

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR LA TABLA DE INVERSIÓN

⚠️ ADVERTENCIA

EL INCUMPLIMIENTO DE ESTAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS PODRÍA OCASIONAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE

Para reducir el riesgo de lesiones:

- Lea y comprenda todas las instrucciones, revise todos los documentos adjuntos e inspeccione el equipo antes de usar la tabla de inversión. Es su responsabilidad familiarizarse con el uso adecuado de este equipo y los riesgos inherentes de la inversión, como caer sobre su cabeza o cuello, pellizcarse, quedar atrapado o fallas en el equipo o agrava una afección médica preexistente. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del producto reciban información completa sobre el uso adecuado del equipo y de todas las precauciones de seguridad.
- **NO utilice el equipo sin la aprobación de un médico certificado.** Revise cuidadosamente con su médico la siguiente lista de contraindicaciones médicas para la inversión (Esta no es una lista exhaustiva; su propósito es sólo de referencia):
 - Infección del oído medio
 - Obesidad extrema
 - Embarazo
 - Hernia ventral o hiatal
 - Enfermedades de los ojos como glaucoma, desprendimiento de la retina o conjuntivitis
 - Sinusitis crónica
 - Presión sanguínea alta o hipertensión
 - Trastornos cardíacos o circulatorios
 - Uso de anticoagulantes (incluyendo dosis altas de aspirina)
 - Debilidad, fragilidad o problemas de movilidad
 - Mareos, dificultad con la coordinación o desorientación con la cabeza hacia abajo
 - Vértigo, mareo provocado por el movimiento o trastornos del oído interno
 - Lesión cerebral o trauma craneal reciente
 - Accidente cerebro-vascular o accidente isquémico transitorio reciente
 - Blessure de la colonne vertébrale o afecciones que tienen un impacto en la médula espinal.
 - Esclerosis cerebral
 - Afecciones médicas asociadas con las articulaciones que soportan el peso.
 - Inflamación articular aguda
 - Debilidad ósea (osteoporosis)
 - Fracturas recientes o que no han sanado
 - Clavos de fijación medular o soportes ortopédicos implantados quirúrgicamente
 - Cualquier otra afección médica que pueda verse agravada por un aumento en la presión arterial, presión intracraneal o el estrés mecánico de la posición invertida
- **SIEMPRE** asegúrese de que el Mecanismo de seguridad para tobillos esté debidamente ajustado y acoplado, y que sus tobillos estén asegurados antes de usar el equipo. ESCUCHE, SIENTA, VEA y PRUEBE que el mecanismo de seguridad para tobillos esté cómodo, ajustado y seguro CADA VEZ que use el equipo.
- **SIEMPRE** utilice calzado con los cordones bien ajustados y que tenga suela plana, como el calzado deportivo normal.
- **NO** use calzado que pueda interferir con el Mecanismo de seguridad para tobillos, como zapatos con suelas gruesas, botas, calzado alto ni ningún tipo de zapato que supere la altura del hueso del tobillo.
- **NO** use la tabla de inversión hasta que esté correctamente ajustada para su altura y peso corporal. El ajuste inadecuado puede causar una inversión rápida o hacer que el regreso a la posición vertical sea difícil. Los nuevos usuarios y quienes presenten impedimentos físicos o mentales requerirán la ayuda de otra persona. Asegúrese de que el equipo esté configurado para su configuración de usuario única antes de cada uso.
- **NO** se siente ni levante la cabeza para regresar a la posición vertical. En lugar doble las rodillas y deslice el cuerpo hacia el extremo de los pies de la tabla de inversión para cambiar la distribución del peso. Si se bloquea en inversión completa, siga las instrucciones para liberarlo de la posición bloqueada antes de regresarlo a la posición vertical.
- **NO** continúe usando el equipo si siente dolor o si siente mareo o vértigo al estar invertido. Regrese de inmediato a la posición vertical para recuperarse y eventualmente bajarse.
- **NO** utilice la tabla si mide más de 6 pies y 6 pulgadas (198 cm) o pesa más de 300 lbs. (136 kg). Podría producirse un fallo estructural o la cabeza/cuello podría impactar contra el suelo durante la inversión.
- **NO** permita que los niños utilicen esta máquina. Mantenga a los niños, espectadores y mascotas lejos de la máquina mientras se encuentre en uso. Esta tabla de inversión no está diseñada para personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o que les falta experiencia o conocimiento, a menos que reciban supervisión e instrucción con respecto al uso de la máquina de parte de una persona responsable de su seguridad.
- **NO** guarde la tabla de inversión en posición vertical si hay niños presentes. Doble y recueste la tabla en el piso. **NO** la guarde en áreas al aire libre.
- **NO** realice movimientos agresivos ni utilice pesas, bandas elásticas ni ningún otro dispositivo de estiramiento o de ejercicio, ni accesorios que no sean de la marca Teeter® mientras se encuentre en la tabla de inversión. Utilice esta tabla de inversión solo para los fines descritos en este manual.
- **NO** deje caer ni introduzca ningún objeto en los orificios. Mantenga el cuerpo, el cabello, la ropa suelta y las joyas lejos de las piezas móviles.
- **NO** lo utilice en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional. Este producto está diseñado sólo para el uso doméstico.
- **NO** use el equipo mientras esté bajo la influencia de drogas, alcohol o medicamentos que puedan causar somnolencia o desorientación.
- **SIEMPRE** revise el equipo antes de usarlo. Revise que todos los sujetadores estén seguros.
- **SIEMPRE** reemplace las piezas defectuosas de inmediato y/o no utilice el equipo hasta que se repare.
- **SIEMPRE** coloque el equipo sobre una superficie plana y lejos del agua o cornisas que puedan provocar inmersiones o caídas accidentales.
- Consulte los avisos de advertencia adicionales colocados en el equipo. Si la etiqueta del producto o el manual del usuario se pierde, daña o no se puede leer, póngase en contacto con Servicio al cliente para reemplazarlo.

NO QUITAR. REEMPLAZAR EN CASO DE SER DAÑADO O QUITADO.



To download and print Teeter's 800ia™ instructions, visit the product support page at teeter.com or scan with your smartphone

Para descargar las instrucciones y de Teeter impresión 800ia™, visite la página de soporte de producto en teeter.com o escanear con su teléfono inteligente



Hay cuatro (4) Configuraciones de usuario en la tabla de inversión Teeter que deben ajustarse correctamente según sus necesidades y tipo de cuerpo. Tómese el tiempo para encontrar su configuración ideal. **Antes de usar la tabla de inversión, asegúrese de que la Configuración de Usuario esté ajustada a su configuración personal.**

ADVERTENCIA

El no realizar estos ajustes correctamente puede hacer que la inversión suceda demasiado rápido o que el regreso a la posición vertical sea difícil.

Bisagras deslizantes: Seleccione un Ajuste de Orificio

Las bisagras deslizantes controlan el grado de reacción o la velocidad de rotación de la tabla de inversión. Hay tres orificios. La selección del orificio depende tanto de su peso corporal como del grado de reacción de rotación que desea (ver diagrama a la derecha). Los usuarios que están comenzando a aprender a utilizar la tabla de inversión, deben usar la configuración 'Inversión para principiantes/parcial'.

Cambio de la Posición de las Bisagras Deslizantes

1. Afloje la perilla de sujeción. Tire del pasador de seguridad del regulador de altura y deslice completamente el eje principal hasta el orificio de la última posición (la posición de almacenamiento cerca de los soportes traseros para los tobillos). Suelte y enganche el pasador (Figura 1).
2. Párese frente al respaldo y gírelo hacia el lado opuesto al del uso (Figura 2) para apoyarlo contra la barra cruzada de la estructura en A.
3. Sujete cada bisagra deslizante bajo los pasadores de pivote, usando sus pulgares para abrir los ganchos de autobloqueo en los pasadores de pivote (Figura 3). Levante ambos lados del respaldo fuera de la estructura en A y apoye la cabeza del respaldo en el suelo.
4. Abra las levas de bloqueo por completo. Suelte la bisagra deslizante del pasador de soporte y deslícela a la posición deseada (Figura 4). Introduzca el pasador de soporte en el mismo ajuste de orificio de ambos lados de la bisagra deslizante. Asegure las levas de bloqueo.
5. Vuelva a colocar el respaldo en las placas de las bisagras de la estructura en A (Figura 5). Asegúrese de que los ganchos de autobloqueo se cierren automáticamente en cada pasador de pivote de bisagra deslizante. Gire el respaldo a la posición de uso y ajuste el eje principal para su uso (Figura 6). Vuelva a ajustar la perilla de sujeción.

	A <small>cerca de Pivot Pin Top Agujero</small>	B <small>Agujero Medio</small>	C <small>Opuesta Pivot Pin Agujero Inferior</small>	
80-120 lbs	X	●		36-54 kg
120-220 lbs	X		●	54-100 kg
220-300 lbs		X	●	100-136 kg

● Principiante / Inversión parcial X Sugerido para Inversión completa



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

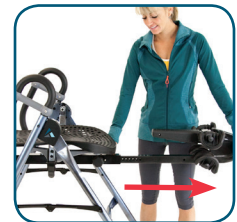


Figura 6

Eje principal: Determine una Posición de Altura



Figura 7
Etiquetado
① **Altura establecida**
directamente en el equipo

1. Póngase de pie en el lateral izquierdo de la estructura en A. Afloje la perilla de sujeción. Tire del pasador de bloqueo de selección de altura con su mano derecha mientras desliza el eje principal hacia afuera con su mano izquierda (Figura 7). Para facilitar el ajuste, baje el eje principal debajo de la posición horizontal para alargar y levante el eje principal sobre la posición horizontal para acortar.
2. Comience por deslizar el eje principal hasta que la última posición que pueda leer sea una pulgada más que su altura. Por ejemplo, si mide 5 pies con 10 pulgadas (178 cm) los últimos números visibles estarán ubicados a los 5 pies con 11 pulgadas (180 cm). This helps to ensure that the rotation of the table is not too fast. Esto ayuda a asegurar que la rotación de la tabla no sea demasiado rápida. Más tarde hará una prueba para ver si este ajuste es el adecuado para usted. La posición ideal para su altura dependerá de la distribución de su peso y puede variar varias pulgadas en ambas direcciones a partir de su altura real.
3. Libere el pasador de seguridad del regulador de altura accionado por resorte para que se acople totalmente en un ajuste de orificio. Tenga cuidado para evitar pellizcarse los dedos. Asegúrese de que el pasador atraviese el eje principal por completo. Vuelva a ajustar la perilla de sujeción.



Figura 8

Correa de Sujeción: Ajuste Previamente el ángulo

Fijar la correa de sujeción a la barra en U que se encuentra debajo del respaldo (Figura 8) para limitar el grado de rotación. Deslice la hebilla para alargar o acortar la correa para preajustar su ángulo de inversión máximo deseado, o libere la correa totalmente cuando esté listo para rotar a la inversión completa.

Cuadrante de Comodidad: Encuentre su Ajuste

El Cuadrante de comodidad para los tobillos gira a una posición alta (1) o baja (2) (Figura 9), con una diferencia de altura de una pulgada. Ajuste el Cuadrante de comodidad para los tobillos de modo tal que los soportes delanteros de los tobillos y los soportes del talón se sujeten en la parte más delgada de los tobillos (con una distancia mínima entre el Mecanismo de seguridad para tobillos y la parte superior de su pie). Esto reduce el deslizamiento del cuerpo sobre la tabla cuando está invertido, lo cual puede provocar un cambio en la distribución del peso e interferir con la facilidad para controlar su rotación.



Figura 9

ANTES DE USAR LA TABLA DE INVERSIÓN

Asegúrese de que la tabla rota suavemente y sin problemas a la posición de inversión total y vuelve a la posición normal, y revise que los sujetadores estén seguros. Asegúrese de que haya espacio suficiente para rotar al frente, encima, y detrás suyo.

⚠️ ADVERTENCIA

SI LOS TOBILLOS NO SE COLOCAN CORRECTAMENTE, SE PODRÍAN OCASIONAR LESIONES GRAVES O INCLUSO LA MUERTE! **ALWAYS** revise que el mecanismo de seguridad para tobillos esté completamente encajado en un ajuste de orificio que adapte los soportes de manera cómoda y ajustada contra la parte más pequeña de los tobillos.. **SIEMPRE** utilice calzado con los cordones bien amarrados y de suela plana, como calzado deportivo. **NO** use zapatos con suelas gruesas, botas, calzado alto ni ningún zapato que supere la altura del hueso del tobillo, ya que este tipo de calzado podría impedir que se sujeten correctamente los tobillos. **NUNCA** use la tabla de inversión boca abajo. **NO** intente invertir ni inclinar la parte superior del cuerpo contra el respaldo antes de asegurar sus tobillos.

Cómo Asegurar los Tobillos

Sujete bien los tobillos antes de invertirse:

1. De espaldas al respaldo y usando las manijas para sujetarse, ingrese cuidadosamente dentro de la estructura en A para pararse a un lado del eje principal (la barra cruzada de la estructura en A estará detrás de sus piernas) (Figura 10). Levante el pie más cercano al eje principal sobre el Mecanismo de seguridad para tobillos y colóquelo sobre el piso al otro lado, a horcajadas sobre el eje principal.
2. Si el Mecanismo de seguridad para tobillos se encuentra cerrado, ejerza presión sobre la manija de fácil acceso (EZ Reach) y luego tire de ella para abrirla completamente. Deje la manija en la posición abierta.
3. Para balancearse, apoye sólo la parte inferior del cuerpo en la parte inferior del respaldo a medida que desliza un tobillo a la vez desde el costado (Figura 11) entre los soportes delanteros y traseros del talón, colocando los pies en el Cuadrante de comodidad para los tobillos.



Figura 10



Figura 11



Figura 11A

No coloque su pie dentro del Mecanismo de seguridad para tobillos del mismo modo en que lo colocaría dentro de un zapato (Figura 11a). Los pies siempre deben estar sobre el suelo o en el cuadrante de comodidad para los tobillos; nunca utilice otra parte de la tabla de inversión como escalón.

4. Revise que el mecanismo de seguridad para tobillos esté completamente encajado en un ajuste de orificio que adapte los soportes de manera cómoda y ajustada contra la parte más pequeña de los tobillos. Esto permitirá que los soportes roten a medida que usted los invierta de modo que la parte acolchada soporte cómodamente sus tobillos (Figura 12).
5. Empuje hacia abajo la manija de fácil acceso EZ-Reach (Figura 13), tire hacia sus piernas y suelte cuando los soportes traseros y delanteros para los tobillos estén bien ajustados, con el ajuste más apretado en la parte más angosta de sus tobillos (Figura 14). Si hay demasiada distancia entre los soportes y la parte superior de los pies, consulte el cuadrante de comodidad para los tobillos: Encuentre su ajuste. Pruebe el cierre moviendo la manija de fácil acceso hacia atrás y adelante para asegurarse de que está bien trabada y el Mecanismo de seguridad para tobillos está firmemente enganchado. Verifique que ninguna parte del zapato ni de la ropa quede en contacto o interfiera de ninguna forma con el Mecanismo de seguridad para tobillos de fácil acceso durante la inversión.



Figura 12



Figura 13



Figura 14

Etiquetado ② **Soportes de Tobillos** ¡directamente en el equipo!

Utilice el método de **“ESCUCHAR, SENTIR, VER, PROBAR”** cada vez que ajuste los tobillos en la tabla de inversión:

ESCUCHAR cuando la manija de fácil acceso hace clic;

SENTIR la manija de fácil acceso para asegurarse de que esté bien enganchada en el ajuste deseado, y

SIENTA que los soportes traseros y delanteros para los tobillos deben quedar ajustados, con el ajuste más apretado en la parte más angosta de sus tobillos;

VER que la manija de fácil acceso esté firme y no se mueva fuera de su posición, y **VEA** que NO haya espacio entre sus tobillos y los soportes de los tobillos.

PRUEBE el Sistema de sujeción de los tobillos EZ-Reach para asegurarse de que esté cómodo, ajustado y seguro al sacudir e intentar sacar los pies por los soportes de los tobillos. Asegúrese de NO PODER desengancharse de los soportes para tobillos cada vez antes de intentar invertirse.

Pruebe su Control de Equilibrio y Rotación

Si está correctamente ajustado, tendrá control total sobre la rotación de la tabla de inversión con solo desplazar el peso de su cuerpo moviendo los brazos o inclinando las rodillas. La configuración ideal de equilibrio se determina por su tipo de cuerpo y la distribución del peso. Por esta razón, la posición del eje principal puede diferir de su altura real.

Es importante tomarse un tiempo, probar los ajustes y asegurarse una experiencia relajante y agradable. Si la altura no se ajusta correctamente, eso puede hacer que la inversión suceda demasiado rápido o que el regreso a la posición vertical sea difícil.

Las primeras veces que utilice la tabla de inversión, ajuste la correa de sujeción y pídale a otra persona que lo ayude para que pueda encontrar la posición correcta de equilibrio y para que esté cómodo con el funcionamiento de la tabla de inversión.

1. Recuéstese y apoye la cabeza sobre el respaldo con los brazos a los costados.

- Si está correctamente equilibrada, la tabla de inversión comenzará a girar levemente, con el eje principal elevándose unas cuantas pulgadas del protector de la barra cruzada (Figura 15).
- El eje principal puede ser DEMASIADO CORTO si la tabla de inversión gira de modo tal que el eje principal se eleva a más de unas cuantas pulgadas de la barra cruzada, hasta una posición horizontal (0°) o más. Desmonte con cuidado, alargue la posición de altura un orificio, sujete los tobillos de nuevo y vuelva a probar.
- El eje principal puede estar DEMASIADO LARGO si la tabla de inversión no gira en absoluto y el eje principal queda firmemente asentado en la barra cruzada. Desmonte con cuidado, acorte la posición de altura un orificio, sujete sus tobillos de nuevo y pruebe otra vez.



La configuración del eje principal debería mantenerse igual, siempre que siga utilizando la misma posición de bisagra deslizante y su peso no varíe sustancialmente. Si cambia el ajuste de la bisagra deslizante, debería probar su equilibrio y control otra vez.

Inversión

Rotación hacia la Inversión

Para asegurarse de que la tabla de inversión no rote demasiado ni muy rápido, asegúrese de haber ajustado la correa de sujeción y de haber completado la prueba de equilibrio.

1. Con la cabeza apoyada contra el respaldo, levante un brazo por vez para comenzar la rotación (Figura 16). Para obtener el máximo control y comodidad, cada movimiento debe ser lento y deliberado (cuanto más rápido se mueva, más rápido rotará la tabla de inversión).
2. Practique el control de la velocidad y el ángulo de rotación moviendo lentamente los brazos hacia atrás y hacia adelante.
3. Una vez que haya alcanzado el ángulo máximo permitido por la correa de sujeción, descance ambos brazos sobre su cabeza. Relájese y respire profundamente para ayudar a relajar sus músculos (Figura 17).



Volver a la Posición Vertical

1. Para empezar a rotar de nuevo a la posición inicial, lleve lentamente los brazos a los costados.
2. Dado que su cuerpo puede haberse extendido o deslizado sobre el respaldo mientras ha estado invertido, puede que los movimientos de los brazos no sean suficientes para volver a la posición completamente vertical. Sólo doble ligeramente las rodillas mientras lleva el peso de su cuerpo hacia la parte inferior del respaldo (Figura 18). **NO** levante la cabeza, dependa solamente de las manijas ni trate de sentarse (Figura 19).
3. Deténgase y descance durante algunos minutos apenas pasada la posición horizontal (0°) para evitar mareos y permitir que su espalda se recomprima sin molestias antes de volver a la posición vertical.

Si todavía tiene problemas para regresar a la posición vertical después de seguir estas recomendaciones, ajuste las configuraciones de usuario y pruebe otra vez el control de equilibrio y de rotación.



⚠️ ADVERTENCIA

Para liberarse de la posición de bloqueo en inversión total (consulte la página 5), coloque una mano detrás de la cabeza y jale el respaldo hacia su espalda. Para regresar a la posición vertical, coloque los brazos a los lados. Si esto no funciona, **NO SE SIENTE**. Use las manijas para **DOBLAR SUS RODILLAS** y cambiar el peso del cuerpo al lado de los pies de la tabla. Si tiene dificultad para regresar a la posición vertical, consulte la sección "Pruebe su control".

Inversión Completa

La inversión completa se define como quedar colgando completamente boca abajo (90°) con la espalda sin apoyar en el respaldo. Muchos usuarios de Teeter® disfrutan de la inversión completa debido a la libertad agregada para estirar y ejercitar. NO intente este paso hasta que no se sienta completamente cómodo controlando la rotación de la tabla de inversión e invirtiéndose a 60 grados de manera relajada. Para invertirse por completo:

1. Libere la correa de sujeción.
2. Ajuste las bisagras deslizantes a la posición A para permitir que la tabla de inversión se “bloquee” con firmeza en la inversión total. Si pesa 220 lb. (100 kg.) o más, coloque las bisagras deslizantes en la posición B (vea las Configuraciones del usuario, pág. 2).
3. Suba ambas manos lentamente por encima de la cabeza para iniciar la rotación. Tal vez deba ayudarse para alcanzar los últimos grados de rotación, empujándose contra el suelo o la estructura en A hasta que el respaldo se detenga contra la barra cruzada (Figura 20).
4. Relájese y permita que su cuerpo se aleje del respaldo para colgar libremente. Si se tensa o presiona la espalda contra el respaldo, es posible que se “desbloquee”.
5. En su posición correcta de equilibrio, su peso mantendrá el respaldo “bloqueado” en esta posición hasta que esté listo para regresar a la posición vertical. Si no logra mantener un “bloqueo” adecuado cuando está completamente invertido, llame a Servicio al cliente de Teeter® para conocer opciones.

Para liberarse de la posición invertida “bloqueada”:

1. Estire un brazo por detrás de la cabeza para asir el respaldo (Figura 21). Con la otra mano, tome la base de la estructura en A que se encuentra enfrente.
2. Junte ambas manos (Figura 22). Esto hará que el respaldo rote y se libere de la posición de “bloqueo”. Mantenga los codos hacia adentro para evitar pellizcos entre la estructura en A y el respaldo (Figura 23). Siga las instrucciones en la página anterior para volver a la posición vertical.

Desmontaje

1. Ejercer presión sobre la manija de fácil acceso para desbloquear y, luego, tire para abrir completamente el Mecanismo de seguridad para tobillos hasta el fondo (Figura 24).
2. Deje la manija en la posición abierta.
3. Mantenga la parte inferior del cuerpo apoyada contra el respaldo mientras pone los pies en el suelo. Con cuidado, póngase de pie y asegúrese de tener equilibrio antes de pasar por encima del eje principal y terminar de desmontar.



Figura 20



Figura 21

Figura 22



Figura 23



Figura 24

Almacenamiento y Mantenimiento

Pliegue para el Almacenamiento

1. Libere la correa de sujeción. Afloje la perilla de sujeción.
2. Tire del pasador de seguridad del regulador de altura y deslice completamente el eje principal hasta el último orificio (la posición de almacenamiento cerca de los soportes traseros para los tobillos). Suelte y enganche el pasador.
3. Párese frente al respaldo y gírelo en dirección opuesta a su uso hasta que se apoye sobre la barra cruzada de la estructura A (Figura 25).
4. Tire de los brazos extensibles para plegar la estructura en A (Figura 26), la cual debe quedar con las patas abiertas a 16-20° de ancho para brindar estabilidad. Tenga cuidado para evitar pellizcarse los dedos.



Figura 25



Figura 26

⚠️ ADVERTENCIA

Peligro de vuelco: Deje la estructura en A abierta con el ancho suficiente para que permanezca estable o sujétela a una pared para evitar que se vuelque. Si hay niños presentes, almacene en forma plana sobre el piso, no en posición vertical.

Si opta por dejar la tabla de inversión abierta y lista para usar, asegúrese de FIJAR el equipo para impedir la rotación no intencional. Puede elegir entre A. Enrollar la correa de sujeción alrededor del eje principal y la barra cruzada y luego amarrarla a sí misma con el clip (Figura 27), o B. Bloquearla con un candado (disponible en teeter.com). Asegúrese de que la tabla de inversión no pueda rotar.

Mantenimiento

Limpie con un paño limpio. Antes de cada uso, revise si hay desgaste y daños. Reemplace las piezas desgastadas o dañadas de inmediato. Mantenga fuera de servicio hasta repararla. Comuníquese con Teeter para conocer las recomendaciones de servicio.



Figura 27



Para Iniciar

Controle su Rotación: El ángulo y la velocidad de rotación afectan en gran medida su experiencia de inversión. Para limitar el ángulo de rotación, ajuste previamente el ángulo (Pág. 2). Para controlar la velocidad y la respuesta de rotación, optimice los ajustes de las bisagras deslizantes y el eje principal para su tipo de cuerpo (Pág. 2). Tómese el tiempo para probar y ajustar su configuración (pág. 4) con la ayuda de una persona adicional que lo acompañe hasta que usted pueda controlar por completo la rotación del Teeter por medio de simplemente mover el peso de los brazos.

Determine el ángulo: Comience con un ángulo modesto (20° a 30°) durante las primeras semanas o hasta encontrarse cómodo con la sensación y operación del equipo. Cuando pueda relajarse por completo, pase a ángulos de inversión más amplios para aumentar los beneficios de la descompresión. Aumente hasta 60° o más para obtener los mejores resultados, pero asegúrese de ir despacio y escuchar a su cuerpo; la relajación es clave. La rotación hasta la inversión completa (90°) no es necesaria para beneficiarse de la inversión. Dicho eso, algunos usuarios avanzados disfrutan de la libertad adicional de movimientos de estiramientos y ejercicios en este ángulo.

Determine la Duración: Comience con sesiones cortas de 1 a 2 minutos para permitir que su cuerpo se adapte a la inversión. Con el tiempo, y en la medida en que se sienta cómodo, aumente gradualmente hasta una duración que le permita relajar y liberar sus músculos por completo para que pueda descomprimir su espalda. Por lo regular esto toma de 3 a 5 minutos.

Conviértalo en un Hábito: La mayoría de los usuarios obtienen mejores resultados con sesiones más cortas y más frecuentes que con sesiones más largas y menos frecuentes. Idealmente, incorpórelo en su rutina para que pueda invertirse con su Teeter varias veces al día.



Disfrute de los Beneficios

Relajación y Liberación: Cierre los ojos, respire profundo y elongue el cuerpo. Enfóquese en liberar tensión de sus músculos para permitir que su columna y articulaciones se descompriman. Cuanto más se relaje, mayores serán los beneficios que sentirá.

Agregue Estiramiento y Movimiento: La tracción intermitente (alternar la inversión con períodos de descanso) o la oscilación (balanceo rítmico) le pueden ayudar a acostumbrarse a la sensación de inversión y estimular la relajación muscular. Agregue movimiento y estiramiento para ayudar a maximizar los beneficios para sus articulaciones y ligamentos: haga ejercicios de estiramiento y torsión mientras está parcial o totalmente invertido o utilice la estructura en A, o las empuñaduras de tracción o de Grip-and-Stretch para aumentar la descompresión.

No se Apresure: Al igual que cuando comienza cualquier nuevo programa de ejercicios, puede llevar un tiempo para que vea resultados notables. Algunas personas sienten los beneficios inmediatamente, y en algunas toma más tiempo. Sea paciente, persistente y use la tabla a menudo.



Maximice el Confort

Aumente el confort de los tobillos: Use calcetines y zapatos con cordones. La tela proporciona protección adicional y apoyo a los tobillos. Ajuste el Cuadrante de comodidad para los tobillos para que quede un espacio mínimo entre el pie y la plataforma. Rote ligeramente la parte superior de los soportes de los talones hacia sus tobillos para que roten y le den soporte a los talones cuando esté invertido. Ajuste el Mecanismo de seguridad para tobillos lo suficiente como para que esté sujeto, pero no lo ajuste demasiado ya que eso restringe el flujo sanguíneo y causa molestias.

Reduzca el dolor muscular: Al igual que con cualquier programa de ejercicios, puede ser que experimente un poco de dolor al inicio. Mientras está relajado, su cuerpo realiza cambios significativos a medida que su esqueleto y sus músculos se adaptan. No haga demasiado, ni demasiado pronto: comience con un ángulo modesto y poco tiempo para reducir la probabilidad de quedar adolorido.

Escuche a su cuerpo: Responda a cualquier señal de incomodidad por medio de cambios: reduzca el ángulo o la duración, pruebe diferentes horarios del día, respire profundo, y agregue movimientos suaves y estiramiento. Cuando sienta que ya fue suficiente, ¡regrese a la posición vertical! La inversión es para relajarse y disfrutar.

Regrese despacio a la posición vertical: Asegúrese de descansar justo después de pasar la posición horizontal (0°) por 15-30 segundos o más para permitir que el cuerpo se reajuste y que la espalda se recomprima gradualmente antes de bajarse del equipo.

Entienda el equipo: Vea el DVD introductorio para conocer más consejos de estiramiento y ejercicios invertidos. Lea el Manual del usuario y respételo siempre. Siempre verifique que su Configuración del usuario personalizada sea la correcta antes de invertirse, y siempre sujete bien sus tobillos.