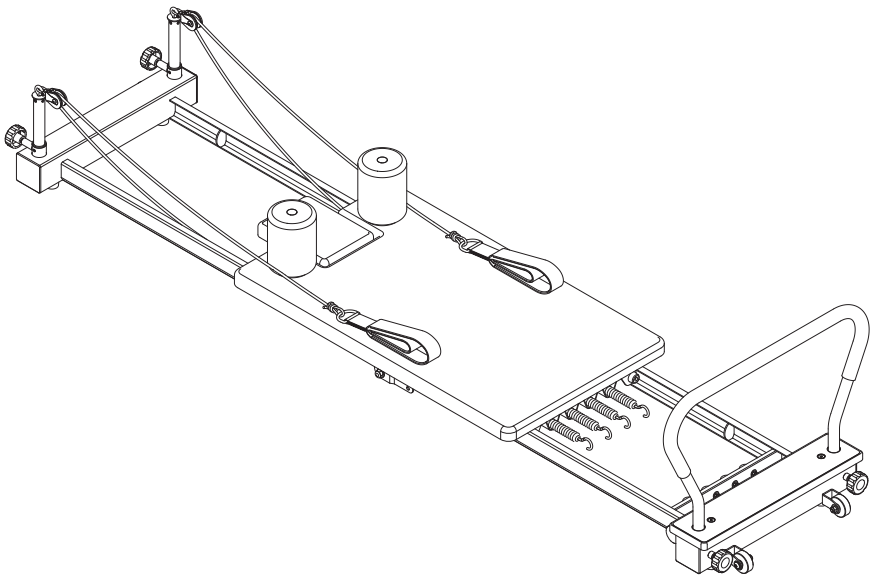
AeroPilates®

LESS STRESS | MORE HEART

PRECISION SERIES REFORMER 535

Owner's Manual



Product May Vary Slightly From Pictured.

CAUTION:
Weight on this product should not exceed 350 lbs.

This Product is Distributed Exclusively by

STAMINA®

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

⚠ WARNING

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

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

Model#: 55-5535

S/N: _____

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

STAMINA PRODUCTS
MADE IN CHINA

© 2018 Stamina Products, Inc.
2020, 01

STAMINA®

ACCESS YOUR ONLINE WORKOUT VIDEOS!

How to Access Your Videos

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

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

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

Coupon Code*

15-033601JAN351450

REDEEM

Digital product only. No physical DVD will be shipped.

TABLE OF CONTENTS

Safety Instructions 3
Before You Begin 5
Equipment Warning, Caution & Notice Labels ... 6
Assembly Instructions 7
Operational Instructions 10
Storage 14
Maintenance 15
Conditioning Guidelines 16
Warm-Up and Cool-Down 17
Product Parts Drawing 18
Parts List 19
Warranty 21
Notes 22
Fax/Mail Ordering Form 23

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING **Cancer and Reproductive Harm www.P65Warnings.ca.gov**

⚠ WARNING **Consult your physician before starting this or any exercise program. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any health problem. Failure to follow all warnings and instructions could result in serious injury or death.**

⚠ WARNING **The Bungee Cord(69) contain natural rubber latex which may cause allergic reactions.**

⚠ WARNING **To reduce the risk of serious injury, read the following Safety Instructions before using the AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**

1. Save these instructions and ensure that other exercisers read this manual prior to using the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** for the first time.
2. Read all warnings and cautions posted on the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**
3. The **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** 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. When exercising on this product, do not exercise at an intensity that causes the product itself to move. This could result in damage to your joints and to the product.
6. Keep children away from the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.** Do not allow children to use or play on the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.** Keep children and pets away from the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** when it is in use.
7. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat.
8. Set up and operate the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** on a solid level surface. Do not position the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** on loose rugs or uneven surfaces.
9. Make sure that adequate space is available for access to and around the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**
10. Before using, inspect the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** for worn or loose components, and tighten or replace any worn or loose components prior to use.
11. When folding or unfolding the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535,** keep all children away from the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** and make sure your hands are clear of any folding or pinch point.
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 **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**
15. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.** Loss of balance may result in a fall and bodily injury.
16. The **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** should not be used by persons weighing over 350 pounds.
17. The **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** should be used by only one person at a time.

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

STAMINA®

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 **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.** 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 **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** provides a convenient and simple method to begin your journey of getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

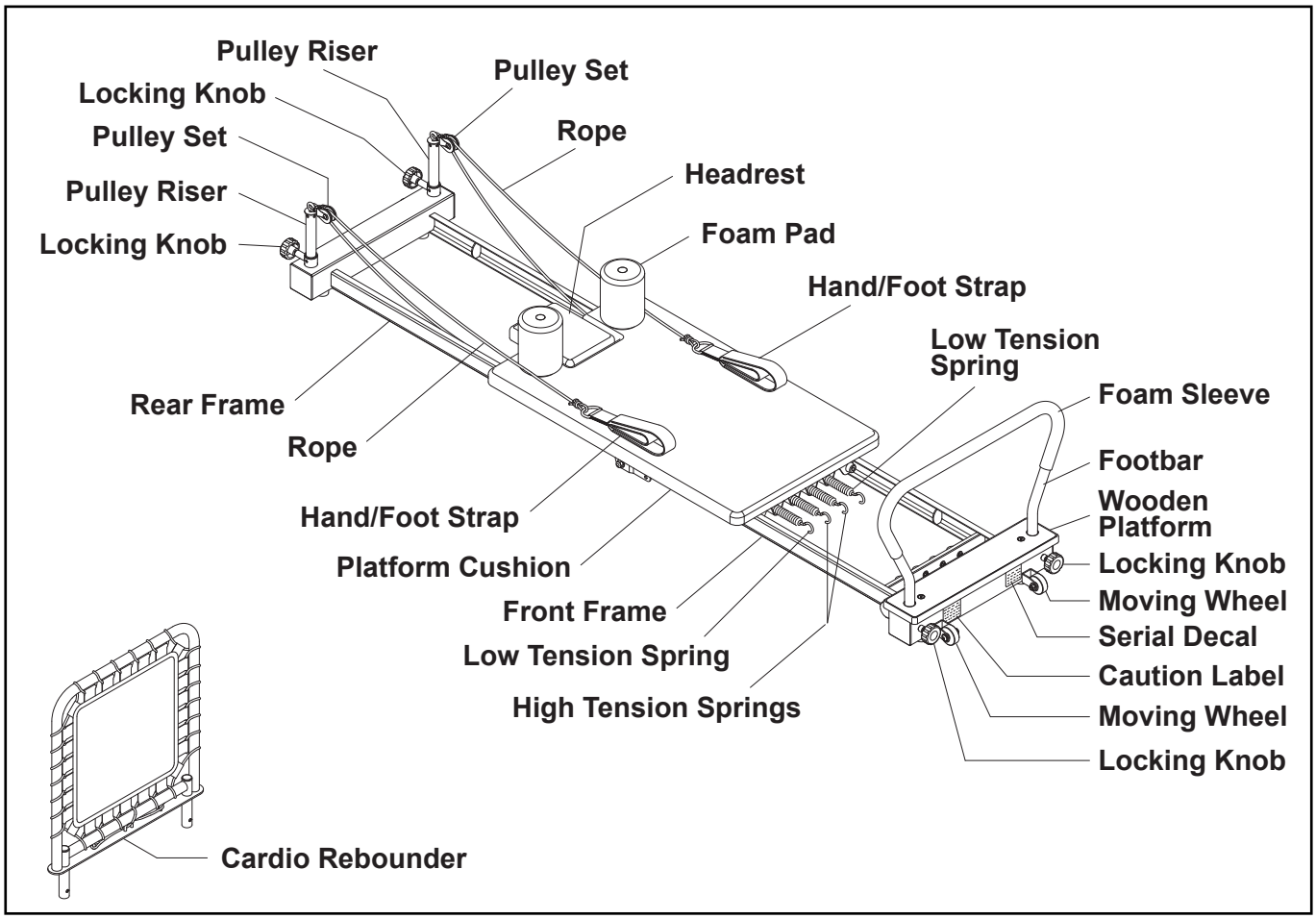
Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled. Locate the serial decal on the product and write the serial number on the cover of the manual in the space provided. See page 6 for an image of the serial decal. Model number and serial number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

Read this manual carefully before using the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**

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 **AeroPilates® Precision Series Reformer 535,** please do not return the product. Contact us FIRST!

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

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



EQUIPMENT WARNING, CAUTION & NOTICE LABELS

This chart is provided to help identify the warning, caution, and notice labels on the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.** Please take a moment to familiarize yourself with all of the warning, caution, and notice labels.

CAUTION LABEL(40)

SERIAL DECAL(41)

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

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

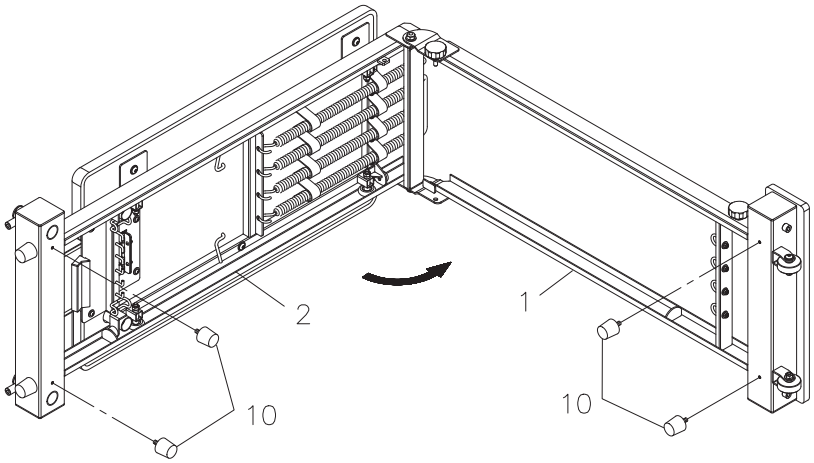
STEP 1

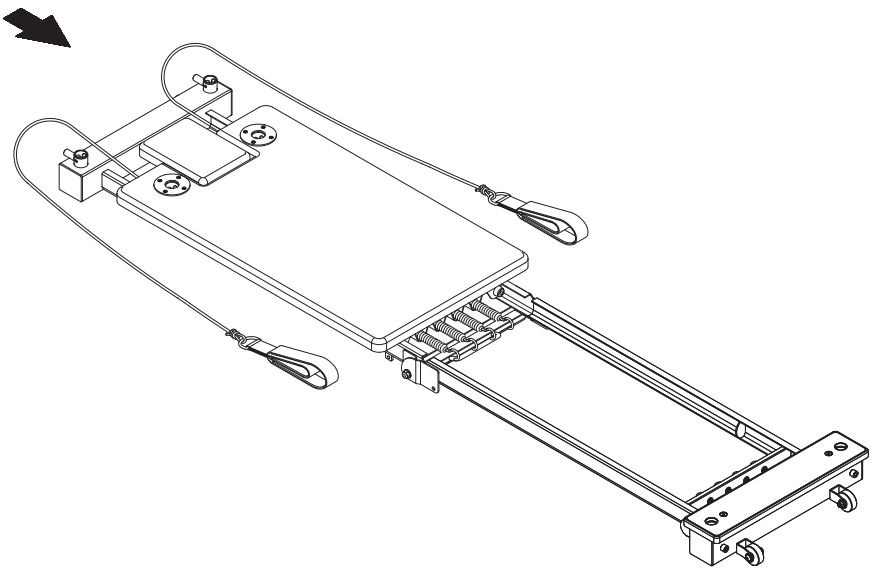
Remove your **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** from its packaging, placing the product on its side. Unfold the **MAIN FRAME ASSEMBLY** half way as shown in the illustration.

STEP 2

Screw the **RUBBER FEET(10)** into the **FRONT FRAME(1)** and **REAR FRAME(2).** Unfold your **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** to a flat position by moving the **FRONT FRAME(1)** away from the platform end of the **REAR FRAME(2)** in a counterclockwise position until fully extended. Lower the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** so all four **RUBBER FEET(10)** are flat on the floor.

⚠ CAUTION Keep hands clear of the hinge when folding and unfolding the unit.





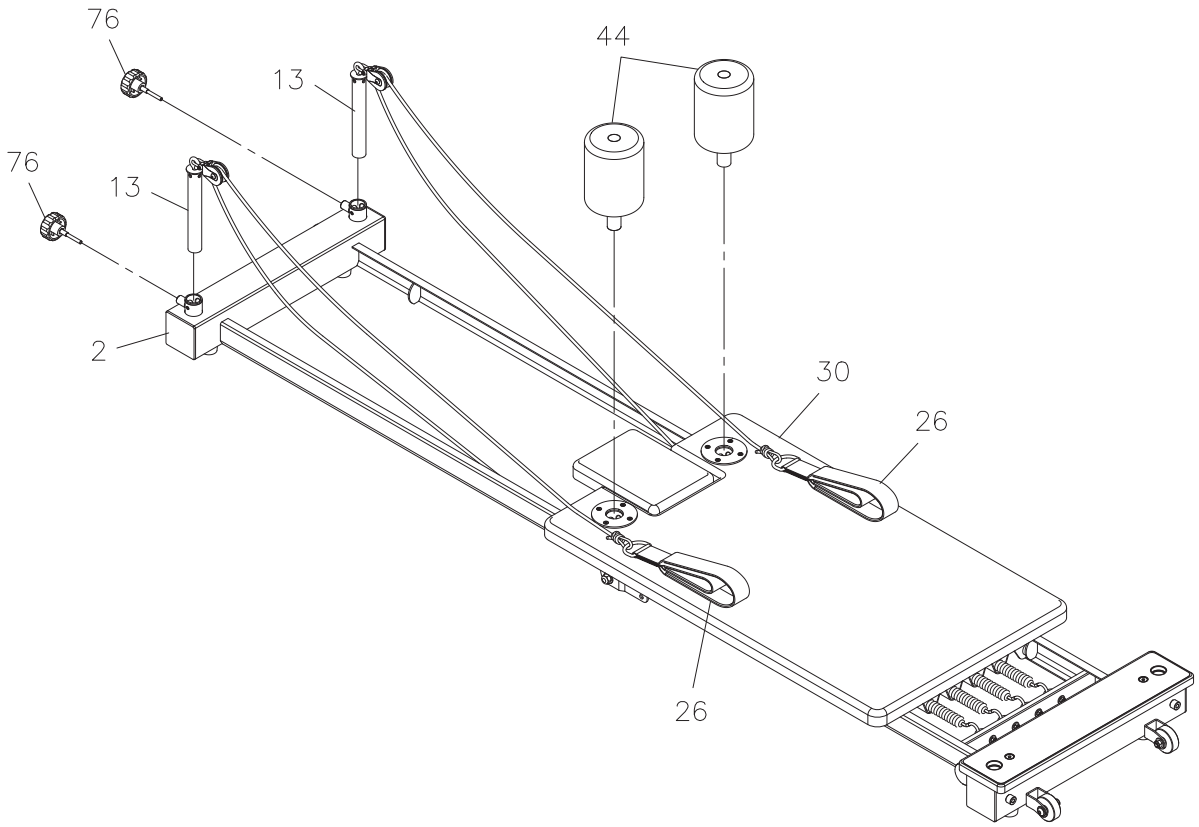
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

Insert the **PULLEY RISERS(13)** into the mounting holes in the **REAR FRAME(2).** Align one of the adjustment holes in the **PULLEY RISERS(13)** with the holes in the **REAR FRAME(2)** and secure with the **SHORT LOCKING KNOBS(76).**

STEP 4

Insert the **FOAM PAD ASSEMBLIES(44)** into the holes located on the **PLATFORM CUSHION(30).** Place the **HAND/FOOT STRAPS(26)** onto the **FOAM PAD ASSEMBLIES(44)** for storage.

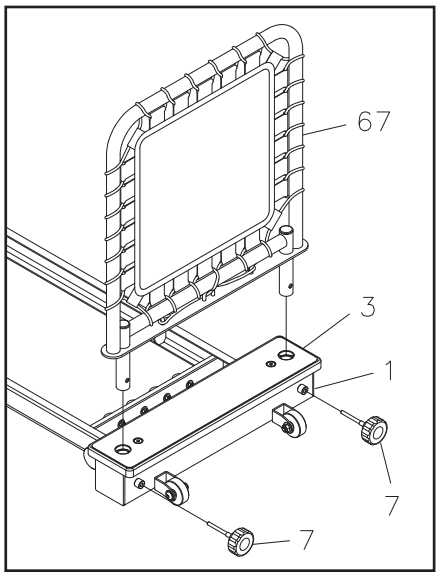


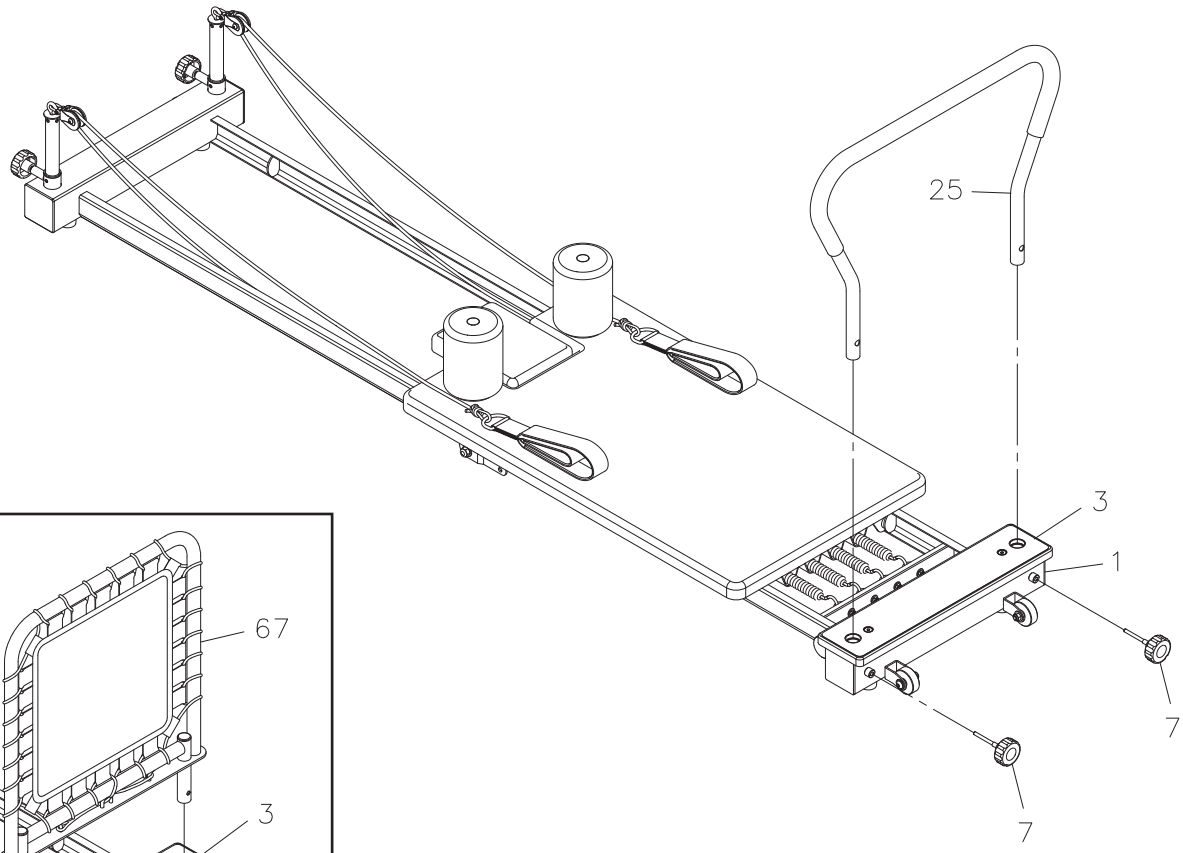
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8

Make sure that the holes in the **FOOTBAR(25)** are facing toward the end of the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** as shown in the illustration. Insert the **FOOTBAR(25)** into the mounting holes located in the **WOODEN PLATFORM(3)** and **FRONT FRAME(1).** Insert the **FOOTBAR(25)** all the way to the bottom and lock it in place with the **LOCKING KNOBS(7).**

NOTE: You can choose to insert the **CARDIO REBOUNDER(67)** into the **FRONT FRAME(1)** and lock in position with the **LOCKING KNOBS(7).** Refer to the inset drawing.

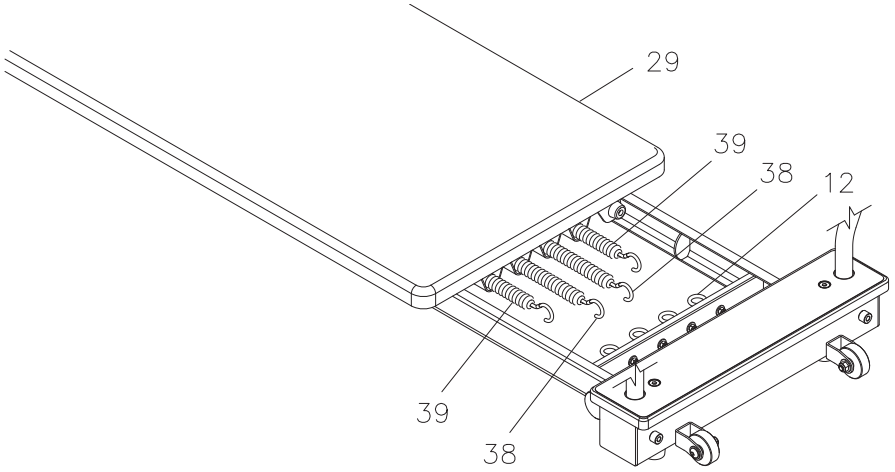




OPERATIONAL INSTRUCTIONS

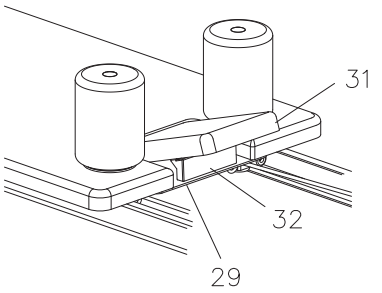
LOAD ADJUSTMENT

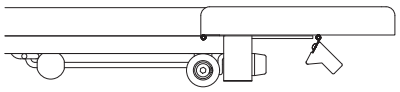
The **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** has four springs: two **HIGH TENSION SPRINGS(38)** identified with yellow bands and two **LOW TENSION SPRINGS(39)** identified with blue bands. The resistance of the **PLATFORM(29)** can be adjusted by attaching the springs to the **EYEHOOKS(12).** Springs are easily changed between exercises for an uninterrupted workout. The workout wall chart recommends how many and which springs to use for each exercise.



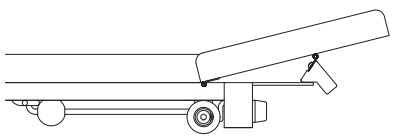
HEADREST ADJUSTMENT

The **HEADREST(31)** on the **PLATFORM(29)** can be positioned at three different angles, 0°, 14°, and 20°. Simply pivot the **ANGLE ADJUSTER(32)** underneath the **HEADREST(31).**

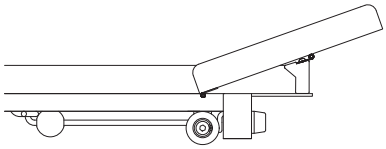




Zero Degrees



14 Degrees



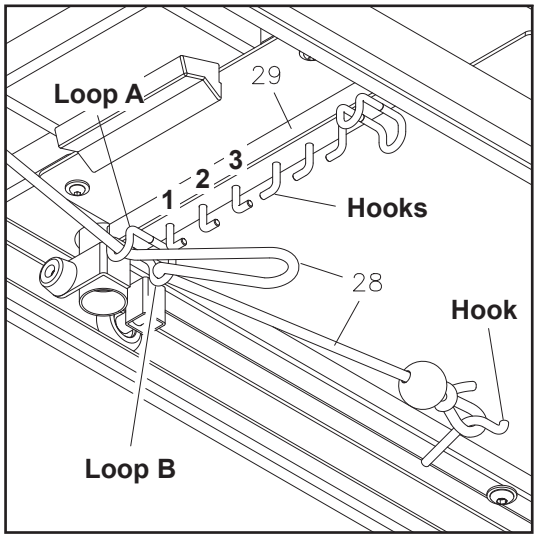
20 Degrees

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

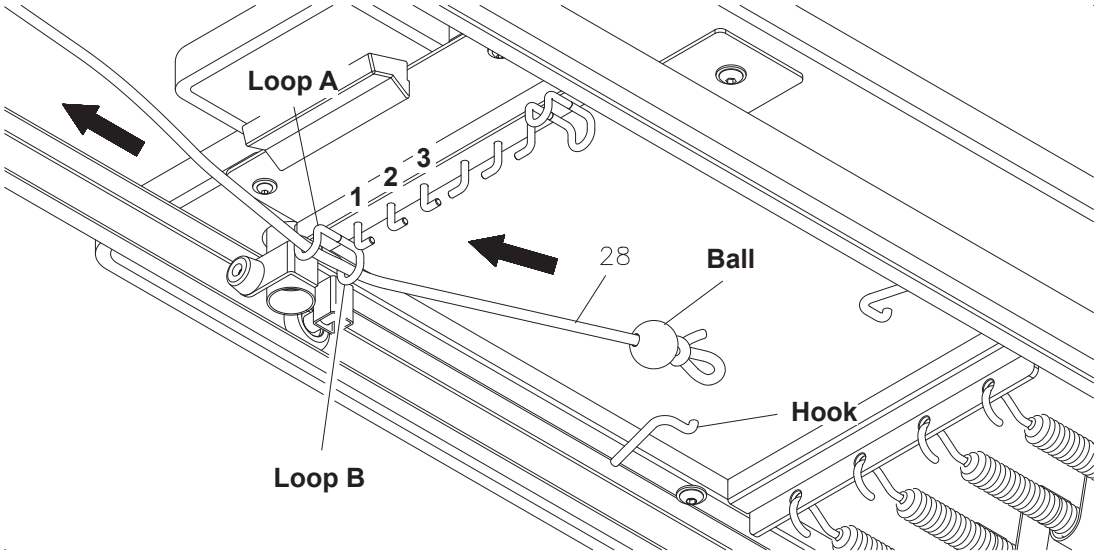
ROPE LENGTH ADJUSTMENT

The **ROPE(28)** feeds through the **PULLEY SET(21), Loop A** and **Loop B,** then the ball end is attached on the hook on the underside of the top edge of the **PLATFORM(29).**

You can adjust the length between the **PULLEY SET(21)** and the **HAND/FOOT STRAP(26).** Pull the **ROPE(28)** from the gap between **Loop A** and **Loop B** and hang the **ROPE(28)** onto one of the three hooks.



If more length is needed, unhook the ball end of the **ROPE(28)** from the hook. The ball will stop at **Loop B,** making this rope 8 inches longer. You can still pull the **ROPE(28)** from the gap between **Loop A** and **Loop B** and hang the **ROPE(28)** onto one of the three hooks to adjust the length.

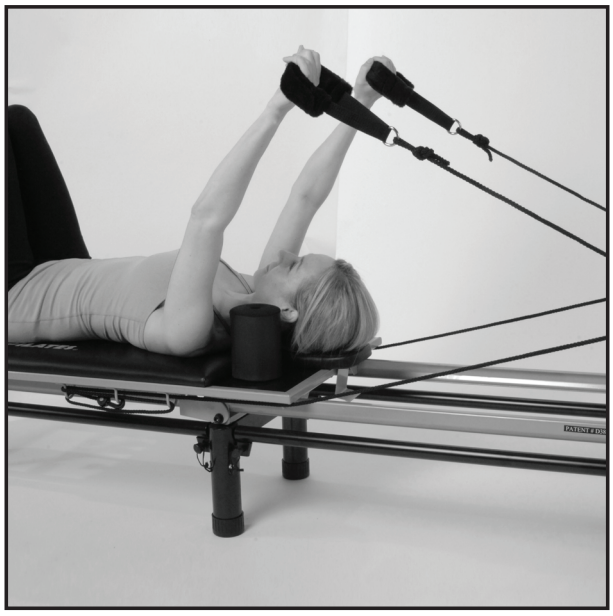


OPERATIONAL INSTRUCTIONS

CUSTOMIZING ROPE LENGTH

Ideal rope length will vary depending on your height and limb length. To determine your ideal rope length, begin by placing the hand/foot straps over the shoulder rests as shown below. Adjust the ropes so they are taut. For complete rope length adjustment instructions, see additional Rope Length Adjustment instructions in this Owner's Manual.

Next, lie on the reformer with your hands in the straps with shoulders against the shoulder rests. Reach your hands toward the ceiling until they are directly over the back edge of the reformer platform as shown below. In this position, the reformer platform should be at rest with no tension on the ropes. If there is still tension on the ropes in this position, lengthen the ropes. If you lose tension before reaching the arm position shown below, shorten the ropes.

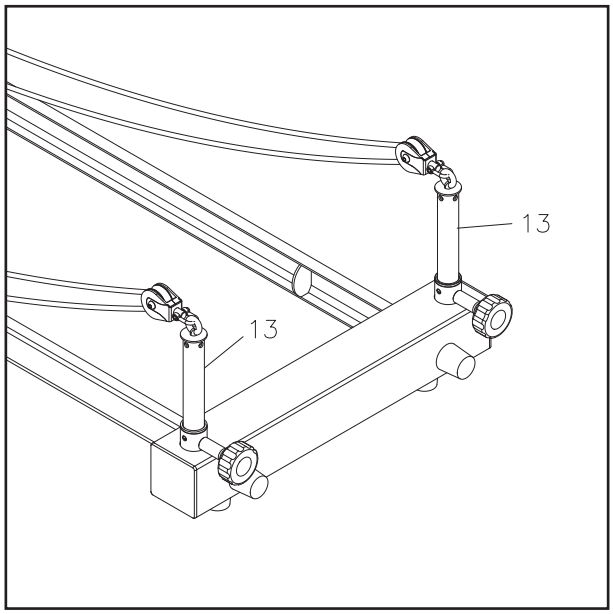


OPERATIONAL INSTRUCTIONS

PULLEY HEIGHT ADJUSTMENT

Standard Setting- the top setting

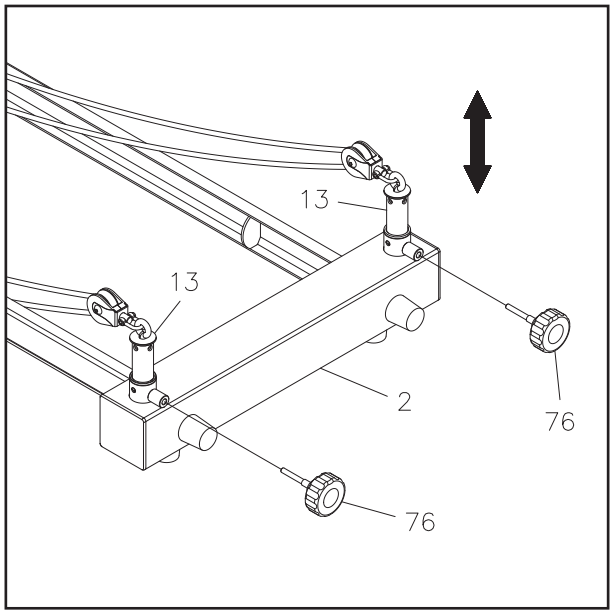
The standard height setting for the reformer pulleys is the top setting. At the top setting, the pull of the ropes provides the most support and feedback for the body. Place your pulleys at the top setting to most easily achieve proper form and to engage the core muscles.



Variable settings- lower settings

You can add variety to your routine by using different pulley settings. The lower you set the pulleys, the less guidance and support you receive from the ropes. By providing less guidance and support, the lower settings further challenge strength and coordination.

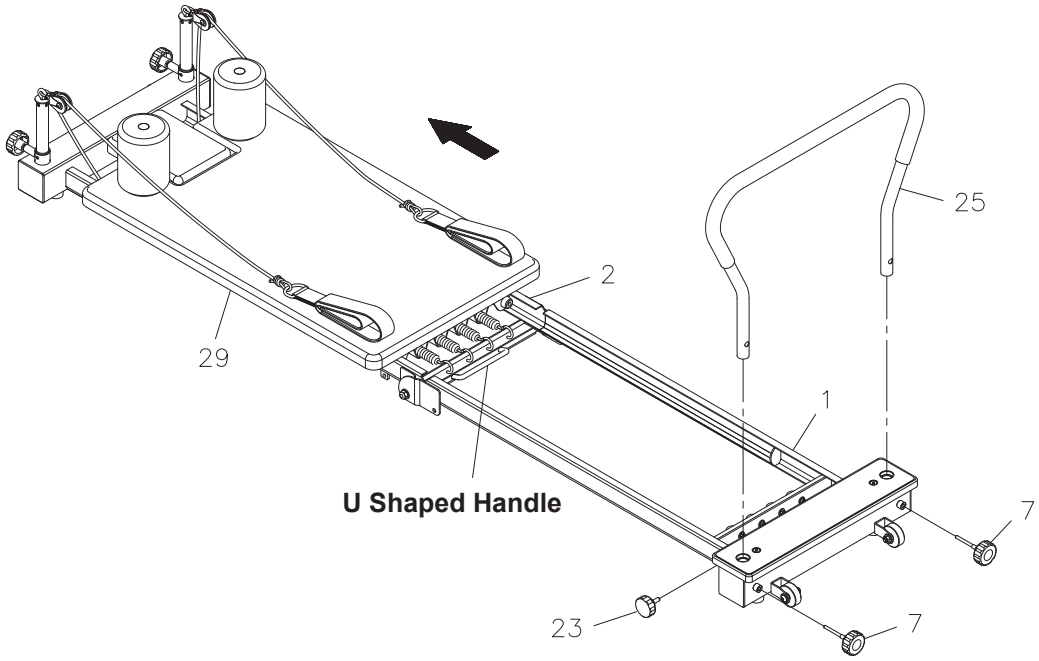
There are four adjustment holes in the **PULLEY RISERS(13).** Remove the **SHORT LOCKING KNOBS(76).** Adjust the **PULLEY RISERS(13)** up or down and lock in desired position with the **SHORT LOCKING KNOBS(76).**



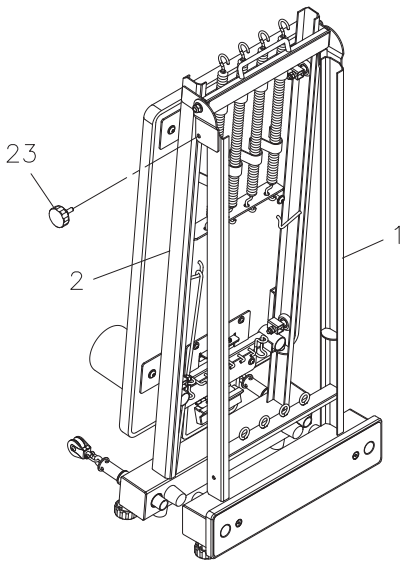
STORAGE

1. To store the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535,** simply keep it in a clean dry place.
2. It is recommended that two people be available to move the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**
3. To move the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535:** First, attach one of the **TENSION SPRINGS(38, 39)** to the **EYEHOOK(12)** to prevent the **PLATFORM(29)** from moving. Second, grasp the back end of the **REAR FRAME(2)** and lift. Third, roll the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** on the **MOVING WHEELS(9)** that are attached to the front of the **FRONT FRAME(1).**
4. The **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** can be folded as illustrated for easy storage. Please follow the following process:
   a. Refer to illustration A. Remove the **FOOTBAR(25)** or the **CARDIO REBOUNDER(67)** from the **FRONT FRAME(1)** by removing the **LOCKING KNOBS(7).**
   b. Remove the **TENSION SPRINGS(38, 39)** from the **EYEHOOK(12).** Move the **PLATFORM(29)** back to the **REAR FRAME(2).**
   c. Remove the **SECURING KNOB(23)** from the **FRONT FRAME(1).** Grasp and lift the **U SHAPED HANDLE** to fold the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**

A.



B.



d. The **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** will be positioned as shown in illustration B after fold. Lock the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** in folded position by screwing the **SECURING KNOB(23)** into the holes in the **REAR FRAME(2)** and the **FRONT FRAME(1).**

⚠ CAUTION

When folding or unfolding the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535,** keep all children away from the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** and make sure your hands are clear of any folding or pinch point.

MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** can only be maintained when the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

1. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is reformed.
2. Worn or damaged components must be replaced immediately or the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** removed from service until repair is made.
3. Verify that the **CAUTION LABEL(40)** is present and legible. Replace the **CAUTION LABEL(40)** if it is missing or damaged.
4. Verify that the **ROPES(28)** are properly installed on the **PULLEY SETS(21).**
5. Check the condition of the **ROPES(28)** and replace if they are frayed or worn.
6. Check the condition of the **TENSION SPRINGS(38, 39).** Replace the springs that are damaged.
7. Check the **BUNGEE CORD(69)** on the **CARDIO REBOUNDER(68)** for wear. Replace the **CARDIO REBOUNDER(68)** if the **BUNGEE CORD(69)** is frayed or worn.
8. Check the **PLASTIC SNAP HOOKS(70)** on the ends of the **BUNGEE CORD(69).** Replace the **CARDIO REBOUNDER(68)** if **PLASTIC SNAP HOOKS(70)** are damaged or deformed.
9. Check the **PULLEY SETS(21)** for excessive wear. Replace worn **PULLEY SETS(21).**
10. Check the **HAND/FOOT STRAPS(26)** for damage. Replace damaged parts.
11. Check the **FOAM SLEEVE(24)** and **FOAM PADS(44).** Replace if damaged or worn.
12. Check the **BUMPERS(35)** for looseness or damage and replace any damaged parts.
13. Check the **PLATFORM CUSHION(30)** and replace if it is damaged or worn.
14. Check and clean the **ROLLERS(34)** and the rolling surfaces on the rails. Clean by wiping with a dry cloth.
15. Only Stamina Products supplied components should be used to maintain/repair the **AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**
16. Keep your **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** clean by wiping 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.

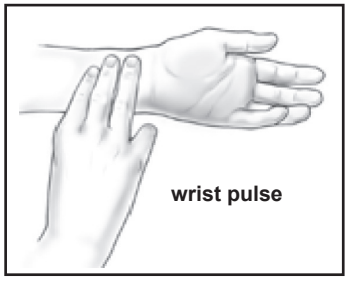
Remember to follow these essentials:

- 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

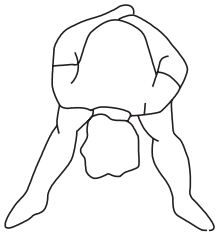
* For cardiorespiratory training benefits, the American College of Sports Medicine recommends working out within a heart rate range of 55% to 90% of maximum heart rate. To predict the maximum heart rate, the following formula was used: 220 - Age = predicted maximum heart rate

WARM-UP and COOL-DOWN

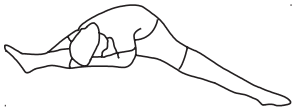
Warm-Up The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping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

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

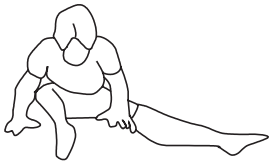
Suggested Stretching Exercises

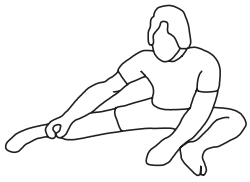


Lower Body Stretch
Place feet shoulder-width apart and lean forward. Keep this position for 30 seconds using the body as a natural weight to stretch the backs of the legs.
DO NOT BOUNCE!
When the pull on the back of the legs lessens, gradually try a lower position.



Floor Stretch
While sitting on the floor, open the legs as wide as possible. Stretch the upper body toward the knee on the right leg by using your arms to pull your chest to your thighs. Hold this stretch 10 to 30 seconds.
DO NOT BOUNCE!
Do this stretch 10 times. Repeat the stretch with the left leg.





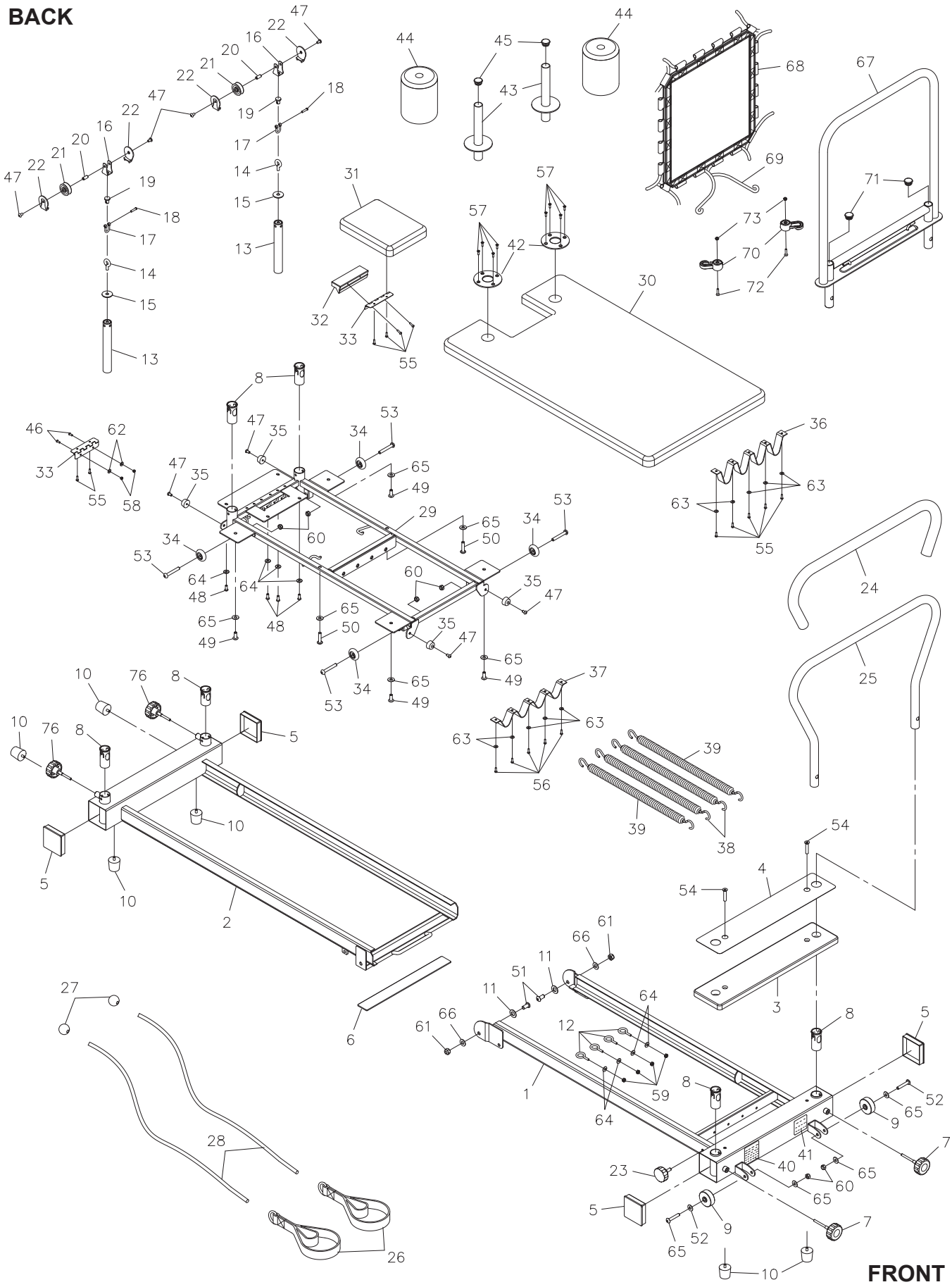
Bent Torso Pulls
While sitting on the floor, have legs apart, one leg straight and one knee bent. Pull the chest down to touch the thigh on the leg that is bent, and twist at the waist. Hold this position at least 10 seconds. Repeat 10 times on each side.

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

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

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

PRODUCT PARTS DRAWING



PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
1	Front Frame	1
2	Rear Frame	1
3	Wooden Platform	1
4	Non-skid Pad	1
5	Square Plug (75 x 75mm)	4
6	Stand Pad (40 x 360 x 3mm thick)	1
7	Locking Knob	2
8	Bushing	6
9	Moving Wheel	2
10	Rubber Foot	6
11	Nylon Washer (ø13.2 x ø25.4 x 2mm)	2
12	Eyehook	4
13	Pulley Riser	2
14	Pulley Riser Eyehook	2
15	Large Washer (ø8.7 x ø32 x 2mm)	2
16	Pulley Bracket	2
17	U-shaped Connector	2
18	Connector Bolt (M5 x 0.8 x 22.2mm)	2
19	Connector Shaft	2
20	Pulley Spacer	2
21	Pulley	2
22	Pulley Bracket Cover	4
23	Securing Knob	1
24	Foam Sleeve	1
25	Footbar	1
26	Hand/Foot Strap	2
27	Ball	2
28	Rope	2
29	Platform	1
30	Platform Cushion	1
31	Headrest	1
32	Angle Adjuster	1
33	Hinge	2
34	Roller	4
35	Bumper	4
36	Rear Spring Strap	1
37	Front Spring Strap	1
38	High Tension Spring, Yellow Marked	2
39	Low Tension Spring, Blue Marked	2
40	Caution Label	1
41	Serial Decal	1
42	Foam Pad Support Plate	2
43	Foam Pad Tube	2
44	Foam Pad	2
45	Round Plug (ø25.4mm, for tube 1.5mm thick)	2
46	Bolt, Button Head (M4 x 0.7 x 12mm)	2
47	Bolt, Button Head (M6 x 1 x 10mm)	8

PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
48	Bolt, Button Head (M6 x 1 x 15mm, with threadlocker)	4
49	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 20mm, with threadlocker)	4
50	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 35mm, with threadlocker)	2
51	Bolt, Button Head (M10 x 1.5 x 20mm)	2
52	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 45mm)	2
53	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 55mm)	4
54	Bolt, Flat Socket Head (M8 x 1.25 x 35mm)	2
55	Screw, Round Head (M4 x 15mm)	11
56	Screw, Round Washer Head (M4 x 15mm)	5
57	Screw, Flat Head (M4 x 15mm)	8
58	Nylock Nut (M4 x 0.7)	2
59	Nylock Nut (M6 x 1)	4
60	Nylock Nut (M8 x 1.25)	6
61	Nylock Nut (M10 x 1.5)	2
62	Lock Washer (M4)	2
63	Washer (M5)	10
64	Washer (M6)	8
65	Washer (M8)	10
66	Washer (M10)	2
67	Cardio Rebounder	1
68	Cardio Rebounder Mat	1
69	Bungee Cord	1
70	Plastic Snap Hook	2
71	Round Plug (ø25.4mm, for tube 2mm thick)	2
72	Screw, Flat Head (M5 x 0.8 x 22mm)	2
73	Nylock Nut (M5 x 0.8)	2
74	Manual	1
75	Workout Chart	1
76	Short Locking Knob	2

LIMITED WARRANTY

MODEL 55-5535

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 five years on the frame from the date of the original purchase from an authorized retailer. **THIS WARRANTY SHALL NOT APPLY TO ANY PRODUCT WHICH HAS BEEN SUBJECT TO 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.**

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

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

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

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

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

NOTES

TO CONTACT CUSTOMER CARE

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

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

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

FAX
CUSTOMER CARE
Fax: (417) 889-8064

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

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

TO REGISTER YOUR PRODUCT

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

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

PRODUCT REGISTRATION FORM

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

Model Number: ..... Serial Number: .....

Product Name: .....

Place Purchased: .....

Date of Purchase: ..... Purchase Price: .....

First Name: ..... Last Name: .....

City: ..... State: ..... Zip Code: .....

Email Address: ..... Phone #: ( ) .....

Would you like to receive email information or special offers from Stamina Products?* ____Yes ____No *If yes, be sure your email address is included above.

Detach and Mail or Fax the Form Above

TO ORDER PARTS

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

Detach and Mail or Fax the Form Below

PARTS ORDER FORM

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

Mr./Ms: .....

Address: ..... Apt. #:.....

City: ..... State: ..... Zip Code: .....

IMPORTANT : We require your phone number to process the order!

Phone #: ( ) ..... Work Phone #: ( ) .....

Date of Purchase: .....

Model #: .....

Purchased From: .....

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

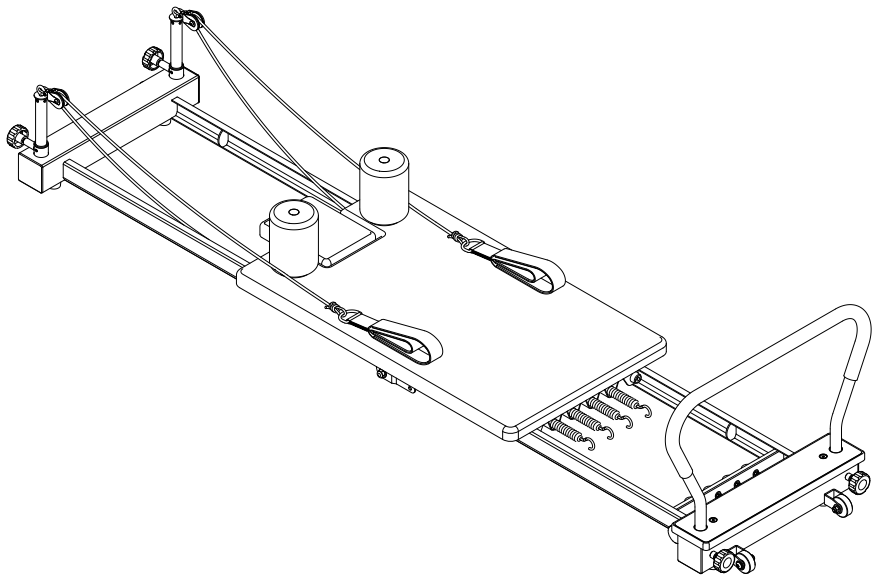
PART #	DESCRIPTION	QUANTITY
EXAMPLE: 1	Rear Unit Assembly	1

AeroPilates®

LESS STRESS | MORE HEART

PRECISION SERIES REFORMER 535

Manuel du propriétaire



Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

MISE EN GARDE :
Ce produit est prévu pour résister à un poids maximal de 350 livres.

Ce produit est distribué exclusivement par

STAMINA®

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 votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices avec cet appareil. Si vous vous sentez faible ou si vous avez des vertiges, cessez immédiatement d'utiliser cet appareil. Des blessures corporelles graves peuvent survenir si cet appareil n'est pas assemblé et utilisé correctement. Des blessures corporelles graves peuvent également survenir si toutes les instructions ne sont pas respectées. Tenez les autres personnes et les animaux à l'écart de l'appareil pendant son utilisation. Assurez-vous toujours que tous les boulons et écrous sont bien serrés avant chaque utilisation. Suivez toutes les instructions de sécurité de ce manuel.

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

Numéro de modèle : 55-5535
N/S : _____

Les brevets des États-Unis ou internationaux s'appliquent ou sont en cours. Consultez le site www.staminaproducts.com pour plus de détails.

PRODUITS STAMINA
FABRIQUÉ EN CHINE

© 2018 Stamina Products, Inc.
2020, 01

STAMINA®

ACCÉDEZ À VOS VIDÉOS D'ENTRAÎNEMENT EN LIGNE!

Comment accéder à vos vidéos

1. Allez sur video.staminaproducts.com
2. Cliquez sur ÉCHANGER UN CODE
3. Saisissez le CODE VIDÉO de votre produit

Votre code vidéo est le numéro de modèle suivi du numéro de série. Ces renseignements se trouvent sur l'étiquette de série.

** EXEMPLE SEULEMENT.* ***UTILISEZ LE NUMÉRO DE MODÈLE SUIVI DU NUMÉRO DE SÉRIE FIGURANT SUR L'ÉTIQUETTE DE VOTRE PRODUIT.***

Code coupon*

15-033601JAN351450

ÉCHANGER

Produit numérique uniquement. Aucun DVD physique ne sera expédié.

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité 3
Avant de commencer 5
Étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis sur l'appareil 6
Instructions d'assemblage 7
Instructions opérationnelles 10
Rangement 14
Entretien 15
Lignes directrices pour la mise en forme 16
Échauffements et récupération 17
Dessin des pièces du produit 18
Liste des pièces 19
Garantie 21
Remarques 22
Formulaire de commande par télécopie/ courrier 23

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT **Cancer et effets néfastes sur 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. Le non-respect de tous les avertissements et de toutes les instructions peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.**

⚠ AVERTISSEMENT **Le tendeur élastique(69) contient du latex en caoutchouc naturel qui peut provoquer des réactions allergiques.**

⚠ AVERTISSEMENT **Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser l'AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**

1. Conservez ces consignes et veillez à ce que les autres utilisateurs lisent ce manuel avant d'utiliser l' **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** pour la première fois.
2. Lisez tous les avertissements et mises en garde affichés sur l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**
3. L'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** ne doit être utilisé qu'après avoir lu attentivement le manuel d'utilisation. Assurez-vous qu'il est correctement assemblé et serré avant de l'utiliser.
4. Nous recommandons la présence de deux personnes pour l'assemblage de ce produit.
5. Lorsque vous vous entraînez sur ce produit, ne le faites pas à une intensité telle que le produit lui-même se mette en mouvement. Cela pourrait endommager vos articulations et le produit.
6. Tenez les enfants à l'écart de l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535.** Ne laissez pas les enfants utiliser l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** ou jouer dessus. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** lors de son utilisation.
7. Il est recommandé de placer cet appareil d'exercices sur un tapis d'entraînement.
8. Installez et utilisez l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** sur une surface plane et solide. Ne placez pas l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** sur des tapis non fixés ou des surfaces inégales.
9. Veillez à ce qu'un espace suffisant soit disponible pour accéder à l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**
10. Avant d'utiliser l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**, vérifiez qu'aucun composant n'est usé ou desserré, et resserrez ou remplacez tout composant usé ou desserré avant l'utilisation.
11. Lorsque vous pliez ou dépliez l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**, tenez tous les enfants à l'écart de l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** et assurez-vous que vos mains sont à l'écart de tout point de pliage ou de pincement.
12. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices et suivez ses recommandations dans l'élaboration de votre programme de remise en forme. Si, à n'importe quel moment de l'exercice, vous vous sentez faible, avez des vertiges ou ressentez des douleurs, arrêtez et consultez votre médecin.
13. Choisissez toujours l'exercice qui correspond le mieux à votre force physique et à votre niveau de flexibilité. Connaissez vos limites et entraînez-vous en conséquence. 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'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**
15. Veillez à maintenir votre équilibre lorsque vous utilisez, assemblez l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535.** ou que vous montez sur ce dernier ou en descendez. La perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles.
16. L'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 350 livres.
17. L'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

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

STAMINA®

BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS D'ABORD

1 (800) 375-7520

customer.care@staminaproducts.com

Bonjour! De la part de toute l'équipe de Stamina Products, nous vous remercions pour votre achat. Nous savons que vous avez de grandes ambitions de remise en forme en tête et nous sommes là pour vous aider. Appelez-nous, envoyez-nous un courriel ou un message sur Facebook. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions sur votre nouveau produit. Nous sommes impatients de vous lire!

Au soin de votre corps,
Service à la clientèle de Stamina

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

register.staminaproducts.com

Il est rapide et facile de s'enregistrer en ligne, mais si vous êtes un peu de la vieille école ou si vous avez juste besoin d'une raison pour hisser ce petit drapeau sur votre boîte aux lettres, remplissez les renseignements figurant à la dernière page de ce manuel et envoyez-le par la poste.

EN LIGNE
customer.care@staminaproducts.com
www.staminaproducts.com

TÉLÉPHONE
1 (800) 375-7520

TÉLÉCOPIE
(417) 889-8064

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

facebook.com/StaminaProducts
facebook.com/AeroPilates

HEURES D'OUVERTURE DU SERVICE À LA CLIENTÈLE :
Du lundi au jeudi, de 7 h 30 à 17 h, heure centrale
Le vendredi, de 8 h à 15 h, heure centrale

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535.** Nous sommes très fiers de ce produit qualitatif et espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercices de qualité qui vous permettront de vous sentir mieux, d'avoir une meilleure apparence et de profiter pleinement de la vie.

Il est prouvé qu'un programme d'exercices régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, notre vie trépidante limite notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. L'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** est une méthode pratique et simple pour commencer à remettre votre corps en forme et à adopter un mode de vie plus heureux et plus sain.

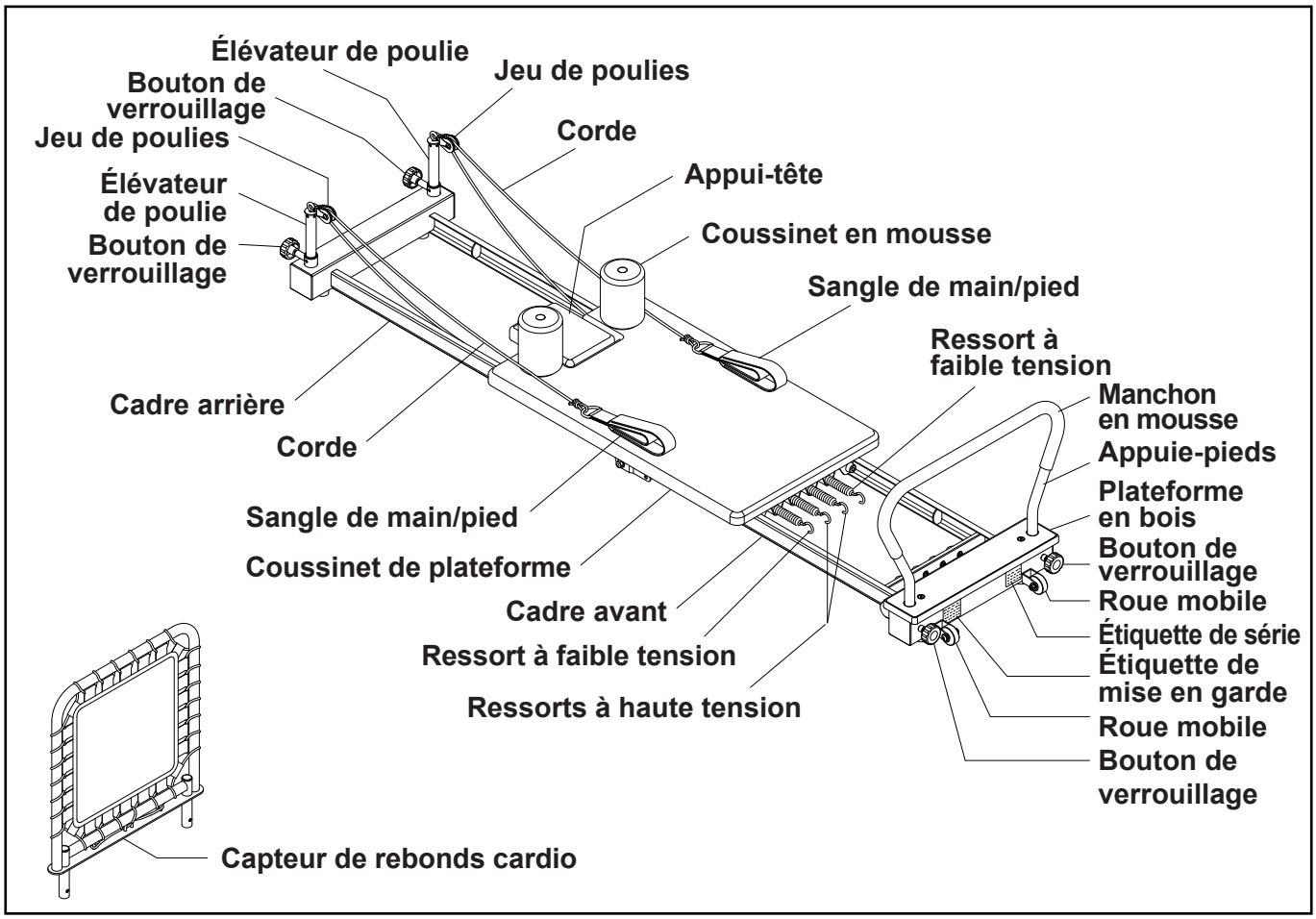
Avant de poursuivre votre lecture, veuillez examiner le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées. Repérez l'étiquette de série sur le produit et inscrivez le numéro de série sur la couverture du manuel dans l'espace prévu à cet effet. Une image de l'étiquette de série figure à la page 6. Le numéro de modèle et le numéro de série sont nécessaires pour appeler l'assistance.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535.**

La priorité absolue de Stamina est de vous fournir un produit de qualité. Cependant, il peut arriver qu'une pièce soit manquante ou mal dimensionnée. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces fournies avec votre **AeroPilates® Precision Series Reformer 535**, ne renvoyez pas le produit. Contactez-nous D'ABORD!

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

Veillez à vous munir du nom et du numéro de modèle du produit lorsque vous nous contactez.



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

Ce tableau est fourni pour permettre d'identifier les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis sur l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**. Prenez le temps de vous familiariser avec toutes les étiquettes d'avertissement, de mise en garde et d'avis.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(40)

ÉTIQUETTE DE SÉRIE(41)

Pour mieux vous servir, nos représentants du service à la clientèle ont besoin de votre numéro de série. Pour un accès rapide, inscrivez votre numéro de série sur la couverture du manuel.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Placez toutes les pièces de la boîte dans un endroit dégagé et positionnez-les sur le sol 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 l'assemblage n'est pas terminé. Lisez attentivement chaque étape avant de commencer. S'il vous manque une pièce : rendez-vous sur le site staminaproducts.com dans la section de service à la clientèle et commandez la pièce nécessaire; envoyez-nous un courriel à customer.care@staminaproducts.com; ou appelez-nous sans frais au 1-800-375-7520 (aux États-Unis). Notre personnel du service à la clientèle est disponible pour vous aider de 7 h 30 à 17 h (heure centrale) du lundi au jeudi et de 8 h à 15 h (heure centrale) le vendredi.

Certaines pièces du produit sont testées en usine afin de s'assurer qu'elles sont bien ajustées et alignées. Les marques dans la peinture peuvent être visibles, mais ne sont pas une indication de dommage.

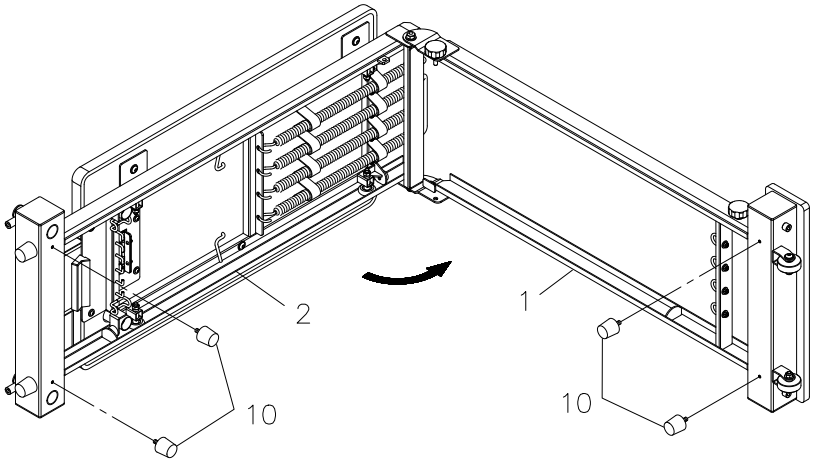
ÉTAPE 1

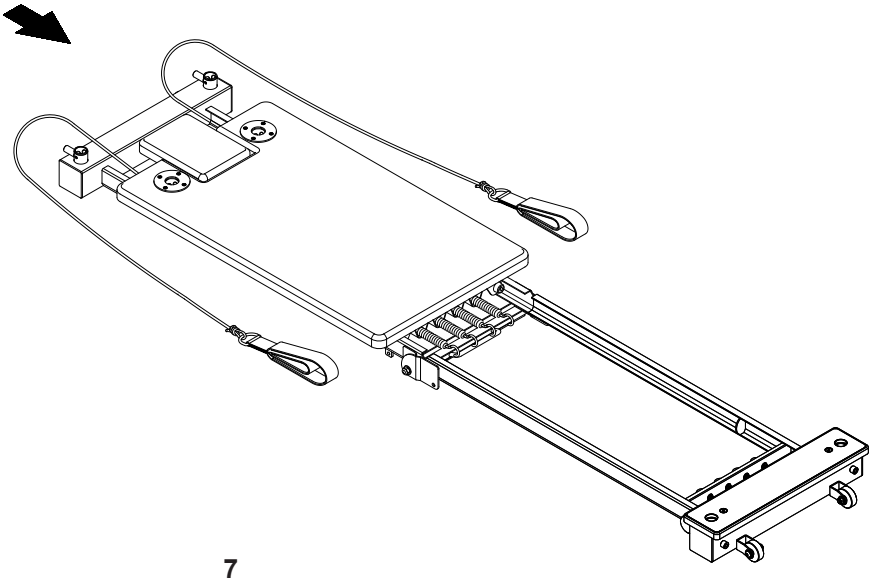
Retirez votre **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** de son emballage, en le plaçant sur le côté. Dépliez l'**ASSEMBLAGE DU CADRE PRINCIPAL** à moitié comme indiqué sur l'illustration.

ÉTAPE 2

Vissez les **PIEDS EN CAOUTCHOUC(10)** dans le **CADRE AVANT(1)** et le **CADRE ARRIÈRE(2)**. Déployez votre **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** à plat en éloignant le **CADRE AVANT(1)** de l'extrémité de la plateforme du **CADRE ARRIÈRE(2)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit complètement déployé. Abaissez l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** de sorte que les quatre **PIEDS EN CAOUTCHOUC(10)** soient à plat sur le sol.

⚠ MISE EN GARDE **Gardez les mains à l'écart de la charnière lors du pliage et du dépliage de l'appareil.**





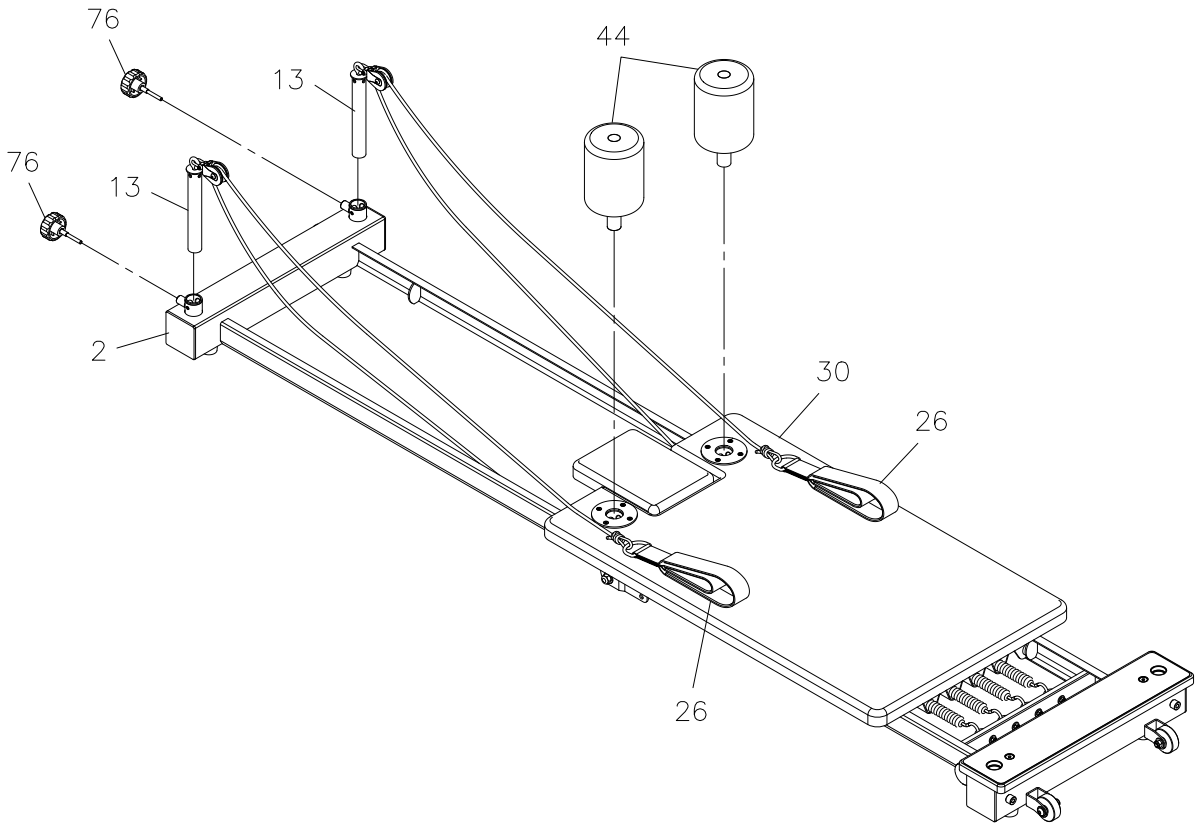
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 3

Insérez les **ÉLÉVATEURS DE POULIE(13)** dans les trous de montage du **CADRE ARRIÈRE(2).** Alignez l'un des trous de réglage des **ÉLÉVATEURS DE POULIE(13)** sur les trous du **CADRE ARRIÈRE(2)** et fixez à l'aide des **BOUTONS DE VERROUILLAGE COURTS(76).**

ÉTAPE 4

Insérez les **ASSEMBLAGES DE COUSSINETS EN MOUSSE(44)** dans les trous situés sur le **COUSSINET DE PLATEFORME(30).** Placez les **SANGLES DE MAIN/PIED(26)** sur les **COUSSINETS EN MOUSSE(44)** pour les ranger.

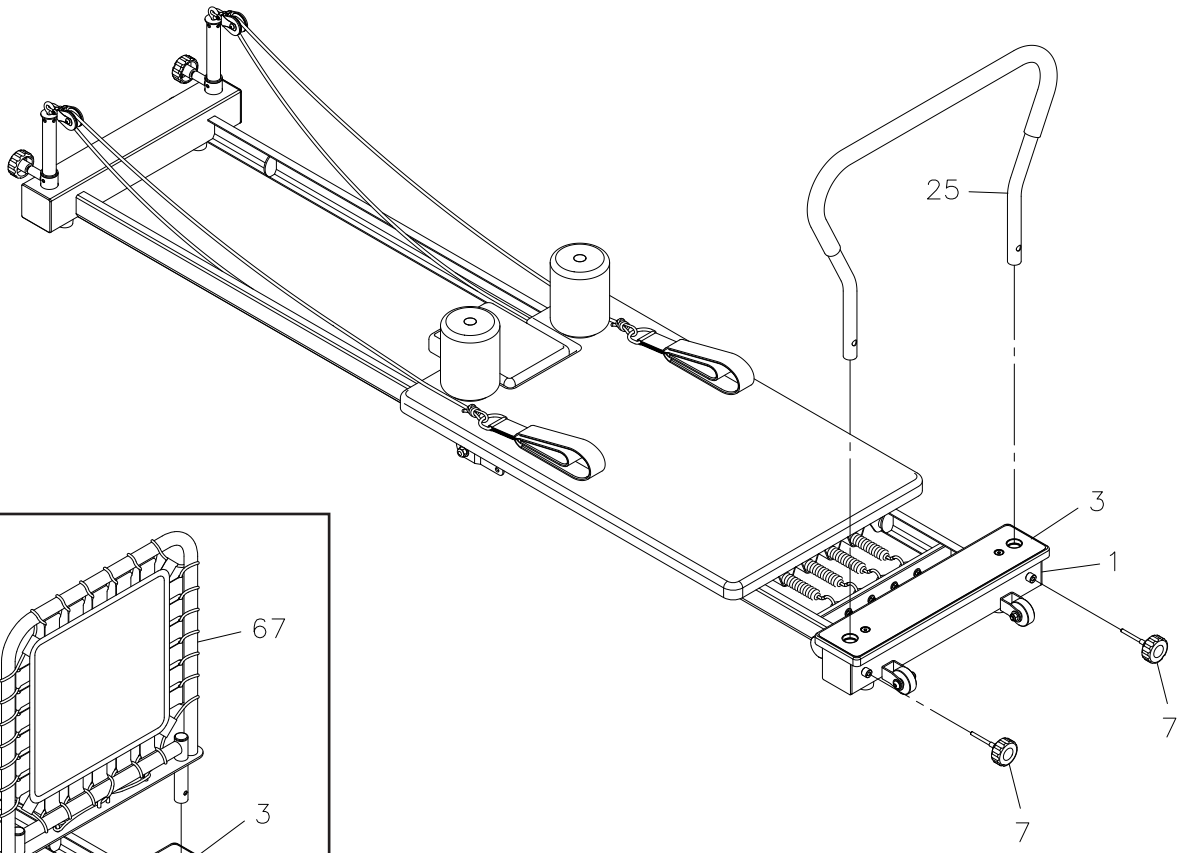


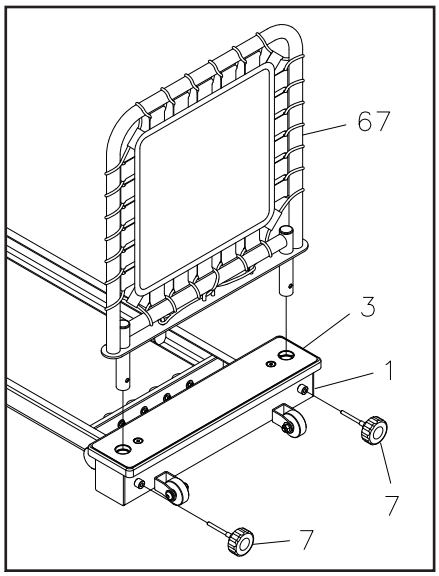
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 8

Assurez-vous que les trous de l'**APPUIE-PIEDS(25)** sont orientés vers l'extrémité de l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**, comme indiqué sur l'illustration. Insérez l'**APPUIE-PIEDS(25)** dans les trous de fixation situés sur la **PLATEFORME EN BOIS(3)** et le **CADRE AVANT(1)**. Insérez l'**APPUIE-PIEDS(25)** jusqu'en bas et verrouillez-le en place à l'aide des **BOUTONS DE VERROUILLAGE(7).**

REMARQUE : Vous pouvez choisir d'insérer le **CAPTEUR DE REBONDS CARDIO(67)** dans le **CADRE AVANT(1)** et de le verrouiller en position à l'aide des **BOUTONS DE VERROUILLAGE(7).** Consultez le dessin inséré.

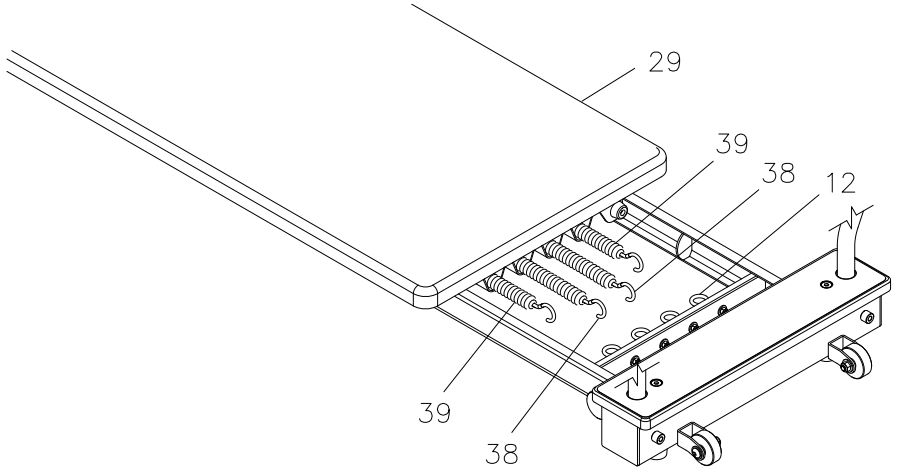




INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

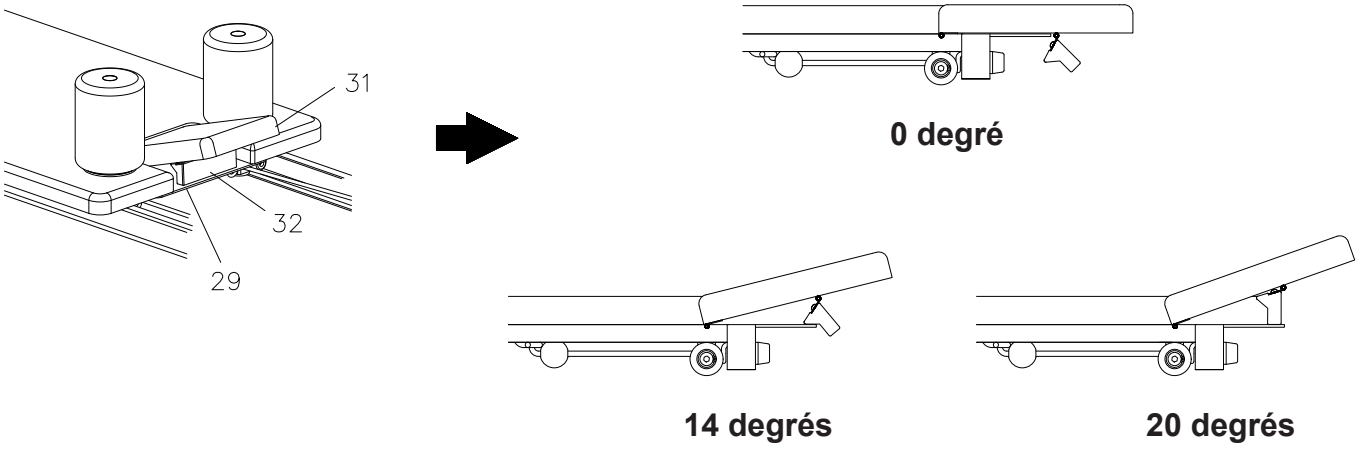
RÉGLAGE DE LA CHARGE

L'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** comporte quatre ressorts : deux **RESSORTS À HAUTE TENSION(38)** identifiés par des bandes jaunes et deux **RESSORTS À FAIBLE TENSION(39)** identifiés par des bandes bleues. La résistance de la **PLATEFORME(29)** peut être ajustée en attachant les ressorts aux **CROCHETS FERMÉS(12).** Les ressorts sont facilement remplacés entre les exercices pour une séance d'entraînement ininterrompue. Le tableau mural d'entraînement indique le nombre et le type de ressorts à utiliser pour chaque exercice.



RÉGLAGE DE L'APPUI-TÊTE

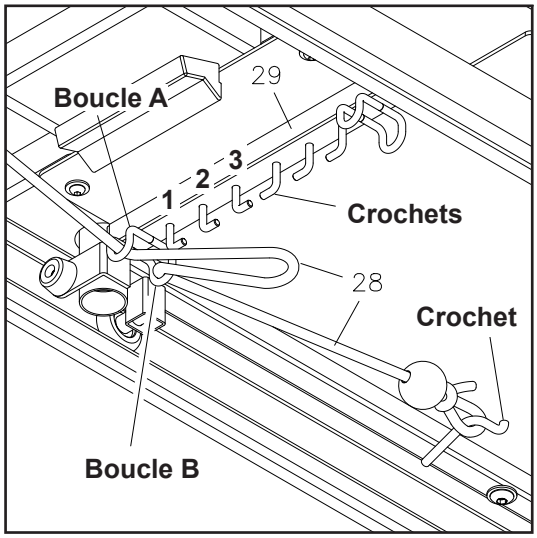
L'**APPUI-TÊTE(31)** de la **PLATEFORME(29)** peut être positionné à trois angles différents : 0°, 14° et 20°. Il suffit de faire pivoter le **RÉGULATEUR D'ANGLE(32)** sous l'**APPUI-TÊTE(31).**



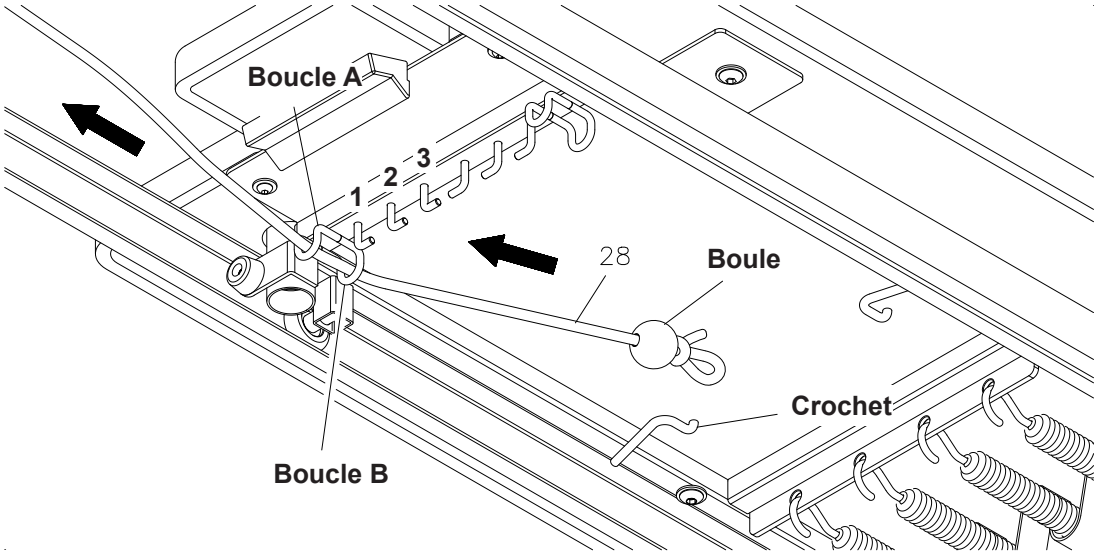
RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE LA CORDE

La **CORDE(28)** passe par le **JEU DE POULIES(21)**, la **boucle A** et la **boucle B**, puis l'extrémité de la boule est attachée au crochet situé sur la face intérieure du bord supérieur de la **PLATEFORME(29)**.

Vous pouvez régler la longueur entre le **JEU DE POULIES(21)** et la **SANGLE DE MAIN/PIED(26)**. Tirez la **CORDE(28)** de l'espace entre la **boucle A** et la **boucle B** et accrochez la **CORDE(28)** à l'un des trois crochets.



Si vous avez besoin de plus de longueur, décrochez l'extrémité de la boule de la **CORDE(28)** du crochet. La boule s'arrêtera à la **boucle B**, ce qui allongera la corde de 8 pouces. Vous pouvez toujours tirer la **CORDE(28)** de l'espace entre la **boucle A** et la **boucle B** et accrocher la **CORDE(28)** à l'un des trois crochets pour en ajuster la longueur.

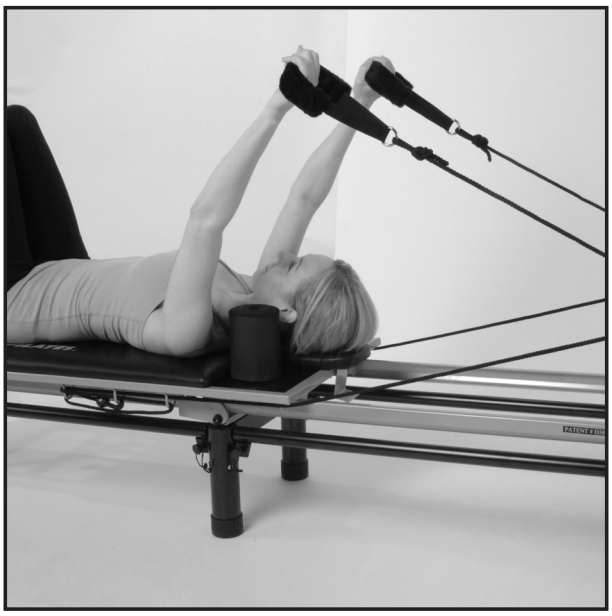


INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

PERSONNALISATION DE LA LONGUEUR DE LA CORDE

La longueur idéale de la corde varie en fonction de votre taille et de la longueur de vos membres. Pour déterminer la longueur idéale de la corde, commencez par placer les sangles de main/pied sur les épaulières, comme indiqué ci-dessous. Ajustez les cordes pour qu'elles soient bien tendues. Pour des consignes complètes sur le réglage de la longueur de la corde, voir les consignes supplémentaires sur le réglage de la longueur de la corde dans ce manuel d'utilisation.

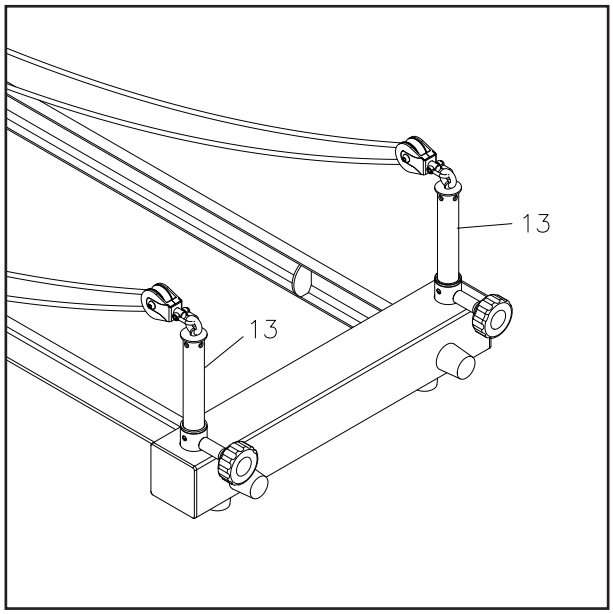
Ensuite, allongez-vous sur le Reformer, les mains dans les sangles et les épaules contre les épaulières. Tendez les mains vers le plafond jusqu'à ce qu'elles soient directement au-dessus du bord arrière de la plateforme de l'appareil, comme indiqué ci-dessous. Dans cette position, la plateforme du Reformer doit être au repos, sans tension sur les cordes. S'il y a encore de la tension sur les cordes dans cette position, allongez les cordes. Si vous perdez de la tension avant d'atteindre la position du bras indiquée ci-dessous, raccourcissez les cordes.



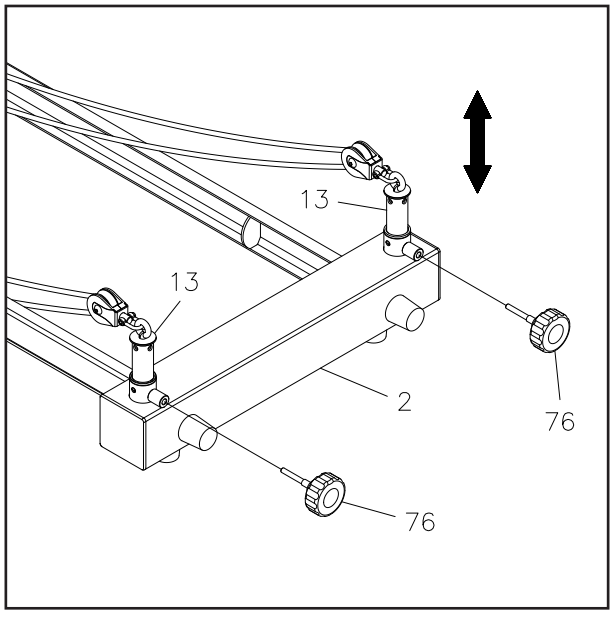
INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA POULIE

Réglage standard – le réglage le plus haut
Le réglage standard de la hauteur des poulies de l'appareil est le réglage le plus haut. Au réglage le plus haut, la traction des cordes offre le meilleur soutien et la meilleure rétroaction pour le corps. Placez vos poulies au réglage le plus haut afin d'obtenir plus facilement une forme correcte et d'engager les muscles centraux.



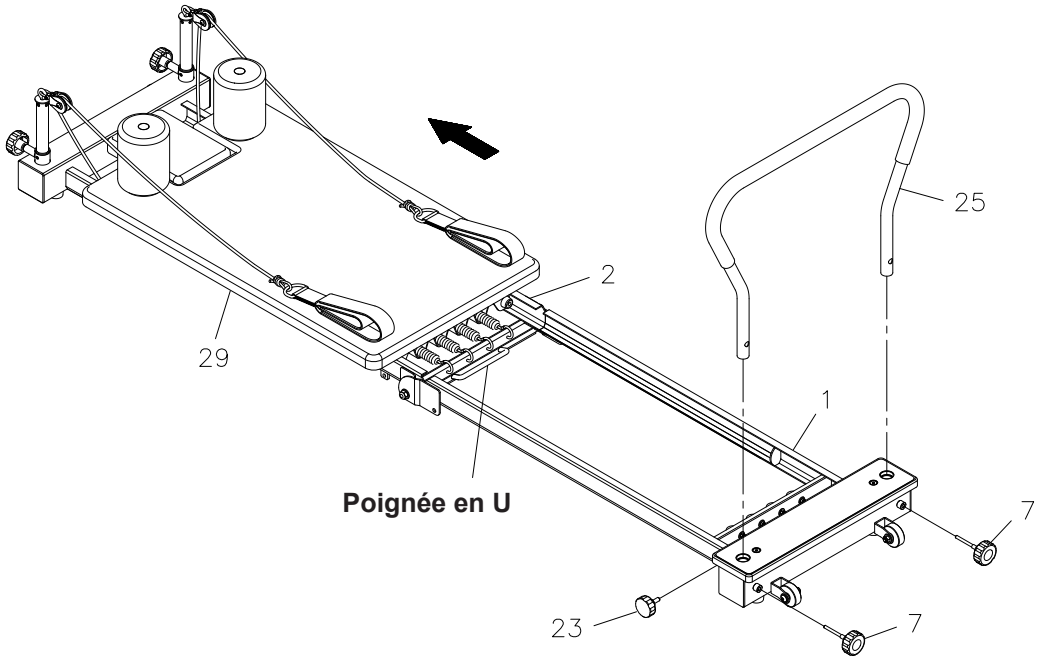
Réglages variables – réglages les plus bas
Vous pouvez ajouter de la variété à votre programme en utilisant différents réglages de poulies. Plus les poulies sont réglées bas, moins les cordes vous guident et vous soutiennent. En fournissant moins de guidage et de soutien, les réglages les plus bas sollicitent davantage la force et la coordination.
Il y a quatre trous de réglage dans les **ÉLÉVATEURS DE POULIE(13)**. Retirez les **BOUTONS DE VERROUILLAGE COURTS(76)**. Réglez les **ÉLÉVATEURS DE POULIE(13)** vers le haut ou vers le bas et les bloquer dans la position souhaitée à l'aide des **BOUTONS DE VERROUILLAGE COURTS(76)**.



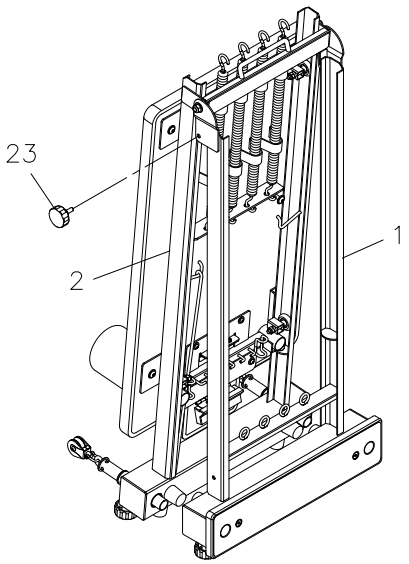
RANGEMENT

1. Pour ranger l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**, il suffit de le conserver dans un endroit propre et sec.
2. La présence de deux personnes est recommandée pour déplacer l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**.
3. Pour déplacer l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** : Premièrement, fixez l'un des **RESSORTS DE TENSION(38, 39)** au **CROCHET FERMÉ(12)** pour empêcher la **PLATEFORME(29)** de bouger. Deuxièmement, saisissez l'extrémité arrière du **CADRE ARRIÈRE(2)** et soulevez-le. Troisièmement, faites rouler l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** sur les **ROUES MOBILES(9)** qui sont fixées à l'avant du **CADRE AVANT(1)**.
4. L'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** peut être plié comme illustré pour faciliter son rangement. Veuillez suivre la procédure suivante :
   a. Référez-vous à l'illustration A. Retirez l'**APPUIE-PIEDS(25)** ou le **CAPTEUR DE REBONDS CARDIO(67)** du **CADRE AVANT(1)** en retirant les **BOUTONS DE VERROUILLAGE(7)**.
   b. Retirez les **RESSORTS DE TENSION(38, 39)** du **CROCHET FERMÉ(12)**. Déplacez la **PLATEFORME(29)** vers le **CADRE ARRIÈRE(2)**.
   c. Retirez le **BOUTON DE SÉCURITÉ(23)** du **CADRE AVANT(1)**. Saisissez et soulevez la **POIGNÉE en U** pour plier l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**.

A.



B.



d. L'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** sera positionné comme indiqué sur l'illustration B après le pliage. Verrouillez l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** en position pliée en vissant le **BOUTON DE SÉCURITÉ(23)** dans les trous du **CADRE ARRIÈRE(2)** et du **CADRE AVANT(1)**.

⚠ MISE EN GARDE

Lorsque vous pliez ou dépliez l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**, tenez tous les enfants à l'écart de l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** et veillez à ce que vos mains soient loin de tout point de pliage ou de pincement.

ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité de l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** ne peuvent être maintenues que si l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** est régulièrement examiné pour détecter les dommages et l'usure. Une attention particulière doit être accordée aux éléments suivants :

1. Il est de la seule responsabilité de l'utilisateur ou du propriétaire de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué.
2. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535** doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
3. Vérifiez que l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(40)** est présente et lisible. Remplacez l'**ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE(40)** si elle est manquante ou endommagée.
4. Vérifiez que les **CORDES(28)** sont correctement installées sur les **JEUX DE POULIES(21)**.
5. Vérifiez l'état des **CORDES(28)** et remplacez-les si elles sont effilochées ou usées.
6. Vérifiez l'état des **RESSORTS DE TENSION(38, 39)**. Remplacez les ressorts endommagés.
7. Vérifiez l'état d'usure du **TENDEUR ÉLASTIQUE(69)** sur le **CAPTEUR DE REBONDS CARDIO(68)**. Remplacez le **CAPTEUR DE REBONDS CARDIO(68)** si le **TENDEUR ÉLASTIQUE(69)** est effiloché ou usé.
8. Vérifiez les **MOUSQUETONS EN PLASTIQUE(70)** situés aux extrémités du **TENDEUR ÉLASTIQUE(69)**. Remplacez le **CAPTEUR DE REBONDS CARDIO(68)** si les **MOUSQUETONS EN PLASTIQUE(70)** sont endommagés ou déformés.
9. Vérifiez que les **JEUX DE POULIES(21)** ne sont pas trop usés. Remplacez les **JEUX DE POULIES(21)** usés.
10. Vérifiez que les **SANGLES DE MAIN/PIED(26)** ne sont pas endommagées. Remplacez les pièces endommagées.
11. Vérifiez le **MANCHON EN MOUSSE (24)** et les **COUSSINETS EN MOUSSE(44)**. Remplacez-les s'ils sont endommagés ou usés.
12. Vérifiez que les **BUTOIRS(35)** ne sont pas desserrés ou endommagés et remplacez les pièces endommagées.
13. Vérifiez le **COUSSINET DE LA PLATEFORME(30)** et remplacez-le s'il est endommagé ou usé.
14. Vérifiez et nettoyez les **ROULEMENTS(34)** et les surfaces de roulement des rails. Nettoyez-les en les essuyant avec un chiffon sec.
15. Seuls les composants fournis par Stamina Products doivent être utilisés pour entretenir ou réparer l'**AeroPilates® Precision Series Reformer 535**.
16. Gardez votre **AeroPilates® Precision Series Reformer 535** propre en l'essuyant avec un chiffon absorbant après utilisation.

LIGNES DIRECTRICES POUR LA MISE EN FORME

La façon dont vous commencez votre programme d'exercices dépend de votre condition physique. Si vous avez été inactif·ve pendant plusieurs années ou si vous souffrez d'un surpoids important, commencez lentement et augmentez progressivement la durée de votre entraînement. Augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement en surveillant votre fréquence cardiaque pendant l'exercice.

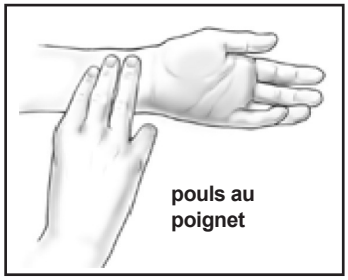
N'oubliez pas de suivre ces conseils essentiels :

- Demandez à votre médecin d'examiner vos programmes d'entraînement et d'alimentation.
- Commencez lentement votre programme d'entraînement en vous fixant des objectifs réalistes, définis par vous et votre médecin.
- Échauffez-vous avant de faire de l'exercice, et récupérez après-coup.
- 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 par l'intensité la plus faible, puis augmentez l'intensité au fur et à mesure que votre condition aérobique s'améliore.
- Si vous ressentez des vertiges ou des étourdissements, vous devez ralentir ou arrêter l'entraînement.

Au début, vous ne pourrez peut-être faire de l'exercice dans votre zone cible que pendant quelques minutes, mais votre capacité aérobique s'améliorera au cours des six à huit semaines suivantes. Il est important d'adopter un rythme régulier pendant l'exercice afin de ne pas vous fatiguer trop rapidement.

Pour déterminer si vous vous entraînez à la bonne intensité, utilisez un cardiofréquencemètre ou le tableau ci-dessous. Pour un exercice aérobique efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue à un niveau compris entre 60 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous commencez un programme d'exercices, entraînez-vous dans la partie inférieure de votre zone de fréquence cardiaque cible. À mesure que votre capacité aérobique s'améliore, augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement en augmentant votre fréquence cardiaque.

Mesurez votre fréquence cardiaque périodiquement pendant votre séance d'entraînement en arrêtant l'exercice mais en continuant à bouger les jambes ou à marcher. Placez deux ou trois doigts sur votre poignet et comptez les battements de votre cœur pendant six secondes. Multipliez le résultat par dix pour connaître votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur en six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. Le compte de six secondes est utilisé parce que votre fréquence cardiaque diminue rapidement lorsque vous arrêtez de faire de l'exercice. Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.



Zone cible de fréquence cardiaque estimée en fonction de l'âge*

Âge	Zone de fréquence cardiaque cible (55 % à 90 % de la fréquence cardiaque maximale)	Fréquence cardiaque maximale moyenne 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

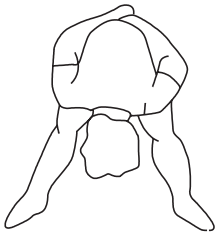
* Pour les bienfaits de l'entraînement cardiorespiratoire, l'American College of Sports Medicine recommande de s'entraîner dans une plage de fréquence cardiaque comprise entre 55 % et 90 % de la fréquence cardiaque maximale. La formule suivante a été utilisée pour prévoir la fréquence cardiaque maximale : 220 - âge = fréquence cardiaque maximale prévue

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

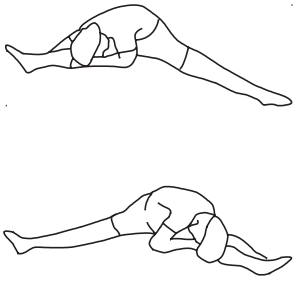
Échauffement L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de faire de la musculation ou de l'aérobic. Réalisez des activités qui augmentent votre rythme cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Il peut s'agir de marche rapide, de jogging, de sauts d'obstacles, de saut à la corde ou de course sur place.

Étirements Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont chauds après un bon échauffement et après une séance de musculation ou d'aérobic. Les muscles s'étirent plus facilement à ces moments-là en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Évitez les mouvements de rebondissement.

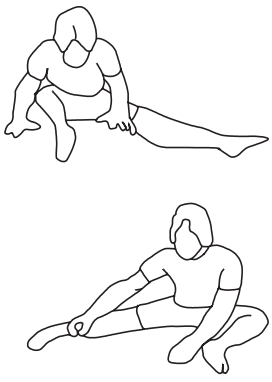
Suggestions d'exercices d'étirement



Étirement du bas du corps
Placez les pieds à la largeur des épaules et penchez-vous vers l'avant.
Gardez cette position pendant 30 secondes en utilisant le corps comme un poids naturel pour étirer l'arrière des jambes.
ÉVITEZ LES MOUVEMENTS DE REBONDISSEMENT!
Lorsque la traction sur l'arrière des jambes diminue, essayez progressivement une position plus basse.



Étirement au sol
Assis·e sur le sol, ouvrez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou de la jambe droite en utilisant vos bras pour tirer votre poitrine vers vos cuisses.
Maintenez cet étirement pendant 10 à 30 secondes.
ÉVITEZ LES MOUVEMENTS DE REBONDISSEMENT!
Effectuez cet étirement 10 fois. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.



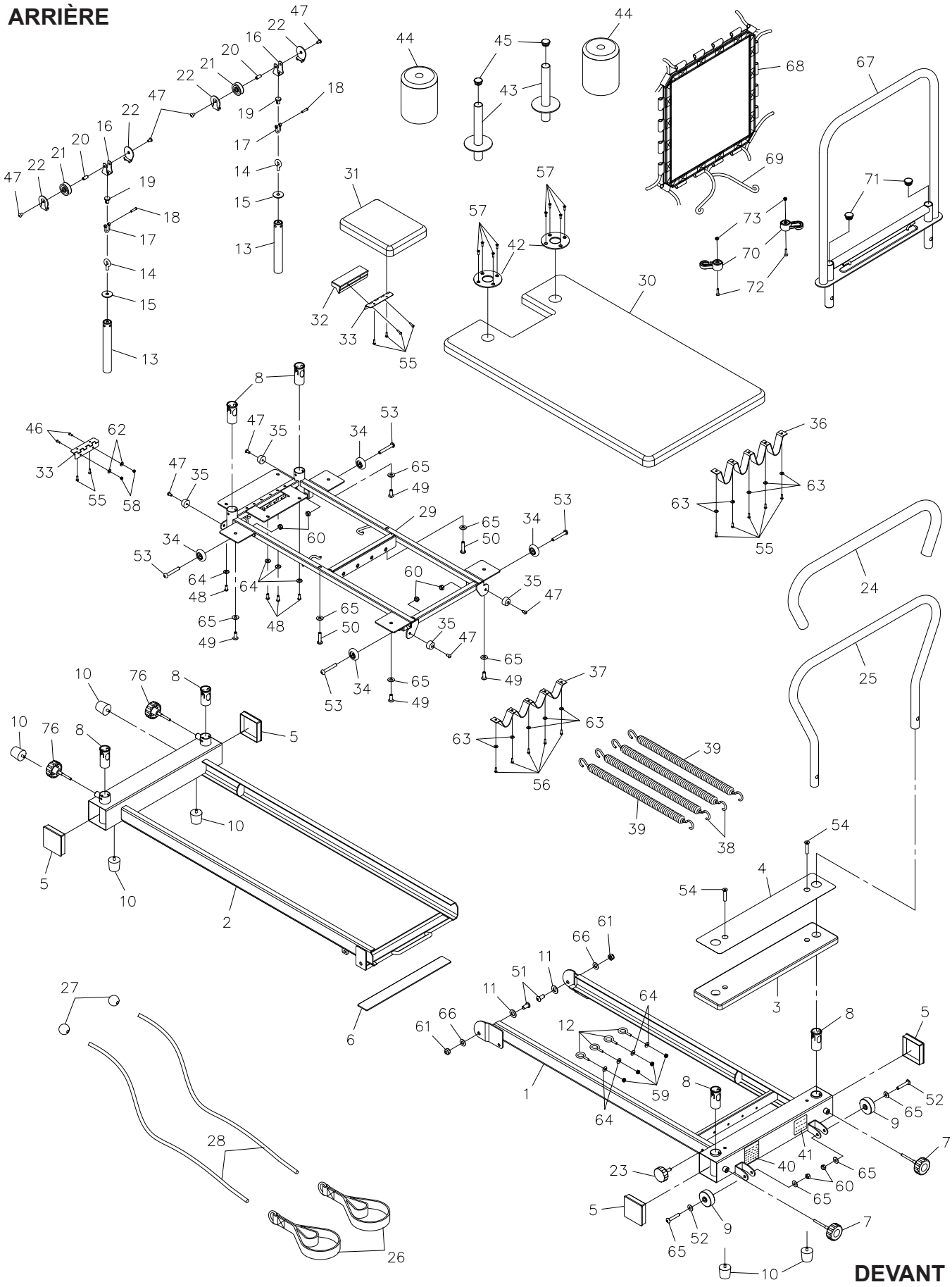
Tractions du torse plié
Assis·e sur le sol, écartez les jambes, une jambe droite et un genou plié.
Tirez le buste vers le bas pour toucher la cuisse de la jambe pliée et faites une torsion au niveau de la taille. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes. Répétez 10 fois de chaque côté.

Étirement des jambes en se penchant
Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, penchez-vous vers l'avant comme indiqué sur l'illustration. À l'aide de vos bras, tirez **doucement** le haut du corps vers la jambe droite. Laissez la tête pendre.
ÉVITEZ LES MOUVEMENTS DE REBONDISSEMENT!
Maintenez la position pendant au moins 10 secondes.
Répétez l'opération en tirant le haut du corps vers la jambe gauche. Effectuez cet étirement plusieurs fois, lentement.

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos normal, ou presque, à la fin de chaque séance d'entraînement. Une bonne récupération permet de diminuer lentement la fréquence cardiaque et de permettre au sang de retourner vers le cœur. La phase de récupération doit comprendre les étirements énumérés ci-dessus et doit être effectuée après chaque séance de musculation.

DESSIN DES PIÈCES DU PRODUIT



LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
1	Cadre avant	1
2	Cadre arrière	1
3	Plateforme en bois	1
4	Patin antidérapant	1
5	Bouchon carré (75 x 75 mm)	4
6	Coussin de support (40 x 360 x 3 mm d'épaisseur)	1
7	Bouton de verrouillage	2
8	Douille	6
9	Roue mobile	2
10	Pied en caoutchouc	6
11	Rondelle en nylon (ø13,2 x ø25,4 x 2 mm d'épaisseur)	2
12	Crochet fermé	4
13	Élévateur de poulie	2
14	Crochet fermé de l'élévateur de poulie	2
15	Grande rondelle (ø8,7 x ø32 x 2 mm d'épaisseur)	2
16	Support de poulie	2
17	Connecteur en U	2
18	Boulon de connecteur (M5 x 0,8 x 22,2 mm)	2
19	Arbre du connecteur	2
20	Entretoise de poulie	2
21	Poulie	2
22	Couvercle du support de poulie	4
23	Bouton de sécurité	1
24	Manchon en mousse	1
25	Appuie-pieds	1
26	Sangle de main/pied	2
27	Boule	2
28	Corde	2
29	Plateforme	1
30	Coussinet de plateforme	1
31	Appui-tête	1
32	Dispositif de réglage de l'angle	1
33	Charnière	2
34	Roulement	4
35	Butoir	4
36	Sangle du ressort arrière	1
37	Sangle du ressort avant	1
38	Ressort de haute tension, marqué en jaune	2
39	Ressort de faible tension, marqué en bleu	2
40	Étiquette de mise en garde	1
41	Étiquette de série	1
42	Plaque de support du coussinet en mousse	2
43	Tube du coussinet en mousse	2
44	Coussinet en mousse	2
45	Bouchon rond (ø25,4 mm, pour tube de 1,5 mm d'épaisseur)	2
46	Boulon à tête ronde (M4 x 0,7 x 12 mm)	2
47	Boulon à tête ronde (M6 x 1 x 10 mm)	8

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	NOM DE LA PIÈCE	QTÉ
48	Boulon à tête ronde (M6 x 1 x 15 mm, avec frein-filet) 4	
49	Boulon à tête ronde (M8 x 1,25 x 20 mm, avec frein-filet)	4
50	Boulon à tête ronde (M8 x 1,25 x 35mm, avec frein-filet)	2
51	Boulon à tête ronde (M10 x 1,5 x 20mm)	2
52	Boulon à tête ronde (M8 x 1,25 x 45mm)	2
53	Boulon à tête ronde (M8 x 1,25 x 55mm)	4
54	Boulon à tête plate (M8 x 1,25 x 35 mm)	2
55	Vis à tête ronde (M4 x 15 mm)	11
56	Vis à tête ronde à rondelle (M4 x 15 mm)	5
57	Vis à tête plate (M4 x 15 mm)	8
58	Écrou Nylock (M4 x 0,7)	2
59	Écrou Nylock (M6 x 1)	4
60	Écrou Nylock (M8 x 1,25)	6
61	Écrou Nylock (M10 x 1,5)	2
62	Rondelle de blocage (M4)	2
63	Rondelle (M5)	10
64	Rondelle (M6)	8
65	Rondelle (M8)	10
66	Rondelle (M10)	2
67	Capteur de rebonds cardio	1
68	Tapis de capteur de rebonds cardio	1
69	Tendeur élastique	1
70	Mousqueton en plastique	2
71	Bouchon rond (ø25,4 mm, pour tube de 2 mm d'épaisseur)	2
72	Vis à tête plate (M5 x 0,8 x 22 mm)	2
73	Écrou Nylock (M5 x 0,8)	2
74	Manuel	1
75	Tableau d'entraînement	1
76	Bouton de verrouillage court	2

LIMITATION DE GARANTIE

MODÈLE 55-5535

GARANTIE

Stamina Products, Inc. (« Stamina ») garantit à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts de matériaux et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation, d'entretien, d'assemblage et de fonctionnement conformes aux avertissements et consignes du produit pendant une période de 90 jours pour les pièces et de cinq ans pour le cadre à compter de la date de l'achat initial auprès d'un détaillant agréé. **CETTE GARANTIE NE S'APPLIQUE PAS À TOUT PRODUIT AYANT FAIT L'OBJET DE DOMMAGES, D'UNE MAUVAISE UTILISATION, D'UNE ALTÉRATION DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT OU À TOUT DÉFAUT OU CHANGEMENT CAUSÉ PAR UN ASSEMBLAGE, UNE RÉPARATION, UN REMPLACEMENT, UNE SUBSTITUTION OU UNE UTILISATION INCORRECTS AVEC DES PIÈCES NON FOURNIES PAR STAMINA.**

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

AUCUNE ACTION POUR VIOLATION DE CETTE GARANTIE LIMITÉE NE PEUT ÊTRE INTENTÉE PLUS D'UN (1) AN APRÈS LA DATE À LAQUELLE LA VIOLATION PRÉSUMÉE A ÉTÉ OU AURAIT DÛ ÊTRE DÉCOUVERTE. AUCUNE ACTION POUR VIOLATION D'UNE GARANTIE IMPLICITE (Y COMPRIS LA QUALITÉ MARCHANDE ET L'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER) NE PEUT ÊTRE INTENTÉE 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, LE RECOURS À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT EST LE SEUL RECOURS POSSIBLE.** En cas de réclamation au titre de la présente garantie limitée ou de toute garantie implicite, Stamina se réserve le droit d'exiger le retour du produit pour inspection, aux frais de l'acheteur, dans les locaux de Stamina à Springfield, dans le Missouri. Le renvoi de la carte d'enregistrement de la garantie ci-jointe n'est pas nécessaire pour bénéficier de la garantie, mais constitue simplement un moyen d'établir la date et le lieu d'achat.

Stamina **NE SERA PAS RESPONSABLE DE LA PERTE D'UTILISATION D'UN PRODUIT, DE LA PERTE DE TEMPS, DES DÉSAGRÉMENTS, DE LA PERTE COMMERCIALE OU DE TOUT AUTRE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉQUENT, SPÉCIAL OU INCIDENT DU FAIT D'UNE VIOLATION DE LA GARANTIE CI-DESSUS OU DE TOUTE GARANTIE IMPLIQUÉE.**

LA PRÉSENTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE EXPRESSE. AUCUN RENSEIGNEMENT ORAL OU ÉCRIT DONNÉ PAR STAMINA, SES AGENTS OU SES EMPLOYÉS, NE PEUT CRÉER UNE GARANTIE OU AUGMENTER DE QUELQUE FAÇON 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 légaux qui varient d'un État à l'autre. **TOUT AUTRE DROIT QUE VOUS POURRIEZ AVOIR, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE COMMERCIALISATION OU D'ADAPTATION 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 indirects. Si une telle loi est jugée applicable, les clauses de non-responsabilité et de limitation des garanties implicites et des dommages consécutifs et indirects qui précèdent seront considérées comme modifiées dans la mesure nécessaire pour se conformer à la loi applicable.

REMARQUES

POUR CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Pour votre commodité, vous pouvez joindre les représentants du service à la clientèle de Stamina 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, et le vendredi de 8 h 00 à 15 h (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

TÉLÉCOPIE
SERVICE À LA CLIENTÈLE
Télécopie : (417) 889-8064

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

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

POUR ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

Pour faire jouer votre garantie, veuillez enregistrer votre produit en allant sur register.staminaproducts.com. Préparez le numéro de modèle de votre produit (imprimé sur la couverture de ce manuel d'utilisation) et le numéro de série (imprimé sur l'autocollant noir et blanc de votre produit).

Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez appeler le service 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 : .....

Ville : ..... État : ..... Code postal : .....

Adresse courriel : ..... Numéro de téléphone : ( ) .....

Souhaitez-vous recevoir par courriel des renseignements ou des offres spéciales de la part de Stamina Products?* ____Oui ____Non * Si oui, assurez-vous que votre adresse courriel est incluse ci-dessus.

Détachez et envoyez le formulaire ci-dessus par la poste ou par télécopie

POUR COMMANDER DES PIÈCES

Si des pièces manquent ou sont endommagées, vous pouvez vous rendre sur le site parts.staminaproducts.com et commander ces pièces. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le service à la clientèle. Ne renvoyez pas le produit. Pour commander des pièces par courrier, remplissez la fiche ci-dessous et envoyez-la par télécopie au 417-889-8064. La pièce sera envoyée à votre adresse.

Détachez et envoyez le formulaire ci-dessous par la poste ou par télécopie

FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES

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

M./Mme : .....

Adresse : .... App. 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 auprès de : .....

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

Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
EXEMPLE : 1	Assemblage de l'unité arrière	1