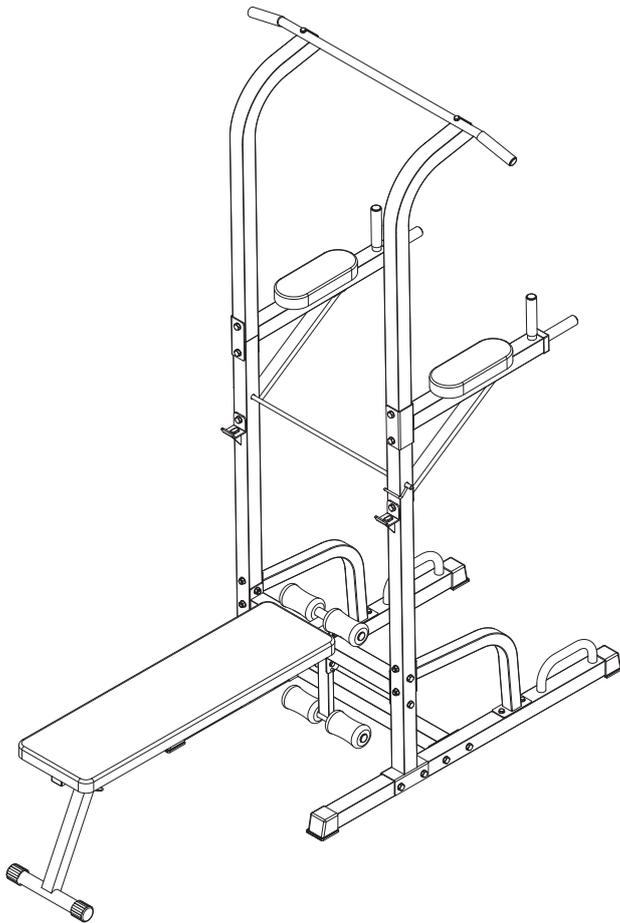


STAMINA[®]

Full Body Power Tower 1735

Owner's Manual



Product May Vary Slightly From Pictured.

CAUTION: Weight on the pull-up bar, dip station, VKR, and push-up stand not to exceed 300 lbs. Weight on the bench not to exceed 400 lbs including user and weights.

⚠ WARNING

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

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

Model#: 50-1735

S/N: _____

This Product is Distributed Exclusively by



2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

Customer Care

1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

STAMINA PRODUCTS
MADE IN CHINA

© 2018 Stamina Products, Inc.
2018, 12

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions	2	Conditioning Guidelines	13
Before You Begin	4	Warm-Up and Cool-Down	14
Equipment Warning, Caution & Notice Labels ...	5	Warranty	15
Hardware Identification Chart	6	Product Parts Drawing	16
Assembly Instructions	7	Parts List	17
Storage	12	Notes	18
Maintenance	12	Fax/Mail Ordering Form	19

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® Full Body Power Tower 1735.

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **Stamina® Full Body Power Tower 1735** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**.
3. The **Stamina® Full Body Power Tower 1735** should only be used after a thorough review of the Owner's Manual. Make sure that it is properly assembled and tightened before use.
4. We recommend that two people be available for assembly of this product.
5. Keep children away from the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**. Do not allow children to use or play on the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**. Keep children and pets away from the **Stamina® Full Body Power Tower 1735** when it is in use.
6. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat.
7. Set up and operate the **Stamina® Full Body Power Tower 1735** on a solid level surface. Do not position the **Stamina® Full Body Power Tower 1735** on loose rugs or uneven surfaces.
8. Make sure that adequate space is available for access to and around the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**.
9. Before using, inspect the **Stamina® Full Body Power Tower 1735** for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
10. Do not use with a barbell that exceeds 6 ft in total length.
11. Consult a physician prior to commencing an exercise program and follow his/her recommendations in developing your fitness program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician.
12. Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
13. Do not wear loose or dangling clothing while using the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**.
14. Never exercise in bare feet or socks; always wear proper footwear such as running, walking, or cross training shoes that fit well, provide foot support, and feature non-skid rubber soles.
15. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**, loss of balance may result in a fall and serious bodily injury.
16. The **Stamina® Full Body Power Tower 1735** should not be used by persons weighing over 250 pounds.
17. The **Stamina® Full Body Power Tower 1735** should be used by only one person at a time.
18. The **Stamina® Full Body Power Tower 1735** is for consumer use only. It is not for use in public or semipublic facilities.

EXTEND YOUR PARTS WARRANTY TO 180 DAYS FROM THE DATE OF PURCHASE. REGISTER YOUR PRODUCT.



**NEED HELP?
CONTACT US FIRST
1 (800) 375-7520
customer.care@staminaproducts.com**

Hi! From all of us here at Stamina Products, thank you for your purchase. We know that you have big fitness goals in mind and we are here to help you along. Call us, email us, or send us a message on Facebook. Be sure to contact us if you have any questions on your new product. We look forward to hearing from you!

With your body in mind,
Stamina Customer Care

To enact your extended warranty and to help us better serve you, please go online and register your new product.

register.staminaproducts.com

It is quick and easy to register online, but if you're a little old school or just need a reason to raise that little flag on your mailbox, fill out the info on the last page of this manual and mail it in.



ONLINE

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



TELEPHONE

1 (800) 375-7520



FAX

(417) 889-8064



MAIL

Stamina Products, Inc.
ATTN: Customer Care
2040 N Alliance Ave
Springfield, MO 65803

 facebook.com/StaminaProducts
facebook.com/AeroPilates

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

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for choosing the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**. We take great pride in producing this quality product and hope it will provide many hours of quality exercise to make you feel better, look better, and enjoy life to its fullest.

It's a proven fact that a regular exercise program can improve your physical and mental health. Too often, our busy lifestyles limit our time and opportunity to exercise. The **Stamina® Full Body Power Tower 1735** provides a convenient and simple method to begin your journey of getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

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

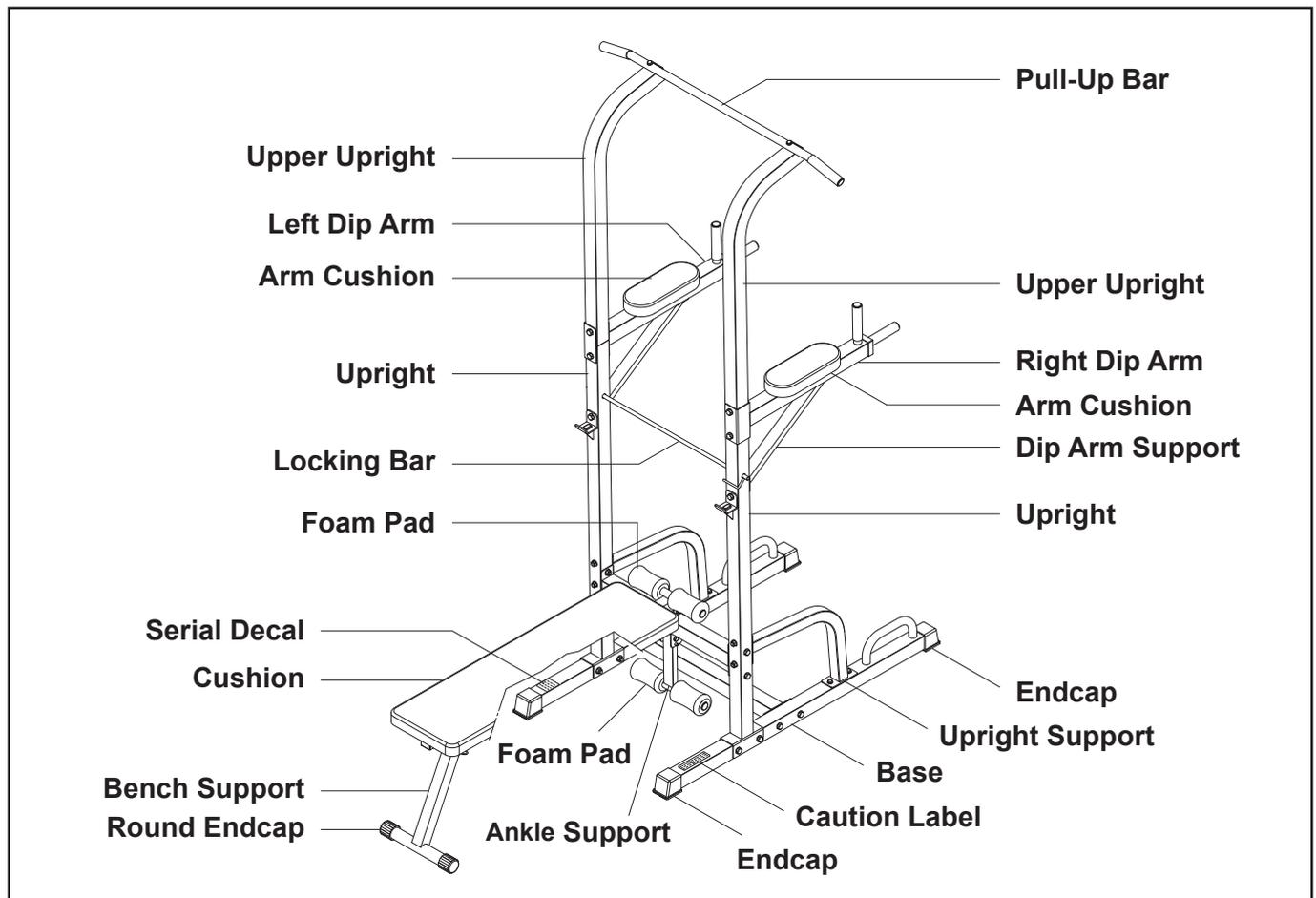
calling for assistance.

Read this manual carefully before using the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**.

Although Stamina constructs its products with the finest materials and uses the highest standards of manufacturing and quality control, there can sometimes be missing parts or incorrectly sized parts. If you have any questions or problems with the parts included with your **Stamina® Full Body Power Tower 1735**, please do not return the product. Contact us **FIRST!**

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

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



THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY:  Wrench (2 pieces)

EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

This chart is provided to help identify the warning, caution, and notice labels on the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**. Please take a moment to familiarize yourself with all of the warning, caution, and notice labels.

CAUTION LABEL(40)

 <p>For consumer use only. Failure to follow all warnings and instructions could result in injury or property damage. 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 caution label if damaged, illegible, or removed.</p>	<p>Keep others including children & pets away from equipment when in use.</p> <p>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 person weighing more than 250 lbs. unless otherwise stated in your Owner's Manual.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SERIAL DECAL(4)

GUARANTEED PERFORMANCE



STAMINA

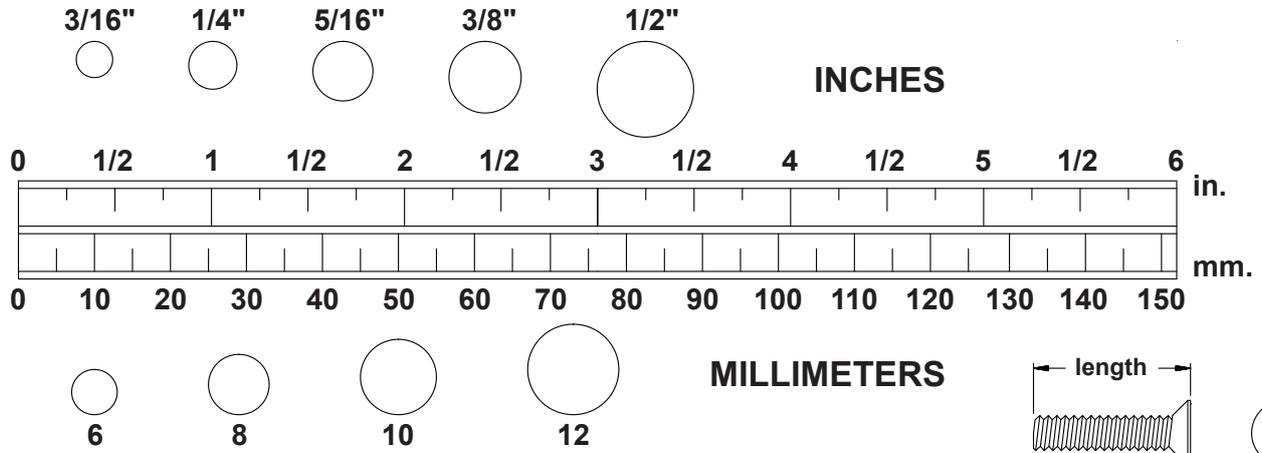
Customer Care
1 (800) 375-7520
Mon-Thurs • 7:30am - 5pm, Fri • 8am - 3pm CST
FAX: (417) 889-8064 • www.staminaproducts.com
MADE IN CHINA

Model # 50-1735	Serial # <input type="text"/>
----------------------------------	-----------------------------------------

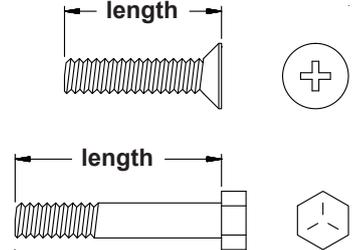
To best serve you, our Customer Care Representatives will need your serial number. For quick access, write in your serial number on the cover of the manual.

HARDWARE IDENTIFICATION CHART

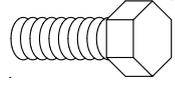
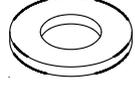
This chart is provided to help identify the hardware used in the assembly process. Place the washers or the ends of the bolts or screws on the circles to check for the correct diameter. Use the small scale to check the length of the bolts and screws.



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



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

	Part Number and Description	Qty
	30 Bolt, Hex Head (M10 x 1.5 x 70mm)	10
	31 Bolt, Hex Head (M10 x 1.5 x 65mm)	12
	32 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 85mm)	2
	33 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 65mm)	4
	34 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 55mm)	3
	35 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 15mm)	10
	36 Washer (M10)	44
	37 Washer (M8)	24
	38 Nylock Nut (M10 x 1.5)	22
	39 Nylock Nut (M8 x 1.25)	5

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.

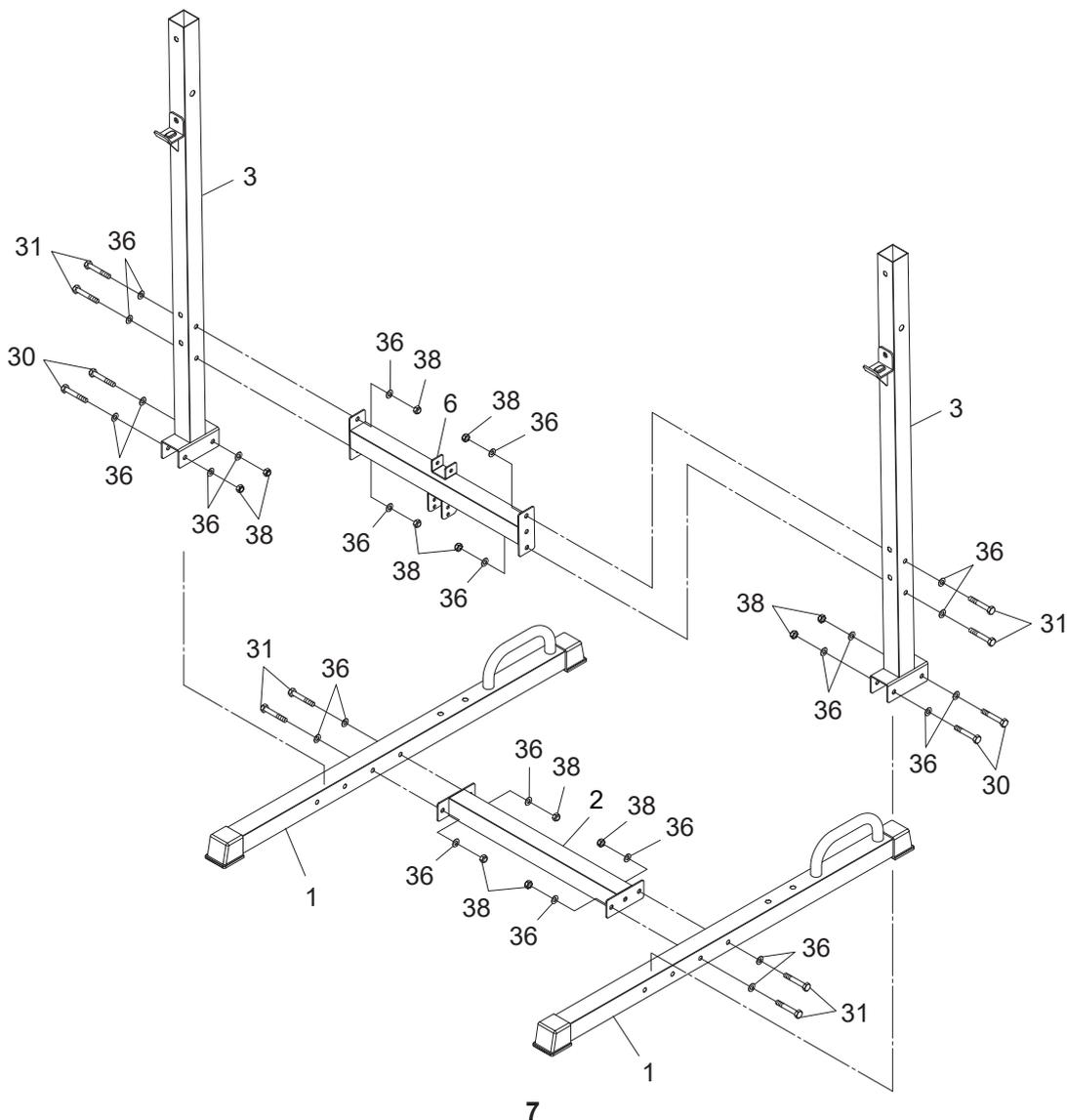
NOTE: DO NOT SECURELY TIGHTEN ALL BOLTS UNTIL STEP 7.

STEP 1

Attach the **BASES(1)** to both sides of the **BASE CROSS BAR(2)** with **HEX BOLTS(M10x1.5x65mm)(31)**, **WASHERS(M10)(36)**, and **NYLOCK NUTS(M10x1.5)(38)**.

STEP 2

Attach the **UPRIGHTS(3)** to the **BASES(1)** on both sides with **HEX BOLTS(M10x1.5x65mm)(30)**, **WASHERS(M10)(36)**, and **NYLOCK NUTS(M10x1.5)(38)**. Slide the **UPRIGHT CROSS BAR(6)** between both of the **UPRIGHTS(3)**, and bolt them together with **HEX BOLTS(M10x1.5x65mm)(31)**, **WASHERS(M10)(36)**, and **NYLOCK NUTS(M10x1.5)(38)**.



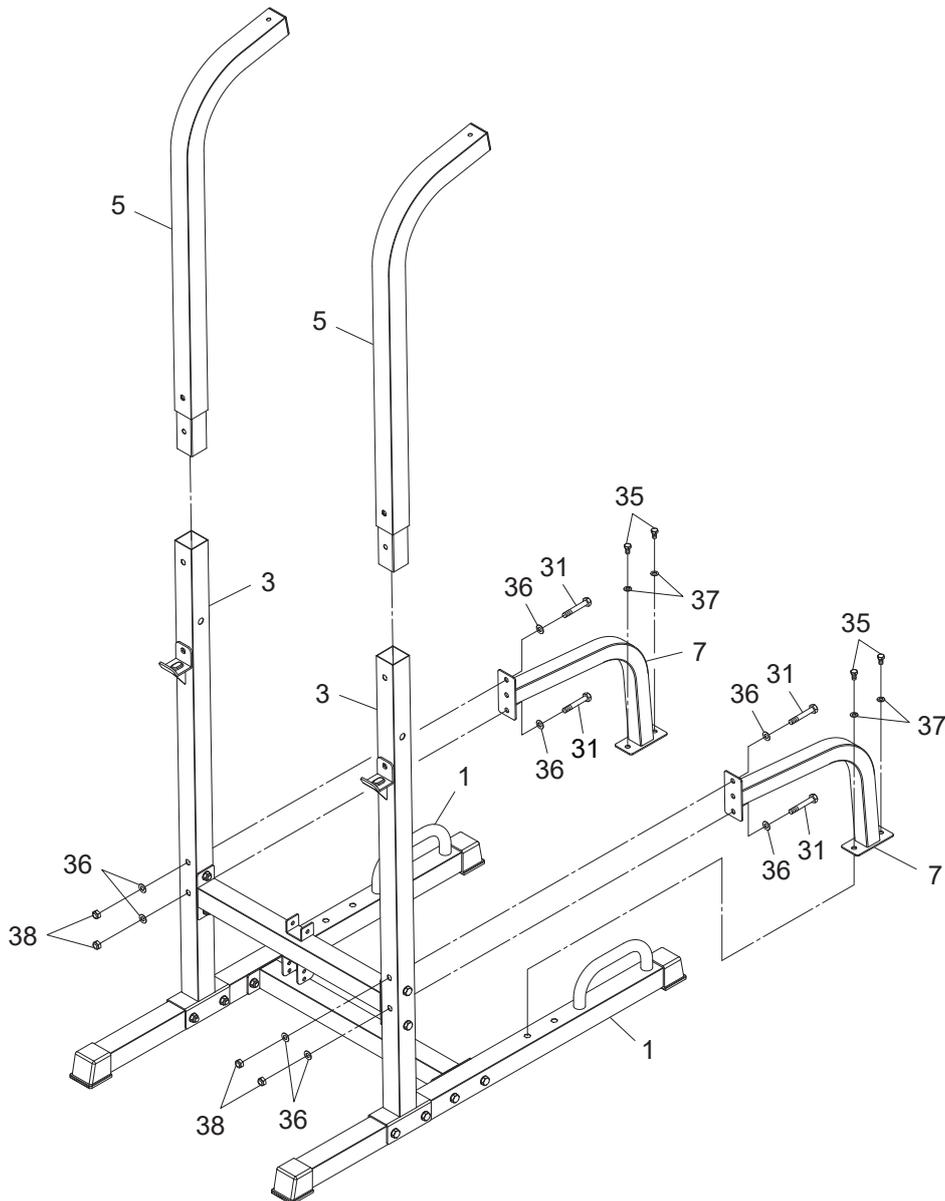
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

Attach the **UPRIGHT SUPPORTS(7)** to the **BASES(1)** on both sides with **HEX BOLTS(M8x1.25x35mm)(35)** and **WASHERS(M8)(37)**. Attach the **UPRIGHT SUPPORTS(7)** to the **UPRIGHTS(3)** on both sides with **HEX BOLTS(M10x1.5x65mm)(31)**, **WASHERS(M10)(36)**, and **NYLOCK NUTS(M10x1.5)(38)**.

STEP 4

Insert both of the **UPPER UPRIGHTS(5)** into the **UPRIGHTS(3)**.



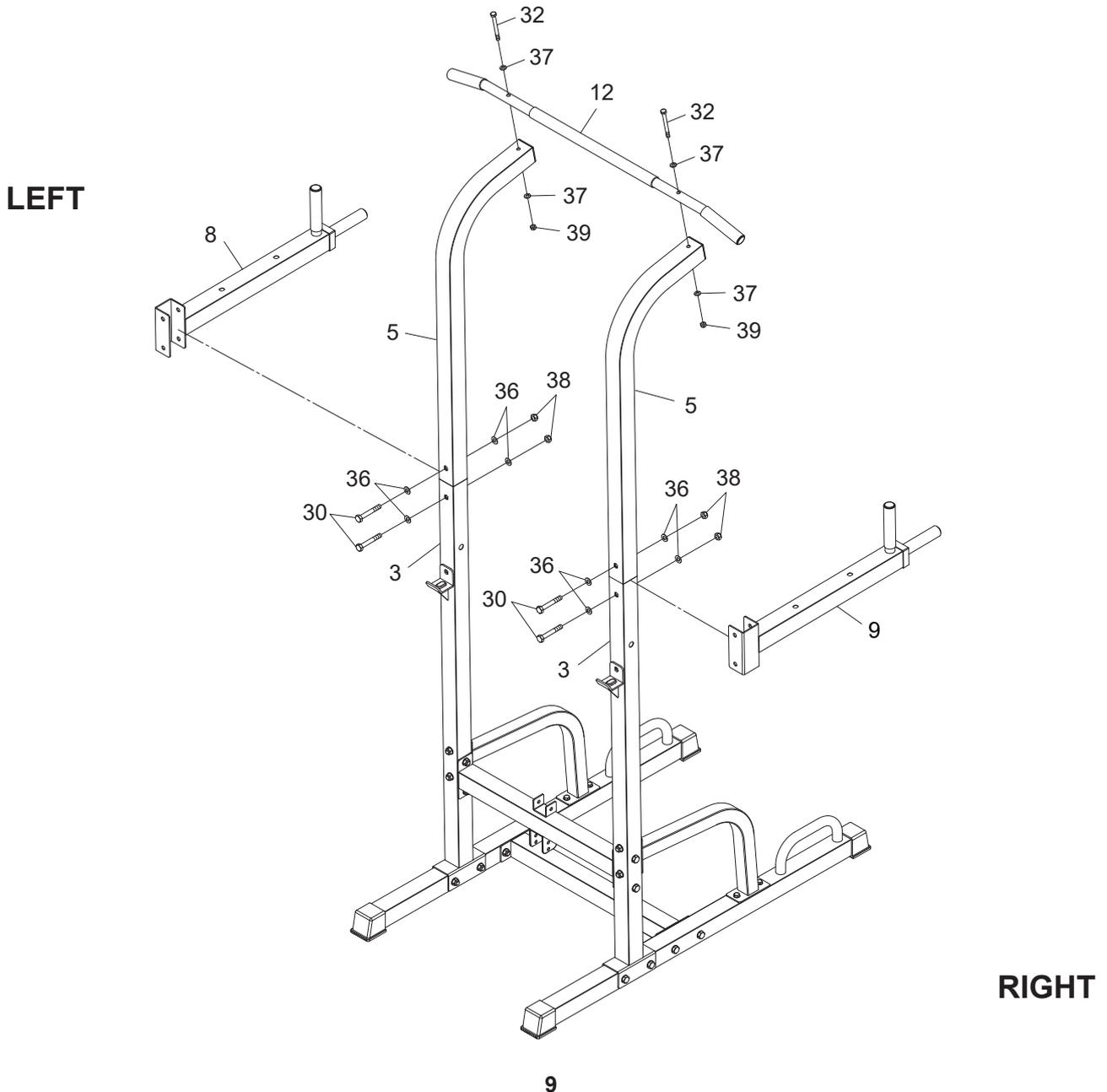
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5

Attach the **RIGHT DIP ARM(9)** to the **UPRIGHT(3)** and **UPPER UPRIGHT(5)** on right side with **HEX BOLTS(M10x1.5x65mm)(30)**, **WASHERS(M10)(36)**, and **NYLOCK NUTS(M10x1.5)(38)**. Repeat on other side.

STEP 6

Attach the **PULL-UP BAR(12)** to the **UPPER UPRIGHTS(5)** with **HEX BOLTS(M8x1.25x85mm)(32)**, **WASHERS(M8)(37)**, and **NYLOCK NUTS(M8x1.25)(39)**.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

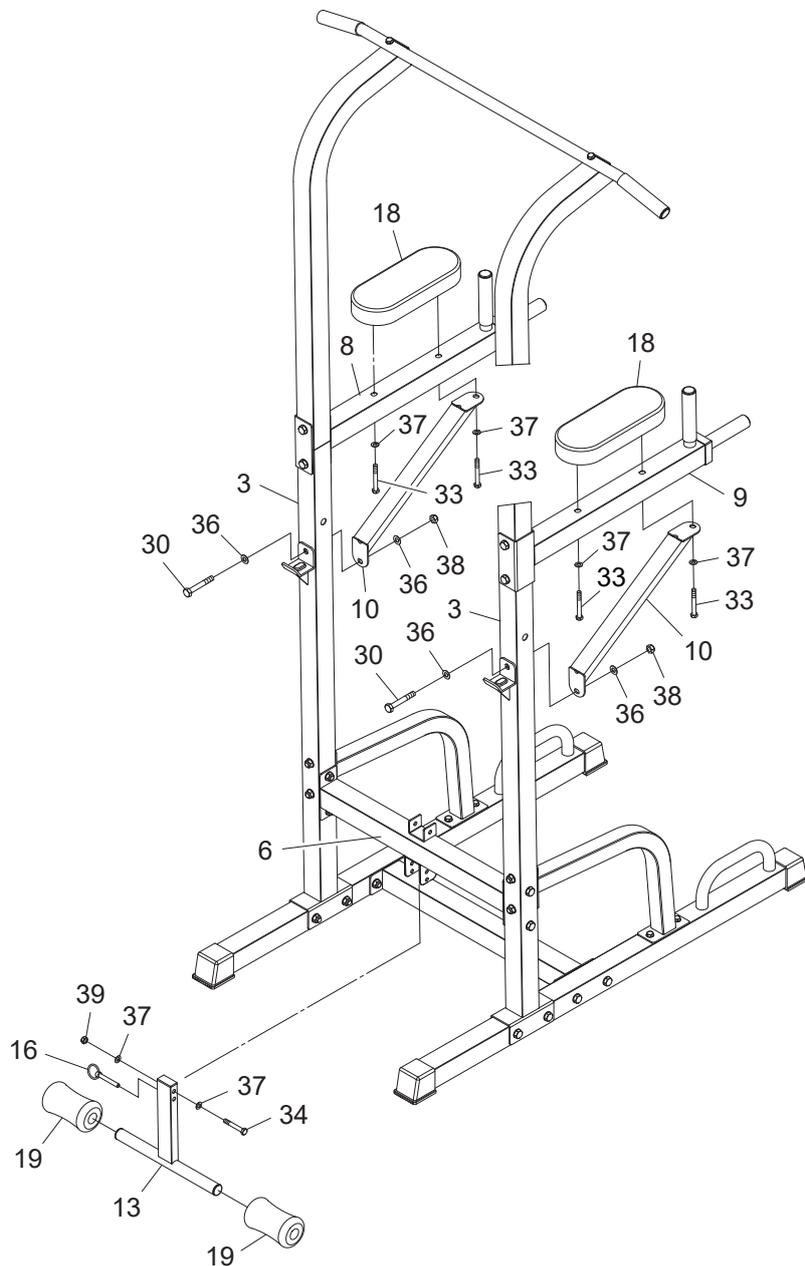
STEP 7

Attach a **DIP ARM SUPPORT(10)** to the **UPRIGHT(3)** on right side with **HEX BOLT(M10x1.5x65mm)(30)**, **WASHERS(M10)(36)**, and **NYLOCK NUT(M10x1.5)(38)**. Attach other end of the **DIP ARM SUPPORT (10)** and **ARM CUSHION(18)** to the **RIGHT DIP ARM(9)** with **HEX BOLTS(M8x1.25x65mm)(33)** and **WASHERS(M8)(37)**. Repeat on other side. **SECURELY TIGHTEN ALL OF THE BOLTS FROM STEP 1 TO STEP 7.**

STEP 8

Attach the **ANKLE SUPPORT(13)** to the U bracket under the **UPRIGHT CROSS BAR(6)** with **HEX BOLT(M8x1.25x55mm)(34)**, **WASHERS(M8)(37)**, and **NYLOCK NUT(M8x1.25)(39)**. Lock the **ANKLE SUPPORT(13)** in position by inserting the **PULL PIN(16)** through one of the adjustment holes in the U bracket under the **UPRIGHT CROSS BAR(6)** and the holes in the **ANKLE SUPPORT(13)**. Slide the **FOAM PADS(19)** onto both ends of the **ANKLE SUPPORT(13)**.

LEFT



RIGHT

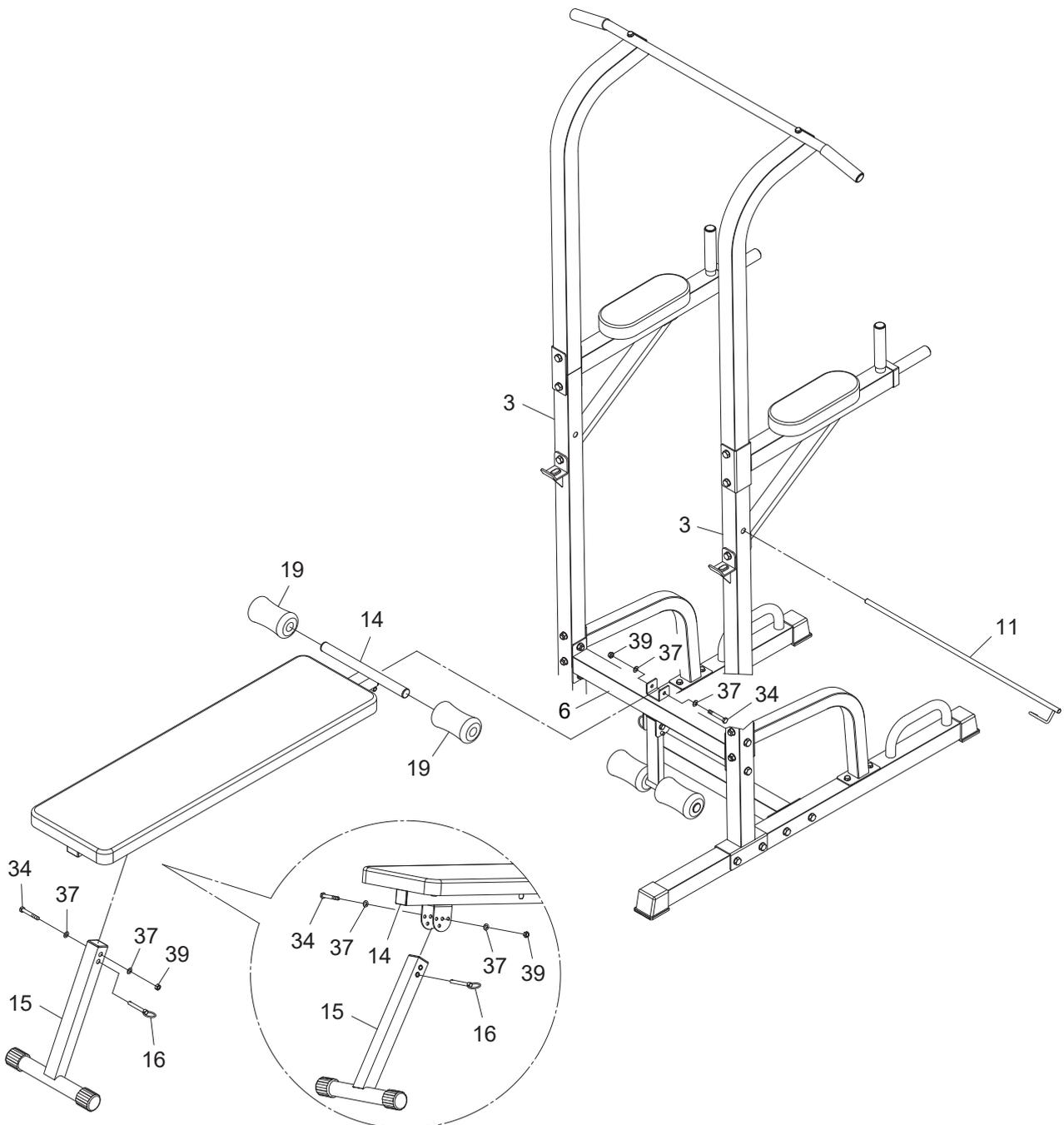
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 9

Refer to the detail view and illustration below. Attach the **BENCH SUPPORT(15)** to the **BENCH FRAME(14)** with **HEX BOLT(M8x1.25x55mm)(34)**, **WASHERS(M8)(37)**, and **NYLOCK NUT(M8x1.25)(39)**. Lock the **BENCH SUPPORT(15)** in position by inserting the **PULL PIN(16)** through one of the adjustment holes in the U bracket under the **BENCH FRAME(14)** and the holes in the **BENCH SUPPORT(15)**.

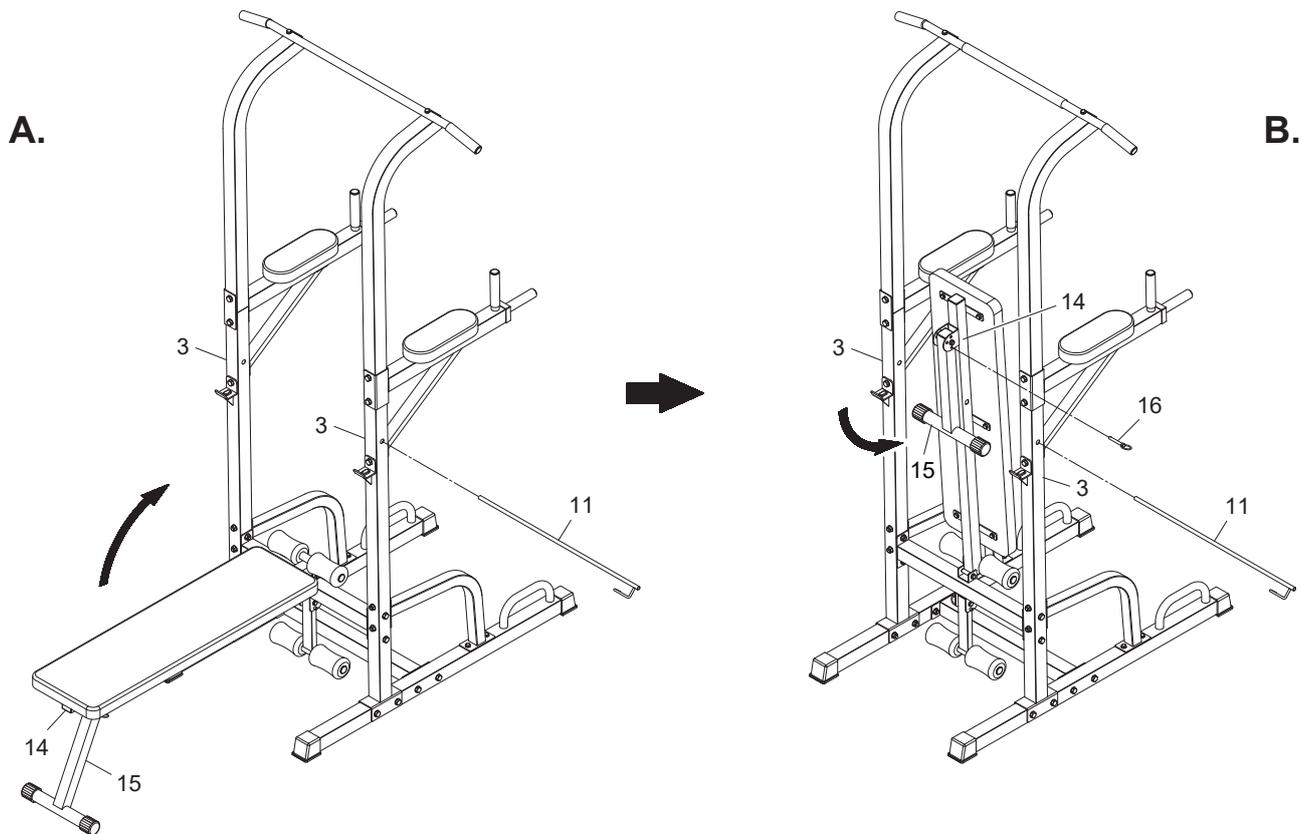
STEP 10

Attach the **BENCH FRAME(14)** to the **UPRIGHT CROSS BAR(6)** with **HEX BOLT(M8x1.25x55mm)(34)**, **WASHERS(M8)(37)**, and **NYLOCK NUT(M8x1.25)(39)**. Slide the **FOAM PADS(19)** onto both sides of the **BENCH FRAME(14)**. Store the **LOCKING BAR(11)** by inserting the **LOCKING BAR(11)** through the holes in both of the **UPRIGHTS(3)**.



STORAGE

1. To store the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**, simply keep it in a clean dry place.
2. Fold up the bench. Use two people to lift from the back of the **BASES(1)** and **PULL-UP BAR(12)** to move the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**.
3. You can fold up the bench to be the back cushion for VKR function, or for easy storage. Follow the following process to fold the bench:
 - a. Pull out the **LOCKING BAR(11)** from the **UPRIGHTS(3)**.
 - b. Fold up the bench and lock in position by inserting the **LOCKING BAR(11)** through the holes in the **UPRIGHTS(3)** and **BENCH FRAME(14)**.
 - c. Pull out the **PULL PIN(16)** and swing down the **BENCH SUPPORT(15)**. Lock the **BENCH SUPPORT(15)** in position by inserting the **PULL PIN(16)** through one of the adjustment holes in the U bracket and the holes in the **BENCH SUPPORT(15)**.



MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the **Stamina® Full Body Power Tower 1735** can only be maintained when the **Stamina® Full Body Power Tower 1735** is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

1. Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nuts and bolts. Tighten loose nuts and bolts.
2. Verify that the **CAUTION LABEL(40)** is in place and easy to read. Call Stamina Products immediately at **1-800-375-7520** for a replacement **CAUTION LABEL(40)** if it is missing or damaged.
3. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
4. Worn or damaged components must be replaced immediately or the **Stamina® Full Body Power Tower 1735** removed from service until repair is made.
5. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **Stamina® Full Body Power Tower 1735**.
6. Keep your **Stamina® Full Body Power Tower 1735** clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

CONDITIONING GUIDELINES

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

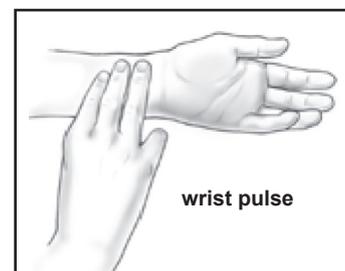
Remember to follow these essentials:

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

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

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

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



Target Heart Rate Zone Estimated by Age*

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

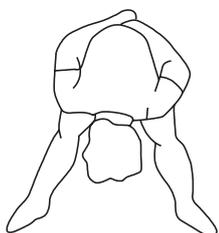
* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

WARM-UP and COOL-DOWN

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

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

Suggested Stretching Exercises



Lower Body Stretch

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

DO NOT BOUNCE!

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

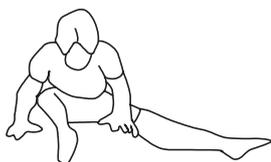


Floor Stretch

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

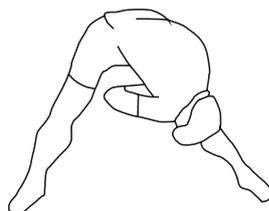
DO NOT BOUNCE!

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



Bent Torso Pulls

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



Bent Over Leg Stretch

Stand with feet shoulder-width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, **gently** pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down. **DO NOT BOUNCE!**

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

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

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

LIMITED WARRANTY

MODEL 50-1735

WARRANTY

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

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

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

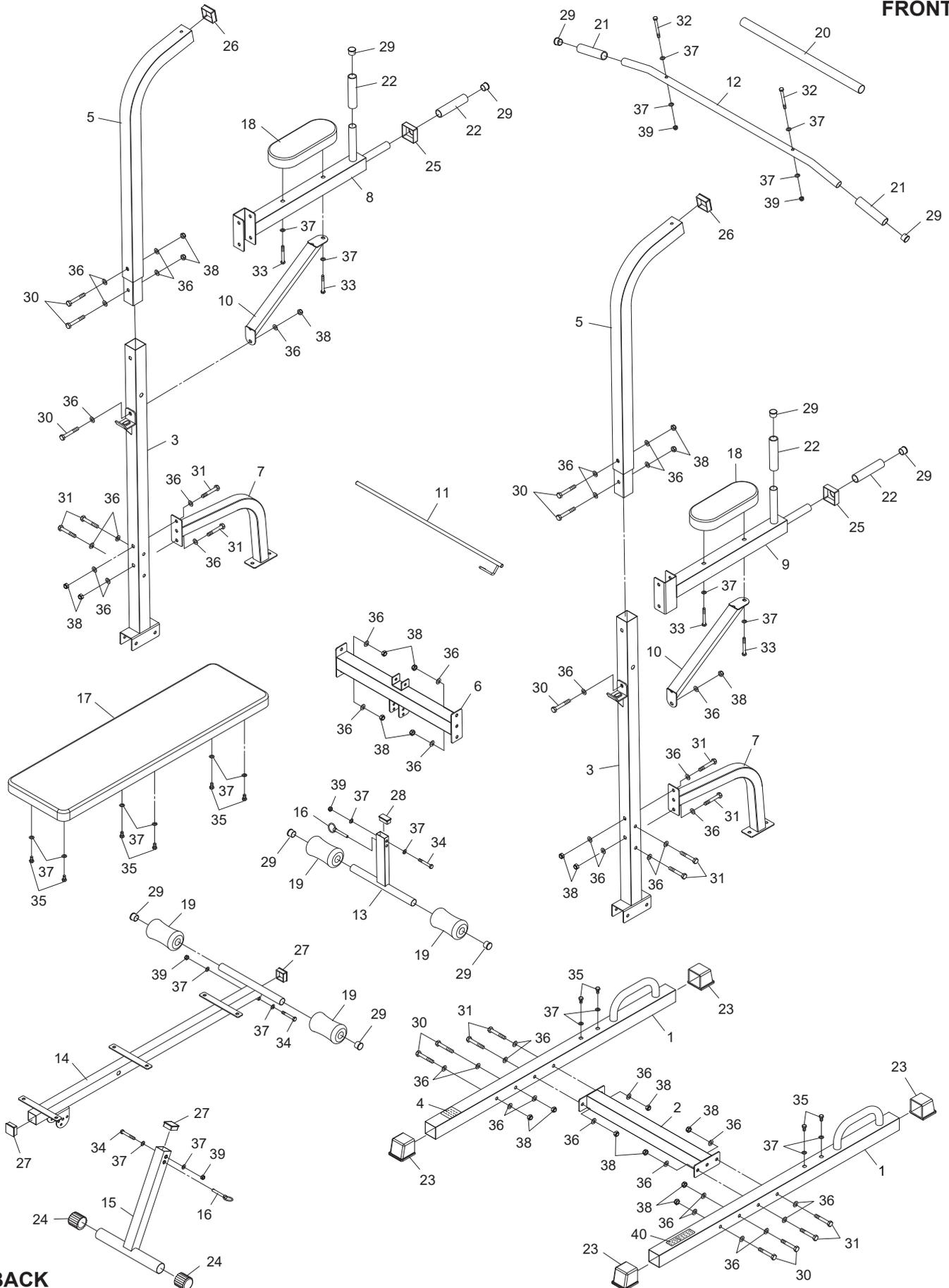
Stamina **SHALL NOT BE LIABLE FOR THE LOSS OF USE OF ANY PRODUCT, LOSS OF TIME, INCONVENIENCE, COMMERCIAL LOSS OR ANY OTHER INDIRECT, CONSEQUENTIAL, SPECIAL OR INCIDENTAL DAMAGES DUE TO BREACH OF THE ABOVE WARRANTY OR ANY IMPLIED WARRANTY.**

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

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

PRODUCT PARTS DRAWING

FRONT



BACK

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Base	2
2	Base Cross Bar	1
3	Upright	2
4	Serial Decal	1
5	Upper Upright	2
6	Upright Cross Bar	1
7	Upright Support	2
8	Left Dip Arm	1
9	Right Dip Arm	1
10	Dip Arm Support	2
11	Locking Bar	1
12	Pull-Up Bar	1
13	Ankle Support	1
14	Bench Frame	1
15	Bench Support	1
16	Pull Pin	2
17	Cushion	1
18	Arm Cushion	2
19	Foam Pad (ø23 x ø70 x 120mm)	4
20	Foam Grip (ø23 x ø31 x 430mm)	1
21	Foam Grip (ø23 x ø31 x 175mm)	2
22	Foam Grip (ø23 x ø31 x 125mm)	4
23	Endcap (50mm x 50mm)	4
24	Round Endcap (ø38mm)	2
25	Hollow Cap (50mm x 50mm)	2
26	Square Plug (50mm x 50mm)	2
27	Square Plug (38mm x 38mm)	3
28	Retangular Plug (20mm x 40mm)	1
29	Round Plug (ø25mm)	10
30	Bolt, Hex Head (M10 x 1.5 x 70mm)	10
31	Bolt, Hex Head (M10 x 1.5 x 65mm)	12
32	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 85mm)	2
33	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 65mm)	4
34	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 55mm)	3
35	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 15mm)	10
36	Washer (M10)	44
37	Washer (M8)	24
38	Nylock Nut (M10 x 1.5)	22
39	Nylock Nut (M8 x 1.25)	5
40	Caution Label	1
41	Wrench	2
42	Manual	1

NOTES

TO CONTACT CUSTOMER CARE

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



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



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



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



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

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

TO REGISTER YOUR PRODUCT

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

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

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



Detach and Mail or Fax the Form Above



TO ORDER PARTS

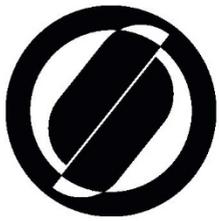
If there are missing or damaged parts, you can go to parts.staminaproducts.com and order those parts. If you have questions, please contact customer care. Do not return the product. To order parts by mail, fill out the sheet below and fax it to 417-889-8064. The part will be mailed to your address.



Detach and Mail or Fax the Form Below



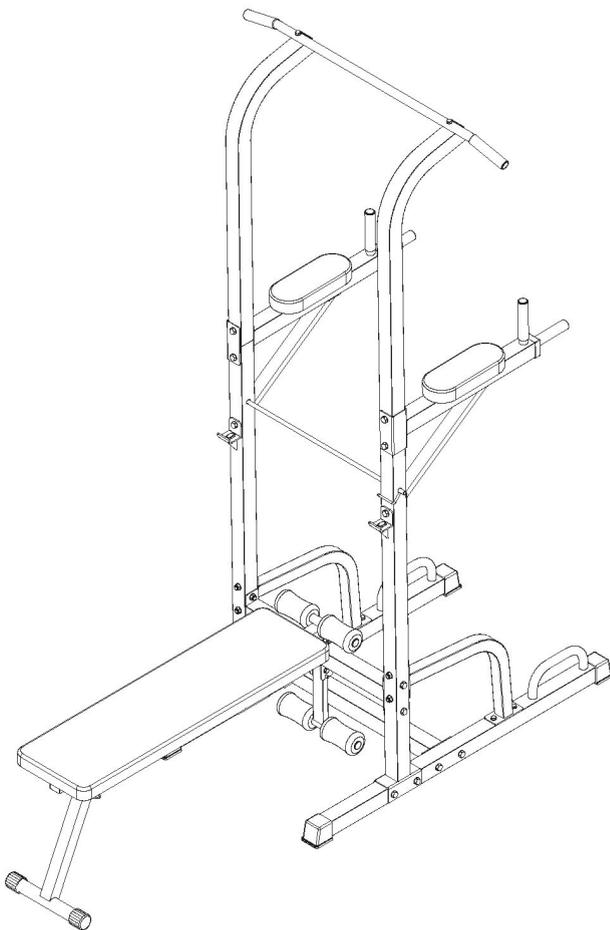
PARTS ORDER FORM		Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803	
Mr./Ms:			
Address:		Apt. #:	
City:	State:	Zip Code:	
IMPORTANT : We require your phone number to process the order!			
Phone #: ()		Work Phone #: ()	
Date of Purchase:			
Model #:			
Purchased From:			
IMPORTANT: Before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



STAMINA®

Station de musculation complet 1735

Guide d'utilisation



Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

MISE EN GARDE : Le poids de la barre de traction, de la station de dips, du VKR et du support pour les pompes ne doit pas dépasser 136 kg (300 lb).
Le poids sur le banc ne doit pas dépasser 181,4 kg (400 lb), y compris l'utilisateur et les masses.

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

N° modèle : 50-1735

Numéro de série : _____

Ce produit est distribué exclusivement par



2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

Service à la clientèle

1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

**STAMINA PRODUCTS
FABRIQUÉ EN CHINE**

© 2018 Stamina Products, Inc. 2018,

12

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité	2	Directives de conditionnement	13
Avant de commencer	4	Échauffement et récupération	14
Étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification de l'équipement...	5	Garantie	15
Tableau d'identification du matériel	6	Schéma des pièces du produit	16
Instructions de montage	7	Liste des pièces	17
Rangement	12	Remarques	18
Entretien	12	Formulaire de commande par télécopieur/courrier	19

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

▲ AVERTISSEMENT

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

▲ AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'un quelconque problème de santé. Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement. Ne l'utilisez pas dans des structures institutionnelles ou commerciales. Le non-respect de tous les avertissements et instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort. Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser la station de musculation complet 1735 de StaminaMD.

▲ AVERTISSEMENT

1. Conservez ces instructions et veillez à ce que les autres personnes qui font de l'exercice lisent ce guide avant d'utiliser la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** pour la première fois.
2. Lisez tous les avertissements et mises en garde affichés sur la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**.
3. N'utilisez cet appareil qu'après une lecture approfondie du guide d'utilisation. Assurez-vous qu'il est correctement monté et vissé avant utilisation.
4. Nous recommandons la présence de deux personnes pour le montage de ce produit.
5. Tenez les enfants éloignés de la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**. Ne laissez pas les enfants l'utiliser ou jouer sur l'appareil. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** lors de son utilisation.
6. Il est recommandé de placer cet équipement d'exercice sur un tapis pour équipement de fitness.
7. Installez et utilisez la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** sur une surface plane et solide. Ne le positionnez pas sur des tapis lâches ou des surfaces inégales.
8. Veillez à ce qu'un espace suffisant soit disponible pour l'accès au et autour de la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**.
9. Avant de l'utiliser, inspectez la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** pour vérifier les composants usés ou desserrés. Le cas échéant, serrez fermement ou remplacez tout composant usé ou desserré avant l'utilisation.
10. Ne l'utilisez pas avec une barre dont la longueur totale dépasse 6 pieds.
11. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices et suivez ses recommandations pour élaborer votre programme de conditionnement physique. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
12. Choisissez toujours l'entraînement qui correspond le mieux à votre force physique et à votre niveau de flexibilité. Connaissez vos limites et entraînez-vous en les respectant. Faites toujours preuve de bon sens lorsque vous faites de l'exercice.
13. Ne portez pas de vêtements amples ou flottants lorsque vous utilisez la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**.
14. Ne faites jamais d'exercice pieds nus ou en chaussettes; portez toujours des chaussures adaptées, telles que des chaussures de course, de marche ou d'entraînement croisé, bien ajustées, adaptées aux pieds et dotées de semelles en caoutchouc antidérapantes.
15. Veillez à maintenir votre équilibre lors de l'utilisation, du montage, du démontage ou de l'assemblage de la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**. Une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles graves.
16. La **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** ne doit pas être utilisée par des personnes pesant plus de 113,3 kg (250 livres).
17. La **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** doit être utilisée par une seule personne à la fois.
18. La **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** est réservée à un usage domestique uniquement. Il n'est pas destiné à être utilisé dans des établissements publics ou semi-publics.

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



**BESOIN D'AIDE?
CONTACTEZ-NOUS D'ABORD AU
1 (800) 375-7520 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 CLIENTÈLE :
Du lundi au jeudi, de 7 h 30 à 17 h 00, heure centrale
Vendredi, de 8 h 00 à 15 h 00, heure centrale

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**. Nous sommes très fiers de mettre à votre disposition ce produit de qualité et espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous sentir mieux, avoir meilleure mine et profiter pleinement de la vie.

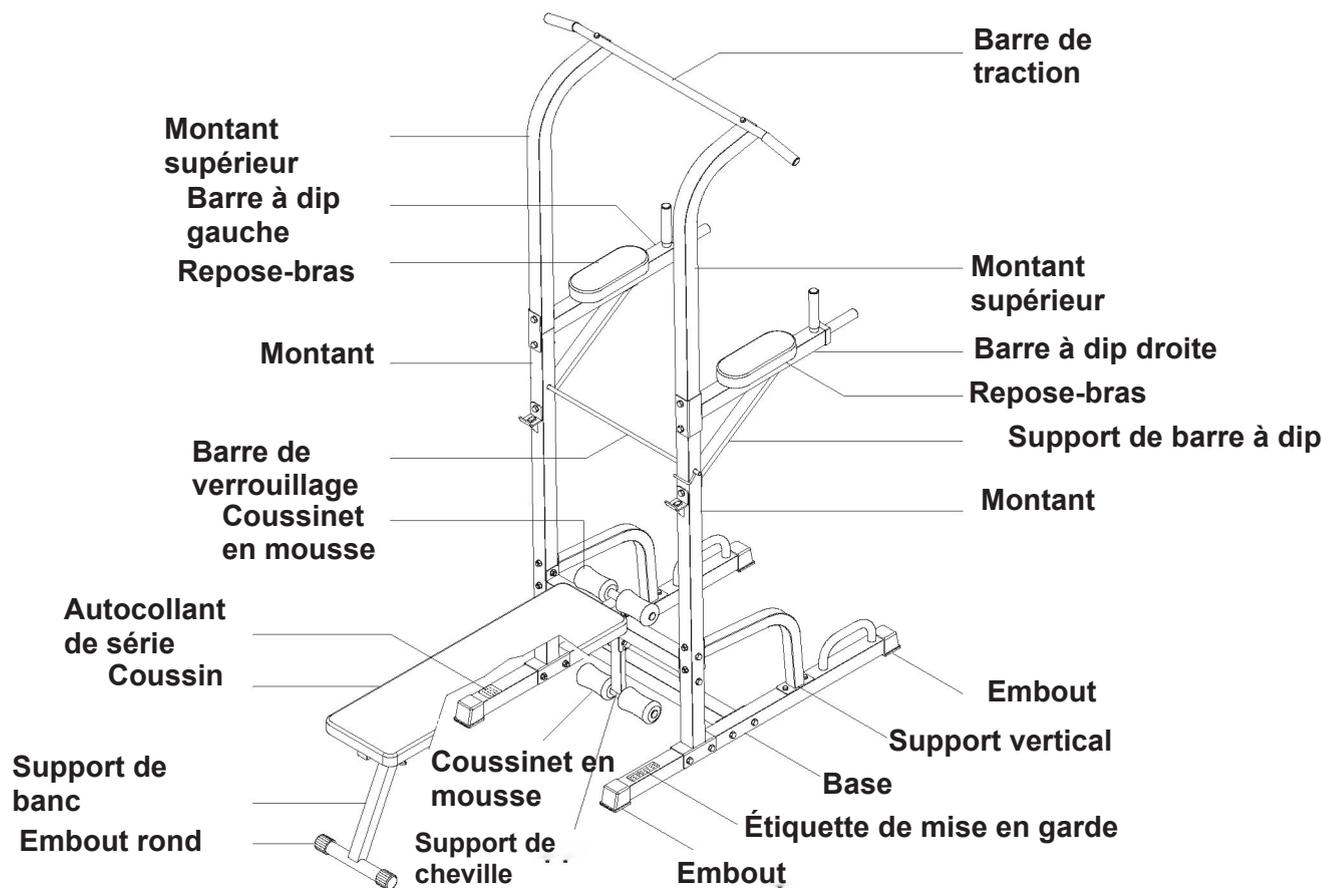
Il est indéniable qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie chargés limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. La **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** est un moyen simple et pratique pour commencer 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 5. Le numéro de modèle et le numéro de série sont nécessaires lors d'un appel d'assistance.

Lisez attentivement ce guide avant d'utiliser la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**.

Bien que Stamina fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux et respecte les normes les plus élevées de fabrication et de contrôle de la qualité, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou des pièces de taille incorrecte. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces fournies avec votre **station de musculation complet 1735 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 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.

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



LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :



Clé (2 pièces)

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 la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**. Consacrez du temps à vous familiariser avec toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (40)



MISE EN GARDE

Réservé à un usage domestique uniquement. Le non-respect de tous les avertissements et instructions peut entraîner des blessures ou des dommages matériels. Avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, lisez et respectez 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 retirée.

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.

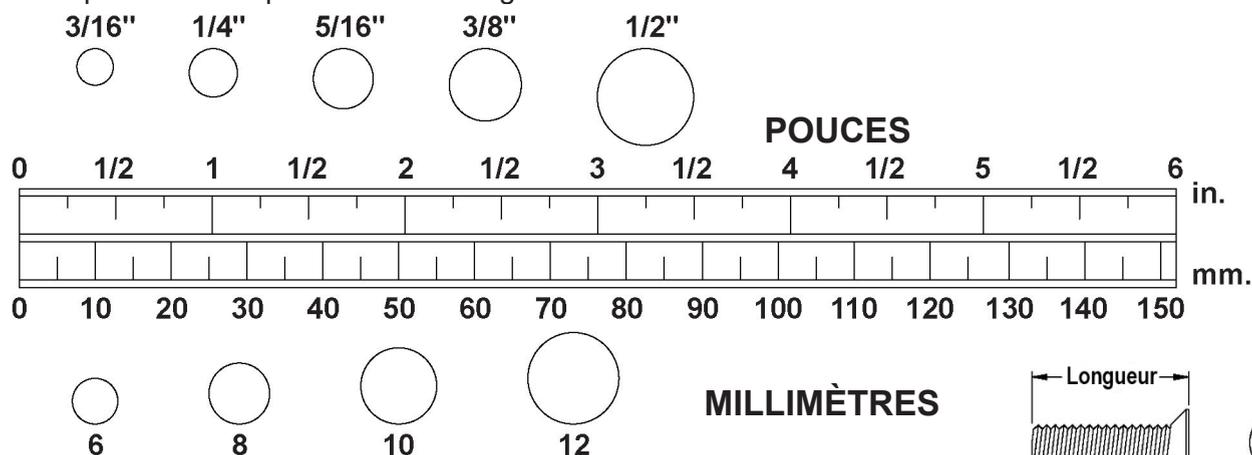
AUTOCOLLANT DE SÉRIE (4)



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.

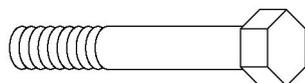
TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

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



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

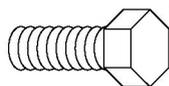
Après sorti l'appareil du carton, ouvrez le sac du matériel et vérifiez que vous disposez de toutes les pièces suivantes. Certains matériels peuvent déjà être attachés à la pièce.



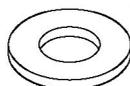
Numéro de pièce et description

Qté

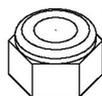
30	Boulon, tête hexagonale (M10 x 1,5 x 70 mm)	10
31	Boulon, tête hexagonale (M10 x 1,5 x 65 mm)	12
32	Boulon, tête hexagonale (M8 x 1,25 x 85 mm)	2
33	Boulon, tête hexagonale (M8 x 1,25 x 65 mm)	4
34	Boulon, tête hexagonale (M8 x 1,25 x 55 mm)	3



35	Boulon, tête hexagonale (M8 x 1,25 x 15 mm)	10
----	---------------------------------------------	----



36	Rondelle (M10)	44
37	Rondelle (M8)	24



38	Contre-écrou (M10 x 1,5)	22
39	Contre-écrou (M8 x 1,25)	5

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

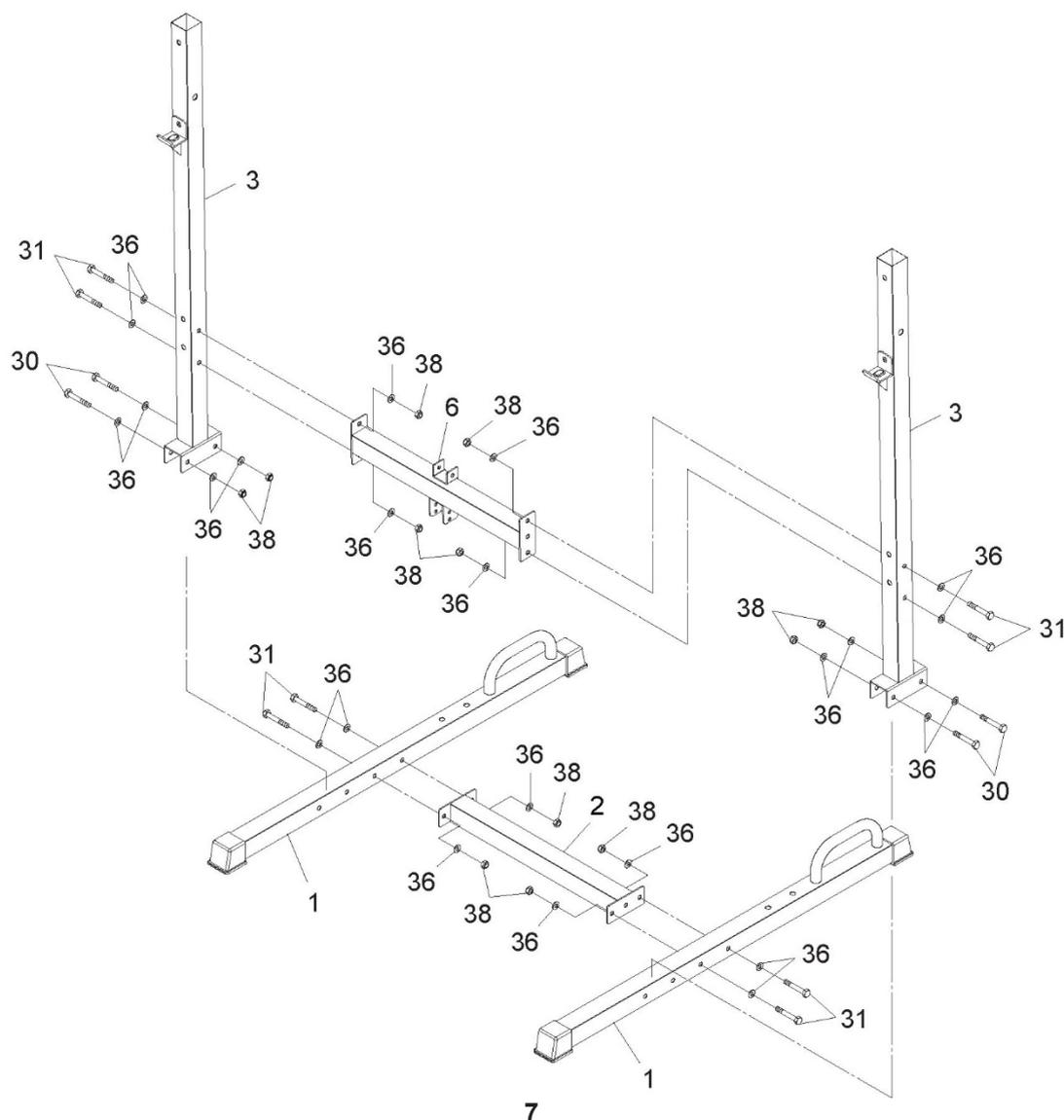
REMARQUE : NE SERREZ PAS FERMEMENT TOUS LES BOULONS AVANT L'ÉTAPE 7.

ÉTAPE 1

Fixez les **BASES (1)** aux deux côtés de la **BARRE TRANSVERSALE DE BASE (2)** avec les **BOULONS HEXAGONAUX (M10x1,5x65 mm) (31)**, les **RONDELLES (M10) (36)** et les **CONTRE-ÉCROUS (M10x1,5) (38)**.

ÉTAPE 2

Fixez les **MONTANTS (3)** aux **BASES (1)** des deux côtés avec les **BOULONS HEXAGONAUX (M10x1,5x65 mm) (30)**, les **RONDELLES (M10) (36)** et les **CONTRE-ÉCROUS (M10x1,5) (38)**. Glissez la **BARRE TRANSVERSALE DU MONTANT (6)** entre les deux **MONTANTS (3)** et vissez-les ensemble avec les **BOULONS HEXAGONAUX (M10x1,5x65 mm)(31)**, les **RONDELLES (M10)(36)** et les **CONTRE-ÉCROUS (M10x1.5)(38)**.



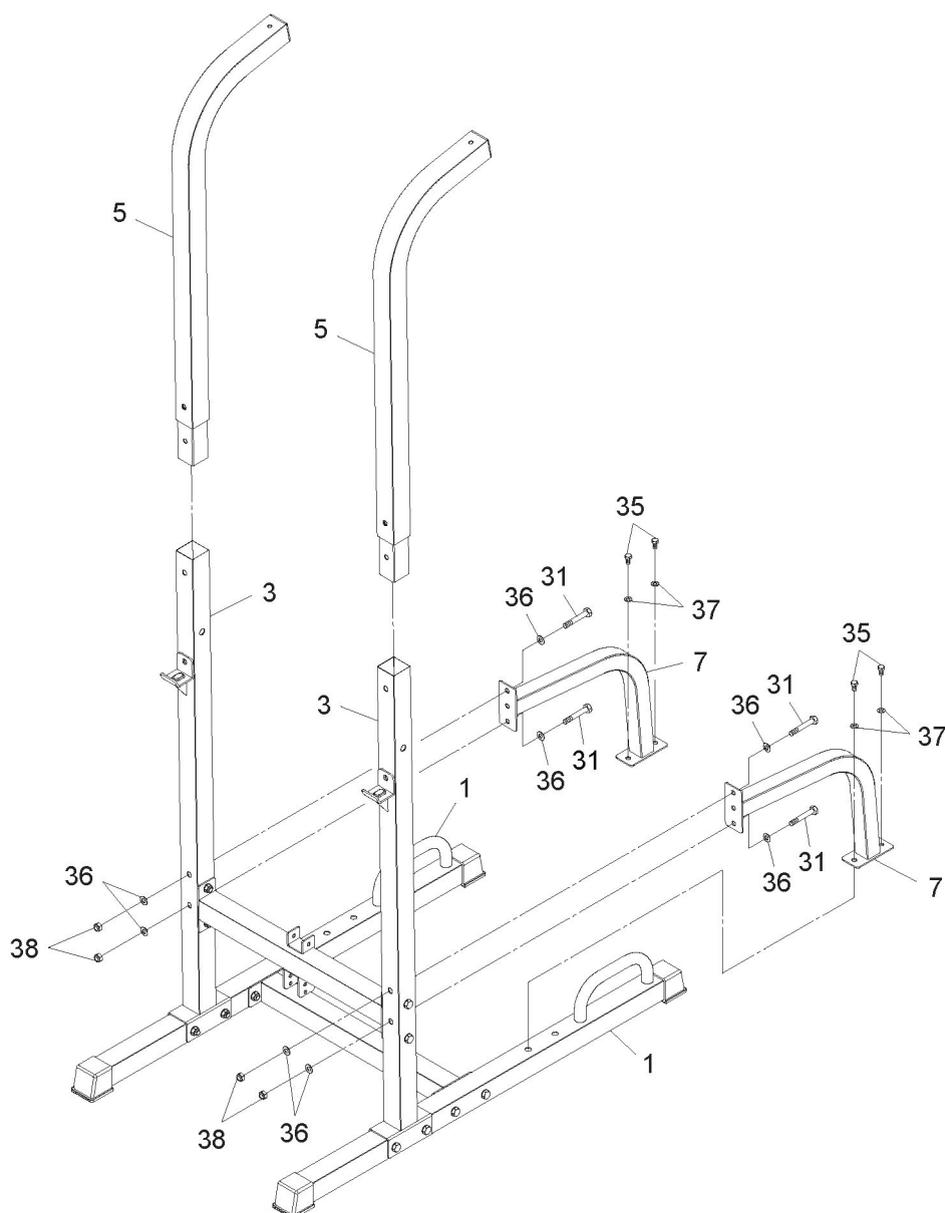
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3

Fixez les **SUPPORTS VERTICAUX (7)** aux **BASES (1)** des deux côtés avec les **BOULONS HEXAGONAUX (M8x1,25x35 mm) (35)** et les **RONDELLES (M8) (37)**. Fixez les **SUPPORTS VERTICAUX (7)** au **MONTANT (3)** des deux côtés avec les **BOULONS HEXAGONAUX (M10x1,5x65 mm) (31)**, les **RONDELLES (M10) (36)** et les **CONTRE-ÉCROUS (M10x1,5) (38)**.

ÉTAPE 4

Insérez les deux **MONTANTS SUPÉRIEURS (5)** dans les **MONTANTS (3)**.



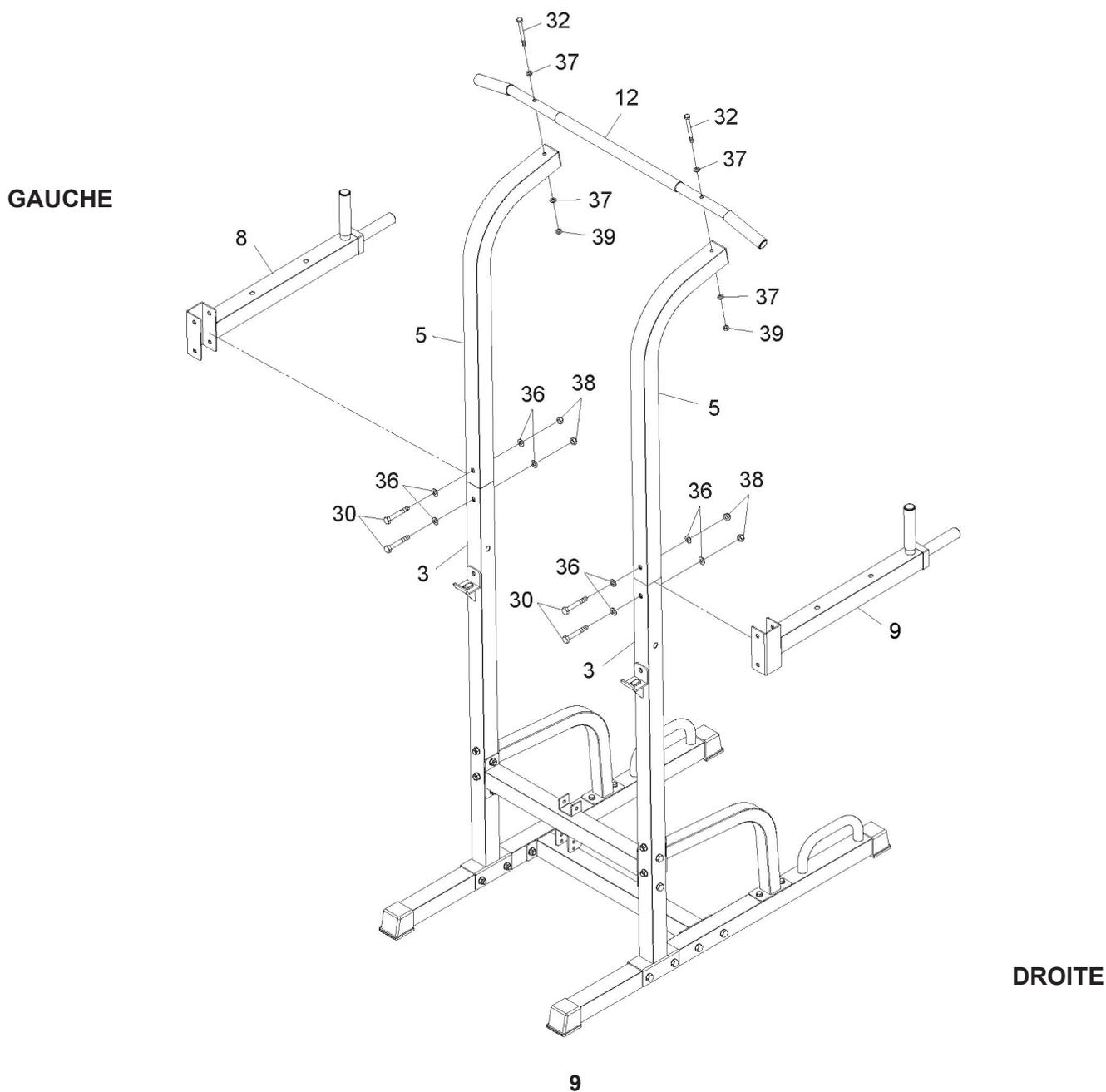
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 5

Fixez la **BARRE À DIP DROITE (9)** au **MONTANT (3)** et au **MONTANT SUPÉRIEUR (5)** du côté droit avec les **BOULONS HEXAGONAUX (M10x1,5x65 mm) (30)**, les **RONDELLES (M10) (36)** et les **CONTRE-ÉCROUS (M10x1,5) (38)**. Faites de même de l'autre côté.

ÉTAPE 6

Fixez la **BARRE DE TRACTION (12)** aux **MONTANTS SUPÉRIEURS (5)** avec les **BOULONS HEXAGONAUX (M8X1,25X85 mm) (32)**, les **RONDELLES (M8) (37)** et les **CONTRE-ÉCROUS (M8x1,25) (39)**.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

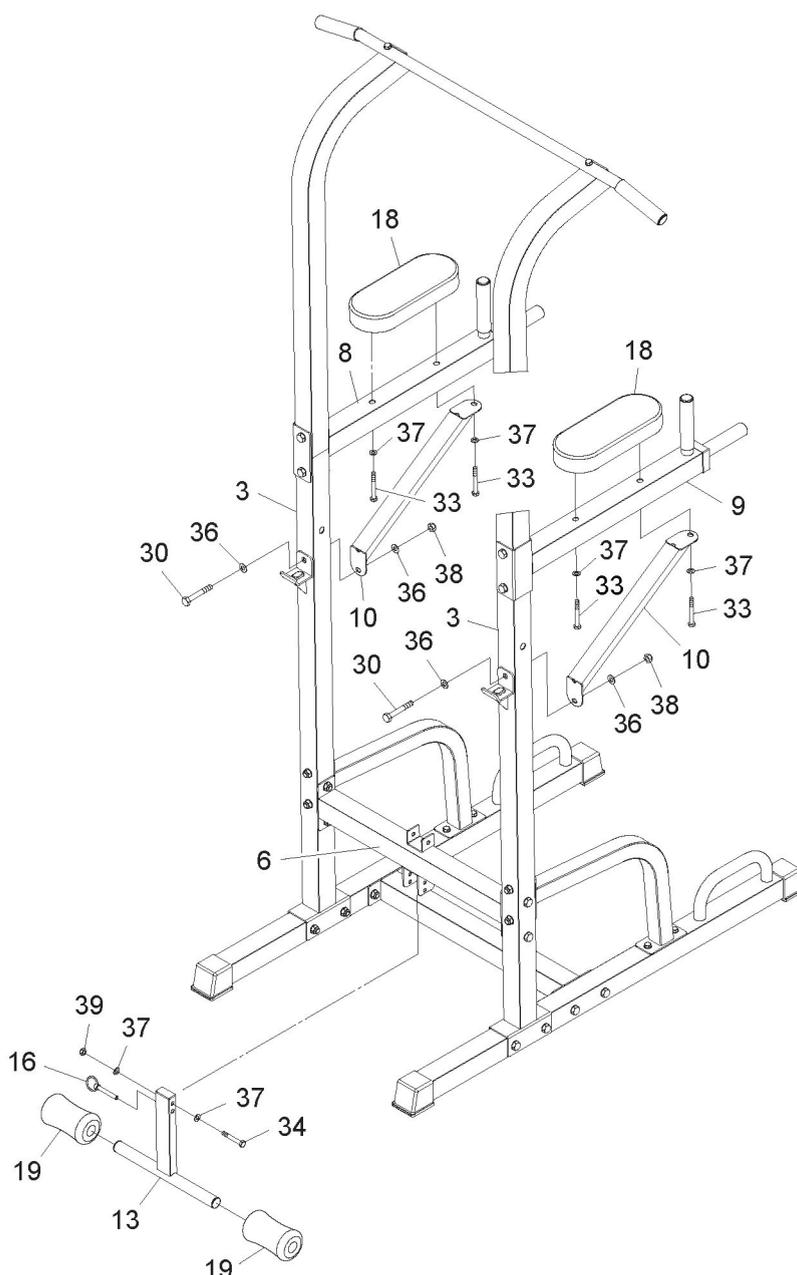
ÉTAPE 7

Fixez un **SUPPORT DE BARRE À DIP DROITE (10)** au **MONTANT (3)** du côté droit avec un **BOULON HEXAGONAL (M10x1,5x65 mm) (30)**, des **RONDELLES (M10) (36)** et un **CONTRE-ÉCROU (M10x1,5) (38)**. Fixez l'autre extrémité du **SUPPORT DE BARRE À DIP DROITE (10)** et du **REPOSE-BRAS (18)** à la **BARRE À DIP DROITE (9)** avec les **BOULONS HEXAGONAUX (M8x1,25x65 mm) (33)** et les **RONDELLES (M8) (37)**. Faites de même de l'autre côté. **SERREZ FERMEMENT TOUS LES BOULONS DE L'ÉTAPE 1 À L'ÉTAPE 7.**

ÉTAPE 8

Fixez le **SUPPORT DE CHEVILLE (13)** au support en U sous la **BARRE TRANSVERSALE VERTICALE (6)** avec un **BOULON HEXAGONAL (M8x1,25x55 mm) (34)**, les **RONDELLES (M8) (37)** et un **CONTRE-ÉCROU (M8x1,25) (39)**. Fixez le **SUPPORT DE CHEVILLE (13)** en place en insérant la **GOUPILLE (16)** dans l'un des trous de réglage du support en U sous la **BARRE TRANSVERSALE VERTICALE (6)** et dans les trous du **SUPPORT DE CHEVILLE (13)**. Faites glisser les **COUSSINETS EN MOUSSE (19)** sur les deux extrémités du **SUPPORT DE CHEVILLE (13)**.

GAUCHE



DROITE

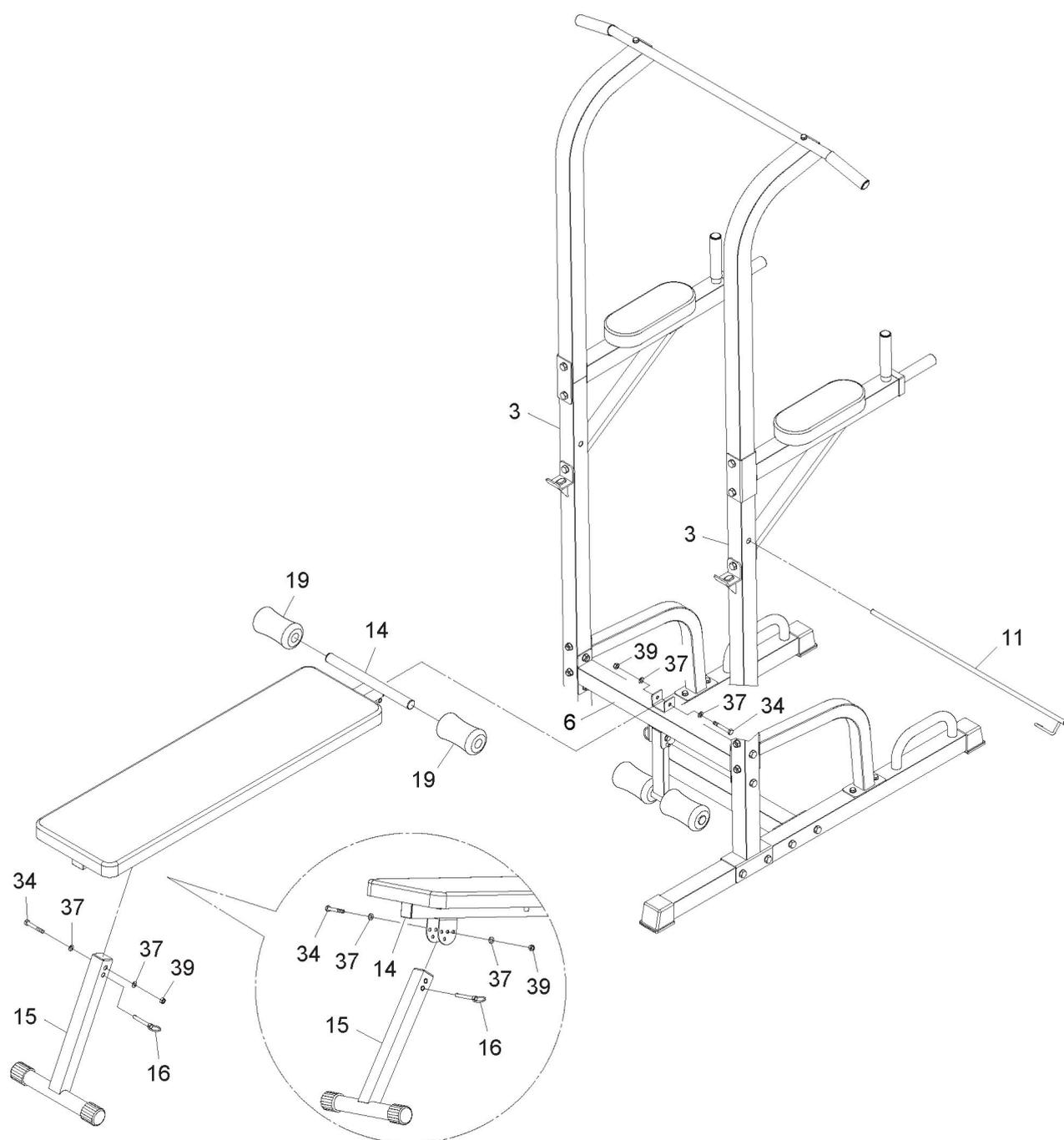
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 9

Reportez-vous à la vue détaillée et à l'illustration ci-dessous. Fixez le **SUPPORT DE BANC (15)** au **CHÂSSIS DE BANC (14)** avec un **BOULON HEXAGONAL (M8x1,25x55 mm) (34)**, les **RONDELLES (M8) (37)** et un **CONTRE-ÉCROU (M8x1,25) (39)**. Verrouillez le **SUPPORT DE BANC (15)** en place en insérant la **GOUPILLE (16)** dans l'un des trous de réglage du support en U sous le **CHÂSSIS DE BANC (14)** et dans les trous du **CHÂSSIS DE BANC (15)**.

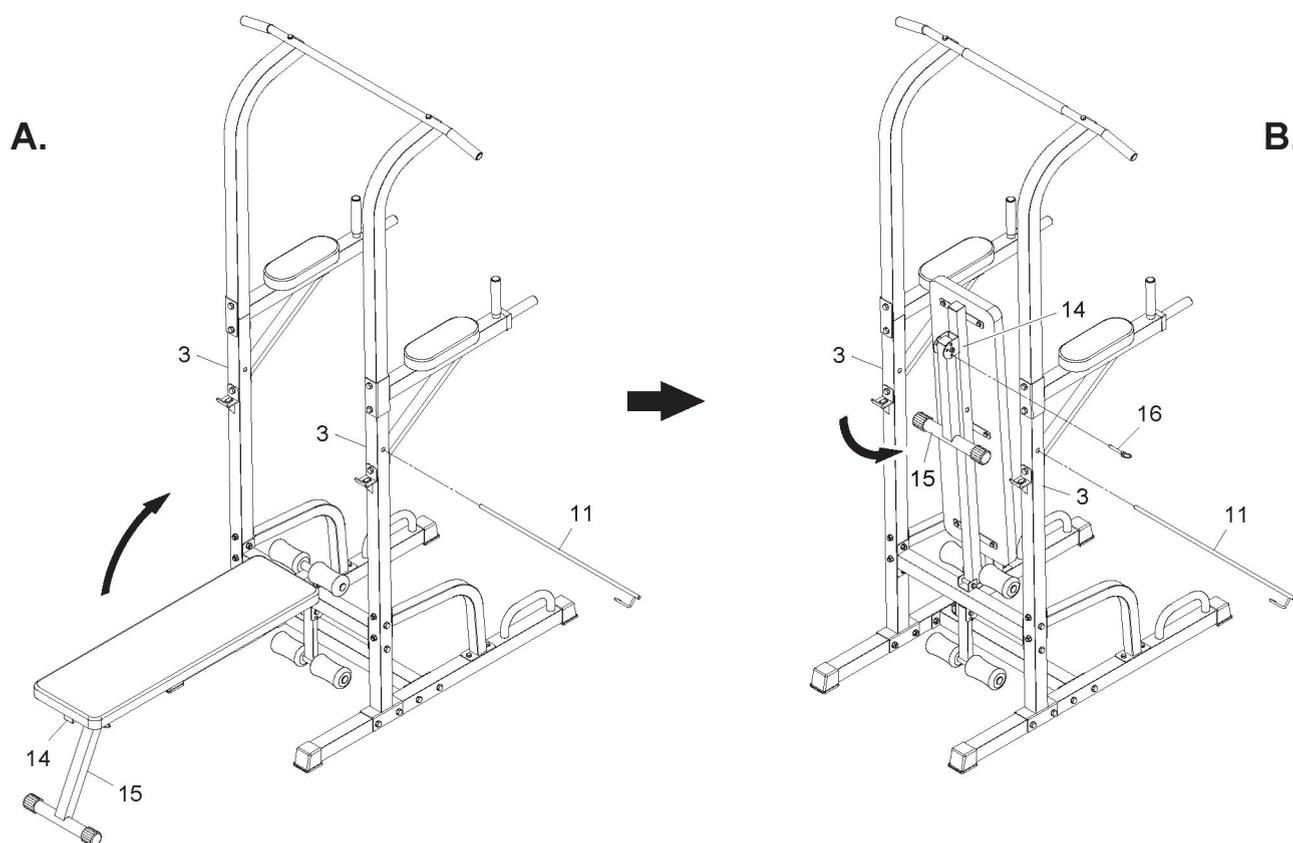
ÉTAPE 10

Fixez le **CHÂSSIS DE BANC (14)** à la **BARRE TRANSVERSALE VERTICALE (6)** avec le **BOULON HEXAGONAL (M8x1,25x55 mm) (34)**, les **RONDELLES (M8) (37)** et le **CONTRE-ÉCROU (M8x1,25) (39)**. Faites glisser les **COUSSINETS EN MOUSSE (19)** sur les deux extrémités du **CHÂSSIS DE BANC (14)**. Rangez la **BARRE DE VERROUILLAGE (11)** en l'insérant dans les trous des deux **MONTANTS (3)**.



RANGEMENT

1. Pour ranger la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**, il suffit de la conserver dans un endroit propre et sec.
2. Pliez le banc. Faites appel à deux personnes pour soulever l'arrière des **BASES (1)** et de la **BARRE DE TRACTION (12)** pour déplacer la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD**.
3. Vous pouvez replier le banc pour en faire le coussin du dossier pour la fonction VKR, ou pour le ranger facilement. Pliez le banc comme suit :
 - a. Sortez la **BARRE DE VERROUILLAGE (11)** des **MONTANTS (3)**.
 - b. Repliez le banc et verrouillez-le en place en insérant la **BARRE DE VERROUILLAGE (11)** à travers les trous des **MONTANTS (3)** et du **CHÂSSIS DE BANC (14)**.
 - c. Sortez la **GOUPILLE (16)** et faites basculer le **SUPPORT DE BANC (15)**. Verrouillez le **SUPPORT DE BANC (15)** en place en insérant la **GOUPILLE (16)** à travers l'un des trous de réglage du support en U et les trous du **SUPPORT DE BANC (15)**.



MAINTENANCE

La sécurité et l'intégrité de la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** ne peuvent être maintenues que si l'appareil est régulièrement examiné pour détecter les dommages et l'usure. Une attention particulière doit être accordée aux points suivants :

1. Vérifiez que tous les écrous et boulons sont en place et correctement serrés. Remplacez les écrous et les boulons manquants. Serrez les écrous et les boulons desserrés.
2. Vérifiez que l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (40)** est en place et lisible. Appelez immédiatement Stamina Products au 1-800-375-7520 pour obtenir une **ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (40)** de remplacement si elle est manquante ou endommagée.
3. Il incombe à l'utilisateur/au propriétaire de s'assurer de l'entretien régulier de son appareil.
4. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou la **station de musculation complet 1735 de StaminaMD** doit être mise hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
5. Seuls les composants fournis par Stamina Products doivent être utilisés pour entretenir/réparer sa **station de musculation complet 1735**.
6. Gardez la station de musculation complet 1735 propre en l'essuyant avec un chiffon absorbant après utilisation.

DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT

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

Suivez ces consignes essentielles :

- Demandez à votre médecin de 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 aérobic va s'améliorer au cours des six à huit semaines suivantes. Il est important de respecter votre rythme pendant que vous faites de l'exercice afin de ne pas vous fatiguer trop rapidement.

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

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



Fourchette de fréquence cardiaque cible estimée selon l'âge*

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

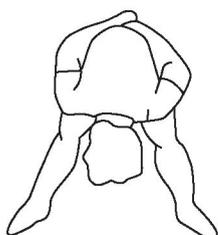
* Pour bénéficier des avantages de l'entraînement cardiorespiratoire, l'American College of Sports Medicine recommande de s'entraîner dans une fourchette de fréquence cardiaque comprise entre 55 % et 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour prédire la fréquence cardiaque maximale, la formule suivante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

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

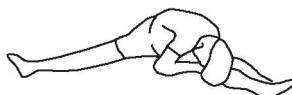
Étirement Il est très important de s'étirer pendant que vos muscles sont chauds après un bon échauffement et après votre séance de musculation ou d'aérobic. Les muscles s'étirent plus facilement à ces moments-là en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure.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

Exercices d'étirement suggérés

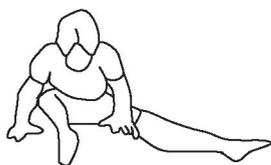


Étirement du bas du corps

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.

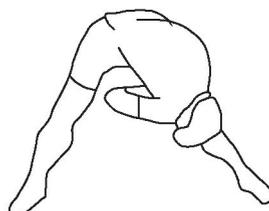


Étirement au sol En position assise sur le sol, écartez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou sur la jambe droite en utilisant vos bras pour tirer votre poitrine vers vos cuisses. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. **NE REBONDISSEZ PAS!** Faites cet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

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'exercice. Une bonne récupération abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur. Votre récupération doit inclure les étirements énumérés ci-dessus et doit être effectuée après chaque séance de musculation.

GARANTIE

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

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

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

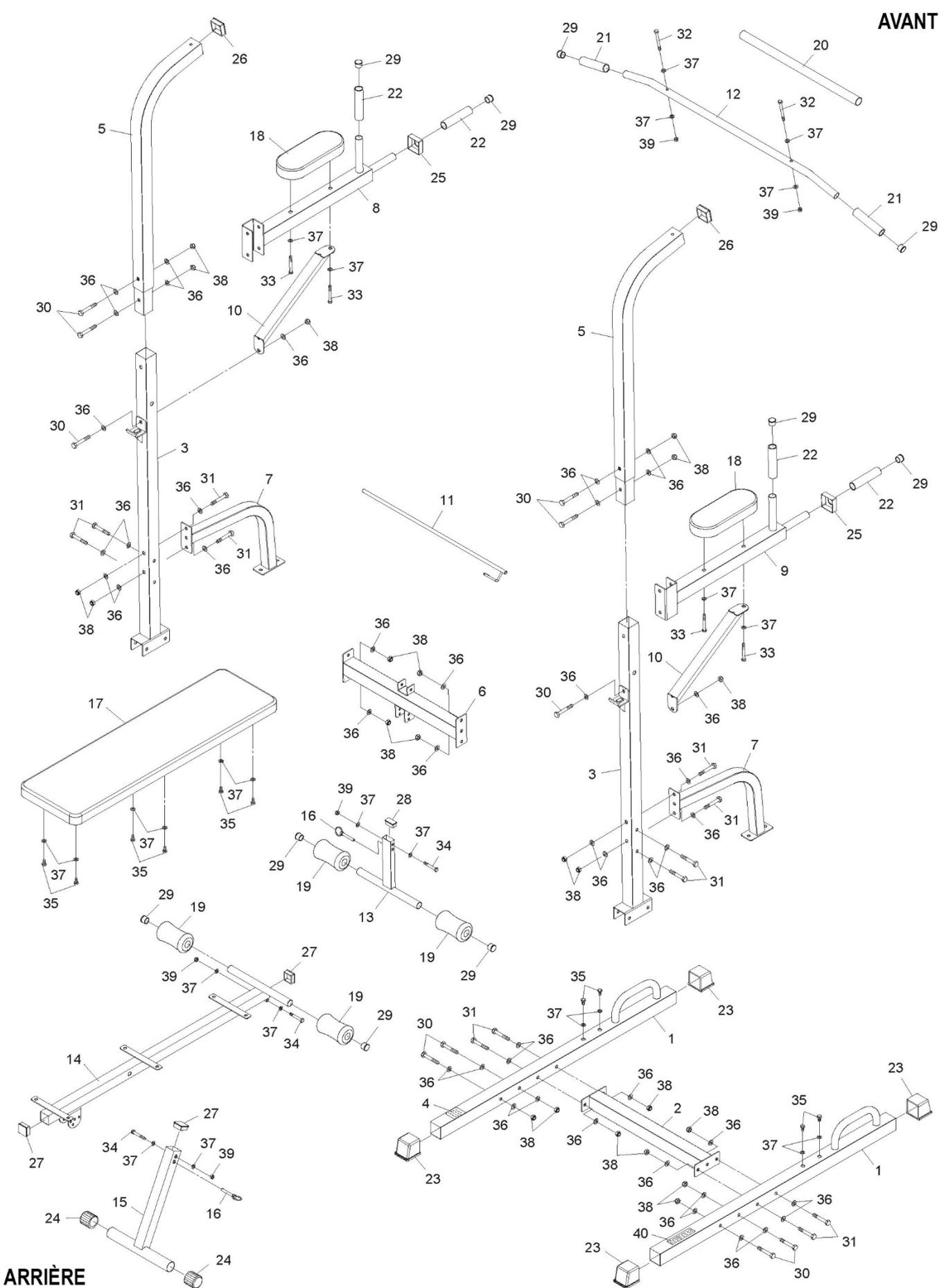
STAMINA DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ DE LA PERTE D'UTILISATION DE TOUT PRODUIT, DE LA PERTE DE TEMPS, DES INCONVÉNIENTS, DES PERTES COMMERCIALES OU DE TOUT AUTRE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉCUTIF, SPÉCIAL OU ACCESSOIRE DÛ À LA VIOLATION DE LA GARANTIE CI-DESSUS OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.

CETTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE EXPRESSE. AUCUNE INFORMATION ORALE OU ÉCRITE DONNÉE PAR STAMINA, SES AGENTS OU EMPLOYÉS NE CONSTITUE UNE GARANTIE OU N'ÉTEND, DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT, LA PORTÉE DE LA PRÉSENTE GARANTIE 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.

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT

AVANT



ARRIÈRE

LISTE DES PIÈCES

NUMÉRO DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
1	Base	2
2	Barre transversale de base	1
3	Montant	2
4	Autocollant de série	1
5	Montant supérieur	2
6	Barre transversale verticale	1
7	Support vertical	2
8	Barre à dip gauche	1
9	Barre à dip droite	1
10	Support de barre à dip	2
11	Barre de verrouillage	1
12	Barre de traction	1
13	Support de cheville	1
14	Châssis de banc	1
15	Support de banc	1
16	Goupille	2
17	Coussin	1
18	Repose-bras	2
19	Coussinet en mousse (023 x 070 x 120 mm)	4
20	Poignée en mousse (023 x 031 x 430 mm)	1
21	Poignée en mousse (023 x 031 x 175 mm)	2
22	Poignée en mousse (023 x 031 x 125 mm)	4
23	Embout (50 x 50 mm)	4
24	Embout rond (038 mm)	2
25	Bouchon creux (50 x 50 mm)	2
26	Broche carrée (50 x 50 mm)	2
27	Broche carrée (38 x 38 mm)	3
28	Broche rectangulaire (20 x 40 mm)	1
29	Broche ronde (025 mm)	10
30	Boulon, tête hexagonale (M10 x 1,5 x 70 mm)	10
31	Boulon, tête hexagonale (M10 x 1,5 x 65 mm)	12
32	Boulon, tête hexagonale (M8 x 1,25 x 85 mm)	2
33	Boulon, tête hexagonale (M8 x 1,25 x 65 mm)	4
34	Boulon, tête hexagonale (M8 x 1,25 x 55 mm)	3
35	Boulon, tête hexagonale (M8 x 1,25 x 15 mm)	10
36	Rondelle (M10)	44
37	Rondelle (M8)	24
38	Contre-écrou (M10 x 1,5)	22
39	Contre-écrou (M8 x 1,25)	5
40	Étiquette de mise en garde	1
41	Clé	2
42	Guide	1

REMARQUES

CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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



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



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



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



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

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

ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

Pour activer votre garantie, veuillez enregistrer votre produit en vous rendant sur register.staminaproducts.com. 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 : Code postal:
Courriel :	Numéro de téléphone : ()
Souhaitez-vous recevoir des informations par e-mail ou des offres spéciales de Stamina Products?* Oui Non *Si oui, veuillez renseigner votre adresse électronique dans le champ ci-dessus.	



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessus



COMMANDER DES PIÈCES

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



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessous



FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES	Stamina Products, Inc. 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 de travail : (.....)		
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