



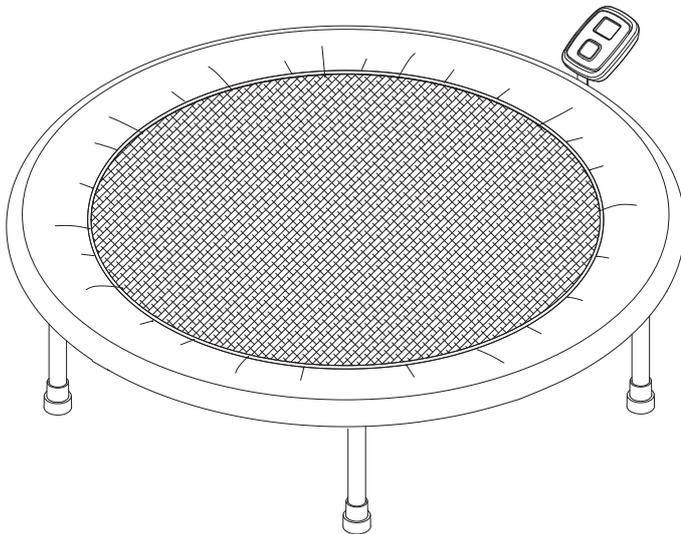
STAMINA[®]

FITNESS TRAMPOLINE

Owner's Manual

Assembly, Installation, Care, Maintenance, and Use Instructions.

⚠ WARNING Read these materials prior to assembling and using this trampoline.



Product May Vary Slightly From Pictured.

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

This Product is Distributed Exclusively by



STAMINA[®]

2040 N. ALLIANCE, SPRINGFIELD, MO 65803

Customer Care

1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

© 2020 Stamina Products, Inc.
2020, 12

⚠ WARNING

1. **DO NOT** attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death even when landing in the middle of the bed.
2. Do not allow more than one person on the trampoline.
3. Always use two or more strong people to unfold and fold the trampoline. When unfolding, the rails will try to spring back into the folded position. **FAILURE TO USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE MAY ALLOW THE RAILS TO SPRING BACK INTO THE FOLDED POSITION AND STRIKE SOMEONE.**
4. Use trampoline only with mature knowledgeable supervision.
5. Exercise can present a health risk. Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment.
6. If you feel faint or dizzy, immediately discontinue use of this equipment.
7. Keep others and pets away from equipment when in use.
8. Always make sure all parts are securely tightened prior to each use.
9. Weight on this trampoline should not exceed 250 lbs.
10. This trampoline is not recommended for children.

Serious bodily injury or death can occur if the above warnings are not followed or if this equipment is not assembled and used according to all instructions.

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

Model#: 35-1635B

S/N: _____

United States and/or International patents apply and/or are pending.

See www.staminaproducts.com for details.

MADE IN CHINA

müüv

Quickstart Guide

IMPORTANT

Smart Audio Workouts for Your Trampoline



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	Conditioning Guidelines	15
Before You Begin	5	Workout Program	16
Equipment Warning, Caution & Notice Labels	6	Warm-Up and Cool-Down	17
Assembly Instructions	7	Basic Workout	18
Installation Instructions	10	Product Parts Drawing	20
Care and Maintenance Instructions	10	Parts List	21
Storage And Folding Instructions	11	Warranty	22
Use Instructions	13	Fax/Mail Ordering Form	23

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® Fitness Trampoline.

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **Stamina® Fitness Trampoline** for the first time.
2. Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injuries.
3. Trampolines, being rebounding devices, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements.
4. **When unfolding or folding the trampoline, the rails will try to spring into the folded position.**
5. **Always use two or more strong people to unfold or fold the Stamina® Fitness Trampoline. Failure to use two or more strong people may allow the rails to spring back into the folded position and strike someone which can cause serious bodily injury or death.**
6. **The Stamina® Fitness Trampoline is for home use only. Do not use in institutional or commercial applications. Failure to follow this warning could result in minor or moderate injury.**
7. All purchasers and all persons using the **Stamina® Fitness Trampoline** must become familiar with the manufacturer's recommendations for proper assembly, use and care of the **Stamina® Fitness Trampoline**, as well as being alert to the performer's own limitations in the execution of trampoline skills. Assembly Instructions, Safety Instructions, Trampoline Fundamentals, and Warning Labels are included to promote safe, enjoyable use of the **Stamina® Fitness Trampoline**. Make sure that it is properly assembled and tightened before use.
8. The owner and supervisors of the trampoline are responsible to make all users aware of the Safety Instructions and practices in the use instructions.
9. Place the **Stamina® Fitness Trampoline** on a level surface before use.
10. Use the **Stamina® Fitness Trampoline** in a well lighted area. Artificial illumination may be required for indoor or shady areas.
11. Do not place the **Stamina® Fitness Trampoline** on an elevated surface. The **Stamina® Fitness Trampoline** should be at floor level or ground level.
12. Inspect your **Stamina® Fitness Trampoline** before each use. Make sure the safety pad is correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.
13. Make sure the floor or ground around the **Stamina® Fitness Trampoline** is clear of all objects that may cause injury if you step on them when dismounting.
14. Adequate overhead clearance is essential. Provide adequate clearance for ceilings, ceiling lights, ceiling fans, wires and tree limbs. Failure to provide adequate head clearance can result in head or neck injury. A minimum of 24 feet is recommended for outdoor trampolines.
15. Do not allow children to use the **Stamina® Fitness Trampoline**. The **Stamina® Fitness Trampoline** is not a toy, it is for use by adults only. Use the trampoline only with mature knowledgeable supervision.
NOTE: The **TRAMPOLINE USE INSTRUCTIONS** sign is a standard sign that is supplied to comply with **ASTM F381**. This sign indicates that trampolines are suitable for use by children over six years of age. However, the **Stamina® Fitness Trampoline** is not recommended for children of any age.
16. Lateral clearance is essential. Place the **Stamina® Fitness Trampoline** away from walls, structures, fences, play areas, furniture, and other exercise equipment. Maintain a clear space on all sides of the trampoline.
17. Keep small children and pets away from the **Stamina® Fitness Trampoline** at all times including use and assembly of the **Stamina® Fitness Trampoline**.
18. The weight limit on the **Stamina® Fitness Trampoline** is 250 pounds.
19. Do not use the **Stamina® Fitness Trampoline** with socks only. Good traction is very important when mounting, using, and dismounting the **Stamina® Fitness Trampoline**. Bare feet are acceptable but we recommend good footwear with rubber non-skid soles such as walking, running or cross-training shoes.
20. Wear appropriate clothing when exercising; do not wear loose clothing that could become caught in the **Stamina® Fitness Trampoline**.
21. The **Stamina® Fitness Trampoline** should be used by only one person at a time.
22. Remove any obstructions from beneath the **Stamina® Fitness Trampoline**.
23. The surface of the bed should be dry.
24. Be careful to maintain your balance when mounting, using, dismounting, or assembling the **Stamina® Fitness Trampoline**. Loss of balance may result in a fall and serious bodily injury.
25. Do not step on the safety pad when mounting, using or dismounting the **Stamina® Fitness Trampoline**.
26. Do not attempt any gymnastic or acrobatic maneuvers on the **Stamina® Fitness Trampoline**.
27. Stop exercising before attempting to dismount the **Stamina® Fitness Trampoline**. To avoid sprains and broken bones, come to a complete stop before dismounting.
28. Use the **Stamina® Fitness Trampoline** only as described in this manual.
29. Always store the **Stamina® Fitness Trampoline** indoors in a dry place.
30. Secure the **Stamina® Fitness Trampoline** against unauthorized and unsupervised use.
31. Remove the safety pad before folding the **Stamina® Fitness Trampoline** for storage. Failure to remove the safety pad before folding will result in damage to the safety pad.

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® Fitness Trampoline**. 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® Fitness Trampoline** provides a convenient and simple method to begin your journey of getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled. Locate the serial decal on the product and write the serial number on the cover of the manual in the space provided. See page 6 for an image of the serial decal. Model

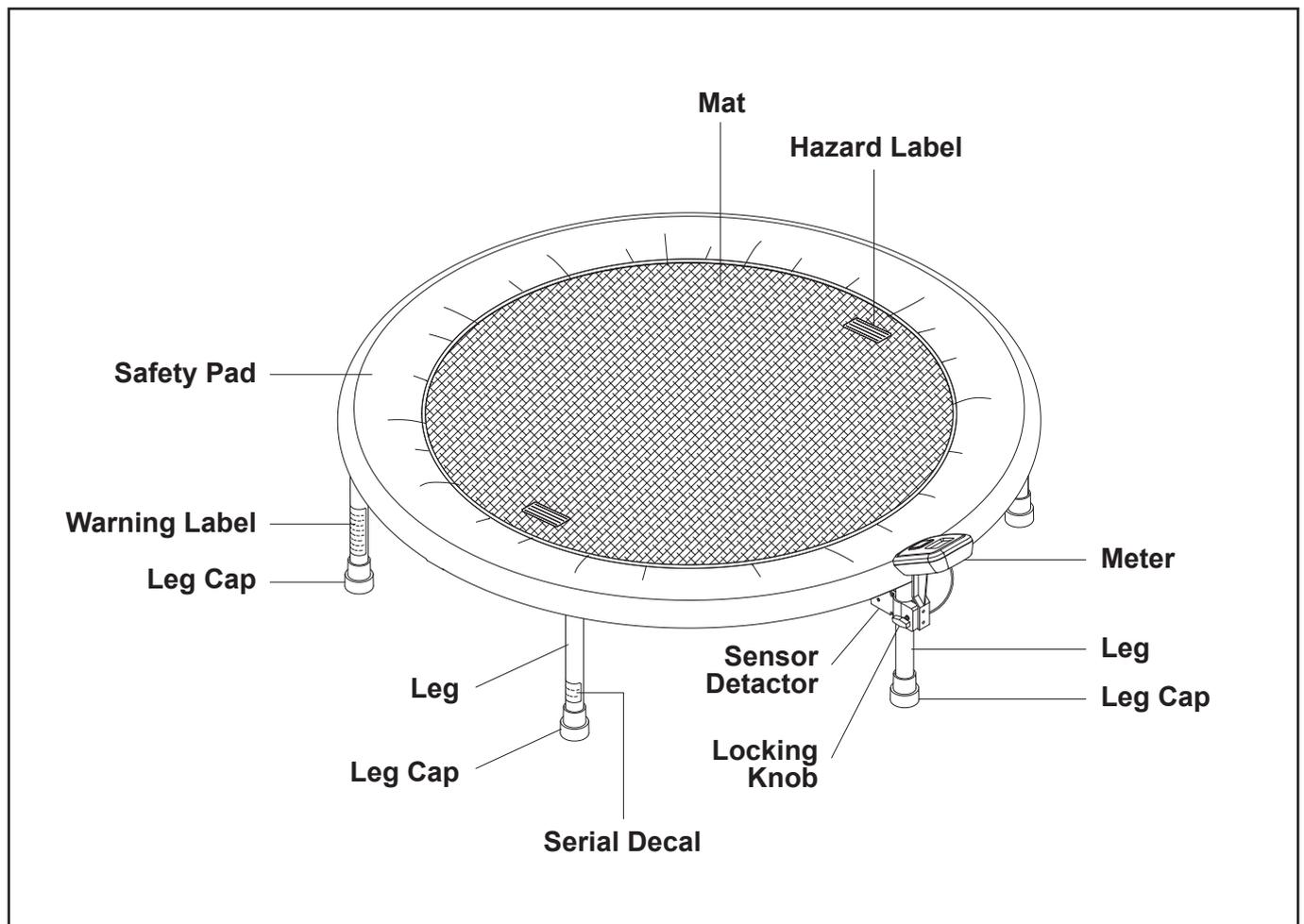
number and serial number are required when calling for assistance.

Read this manual carefully before using the **Stamina® Fitness Trampoline**.

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® Fitness Trampoline**, 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.



EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

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

WARNING LABEL(21)

! WARNING

For consumer use only. Do not attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the bed. Do not allow more than one person on the trampoline. Use by more than one person at the same time can result in serious injuries. Use trampoline only with mature, knowledgeable supervision. Misuse and abuse of this trampoline is dangerous. Failure to follow all warnings and instructions could result in serious injury or death. Before assembling or using this product, read and follow the Owner's Manual and all other warnings and instructions that accompany this product. Replace this warning label if damaged, illegible, or removed.

Keep others including children & pets away from equipment when in use.

Consult your physician before starting this or any exercise program. This is especially important if you are over the age of 35 or have any pre-existing health condition. Always make sure all nuts and bolts are securely tightened before using this product. This product should not be used by persons weighing more than 250 lbs. unless otherwise stated in your Owner's Manual.

WARNING DECAL(23)

! WARNING!

Secure pins must be installed before unfolding and folding product. Always use two or more strong people to fold or unfold the product. Product can spring back during assembly. Failure to follow the assembly instructions and warnings can result in serious injury.

PINCH POINT DECAL(24)



HAZARD LABEL(22)

! WARNING!

- PREVENT serious INJURY or DEATH.
- Rails can SPRING back and STRIKE someone.
- ALWAYS fold and unfold carefully with TWO or more STRONG people.
- DO NOT REMOVE THIS TAG.

SERIAL DECAL(16)

GUARANTEED PERFORMANCE

STAMINA
Customer Care

1 (800) 375-7520

Mon-Thurs • 7:30am - 5pm, Fri • 8am - 3pm CST
FAX: (417) 889-8064 • www.staminaproducts.com

MADE IN CHINA

United States and/or International patents apply and/or are pending. See www.staminaproducts.com for details.

Model # **Serial #**

35-1635B []

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.

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.

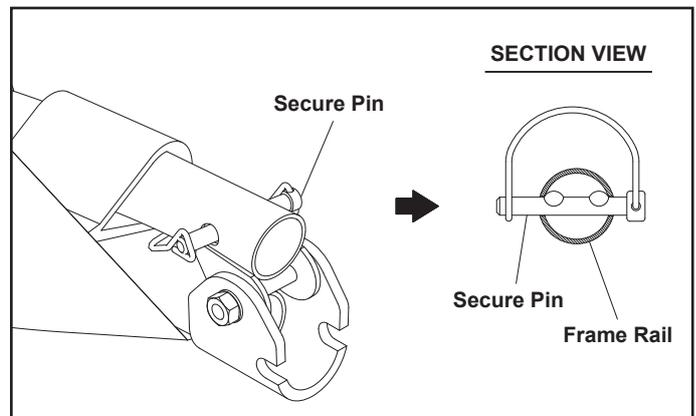
Some product parts are fit tested at the factory to ensure proper fit and alignment. Marks in the paint may be noticeable, but are not an indication of damage.

⚠ WARNING

- 1. ALWAYS USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE TO UNFOLD OR FOLD THE Stamina® Fitness Trampoline. FAILURE TO USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE MAY ALLOW THE RAILS TO SPRING BACK INTO THE FOLDED POSITION AND STRIKE SOMEONE WHICH CAN CAUSE SERIOUS BODILY INJURY OR DEATH.**
- 2. Keep children away from the Stamina® Fitness Trampoline during assembly.**
- 3. Keep fingers away from the ends of the rails in the hinge area when unfolding the Stamina® Fitness Trampoline. The Stamina® Fitness Trampoline will snap into the unfolded position. Serious injury can occur if fingers are caught between the ends of the RAILS.**
- 4. The SAFETY PAD(6) must be installed before using the Stamina® Fitness Trampoline.**

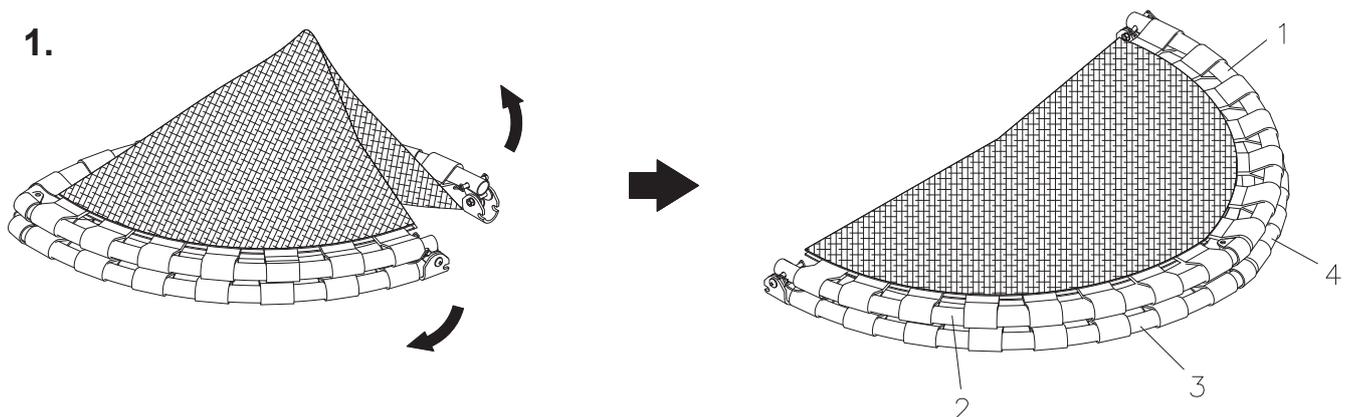
NOTE :

BEFORE assembly, verify that the **SECURE PINS(10)** are properly inserted into the Frame Rail. The two protrusions must be assembled inside the Frame Rail as shown in the SECTION VIEW of the illustration. Otherwise, it could damage the **SECURE PINS(10)** during Assembly Step 2.



STEP 1

Lay the trampoline on the floor and open the rails. The trampoline will appear as shown in illustration 1.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2

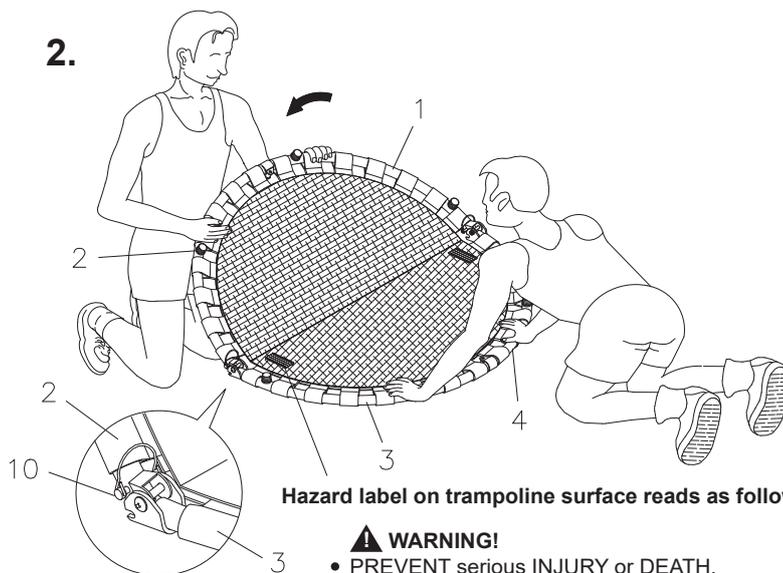
NOTE: Make sure the **SECURE PINS(10)** are inserted into the ends of **RAILS(1, 2)** and properly secured by the Wire Ring. Both ends of the **SECURE PINS(10)** should have approximately 1/8 inch between the **RAILS(1, 2)** and the Wire Ring. Refer to illustration 2.

STOP!

⚠ WARNING

- **ALWAYS USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE TO UNFOLD OR FOLD THE CIRCUIT TRAINER MINI TRAMPOLINE. FAILURE TO USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE MAY ALLOW THE RAILS TO SPRING BACK INTO THE FOLDED POSITION AND STRIKE SOMEONE WHICH CAN CAUSE SERIOUS BODILY INJURY OR DEATH.**
- Keep fingers away from the ends of the rails in the hinge area when unfolding the **Circuit Trainer Mini Trampoline**. Serious injury can occur if fingers are caught between the ends of the **RAILS**.

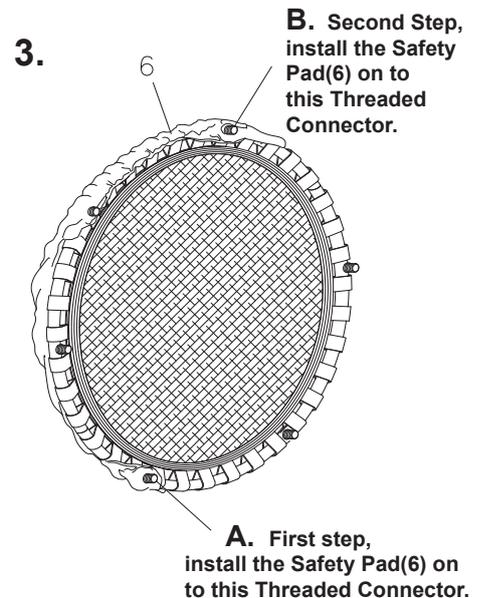
Hold **RAILS(3, 4)** and push down on **RAILS(1, 2)** to unfold the **Circuit Trainer Mini Trampoline** to the flat position. The **RAILS(1, 4)** and **RAILS(2, 3)** should snap together and be locked by the **SECURE PINS(10)** when you reach the flat position. Refer to illustration 2.



Hazard label on trampoline surface reads as follows:

⚠ WARNING!

- PREVENT serious INJURY or DEATH.
- Rails can SPRING back and STRIKE someone.
- ALWAYS fold and unfold carefully with TWO or more STRONG people.
- Do NOT remove this tag.



STEP 3

Slide the **SAFETY PAD(6)** over the rail frame. Make sure the holes in **SAFETY PAD(6)** fit over the threaded connectors properly. Refer to illustration 3.

HINT: Install one hole over a threaded connector. The next hole installed should be on the connector on the opposite side of the trampoline.

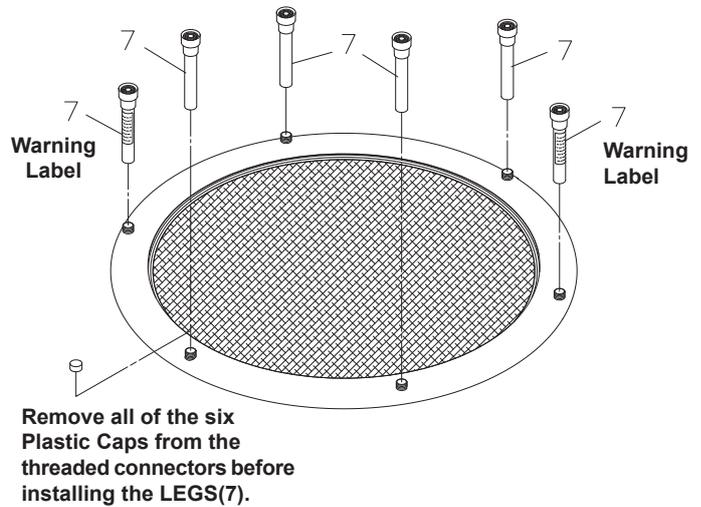
CAUTION: The **SAFETY PAD(6)** must be securely attached to the rail frame in the correct position. All six (6) holes in the **SAFETY PAD(6)** must fit over a threaded connector on the rail frame as shown in illustration 4 on the following page. The **SAFETY PAD(6)** must also cover the elastic bands on the **MAT(5)** as shown in illustration 5 on the following page.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

4.

STEP 4

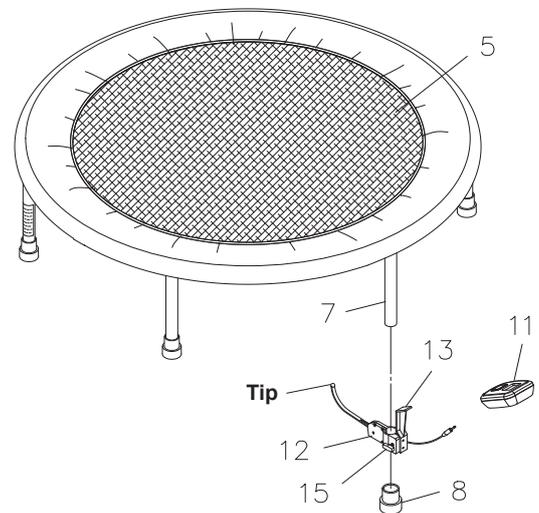
Remove the Plastic Caps from the threaded connectors. Refer to the position of the legs as shown in illustration 4. First, screw the two **LEGS(7)** with Warning Labels into the threaded connectors on the rail frame. Next, attach the remaining four **LEGS(7)**.



STEP 5

Place the trampoline in the normal use position. Remove the **LEG CAP(8)** from the **LEG(7)** as shown in illustration 5. Loosen the **LOCKING KNOB(15)** on the **SENSOR DETECTOR(12)** to allow the **LEG(7)** to slide through the hole in the **SENSOR DETECTOR(12)**. Slide the **SENSOR DETECTOR(12)** onto the **LEG(7)** and slide up until it touches the rail frame. Adjust the position of the **SENSOR DETECTOR(12)** so that the tip is slightly touching the bottom of the **MAT(5)**. Be sure the **SENSOR DETECTOR(12)** is not pressed firmly against the bottom of the mat or bent downward. If it is not adjusted correctly, there is a chance that the **SENSOR DETECTOR(12)** won't work properly or that the arm will break during use. Lock the **SENSOR DETECTOR(12)** in position with the **LOCKING KNOB(15)**. Press the **LEG CAP(8)** back on the **LEG(7)**.

5.



STEP 6

Install a AA battery into the **METER(11)**, battery is not included. See page 13 for detailed battery installation instructions. Slide the **METER(11)** onto the **MOUNTING BRACKET(13)**. Plug the sensor wire on the **SENSOR DETECTOR(12)** into the back of the **METER(11)**.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

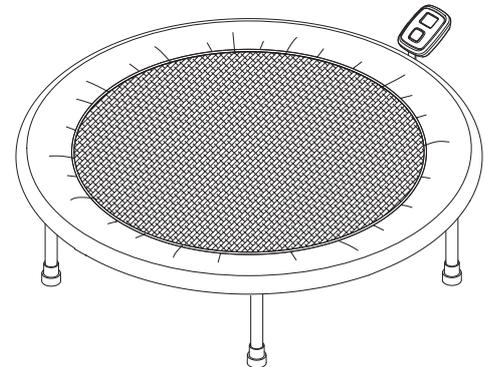
⚠ WARNING The **SAFETY PAD(6)** must be securely attached to the frame before using the trampoline. It must be properly positioned as shown in illustration 6.

STEP 7

Place the trampoline in the normal use position. Make sure that the **SAFETY PAD(6)** covers the Elastic Bands on the **Stamina® Fitness Trampoline**. Stand on the trampoline to make all six legs set flat on the floor. Refer to illustration 6.

STEP 8

Post the **USE INSTRUCTIONS SIGN(26)** in a highly visible and safe location. The **USE INSTRUCTIONS SIGN(26)** shall be placed such that it will be readily visible to the intended viewer.



6.
CORRECT PLACEMENT OF SAFETY PAD

INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Adequate overhead clearance is essential. For example, a minimum of 24 feet from ground level is recommended for large outdoor trampolines. When using your **Stamina® Fitness Trampoline**, be sure to provide clearance for ceiling height, ceiling lights, ceiling fans, wires, tree limbs, and other possible hazards.
2. Lateral clearance is essential. Place the trampoline away from walls, structures, fences, play areas, furniture, and other exercise equipment. Maintain a clear space on all sides of the trampoline.
3. Place the trampoline on a level surface.
4. Use the trampoline in a well lighted area. Artificial illumination may be required for indoor or shady areas.
5. Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
6. Remove any obstructions from beneath the trampoline.
7. The owner and supervisors of the trampoline are responsible to make all users aware of practices specified in the use instructions.

CARE AND MAINTENANCE

Inspect the **Stamina® Fitness Trampoline** before each use and replace any worn, defective, or missing parts. The following conditions could represent potential hazards:

1. Missing, improperly positioned, or insecurely attached frame padding.
2. Punctures, frays, tears, or holes in the bed, elastic bands, or frame padding.
3. Deterioration in the stitching or fabric of the bed or frame padding.
4. Ruptured or damaged elastic bands.
5. A bent or broken frame.
6. A sagging bed.
7. Sharp protrusions on the frame or suspension system.

STORAGE

To store the **Stamina® Fitness Trampoline**, simply keep it in a clean dry place.

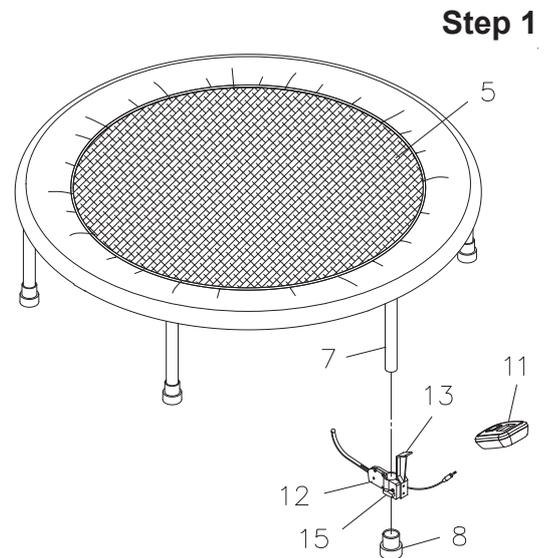
STORAGE AND FOLDING INSTRUCTIONS

The **Circuit Trainer Mini Trampoline** can be folded as illustrated for easy storage. Please see the following steps:

- ⚠ WARNING**
- **ALWAYS USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE TO UNFOLD OR FOLD THE CIRCUIT TRAINER MINI TRAMPOLINE. FAILURE TO USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE MAY ALLOW THE RAILS TO SPRING BACK INTO THE FOLDED POSITION AND STRIKE SOMEONE WHICH CAN CAUSE SERIOUS BODILY INJURY OR DEATH.**
 - Remove the **SAFETY PAD(6)** before folding the trampoline for storage. Failure to remove the pad will result in damage to the pad.
 - To avoid damage to the electronics meter, remove the battery before storing the **Circuit Trainer Mini Trampoline** for one year or more.
 - Be very careful not to damage the sensor wire when removing the **METER(11)** and the **SENSOR DETECTOR(12)**.

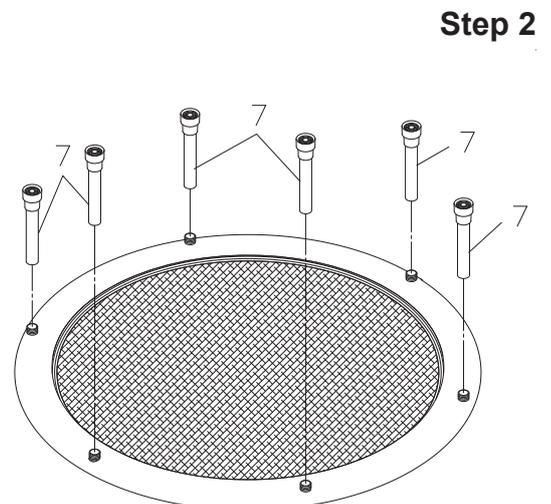
STEP 1

Unplug the sensor wire from back of the **METER(11)**. Remove the **METER(11)** from the **MOUNTING BRACKET(13)**. Remove the **LEG CAP(8)** from the **LEG(7)**. Unscrew the **LOCKING KNOB(15)** and remove the **SENSOR DETECTOR(12)** from the **LEG(7)**. Press the **LEG CAP(8)** back on the **LEG(7)**.



STEP 2

Unscrew the **LEGS(7)** from the trampoline.



STORAGE AND FOLDING INSTRUCTIONS

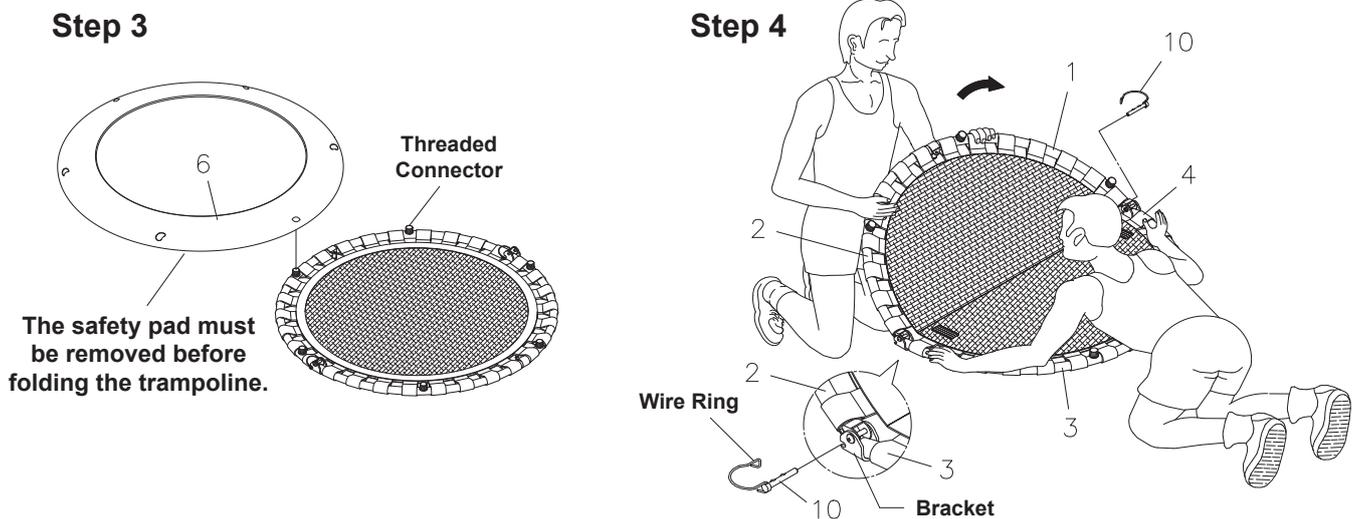
STEP 3

Remove the **SAFETY PAD(6)** from the frame. After the **SAFETY PAD(6)** is removed, place the trampoline on the floor with the threaded connectors pointing up. Refer to illustration Step 3.

STOP! ALWAYS USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE TO UNFOLD OR FOLD THE CIRCUIT TRAINER MINI TRAMPOLINE. FAILURE TO USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE MAY ALLOW THE RAILS TO SPRING BACK INTO THE FOLDED POSITION AND STRIKE SOMEONE WHICH CAN CAUSE SERIOUS BODILY INJURY OR DEATH.

STEP 4

To prevent the trampoline from snapping into the folded position, push the four **RAILS** down. Then unhook the Wire Ring from the **SECURE PINS(10)** and turn the pins to a flat position to remove the pins. Firmly grasp both sides of the trampoline and fold the trampoline upward, the trampoline will fold upward at the **BRACKETS** as shown in illustration Step 4.

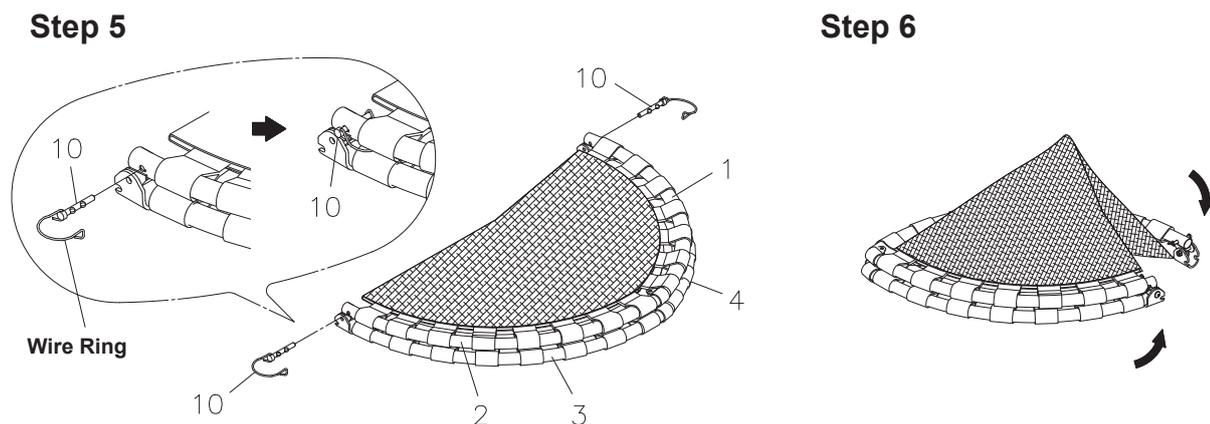


STEP 5

Refer to illustration Step 5. Set the position of the **SECURE PINS(10)** as shown. Lift up the **RAILS(1, 2)** and insert the **SECURE PINS(10)** back into the **RAILS(1, 2)**. Hook the Wire Rings onto the pins from the bottom of the **RAILS(1, 2)**.

STEP 6

Fold the trampoline again as shown in illustration Step 6.



OPERATIONAL INSTRUCTIONS

USING THE FITNESS METER

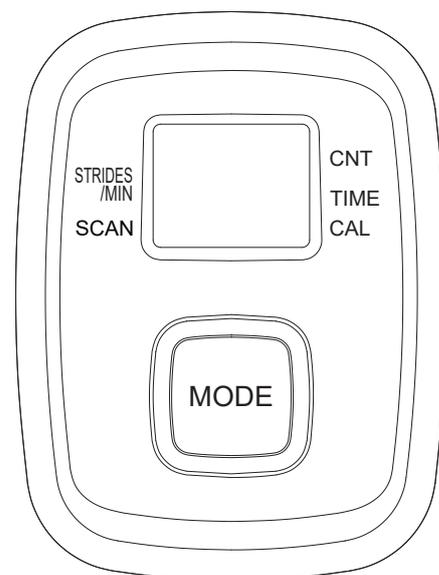
POWER ON : Bounce on the trampoline or press the button.

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

MODE BUTTON:

Press to select lower display functions. Lower display functions including **SCAN**, **TIME**, **CALORIES**, and **STRIDES/MIN**.

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



FUNCTIONS:

COUNT: Upper readout displays the total number of strides you have taken from zero to 9999 strides.

SCAN: Automatically scans each function of **TIME**, **CALORIES**, and **STRIDES/MIN** in sequence changing every six seconds. Press and release the button until the arrow appears on the display and points to the **SCAN**.

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

After four seconds of inactivity, the meter will automatically stop timing the workout. Restart the meter by bouncing on the trampoline or press the button.

STRIDES/MIN: Displays the rate of strides per minute.

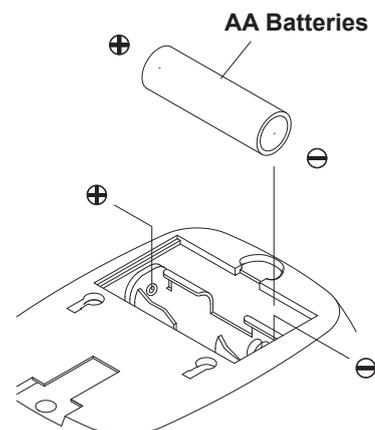
CALORIES: Displays the calorie burned from zero to 9999 Kcal.

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

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

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

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



USE INSTRUCTIONS



WARNING



- 1. ALWAYS USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE TO UNFOLD OR FOLD THE STAMINA® FITNESS TRAMPOLINE. FAILURE TO USE TWO OR MORE STRONG PEOPLE MAY ALLOW THE RAILS TO SPRING BACK INTO THE FOLDED POSITION AND STRIKE SOMEONE WHICH CAN CAUSE SERIOUS BODILY INJURY OR DEATH.**
2. DO NOT attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the bed.
3. Do not allow more than one person on the trampoline. Use by more than one person at the same time can result in serious injuries.
4. Use trampoline only with mature, knowledgeable supervision.
5. This trampoline is not recommended for children.
6. Inspect the trampoline before each use. Make sure the frame padding is correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.
7. Climb on and off the trampoline. It is a dangerous practice to jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or to jump onto the trampoline when mounting. Do not use the trampoline as a springboard to other objects.
8. Stop bounce by flexing knees as feet come in contact with the trampoline bed. Learn this skill before attempting others.
9. Learn fundamental bounces and body positions thoroughly before trying more advanced skills. A variety of trampoline activities can be carried out by performing the basic fundamentals in various series and combinations, performing one fundamental after another, with or without feet bounces between them.
10. Avoid bouncing too high. Stay low until bounce control and repeated landing in the center of the trampoline can be accomplished. Control is more important than height.
11. While keeping the head erect, focus eyes on the trampoline toward the perimeter. This will help control bounce.
12. Avoid bouncing when tired. Keep turns short.
13. Properly secure the trampoline when not in use. Protect it against unauthorized use. Protect it against use by children.
14. Keep objects away which could interfere with the performer. Maintain a clear area around the trampoline.
15. Do not use the trampoline while under the influence of alcohol or drugs.
16. For additional information concerning the trampoline equipment, contact the manufacturer.
17. For information concerning skill training, contact a certified trampoline instructor.
18. Bounce only when the surface of the bed is dry. Wind or air movement must be calm to gentle. The trampoline must not be used in gusty or severe winds.
19. Read all instructions before using the trampoline. Warnings and instructions for the care, maintenance, and use of the trampoline are included to promote safe, enjoyable use of this equipment.

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.

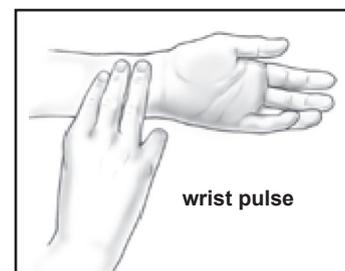
Remember to follow these essentials:

- 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*

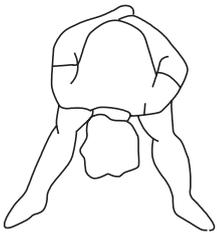
Age	Target Heart Rate Zone (55%-90% of Maximum Heart Rate)	Average Maximum Heart Rate 100%
20 years	110-180 beats per minute	200 beats per minute
25 years	107-175 beats per minute	195 beats per minute
30 years	105-171 beats per minute	190 beats per minute
35 years	102-166 beats per minute	185 beats per 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: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

WORKOUT PROGRAM

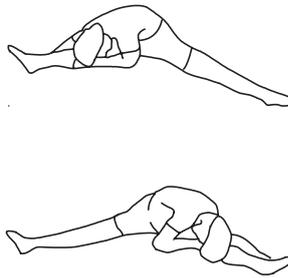
Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for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

Suggested Stretching Exercises (Perform stretches slowly)



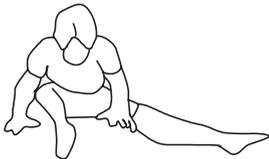
Lower Body Stretch

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.



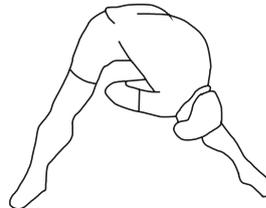
Floor Stretch

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.

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. Below are specific warm-up exercises for the trampoline workout.

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 previously mentioned stretches and the same warm-up exercises listed below.

Warm-Up and Cool-Down Exercises

(Do each movement 10 times)

Contact Bounce

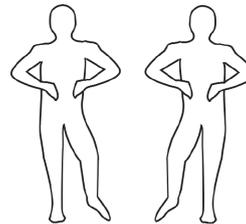
Place your feet shoulder width apart and bend at the knees. Place your hands on your waist. Start bouncing very gently without your feet leaving the mat. This movement is to get you comfortable with being on the mat.



Contact Bounce

Foot Tap

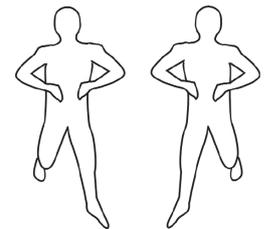
While in the Contact Bounce position, shift your weight towards the right and tap your left foot out to the side. Bring your left foot back to shoulder width. Shift your weight to the left tap your right foot out to the side. Repeat the movement back and forth.



Foot Tap

Hamstring Curls

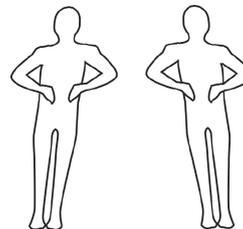
While bouncing, shift your weight to the right and bring your left foot up to your left buttock. Bring your left foot down and shift your weight to the left and bring your right foot up to your right buttock. Repeat the movement back and forth.



Hamstring Curls

Side To Side

In this movement, place both feet together and bounce from one side of the mat to the other side of the mat. Repeat the movement back and forth.



Side To Side

Jog in Place

While standing in the center of the mat, jog in place as you would on the ground.

Jog Bounce

While jogging in place, bounce twice on one leg before switching to the other leg.

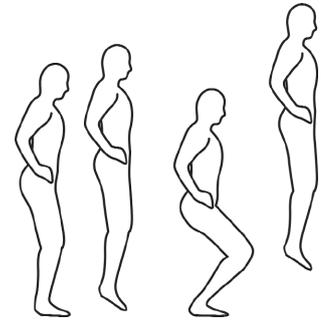
BASIC WORKOUT

Basic Workout Exercises

(Do each movement 10 times)

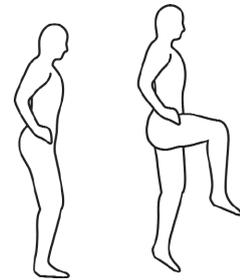
Contact Bounce, Big Bounce

Place your feet shoulder-width apart and bend at the knees. Place your hands on your waist. Start bouncing very gently without your feet leaving the mat. On your second bounce, bounce high enough that your feet leave the mat; only bounce as high as you feel comfortable bouncing. Continue to alternate your bounces back and forth. A variation can be done by raising your forearms as if you are doing biceps curls.



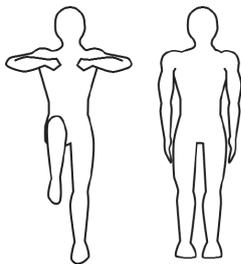
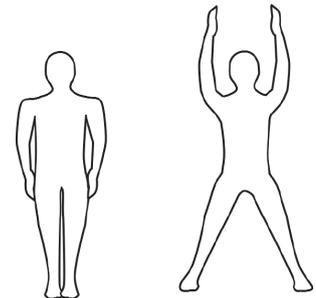
Knee Raises

While in the Contact Bounce position, alternately raise your right and left knees to just above waist height. Repeat the movement back and forth. You can add your own variations to this movement such as raising your arms out to the sides or to the front.



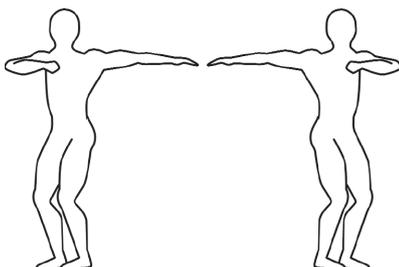
Jumping Jacks

With your feet together in the center of the mat, simultaneously bounce and land with your feet shoulder width apart. At the same, raise your arms out to the sides and overhead. Then, bounce and land with your feet back together and your arms resting at your sides. Repeat the movement.



Upright Row

While in the Contact Bounce position, alternately raise your knees to just above waist height. At the same time, perform an upright row with your arms to chin height each time you raise a knee. Repeat the movement.



Twist Bounce

With your feet together in the center of the mat bounce and twist your lower body to the right, simultaneously twisting your upper body to the left. Then bounce and twist your lower body to the left, simultaneously twisting your upper body to the right. Repeat the movement.

Basic Workout Program

Trampoline Warm-Up

Do each exercise 10 times

1. Contact Bounce
2. Foot Tap
3. Hamstring Curls
4. Side to Side
5. Contact Bounce
6. Jog in Place
7. Jog Bounce
8. Jog in Place
9. Contact Bounce

Trampoline Cool-Down

Do each exercise 10 times

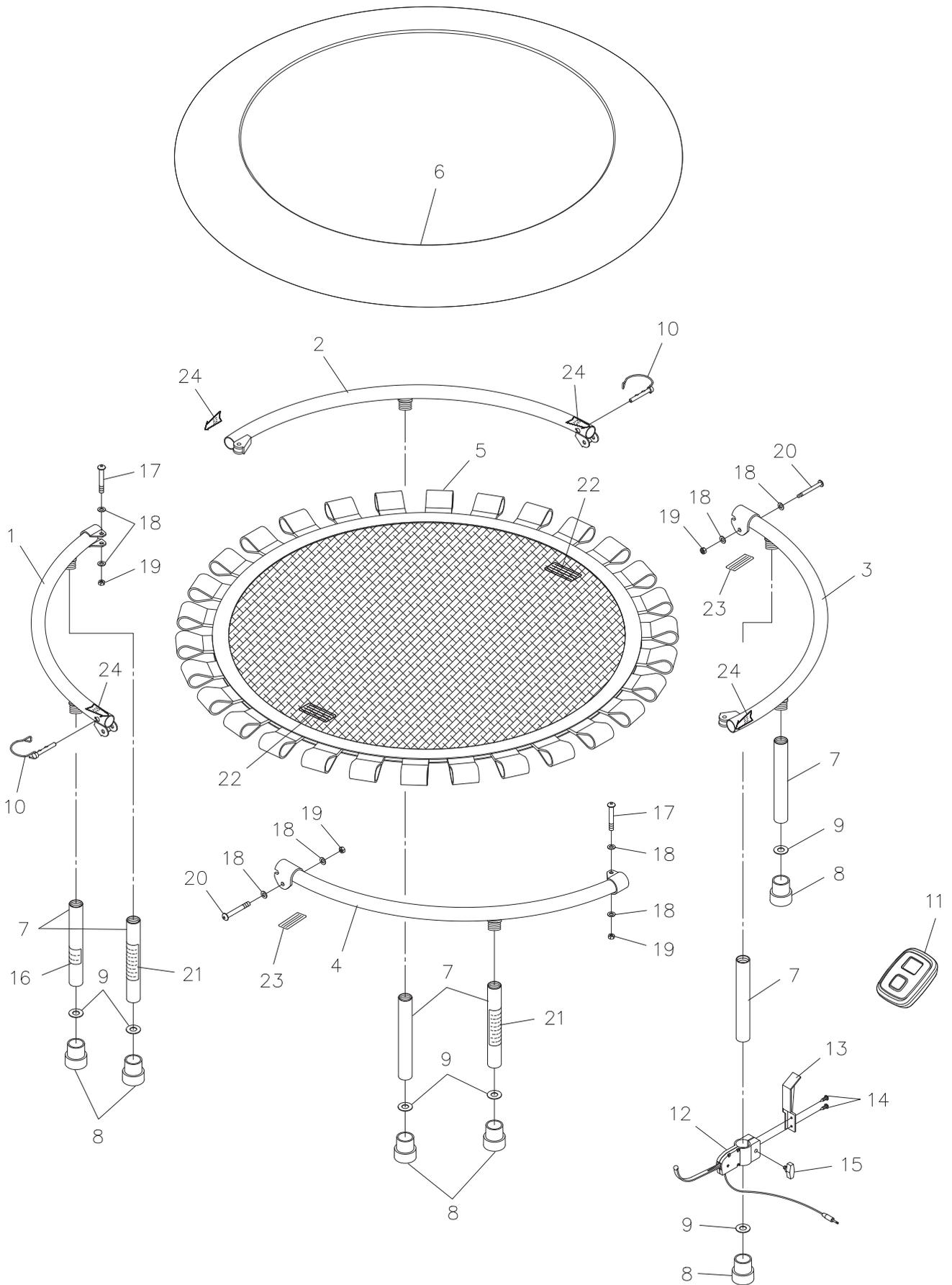
1. Contact Bounce
2. Jog in Place
3. Jog Bounce
4. Jog in Place
5. Contact Bounce
6. Side to Side
7. Hamstring Curls
8. Foot Tap
9. Contact Bounce

Basic Workout

Do each exercise 10 times

1. Contact Bounce, Big Bounce
(Hands on waist)
2. Contact Bounce, Big Bounce
(Hands, Triceps/biceps movement)
3. Jog in Place
4. Knee Raises (Hands and Shoulder
movement)
5. Jumping Jacks
6. Upright Row
7. Jog in Place
8. Front / Back jumps (Lateral and Forward
shoulder raise)
9. Twist Bounce
10. Knee Raises (Hands on waist)
11. Jog in Place

PRODUCT PARTS DRAWING



PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Rail A	1
2	Rail B	1
3	Rail C	1
4	Rail D	1
5	Mat	1
6	Safety Pad	1
7	Leg	6
8	Leg Cap	6
9	Cap Washer	6
10	Secure Pin	2
11	Meter	1
12	Sensor Detector	1
13	Mounting Bracket	1
14	Screw, Round Head (M3 x 10mm)	2
15	Locking Knob	1
16	Serial Decal	1
17	Bolt, Round Head(M6 x 1 x 35mm)	2
18	Washer (M6)	8
19	Nylock Nut (M6 x 1)	4
20	Bolt, Round Head(M6 x 1 x 42mm)	2
21	Warning Label	2
22	Hazard Label	2
23	Warning Decal	2
24	Pinch Point Decal	4
25	Manual	1
26	Use Instructions Sign (Not Shown)	1

LIMITED WARRANTY

MODEL 35-1635B

WARRANTY

Stamina Products, Inc. ("Stamina") warrants to the original purchaser that this product will be free from defects in materials and workmanship that arise under normal use, service, proper assembly and proper operation in accordance with product warnings/instructions for a period of 90 days on the parts and one year on the frame from the date of the original purchase from an authorized retailer. **THIS WARRANTY SHALL NOT APPLY TO ANY PRODUCT WHICH HAS BEEN SUBJECT TO COMMERCIAL USE, ABUSE, MISUSE, ALTERATION OF ANY KIND OR TO ANY DEFECT OR CHANGE CAUSED BY IMPROPER ASSEMBLY, REPAIR, REPLACEMENT, SUBSTITUTION OR USE WITH PARTS NOT PROVIDED BY STAMINA.** Commercial use includes use of product in athletic clubs, health clubs, spas, gyms, and all other public or semipublic facilities whether or not the product's use is in furtherance of a profit making enterprise, and all other use which is not for personal purposes.

To implement this limited warranty, send a written notice stating your name, date, and place of purchase and a brief description of the defect along with your receipt to Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, Missouri, USA, MO 65803, or email us at customer.care@staminaproducts.com, or call us at 1-800-375-7520. If the defect is covered under this limited warranty, you will be requested to return the product or part to us for free repair or replacement at our option.

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

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

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

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

TO CONTACT CUSTOMER CARE

For your convenience, Stamina's customer care representatives can be reached by email at customer.care@staminaproducts.com or by phone at 1-800-375-7520 (in the U.S.). Our customer care representatives are available Monday through Thursday from 7:30 a.m. until 5:00 p.m., and Friday 8:00 a.m. until 3 p.m. Central Time.



**ONLINE
CUSTOMER CARE**
customer.care@staminaproducts.com
www.staminaproducts.com



**TELEPHONE
CUSTOMER CARE**
Tel: 1 (800) 375-7520



**FAX
CUSTOMER CARE**
Fax: (417) 889-8064



MAIL
STAMINA PRODUCTS, INC.
ATTN: Customer Care
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

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

TO REGISTER YOUR PRODUCT

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

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

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



Detach and Mail or Fax the Form Above



TO ORDER PARTS

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



Detach and Mail or Fax the Form Below



PARTS ORDER FORM		Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803	
Mr./Ms:			
Address:		Apt. #:	
City:	State:	Zip Code:	
IMPORTANT : We require your phone number to process the order!			
Phone #: ()		Work Phone #: ()	
Date of Purchase:			
Model #:			
Purchased From:			
IMPORTANT: Before filling out the portion below, make sure you have the correct information. Refer to the parts list to make sure you're ordering the right parts!			
PART #	DESCRIPTION	QUANTITY	
EXAMPLE: 1	Rear Unit Assembly	1	



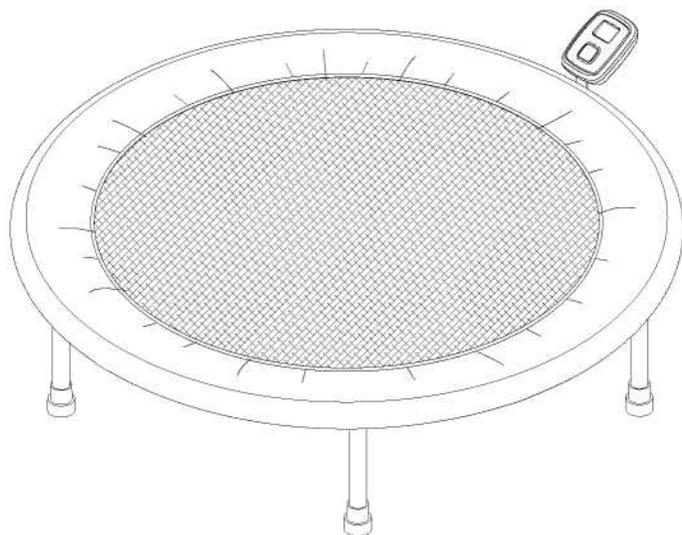
STAMINA

TRAMPOLINE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Guide d'utilisation

Instructions de montage, d'installation, d'entretien, de maintenance et d'utilisation.

⚠ AVERTISSEMENT Avant d'assembler et d'utiliser ce trampoline, veuillez lire ces instructions.



Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

MISE EN GARDE :

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

Ce produit est distribué exclusivement par



2040 N. ALLIANCE, SPRINGFIELD, MO 65803
SERVICE À LA CLIENTÈLE 1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

© 2020 Stamina Products, Inc. 2020, 12

⚠ AVERTISSEMENT

1. Évitez les saltos et autres sauts périlleux sur le trampoline. L'atterrissage sur la tête ou le cou peut provoquer des blessures graves, une paralysie ou la mort, même si l'on atterrit au milieu du trampoline.
2. Veillez à ce qu'une seule personne utilise le trampoline. Il est fortement déconseillé de monter à plusieurs dessus.
3. Il faut toujours faire appel à au moins deux personnes fortes pour déplier et plier le trampoline. Lors du dépliage, les rails reviennent par effet de ressort en position pliée. **SI VOUS N'UTILISEZ PAS DEUX PERSONNES FORTES OU PLUS, LES RAILS PEUVENT REVENIR PAR EFFET DE RESSORT EN POSITION PLIÉE ET HEURTER QUELQU'UN.**
4. N'utilisez le trampoline que sous la surveillance d'un adulte averti.
5. L'exercice peut présenter un risque pour la santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'exercice avec cet équipement.
6. Si vous vous sentez faible ou étourdi, cessez immédiatement d'utiliser cet équipement.
7. Tenez les autres personnes et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement lorsqu'il est utilisé.
8. Assurez-vous toujours que toutes les pièces sont bien serrées avant chaque utilisation.
9. Le poids sur ce trampoline ne doit pas dépasser 113,3 kg (250 lb).
10. Ce trampoline n'est pas recommandé pour les enfants.

Des blessures corporelles graves ou la mort peuvent survenir si les avertissements ci-dessus ne sont pas respectés ou si cet équipement n'est pas assemblé et utilisé conformément à toutes les instructions.

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

N° modèle : 35-1635B

Numéro de série : _____

Des brevets américains ou internationaux sont en vigueur ou en attente.

Pour de plus amples renseignements, consulter le site www.staminaproducts.com.

FABRIQUÉ EN CHINE

müüv

Guide de démarrage rapide

IMPORTANT

Séances d'entraînement audio intelligent pour votre trampoline



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



**Téléchargez l'application et bougez! Vidéo
de montage incluse dans l'application.**

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité	3	Directives de conditionnement	15
Avant de commencer	5	Programme d'entraînement	16
Étiquettes d'avertissement et de mise en garde de l'équipement ..	6	Réchauffement et récupération	17
Instructions de montage	7	Séance d'entraînement de base	18
Instructions d'installation	10	Schéma des pièces du produit	20
Instructions d'entretien et de maintenance	10	Liste des pièces	21
Instructions de rangement et de pliage	11	Garantie	22
Instructions d'utilisation	13	Formulaire de commande par télécopieur/courrier	23

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

⚠ AVERTISSEMENT Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'un quelconque problème de santé. Ce produit est destiné à un usage domestique

⚠ AVERTISSEMENT Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les instructions de sécurité suivantes avant d'utiliser le trampoline de conditionnement physique de StaminaMD.

1. Conservez ces instructions et assurez-vous que les autres utilisateurs lisent ce guide avant d'utiliser le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** pour la première fois.
2. La mauvaise utilisation et l'abus de ce trampoline sont dangereux et peuvent provoquer des blessures graves.
3. Les trampolines, qui sont des dispositifs élastiques, propulsent l'utilisateur à des hauteurs inhabituelles et provoquent une variété de mouvements corporels.
4. Lors du dépliage ou du pliage du trampoline, les rails reviennent par effet de ressort en position pliée.
5. Il faut toujours faire appel à deux personnes fortes ou plus pour déplier ou plier le trampoline de conditionnement physique de StaminaMD. Si vous ne respectez pas cette consigne, les rails peuvent revenir par effet de ressort en position pliée et heurter quelqu'un, ce qui peut entraîner des blessures corporelles graves, voire mortelles.
6. Le trampoline de conditionnement physique de StaminaMD est destiné à un usage domestique uniquement. Ne l'utilisez pas dans des structures institutionnelles ou commerciales. Le non-respect de cet avertissement peut entraîner des blessures mineures ou modérées.
7. Tous les acheteurs et toutes les personnes utilisant le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** doivent se familiariser avec les recommandations du fabricant concernant son montage, son utilisation et son entretien appropriés. Par ailleurs, ils doivent être conscients de leurs propres limites dans l'exécution des exercices de trampoline. Les instructions de montage, les consignes de sécurité, les principes fondamentaux du trampoline et les étiquettes d'avertissement sont inclus pour assurer une utilisation sûre et agréable du **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**. Assurez-vous qu'il est correctement monté et serré avant utilisation.
8. Le propriétaire et les superviseurs du trampoline sont responsables de la sensibilisation de tous les utilisateurs aux instructions et pratiques de sécurité figurant dans les instructions d'utilisation.
9. Placez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** sur une surface plane avant de l'utiliser.
10. Utilisez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** dans un endroit bien éclairé. Un éclairage artificiel peut être nécessaire pour les zones intérieures ou ombragées.
11. Ne placez pas le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** sur une surface surélevée. Placez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** au niveau du sol ou du plancher.
12. Inspectez votre **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** avant chaque utilisation. Assurez-vous que le coussin de sécurité est correctement et solidement positionné. Remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
13. Assurez-vous que le sol ou le plancher autour du **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** est exempt de tout objet susceptible de causer des blessures si vous marchez dessus lorsque vous descendez.
14. Un dégagement suffisant au-dessus de la tête est essentiel. Prévoyez un dégagement suffisant pour les plafonds, les plafonniers, les ventilateurs de plafond, les fils et les branches d'arbres. Le non-respect d'un dégagement suffisant au-dessus de la tête peut entraîner des blessures à la tête ou au cou. Un minimum de 24 pieds est recommandé pour les trampolines extérieurs.
15. Ne laissez pas les enfants utiliser le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**. Il n'est pas un jouet, il est réservé aux adultes. N'utilisez le trampoline que sous la surveillance d'un adulte averti.
REMARQUE : Le panneau **INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU TRAMPOLINE** est un panneau standard qui est fourni pour être conforme à la norme **ASTM F381**. Ce panneau indique que les trampolines peuvent être utilisés par des enfants de plus de six ans. Cependant, le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** n'est pas recommandé pour les enfants de tout âge.
16. Le dégagement latéral est essentiel. Placez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** loin des murs, des structures, des clôtures, des aires de jeu, des meubles et des autres équipements d'exercice. Maintenez un espace de dégagement de tous les côtés du trampoline.
17. Tenez les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés du **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** à tout moment, y compris lors de son utilisation et du montage.
18. La limite de poids supporté par le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** est de 113,3 kg (250 livres).
19. N'utilisez pas le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** avec des chaussettes uniquement. Une bonne traction est très importante lors de son montage, de son utilisation et de son démontage. Vous pouvez monter sur le trampoline les pieds nus, mais nous recommandons de bonnes chaussures avec des semelles en caoutchouc antidérapantes, comme des chaussures de marche, de course ou d'entraînement croisé.
20. Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**.
21. Le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** doit être utilisé par une seule personne à la fois.
22. Enlevez tout obstacle sous le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**.
23. La surface du lit doit être sèche.
24. Veillez à maintenir votre équilibre lorsque vous montez, utilisez, descendez ou assemblez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**. La perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles graves.
25. Ne marchez pas sur le coussin de sécurité lorsque vous montez, utilisez ou démontez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**.
26. N'essayez pas de faire des manœuvres de gymnastique ou d'acrobatie sur le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**.
27. Arrêtez de faire de l'exercice avant de tenter de descendre du **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**. Pour éviter les entorses et les fractures, arrêtez-vous complètement avant de descendre du trampoline.
28. Utilisez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** uniquement comme décrit dans ce guide.
29. Rangez toujours le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** à l'intérieur, dans un endroit sec.
30. Protégez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** contre toute utilisation non autorisée et non supervisée.
31. Retirez le coussin de sécurité avant de plier le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** pour le rangement. Si vous ne retirez pas le coussin de sécurité avant de le plier, vous risquez de l'endommager.

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



**BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-
NOUS D'ABORD AU
1 (800) 375-7520 ET À L'ADRESSE :
customer.care@staminaproducts.com**

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

En pensant à votre corps,
Service à la clientèle Stamina

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

register.staminaproducts.com

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



EN LIGNE

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



TÉLÉPHONE

1 (800) 375-7520



TÉLÉCOPIEUR

(417) 889-8064



POSTE

Stamina Products, Inc.
ATTN : Service à la clientèle
2040 N Alliance Ave
Springfield, MO 65803



facebook.com/StaminaProducts
facebook.com/AeroPilates

HEURES D'OUVERTURE DU SERVICE À LA CLIENTÈLE :

Du lundi au jeudi, de 7 h 30 à 17 h 00, heure centrale
Vendredi, 8 h 00 à 15 h 00, heure centrale

AVANT DE COMMENCER

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

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

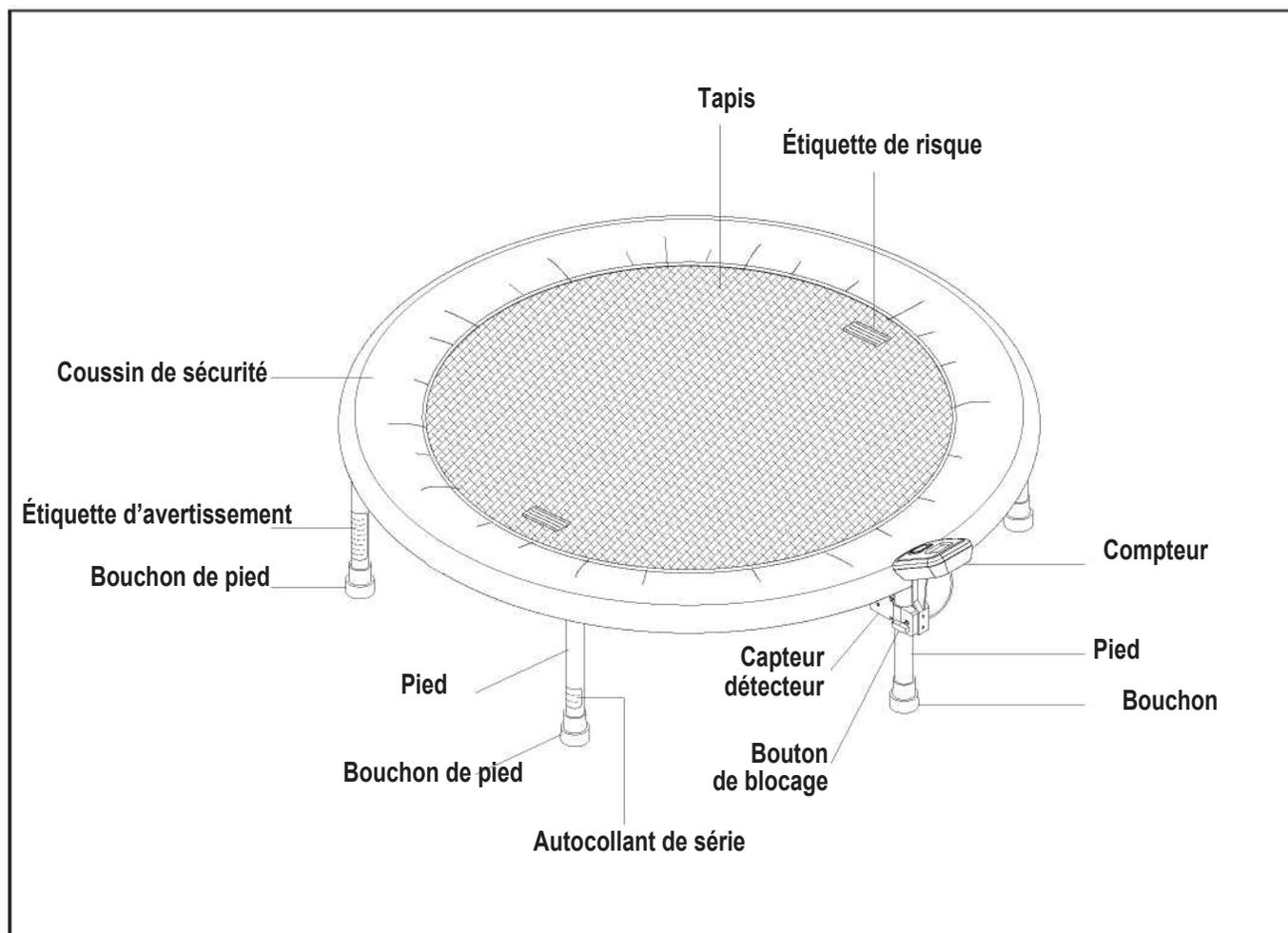
Avant de poursuivre la lecture, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées. Localisez l'autocollant de série sur le produit et inscrivez le numéro de série sur la couverture du guide dans l'espace prévu à cet effet. Voir une image de l'étiquette de série à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

Lisez attentivement ce guide avant d'utiliser le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**.

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

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

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



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

Ce tableau vous permet d'identifier les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification sur le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**. Consacrez du temps à vous familiariser avec toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification.

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT (21)



Réservé à un usage domestique uniquement. Évitez les saltos et autres sauts périlleux sur le trampoline. L'atterrissage sur la tête ou le cou peut provoquer des blessures graves, une paralysie ou la mort, même si l'on atterrit au milieu du trampoline. Veillez à ce qu'une seule personne utilise le trampoline. Il est fortement déconseillé de monter à plusieurs dessus. L'utilisation par plus d'une personne en même temps peut entraîner des blessures graves. N'utilisez le trampoline que sous la surveillance d'un adulte averti.

Le mauvais usage et l'abus de ce trampoline sont dangereux. Le non-respect de tous les avertissements et instructions peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, lisez et suivez le guide d'utilisation et tous les autres avertissements et instructions qui accompagnent ce produit. Remplacez cette étiquette d'avertissement si elle est endommagée, illisible ou enlevée.

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

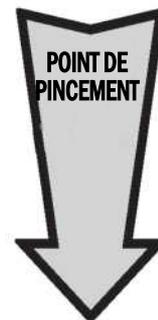
Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez d'une affection préexistante. Vérifiez toujours que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser ce produit. Ce produit ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113,3 kg (250 lb), sauf indication contraire dans votre guide d'utilisation.

AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT (23)



Fixez des goupilles de sécurité avant de déplier et de plier le produit. Il faut toujours faire appel à deux personnes fortes ou plus pour plier ou déplier le produit. Le produit peut revenir par effet de ressort lors du montage. Le non-respect des instructions de montage et des avertissements peut entraîner des blessures graves.

AUTOCOLLANT DU POINT DE PINCEMENT (24)



ÉTIQUETTE DE RISQUE (22)



- ÉVITEZ les BLESSURES graves ou la MORT.
- Les rails peuvent REVENIR par effet de ressort et FRAPPER quelqu'un.
- Pliez et dépliez TOUJOURS avec précaution à DEUX ou plusieurs personnes FORTES.
- NE RETIREZ PAS CETTE ÉTIQUETTE.

AUTOCOLLANT DE SÉRIE (16)



PERFORMANCE GARANTIE

 **STAMINA**

Service à la clientèle
1 (800) 375-7520
Du lundi au jeudi, de 7 h 30 à 17 h
et le ven. de 8 h 00 à 15 h 00 HNC
Télécopieur : (417) 889-8064
www.staminaproducts.com
FABRIQUÉ EN CHINE

Numéro de modèle Numéro de série
35-1635B

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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

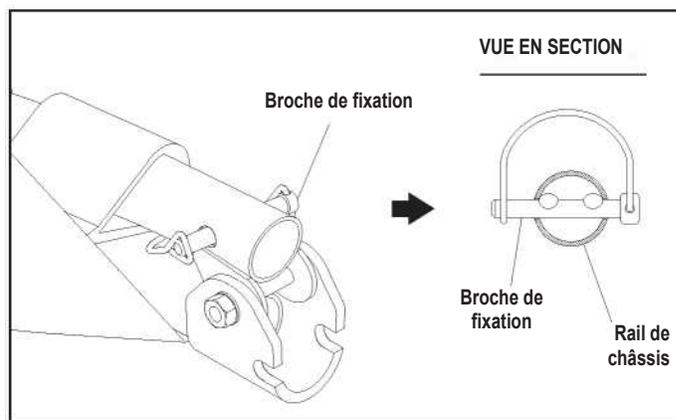
Certaines pièces du produit sont testées en usine pour garantir un ajustement et un alignement corrects. Les marques dans la peinture peuvent être visibles, mais ne sont pas une indication de dommages.

⚠ AVERTISSEMENT

- 1. IL FAUT TOUJOURS FAIRE APPEL À DEUX PERSONNES FORTES OU PLUS POUR DÉPLIER OU PLIER LE trampoline de conditionnement physique de StaminaMD. SI VOUS NE RESPECTEZ PAS CETTE CONSIGNE, LES RAILS PEUVENT REVENIR PAR EFFET DE RESSORT EN POSITION PLIÉE ET HEURTER QUELQU'UN, CE QUI PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES GRAVES, VOIRE MORTELLES.**
- 2. Tenez les enfants éloignés du trampoline de conditionnement physique de StaminaMD pendant le montage.**
- 3. Gardez les doigts éloignés des extrémités des rails dans la zone des charnières lorsque vous déployez le trampoline de conditionnement physique de StaminaMD. Le trampoline de conditionnement physique de StaminaMD s'enclenchera en position dépliée. Des blessures graves peuvent se produire si des doigts sont coincés entre les extrémités des RAILS.**
- 4. Installez le coussin de sécurité (6) avant d'utiliser le trampoline de conditionnement physique de StaminaMD.**

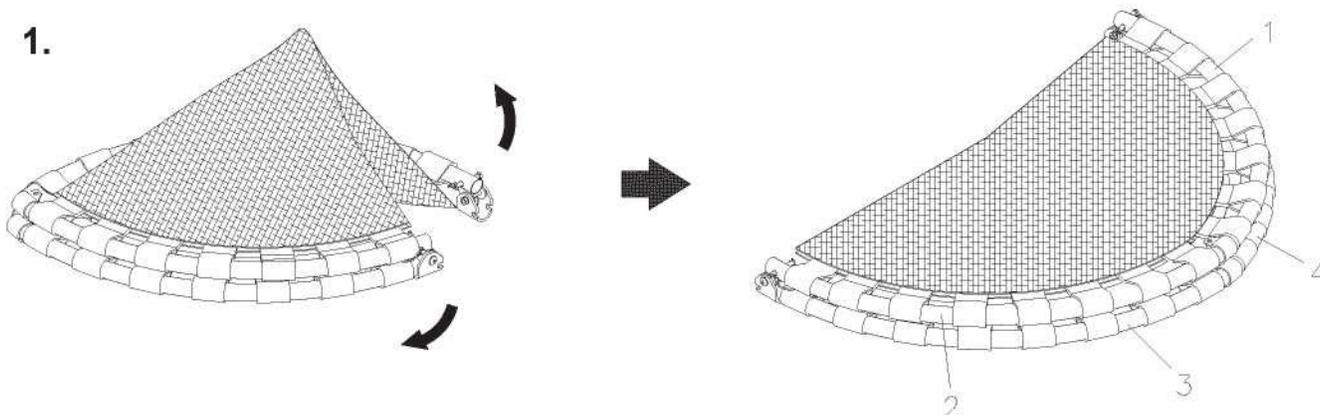
REMARQUE :

AVANT le montage, vérifiez que les **BROCHES DE FIXATION (10)** sont correctement insérées dans le rail de châssis. Les deux saillies doivent être assemblées à l'intérieur du rail de châssis comme indiqué dans la VUE EN COUPE de l'illustration. Sinon, cela pourrait endommager les **BROCHES DE FIXATION (10)** lors de l'étape 2 du montage.



ÉTAPE 1

Posez le trampoline sur le sol et ouvrez les rails. Le trampoline apparaît comme indiqué dans l'illustration 1.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2

REMARQUE : Assurez-vous que les **BROCHES DE FIXATION (10)** sont insérées aux extrémités des **RAILS (1, 2)** et correctement fixées par l'anneau métallique. Les deux extrémités des **BROCHES DE FIXATION (10)** doivent avoir environ 1/8 po entre les **RAILS (1, 2)** et l'anneau métallique.

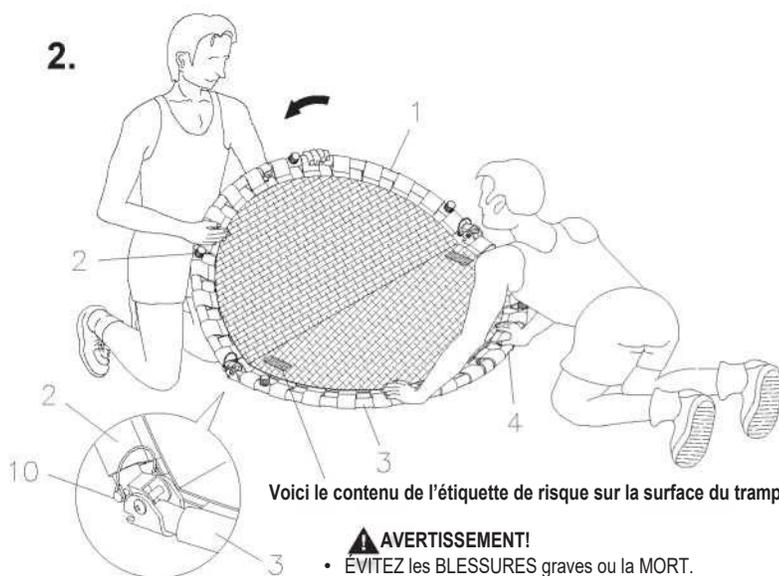
Reportez-vous à l'illustration 2.

ARRÊTEZ!

⚠ AVERTISSEMENT

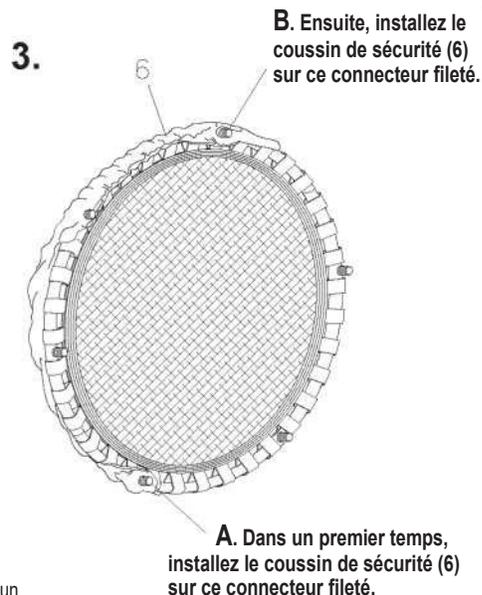
- **IL FAUT TOUJOURS FAIRE APPEL À DEUX PERSONNES FORTES OU PLUS POUR DÉPLIER OU PLIER LE MINI-TRAMPOLINE POUR ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT. VOUS NE RESPECTEZ PAS CETTE CONSIGNE, LES RAILS PEUVENT REVENIR EN EFFET DE RESSORT EN POSITION PLIÉE ET HEURTER QUELQU'UN, CE QUI PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES GRAVES, VOIRE MORTELLES.**
- Gardez les doigts éloignés des extrémités des rails dans la zone des charnières lorsque vous déployez le **mini-trampoline pour entraînement en circuit**. Des blessures graves peuvent se produire si des doigts sont coincés entre les extrémités des **RAILS**.

Tenez les **RAILS (3, 4)** et appuyez sur les **RAILS (1, 2)** pour déplier le **mini-trampoline pour entraînement en circuit** en position à plat. Les **RAILS (1, 4)** et **(2, 3)** doivent s'emboîter et être verrouillés par les **BROCHES DE FIXATION (10)** lorsque le trampoline est à plat. Reportez-vous à l'illustration 2.



Voici le contenu de l'étiquette de risque sur la surface du trampoline :

- ⚠ AVERTISSEMENT!**
- ÉVITEZ les BLESSURES graves ou la MORT.
 - Les rails peuvent REVENIR par effet de ressort et FRAPPER quelqu'un.
 - Pliez et déployez TOUJOURS avec précaution à DEUX ou plusieurs personnes FORTES.
 - Ne retirez PAS cette étiquette.



A. Dans un premier temps, installez le coussin de sécurité (6) sur ce connecteur fileté.

B. Ensuite, installez le coussin de sécurité (6) sur ce connecteur fileté.

ÉTAPE 3

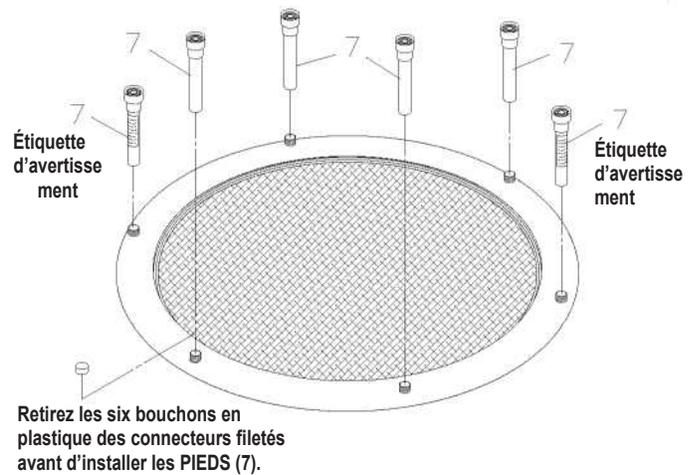
Faites glisser le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** sur le châssis du rail. Assurez-vous que les trous dans le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** soient correctement alignés sur les connecteurs filetés. Reportez-vous à l'illustration 3.

INDICE : Placez un trou sur un connecteur fileté. Le prochain trou doit être sur le connecteur du côté opposé du trampoline.

MISE EN GARDE : Fixez solidement le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** au châssis du rail dans la bonne position. Tous les six (6) trous du **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** doivent s'aligner sur un connecteur fileté sur le châssis du rail, comme indiqué sur l'illustration 4 à la page suivante. Le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** doit également recouvrir les bandes élastiques du **TAPIS (5)** comme indiqué sur l'illustration 5 de la page suivante.

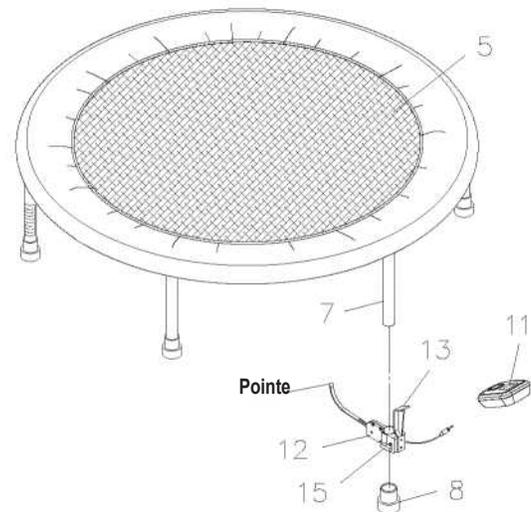
ÉTAPE 4

Retirez les bouchons en plastique des connecteurs filetés. Reportez-vous à la position des pieds comme indiqué sur l'illustration 4. Tout d'abord, vissez les deux **PIEDS (7)** avec les étiquettes d'avertissement dans les connecteurs filetés du châssis du rail. Ensuite, fixez les quatre autres **PIEDS (7)**.



ÉTAPE 5

Placez le trampoline dans la position d'utilisation normale. Retirez le **BOUCHON (8)** du **PIED (7)** comme indiqué sur l'illustration 5. Desserrez le **BOUTON DE BLOCAGE (15)** du **DÉTECTEUR (12)** pour permettre au **PIED (7)** de glisser dans le trou du **DÉTECTEUR (12)**. Faites glisser le **DÉTECTEUR (12)** vers le haut sur le **PIED (7)** jusqu'à ce qu'il touche le châssis du rail. Réglez la position du **DÉTECTEUR (12)** de manière à ce que la pointe touche légèrement le fond du **TAPIS (5)**. Assurez-vous que le **DÉTECTEUR (12)** n'est pas appuyé fermement contre le fond du tapis ou plié vers le bas. Si le **DÉTECTEUR (12)** n'est pas bien ajusté, il y a un risque qu'il ne fonctionne pas correctement ou que le bras se casse pendant l'utilisation. Verrouillez le **DÉTECTEUR (12)** en place à l'aide du **BOUTON DE BLOCAGE (15)**. Repoussez le **BOUCHON (8)** sur le **PIED (7)**.



ÉTAPE 6

Mettez une pile AA dans le **COMPTEUR (11)**. La pile n'est pas incluse. Voir page 13 pour les instructions détaillées d'installation de la pile. Faites glisser le **COMPTEUR (11)** sur le **SUPPORT DE MONTAGE (13)**. Branchez le fil du capteur sur le **DÉTECTEUR (12)** à l'arrière du **COMPTEUR (11)**.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

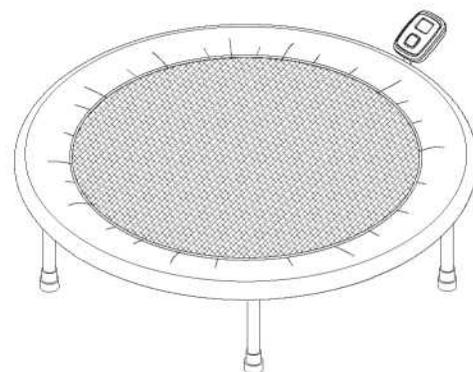
⚠ AVERTISSEMENT Fixez solidement le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** au châssis avant d'utiliser le trampoline. Il doit être correctement positionné comme indiqué sur l'illustration 6.

ÉTAPE 7

Placez le trampoline dans la position d'utilisation normale. Assurez-vous que le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** couvre les bandes élastiques sur le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**. Tenez-vous debout sur le trampoline pour que les six pieds soient bien à plat sur le sol. Reportez-vous à l'illustration 6.

ÉTAPE 8

Affichez le **PANNEAU D'INSTRUCTIONS D'UTILISATION (26)** dans un endroit très visible et sûr. Placez le **PANNEAU D'INSTRUCTIONS D'UTILISATION (26)** de manière à être facilement visible par l'observateur visé.



PLACEMENT CORRECT DU
COUSSIN DE SÉCURITÉ

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

1. Un dégagement suffisant au-dessus de la tête est essentiel. Par exemple, un dégagement d'au moins 7,3 m (24 pieds) à partir du sol est recommandé pour les grands trampolines extérieurs. Lorsque vous utilisez votre **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**, assurez-vous de prévoir un dégagement pour la hauteur du plafond, les plafonniers, les ventilateurs de plafond, les fils, les branches d'arbre et les autres dangers possibles.
2. Le dégagement latéral est essentiel. Placez le trampoline loin des murs, des structures, des clôtures, des aires de jeu, des meubles et des autres équipements d'exercice. Maintenez un espace de dégagement de tous les côtés du trampoline.
3. Placez le trampoline sur une surface plane.
4. Utilisez le trampoline dans un endroit bien éclairé. Un éclairage artificiel peut être nécessaire pour les zones intérieures ou ombragées.
5. Sécurisez le trampoline contre toute utilisation non autorisée et sans surveillance.
6. Retirez tout obstacle sous le trampoline.
7. Le propriétaire et les surveillants du trampoline sont responsables de la sensibilisation de tous les utilisateurs aux pratiques spécifiées dans les instructions d'utilisation.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Inspectez le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD** avant chaque utilisation et remplacez les pièces usées, défectueuses ou manquantes. Les conditions suivantes pourraient représenter des dangers potentiels :

1. Rembourrage du châssis manquant, mal positionné ou mal fixé;
2. Perforations, éraillure, déchirures ou trous dans le lit, les bandes élastiques ou le rembourrage du cadre;
3. Détérioration des coutures ou du tissu du rembourrage du lit ou du châssis;
4. Bandes élastiques rompues ou endommagées;
5. Un châssis tordu ou cassé;
6. Un lit affaissé;
7. Des protubérances pointues sur le châssis ou le système de suspension.

RANGEMENT

Pour ranger le **trampoline de conditionnement physique de StaminaMD**, conservez-le simplement dans un endroit propre et sec.

INSTRUCTIONS DE RANGEMENT ET DE PLIAGE

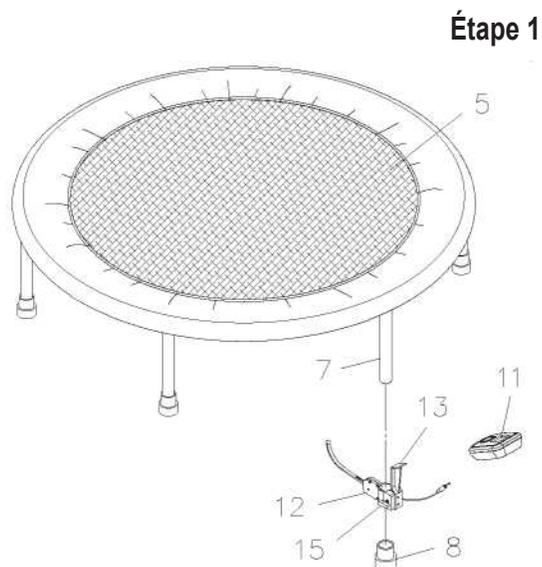
Le mini-trampoline pour entraînement en circuit peut être plié comme illustré pour un rangement facile. Veuillez suivre les étapes suivantes :

- ⚠ AVERTISS** • **IL FAUT TOUJOURS FAIRE APPEL À DEUX PERSONNES FORTES OU PLUS POUR DÉPLIER OU PLIER LE MINI-TRAMPOLINE POUR ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT. SI VOUS NE RESPECTEZ PAS CETTE CONSIGNE, LES RAILS PEUVENT REVENIR PAR EFFET DE RESSORT EN POSITION PLIÉE ET HEURTER QUELQU'UN, CE QUI PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES GRAVES, VOIRE MORTELLES.**
- Retirez le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** avant de plier le trampoline pour le ranger. Si vous ne retirez pas le coussin, vous risquez de l'endommager.
 - Pour éviter d'endommager le compteur électronique, retirez la pile avant de ranger le mini-trampoline pour entraînement en circuit pendant un an ou plus.
 - Faites très attention à ne pas endommager le fil du capteur lorsque vous retirez le **COMPTEUR (11)** et le **DÉTECTEUR (12)**.

ÉTAPE 1

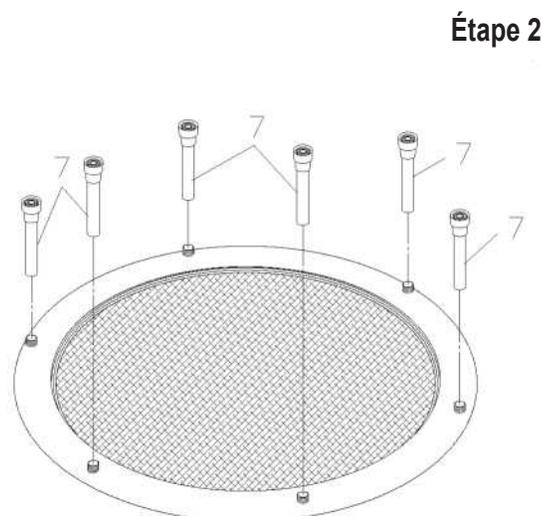
Débranchez le fil du capteur de l'arrière du **COMPTEUR (11)**. Retirez le **COMPTEUR (11)** du **SUPPORT DE MONTAGE (13)**.

Retirez le **BOUCHON (8)** du **PIED (7)**. Dévissez le **BOUTON DE BLOCAGE (15)** et retirez le **DÉTECTEUR (12)** du **PIED (7)**. Repoussez le **BOUCHON (8)** sur le **PIED (7)**.



ÉTAPE 2

Dévissez les **PIEDS (7)** du trampoline.



INSTRUCTIONS DE RANGEMENT ET DE PLIAGE

ÉTAPE 3

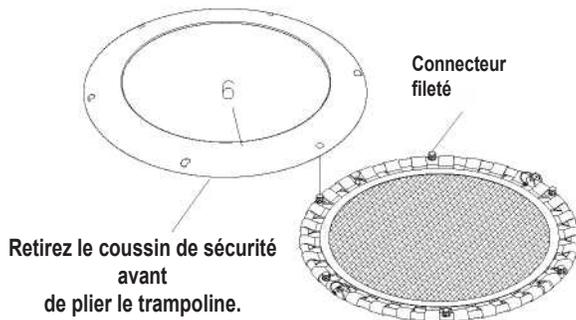
Retirez le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)** du châssis. Après avoir retiré le **COUSSIN DE SÉCURITÉ (6)**, placez le trampoline sur le sol, les connecteurs filetés pointant vers le haut. Reportez-vous à l'étape 3 de l'illustration.

ARRÊTEZ! IL FAUT TOUJOURS FAIRE APPEL À DEUX PERSONNES FORTES OU PLUS POUR DÉPLIER OU PLIER LE MINI-TRAMPOLINE POUR ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT. SI VOUS NE RESPECTEZ PAS CETTE CONSIGNE, LES RAILS PEUVENT REVENIR PAR EFFET DE RESSORT EN POSITION PLIÉE ET HEURTER QUELQU'UN, CE QUI PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES GRAVES, VOIRE MORTELLES.

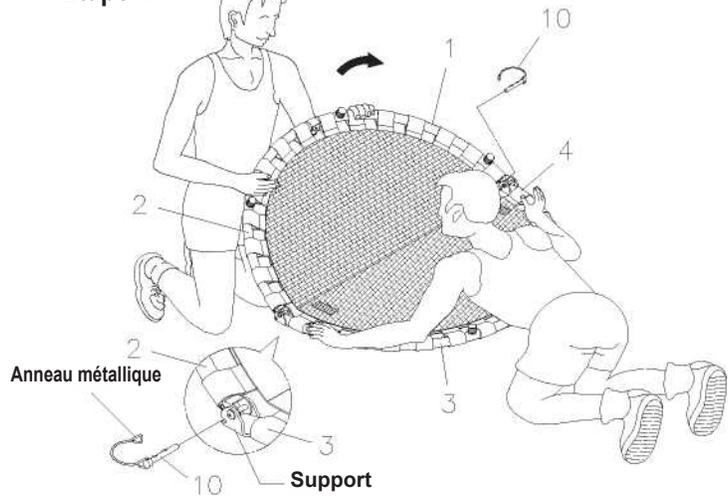
ÉTAPE 4

Pour éviter que le trampoline ne s'enclenche en position repliée, poussez les quatre **RAILS** vers le bas. Décrochez ensuite l'anneau métallique des **BROCHES DE FIXATION (10)** et tournez les broches en position plate pour les retirer. Saisissez fermement les deux côtés du trampoline et pliez-le vers le haut; le trampoline se pliera vers le haut au niveau des **SUPPORTS** comme indiqué sur l'illustration de l'étape 4.

Étape 3



Étape 4



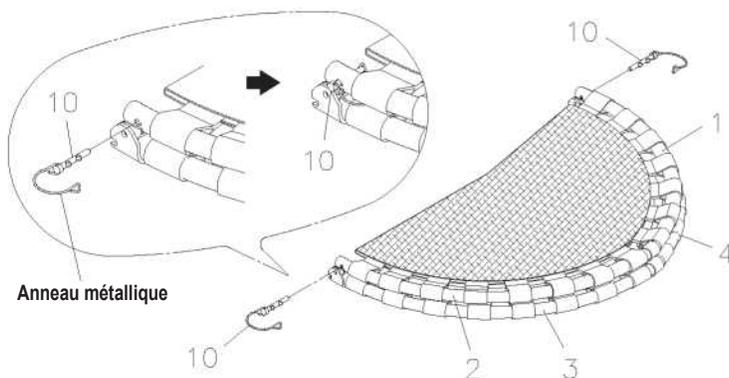
ÉTAPE 5

Reportez-vous à l'étape 5 de l'illustration. Réglez la position des **BROCHES DE FIXATION (10)** comme indiqué. Soulevez les **RAILS (1, 2)** et réinsérez les **BROCHES DE FIXATION (10)** dans les **RAILS (1, 2)**. Accrochez les anneaux métalliques sur les broches du bas des **RAILS (1, 2)**.

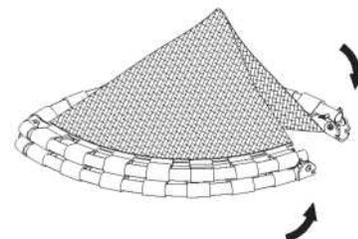
ÉTAPE 6

Pliez à nouveau le trampoline comme illustré à l'étape 6.

Étape 5



Étape 6



INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

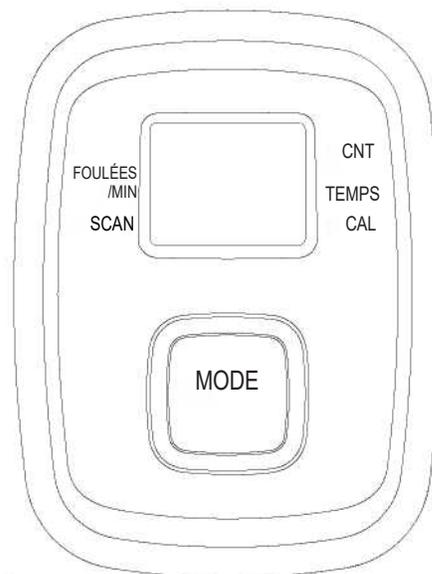
UTILISATION DU COMPTEUR DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

MISE SOUS TENSION : Sautez sur le trampoline ou appuyez sur le bouton.

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

BOUTON MODE :

Appuyez pour sélectionner les fonctions d'affichage inférieures. Fonctions d'affichage inférieures, y compris **SCAN**, **TEMPS**, **CALORIES** et **FOULÉES/MIN**.



FONCTIONS :

NOMBRE : L'affichage supérieur indique le nombre total de foulées que vous avez effectuées, de zéro à 9 999 foulées.

SCAN : Scanne automatiquement chaque fonction du **TEMPS**, des **CALORIES** et des **FOULÉES/MIN** dans une séquence changeant toutes les six secondes. Appuyez et relâchez le bouton jusqu'à ce que la flèche apparaisse sur l'écran et pointe vers l'option **SCAN**.

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

Après quatre secondes d'inactivité, le compteur arrête automatiquement de chronométrer l'entraînement. Redémarrez le compteur en rebondissant sur le trampoline ou appuyez sur le bouton.

FOULÉES/MIN : Affiche la cadence par minute.

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

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

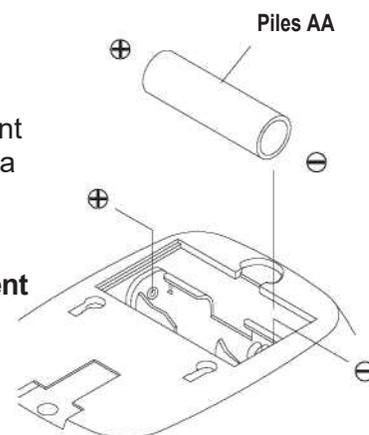
INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES :

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

REMARQUE : 1. Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.

2 L'évacuation définitive de la pile doit être effectuée conformément à toutes les lois et réglementations nationales et fédérales.

3 Ne jetez pas les piles au feu.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION



- 1. IL FAUT TOUJOURS FAIRE APPEL À DEUX PERSONNES FORTES OU PLUS POUR DÉPLIER OU PLIER LE TRAMPOLINE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE STAMINAMD. SI VOUS NE RESPECTEZ PAS CETTE CONSIGNE, LES RAILS PEUVENT REVENIR PAR EFFET DE RESSORT EN POSITION PLIÉE ET HEURTER QUELQU'UN, CE QUI PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES GRAVES, VOIRE MORTELLES.**
2. Évitez les saltos et autres sauts périlleux sur le trampoline. L'atterrissage sur la tête ou le cou peut provoquer des blessures graves, une paralysie ou la mort, même si l'on atterrit au milieu du trampoline.
3. Veillez à ce qu'une seule personne utilise le trampoline. Il est fortement déconseillé de monter à plusieurs dessus. L'utilisation par plus d'une personne en même temps peut entraîner des blessures graves.
4. N'utilisez le trampoline que sous la surveillance d'un adulte averti.
5. Ce trampoline n'est pas recommandé pour les enfants.
6. Inspectez le trampoline avant chaque utilisation. Assurez-vous que le rembourrage du châssis est correctement et solidement positionné. Remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
7. Montez et descendez du trampoline. Il est dangereux de sauter du trampoline au sol quand vous descendez ou de sauter sur le trampoline lorsque vous montez. N'utilisez pas le trampoline comme tremplin vers d'autres objets.
8. Pour arrêter le rebond, fléchissez les genoux lorsque les pieds entrent en contact avec le lit du trampoline. Maîtrisez cette technique avant d'en essayer d'autres.
9. Apprenez les rebonds fondamentaux et les positions du corps de manière approfondie avant d'essayer des techniques plus avancées. Une variété d'activités de trampoline peut être réalisée en exécutant des techniques de base dans diverses séries et combinaisons, en exécutant une technique après l'autre, avec ou sans rebonds sur les pieds.
10. Évitez de rebondir trop haut. Restez bas jusqu'à ce que vous puissiez contrôler le rebond et atterrir plusieurs fois au centre du trampoline. Le contrôle est plus important que la hauteur.
11. Tout en gardant la tête droite, fixez les yeux sur le trampoline en direction du périmètre. Cela aidera à contrôler le rebond.
12. Évitez de rebondir lorsque vous êtes fatigué. Faites des virages courts.
13. Fixez correctement le trampoline lorsque vous ne l'utilisez pas. Protégez-le contre toute utilisation non autorisée. Mettez-le hors de portée des enfants.
14. Éloignez les objets qui pourraient gêner l'utilisateur. Maintenez une zone dégagée autour du trampoline.
15. N'utilisez pas le trampoline sous l'influence de l'alcool ou de drogues.
16. Pour de plus amples renseignements sur l'équipement du trampoline, contactez le fabricant.
17. Pour plus d'informations concernant la formation professionnelle, contactez un instructeur de trampoline certifié.
18. Ne rebondissez que lorsque la surface du lit est sèche. Le vent ou le mouvement de l'air doit être calme ou doux. N'utilisez pas le trampoline en cas de rafales ou de vents violents.
19. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le trampoline. Des avertissements et des instructions pour l'entretien, la maintenance et l'utilisation du trampoline sont inclus pour garantir une utilisation sûre et agréable de cet équipement.

DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT

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

Suivez ces consignes essentielles :

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

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

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

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



Fourchette de fréquence cardiaque cible estimée selon l'âge*

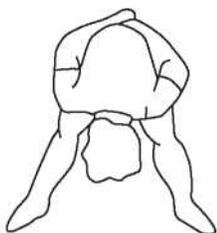
Âge	Zone de fréquence cardiaque cible (55 % à 90 % de la fréquence cardiaque maximale)	Moyenne maximale Fréquence cardiaque à 100 %
20 ans	110 à 180 battements par minute	200 battements par minute
25 ans	107 à 175 battements par minute	195 battements par minute
30 ans	105 à 171 battements par minute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

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

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

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

Exercices d'étirement suggérés (s'étirer lentement)



Étirement du bas du corps

Placez les pieds à la largeur des épaules et penchez-vous en avant. Gardez cette position pendant 30 secondes en utilisant le corps comme poids naturel pour étirer l'arrière des jambes.

NE REBONDISSEZ PAS!

Lorsque la traction à l'arrière des jambes diminue, essayez progressivement une position plus basse.



Étirement au sol

En position assise sur le sol, ouvrez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou sur la jambe droite en utilisant vos bras pour tirer votre poitrine vers vos cuisses. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes.

NE REBONDISSEZ PAS!

Faites cet étirement 10 fois. Répétez l'étirement avec la jambe gauche.



Étirement du torse

Assis sur le sol, ayez les jambes écartées, une jambe tendue et un genou plié. Tirez la poitrine vers le bas pour toucher la cuisse sur la jambe qui est pliée et tournez à la taille.

Maintenez cette position au moins 10 secondes. Répétez cet exercice 10 fois de chaque côté.



Étirement de la jambe penchée

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

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

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

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

Récupération Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos normal ou quasi normal à la fin de chaque séance d'entraînement. Une bonne récupération abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur. Votre récupération devrait inclure les étirements mentionnés précédemment et les mêmes exercices d'échauffement énumérés ci-dessous.

Exercices d'échauffement et de récupération (faites chaque mouvement 10 fois)

Rebond de contact

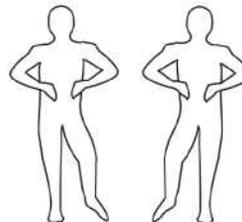
Placez vos pieds à la largeur des épaules et pliez les genoux. Placez vos mains sur votre taille. Commencez à rebondir très doucement sans que vos pieds ne quittent le tapis. Ce mouvement a pour but de vous procurer une bonne sensation de contact sur le tapis.



Rebond de contact

Tapage de pieds

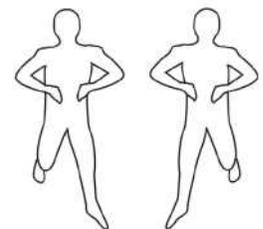
Dans la position du rebond de contact, déplacez votre poids vers la droite et tapez votre pied gauche sur le côté. Ramenez votre pied gauche à la largeur des épaules. Déplacez votre poids vers la gauche, tapez votre pied droit sur le côté. Répétez le mouvement d'avant en arrière.



Tapage de pieds

Boucles des ischio-jambiers

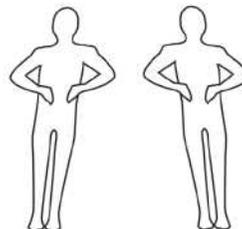
En rebondissant, déplacez votre poids vers la droite et amenez votre pied gauche jusqu'à votre fesse gauche. Abaissez votre pied gauche et déplacez votre poids vers la gauche, puis amenez votre pied droit vers votre fesse droite. Répétez le mouvement d'avant en arrière.



Boucles des ischio-jambiers

Côte à côte

Dans ce mouvement, placez les deux pieds ensemble et rebondissez d'un côté du tapis à l'autre simultanément. Répétez le mouvement d'avant en arrière.



Côte à côte

Jogging sur place

En vous tenant au centre du tapis, faites du jogging sur place comme vous le feriez au sol.

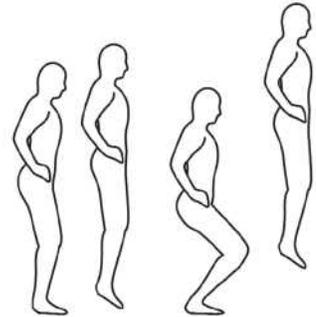
Exercice de rebond

Tout en faisant du jogging sur place, rebondissez deux fois sur une jambe avant de passer à l'autre jambe.

Exercices d'entraînement de base (faites chaque mouvement 10 fois)

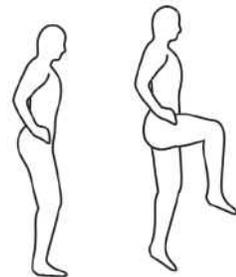
Rebond de contact, grand rebond

Placez vos pieds à la largeur des épaules et pliez les genoux. Placez vos mains sur votre taille. Commencez à rebondir très doucement sans que vos pieds ne quittent le tapis. Au deuxième rebond, rebondissez assez haut pour que vos pieds quittent le tapis; ne rebondissez pas au-delà de votre auteur confortable. Continuez à alterner vos rebonds d'avant en arrière. Vous pouvez varier les gestes en levant les avant-bras comme si vous faisiez des flexions des biceps.



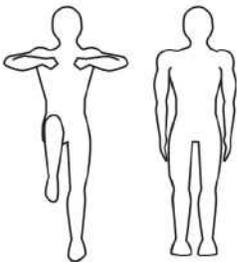
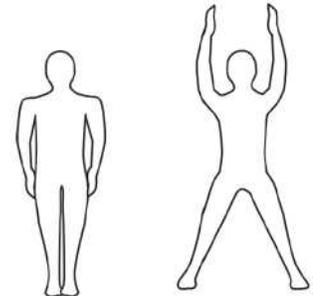
Levées de genoux

Dans la position du rebond de contact, levez alternativement vos genoux droit et gauche jusqu'à la hauteur de la taille. Répétez le mouvement d'avant en arrière. Vous pouvez ajouter vos propres gestes à ce mouvement, comme lever les bras sur les côtés ou vers l'avant.



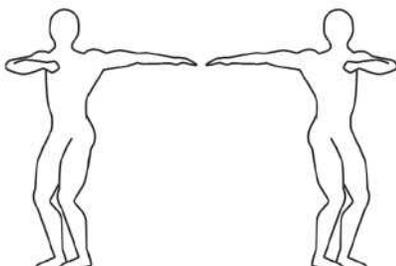
Sauts avec écart

Avec vos pieds joints au centre du tapis, rebondissez et atterrissez simultanément avec vos pieds écartés de la largeur des épaules. En même temps, levez les bras sur les côtés et au-dessus de la tête. Ensuite, rebondissez et atterrissez les pieds joints et les bras sur les côtés. Faites-le de façon répétitive



Tirage vertical

Dans la position du rebond de contact, levez alternativement vos genoux jusqu'à la hauteur de la taille. En même temps, effectuez un tirage vertical avec vos bras à la hauteur du menton chaque fois que vous levez un genou. Faites-le de façon répétitive



Saut avec torsion

Avec vos pieds joints au centre du tapis, rebondissez et tournez le bas de votre corps vers la droite, en tournant simultanément le haut de votre corps vers la gauche. Ensuite, rebondissez et tournez le bas de votre corps vers la gauche, tout en tournant simultanément le haut de votre corps vers la droite. Faites-le de façon répétitive

Programme d'entraînement de base

Échauffement avant l'exercice sur le trampoline

Répétez chaque exercice 10 fois

1. Rebond de contact
2. Tapage de pieds
3. Boucles des ischio-jambiers
4. Côte à côte
5. Rebond de contact
6. Jogging sur place
7. Exercice de rebond
8. Jogging sur place
9. Rebond de contact

Récupération après l'exercice sur le trampoline

Répétez chaque exercice 10 fois

1. Rebond de contact
2. Jogging sur place
3. Exercice de rebond
4. Jogging sur place
5. Rebond de contact
6. Côte à côte
7. Boucles des ischio-jambiers
8. Tapage des pieds
9. Rebond de contact

Entraînement de base

Répétez chaque exercice 10 fois

1. Rebond de contact, grand rebond
(mains sur la taille)
2. Rebond de contact, grand rebond
(mouvement des mains, triceps/biceps)
3. Jogging sur place
4. Levées de genoux
(mouvement des mains et des épaules)
5. Sauts avec écart
6. Tirage vertical
7. Jogging sur place
8. Sauts avant/arrière (levée d'épaule latérale et avant)
9. Saut avec torsion
10. Levées de genoux (mains sur la taille)
11. Jogging sur place

LISTE DES PIÈCES

NUMÉRO DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
1	Rail A	1
2	Rail B	1
3	Rail C	1
4	Rail D	1
5	Tapis	1
6	Coussin de sécurité	1
7	Pied	6
8	Bouchon de pied	6
9	Rondelle de bouchon	6
10	Broche de fixation	2
11	Compteur	1
12	Détecteur	1
13	Support de montage	1
14	Vis, tête ronde (M3 x 10 mm)	2
15	Bouton de blocage	1
16	Autocollant de série	1
17	Boulon, tête ronde (M6 x 1 x 35 mm)	2
18	Rondelle (M6)	8
19	Contre-écrou (M6 x 1)	4
20	Boulon, tête ronde (M6 x 1 x 42mm)	2
21	Étiquette d'avertissement	2
22	Étiquette de risque	2
23	Autocollant d'avertissement	2
24	Autocollant de point de pincement	4
25	Guide	1
26	Panneau d'instructions d'utilisation (non illustré)	1

GARANTIE

Stamina Products, Inc. (« Stamina ») garantit à l'acheteur primitif que ce produit est exempt de tout défaut de matériaux et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation, d'entretien, de montage et de fonctionnement conformément aux avertissements/instructions du produit, pendant une période de 90 jours pour les pièces et d'un an pour le cadre, à compter de la date d'achat initial auprès d'un détaillant agréé. **CETTE GARANTIE NE S'APPLIQUE À AUCUN PRODUIT AYANT FAIT L'OBJET D'UNE UTILISATION COMMERCIALE, D'UN ABUS, D'UNE MAUVAISE UTILISATION, D'UNE MODIFICATION DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT OU À TOUT DÉFAUT OU CHANGEMENT CAUSÉ PAR UN MONTAGE, UNE RÉPARATION, UN REMPLACEMENT, UNE SUBSTITUTION OU UTILISATION INCORRECTS AVEC DES PIÈCES NON FOURNIES PAR STAMINA.** L'utilisation commerciale comprend l'utilisation du produit dans les clubs d'athlétisme, les clubs de santé, les spas, les gymnases et toute autre installation publique ou semi-publique, que l'utilisation du produit soit ou non dans le cadre d'une entreprise à but lucratif, et toute autre utilisation qui n'est pas à des fins personnelles.

Pour mettre en œuvre cette garantie limitée, envoyez un avis écrit indiquant votre nom, la date et le lieu d'achat ainsi qu'une brève description du défaut avec votre reçu à Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, Missouri, É.-U., MO 65803. Vous pouvez aussi nous envoyer un courriel à l'adresse customer.care@staminaproducts.com ou nous appeler au 1-800-375-7520. Si le défaut est couvert par la présente garantie limitée, il vous sera demandé de nous retourner le produit ou la pièce pour une réparation ou un remplacement gratuit à notre choix.

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

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

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

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

CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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



EN LIGNE
SERVICE À LA CLIENTÈLE
customer.care@staminaproducts.com
www.staminaproducts.com



TÉLÉPHONE
SERVICE À LA CLIENTÈLE
Tél. : 1 (800) 375-7520



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



POSTE STAMINA PRODUCTS, INC.
ATTN : Service à la clientèle
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

ENREGISTRER LE PRODUIT

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

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

FORMULAIRE D'ENREGISTREMENT DU PRODUIT		Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803	
Numéro de modèle :		Numéro de série :	
Nom du produit :			
Lieu d'achat :			
Date d'achat:		Prix d'achat :	
Prénom :		Nom de famille :	
Ville :		État :	
Courriel :		Code postal:	
Numéro de téléphone : (.....)			
Souhaitez-vous recevoir des informations par courrier électronique ou des offres spéciales de Stamina Products?* <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non			
<small>*Si oui, veuillez renseigner votre adresse électronique dans le champ ci-dessus.</small>			



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessus



COMMANDER DES PIÈCES

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



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessous



FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES		Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803	
Monsieur/Madame :			
Adresse :		Apt. Numéro :	
Ville :		État :	
Code postal:			
IMPORTANT : Nous avons besoin de votre numéro de téléphone pour traiter la commande!			
Numéro de téléphone : (.....)		Numéro de téléphone professionnel : (.....)	
Date d'achat :			
Numéro de modèle :			
Acheté chez :			
IMPORTANT : Avant de remplir la partie ci-dessous, assurez-vous d'avoir les informations correctes. Reportez-vous à la liste des pièces pour vous assurer que vous commandez les bonnes pièces!			
NUMÉRO DE PIÈCE	DESCRIPTION	QUANTITÉ	
EXEMPLE : 1	Montage de l'unité arrière	1	