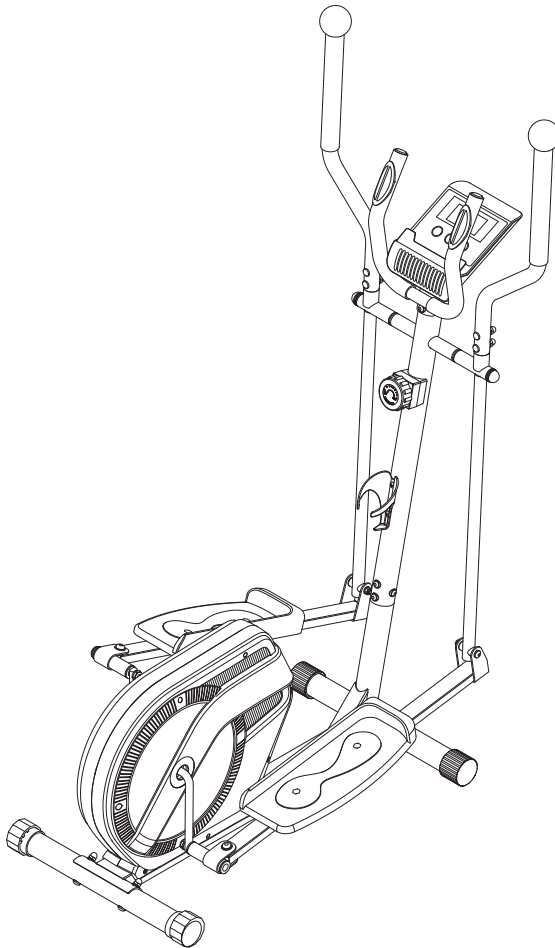




STAMINA[®]

ELLIPTICAL TRAINER⁷⁰³

Owner's Manual



Product May Vary Slightly From Pictured.

CAUTION:

Weight on this product should not exceed 250 lbs.

▲ WARNING

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

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

Model#: 55-1703A

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

© 2020 Stamina Products, Inc.
2020, 12

müüv

Quickstart Guide

IMPORTANT

Smart Audio Workouts for Your Elliptical



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



Download the app and get moving!

Assembly video included in app.

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions	3	Maintenance	16
Before You Begin	5	Conditioning Guidelines	17
Equipment Warning, Caution & Notice Labels ...	6	Warm-Up and Cool-Down	18
Hardware Identification Chart	7	Warranty	19
Assembly Instructions	8	Product Parts Drawing	20
Set Up Instructions	12	Parts List	21
Operational Instructions	13	Fax/Mail Ordering Form	23
Storage	16		

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® Elliptical Trainer 703.

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **Stamina® Elliptical Trainer 703** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **Stamina® Elliptical Trainer 703**.
3. The **Stamina® Elliptical Trainer 703** 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® Elliptical Trainer 703**. Do not allow children to use or play on the **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Keep children and pets away from the **Stamina® Elliptical Trainer 703** when it is in use.
6. The **Stamina® Elliptical Trainer 703** is not equipped with a free-wheel. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
7. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat.
8. Set up and operate the **Stamina® Elliptical Trainer 703** on a solid level surface. Do not position the **Stamina® Elliptical Trainer 703** on loose rugs or uneven surfaces.
9. Make sure that adequate space is available for access to and around the **Stamina® Elliptical Trainer 703**.
10. Adjust the Leveling Caps(39) on the Rear Stabilizer(6) so that the bike sits on the floor without rocking.
11. Before using, inspect **Stamina® Elliptical Trainer 703** for worn or loose components, and securely tighten or replace any worn or loose components prior to use.
12. Consult a physician prior to commencing an exercise program and follow his/her recommendations in developing your fitness program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician.
13. Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
14. Do not wear loose or dangling clothing while using the **Stamina® Elliptical Trainer 703**.
15. Never exercise in bare feet or socks; always wear proper footwear such as running, walking, or cross training shoes that fit well, provide foot support, and feature non-skid rubber soles.
16. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the **Stamina® Elliptical Trainer 703**, loss of balance may result in a fall and serious bodily injury.
17. The **Stamina® Elliptical Trainer 703** should not be used by persons weighing over 250 pounds.
18. The **Stamina® Elliptical Trainer 703** should be used by only one person at a time.
19. The **Stamina® Elliptical Trainer 703** 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® Elliptical Trainer 703**. 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® Elliptical Trainer 703** provides a convenient and simple method to begin your journey of getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

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

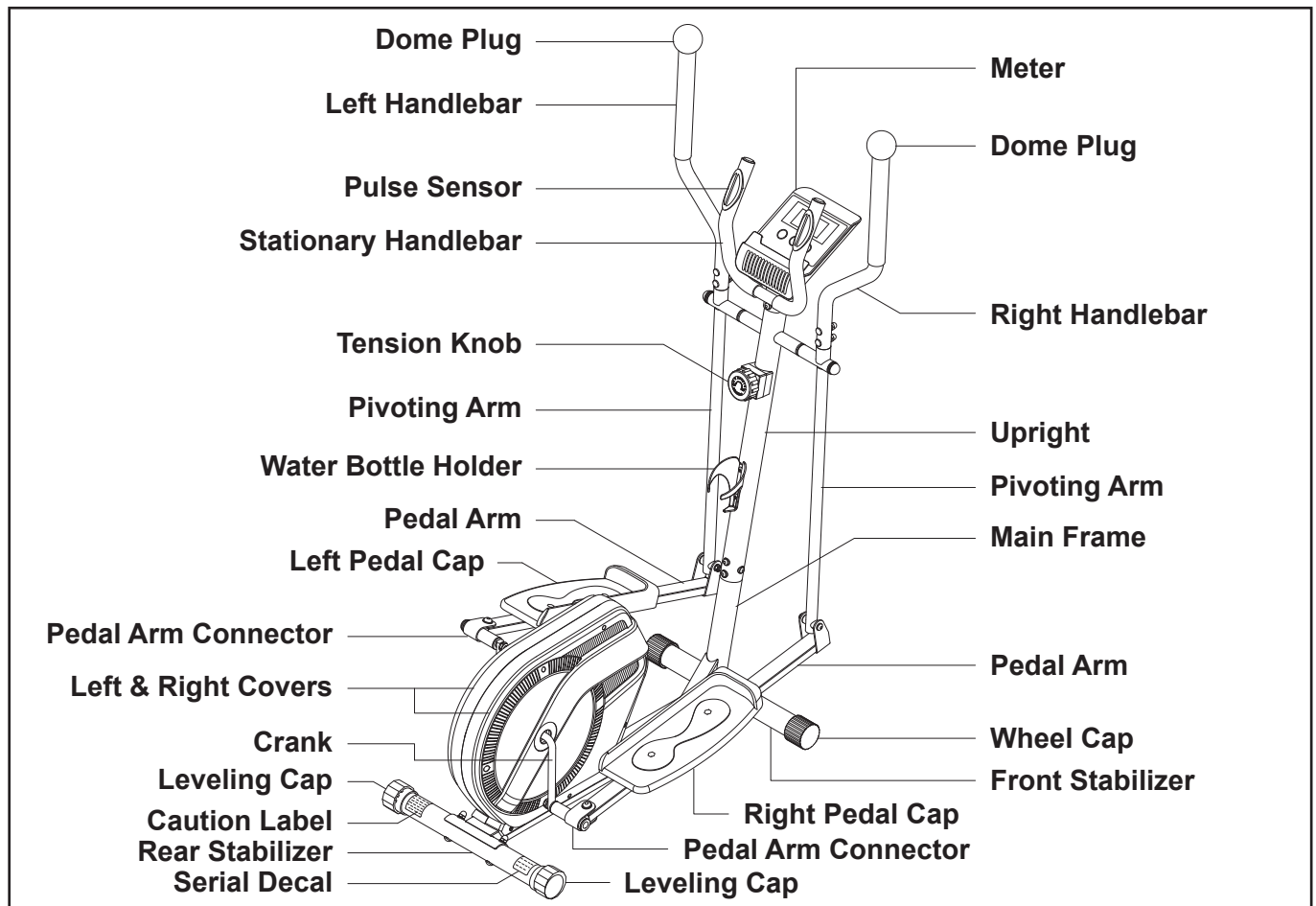
number and serial number are required when calling for assistance.

Read this manual carefully before using the **Stamina® Elliptical Trainer 703**.

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® Elliptical Trainer 703**, 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.

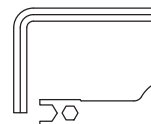
Be sure to have the name and model number of the product available when you contact us.



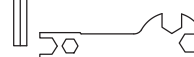
THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY :



Allen Wrench w/ Screwdriver (5mm)



Allen Wrench (8mm)



Wrench (2 pieces)

EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

This chart is provided to help identify the warning, caution, and notice labels on the **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Please take a moment to familiarize yourself with all of the warning, caution, and notice labels.

CAUTION LABEL(89)



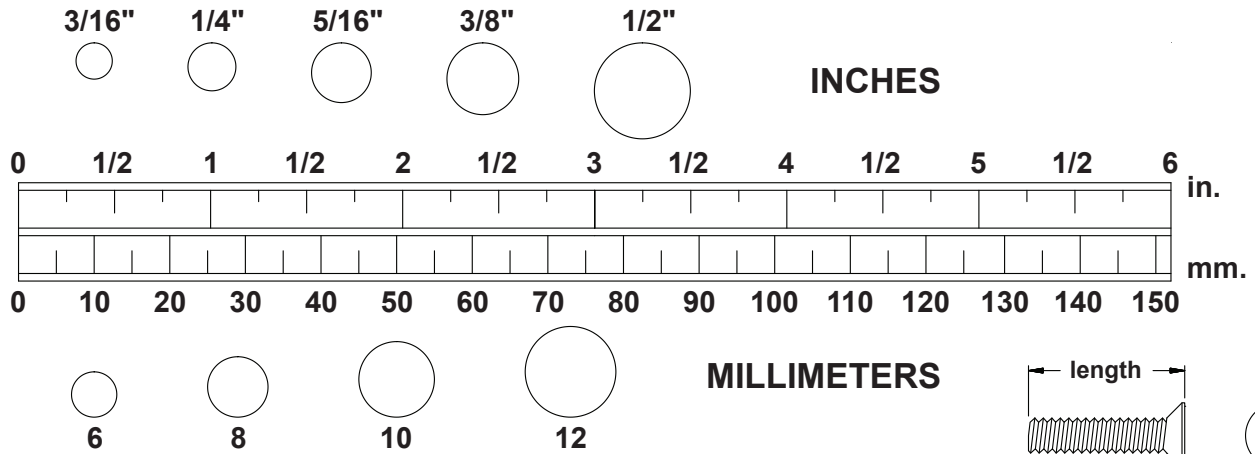
SERIAL DECAL(90)



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

HARDWARE IDENTIFICATION CHART

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



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

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

	Part No. and Description	Qty
	45 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 15mm)	6
	49 Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 65mm)	4
	73 Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 40mm)	4
	53 Screw, Washer Head (M5 x 0.8 x 12mm)	2
	63 Screw, Round Head (M5 x 0.8 x 12mm)	4
	74 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 20mm)	2
	80 Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 40mm)	4
	36 Wave Washer (S16)	2
	46 Arc Washer (M8)	14
	50 Acorn Nut (M8 x 1.25)	8
	59 Washer (M8)	4
	76 Large Washer (M8 x ø28mm)	2
	60 Nylock Nut (M8 x 1.25)	4
	75 Lock Washer (M8)	12
	77 D Hole Washer	2
	81 Left Shaft Bolt, Brass Color (1/2"-20, Left Hand Threads)	1
	82 Right Shaft Bolt (1/2"-20)	1
	84 Left Thin Nylock Nut, Brass Color (1/2"-20, Left Hand Threads)	1
	85 Right Thin Nylock Nut (1/2"-20)	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

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

STEP 1

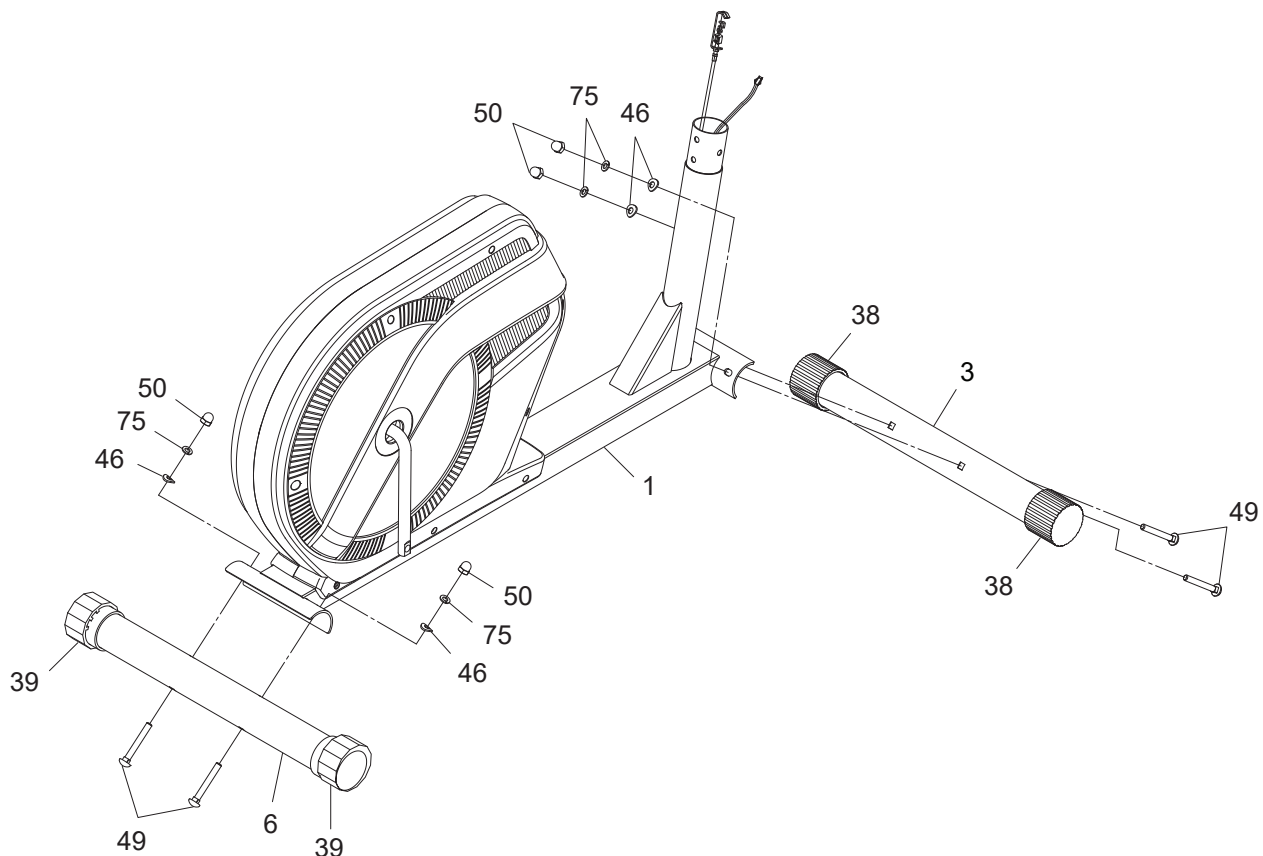
Position the Wheels in the **WHEEL CAPS(38)** on the **FRONT STABILIZER(3)** facing the front. Attach the **FRONT STABILIZER(3)** to the front of the **MAIN FRAME(1)** with **CARRIAGE BOLTS(M8x1.25x65mm)(49)**, **ARC WASHERS(M8)(46)**, **LOCK WASHERS(M8)(75)**, and **ACORN NUTS(M8x1.25)(50)**.

STEP 2

Attach the **REAR STABILIZER(6)** to the **MAIN FRAME(1)** with **CARRIAGE BOLTS(M8x1.25x65mm)(49)**, **ARC WASHERS(M8)(46)**, **LOCK WASHERS(M8)(75)**, and **ACORN NUTS(M8x1.25)(50)**.

NOTE: You can adjust the **LEVELING CAPS(39)** on the **REAR STABILIZER(6)** to keep the Elliptical stable.

FRONT



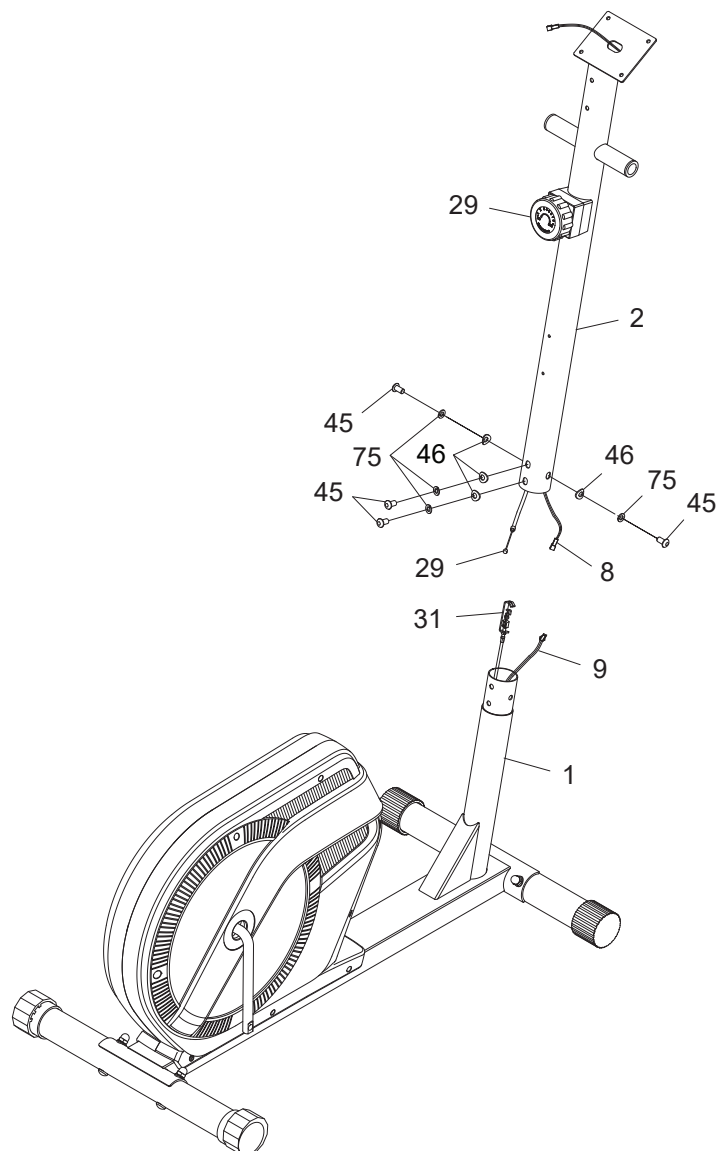
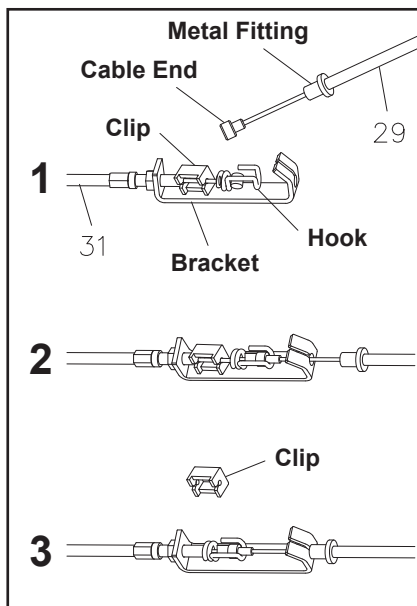
BACK

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

Refer to the inset drawing and the illustration below to connect the **TENSION KNOB(29)** to the **TENSION CABLE(31)** and assemble the **UPRIGHT(2)**:

1. Set the **TENSION KNOB(29)** at position “8”, so the **CABLE END** extends out of the **METAL FITTING** as far as possible. Connect the **CABLE END** of the **TENSION KNOB(29)** to the **HOOK** on the end of the **TENSION CABLE(31)**.
2. Pull on the Cable of the **TENSION KNOB(29)** firmly so that enough cable is available to allow the **METAL FITTING** to go through the slot in the top of the **BRACKET**.
3. Insert the **METAL FITTING** into the hole at the end of the slot in the **BRACKET**. Remove the **CLIP**.
NOTE: The **CLIP** is used for helping the assembly only. It can be thrown away after assembly is completed.
4. Adjust the **TENSION KNOB(29)** and verify that the **HOOK** moves when the **TENSION KNOB(29)** is adjusted.
5. Connect the **EXTENSION WIRE(8)** to the **SENSOR WIRE(9)**.
6. Insert the **UPRIGHT(2)** onto the **MAIN FRAME(1)** and secure with **BUTTON HEAD BOLTS (M8x1.25x15mm)(45)**, **LOCK WASHERS(M8)(75)**, and **ARC WASHERS(M8)(46)**.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

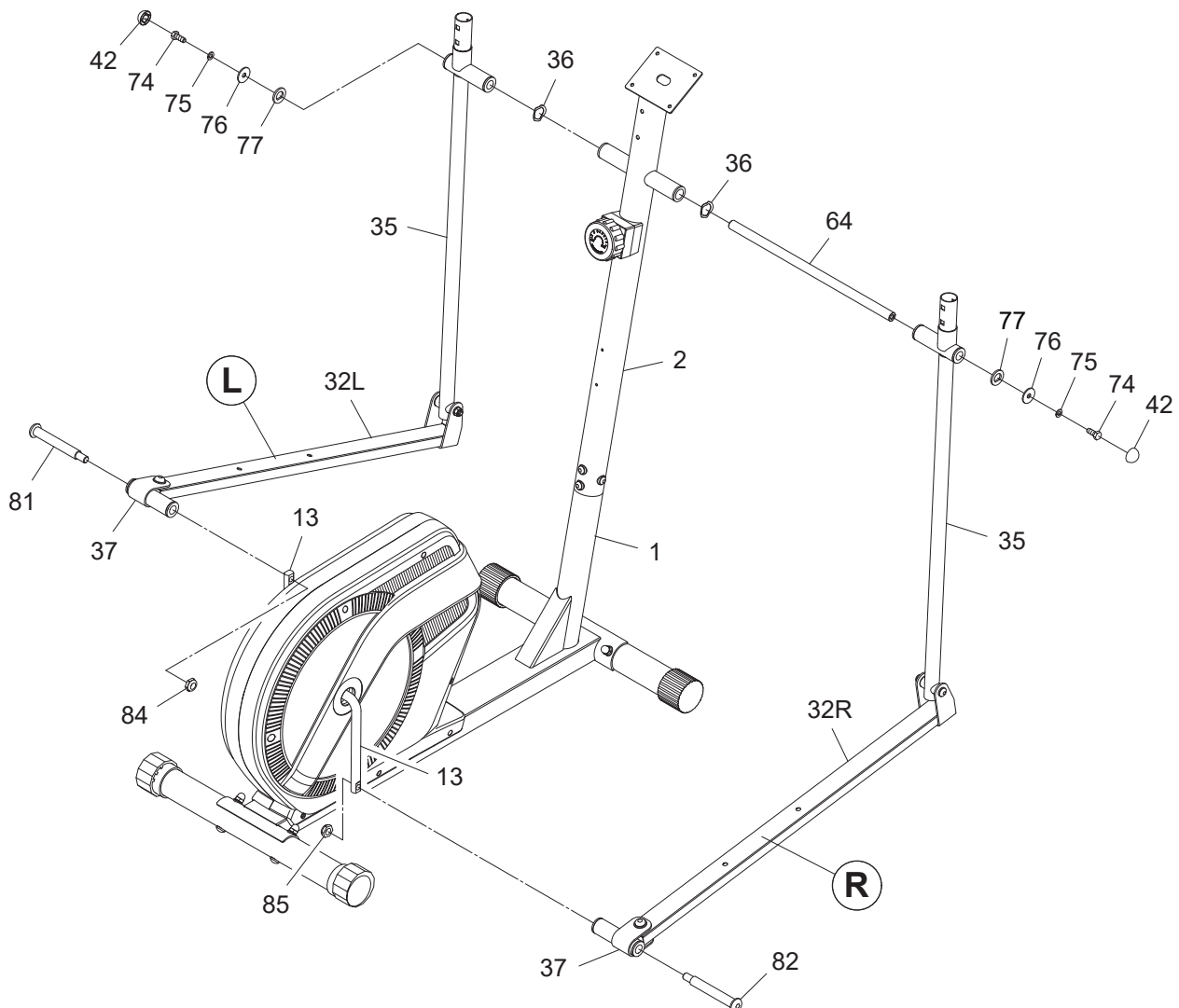
STEP 4: There is an “L” decal on the **LEFT PEDAL ARM ASSEMBLY(32L)**, and an “R” decal on the **RIGHT PEDAL ARM ASSEMBLY(32R)**. Insert the **SHAFT(64)** through the tube on the **UPRIGHT(2)**. Place a **WAVE WASHER(S16)(36)** on each side of the **SHAFT(64)**. Slide the **PIVOTING ARMS(35)** on the **LEFT** and **RIGHT PEDAL ARM ASSEMBLY(32L, 32R)** onto the **SHAFT(64)** on both sides and secure with **D HOLE WASHERS(77)**, **LARGE WASHERS(M8xø28mm)(76)**, **LOCK WASHERS(M8)(75)**, and **HEX HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(74)**. You need to use two wrenches to tighten the **HEX HEAD BOLTS (M8x1.25x20mm)(74)** at both ends of the **SHAFT(64)** at the same time. Place a **NUT CAP(42)** onto the **HEX HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(74)**.

NOTE: Make sure the **D HOLE WASHERS(77)** fit onto the D shaped ends of the **SHAFT(64)** before securely tighten the **HEX HEAD BOLTS(M8x1.25x20mm)(74)**.

STEP 5

NOTE: The **LEFT SHAFT BOLT(81)** has L stamped on the end of the bolt. The **RIGHT SHAFT BOLT(82)** has R stamped on the end of the bolt. The **LEFT SHAFT BOLT(81)** and **LEFT THIN NYLOCK NUT(1/2”-20)(84)** are in brass color, both of them have left hand threads and are tightened by turning counterclockwise. The **RIGHT SHAFT BOLT(82)** and **RIGHT THIN NYLOCK NUT(1/2”-20)(85)** have right hand threads and are tightened by turning clockwise.

Connect the back end of the **RIGHT PEDAL ARM(32R)** to the right side of the **CRANK(13)** with the **RIGHT SHAFT BOLT(82)** and tightening securely. Thread the **RIGHT THIN NYLOCK NUT(1/2”-20)(85)** onto the **RIGHT SHAFT BOLT(82)** and tighten securely. Repeat on the left side.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6

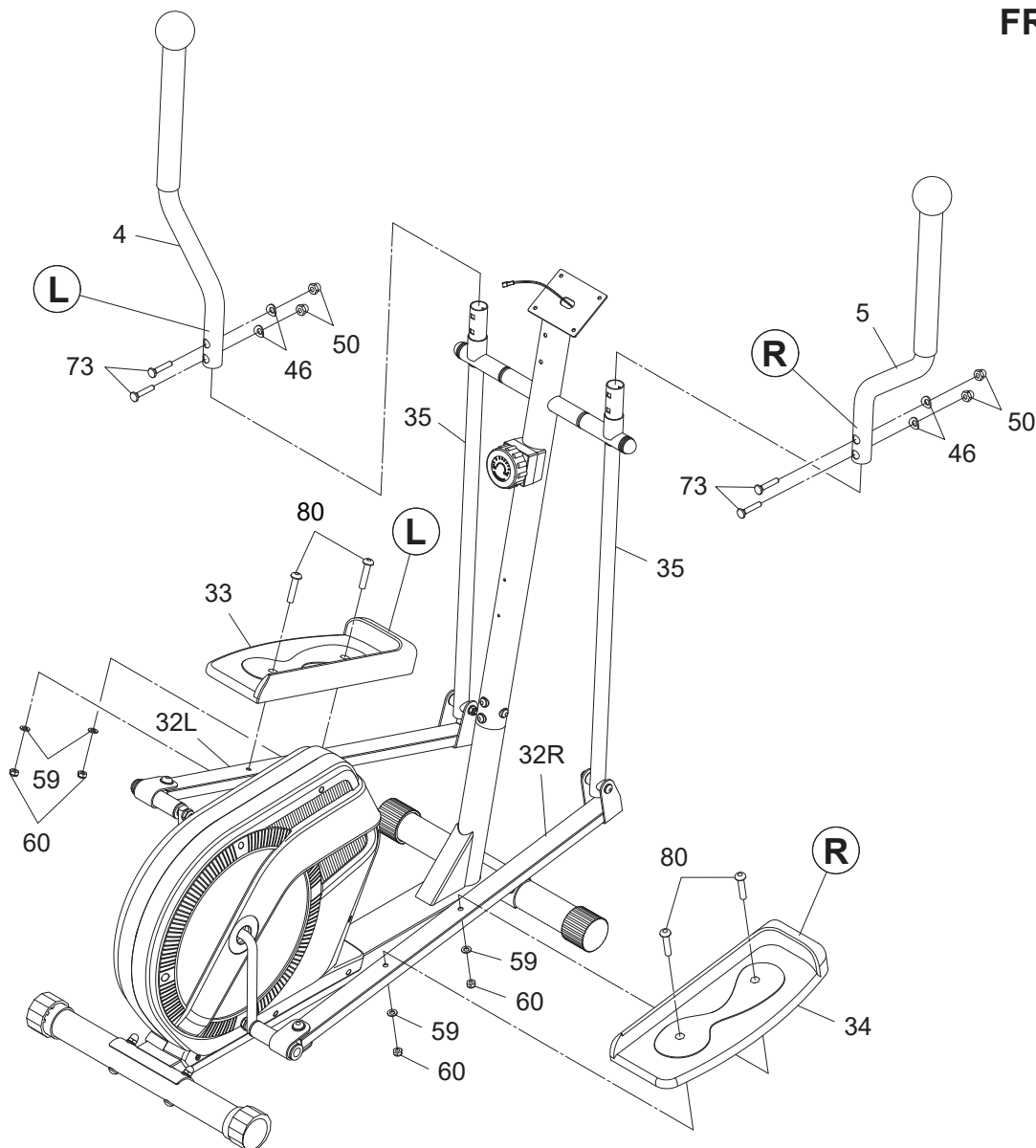
There is an "L" decal on the **LEFT HANDLEBAR(4)**, and an "R" decal on the **RIGHT HANDLEBAR(5)**. Insert the **RIGHT HANDLEBAR(5)** into the **PIVOTING ARM(35)** on the right side and secure with **CARRIAGE BOLTS(M8x1.25x40mm)(73)**, **ARC WASHERS(M8)(46)**, and **ACORN NUTS(M8x1.25)(50)**. Repeat on the left side.

STEP 7

There is an "L" decal on the **LEFT PEDAL CAP(33)**, and an "R" decal on the **RIGHT PEDAL CAP(34)**. Attach the **RIGHT PEDAL CAP(34)** to the **RIGHT PEDAL ARM(32R)** with **HEX HEAD BOLTS(M8x1.25x40mm)(80)**, **WASHERS(M8)(59)**, and **NYLOCK NUTS(M8x1.25)(60)**. Repeat on the left side.

NOTE: The **LEFT** and **RIGHT PEDAL CAPS(33, 34)** have a raised lip on two sides. Attach the **LEFT** and **RIGHT PEDAL CAPS(33, 34)** to the **PEDAL ARMS(32)** so that the sides without the raised lip are on the outside and backside.

FRONT



BACK

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8

Attach the **STATIONARY HANDLEBAR(26)** to the **UPRIGHT(2)** with **BUTTON HEAD BOLTS (M8x1.25x15mm)(45)**, **LOCK WASHERS(M8)(75)**, and **ARC WASHERS(M8)(46)**.

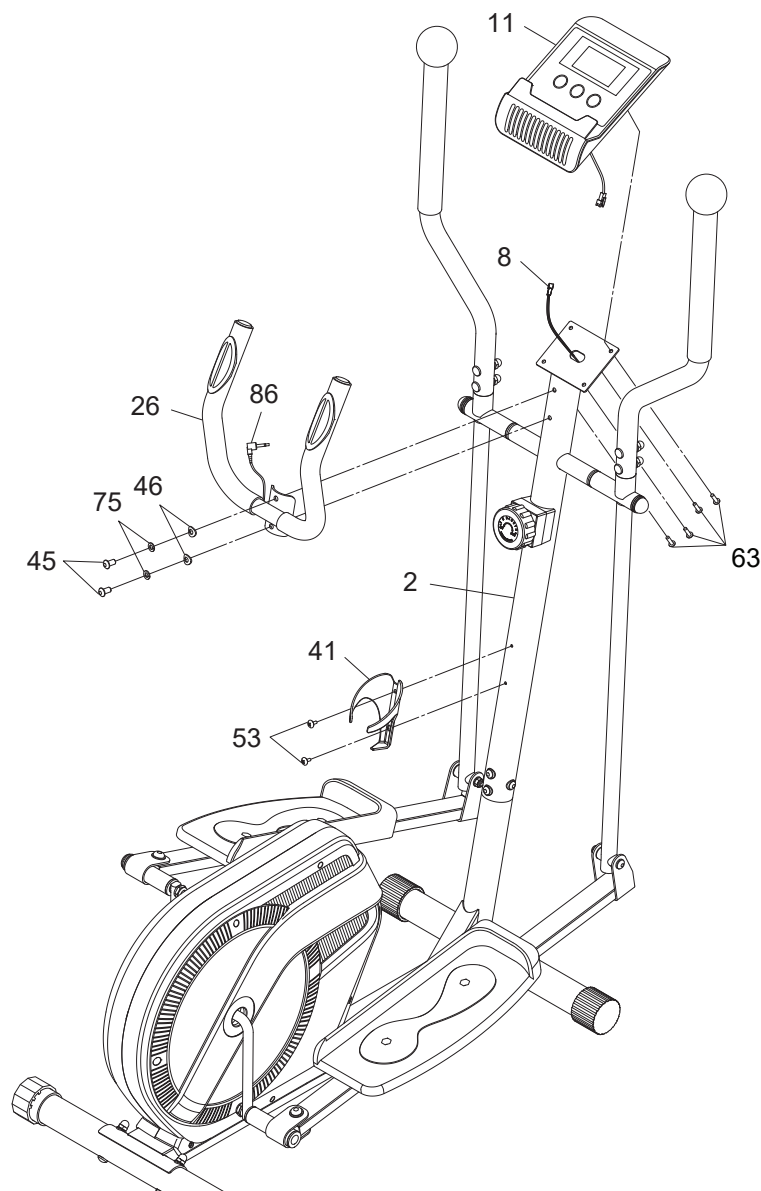
STEP 9

Install two AAA batteries into the **METER(11)**, the batteries are not included. See page 15 for detailed battery installation instructions. Plug the **EXTENSION WIRE(8)** into the connecting wires of the **METER(11)**, and push the excess wires back into the **UPRIGHT(2)**. Attach the **METER(11)** to the plate on the **UPRIGHT(2)** with **ROUND HEAD SCREWS(M5x0.8x12mm)(63)**. Plug the **PULSE SENSOR WIRES(86)** into the back of the **METER(11)**.

NOTE: Be careful not to damage the wires when attaching the **METER(11)**.

STEP 10

Attach the **WATER BOTTLE HOLDER(41)** to the **UPRIGHT(2)** with **WASHER HEAD SCREWS (M5x0.8x12mm)(53)**.

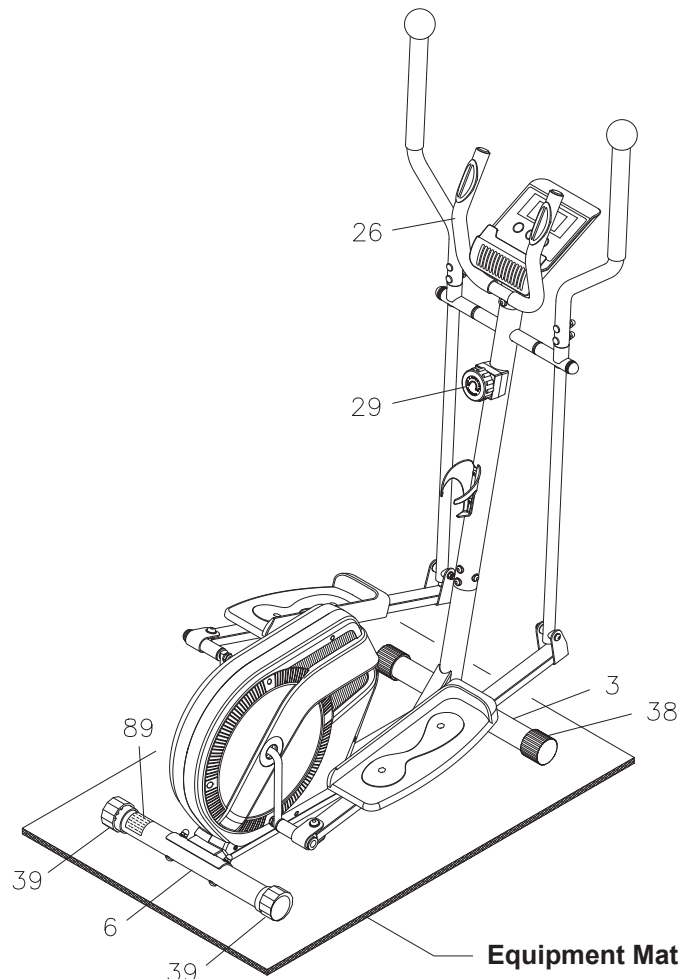


SET UP INSTRUCTIONS

Place the **Stamina® Elliptical Trainer 703** in the area where it will be used. It is recommended that the **Stamina® Elliptical Trainer 703** be placed on an equipment mat. The maximum operation dimensions of the **Stamina® Elliptical Trainer 703** are approximately 46.3 inches long x 25.7 inches wide x 63 inches tall. (These dimensions may vary up to one inch.) Make sure that adequate space is available for access to move around and emergency dismount from the **Stamina® Elliptical Trainer 703**. A minimum of 20 inches on at least one side and 20 inches either behind or in front of the **Stamina® Elliptical Trainer 703** is required for safe operation.

LEVELING: Adjust the **LEVELING CAPS(39)** on the **REAR STABILIZER(6)** so the **Stamina® Elliptical Trainer 703** sits on the floor without rocking. Remove and reposition the **LEVELING CAPS(39)** on the **REAR STABILIZER(6)** to level the **Stamina® Elliptical Trainer 703**.

MOVING: The **Stamina® Elliptical Trainer 703** has a pair of Wheels in the **WHEEL CAPS(38)** on the **FRONT STABILIZER(3)**. Grasp on the **STATIONARY HANDLEBAR(26)** and tip the **Stamina® Elliptical Trainer 703** forward to move.



FUNCTION INSPECTION:

Visually inspect the **Stamina® Elliptical Trainer 703** to verify that assembly is as shown in the above illustration. Check the function of the **Stamina® Elliptical Trainer 703**, stand on the **PEDAL CAPS(33, 34)** and place your hands at a comfortable position on the **HANDLEBARS(4, 5)**. Slowly move the crank through one complete revolution to verify that the drive train functions properly. Adjust the **TENSION KNOB(29)** and verify that it functions properly and the resistance changes.

CAUTION: Locate and read the **CAUTION LABEL(89)** on the **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Make sure that all users read the **CAUTION LABEL(89)** before using the product.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

USING THE FITNESS METER

POWER ON: Move the pedals or press any button.

POWER OFF: Automatically shuts off after 4 minutes of inactivity.

FUNCTION BUTTONS :

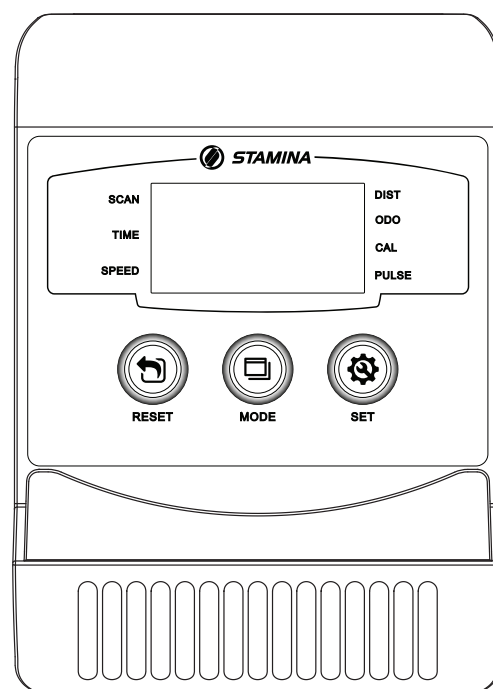
MODE : Press and release to select functions for display or to preset target values.

Press the button and hold it down for two seconds to reset all functions to zero, except **ODOMETER**.

SET : In the **STOP** mode, press to set target values for **TIME**, **DISTANCE**, and **CALORIES**. Press the button and hold it down for two seconds, the meter will continue to add the values, release the button to stop.

RESET : In the **STOP** mode, press the button to reset the setting values to zero.

Press the button and hold it down for two seconds to reset all functions to zero, except **ODOMETER**.



FUNCTIONS:

SCAN: Automatically scans **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **ODOMETER**, and **PULSE** in sequence with a change every six seconds. Press and release the **MODE** button until “**SCAN**” appears on display.

TIME: Displays the time from 1 sec. up to 99:59 minutes. Counts down from preset value.

SPEED: Displays the current speed from zero to 999.9 miles per hour.

DISTANCE: Displays distance from zero to 999.9 Miles. Counts down from preset value.

ODOMETER: Displays the total accumulated distance you have traveled from zero to 999.9 miles. The total accumulated distance is retained when the meter is turned off, until the batteries are removed.

CALORIES: Displays the calories burned from zero to 999.9 Kcal. Counts down from preset value.

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

PULSE: Displays your pulse rate in beats per minute. To display pulse, select the **PULSE** mode and grasp the pulse sensors on the handlebar, one in each hand. The heart symbol “♥” will begin flashing when the meter senses your pulse. Your pulse will be displayed approximately five (5) seconds after the heart symbol is displayed. If the heart symbol does not appear, relax your grip or change your grip on the pulse sensors.

NOTE: The pulse function is a great tool to optimize your workout, but should be used as a reference only.

PRESET VALUES OPERATION:

You can begin pedaling to power on the meter and workout with the meter directly. Or, you can preset the function values for counting down. Press and release the **MODE** button until “**SCAN**” does not appear on display, the meter will enter setting mode. Use **SET** and **RESET** buttons to input the values, and press **MODE** button to confirm. Or, just press the **MODE** button to skip the setting and move on to the next function. After all the desired settings are chosen, begin pedaling to start the workout.

Time (1:00 to 99:00) → Distance (1.00 to 999.0 mile) → Calories (1.0 to 999.0 Kcal)

NOTE:

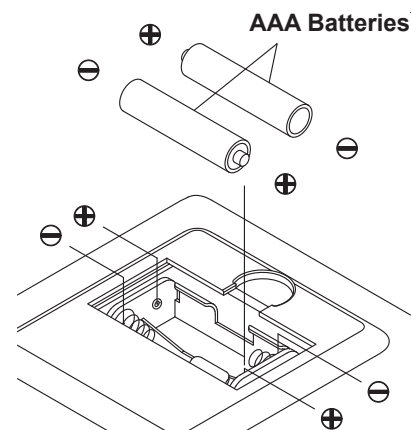
1. You may preset values for several functions. The preset function values will start to count down. When you complete one of the preset functions, the value of this completed function will start to count up, while the other preset functions will continue to count down.
2. The Meter will shut off automatically after 4 minutes of inactivity. All function values will be kept. You can continue to work out with these function values. Or, press the **RESET** or **MODE** button and hold it down for two seconds to reset all functions to zero, except **ODOMETER**. The **ODOMETER** will be reset to zero after batteries are removed for battery replacement or storage of the unit.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

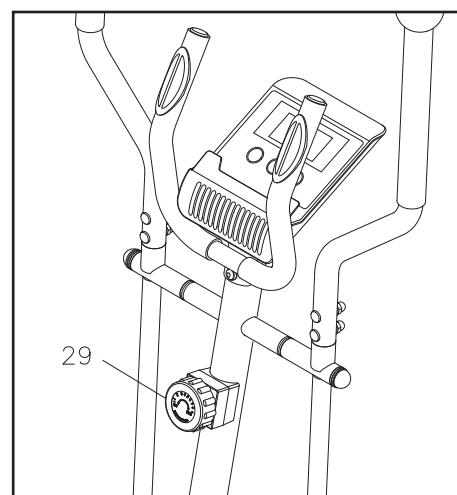
1. Open the Battery Door on the back of the meter.
2. The meter operates with two AAA batteries (1.5V each), the batteries are not included. Refer to the illustration to install or replace the batteries.

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



LOAD ADJUSTMENT

To increase the load, turn the **TENSION KNOB(29)** clockwise. To decrease the load, turn the **TENSION KNOB(29)** counterclockwise. There are eight levels for the load adjustment.



EXERCISE WORKOUT

To start using the **Stamina® Elliptical Trainer 703** simply stand on the foot pedals with the front of your shoes close to the front edge of the pedal cap. Place your hands at a comfortable position on the handlebars. Simply move your highest foot forward and follow the natural path of the machine.

Start on a load level that is comfortable to familiarize yourself with the machine. Once you are comfortable, start adjusting the load level to achieve the workout desired.

Forward and Reverse

The **Stamina® Elliptical Trainer 703** can be used in the forward and reverse direction to vary the muscles that you work out. This will also vary your workout, helping you to stay motivated. To change directions, simply slow the pedals down until they stop, and switch directions.

Load Level Adjustment

The load level of **Stamina® Elliptical Trainer 703** can be changed at any time during your workout. Adjusting your load level will allow you to increase or decrease your intensity level.

STORAGE

1. To store the **Stamina® Elliptical Trainer 703**, simply keep it in a clean dry place.
2. The minimum rest dimensions of the **Stamina® Elliptical Trainer 703** are approximately 46 inches long x 25.7 inches wide x 63 inches tall. These dimensions will vary. Please measure your **Stamina® Elliptical Trainer 703** if exact dimensions are needed.
3. To move the **Stamina® Elliptical Trainer 703**, grasp on the **STATIONARY HANDLEBAR(26)** and tip the **Stamina® Elliptical Trainer 703** forward to use the Wheels on the **FRONT STABILIZER(3)**.
4. To avoid damage to the meter, remove the batteries before storing the **Stamina® Elliptical Trainer 703** for one year or more.

MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the **Stamina® Elliptical Trainer 703** can only be maintained when the **Stamina® Elliptical Trainer 703** is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

1. Adjust the **TENSION KNOB(29)** and verify that it functions properly and the resistance changes.
2. Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nuts and bolts. Tighten loose nuts and bolts.
3. Verify that the **CAUTION LABEL(89)** is in place and easy to read. Call Stamina Products immediately at **1-800-375-7520** for a replacement **CAUTION LABEL(89)** if it is missing or damaged.
4. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
5. Worn or damaged components must be replaced immediately or the **Stamina® Elliptical Trainer 703** removed from service until repair is made.
6. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **Stamina® Elliptical Trainer 703**.
7. Keep your **Stamina® Elliptical Trainer 703** 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.

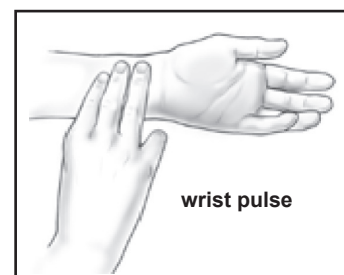
Remember to follow these essentials:

- 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

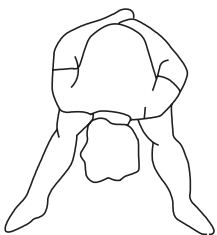
* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used: $220 - \text{Age} = \text{predicted maximum heart rate}$

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.

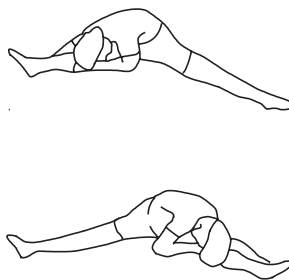
Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for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

Suggested Stretching Exercises



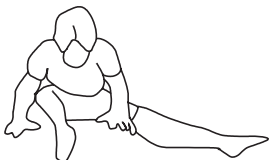
Lower Body Stretch

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.



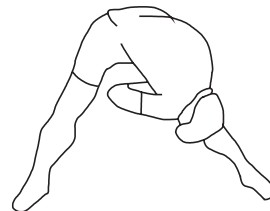
Floor Stretch

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 55-1703A

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.

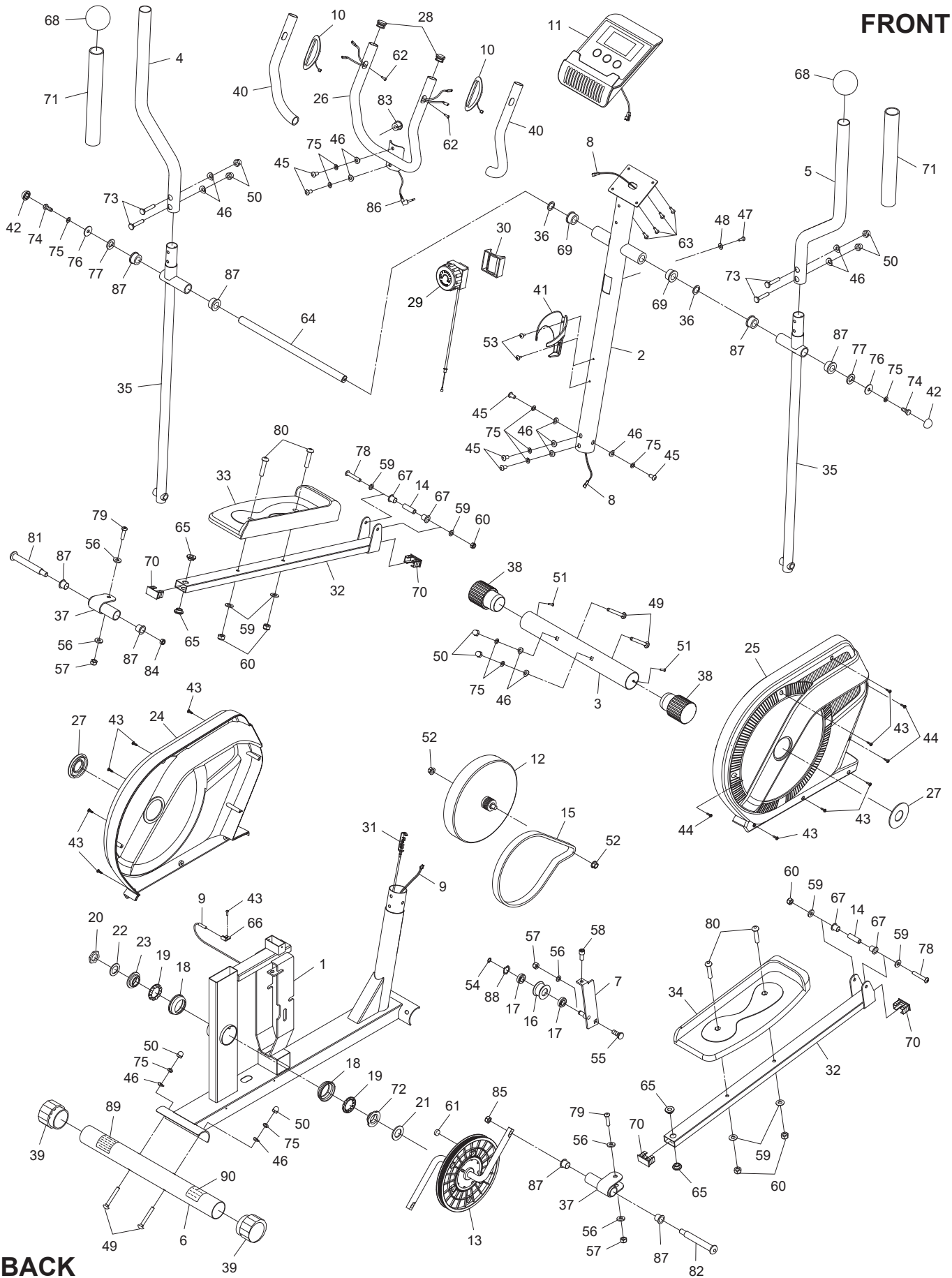
Stamina **SHALL NOT BE LIABLE FOR THE LOSS OF USE OF ANY PRODUCT, LOSS OF TIME, INCONVENIENCE, COMMERCIAL LOSS OR ANY OTHER INDIRECT, CONSEQUENTIAL, SPECIAL OR INCIDENTAL DAMAGES DUE TO BREACH OF THE ABOVE WARRANTY OR ANY IMPLIED WARRANTY.**

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.

PRODUCT PARTS DRAWING

FRONT



BACK

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Upright	1
3	Front Stabilizer	1
4	Left Handlebar	1
5	Right Handlebar	1
6	Rear Stabilizer	1
7	Idler Arm	1
8	Extension Wire	1
9	Sensor Wire	1
10	Pulse Sensor Plate	2
11	Meter	1
12	Magnetic Unit	1
13	Crank w/ Pulley	1
14	Sleeve	2
15	V-Ribbed Belt (400-J6)	1
16	Idler Wheel	1
17	Bearing (6000zz)	2
18	Bearing Housing	2
19	Ball Bearing	2
20	Bearing Nut	1
21	Bearing Washer	1
22	Bearing Snap Washer	1
23	Outside Bearing Collar	1
24	Left Cover	1
25	Right Cover	1
26	Stationary Handlebar	1
27	Crank Cap	2
28	Round Plug (25mm)	2
29	Tension Knob	1
30	Tension Knob Support	1
31	Tension Cable	1
32	Pedal Arm	2
33	Left Pedal Cap	1
34	Right Pedal Cap	1
35	Pivoting Arm	2
36	Wave Washer (S16)	2
37	Pedal Arm Connector	2
38	Wheel Cap	2
39	Leveling Cap	2
40	Foam Tube	2
41	Water Bottle Holder	1
42	Nut Cap (M8)	2
43	Screw, Round Head Self-Drilling (ST4.2 x 16mm)	11
44	Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)	3
45	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 15mm)	6
46	Arc Washer (M8)	14
47	Screw, Round Head (M5 x 0.8 x 16mm)	1
48	Arc Washer (M5)	1
49	Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 65mm)	4
50	Acorn Nut (M8 x 1.25)	8

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
51	Screw, Round Head (ST4.2 x 20mm)	2
52	Flange Nut (M10 x 1.0)	2
53	Screw, Washer Head (M5 x 0.8 x 12mm)	2
54	C Ring (ø10mm)	1
55	Carriage Bolt (M10 x 1.5 x 20mm)	1
56	Washer (M10)	5
57	Nylock Nut (M10 x 1.5)	3
58	Bolt, Socket Head (M10 x 1.5 x 35mm)	1
59	Washer (M8)	8
60	Nylock Nut (M8 x 1.25)	6
61	Magnet	1
62	Screw, Flat Head (ST4.2 x 20mm)	2
63	Screw, Round Head (M5 x 0.8 x 12mm)	4
64	Shaft	1
65	Pedal Arm Bushing	4
66	Sensor Clip	1
67	Low Pivoting Arm Bushing	4
68	Dome Plug (ø50mm)	2
69	Upright Bushing	2
70	Rectangular Plug (20mm x 40mm)	4
71	Handlebar Foam Tube	2
72	Inside Bearing Collar	1
73	Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 40mm)	4
74	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 20mm)	2
75	Lock Washer (M8)	12
76	Large Washer (M8 x ø28mm)	2
77	D Hole Washer	2
78	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 60mm)	2
79	Bolt, Button Head (M10 x 1.5 x 50mm)	2
80	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 40mm)	4
81	Left Shaft Bolt, Brass Color (1/2"-20, Left Hand Threads)	1
82	Right Shaft Bolt (1/2"-20)	1
83	Grommet Plug	1
84	Left Thin Nylock Nut, Brass Color (1/2"-20, Left Hand Threads)	1
85	Right Thin Nylock Nut (1/2"-20)	1
86	Pulse Plug Wire	1
87	Pivoting Arm Bushing	8
88	Wave Washer (S10)	1
89	Caution Label	1
90	Serial Decal	1
91	Allen Wrench (5mm) w/ Screwdriver	1
92	Allen Wrench (8mm)	1
93	Wrench	2
94	Manual	1

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

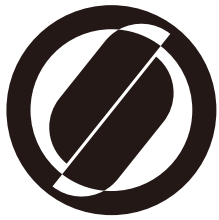
If there are missing or damaged parts, you can go to parts.staminaproducts.com and order those parts. If you have questions, please contact customer care. Do not return the product. To order parts by mail, fill out the sheet below and fax it to 417-889-8064. The part will be mailed to your address.



Detach and Mail or Fax the Form Below



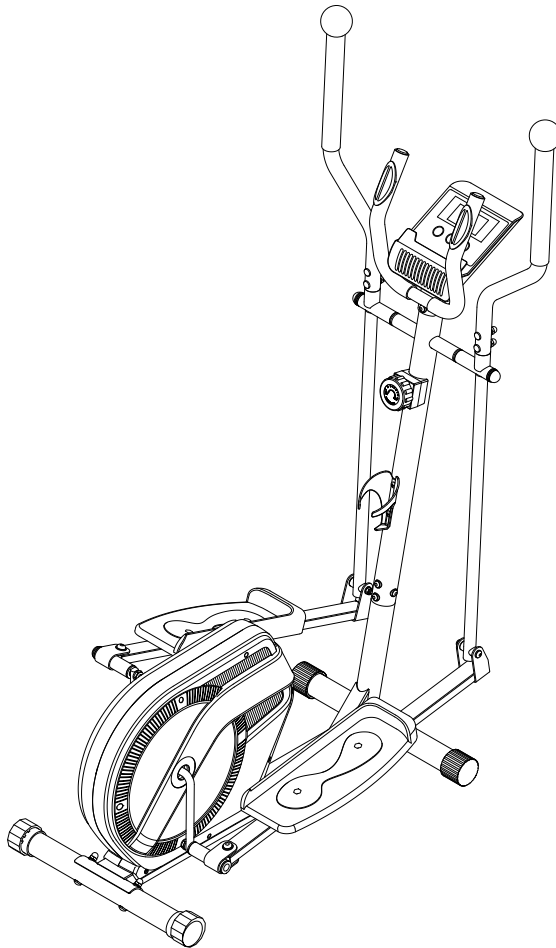
PARTS ORDER FORM		Stamina Products, Inc. 2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803	
Mr./Ms:			
Address:		Apt. #:	
City:	State:	Zip Code:	
IMPORTANT : We require your phone number to process the order!			
Phone #: ()		Work Phone #: ()	
Date of Purchase:			
Model #:			
Purchased From:			
IMPORTANT: Before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

ELLIPTICAL TRAINER⁷⁰³

Guide D'utilisation



Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

MISE EN GARDE :

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

Ce produit est distribué exclusivement par



2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

Service à la clientèle

1 (800) 375-7520

www.staminaproducts.com

! AVERTISSEMENT

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

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

N° modèle : 55-1703A

Numéro de série :

**PRODUITS STAMINA
FABRIQUÉ EN CHINE**

© 2020 Stamina Products, Inc.
2020, 12

müüv

Guide de démarrage rapide

IMPORTANT

Séances d'entraînement audio intelligent pour votre vélo



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



Téléchargez l'application et bougez!

Vidéo de montage incluse dans l'application.

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité	3	Stockage	16
Avant de commencer	5	Maintenance	16
Étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification de l'équipement	6	Directives de conditionnement	17
Tableau d'identification du matériel	7	Échauffement et récupération	18
Instructions de montage	8	Garantie	19
Instructions de mise en place	12	Schéma des pièces du produit	20
Instructions opérationnelles	13	Liste des pièces	21
		Formulaire de commande par fax/courriel ...	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 uniquement. Ne l'utilisez pas dans des structures institutionnelles ou commerciales. Le non-respect de tous les avertissements et instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.



AVERTISSEMENT

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les instructions de sécurité suivantes avant d'utiliser l'entraîneur Stamina® Elliptical Trainer 703.

1. Conservez ces instructions et assurez-vous que les autres utilisateurs lisent ce guide avant d'utiliser l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** pour la première fois.
2. Lisez tous les avertissements et mises en garde affichés sur l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**.
3. L'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** ne doit être utilisé qu'après un examen approfondi du manuel d'utilisation. Assurez-vous qu'il est correctement monté et vissé avant utilisation.
4. Nous recommandons la présence de deux personnes pour le montage de ce produit.
5. Tenez les enfants éloignés de l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ou de jouer sur l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** lors de son utilisation.
6. L'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** n'est pas équipé d'une roue libre. La vitesse de la pédale doit être réduite de manière contrôlée.
7. Il est recommandé de placer cet équipement d'exercice sur un tapis pour équipement de fitness.
8. Installez et utilisez l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** sur une surface plane et solide. Ne positionnez pas l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** sur des tapis non fixés ou des surfaces inégales.
9. Veillez à ce qu'un espace suffisant soit disponible pour l'accès et le pourtour de l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**.
10. Ajustez les capuchons de mise à niveau (39) sur le stabilisateur arrière (6) de sorte que le Vélo d'exercice repose sur le sol sans balancement.
11. Avant toute utilisation, inspectez l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** pour contrôler la présence de composants usés ou desserrés, et serrez fermement ou remplacez tout composant usé ou desserré avant l'utilisation.
12. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices et suivez ses recommandations pour élaborer votre programme de conditionnement physique. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
13. Choisissez toujours l'entraînement qui correspond le mieux à votre force physique et à votre niveau de flexibilité. Connaissez vos limites et entraînez-vous en les respectant. Faites toujours preuve de bon sens lorsque vous faites de l'exercice.
14. Ne portez pas de vêtements amples ou pendants lorsque vous utilisez l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**.
15. Ne faites jamais d'exercice pieds nus ou en chaussettes; portez toujours des chaussures adaptées, telles que des chaussures de course, de marche ou d'entraînement croisé, bien ajustées, adaptées aux pieds et dotées de semelles en caoutchouc antidérapantes.
16. Veillez à maintenir votre équilibre lors de l'utilisation, du montage, du démontage ou de l'assemblage de l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles graves.
17. L'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg (250 livres).
18. L'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
19. L'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** n'est destiné qu'à une utilisation privée. Il n'est pas destiné à être utilisé dans des établissements publics ou semi-publics.

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



**BESOIN D'AIDE?
CONTACTEZ-NOUS D'ABORD!
1 (800) 375-7520
customer.care@staminaproducts.com**

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

En pensant à votre corps,
Service à la clientèle Stamina

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

register.staminaproducts.com

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



EN LIGNE

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



TÉLÉPHONE

1 (800) 375-7520



TÉLÉCOPIEUR

(417) 889-8064



POSTE

Stamina Products, Inc.
À l'attention du : Service à la clientèle
2040 N Alliance Ave
Springfield, MO 65803

 facebook.com/StaminaProducts
facebook.com/AeroPilates

HEURES D'ACCUEIL DES CLIENTS :
du lundi au jeudi, de 7h30 à 17h, heure centrale.
Vendredi, de 8h à 15h, heure centrale

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**. 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. L'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** est une méthode simple et pratique pour commencer à remettre votre corps en forme et à adopter un mode de vie plus heureux et plus sain.

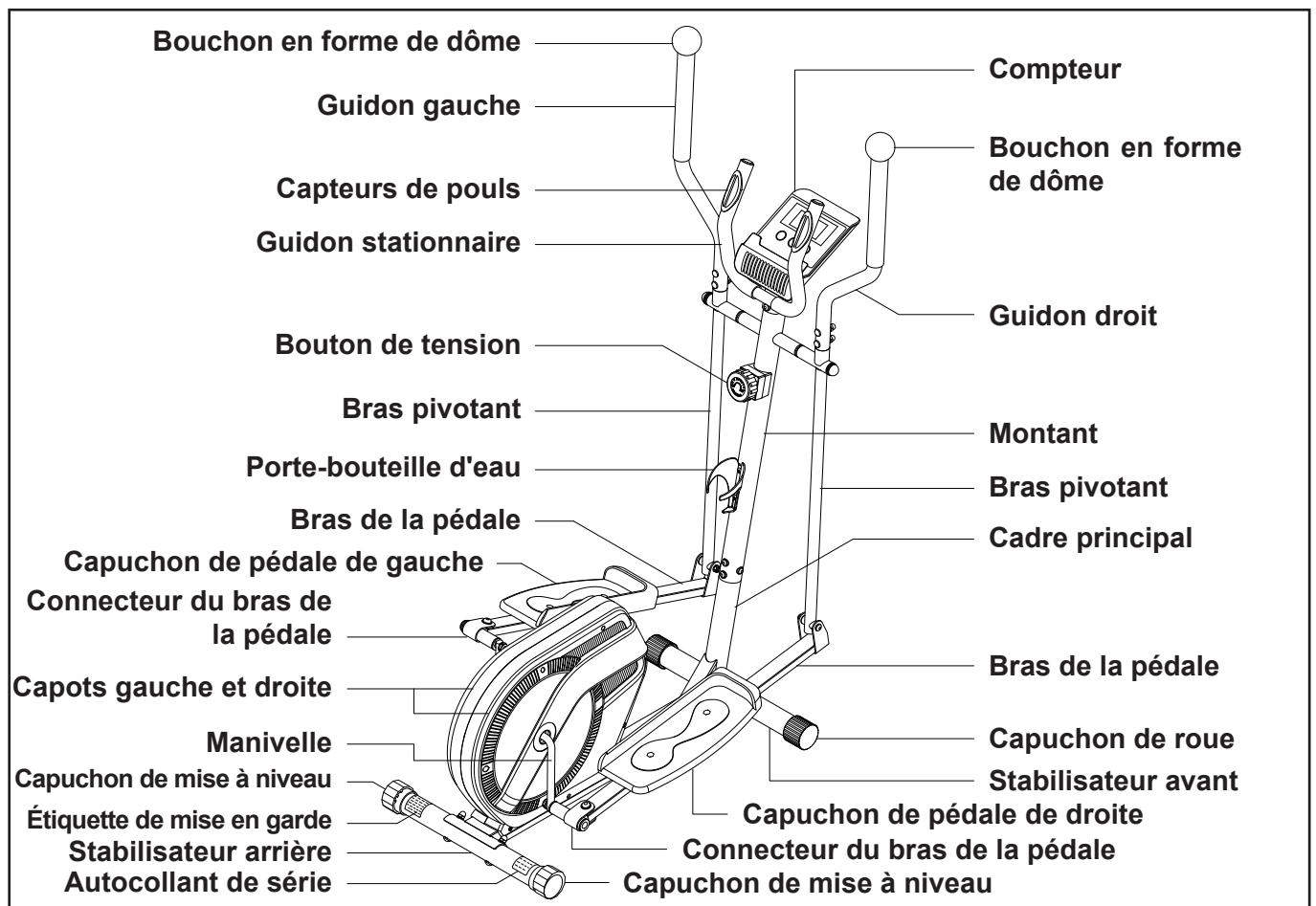
Avant de poursuivre la lecture, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées. Localisez l'autocollant de série sur le produit et inscrivez le numéro de série sur la couverture du guide dans l'espace prévu à cet effet. Une image de l'étiquette de la série est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

Lisez attentivement ce guide avant d'utiliser l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**.

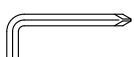
Vous fournir un produit de qualité est la priorité absolue de Stamina. Cependant, il peut arriver qu'une pièce manque ou que sa taille ne soit pas adaptée. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces fournies avec votre entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**, veuillez ne pas retourner le produit. Contactez-nous D'ABORD!

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

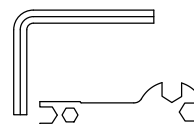
Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez.



LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :



Clé Allen avec tournevis (5 mm)



Clé Allen (8 mm)

Clé (2 pièces)

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

Ce tableau est fourni pour aider à identifier les étiquettes d'avertissement, de mise en garde, et de notification sur l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Prenez le temps de vous familiariser avec toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et de notification.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (89)



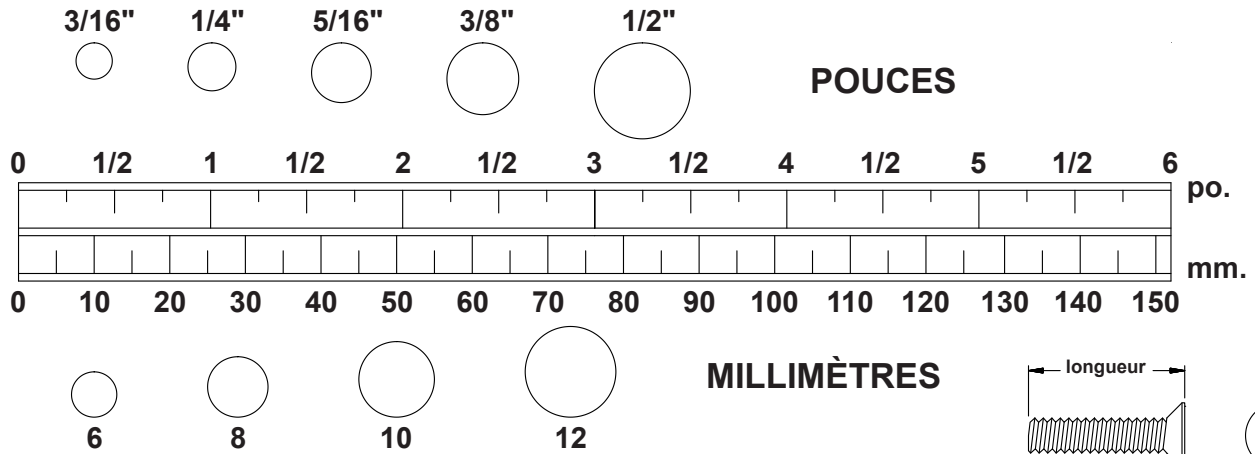
ADHÉSIF DE LA SÉRIE (90)



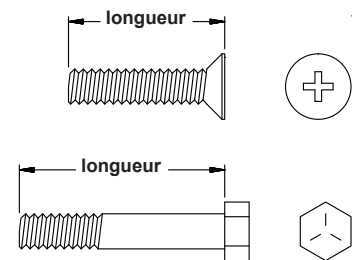
Pour mieux vous servir, nos représentants du service à la clientèle auront besoin de votre numéro de série. Pour un accès rapide, notez votre numéro de série sur la couverture de ce guide.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL


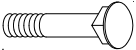
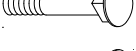


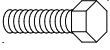













Ce tableau est fourni pour vous permettre d'identifier les fixations utilisées dans le processus d'assemblage. Placez les rondelles ou les extrémités des boulons ou des vis sur les cercles pour vérifier le bon diamètre. Utilisez la petite échelle pour vérifier la longueur des boulons et des vis.



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 fixations suivantes. Certaines fixations peuvent déjà être attachées aux pièces.

	Numéro de pièce et description	Qté
	45 Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 15 mm)	6
	49 Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 65 mm)	4
	73 Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 40 mm)	4
	53 Vis, tête avec rondelle (M5 x 0,8 x 12 mm)	2
	63 Vis, tête ronde (M5 x 0,8 x 12 mm)	4
	74 Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 20 mm)	2
	80 Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 40 mm)	4
	36 Rondelle ondulée (S16)	2
	46 Rondelle d'arc (M8)	14
	50 Écrou borgne (M8 x 1,25)	8
	59 Rondelle (M8)	4
	76 Grande rondelle (M8 x ø28 mm)	2
	60 Contre-écrou (M8 x 1,25)	4
	75 Rondelle frein (M8)	12
	77 Rondelle de trou en D	2
	81 Boulon de l'arbre gauche, Couleur laiton (1/2"-20, filetage à gauche)	1
	82 Boulon de l'arbre gauche (1/2"-20)	1
	84 Contre-écrou fin de gauche, Couleur laiton (1/2"-20, filetage à gauche)	1
	85 Contre-écrou fin de droite (1/2"-20)	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

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

ÉTAPE 1

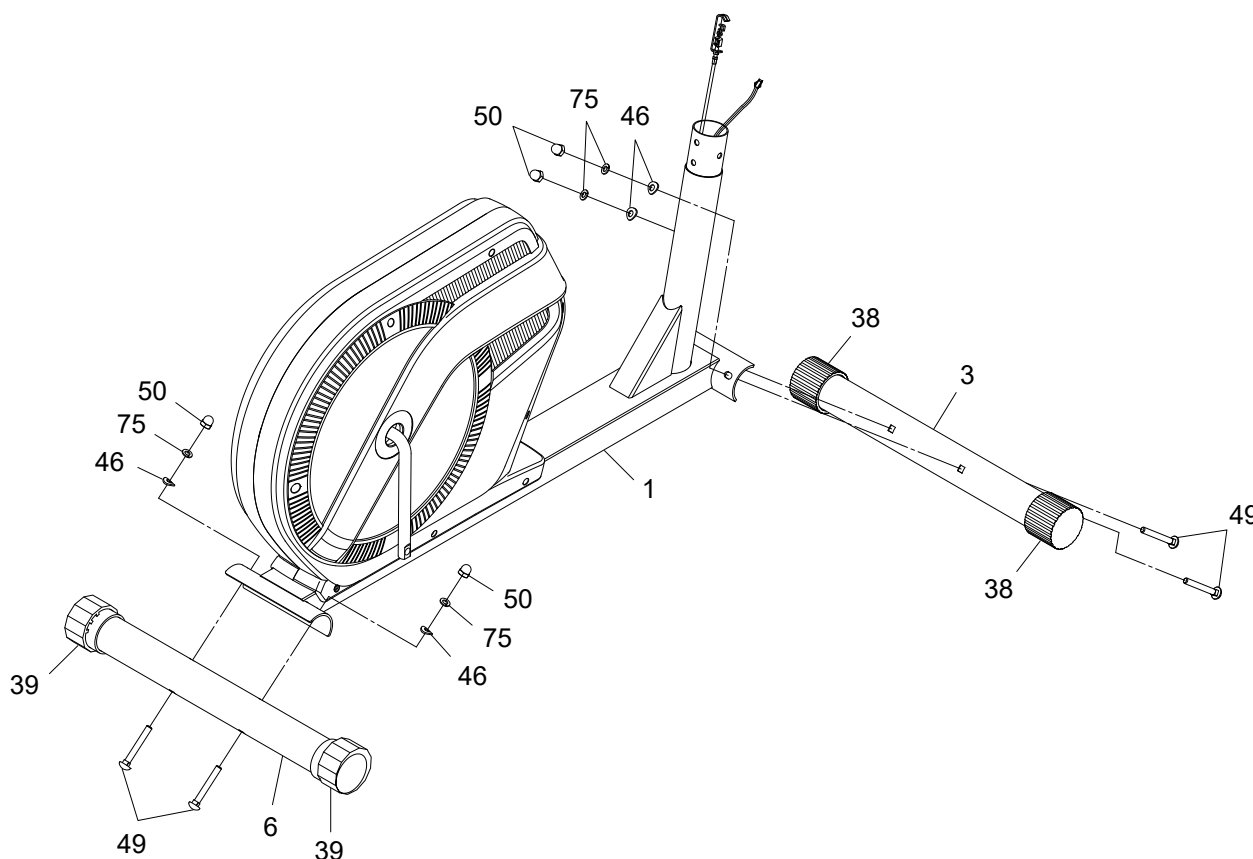
Positionnez les roues dans les **CAPUCHONS DE ROUE (38)** sur le **STABILISATEUR AVANT (3)** face à l'avant. Fixez le **STABILISATEUR AVANT (3)** à l'avant du **CADRE PRINCIPAL (1)** avec des **BOULONS DE CARROSSIER (M8 x 1,25 x 65 mm) (49)**, des **RONDELLES EN ARC (M8) (46)**, des **RONDELLES DE VERROUILLAGE (M8) (75)**, et des **ÉCROUS BORGNES (M8 x 1,25) (50)**.

ÉTAPE 2

Fixez le **STABILISATEUR ARRIÈRE (6)** au **CADRE PRINCIPAL (1)** avec des **BOULONS DE CARROSSIER (M8 x 1,25 x 65 mm) (49)**, des **RONDELLES EN ARC (M8) (46)**, des **RONDELLES DE VERROUILLAGE (M8) (75)**, et des **ÉCROUS BORGNES (M8 x 1,25) (50)**.

REMARQUE : Vous pouvez régler les **CAPUCHONS DE MISE À NIVEAU (39)** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE (6)** pour que l'Elliptique reste stable.

AVANT



ARRIÈRE

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

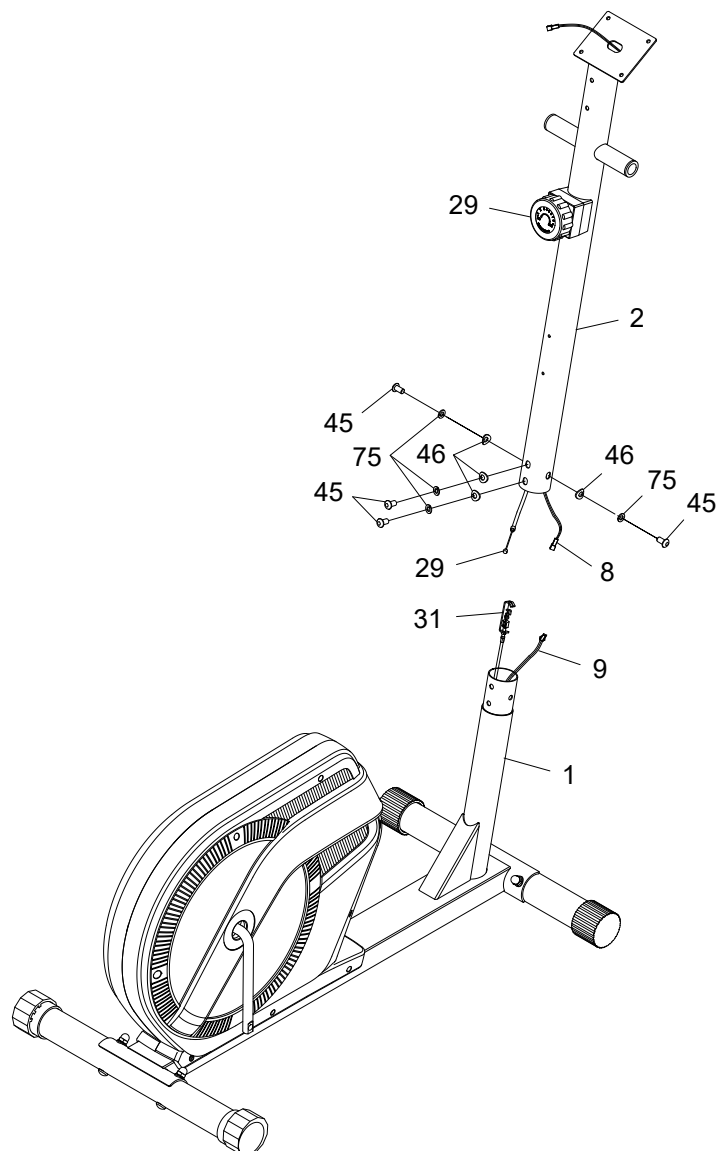
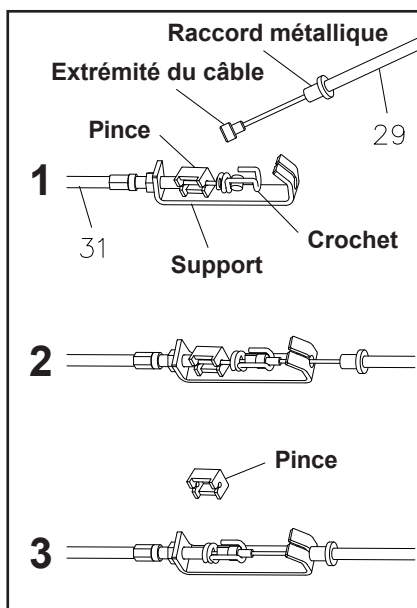
ÉTAPE 3

Reportez-vous au dessin en médaillon et à l'illustration ci-dessous pour connecter le **BOUTON DE TENSION (29)** au **CÂBLE DE TENSION (31)** et assembler le tout **VERTICALEMENT (2)** :

1. Réglez le **BOUTON DE TENSION (29)** en position « 8 », pour que l'**EXTRÉMITÉ DU CÂBLE** sorte du **RACCORD EN MÉTAL** aussi loin que possible. Connectez l'**EXTRÉMITÉ DU CÂBLE** du **BOUTON DE TENSION (29)** au **CROCHET** sur l'extrémité du **CÂBLE DE TENSION (31)**.
2. Tirez sur le câble du **BOUTON DE TENSION (29)**, fermement, de façon à ce qu'il y ait assez de câble pour permettre au **RACCORD MÉTALLIQUE** de passer à travers la fente située en haut du **SUPPORT**.
3. Insérez le **RACCORD EN MÉTAL** dans le trou situé à l'extrémité de la fente du **SUPPORT**. Retirez la **PINCE**.

REMARQUE : La **PINCE** n'est utilisée que pour aider au montage. Elle peut être jetée une fois l'assemblage terminé.

4. Réglez le **BOUTON DE TENSION (29)** et vérifiez que le **CROCHET** se déplace lorsque le **BOUTON DE TENSION (29)** est réglé.
5. Connectez le **CÂBLE D'EXTENSION (8)** au **CÂBLE DU CAPTEUR (9)**.
6. Insérez le **VERTICALEMENT (2)** dans le **CADRE PRINCIPAL (1)** et fixez-le avec des **BOULONS À TÊTE RONDE (M8 x 1,25 x 15 mm) (45)**, des **rondelles de verrouillage (M8) (75)** et des **RONDELLES EN ARC (M8) (46)**.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

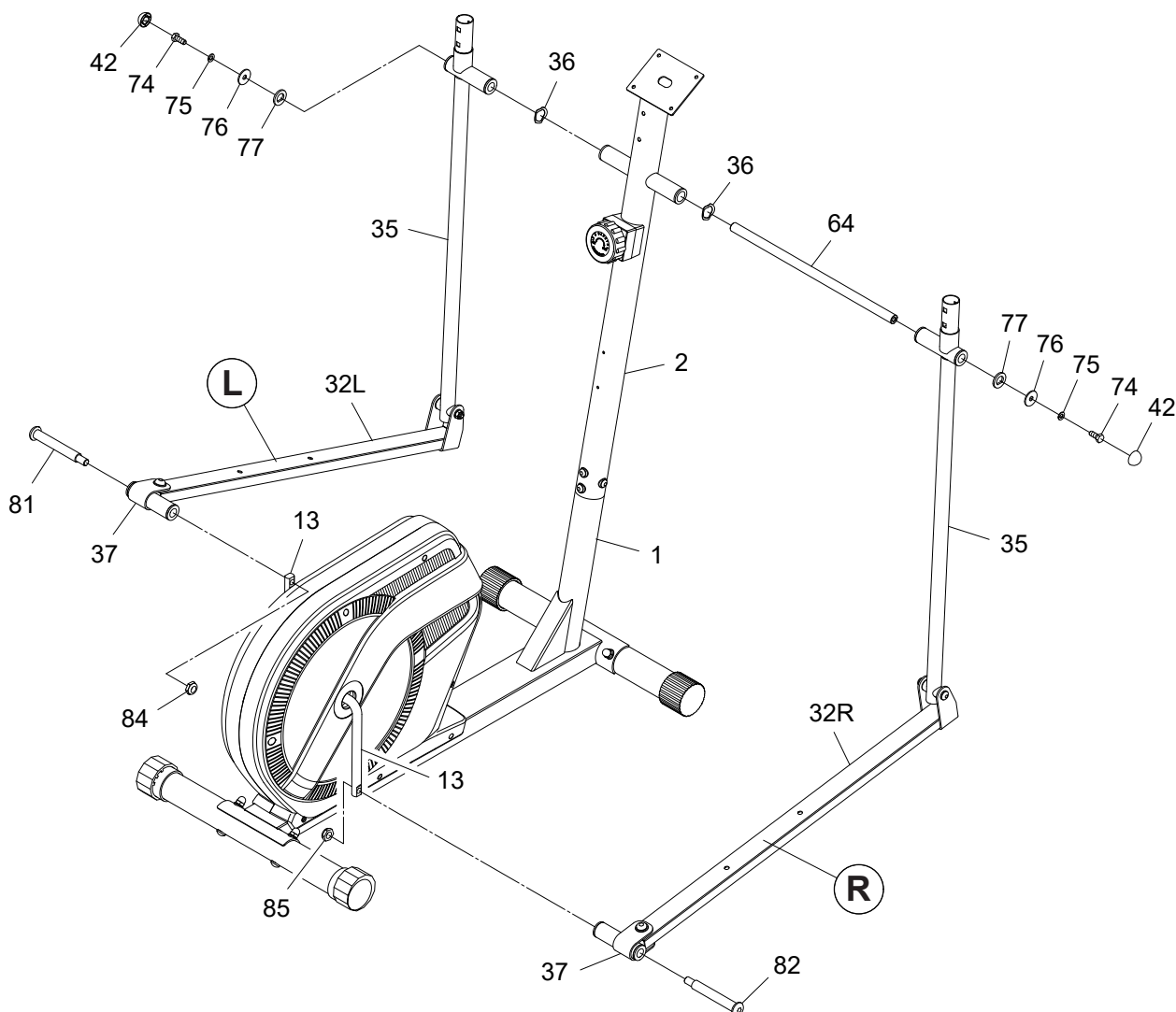
ÉTAPE 4 : Il y a un adhésif « L » sur l'**ASSEMBLAGE DE LA PÉDALE DE GAUCHE (32L)**, et un adhésif « R » sur l'**ASSEMBLAGE DE LA PÉDALE DE DROITE (32R)**. Insérez l'**ARBRE (64)** à travers le tube situé sur le **SYSTÈME VERTICAL (2)**. Placez une **RONDELLE ONDULÉE (S16) (36)** de chaque côté de l'**ARBRE (64)**. Faites glisser les **BRAS PIVOTANTS (35)** sur la **GAUCHE** et le **BRAS DES PÉDALE DE DROITE ET DE GAUCHE (32L, 32R)** sur l'**ARBRE (64)** des deux côtés et fixez avec des **RONDELLES À TROU EN D (77)**, des **RONDELLES LARGES (M8 x ø28 mm) (76)**, des **RONDELLES DE VERROUILLAGE (M8) (75)**, et des **BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (M8 x 1,25 x 20 mm) (74)**. Vous devez utiliser deux clés Allen pour serrer les **BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (M8 x 1,25 x 20 mm) (74)** aux deux extrémités de l'**ARBRE (64)** en même temps. Placez un **CAPUCHON D'ÉCROU (42)** sur les **BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (M8 x 1,25 x 20 mm) (74)**.

REMARQUE : Assurez-vous que les **RONDELLES À TROU EN D (77)** s'adaptent aux extrémités en forme de D de l'**ARBRE (64)** avant de serrer fermement les **BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (M8 x 1,25 x 20 mm) (74)**.

ÉTAPE 5

REMARQUE : Le **BOULON DE L'ARBRE DE GAUCHE (81)** a un L gravé sur l'extrémité du boulon. Le **BOULON DE L'ARBRE DE DROITE (82)** a un R gravé sur l'extrémité du boulon. Le **BOULON DE L'ARBRE DE GAUCHE (81)** et le **CONTRE-ÉCROU FIN DE GAUCHE (1/2"-20) (84)** sont de couleur laiton, ils sont tous deux filetés à gauche et se serrent en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le **BOULON DE L'ARBRE DE DROITE (82)** et le **CONTRE-ÉCROU FIN DE DROITE (1/2"-20) (85)** ont un filetage à droite et se serrent en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Connectez l'extrémité arrière du **BRAS DE LA PÉDALE DE DROITE (32R)** au côté droit de la **MANIVELLE (13)** avec l'**ARBRE DE DROITE (82)** et en serrant fermement. Vissez le **CONTRE-ÉCROU FIN DE DROITE (1/2"-20) (85)** sur le **BOULON DE L'ARBRE DE DROITE (82)** puis serrez fermement. Répétez l'opération sur le côté gauche.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 6

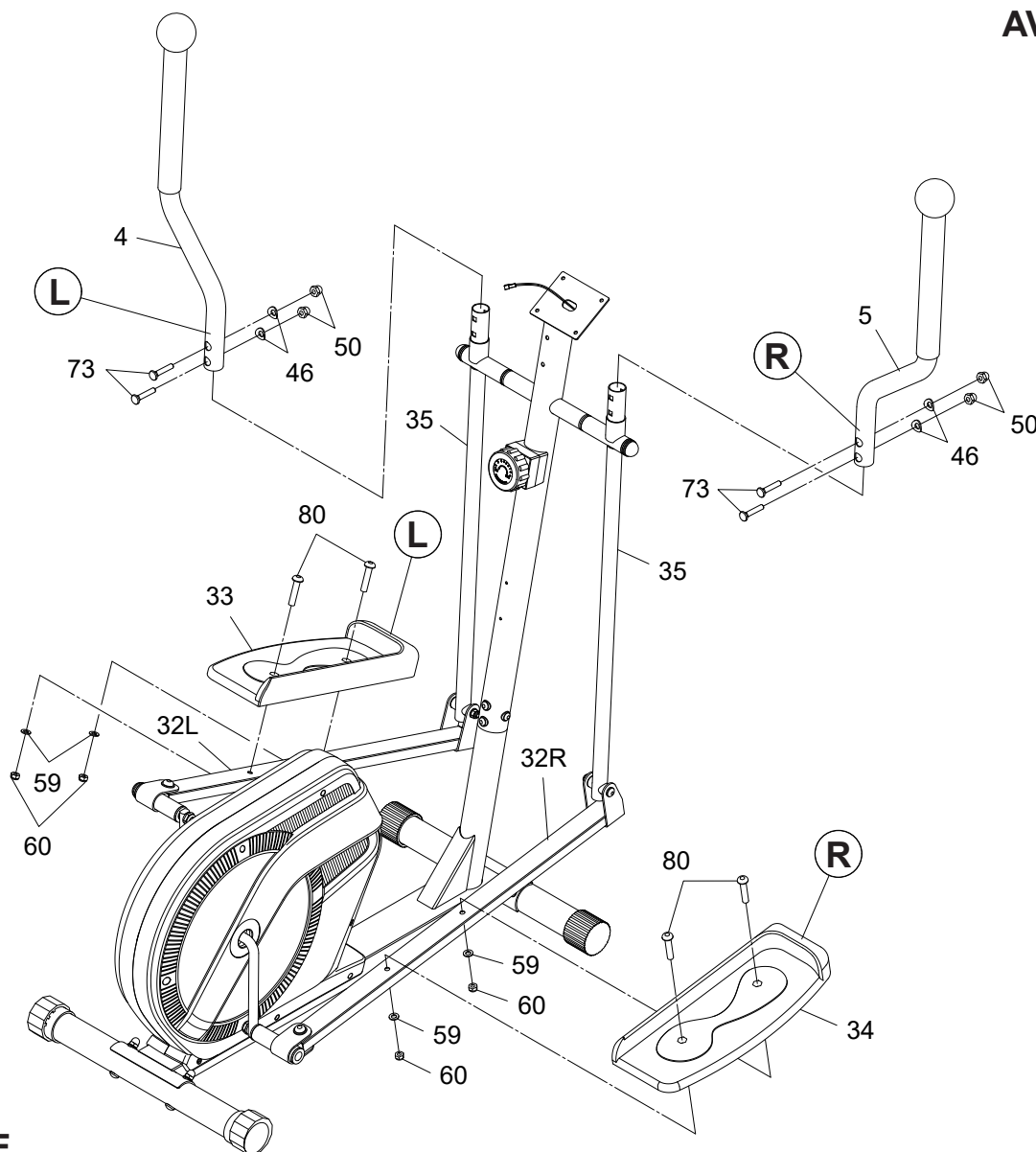
Il y a un adhésif « L » sur le **GUIDON DE GAUCHE (4)**, et un adhésif « R » sur le **GUIDON DE DROITE (5)**. Insérez le **GUIDON DE DROITE (5)** dans le **BRAS PIVOTANT (35)** du côté droit et fixez-le avec des **BOULONS DE CARROSSERIE (M8 x 1,25 x 40 mm) (73)**, des **RONDELLES EN ARC (M8) (46)**, et des **ÉCROUS BORGNES (M8 x 1,25) (50)**. Répétez l'opération sur le côté gauche.

ÉTAPE 7

Il y a un adhésif « L » sur le **CAPUCHON DE LA PÉDALE DE GAUCHE (33)**, et un adhésif « R » sur le **CAPUCHON DE LA PÉDALE DE DROITE (34)**. Fixez le **CAPUCHON DE LA PÉDALE DROITE (34)** au **BRAS DE LA PÉDALE DE DROITE (32R)** avec des **BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (M8 x 1,25 x 40 mm) (80)**, des **RONDELLES (M8) (59)**, et des **CONTRE-ÉCROUS (M8 x 1,25) (60)**. Répétez l'opération sur le côté gauche.

REMARQUE : Les **CAPUCHONS DE GAUCHE** et de **DROITE (33, 34)** ont une lèvre en relief sur deux côtés. Fixez les **CAPUCHONS DE GAUCHE** et de **DROITE (33, 34)** sur les **BRAS DE PÉDALE (32)** de sorte que les côtés sans lèvre en relief se trouvent à l'extérieur et à l'arrière.

AVANT



ARRIÈRE

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 8

Fixez le **GUIDON STATIONNAIRE (26)** à la **PARTIE VERTICALE (2)** avec des **BOULONS A TÊTE RONDE (M8 x 1,25 x 15 mm) (45)**, des **RONDELLES DE VERROUILLAGE (M8) (75)**, et des **RONDELLES EN ARC (M8) (46)**.

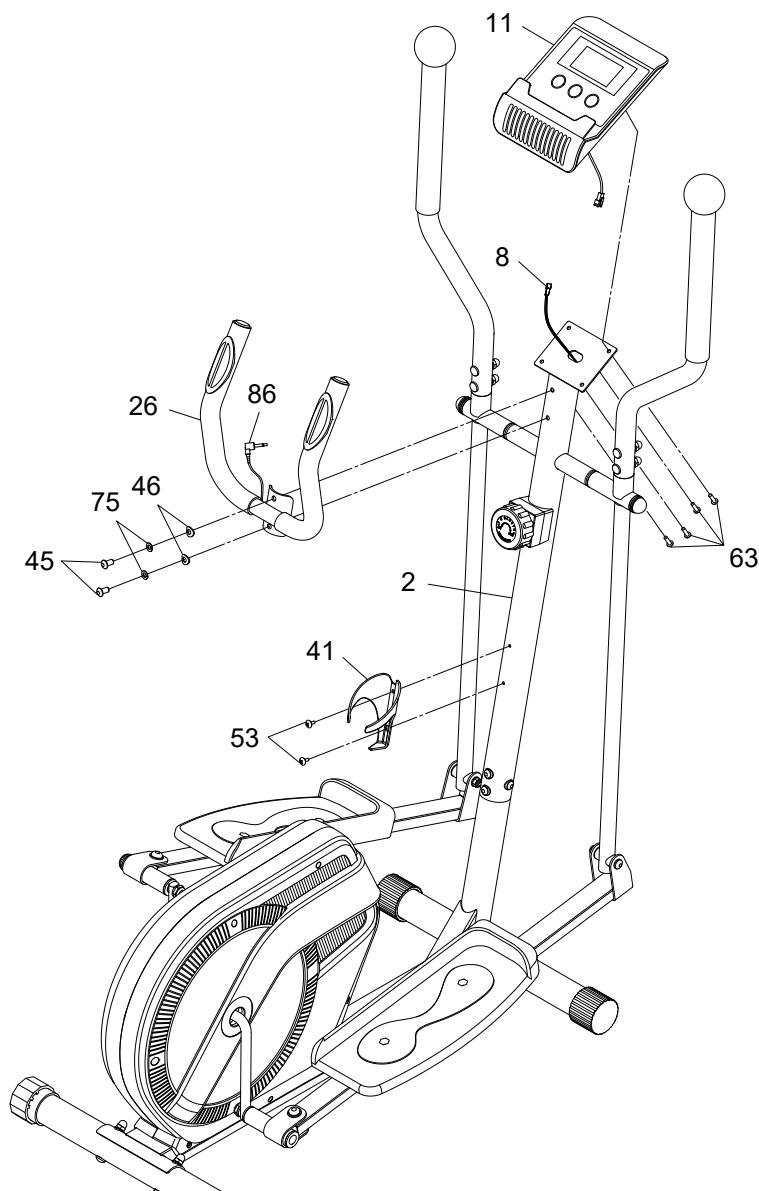
ÉTAPE 9

Placez deux piles AAA dans le **COMPTEUR (11)**, les piles ne sont pas incluses. Voir page 15 pour les instructions détaillées d'installation de la pile. Branchez le **FIL D'EXTENSION (8)** dans les fils de connexion du **COMPTEUR (11)** et poussez les fils excédentaires dans le boîtier **VERTICAL (2)**. Fixez le **COMPTEUR (11)** à la plaque de la **PARTIE VERTICALE (2)** avec des **VIS À TÊTE RONDE (M5 x 0,8 x 12 mm) (63)**. Branchez les **FILS DU CAPTEUR D'IMPULSION (86)** à l'arrière du **COMPTEUR (11)**.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager les fils lorsque vous fixez le **COMPTEUR (11)**.

ÉTAPE 10

Fixez le **PORTE-BOUTEILLE D'EAU (41)** au **MONTANT VERTICAL (2)** avec des **VIS À TÊTE RONDE (M5 x 0,8 x 12 mm) (53)**.

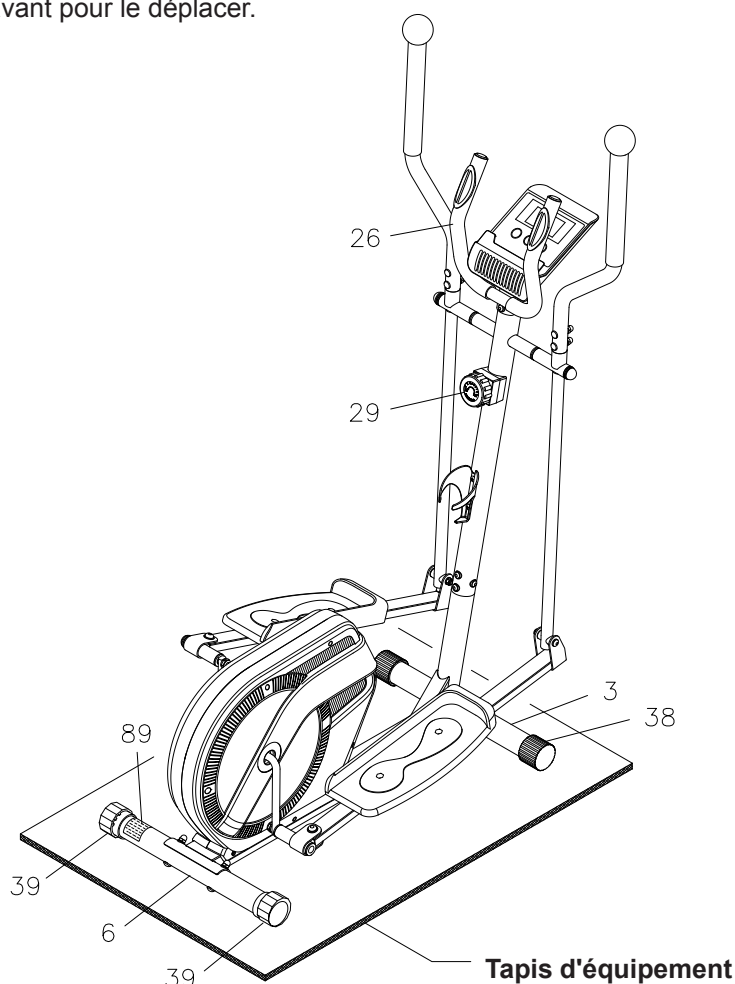


INSTRUCTIONS DE MISE EN PLACE

Placez l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** à l'endroit où il sera utilisé. Il est recommandé que l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** soit placé sur un tapis d'équipement. Les dimensions maximales de fonctionnement du **Stamina® Elliptical Trainer 703** sont approximativement de 117,6 cm de long x 65,30 cm de large x 160 cm de haut (46,30 x 25,70 x 63 pouces) (ces dimensions peuvent varier d'environ 2,5 cm au maximum). Veillez à ce qu'un espace suffisant soit disponible pour l'accès et le pourtour de l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Un minimum de 50 cm sur au moins un côté et de 50 cm derrière ou devant l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** est nécessaire pour un fonctionnement sûr.

MISE À NIVEAU : Ajustez les **CAPUCHONS DE MISE À NIVEAU (39)** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE (6)** pour que l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** repose sur le sol sans se balancer. Retirez et repositionnez les **CAPUCHONS DE MISE À NIVEAU (39)** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE (6)** pour mettre à niveau l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**.

DÉPLACEMENT : L'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** possède une paire de roues dans les **CAPUCHONS DE ROUE (38)** sur le **STABILISATEUR AVANT (3)**. Saisissez le **GUIDON STATIONNAIRE (26)** et faites basculer l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** vers l'avant pour le déplacer.



INSPECTION DES FONCTIONS :

Inspectez visuellement l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** pour vérifier que l'assemblage est conforme à l'illustration ci-dessus. Vérifiez le fonctionnement de l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**, placez-le debout sur les **CAPUCHONS DE PÉDALE (33, 34)** et placez vos mains dans une position confortable sur les **GUIDONS (4, 5)**. Lentement déplacez la manivelle d'un tour complet pour vérifier que la l'entraînement fonctionne correctement. Réglez le **BOUTON DE TENSION (29)** et vérifiez qu'il fonctionne correctement et que la résistance change.

MISE EN GARDE : Repérez et lisez l'**ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT (89)** sur l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**. Assurez-vous que tous les utilisateurs lisent l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (89)** avant d'utiliser le produit.

INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

UTILISATION DU COMPTEUR DE FORME PHYSIQUE

MISE SOUS TENSION : Déplacez les pédales ou appuyez sur n'importe quel bouton.

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

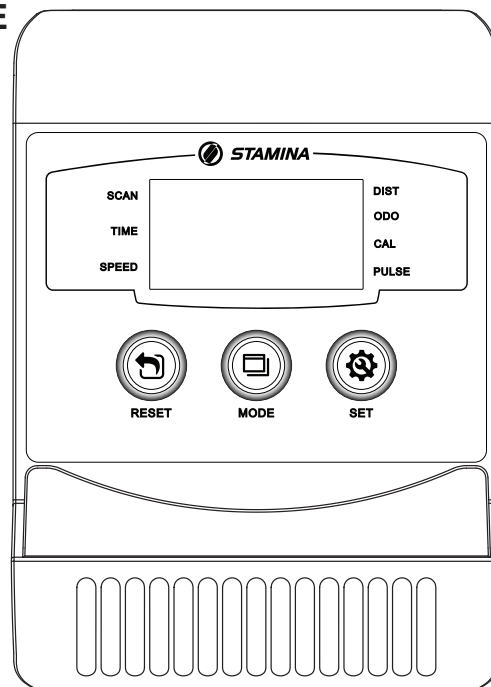
BOUTONS DE FONCTION :

MODE : Appuyez et relâchez pour sélectionner les fonctions à afficher ou pour prérégler les valeurs cibles. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro, à l'exception de l'**ODOMÈTRE**.

RÉGLER : Dans le mode **STOP** appuyez pour définir les valeurs cibles pour **LA DURÉE, LA DISTANCE** et **LES CALORIES**. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes, le compteur continuera à ajouter les valeurs, relâchez le bouton pour arrêter.

RE-MISE À ZÉRO : En mode **STOP**, appuyez sur le bouton pour remettre les valeurs de réglage à zéro.

ZÉRO : Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro, à l'exception de l'**ODOMÈTRE**.



FONCTIONS :

SCAN : scanne automatiquement **LA DURÉE, LA VITESSE, LA DISTANCE, LES CALORIES, L'ODOMÈTRE,** et **LE POULS** en séquence avec un changement toutes les six secondes. Appuyez et relâchez le bouton **MODE** jusqu'à ce que « **SCAN** » apparaisse sur l'écran.

DURÉE : Affiche la durée d'une seconde à 99:59 minutes. Compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

VITESSE : Affiche la vitesse actuelle de zéro à 999,9 miles par heure.

DISTANCE : Affiche la distance de zéro à 999.9 Miles. Compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

ODOMÈTRE : Affiche le nombre total de longueurs que vous avez effectuées, de zéro à 999,9 miles. La distance totale cumulée est conservée lorsque le compteur est éteint, jusqu'à ce que la batterie soit retirée.

CALORIES : Affiche les calories brûlées de zéro à 999,9 Kcal. Compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

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

POULS : Affiche votre pouls en battements par minute. Pour afficher le pouls, sélectionnez le mode **POULS** et saisissez les capteurs de pouls sur le guidon, un dans chaque main. Le symbole du cœur « ♥ » commence à clignoter lorsque le capteur détecte votre pouls. Votre pouls s'affiche environ cinq (5) secondes après l'affichage du symbole du cœur. Si le symbole du cœur n'apparaît pas, relâchez votre prise ou changez votre prise sur les capteurs de pouls.

REMARQUE : la fonction de pouls est un outil formidable pour optimiser votre entraînement, mais elle ne doit être utilisée qu'à titre de référence.

FONCTIONNEMENT DES VALEURS PRÉDÉFINIES :

Vous pouvez commencer à pédaler pour mettre le compteur en marche et vous entraîner directement avec le compteur. Ou bien, vous pouvez prédéfinir les valeurs de la fonction pour un compte à rebours. Appuyez et relâchez le bouton du **MODE** jusqu'à ce que « **SCAN** » n'apparaisse plus à l'écran, le lecteur passe en mode réglage. Utilisez « **SET** » (**réglage**) et « **RESET** » (**réinitialiser**) pour saisir les valeurs, puis appuyez sur **MODE** pour confirmer. Ou bien, appuyez simplement sur le bouton **MODE** pour ignorer le réglage et passer à la fonction suivante. Après avoir choisi tous les réglages souhaités, commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Durée (1:00 à 99:00) → Distance (1.00 à 999.0 miles) → Calories (1 à 999.0 Kcal)

REMARQUE :

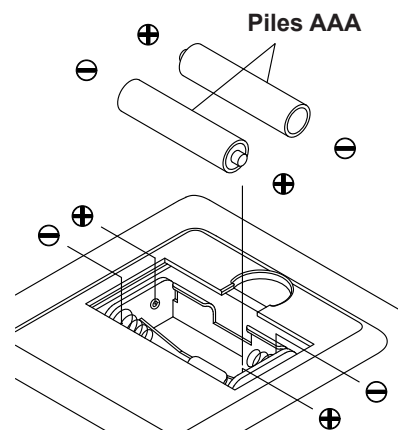
1. Vous pouvez prédéfinir des valeurs pour plusieurs fonctions. Le compte à rebours des valeurs des fonctions prédéfinies commence. Lorsque vous terminez l'une des fonctions prédéfinies, la valeur de cette fonction terminée commence à compter, tandis que les autres fonctions prédéfinies continuent à décompter.
2. Le compteur s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité. Toutes les valeurs des fonctions sont conservées. Vous pouvez continuer à vous entraîner avec ces valeurs de fonction. Ou bien, appuyez sur le bouton **RESET** ou **MODE** et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro, à l'exception de l'**ODOMÈTRE**. L'**ODOMÈTRE** sera remis à zéro après le retrait des piles pour leur remplacement ou le stockage de l'appareil.

INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES :

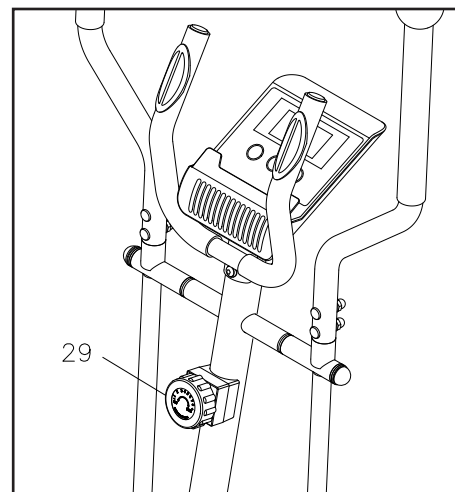
1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du compteur.
2. Le compteur fonctionne avec deux piles AAA (1,5 V chacune), les piles ne sont pas incluses. Reportez-vous à l'illustration pour installer ou remplacer les piles.

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



RÉGLAGE DE LA CHARGE

Pour augmenter la charge, tournez le **BOUTON DE TENSION (29)** dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la charge, tournez le **BOUTON DE TENSION (29)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Il y a huit niveaux pour l'ajustement de la charge.



ENTRAÎNEMENT À L'EXERCICE

Pour commencer à utiliser l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** il vous suffit de vous tenir debout sur les pédales en plaçant l'avant de vos chaussures près du bord avant du capuchon de la pédale. Placez vos mains dans une position confortable sur les guidons. Il suffit d'avancer votre pied le plus haut et de suivre la trajectoire naturelle de la machine.

Commencez par un niveau de charge confortable pour vous familiariser avec la machine. Une fois que vous êtes à l'aise, commencez à ajuster le niveau de charge pour obtenir l'entraînement souhaité.

Marche avant et marche arrière

L'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** peut être utilisé dans le sens de la marche avant et arrière pour varier les muscles que vous faites travailler. Cela vous permettra également de varier votre entraînement, ce qui vous aidera à rester motivé. Pour changer de direction, il suffit de ralentir les pédales jusqu'à ce qu'elles s'arrêtent, puis de changer de direction.

Réglage du niveau de charge

Le niveau de charge de l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** peut être modifié à tout moment pendant votre entraînement. L'ajustement de votre niveau de charge vous permettra d'augmenter ou de diminuer votre niveau d'intensité.

RANGEMENT

1. Pour ranger l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**, conservez-le simplement dans un endroit propre et sec.
2. Les dimensions maximales de fonctionnement de l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** sont approximativement de 117 cm de long x 65,30 cm de large x 160 cm de haut (46 x 25,70 x 63 pouces). Ces dimensions peuvent varier. Veuillez mesurer votre **Stamina® Elliptical Trainer 703** pour contrôler que les dimensions exactes sont correctes.
3. Pour déplacer l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**, saisissez le **GUIDON STATIONNAIRE (26)** et faites basculer le **Stamina® Elliptical Trainer 703** vers l'avant pour utiliser les roues du **STABILISATEUR AVANT (3)**.
4. Pour éviter d'endommager le système électronique, retirez les piles avant de ranger l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** pendant un an ou plus.

MAINTENANCE

La sécurité et l'intégrité prévues dans l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** ne peuvent être maintenues que lorsque le **Stamina® Elliptical Trainer 703** est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et usure. Une attention particulière doit être accordée aux points suivants :

1. Réglez le **BOUTON DE TENSION (29)** et vérifiez qu'il fonctionne correctement et que la résistance change.
2. 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.
3. Vérifier que l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (89)** est en place et facile à lire. Appelez immédiatement Stamina Products au **1-800-375-7520** pour un remplacement si l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE (89)** est manquante ou endommagée.
4. Il incombe à l'utilisateur/au propriétaire de s'assurer de l'entretien régulier de son appareil.
5. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
6. Seuls les composants fournis par Stamina Products doivent être utilisés pour entretenir/réparer l'entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703**.
7. Gardez votre entraîneur **Stamina® Elliptical Trainer 703** propre, en l'essuyant avec un chiffon absorbant après utilisation.

DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT

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

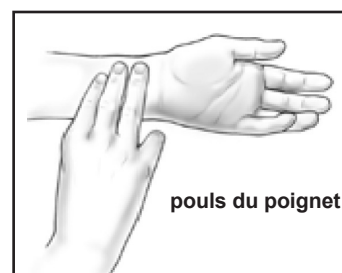
Suivez ces consignes essentielles :

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

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

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

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



Fourchette de fréquence cardiaque cible estimée selon l'âge*

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

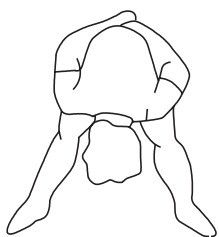
* Pour bénéficier des avantages de l'entraînement cardiorespiratoire, l'American College of Sports Medicine recommande de s'entraîner dans une fourchette de fréquence cardiaque comprise entre 55 % et 90 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour prédire la fréquence cardiaque maximale, la formule suivante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

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

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

Exercices d'étirement suggérés



Étirement du bas du corps

Placez les pieds à la largeur des épaules et penchez-vous en avant.

Gardez cette position pendant 30 secondes en utilisant le corps comme poids naturel pour étirer l'arrière des jambes. **NE REBONDISSEZ PAS!**

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

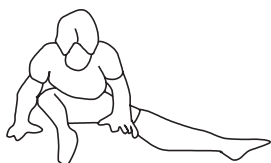


Étirement au sol

En position assise sur le sol, ouvrez les jambes aussi largement que possible.

Étirez le haut du corps vers le genou sur la jambe droite en utilisant vos bras pour tirer votre poitrine vers vos cuisses. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes.

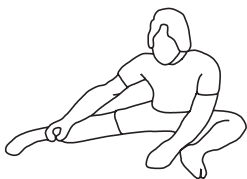
NE REBONDISSEZ PAS! Faites cet étirement 10 fois. Répétez l'étirement avec la jambe gauche.



Étirement du torse

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

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



Étirement de la jambe penchée

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

NE REBONDISSEZ PAS! Maintenez la position au moins 10 secondes. Répétez en tirant le haut du corps vers la jambe gauche. Faites cet étirement plusieurs fois lentement.

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

Récupération Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos normal ou quasi normal à la fin de chaque séance d'entraînement. Une bonne récupération abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur. Votre récupération doit inclure les étirements énumérés ci-dessus et doit être effectuée après chaque séance de musculation.

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

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

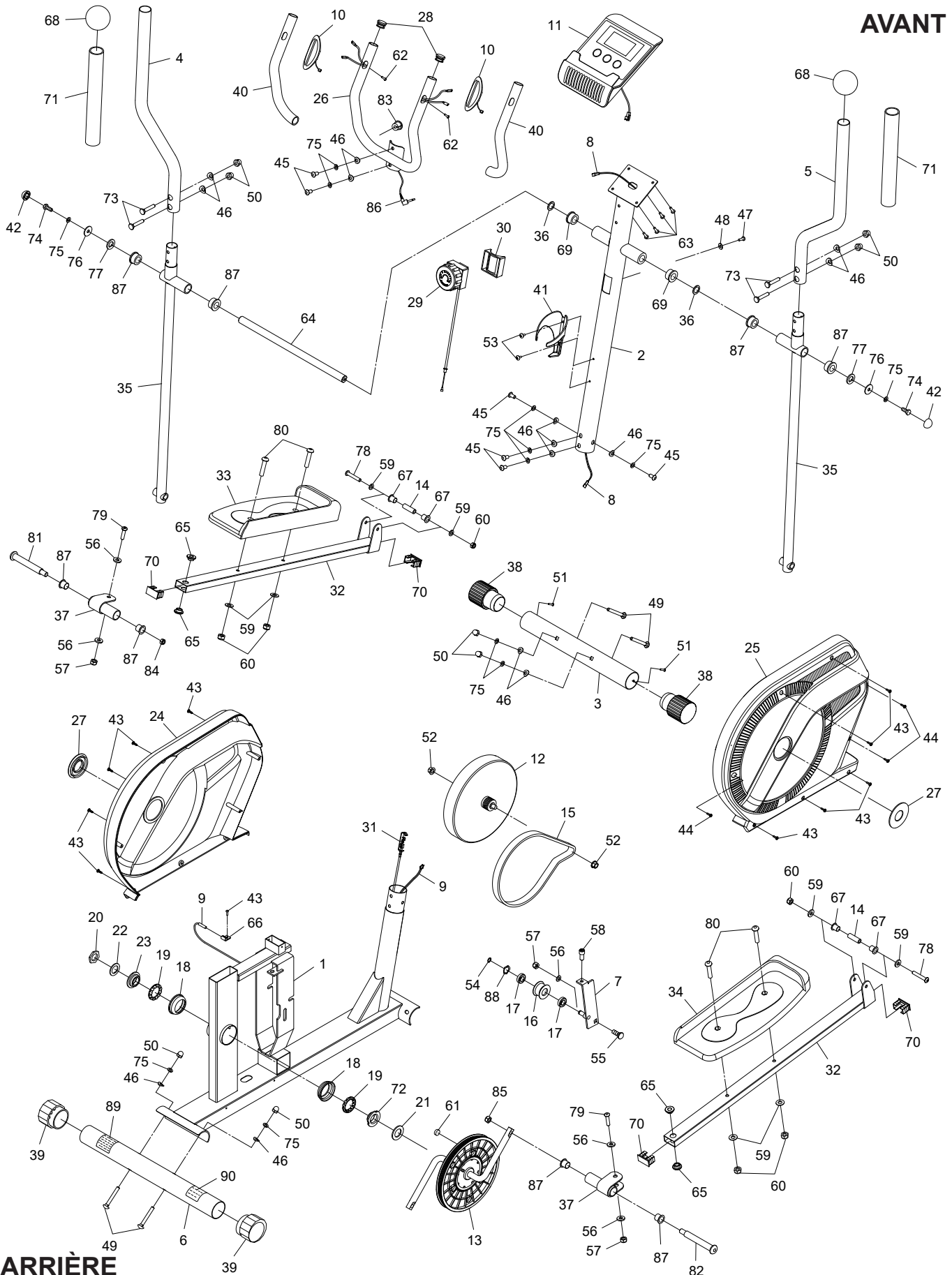
Stamina DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ DE LA PERTE D'UTILISATION DE TOUT PRODUIT, DE LA PERTE DE TEMPS, DES INCONVÉNIENTS, DES PERTES COMMERCIALES OU DE TOUT AUTRE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉCUTIF, SPÉCIAL OU ACCESSOIRE DÛ À LA VIOLATION DE LA GARANTIE CI-DESSUS OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.

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

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

SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT

AVANT



ARRIÈRE

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Montant vertical	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Manivelle de gauche	1
5	Guidon droit	1
6	Stabilisateur arrière	1
7	Bras de renvoi	1
8	Rallonge	1
9	Fil capteur	1
10	Plaque de capteur de pouls	2
11	Compteur	1
12	Unité magnétique	1
13	Poulie avec manivelle	1
14	Manchon	2
15	Courroie à nervures en V (400-J6)	1
16	Roue de renvoi	1
17	Roulement (6000zz)	2
18	Logement du palier	2
19	Roulement à bille	2
20	Écrou du roulement	1
21	Logement du roulement	1
22	Rondelle élastique de roulement	1
23	Collier de roulement extérieur	1
24	Capot de gauche	1
25	Capot de droite	1
26	Guidon stationnaire	1
27	Bouchon de manivelle	2
28	Bouchon rond (25 mm)	2
29	Bouton de tension	1
30	Support de bouton de tension	1
31	Câble de tension	1
32	Bras de pédale	2
33	Capuchon de pédale de gauche	1
34	Capuchon de pédale de droite	1
35	Bras pivotant	2
36	Rondelle ondulée (S16)	2
37	Connecteur de bras de pédale	2
38	Capuchon de roue	2
39	Bouchon de mise à niveau	2
40	Tube en mousse	2
41	Porte-bouteille d'eau	1
42	Capuchon d'écrou (M8)	2
43	Vis, tête ronde autotaraudeuse (ST4,2 x 16 mm)	11
44	Vis, tête ronde (ST4,2 x 16 mm)	3
45	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 15 mm)	6
46	Rondelle d'arc (M8)	14
47	Vis, tête ronde (M5 x 0,8 x 16 mm)	1
48	Rondelle d'arc (M5)	1
49	Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 65 mm)	4
50	Écrou borgne (M8 x 1,25)	8

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
51	Vis, tête ronde (ST4,2 x 20 mm)	2
52	Écrou à bride (M10 x 1,0)	2
53	Vis, tête avec rondelle (M5 x 0,8 x 12 mm)	2
54	Bague en C (ø10 mm)	1
55	Boulon de carrossier (M10 x 1,5 x 20 mm)	1
56	Rondelle (M10)	5
57	Contre-écrou (M10 x 1,5)	3
58	Boulon, tête creuse (M10 x 1,5 x 35 mm)	1
59	Rondelle (M8)	8
60	Contre-écrou (M8 x 1,25)	6
61	Aimant	1
62	Vis, tête ronde (ST4.2 x 20 mm)	2
63	Vis, tête ronde (M5 x 0,8 x 12 mm)	4
64	Arbre	1
65	Roulement de bras de pédale	4
66	Pince du capteur	1
67	Manchon de bras pivotant bas	4
68	Bouchon en dôme (ø50 mm)	2
69	Manchon de la partie verticale	2
70	Bouchon rectangulaire (20 x 40 mm)	4
71	Tube guidon en mousse	2
72	Collier de roulement intérieur	1
73	Boulon de carrossier (M8 x 1,25 x 40 mm)	4
74	Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 20 mm)	2
75	Rondelle frein (M8)	12
76	Grande rondelle (M8 x ø28 mm)	2
77	Rondelle à trou en D	2
78	Boulon, tête ronde (M8 x 1,25 x 60 mm)	2
79	Boulon, tête ronde (M10 x 1,5 x 50 mm)	2
80	Boulon, tête hexa. (M8 x 1,25 x 40 mm)	4
81	Boulon de l'arbre de gauche, Couleur laiton (1/2"-20, Filetage à gauche)	1
82	Boulon de l'arbre de droite (1/2"-20)	1
83	Bouchon à œillet	1
84	Contre-écrou fin de gauche, Couleur laiton (1/2"-20, Filetage à gauche)	1
85	Contre-écrou fin de droite (1/2"-20)	1
86	Câble de prise de pouls	1
87	Manchon de bras pivotant	8
88	Rondelle ondulée (S10)	1
89	Étiquette de mise en garde	1
90	Adhésif de la série	1
91	Clé Allen (5 mm) avec tournevis	1
92	Clé Allen (8 mm)	1
93	Clé	2
94	Guide	1

CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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



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



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



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



POSTE
STAMINA PRODUCTS, INC.
À l'attention du : Service à la clientèle
2040 N Alliance Ave, Springfield, MO 65803

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

ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

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

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

FORMULAIRE D'ENREGISTREMENT DU PRODUIT

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

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



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessus



COMMANDER DES PIÈCES

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



Détachez et envoyez ou faxez le formulaire ci-dessous



FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES

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

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

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

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