDAL CAP ADJUSTMENT

The position of the **PEDAL CAPS(45)** can be adjusted. Refer to the illustration. Pull the **PEDAL CAP(45)** out from the two bulges in the **PEDAL SUPPORT(128)**, then lower or raise the **PEDAL CAPS(45)** to the desired position. Lock the **PEDAL CAPS(45)** in position by pressing the adjustment holes of the desired position onto the two bulges.

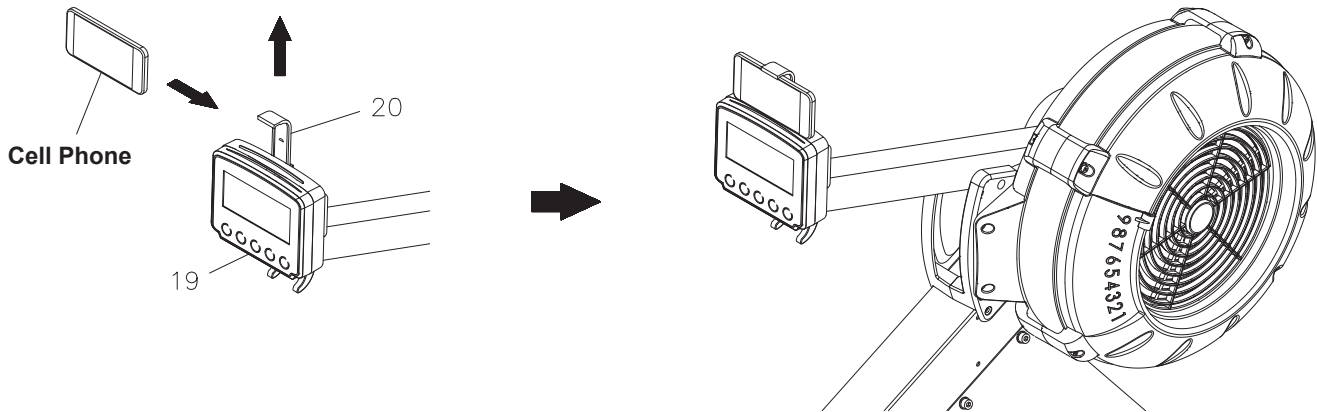
Refer to the numbers on the **PEDAL CAPS(45)** to make sure that **PEDAL CAPS(45)** are adjusted on the same position on both sides.



OPERATIONAL INSTRUCTIONS

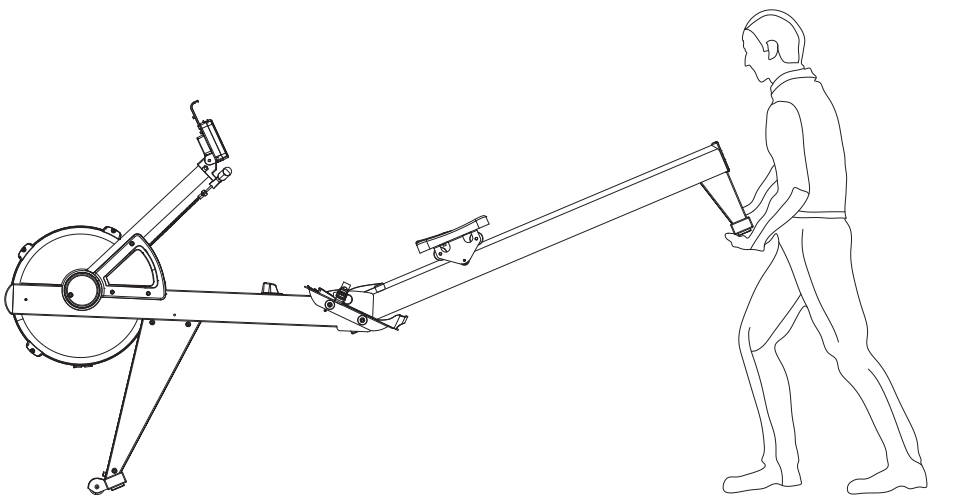
USING THE CELL PHONE BRACKET

The **CELL PHONE BRACKET(20)** can move up and down. Move up the **CELL PHONE BRACKET(20)**, then slide the Cell Phone into the gap between the **CELL PHONE BRACKET(20)** and the **COMPUTER(19)**. Move down the **CELL PHONE BRACKET(20)** to clip the Cell Phone in position.

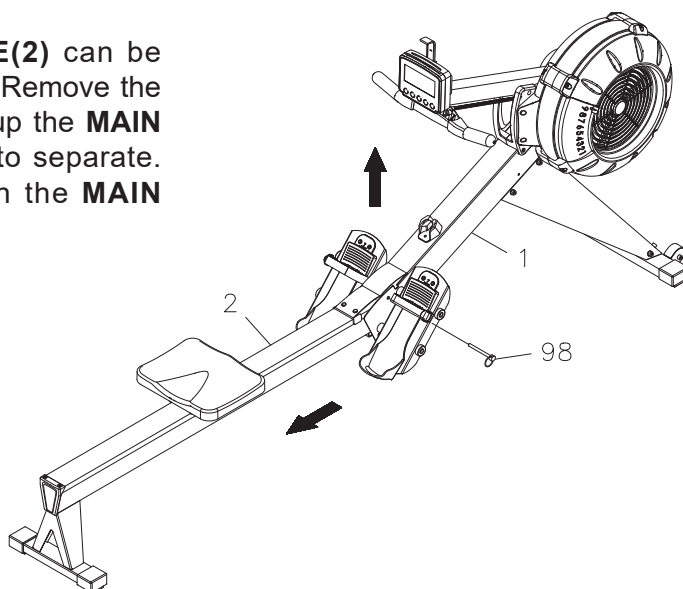


STORAGE

1. To store the **STAMINA | X AMRAP ROWER**, simply keep it in a clean dry place.
2. To avoid damage to the electronics, remove the batteries from the **COMPUTER(19)** before storing the **STAMINA | X AMRAP ROWER** for one year or more.
3. Move the **STAMINA | X AMRAP ROWER** with the **MOVING WHEELS(66)** on the **FRONT STABILIZER (4)**. Lift the Rear Stand of the **RAIL FRAME(2)** to move the **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Refer to the illustration below. Do not use the **SEAT(51)** to move the **STAMINA | X AMRAP ROWER**. The **SEAT(51)** will move and the **SEAT CARRIAGE(10)** may pinch your hand or fingers.



4. The **MAIN FRAME(1)** and the **RAIL FRAME(2)** can be separated to minimize the unit size for storage. Remove the **PULL PIN(98)** from the **MAIN FRAME(1)**. Lift up the **MAIN FRAME(1)** and pull out the **RAIL FRAME(2)** to separate. Insert the **PULL PIN(98)** back to the hole in the **MAIN FRAME(1)** for storage.



MAINTENANCE

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

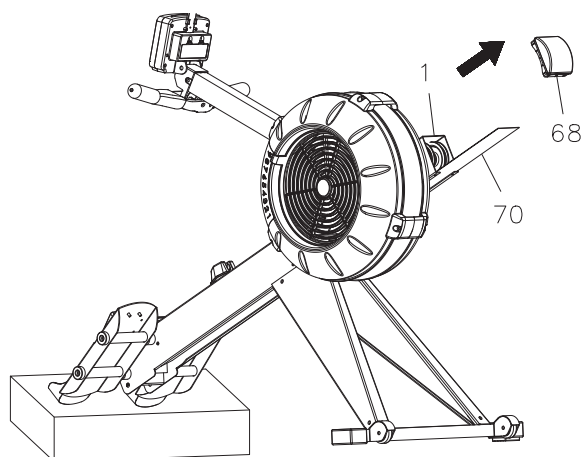
1. Pull on the **HANDLEBAR(139)** and verify that the Magnetic System provides tension and the seat travel is smooth and stable.
2. Clean the roller tracks in the **RAIL(14)** with an absorbent cloth.
3. Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nuts and bolts. Tighten loose nuts and bolts.
4. Check the condition of the **CHAIN(36)**. Replace the **CHAIN(36)** if it is cracked or broken.
5. Verify that the **CAUTION LABEL(115)** is in place and easy to read. Call Stamina Products immediately at **1-800-375-7520** for a replacement **CAUTION LABEL(115)** if it is missing or damaged.
6. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
7. Worn or damaged components must be replaced immediately or the **STAMINA | X AMRAP ROWER** removed from service until repair is made.
8. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **STAMINA | X AMRAP ROWER**.
9. Keep your **STAMINA | X AMRAP ROWER** clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

MAINTENANCE

BUNGEE CORD ADJUSTMENT

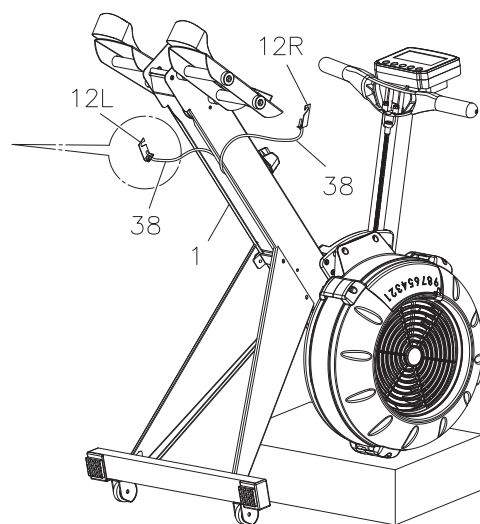
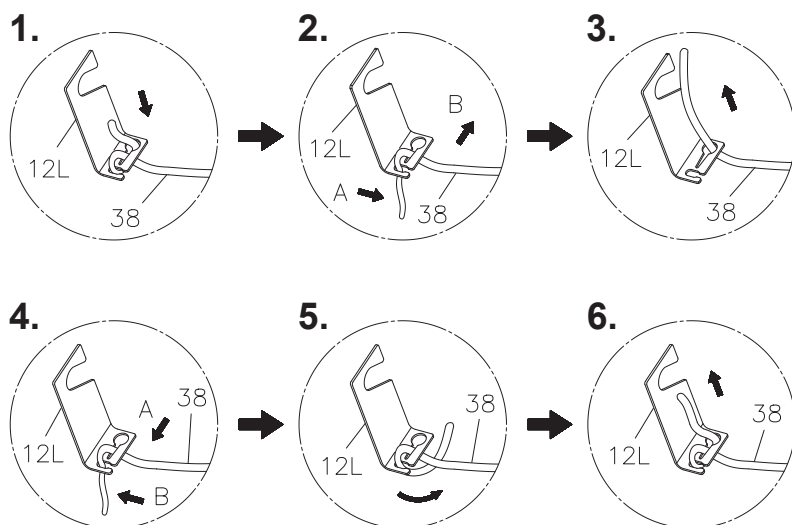
Over time, about 250,000 strokes on **HANDLEBAR(3)**, your **BUNGEE CORD(38)** may stretch. Follow the following process to adjust:

1. Position the **MAIN FRAME ASSEMBLY(1)** as shown in the illustration. Remove the **MAIN FRAME CAP(68)** from the **MAIN FRAME(1)**. Slid out the **BOTTOM COVER(70)** from the **MAIN FRAME(1)**.

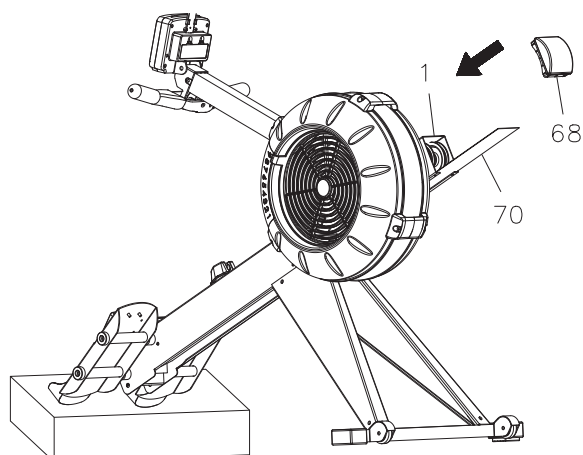


2. Position the **MAIN FRAME ASSEMBLY(1)** as shown in the below illustration. Unhook the **LEFT BUNGEE CORD HOOK(12L)** from the **MAIN FRAME(1)**. Make a mark on the **BUNGEE CORD(38)** to move the hook forward 2 inches. Refer to **View 1** to **View 3** to untie the **BUNGEE CORD(38)** from the **LEFT BUNGEE CORD HOOK(12L)**, and move the hook forward 2 inches. Refer to **View 4** to **View 6** to retie the **BUNGEE CORD(38)** to the **LEFT BUNGEE CORD HOOK(12L)**. Hook the **LEFT BUNGEE CORD HOOK(12L)** back into the **MAIN FRAME(1)** and push the hook to the left side to touch the inner wall of the **MAIN FRAME(1)**. **CAUTION: Always use two hands with a secure grip when re-attaching the BUNGEE CORD HOOKS(12L & 12R).**

Unhook the **RIGHT BUNGEE CORD HOOK(12R)** from the **MAIN FRAME(1)**. Do the same as above to adjust the **BUNGEE CORD(38)** on the right side.



3. Position the **MAIN FRAME ASSEMBLY(1)** as shown in the illustration. Slid the **BOTTOM COVER(70)** back into the **MAIN FRAME(1)**. Press the **MAIN FRAME CAP(68)** into the **MAIN FRAME(1)**.



CONDITIONING GUIDELINES

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

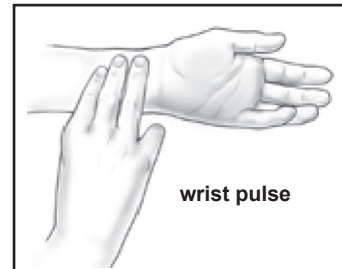
Remember to follow these essentials:

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

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

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

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



Target Heart Rate Zone Estimated by Age*

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

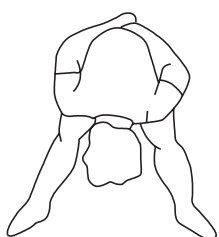
* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

WARM-UP and COOL-DOWN

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

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

Suggested Stretching Exercises



Lower Body Stretch

Place feet shoulder-width apart and lean forward. Keep this position for 30 seconds using the body as a natural weight to stretch the backs of the legs.

DO NOT BOUNCE!

When the pull on the back of the legs lessens, gradually try a lower position.

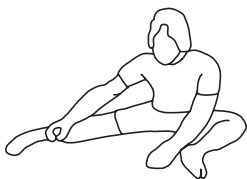
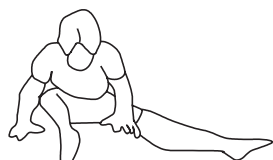


Floor Stretch

While sitting on the floor, open the legs as wide as possible. Stretch the upper body toward the knee on the right leg by using your arms to pull your chest to your thighs. Hold this stretch 10 to 30 seconds.

DO NOT BOUNCE!

Do this stretch 10 times. Repeat the stretch with the left leg.



Bent Torso Pulls

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



Bent Over Leg Stretch

Stand with feet shoulder-width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, **gently** pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down.

DO NOT BOUNCE!

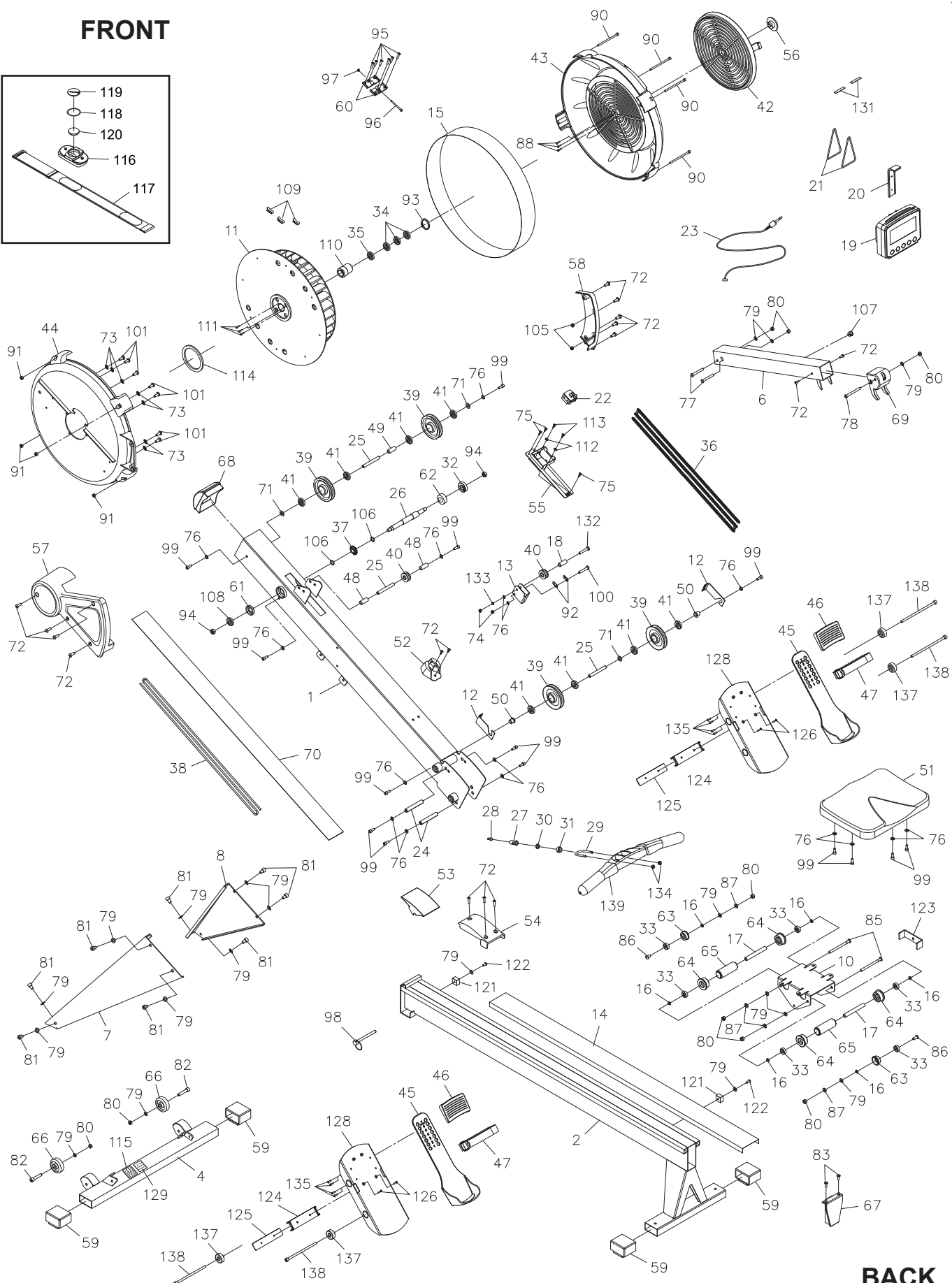
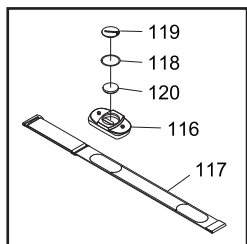
Hold the position a minimum of 10 seconds. Repeat pulling the upper body to the left leg. Do this stretch several times slowly.

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

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

PRODUCT PARTS DRAWING

FRONT



BACK

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Rail Frame	1
4	Front Stabilizer	1
6	Computer Post	1
7	Left Support Leg	1
8	Right Support Leg	1
10	Seat Carriage	1
11	Fan	1
12	Bungee Cord Hook	2
13	Chain Idler Bracket	1
14	Rail	1
15	Outlet Perforation	1
16	Spacer (ø8.2 x ø12 x 3.2mm)	6
17	Long Spacer (ø8.2 x ø12 x 71.6mm)	2
18	Chain Roller Spacer (ø6.2 x ø10 x 15.5mm)	1
19	Computer	1
20	Cell Phone Bracket	1
21	Rubber Band	2
22	Generator	1
23	Sensor Wire	1
24	Shaft (M6 x 1, ø11.8 x 79.5mm)	2
25	Pulley Shaft (M6 x 1, ø10 x 76.5mm)	3
26	Fan Axle	1
27	Hook Connector	1
28	Chain Connector	1
29	U Bolt	1
30	Inner Spacer	1
31	Outer Collar	1
32	Bearing (6003RS)	1
33	Bearing (608ZZ)	6
34	Bearing (6201RS)	3
35	One-way Bearing (HF2016)	1
36	Chain, (1/4" pitch)	1
37	Sprocket	1
38	Bungee Cord	1
39	Bungee Cord Pulley	4
40	Chain Roller	2
41	Bearing (6000ZZ)	8
42	Damper	1
43	Right Fan Cage	1
44	Left Fan Cage	1
45	Pedal Cap	2
46	Toe Piece	2
47	Pedal Strap	2
48	Small Chain Roller Spacer (ø10 x ø16 x 30.5mm)	2
49	Pulley Spacer (ø10 x ø16 x 26.5mm)	1
50	Pulley Bushing	2
51	Seat	1
52	Handlebar Holder	1
53	Joint Cover	1
54	Fixed Joint Cover	1
55	Generator Base	1
56	Damper Securing Cap	1
57	Left Cover	1
58	Right Cover	1
59	Endcap (30mm x 60mm)	4
60	Connecting Plate	2
61	Bearing Cup (6001RS)	1
62	Bearing Cup (6003RS)	1
63	Guide Roller	2
64	Seat Roller	4
65	Roller Sleeve	2
66	Moving Wheel	2
67	Rail Cap	1
68	Main Frame Cap	1
69	Mounting Cap	1
70	Bottom Cover	1

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
71	Plastic Washer (ø10.2 x ø14 x 1mm thick)	3
72	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	16
73	Lock Washer, Internal Tooth (M6)	7
74	Nylock Nut (M6 x 1)	2
75	Screw, Round Head (ST4.2 x 10mm)	3
76	Washer (M6)	16
77	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 65mm)	2
78	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 75mm)	1
79	Washer (M8)	19
80	Nylock Nut (M8 x 1.25)	9
81	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 12mm)	8
82	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 40mm)	2
83	Bolt, Flat Head (M6 x 1 x 16mm)	2
85	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 110mm)	2
86	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)	2
87	Lock Washer (M8)	4
88	Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)	3
90	Bolt, Socket Head (M5 x 0.8 x 92mm)	4
91	Nut (M5 x 0.8)	4
92	Chain Hook	2
93	Inner C Ring (ø32)	1
94	Nylock Nut (M10 x 1.5)	2
95	Screw, Round Head Self-Tapping (ST4.2 x 6mm)	6
96	Bolt, Socket Head (M4 x 0.7 x 45mm)	1
97	Nut (M4 x 0.7)	1
98	Pull Pin	1
99	Bolt, Socket Head (M6 x 1 x 16mm)	14
100	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 30mm)	1
101	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	7
102	Screwdriver	1
103	Allen Wrench (6mm)	1
104	Wrench	1
105	Nut (M6 x 1)	2
106	PU Spacer	2
107	Grommet Plug	1
108	Bearing (6001RS)	1
109	Weight	3
110	Bearing Housing	1
111	Bolt, Socket Head (M4 x 0.7 x 12mm)	3
112	Washer (ø3.5 x ø12 x 1mm thick)	2
113	Screw, Round Head (ST3.5 x 12mm)	2
114	Magnet Ring	1
115	Caution Label	1
116	Heart Rate Transmitter	1
117	Elastic Sensor Strap	1
118	Battery Rubber Ring	1
119	Battery Cover	1
120	Button Battery (CR2032)	1
121	Seat Stopper	2
122	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 20mm)	2
123	Stopper Bracket	1
124	Strap Jacket	2
125	Jacket Plate	2
126	Screw, Flat Head (M5 x 0.8 x 12mm)	4
128	Pedal Support	2
129	Serial Decal	1
130	Manual	1
131	EVA Pad	2
132	Bolt, Round Head (M6 x 1 X 30mm)	1
133	Lock Washer (M6)	1
134	Thick Nylock Nut (M6 x 1)	2
135	Screw, Round Head Self-Tapping (ST4.2 X 10mm)	8
136	Allen Wrench (8mm)	1
137	Securing Cap	4
138	Bolt, Socket Head (M10 X 1.5 x 160mm)	4
139	Handlebar	1

LIMITED WARRANTY

MODEL 35-1423C

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

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: Zip Code:
Email Address: Phone #: ()
Would you like to receive email information or special offers from Stamina Products?* ☐ Yes ☐ 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

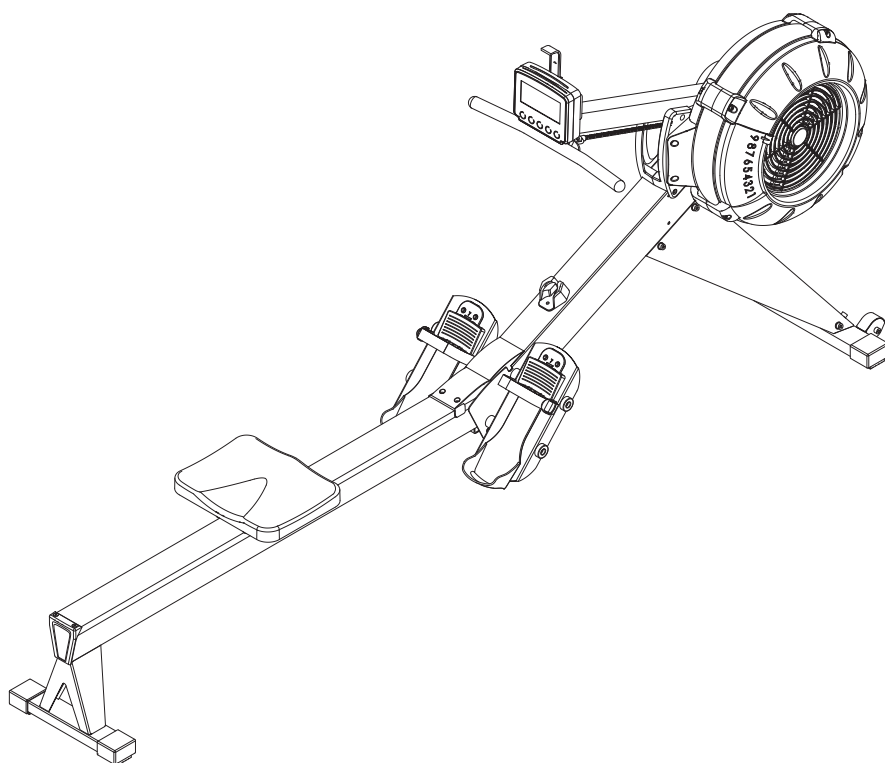
Mr./Ms:
Address: Apt. #:
City: State: Zip Code:
IMPORTANT : We require your phone number to process the order!
Phone #: () Work Phone #: ()
Date of Purchase:
Model #:
Purchased From:

**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 **AMRAP** ROWER

Guide d'utilisation



Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

ATTENTION :

Ce produit est prévu pour résister à un poids maximal de 136 kg (300 lb).

Ce produit est distribué exclusivement par



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

Service à la clientèle

1 (855) 463-7393

www.staminaproducts.com

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

**Modèle n° :
35-1423**

**STAMINA PRODUCTS
FABRIQUÉ EN CHINE**

© 2017 Stamina Products, Inc.
2018, 01

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité	2	Entretien	21
Avant de commencer	4	Directives sur l'entraînement physique ...	23
Étiquettes de mise en garde & d'avis	5	Réchauffement et détente	24
Tableau d'identification du matériel	6	Garantie	25
Instructions d'assemblage	7	Schéma des pièces du produit	26
Instructions de l'ordinateur	11	Liste des pièces	27
Instructions d'utilisation	18	Remarques	29
Rangement	20	Formulaire de commande par télécopieur/courrier	30

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT

⚠ AVERTISSEMENT

⚠ AVERTISSEMENT

Cancer and Reproductive Harm www.P65Warnings.ca.gov

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre exercice. Cette recommandation s'adresse plus particulièrement aux personnes de plus de 35 ans, à celles n'ayant jamais pratiqué de sport, aux femmes enceintes et aux personnes qui souffrent d'un problème de santé. Ce matériel est destiné uniquement à un usage personnel. Cet appareil n'est pas prévu pour des usages commerciaux ou institutionnelles. Tout manque d'observation des avertissements et des instructions peut engendrer des blessures graves ou entraîner la mort. Pour réduire tout risque de blessures graves, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le **STAMINA | X AMRAP ROWER**.

1. Veuillez conserver ce guide et assurez-vous que les autres utilisateurs ont bien lu les instructions avant d'utiliser le **STAMINA | X AMRAP ROWER** pour la première fois.
2. Lisez toutes les étiquettes d'avertissement placées sur le **STAMINA | X AMRAP ROWER**.
3. Le **STAMINA | X AMRAP ROWER** ne doit être utilisé qu'après avoir lu le guide d'utilisation. Vérifiez toujours que tous les boulons et les écrous de l'appareil soient bien serrés avant chaque utilisation.
4. Nous recommandons la présence de deux personnes pour l'assemblage de ce produit.
5. Merci d'avoir choisi le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Les enfants ne doivent pas utiliser le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. En outre, ils ne peuvent pas jouer avec le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Veiller à ce qu'aucun enfant ni animal ne se trouvent à proximité du **STAMINA | X AMRAP ROWER** pendant son utilisation.
6. Il est recommandé de placer cet appareil d'exercices sur un tapis conçu à cet effet.
7. Placez et utilisez le **STAMINA | X AMRAP ROWER** sur une surface horizontale et stable. Ne placez pas le **STAMINA | X AMRAP ROWER** sur un tapis glissant ou sur une surface inégale.
8. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour accéder et manœuvrer en toute sécurité le **STAMINA | X AMRAP ROWER**.
9. Avant l'utilisation, vérifiez que les pièces du **STAMINA | X AMRAP ROWER** soient en bon état et soient bien serrés. Le cas échéant, veuillez resserrer ou remplacer les pièces défectueuses avant l'utilisation.
10. Vérifiez la condition de la CHAÎNE(36) avant toute utilisation du produit. Remplacez la CHAÎNE(36) si elle est fracturée ou brisée.
11. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices et suivez ses recommandations dans l'élaboration de votre programme d'entraînement physique. Si, pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi, ou si vous ressentez des douleurs, arrêtez et consultez votre médecin.
12. Choisissez toujours la séance d'entraînement qui convient le mieux à votre force physique et à votre niveau de souplesse. Apprenez à connaître vos limites et à ne pas les dépasser. Faites preuve de bon sens lors de vos exercices.
13. Ne portez pas de vêtements trop amples lors de l'utilisation du **STAMINA | X AMRAP ROWER**.
14. Ne faites jamais d'exercices les pieds nus ou en chaussettes; veuillez toujours porter des chaussures appropriées telles que des chaussures de course, de marche ou d'entraînement, et qui possèdent des semelles en caoutchouc non glissantes.
15. Veillez à conserver votre équilibre lors de l'utilisation, ou au moment d'embarquer, de débarquer, ou d'assembler le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Toute perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures graves.
16. N'utilisez pas le SIÈGE(51) pour bouger le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Le SIÈGE(51) bougera et le PORTE-SIÈGE(1) pourrait pincer votre main ou vos doigts. Tenez les enfants éloignés lors de l'assemblage ou du démontage de ce produit, et assurez-vous de ne pas coincer vos mains.
17. Le **STAMINA | X AMRAP ROWER** ne doit jamais être utilisé par des personnes de plus de 136 kg (300 livres).
18. Le **STAMINA | X AMRAP ROWER** doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
19. Le **STAMINA | X AMRAP ROWER** est uniquement destiné à un usage personnel. Il n'est pas destiné à un usage dans des lieux publics ou semi-publics.

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



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

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

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

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

register.staminaproducts.com

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

COORDONNÉES POUR CHAQUE PAYS

Lors de commande de pièces ou pour un service, veuillez contacter la société cotée.

CANADA:	Société	Drexel
	N° de tél.	(1.519.266.3400 x123)
	E-mail	cs@drexel.ca

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Nous sommes fiers de fabriquer ce produit de qualité et nous espérons que vous saurez apprécier vos moments d'entraînement vous permettant de vous sentir en meilleure forme physique, d'être satisfait(e) de votre silhouette et de profiter de votre vie quotidienne.

Il est reconnu qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre équilibre physique et mental. De nos jours, le stress de nos modes de vie réduit le temps dont nous disposons pour nos activités physiques et pour la pratique d'un sport. Le **STAMINA | X AMRAP ROWER** permet de commencer sa journée en bonne forme physique et de favoriser un mode de vie plus sain et plus heureux.

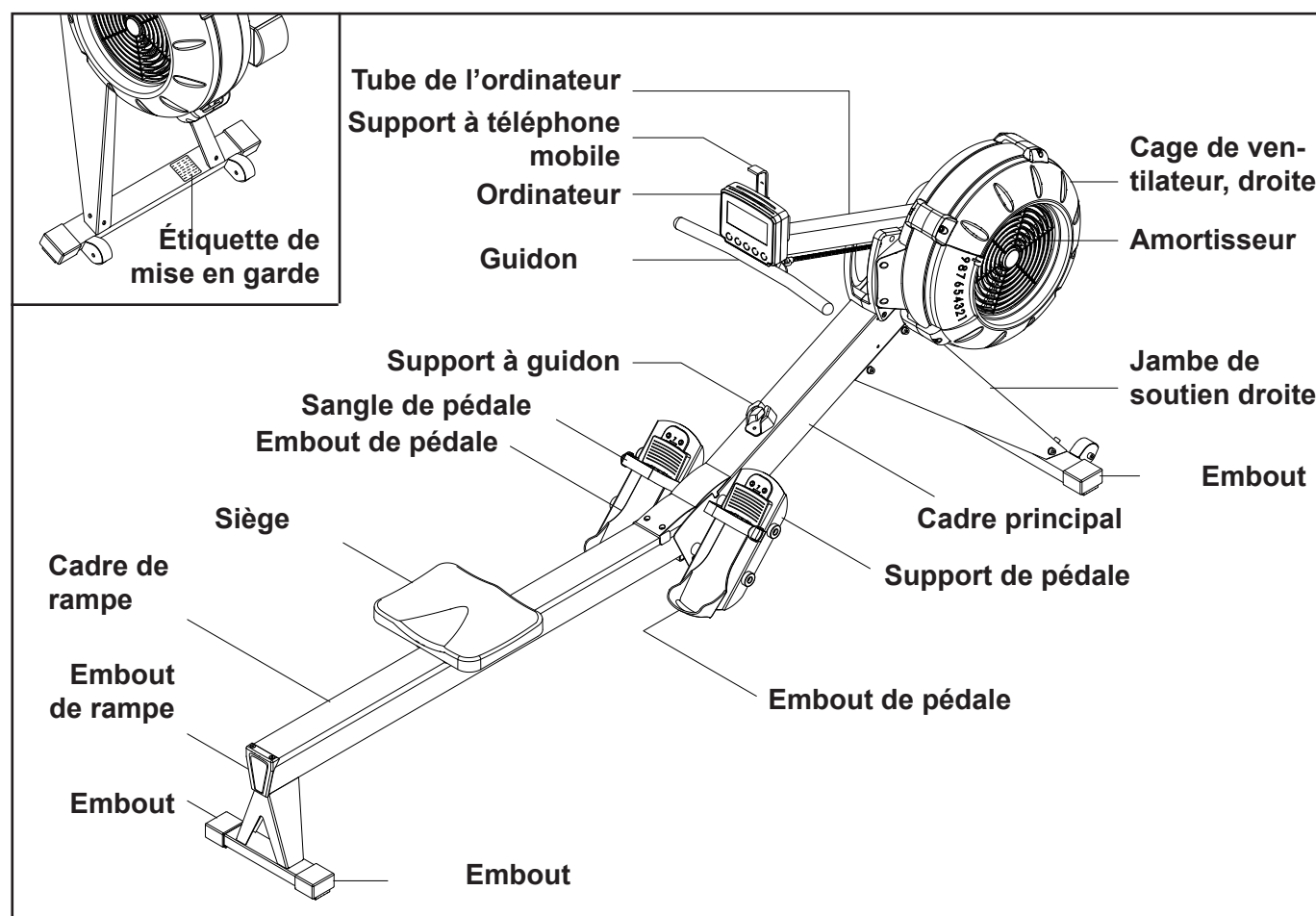
Avant de continuer votre lecture, nous vous recommandons de consulter le schéma ci-dessous, et de vous familiariser avec les pièces énumérées.

Lisez ce guide attentivement avant d'utiliser le **STAMINA | X AMRAP ROWER**.

Bien que Stamina fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux possible et applique les normes de fabrication et de contrôle de la qualité les plus strictes, il se peut que des pièces manquent ou soient de dimensions erronées. En cas de question ou de problème liés à l'une des pièces de votre **STAMINA | X AMRAP ROWER**, veuillez ne pas renvoyer le produit. Nous vous invitons à nous contacter avant tout!

Si une pièce manque ou est défectueuse, veuillez consulter la page staminaproducts.com sous la rubrique Service à la clientèle et commandez la pièce requise, ou appelez-nous gratuitement au 1-800-375-7520 (au É-U). Notre équipe du Service à la clientèle se tient à votre entière disposition de 7 h 30 à 17 h du lundi au jeudi, et le vendredi de 8 h à 15 h, heure centrale.

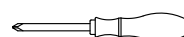
Assurez-vous d'avoir à portée de main le nom et le numéro de modèle du produit lorsque vous nous contactez.



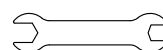
LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :



Clé Allen (6 mm)



Tournevis



Clé à molette

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE, & NOTES

Ce schéma permet d'identifier facilement les étiquettes de mise en garde et de notes sur le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Veuillez prendre soin d'étudier avec attention toutes les étiquettes de mise en garde et d'avis.

L'étiquette reproduite est d'un format plus grand que le format réel

C1 ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(115)

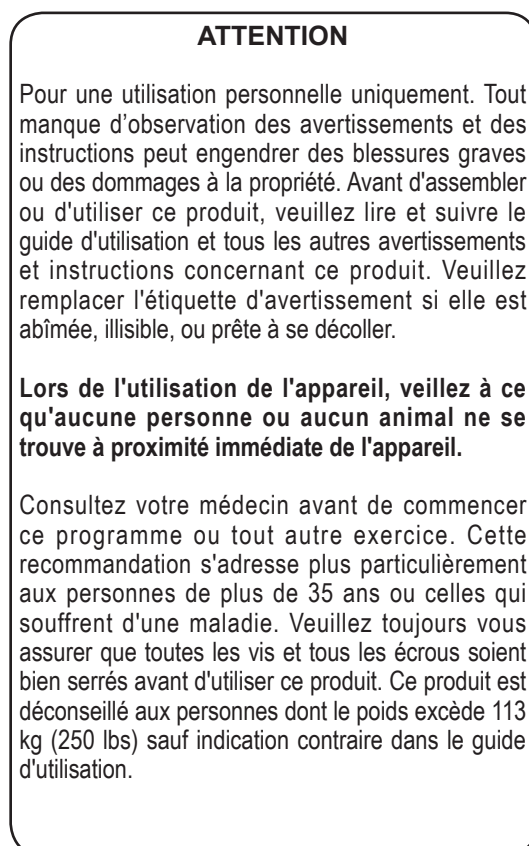
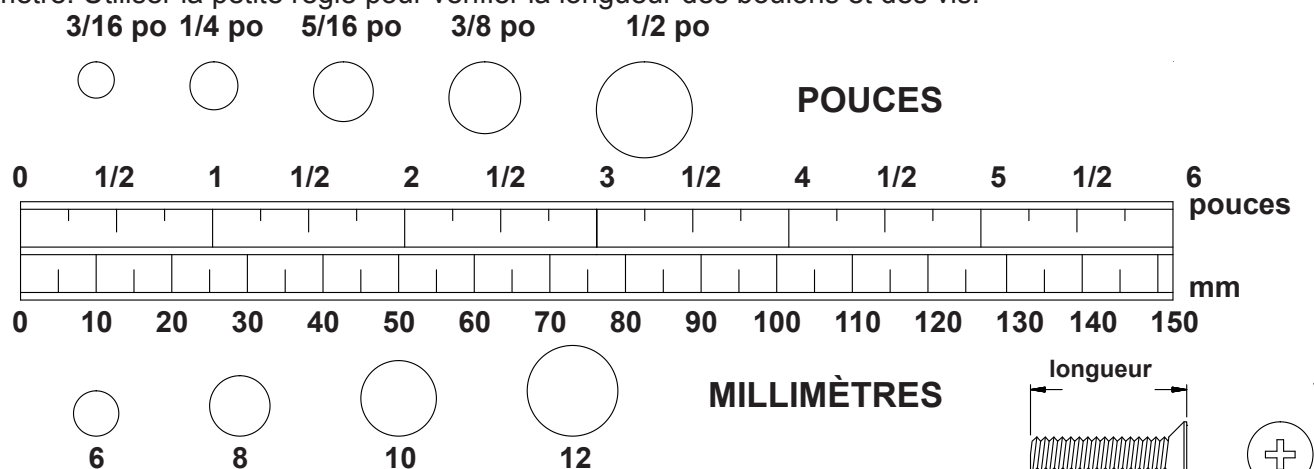


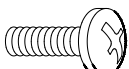
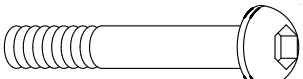
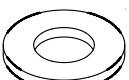
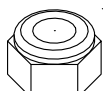
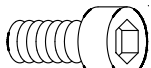
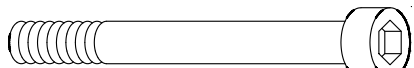
TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

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



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

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

	N° de pièce et description		Qté
	72	Boulon, à tête ronde (M6 x 1 x 10 mm)	2
	78	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 75 mm)	1
	79	Rondelle (M8)	9
	80	Écrou autobloquant (M8 x 1,25)	1
	81	Boulon, à tête creuse (M8 x 1,25 x 12 mm)	8
	84	Boulon, à tête creuse (M8 x 1,25 x 150 mm)	4

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

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

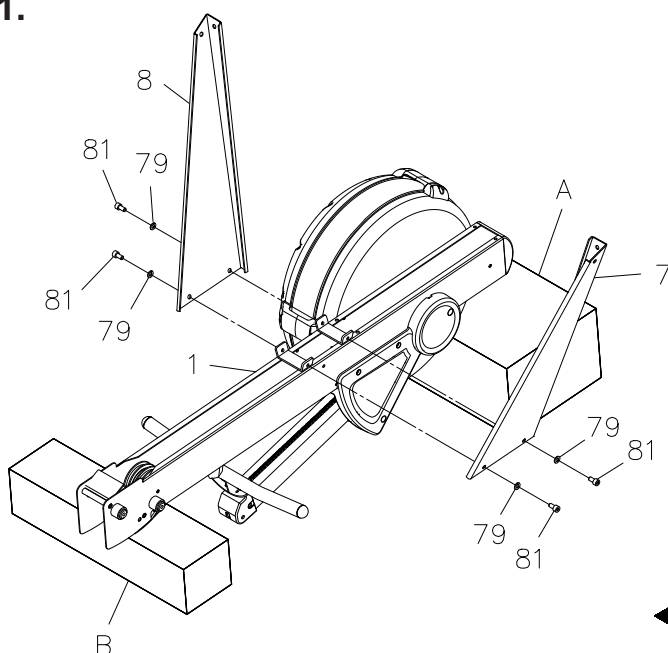
ÉTAPE 1

Référez-vous à l'illustration 1. Renversez l'assemblage principal du **STAMINA|X AMRAP ROWER** et placez-le dans le styromousse d'emballage(A) et (B) pour éviter de casser les couvercles de chaîne. Attachez les **JAMBES DE SOUTIEN GAUCHE** et **DROITE(7, 8)** au **CADRE PRINCIPAL(1)** avec des **BOULONS À TÊTE CREUSE (M8x1,25x12 mm)(81)** et des **RONDELLES(M8)(79)**. Ne resserrez pas les boulons avant l'étape 2.

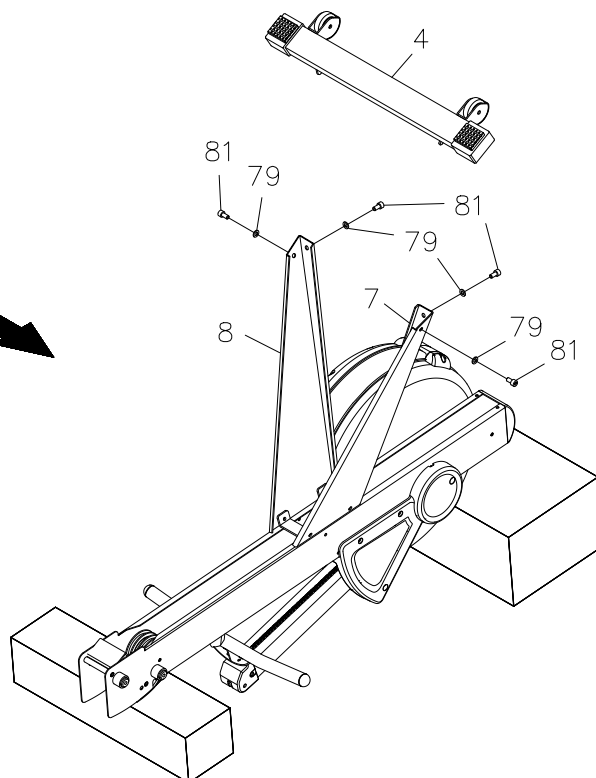
ÉTAPE 2

Référez-vous à l'illustration 2. Attachez le **STABILISATEUR AVANT(4)** aux **JAMBES DE SOUTIEN GAUCHE** et **DROITE (7, 8)** avec **LES BOULONS À TÊTE CREUSE(M8x1,25x12 mm)(81)** et **LES RONDELLES(M8)(79)**. Resserrez les boulons. Redressez l'assemblage.

1.



2.



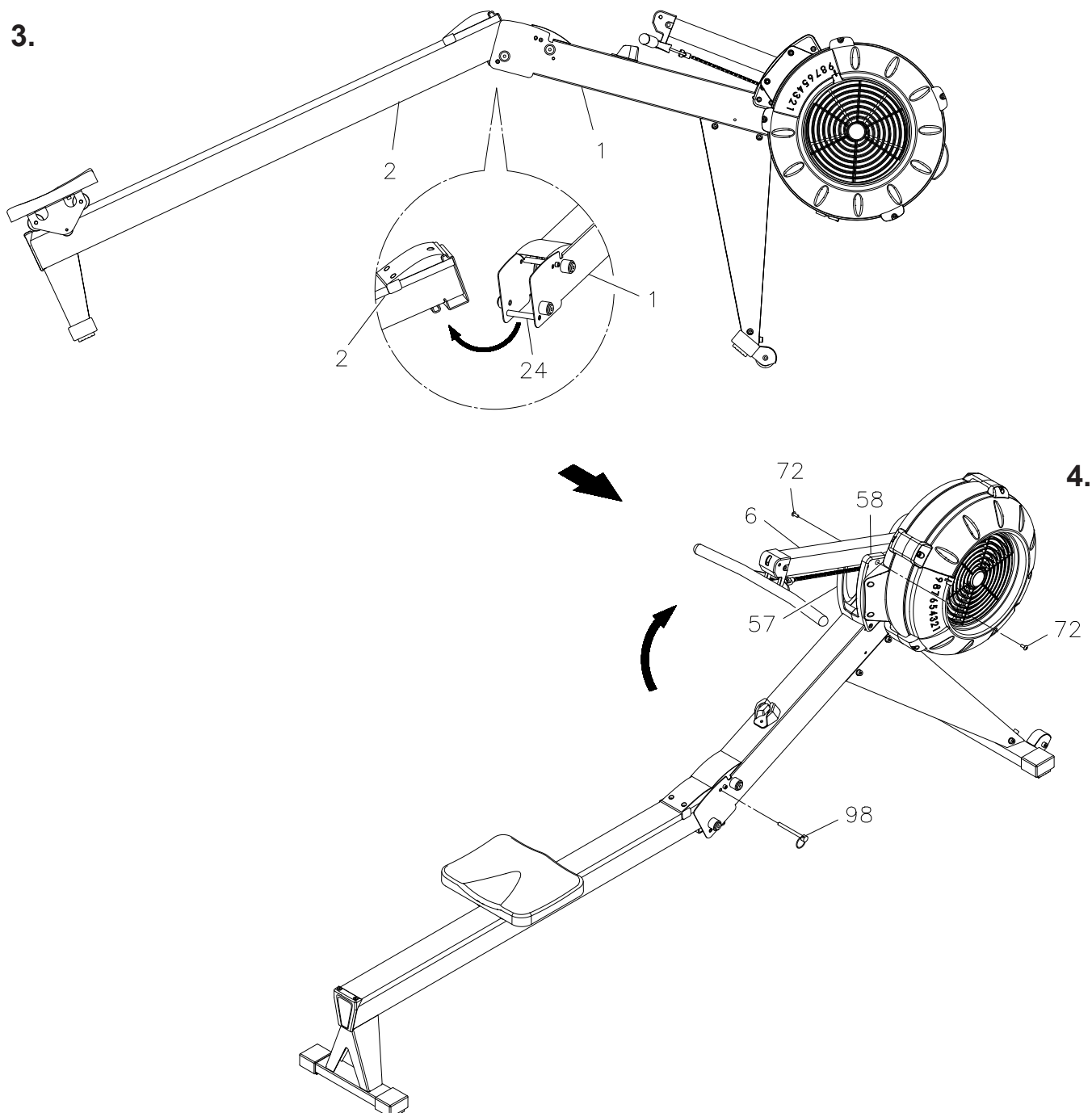
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 3

Référez-vous à l'illustration 3. Soulevez le **CADRE PRINCIPAL(1)** et le **SUPPORT À RAMPE(2)** pour insérer le **SUPPORT À RAMPE(2)** dans le **CADRE PRINCIPAL(1)**. Assurez-vous que l'**ARBRE(24)** du **CADRE PRINCIPAL(1)** puisse s'insérer dans le **CADRE DE RAMPE(2)**. Puis, descendez le **CADRE PRINCIPAL(1)** et le **CADRE DE RAMPE (2)**. Référez-vous à l'illustration 4. Verrouillez le **CADRE PRINCIPAL(1)** et le **CADRE DE RAMPE(2)** ensemble en utilisant la **GOUPILLE DE DÉVERROUILLAGE(98)**.

ÉTAPE 4

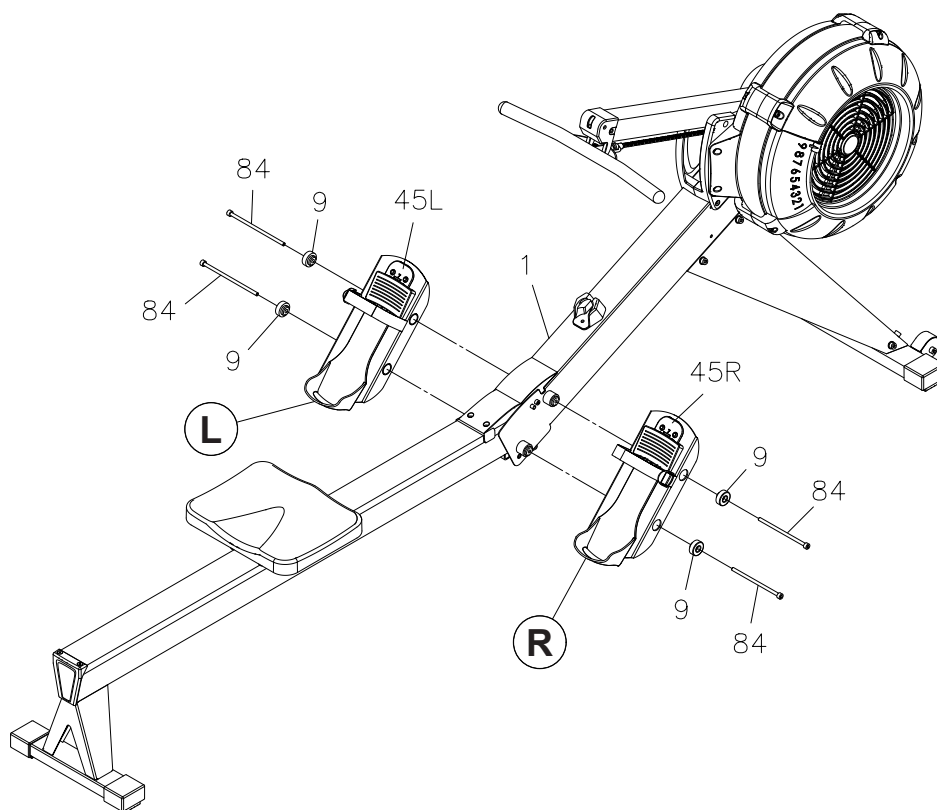
Référez-vous à l'illustration 4. Soulevez le **TUBE DE L'ORDINATEUR(6)**, et attachez-le aux **COUVERCLES GAUCHE et DROIT (57, 58)** avec des **BOULONS À TÊTE RONDE(M6x1x10 mm)(72)**.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 5

Vous trouverez un imprimé en « L » sur le côté gauche de l'**EMBOUT DE PÉDALE(45L)**, et un « R » sur le côté droit de l'**EMBOUT DE PÉDALE(45R)**. Attachez l'**ASSEMBLAGE DE L'EMBOUT DE PÉDALE(45R)** du côté droit du **CADRE PRINCIPAL(1)** avec des **BOULONS À TÊTE CREUSE(M8x1,25x150 mm)(84)** et des **BOUCHONS DE FIXATION(9)**. Répétez cette étape de l'autre côté.



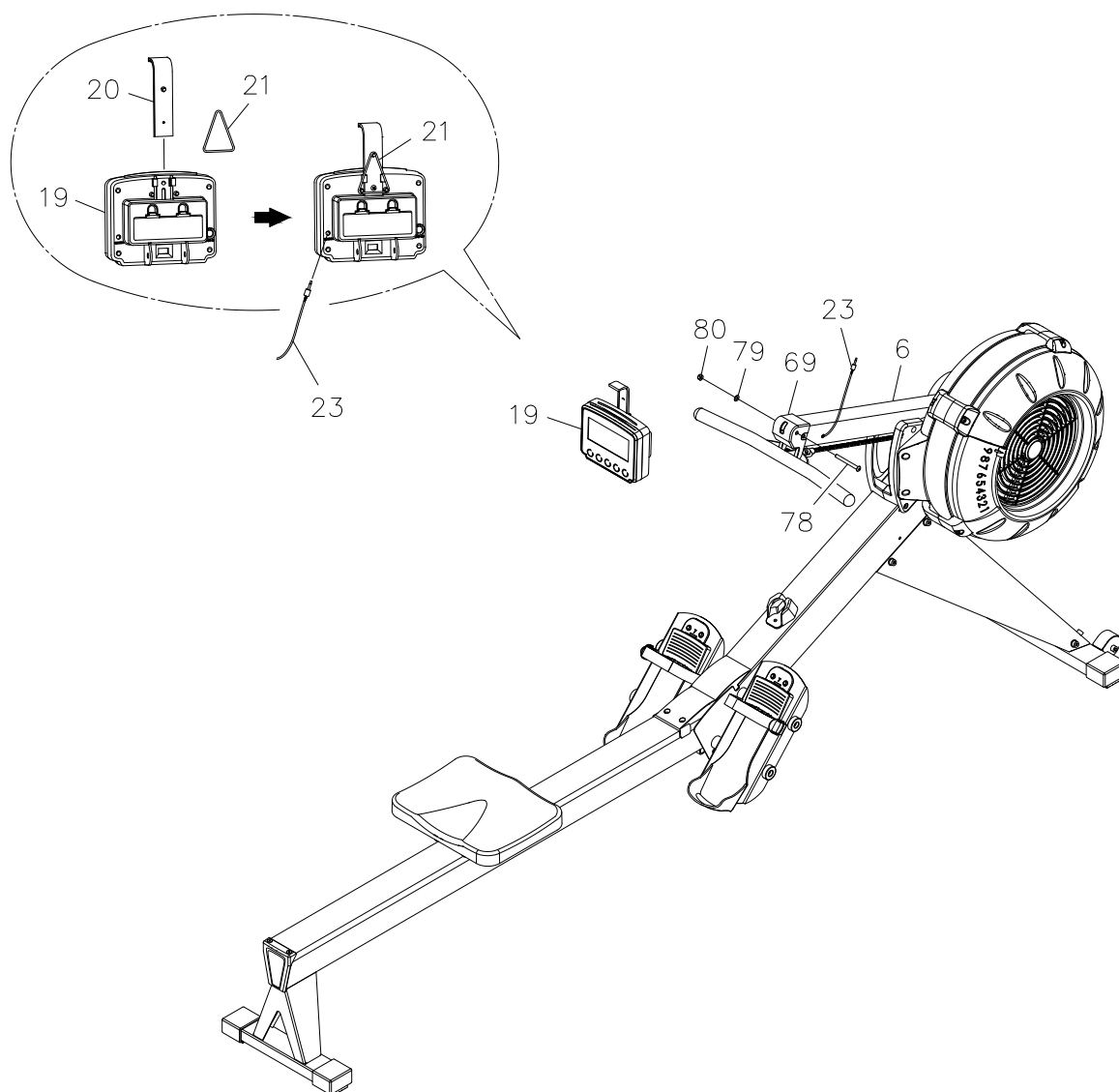
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 6

Référez-vous à la vue détaillée. Insérez le **SUPPORT À TÉLÉPHONE MOBILE(20)** dans la prise présente dans l'**ORDINATEUR(19)**. Suspendez la **SANGLE DE CAOUTCHOUC(21)** sur le **SUPPORT À TÉLÉPHONE MOBILE(20)** et dans l'**ORDINATEUR(19)** comme ci-dessous..

ÉTAPE 7

Installez les deux piles C dans l'**ORDINATEUR(19)**, Les piles ne sont pas incluses. Regardez la page 18 pour les détails sur l'installation des piles. Attachez l'**ORDINATEUR(19)** au **TUBE DE L'ORDINATEUR(6)** avec des **BOULONS À TÊTE BOMBÉE(M8x1,25x75 mm)(78)**, des **RONDELLES(M8)(79)**, et des **ÉCROUS AUTOBLOQUANTS(M8x1,25)(80)**. Branchez le **FIL DE CAPTEUR(23)** à l'arrière de l'**ORDINATEUR(19)**.



INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le **STAMINA | X AMRAP ROWER** peut mesurer le niveau d'exercice en supervisant votre fréquence cardiaque grâce au **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)**. La lecture de votre fréquence cardiaque permet d'avoir un aperçu de l'intensité de l'exercice de votre cœur en mesurant les battements par minute.

Le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** est porté autour de votre poitrine; il envoie l'information de votre fréquence cardiaque au receveur à l'intérieur de l'**ORDINATEUR(19)** permettant donc de suivre votre fréquence cardiaque pendant votre entraînement. C'est la méthode la plus efficace pour mesurer votre fréquence cardiaque afin de vous permettre de vous entraîner dans votre zone cible de fréquence cardiaque, vous permettant de profiter davantage de votre entraînement.

Utiliser la sangle du transmetteur de fréquence cardiaque

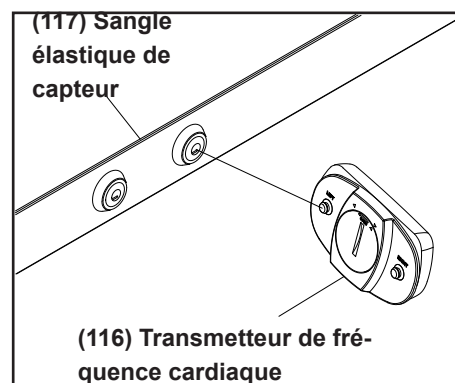
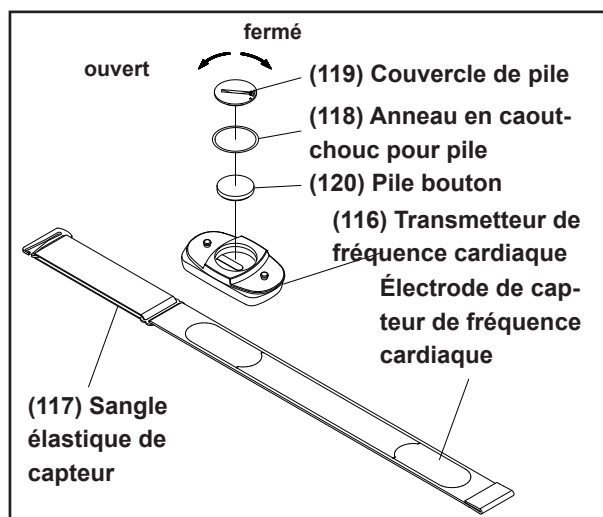
Le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** porté autour de la poitrine est alimenté par une **PILE BOUTON(CR2032)(120)** localisé à l'arrière du **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)**. Deux électrodes situées sur la **SANGLE ÉLASTIQUE DU CAPTEUR(117)** surveillent votre fréquence cardiaque et la **SANGLE ÉLASTIQUE DU CAPTEUR(117)** maintient le transmetteur en place. Le récepteur inclut dans l'**ORDINATEUR(19)** récupère la fréquence cardiaque du **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** et l'affiche sur l'écran pendant votre entraînement.

Pour assembler le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)**, insérez la **PILE BOUTON(CR2032)(120)** tel qu'indiqué sur l'illustration. Placez l'**ANNEAU EN CAOUTCHOUC POUR PILE(118)** tout près de l'ouverture et placez le **COUVERCLE DE PILE(119)** par-dessus la **PILE BOUTON(CR2032)(120)**. Utilisez de la petite monnaie ou un objet similaire pour pousser le **COUVERCLE DE PILE(119)** et tournez-le pour bien le sécuriser en place.

REMARQUE :

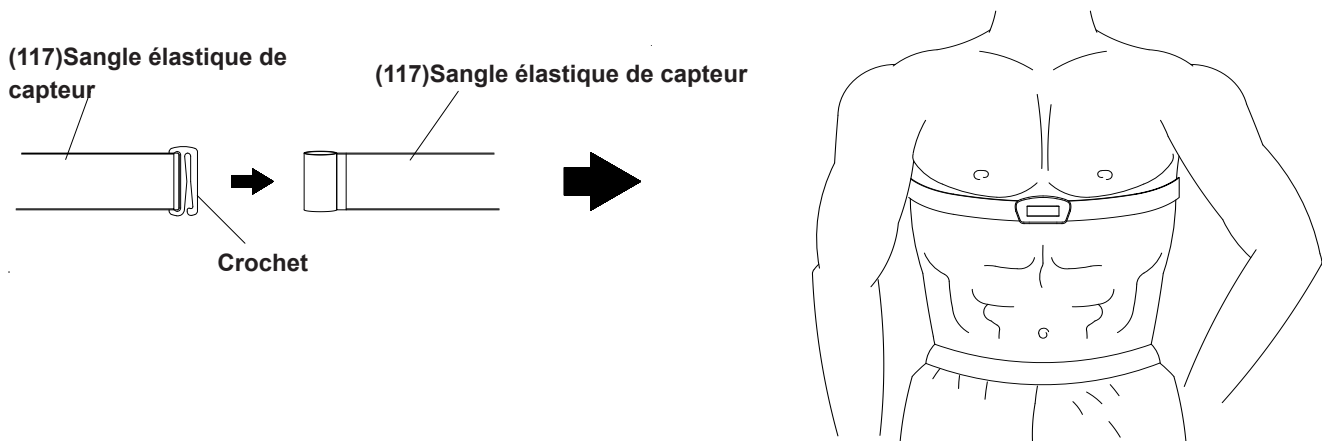
1. Assurez-vous de bien fermer le **COUVERCLE DE PILE (119)**, tel qu'indiqué sur l'image afin de prévenir l'infiltration de la sueur ou de l'humidité qui pourrait endommager la pile.
2. Le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** ne contient aucun latex et toutes ses composantes sont appropriées pour le contact humain.

Référez-vous à l'illustration. Pressez le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** sur les boutons de la **SANGLE ÉLASTIQUE DE CAPTEUR(117)**.



INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

Pour porter le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** autour de la poitrine, utilisez le crochet à l'extrémité de la **SANGLE ÉLASTIQUE DE CAPTEUR(117)** de l'autre côté de celle-ci. Ajustez la **SANGLE ÉLASTIQUE DE CAPTEUR(117)** afin qu'elle soit bien ajustée à votre corps. Appliquez de l'eau ou un gel humidifiant pour humidifier les électrodes du capteur de fréquence cardiaque. Ces électrodes du capteur de fréquence cardiaque doivent être mouillées et en contact avec votre peau pour être en mesure de détecter votre fréquence cardiaque.



REMARQUE : Si votre fréquence cardiaque n'est pas constante ou si elle n'apparaît pas sur l'écran d'entraînement, faites les actions suivantes :

- Le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** sera connecté à l'ordinateur lors de l'utilisation du produit ou lorsqu'il est près de lui. Si vous êtes trop loin, la connexion sera perdue.
- Humidifier les électrodes de capteur de fréquence cardiaque situées à l'arrière de la **SANGLE ÉLASTIQUE DE CAPTEUR(117)** et assurez-vous qu'ils sont en contact avec la peau. Votre peau pourrait être sèche avant de commencer votre entraînement et l'humidité est nécessaire pour assurer le contact. Le contact s'améliorera avec votre sueur.
- Resserrez la sangle élastique afin de la maintenir en place durant votre entraînement. Le mouvement des électrodes du capteur de fréquence cardiaque pourrait occasionner un signal et des lectures incorrects.
- Nettoyez les électrodes des capteurs de fréquence cardiaque puisque la saleté pourrait interférer avec la transmission. Utilisez du savon doux et de l'eau; séchez avec une serviette douce.

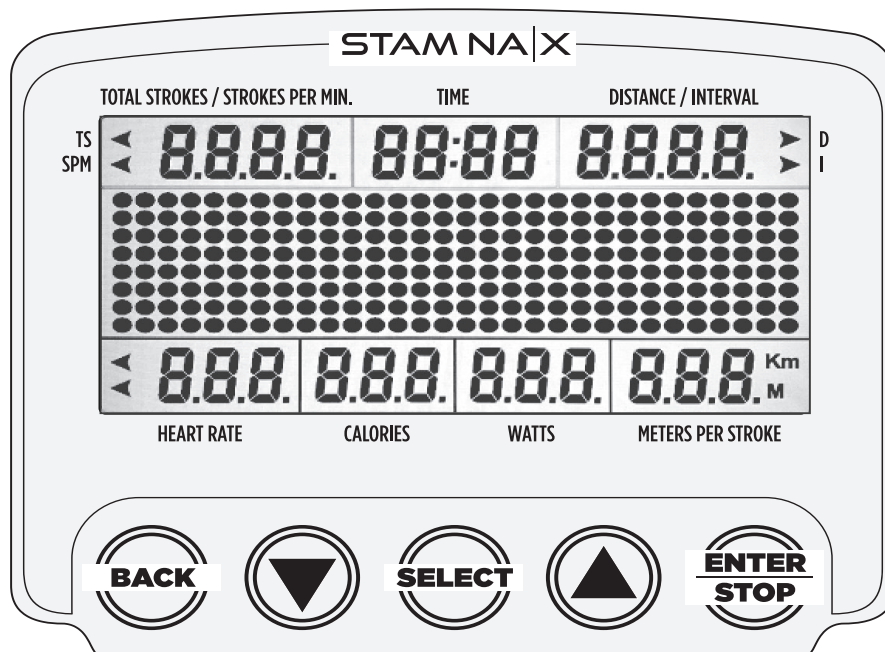
Entretien et réparation du transmetteur

- Nettoyez le transmetteur fréquemment avec du savon doux et de l'eau; séchez en utilisant une serviette douce tout en faisant attention pour ne pas égratigner les électrodes du capteur de fréquence cardiaque.
- Emmagasiné dans un espace sec et frais. Assurez-vous que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque ne soient pas emmagasinées avec des matériaux humides; n'entrez pas un transmetteur humide dans un matériel qui ne respire pas, comme un sac de plastique ou un sac de sport.
- N'étirez pas les électrodes du transmetteur de fréquence cardiaque.

REMARQUE : La fréquence du récepteur intégré dans le **STAMINA | X AMRAP ROWER** est de 5 kHz. Tout transmetteur de fréquence cardiaque compatible avec d'autres entreprises fonctionnera avec le **STAMINA | X AMRAP ROWER**.

INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

Votre **STAMINA | X AMRAP ROWER** utilise un système de ventilation pour créer de la résistance durant votre entraînement. Nous vous recommandons d'utiliser cet ordinateur pour varier votre entraînement, d'une session à l'autre, et de noter votre progrès vers l'atteinte de vos objectifs de santé. Lorsque vous l'utilisez régulièrement, l'ordinateur peut devenir une source de motivation intense et l'intérêt vous permettra de suivre votre progrès.



MISE EN Tirez sur l'ampoule ou pesez sur n'importe quel bouton.

MARCHE : En mode IDLE, l'appareil se ferme automatiquement après 20 secondes d'inactivité.

MISE EN Durant l'entraînement, à moins d'utiliser un programme d'intervalles, l'appareil se ferme automatiquement après 30 secondes d'inactivité.

ARRÊT : Durant la pratique d'un Programme d'intervalles, l'appareil se ferme automatiquement après deux minutes d'inactivité.

BOUTONS DE FONCTIONS :

SELECT : En mode IDLE, pressez puis relâchez SELECT pour déferler chaque option de programme. Arrêtez d'utiliser le bouton lorsque vous atteignez le programme de votre choix. Vous pouvez sélectionner les valeurs cibles pour la DISTANCE, TEMPS et CALORIES, jouer une partie, ou sélectionner un Programme d'intervalle de 20/10, 10/20, ou de 10/10.

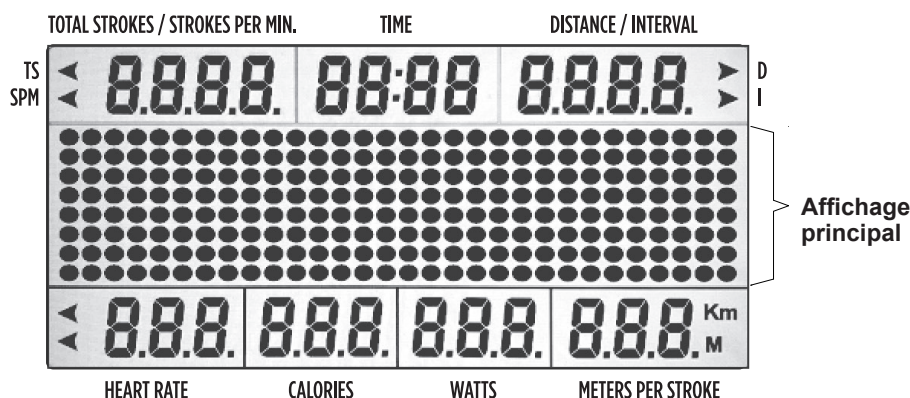
▲ (HAUT) : Pressez pour augmenter les valeurs présélectionnées. Pressez le bouton et maintenez-le enfoncé; la valeur préconfigurée ira plus rapidement. Relâchez le bouton pour arrêter.

▼ (BAS) : Pressez pour réduire les valeurs présélectionnées. Pressez le bouton et maintenez-le enfoncé; la valeur préconfigurée ira plus rapidement. Relâchez le bouton pour arrêter.

BACK : Lorsque vous sélectionnez les programmes, pressez les boutons pour retourner au programme précédent. Lorsque vous terminez un programme, pressez le bouton pour retourner en mode IDLE.

ENTER/STOP : Lorsque vous sélectionnez les programmes et les valeurs cibles présélectionnées, pressez le bouton pour confirmer. Pressez le bouton et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour réinitialiser toutes les fonctions à zéro et redémarrer l'ordinateur. Durant l'exercice, lorsque le rétro-éclairage est fermé, la première pression de ce bouton réactivera la lumière. Lorsque le rétro-éclairage est toujours en fonction, pressez le bouton une deuxième fois pour mettre en pause toute comptabilisation des valeurs de fonction. Pressez le bouton une troisième fois pour redémarrer l'entraînement et continuer la comptabilisation des valeurs.

INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR



INSTRUCTIONS D'AFFICHAGE LCD

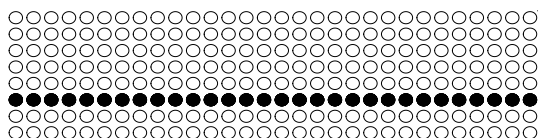
- DISTANCE/ INTERVAL :** L'affichage clignote «**500** » pour présélectionner la distance pour le programme DISTANCE pré-configurée, de 500 à 9999 mètres; les valeurs seront décomptées. Affiche la distance parcourue durant l'exercice, de 1 mètre à 9999 mètres. Lorsque le programme d'intervalles est sélectionné, 20/10, 10/20, et 10/10 affichera un «**8** » **clignotant** pour pré-sélectionner la valeur du nombre d'intervalles à parcourir, de 1 à 99, la valeur des INTERVALLES sera décomptée.
REMARQUE : L'affichage alternera pour montrer la DISTANCE et l'INTERVALLE chaque cinq secondes.
- TIME :** L'affichage clignote «**00:00** » pour présélectionner le temps pour le programme TIME (DURÉE) pré-configuré, de 1:00 à 99:00 minutes; les valeurs seront décomptées. Affichera le temps durant l'exercice, d'une seconde à 99:59 minutes.
- TOTAL STROKES/ STROKES PER MIN:** Affiche le nombre de coups pris, de zéro à 9999 coups.
 Affiche le nombre de coup actuel par minute durant l'exercice, de zéro à 9999 par minute.
REMARQUE : L'affichage alternera pour montrer le NOMBRE TOTAL DE COUPS et LE NOMBRE DE COUPS PAR MINUTE toutes les cinq secondes.
- METERS PER STROKE:** Affichera la distance voyagée pour chaque coup, de zéro à 999 mètres.
- WATTS:** Affichera la force exercée, de 0 à 999 watts.
- CALORIES :** L'affichage principale affichera un «**100** » clignotant pour pré-sélectionner la calorie cible pour le programme CALORIES, de 10 à 2999 kcals.
 Affichera le nombre de calorie brûlée, de zéro à 999 Kcals.
REMARQUE : Le nombre de calories est une estimation pour l'utilisateur normal. Elle doit être utilisée en tant que comparaison entre les exercices dans cette section.
- HEART RATE :** Affiche durant l'exercice la fréquence cardiaque, de 40 à 220 battements par minute. Pour utiliser cette fonction, vous devez porter le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** autour de votre poitrine afin de permettre au récepteur intégré dans l'ordinateur d'enregistrer votre fréquence cardiaque transmise par le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** pour l'afficher. Si vous ne portez pas le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** autour de votre poitrine, la fenêtre d'affichage sera vide.
REMARQUE : Le **TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(116)** n'est pas un appareil médical. Maintenir un signal constant pourrait être difficile à cause de la distance variée vécue durant les coups d'aviron. La fonction de fréquence cardiaque est un bon outil pour optimiser votre entraînement, mais vous ne devriez l'utiliser qu'à titre de référence seulement.

INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

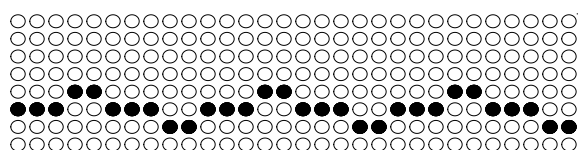
DESCRIPTIONS DU PROGRAMME

Cet ordinateur contient les programmes, le programme normal, la distance, le temps, les calories, le jeu, le programme d'intervalles 20/10, Le programme d'intervalles 10/20, et le programme d'intervalles 10/10 programmé par l'utilisateur. Référez-vous aux indications suivantes pour le fonctionnement de ces programmes.

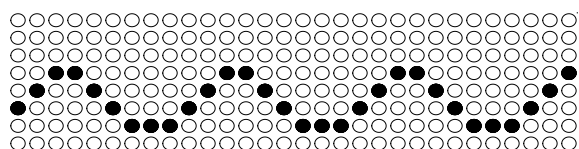
1. NORMAL PROGRAM:



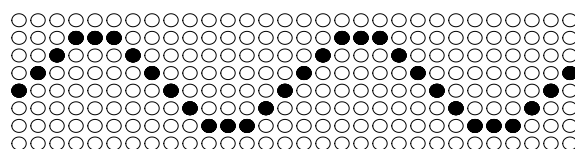
Vous pouvez tirer sur le **GUIDON(3)** pour mettre en marche l'ordinateur et entreprendre l'exercice immédiatement avec ce programme. Toute valeur sera comptée et l'affichage principal affichera les profils en vagues, selon votre vitesse de rame. Référez-vous à l'illustration.



Les petites vagues affichent la vitesse minimale de coups.



Les vagues moyennes affichent la vitesse moyenne de coups.



Les grandes vagues affichent la vitesse maximale de coups.

REMARQUE : Ce programme est le seul vous permettant d'utiliser le générateur intégré lorsque les piles sont vides ou non installées.

Pour tout programme de valeurs pré-déterminées, pesez sur le bouton **BACK** pour entrer le mode IDLE. Ou pesez sur **ENTER/STOP** et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour redémarrer l'ordinateur. L'ordinateur révisera tous les programmes afin de vous permettre de choisir la valeur cible pour le programme sélectionné. Utilisez le bouton **SELECT** pour sélectionner le programme pour la DISTANCE, le TIME, (DURÉE) ou les CALORIES. Vous ne pouvez que pré-configurer la valeur de fonction pour chaque programme sélectionné. Utilisez les boutons "▲/▼" pour entrer la valeur et pesez sur **ENTER/STOP** pour confirmer. Après avoir sélectionné le paramètre désiré, commencez à tirer sur le **GUIDON(3)** pour commencer l'entraînement.

Distance (500 à 9999 mètres) → Temps(1:00 à 99:00) → Calories (10 à 2999 Kcals) → Jeu
→ Programme intervalle 20/10 → Programme intervalle 10/20 → Programme intervalle 10/10 pré-sélectionné par l'utilisateur.

2. DISTANCE PROGRAM: Durant l'exercice, la DISTANCE décomptera à partir de la valeur sélectionnée. Les autres fonctions iront en augmentant. L'affichage principal affichera le temps estimé pour atteindre 500 mètres, en respectant votre vitesse de coups de rame actuelle. Lorsque vous aurez complété le PROGRAMME DISTANCE, "WINNER" s'affichera et une alarme sonore vous félicitera. Pressez le bouton **BACK** pour retourner en mode IDLE.

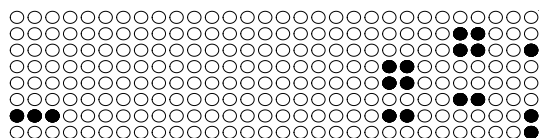
3. TIME PROGRAM: Durant l'exercice, le TEMPS décomptera à partir de la valeur sélectionnée. Les autres fonctions iront en augmentant. L'affichage principal affichera les profils en vagues, selon votre vitesse de rame. Référez-vous aux indications ci-dessus. Lorsque vous aurez complété le PROGRAMME TEMPS, l'ordinateur vous avertira d'une alarme sonore. Pressez le bouton **BACK** pour retourner en mode IDLE.

4. CALORIES PROGRAM: Utilisez le bouton **SELECT** pour sélectionner ce programme. L'affichage principal affichera un "100" clignotant pour pré-configurer la valeur de calorie cible, de 10 à 2999 Kcals. Utilisez les boutons "▲/▼" pour entrer la valeur et pesez sur **ENTER/STOP** pour confirmer. Tirez sur le **GUIDON(3)** pour commencer l'entraînement. Durant l'entraînement, l'affichage principal décomptera à partir de la valeur supérieure, alors que les autres fonctions augmenteront, incluant les lectures de CALORIES dans la fenêtre inférieure. Lorsque vous aurez complété le PROGRAMME CALORIES, « END » s'affichera et une alarme sonore vous félicitera. Pressez le bouton **BACK** pour retourner en mode IDLE.

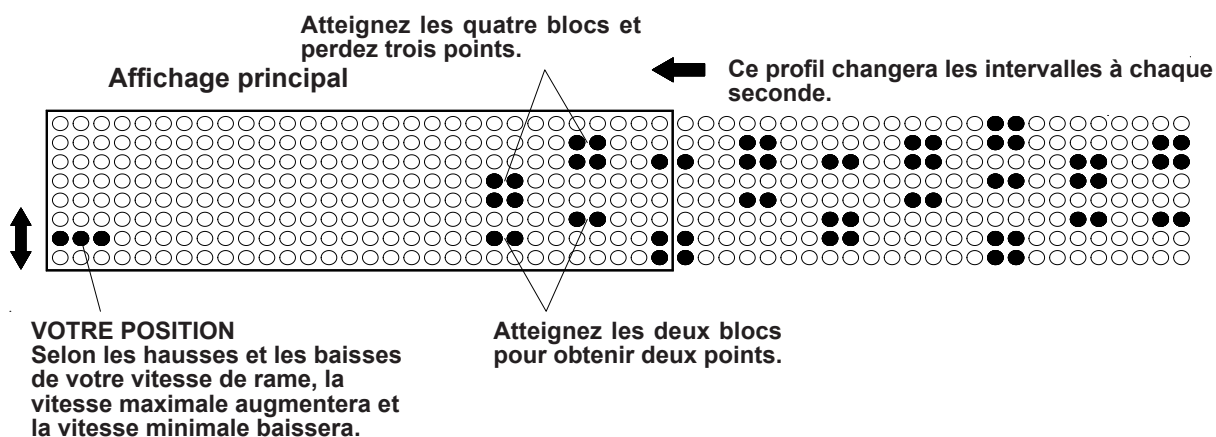
INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

REMARQUE : Pour effectuer un entraînement avec un de ces programmes, vous ne pourrez pas pré-configurer les valeurs de fonction. Référez-vous aux indications suivantes pour le fonctionnement de ces programmes.

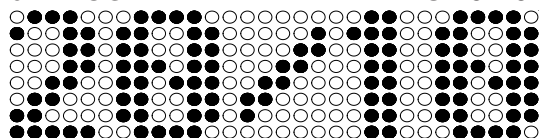
5. PROGRAMME DE JEU :



Nous appelons ce programme Score Game; pesez sur le **SELECT** pour sélectionner ce programme. Le TEMPS pré-configuré pour le jeu est 5 minutes. Cette valeur ne peut pas être changée. Tirez sur le **GUIDON(3)** pour commencer l'entraînement. Lorsque vous complétez ce programme. L'affichage principal montrera votre résultat et vous avertira d'un alarme sonore. Pressez le bouton **BACK** pour retourner en mode IDLE.



6. PROGRAMME D'INTERVALLES 20/10:

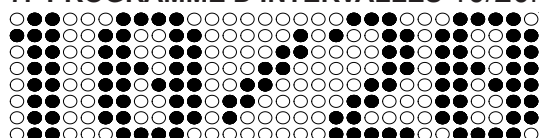


Le programme permettra à l'utilisateur de s'entraîner pendant 20 secondes, puis de vous reposer pendant 10 secondes; le cycle continuera.

Utilisez le bouton **SELECT** pour sélectionner ce programme. L'ordinateur affichera des éléments clignotants "8" pour pré-sélectionner la valeur du nombre d'intervalles à effectuer,

de 1 à 99. Utilisez les boutons "▲ / ▼" pour entrer la valeur et pesez sur **ENTER/STOP** pour confirmer. Tirez sur le **GUIDON(3)** pour commencer l'entraînement. Durant l'exercice, le TEMPS décomptera à partir de la valeur sélectionnée. Les autres fonctions iront en augmentant. Lorsque vous aurez complété le programme, l'ordinateur vous avertira d'une alarme sonore. Pressez le bouton **BACK** pour retourner en mode IDLE.

7. PROGRAMME D'INTERVALLES 10/20:



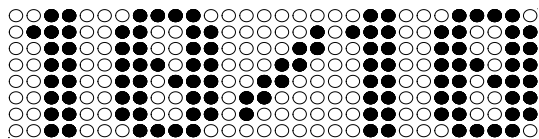
Le programme permettra à l'utilisateur de s'entraîner pendant 10 secondes, puis de vous reposer pendant 20 secondes; le cycle continuera.

Utilisez le bouton **SELECT** pour sélectionner ce programme. L'ordinateur affichera des éléments clignotants "8" pour pré-sélectionner la valeur du nombre d'intervalles à effectuer,

de 1 à 99. Utilisez les boutons "▲ / ▼" pour entrer la valeur et pesez sur **ENTER/STOP** pour confirmer. Tirez sur le **GUIDON(3)** pour commencer l'entraînement. Durant l'exercice, le TEMPS décomptera à partir de la valeur sélectionnée. Les autres fonctions iront en augmentant. Lorsque vous aurez complété le programme, l'ordinateur vous avertira d'une alarme sonore. Pressez le bouton **BACK** pour retourner en mode IDLE.

INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

8. PROGRAMME D'INTERVALLES 10/10:

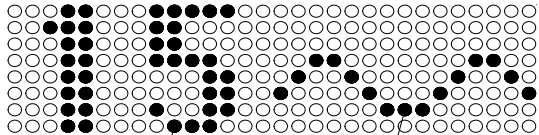


Ce programme permettra aux utilisateurs de configurer manuellement le temps d'entraînement et le temps de repos, de 10 à 99 secondes. L'utilisateur s'entraînera pendant le temps d'entraînement pré-configuré, puis le temps de repos et alternera entre les deux. Utilisez le bouton **SELECT** pour sélectionner ce programme. Utilisez "**▲/▼**" et **ENTER/STOP** pour entrer la valeur

et combien d'intervalles vous voulez faire, combien de temps vous voulez vous entraîner et votre temps de repos. Tirez sur le **GUIDON(3)** pour commencer l'entraînement. Durant l'exercice, le TEMPS décomptera à partir de la valeur sélectionnée. Les autres fonctions iront en augmentant. Lorsque vous aurez complété le programme, l'ordinateur vous avertira d'une alarme sonore. Pressez le bouton **BACK** pour retourner en mode IDLE.

Lorsqu'on s'entraîne dans un programme d'intervalles 20/10, 10/20, et 10/10, l'affichage principal montrera l'information suivante :

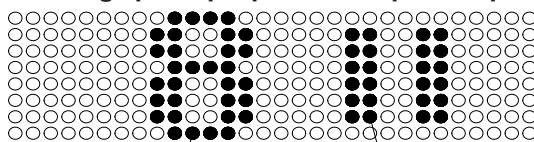
Affichage principal pour le temps d'entraînement



Le temps d'entraînement y sera affiché.

Le profil des vagues dépend de votre vitesse de rame.

Affichage principal pour le temps de repos



Le temps de repos sera décompté.

Mettez en pause le symbole pour obtenir le temps de repos.

Lorsque vous complétez le programme et si vous continuez à ramer, le programme d'Intervalles sera répété et continuera.

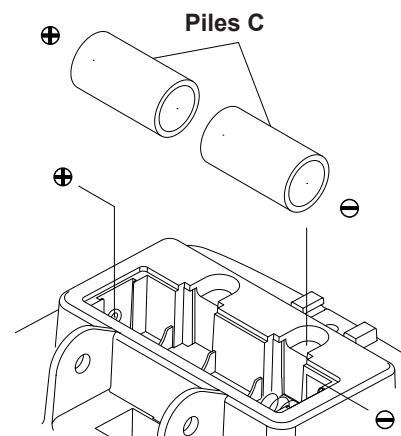
DESCRIPTIONS DU FONCTIONNEMENT

1. Le rétro-éclairage restera en fonction 10 secondes après avoir pressé le premier bouton, puis il s'éteindra. Vous pouvez presser tout bouton pour le remettre en fonction par la suite.
2. Pour arrêter un programme en fonction, pressez sur les boutons **ENTER/STOP**. Durant l'exercice, lorsque le rétro-éclairage est fermé, la première pression de ce bouton réactivera la lumière. Lorsque le rétro-éclairage est toujours en fonction, pressez le bouton une deuxième fois pour mettre en pause toute comptabilisation des valeurs de fonction. Pressez le bouton une troisième fois pour redémarrer l'entraînement et continuer la comptabilisation des valeurs.
3. Si vous voulez commencer un nouveau programme, pressez et maintenez le bouton **ENTER/STOP** pendant trois secondes pour réinitialiser toutes les valeurs et redémarrer l'ordinateur. Utilisez le bouton **SELECT** pour sélectionner ce programme.
4. Les valeurs de DISTANCE peuvent être interchangeables entre mile et kilomètre. Pressez les boutons **▲ ▼** en même temps. L'affichage principal affichera "**KM**" ou "**MILE**" en clignotant. Pressez le bouton **▲** ou **▼** pour changer "**KM**" ou "**MILE**", et pressez le bouton **ENTER/STOP** pour confirmer.

COMMENT INSTALLER ET REMPLACER LES PILES :

1. Ouvrez le couvercle des piles à l'arrière de l'**ORDINATEUR(19)**.
2. L'**ORDINATEUR(19)** fonctionne à l'aide de deux piles (type C 1,5 V). Elles ne sont pas incluses. Référez-vous à l'illustration pour installer ou remplacer les piles.

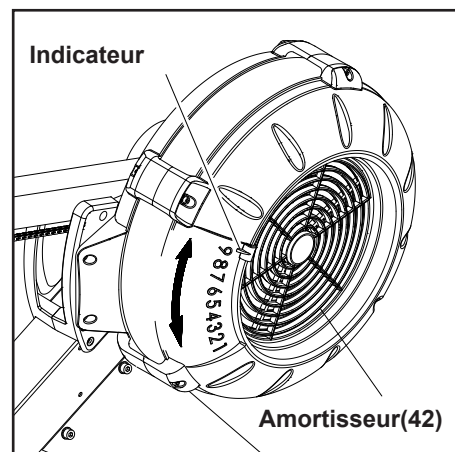
- REMARQUE :**
1. N'utilisez pas une pile neuve avec une pile usagée.
 2. Utilisez le même type de piles. N'utilisez pas une pile alcaline avec un autre type de pile.
 3. Veuillez éviter les piles rechargeables.
 4. La disposition des piles doit se faire selon les lois et les réglementations fédérales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



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

AJUSTEMENT DU POIDS

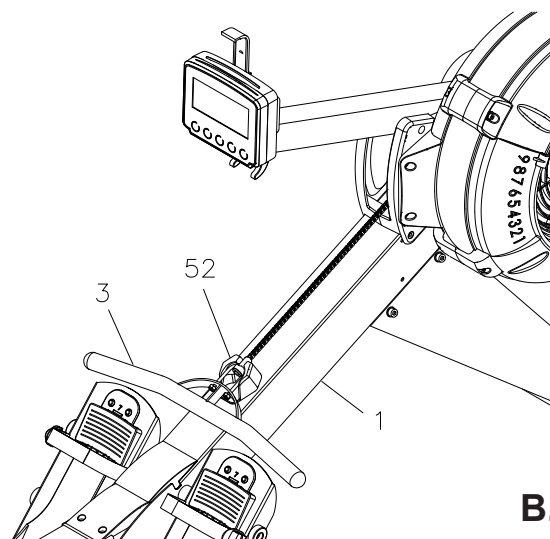
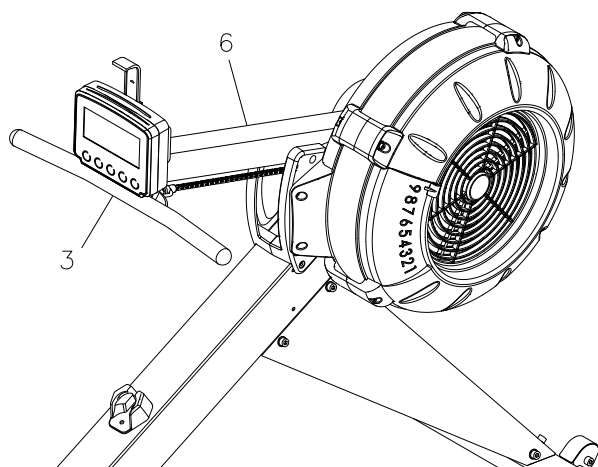
Un **AMORTISSEUR(42)** est intégré dans la **CAGE DE VENTILATEUR DROITE(43)**. Bougez l'indicateur dans l'**AMORTISSEUR(42)** pour pointer les chiffres de la **CAGE DE VENTILATEUR DROITE(43)** pour ajuster la charge. Il y a des paramètres de 1 à 9. Le paramètre No 1 offrira la résistance la plus faible. Le paramètre No 9 offrira la résistance la plus élevée.



POSITION DU GUIDON

La **RAMPE(3)** peut être placée sur le crochet dans le **TUBE DE L'ORDINATEUR(6)**, référez-vous à l'illustration A. Ou vous pouvez placer le **GUIDON(3)** sur le **SUPPORT À GUIDON(52)** tel qu'indiqué dans l'illustration B.

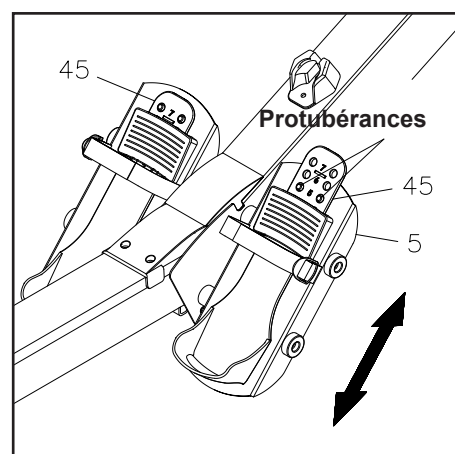
A.



B.

AJUSTEMENT DE L'EMBOUT DE LA PÉDALE

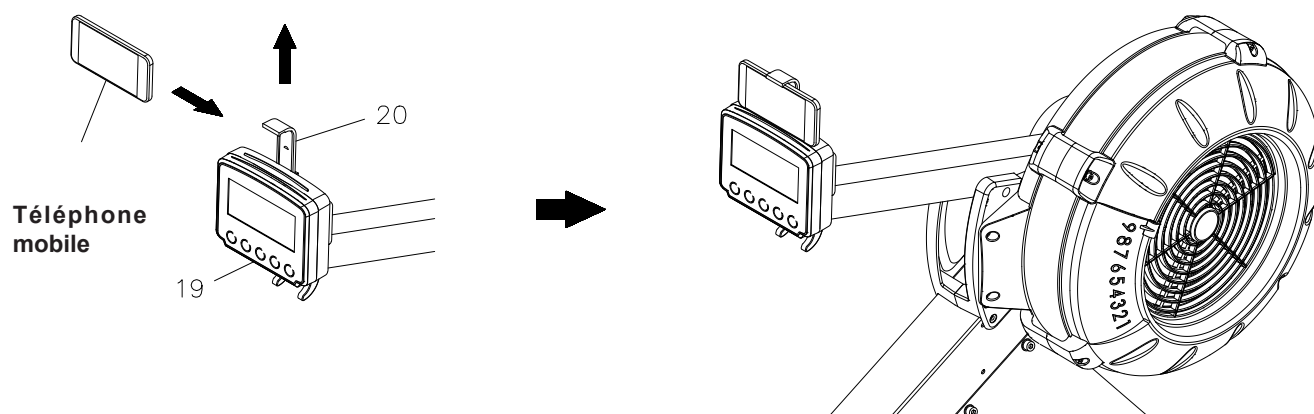
La position de l'**EMBOUT DE PÉDALE(45)** peut être ajusté. Référez-vous à l'illustration. Tirez l'**EMBOUT DE PÉDALE(45)** en dehors des deux protubérances dans le **SUPPORT DE PÉDALES(5)**, puis baissez ou élevez les **EMBOUTS DE PÉDALE(45)** en position désirée. Verrouillez les **EMBOUTS DE PÉDALES(45)** en position en pressant les trous d'ajustement en position désirée, sur les deux protubérances. Référez-vous aux chiffres sur les **EMBOUTS DE PÉDALE(45)** pour vous assurer qu'ils soient ajustés dans la même position des deux côtés.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

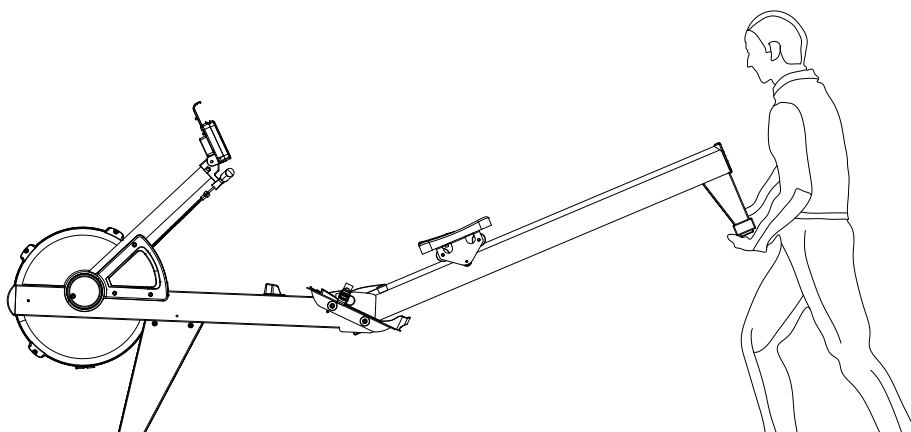
UTILISER LE SUPPORT À TÉLÉPHONE MOBILE

Le **SUPPORT À TÉLÉPHONE MOBILE(20)** peut bouger vers le haut ou vers le bas. Bouger le **SUPPORT À TÉLÉPHONE MOBILE(20)**, puis glissez le téléphone mobile dans l'espace entre le **SUPPORT À TÉLÉPHONE MOBILE(20)** et l'**ORDINATEUR(19)**. Bougez le **SUPPORT À TÉLÉPHONE MOBILE(20)** vers le bas pour verrouiller le téléphone mobile en position.

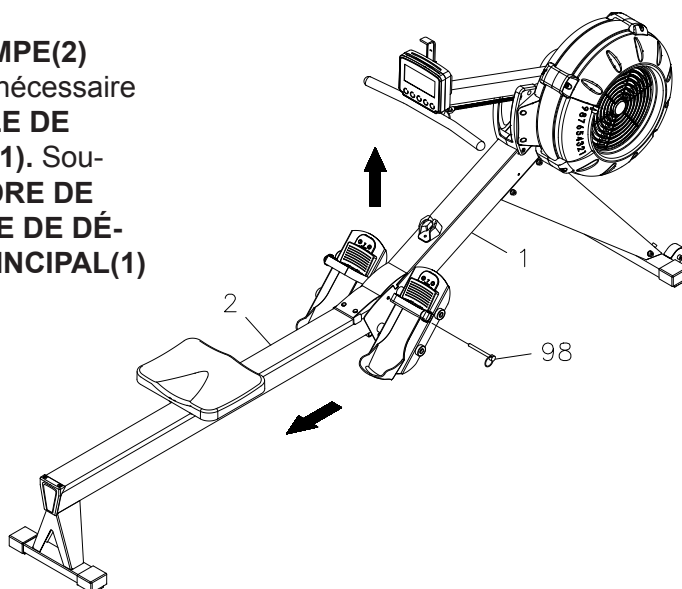


RANGEMENT

1. Rangez le **STAMINA | X AMRAP ROWER**, dans un endroit propre et sec.
2. Évitez d'endommager l'électronique en enlevant les piles de l'**ORDINATEUR(19)** avant d'entreposer le **STAMINA | X AMRAP ROWER** pour un an ou plus.
3. Bougez le **STAMINA | X AMRAP ROWER** avec les **ROUES AMOVIBLES(66)** dans le **STABILISATEUR AVANT (4)**. Soulevez le support arrière du **CADRE DE RAMPE(2)** pour bouger le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Référez-vous à l'illustration. N'utilisez pas le **SIÈGE(51)** pour bouger le **STAMINA | X AMRAP ROWER**. Le **SIÈGE(51)** bougera et le **PORTE-SIÈGE(10)** pourrait pincer votre main ou vos doigts.



4. Le **CADRE PRINCIPAL(1)** et le **CADRE DE RAMPE(2)** pourraient être séparés pour minimiser l'espace nécessaire pour entreposer ce produit. Enlevez la **GOUPILLE DE DÉVEROUILLAGE(98)** du **CADRE PRINCIPAL(1)**. Soulevez le **CADRE PRINCIPAL(1)** et retirez le **CADRE DE RAMPE(2)** pour le séparer. Insérez la **GOUPILLE DE DÉVEROUILLAGE(98)** dans le trou du **CADRE PRINCIPAL(1)** pour l'entreposage.



ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité conçues dans le **STAMINA | X AMRAP ROWER** ne peuvent être préservées que si le **STAMINA | X AMRAP ROWER** est régulièrement inspecté pour prévenir un dommage ou une usure éventuelle. Veuillez lire attentivement ce qui suit :

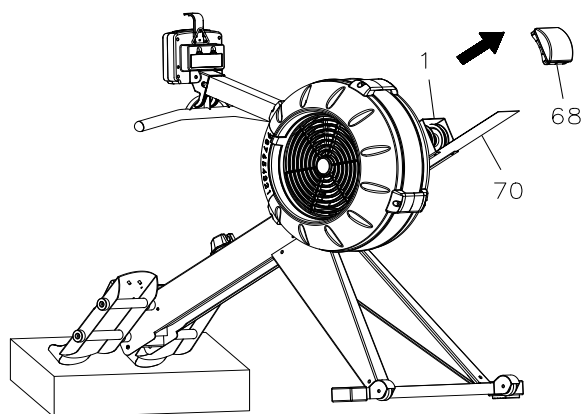
1. Tirez sur le **GUIDON(3)** et vérifiez que le système magnétique vous offre une tension adéquate et que le siège bouge bien et est stable.
2. Nettoyez les pistes des rouleaux dans la **RAMPE(14)** avec un vêtement absorbant.
3. Vérifiez que tous les écrous et les boulons sont présents et sont bien serrés. Remplacez les écrous et les boulons manquants. Resserrez les écrous et les boulons.
4. Vérifiez la condition de la **CHAÎNE(36)**. Remplacez la **CHAÎNE(36)** si elle est fracturée ou brisée.
5. Vérifiez que l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(115)** est en place et facile à lire. En cas d'absence ou d'endommagement de l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(115)** contactez immédiatement Stamina Products en composant le 1-800-375-7520 pour obtenir une nouvelle étiquette.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur/propriétaire de s'assurer que l'entretien soit fait régulièrement.
7. Les éléments usagés ou endommagés doivent immédiatement être remplacés; évitez d'utiliser le **STAMINA | X AMRAP ROWER** jusqu'à sa réparation.
8. Seules des pièces fournies par Stamina Products doivent être utilisées pour entretenir/réparer le **STAMINA | X AMRAP ROWER**.
9. Assurez-vous que le **STAMINA | X AMRAP ROWER** soit propre en le nettoyant avec un chiffon absorbant après l'utilisation.

AJUSTEMENT DE LA CORDE SANDOW

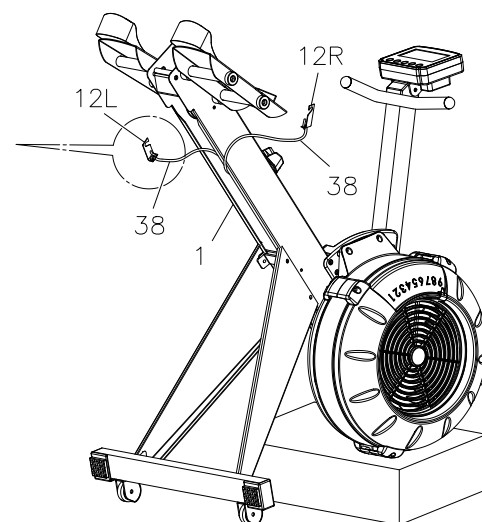
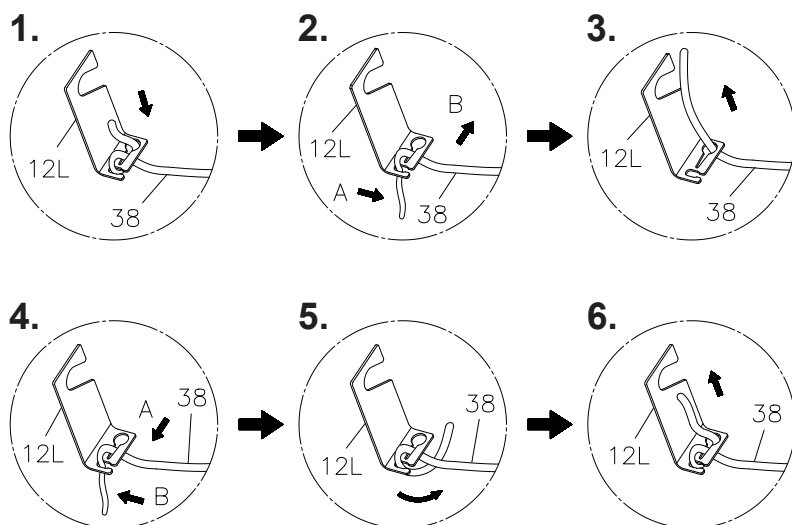
Au fil du temps, à environ 250 000 coups sur le **GUIDON(3)**, votre **CORDE SANDOW(38)** pourrait être étirée. Suivez le processus suivant pour l'ajuster :

1. Positionnez l'ASSEMBLAGE DU CADRE PRINCIPAL(1) tel qu'indiqué ci-dessous. Enlevez l'EMBOUIT DU CADRE PRINCIPAL(68) du CADRE PRINCIPAL(1). Glissez le COUVERCLE DE FOND(70) du CADRE PRINCIPAL(1).

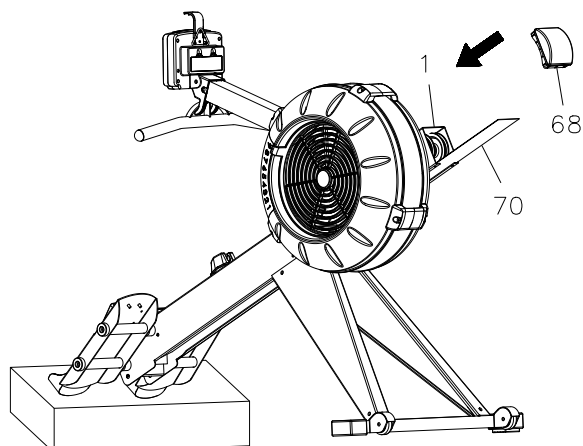
PRINCIPAL(1) tel qu'indiqué ci-dessous. Enlevez l'EMBOUIT DU CADRE PRINCIPAL(68) du CADRE PRINCIPAL(1). Glissez le COUVERCLE DE FOND(70) du CADRE PRINCIPAL(1).



- Positionnez l'ASSEMBLAGE DU CADRE PRINCIPAL(1) tel qu'indiqué ci-dessous. Enlevez le CROCHET DE LA CORDE SANDOW GAUCHE(68) du CADRE PRINCIPAL(1). Faites une marque sur la CORDE SANDOW(38) pour avancer le crochet de 5 cm (2 po). Référez-vous aux images 1 à 3 pour détacher la CORDE SANDOW(38) du CROCHET DE CORDE SANDOW GAUCHE (12L), et avancez le crochet de 5 cm (2 po.). Référez-vous aux images 4 à 6 pour rattacher la CORDE SANDOW(38) du CROCHET DE CORDE SANDOW GAUCHE (12L). Attachez le CROCHET DE CORDE SANDOW GAUCHE(12L) au CADRE PRINCIPAL(1) et poussez le crochet du côté gauche afin de toucher au mur intérieur du CADRE PRINCIPAL(1). **ATTENTION : Utilisez toujours deux mains pour sécuriser la prise lorsque vous réattachez les crochets de corde Sandow (12L & 12R).** Enlevez le CROCHET DE LA CORDE SANDOW DROIT(12R) du CADRE PRINCIPAL(1). Répétez le processus pour rattacher la CORDE SANDOW(38) du côté droit.



- Positionnez l'ASSEMBLAGE DU CADRE PRINCIPAL(1) tel qu'indiqué ci-dessous. Glissez le COUVERCLE DE FOND(70) sur le CADRE PRINCIPAL(1). Pressez l'EMBOUIT DU CADRE PRINCIPAL(68) dans le CADRE PRINCIPAL(1).



CONDITION PHYSIQUE

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

Veuillez observer ces consignes essentielles :

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

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

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

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



Pouls au poignet

Zone optimale de fréquence cardiaque selon l'âge*

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

* Pour tirer un meilleur profit de l'entraînement cardio-respiratoire, l'American College of Sports Medicine recommande de s'exercer dans une zone de fréquence cardiaque de 55 % à 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour déterminer le rythme cardiaque maximal, la formule suivante a été employée : $220 - \text{âge} = \text{rythme cardiaque maximal prévu}$.

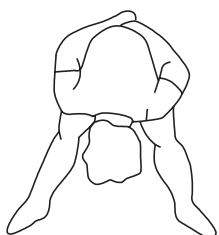
ÉCHAUFFEMENT ET DÉTENTE

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

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

Exercices d'étirements recommandés

Étirements du bas du corps

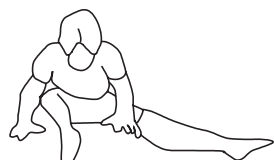


Écartez vos pieds à la largeur des épaules et penchez-vous en avant.
Conservez cette position pendant 30 secondes en utilisant le corps comme un poids naturel pour étirer les muscles arrière des jambes. **VEUILLEZ NE PAS FAIRE DE MOUVEMENTS BRUSQUES !** Quand la tension des muscles arrières des jambes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



Étirements au sol

En position assise sur le sol, écartez le plus possible vos jambes. Abaissez le haut du corps vers le genou droit en tirant sur vos bras pour amener votre buste jusqu'à votre cuisse. Conservez cette position pendant 10 à 30 secondes. **VEUILLEZ NE PAS FAIRE DE MOUVEMENTS BRUSQUES !** Faites cet exercice 10 fois. Répétez cet exercice sur la jambe gauche.



Tractions du torse

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



Étirements de la jambe en se courbant

Debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules, penchez-vous vers l'avant comme illustré. Utilisez vos bras en tirant **doucement** pour amener le haut du corps contre la jambe droite. Laissez pendre votre tête. **VEUILLEZ NE PAS FAIRE DE MOUVEMENTS BRUSQUES !** Conservez la position pendant 10 secondes au moins. Faites de même sur la jambe gauche. Réalisez cet exercice plusieurs fois lentement.

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

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

GARANTIE

Stamina Products, Inc. garantit que ce produit est exempt de tout défaut de matériaux ou de vices de fabrication en cas d'utilisation et d'entretien normal, d'assemblage et d'utilisation adéquats pour une période de 90 jours sur les pièces et de trois ans sur le support à partir de la date d'achat auprès du revendeur agréé. **CETTE GARANTIE NE S'APPLIQUE PAS À UN PRODUIT QUI AURA FAIT L'OBJET D'UNE UTILISATION COMMERCIALE, D'ABUS, D'USAGE À MAUVAIS ESCIENT, D'UNE MODIFICATION QUELCONQUE OU D'UN DOMMAGE DÙ À UN MAUVAIS ASSEMBLAGE, UNE RÉPARATION, UN REMPLACEMENT ERRONÉ OU UNE UTILISATION AVEC DES PIÈCES AUTRES QUE CELLES FOURNIES PAR STAMINA PRODUCTS, INC.** L'utilisation commerciale comprend l'utilisation du produit dans des clubs d'athlétisme, des clubs de remise en forme, des stations thermales, des gymnases, des centres d'exercices physiques et autres centres publics ou semi-publics, que le produit ait été utilisé ou non dans une entreprise à but lucratif ou utilisé à un but autre que personnel, familial ou domestique.

Pour faire usage de cette garantie limitée, il vous suffit d'envoyer une déclaration écrite sur laquelle sont mentionnés votre nom, la date et le lieu de l'achat et une description brève du défaut en joignant votre reçu à l'adresse de Stamina Products, Inc. P.O. Box 1071, Springfield, Missouri, É.-U., 65801-1071, ou par courriel à cs@drexel.ca, ou en nous contactant au 855-463-7393. Si le défaut est couvert par la garantie limitée, vous devrez nous renvoyer le produit ou la pièce pour obtenir la réparation gratuite ou le remplacement, selon notre décision.

AUCUNE REVENDICATION À L'ÉGARD DE CETTE GARANTIE LIMITÉE NE SAURAIT ÊTRE INVOQUÉE APRÈS UN DÉLAI D'UN (1) AN SUIVANT LA DATE À LAQUELLE LE DÉFAUT A ÉTÉ OU AURAIT PU ÊTRE CONSTATÉ. AUCUNE REVENDICATION À L'ÉGARD D'UNE GARANTIE IMPLICITE NE SAURAIT ÊTRE INVOQUÉE APRÈS UN DÉLAI D'UN (1) AN SUIVANT LA LIVRAISON DU PRODUIT À L'ACHETEUR. Ces garanties ne sont pas transférables. **SI UNE PARTIE DU PRODUIT N'EST PAS EN CONFORMITÉ AVEC CETTE GARANTIE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE, LA RÉPARATION OU LE REMPLACEMENT DU PRODUIT EST LE SEUL RECOURS DONT VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER.** Si l'acheteur émet une revendication à l'égard de la garantie limitée ou d'une quelconque garantie implicite, le garant se réserve le droit de réclamer le renvoi du produit pour un contrôle, aux frais de l'acheteur, à l'adresse du site du garant établi à Springfield, Missouri, É.-U. Le renvoi de la fiche d'enregistrement de garantie ci-jointe n'est pas nécessaire pour la couverture de la garantie, et est simplement un moyen de déterminer précisément la date et le lieu d'achat.

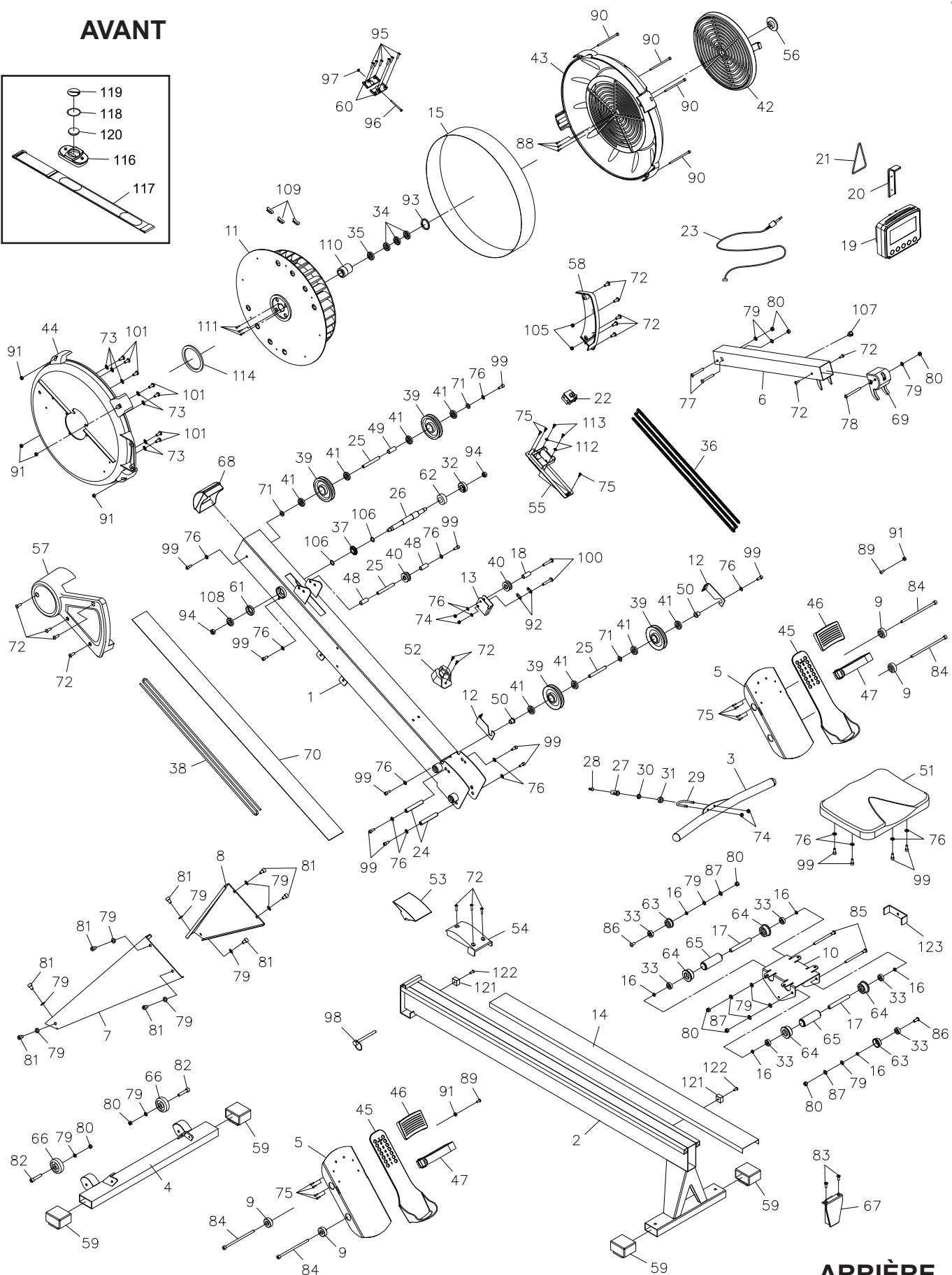
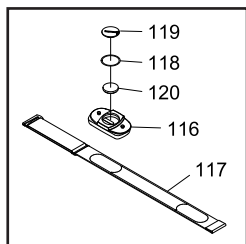
Stamina Inc. **NE SAURAIT ÊTRE TENUE RESPONSABLE DE LA PERTE DE L'UTILISATION D'UN PRODUIT QUELCONQUE, DE PERTE DE TEMPS, DES DÉSAGRÈMENTS, DE PERTE COMMERCIALE OU TOUT AUTRE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉQUENT, SPÉCIAL OU ACCIDENTEL DÉCOULANT DE LA REVENDICATION DE LA GARANTIE SUSMENTIONNÉE OU DE TOUTE AUTRE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

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

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

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT

AVANT



ARRIÈRE

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	DÉNOMINATION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Cadre de rampe	1
3	Guidon	1
4	Stabilisateur avant	1
5	Support de pédale	2
6	Tube de l'ordinateur	1
7	Jambe de soutien gauche	1
8	Jambe de soutien droite	1
9	Bouchon de fixation	4
10	Porte-siège	1
11	Ventilateur	1
12	Crochet de corde Sandow	2
13	Bras tendeur de la chaîne	1
14	Rampe	1
15	Perforation pour passage	1
16	Écarteur (ø8,2 x ø12 x 3,2 mm)	6
17	Long écarteur (ø6,2 x ø12 x 71,6 mm)	2
18	Écarteur de rouleau de chaîne (ø6,2 x ø10 x 15,5 mm)	1
19	Ordinateur	1
20	Support à téléphone mobile	1
21	Sangle de caoutchouc	1
22	Générateur	1
23	Fil de capteur	1
24	Arbre (M6 x 1, ø11,8 x 79,5 mm)	2
25	Arbre de poulie (M6 x 1, ø10 x 76,5 mm)	3
26	Axe de ventilateur	1
27	Connecteur à crochet	1
28	Connecteur de chaîne	1
29	Boulon en U	1
30	Écarteur interne	1
31	Col extérieur	1
32	Roulement (6003RS)	1
33	Roulement (608ZZ)	6
34	Roulement (6201RS)	3
35	Roulement unidirectionnel (HF2016)	1
36	Chaîne, (1/4" pas)	1
37	Roue dentée	1
38	Corde Sandow	1
39	Poulie de corde Sandow	4
40	Rouleau de chaîne	2
41	Roulement (6000ZZ)	8
42	Amortisseur	1
43	Cagede ventilateur, droite	1
44	Cagede ventilateur, gauche	1
45	Embout de pédale	2
46	Pièce pour orteille	2
47	Sangle de pédale	2
48	Entretoise de petit rouleau de chaîne (ø10 x ø16 x 30,5 mm)	2
49	Entretoise de poulie (ø10 x ø16 x 26,5 mm)	1
50	Bague de poulie	2
51	Siège	1
52	Support à guidon	1
53	Couvercle de joint	1
54	Couvercle de joint fixe	1
55	Base de générateur	1
56	Embout de fixation de l'amortisseur	1
57	Couvercle gauche	1
58	Couvercle droit	1
59	Embout (30mm x 60 mm)	4
60	Plaque de connexion	2
61	Couvette de roulement (6001RS)	1
62	Couvette de roulement (6003RS)	1

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	DÉNOMINATION	QTÉ
63	Rouleau de guidage	2
64	Rouleau de siège	4
65	Manchon de rouleau	2
66	Roue	2
67	Embout de rampe	1
68	Embout du cadre principal	1
69	Couvercle de montage	1
70	Couvercle de fond	1
71	Rondelle de plastique (ø10,2 x ø14 x 1 mm d'épaisseur)	3
72	Boulon, à tête ronde (M6 x 1 x 10 mm)	16
73	Rondelle de verrouillage, dent interne (M6)	7
74	Écrou autobloquant (M6 x 1)	4
75	Vis, à tête ronde autotaraudeuse (ST4,2 x 10 mm)	11
76	Rondelle (M6)	16
77	Boulon, à tête creuse (M8 x 1,25 x 65 mm)	2
78	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 75mm)	1
79	Rondelle (M8)	17
80	Écrou autobloquant (M8 x 1,25)	9
81	Boulon, à tête creuse (M8 x 1,25 x 12 mm)	8
82	Boulon, à tête creuse (M8 x 1,25 x 40 mm)	2
83	Boulon, à tête plate (M6 x 1 x 16 mm)	2
84	Boulon à tête creuse (M8 x 1,25 x 150 mm)	4
85	Boulon à tête creuse (M8 x 1,25 x 110 mm)	2
86	Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 25 mm)	2
87	Rondelle de verrouillage (M8)	4
88	Vis, à tête ronde autotaraudeuse (ST4.2 x 16 mm)	3
89	Vis, à tête ronde (M5 x 0,8 x 8 mm)	2
90	Boulon, à tête creuse (M5 x 1,25 x 92 mm)	4
91	Écrou (M5 x 0,8)	6
92	Crochet de chaîne	2
93	Anneau C interne (ø32)	1
94	Écrou autobloquant (M10 x 1,25)	2
95	Vis, à tête ronde autotaraudeuse (ST4,2 x 6 mm)	6
96	Boulon à tête creuse (M4 x 0,7 x 45 mm)	1
97	Écrou (M4 x 0,7)	1
98	Goupille de déverrouillage	1
99	Boulon à tête creuse (M6 x 1 x 16 mm)	14
100	Boulon, à tête ronde (M6 x 1 x 30 mm)	2
101	Boulon, à tête ronde (M6 x 1 x 10 mm)	7
102	Tournevis	1
103	Clé Allen (6 mm)	1
104	Clé à molette	1
105	Écrou (M6 x 1)	2
106	Écarteur PU	2
107	Bouchon passe-fil	1
108	Roulement (6001RS)	1
109	Poids	3
110	Boîtier de roulement	1
111	Boulon à tête creuse (M4 x 0,7 x 12 mm)	3
112	Rondelle (ø3.5 x ø12 x 1 mm d'épaisseur)	2
113	Vis, à tête ronde autotaraudeuse (ST3.0 x 12mm)	2
114	Anneau magnétique	1
115	Étiquette de mise en garde	1
116	Transmetteur de fréquence cardiaque	1
117	Sangle élastique de capteur	1
118	Anneau en caoutchouc pour pile	1
119	Couvercle de pile	1
120	Pile bouton (CR2032)	1
121	Retenue pour siège	2
122	Boulon à tête creuse (M8 x 1,25 x 20 mm)	2
123	Support de retenue	1
124	Guide	1

REMARQUES

POUR CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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



EN LIGNE
SERVICE À LA CLIENTÈLE
cs@drexel.ca
www.staminaproducts.com



TÉLÉPHONE
SERVICE À LA CLIENTÈLE
Tél. : 1 (855) 463-7393



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



COURRIER
STAMINA PRODUCTS, INC.
DESTINATAIRE : Service à la clientèle
P.O. Box 1071 Springfield, MO. 65801-1071

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

POUR ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

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

Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez appeler le Service à la clientèle au 1-800-375-7520 (aux États-Unis), ou remplir et expédier la fiche d'enregistrement du produit ci-dessous à Stamina Products, Inc. ; P.O. Box 1071; Springfield, MO, É.-U. 65801-1071.

FICHE D'ENREGISTREMENT DU PRODUIT

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

Modèle No. : Numéro de série :
Nom de produit :
Lieu d'achat :
Date d'achat : Prix d'achat :
Prénom : Nom de famille :
Ville : État/Pays : Code postal :
Adresse courriel : N° de téléphone : ()
Souhaitez-vous recevoir des informations par courriel ou des offres spéciales de Stamina Products ?* ☐ Oui ☐ Non *Si oui, assurez-vous que votre adresse courriel soit correctement indiquée ci-dessus.

Détachez et envoyez le formulaire ci-dessus par courrier ou par fax

POUR COMMANDER DES PIÈCES

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

Détachez et envoyez le formulaire ci-dessus par courrier ou par télécopieur

FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES

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

M./Mme :
Adresse : N° d'appartement :
Ville : État/Pays : Code postal :
IMPORTANT : Nous devons disposer de votre numéro de téléphone pour traiter la commande !
N° de téléphone : () N° de téléphone travail : ()
Date d'achat :
Modèle n° :
Acheté auprès de :

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

N° DE PIÈCE	DÉNOMINATION	QTÉ
EXEMPLE : 1	Assemblage d'unité arrière	1