



**NOUVEAU!**

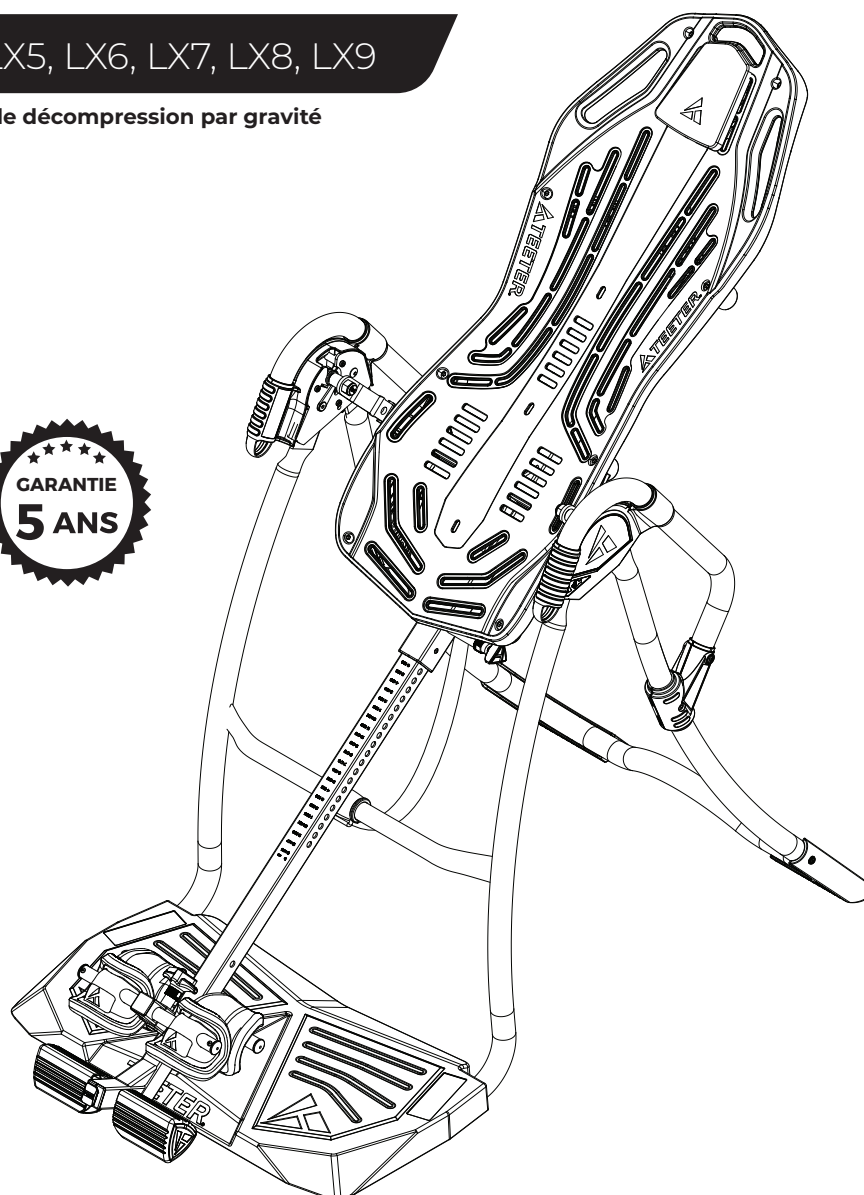
Suivez avec votre  
téléphone intelligent  
pour rendre le montage  
encore plus facile!

# Série FitSpine LX<sup>MC</sup>

## Instructions de montage

Modèles LX4, LX5, LX6, LX7, LX8, LX9

Appareil d'étirement et de décompression par gravité



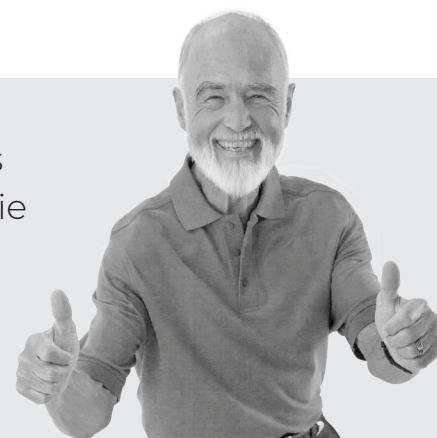
Pour télécharger et imprimer le  
manuel de la série FitSpine LX<sup>MC</sup> de  
Teeter, visitez la page d'assistance  
des produits au [teeter.com](http://teeter.com)



\* Les spécifications techniques de cette image  
peuvent changer et sont sujettes à des  
changements sans préavis.

“ J'ai créé Teeter pour que les  
gens puissent mener une vie  
plus saine et plus active. ”

*-Roger Teeter* Fondateur et innovateur



Merci d'avoir acheté la table d'inversion de la série FitSpine LX<sup>MC</sup> de Teeter! Pour profiter pleinement de votre nouvelle acquisition, vous devez d'abord suivre les instructions de montage et lire et comprendre le manuel d'utilisation qui l'accompagnent, de même que visionner le DVD d'apprentissage.

Les appareils de décompression de Teeter sont conçus pour une utilisation domestique et peuvent être utilisés par plusieurs adultes. Ils permettent d'exercer une traction non assistée sur la colonne vertébrale et ainsi d'étirer les muscles et les tissus mous paravertébraux.

Approuvé par Santé Canada, les appareils de décompression de Teeter sont indiqués pour les problèmes suivants : maux de dos, tensions musculaires, discopathie dégénérative, arthrose de la colonne vertébrale, sténose vertébrale, hernie discale, courbure rachidienne attribuable à des tensions musculaires, sciatique, spasmes musculaires et syndrome des facettes.



Pour obtenir des instructions d'assemblage étape par étape en format 3D interactif sur votre téléphone intelligent, téléchargez l'application BILT GRATUITE. La procédure de téléchargement de l'application BILT est expliquée en page 5.



Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur [teeter.com/Support/Warranty-Registration](http://teeter.com/Support/Warranty-Registration)



Si vous avez des questions concernant le montage ou si des pièces manquent, **NE RENVOYEZ PAS L'ARTICLE AU MAGASIN ET NE CONTACTEZ PAS LE VENDEUR**. Nos experts en service à la clientèle peuvent vous aider au **1-800-847-0143**, ou par formulaire en ligne ou clavardage en direct sur [teeter.com](http://teeter.com).



Suivez les étapes de montage avec votre téléphone intelligent! Avec une application de lecture de code QR, scannez les codes-barres après chaque étape de montage pour regarder la vidéo correspondante pour vous guider au fur et à mesure des instructions.

**Télécharger  
TeeterLink<sup>MC</sup>**



Site web disponible  
en anglais seulement

## Instructions de montage

|                                                                             |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| Instructions de sécurité importantes .....                                  | 1      |
| Éléments de montage.....                                                    | 2      |
| Comprendre sa table d'inversion.....                                        | 3      |
| Étiquettes d'avertissement de sécurité et<br>spécifications du produit..... | 4      |
| Avant de commencer le montage .....                                         | 5      |
| Étapes du montage .....                                                     | 6 – 11 |
| Vérification d'un mauvais montage.....                                      | 12     |
| Avant l'inversion .....                                                     | 13     |
| Conditions de garantie et enregistrement.....                               | 15     |

## Manuel d'utilisation (fourni avec le matériel)

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| Instructions de sécurité importantes ..... | 1     |
| Réglages de l'utilisateur .....            | 2     |
| Préparez-vous à l'inversion .....          | 3 – 4 |
| Inversion .....                            | 4 – 5 |
| Rangement et entretien.....                | 5     |
| Tirez le maximum de votre Teeter.....      | 6     |

**AVANT DE COMMENCER :** Révisez toutes les étapes avant de commencer le montage et lisez toutes les précautions avant d'utiliser la table d'inversion. Respectez minutieusement les instructions de montage et le manuel d'utilisation afin de garantir la sécurité et l'intégrité du produit.

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION

### **AVERTISSEMENT**

#### **LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS ET DES AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.**

Pour réduire le risque de blessure :

- Lisez et comprenez toutes les instructions, examinez tous les documents joints et inspectez l'équipement avant d'utiliser la table d'inversion. Il est de votre responsabilité de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et les risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, les risques de panne de l'appareil, ou aggraver un état médical préexistant. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont pleinement informés du bon usage de l'équipement et de toutes les précautions de sécurité.
- **N'UTILISEZ PAS** cet appareil sans l'accord d'un médecin agréé. L'inversion est contre-indiquée en présence de trouble de santé qui pourrait être aggravé par une élévation de la tension artérielle ou de la pression intracrânienne ou par le stress mécanique associé à l'inversion, ou qui pourrait vous empêcher d'utiliser l'appareil en toute sécurité. Cette recommandation peut s'appliquer à différentes blessures et maladies, mais aussi aux effets secondaires d'un médicament ou d'un supplément (sur ordonnance ou en vente libre). Voici une liste non exhaustive des contre-indications médicales :
  - Toute affection, neurologique ou autre, occasionnant des picotements, de la faiblesse ou une neuropathie inexpliqués, des crises épileptiques, des troubles du sommeil, des vertiges, des étourdissements, de la désorientation ou de la fatigue, ou encore affectant la force, la mobilité, la vigilance ou la capacité cognitive;
  - Toute affection du cerveau, comme un trauma, des antécédents d'hémorragie intracrânienne, des antécédents ou un risque d'AIT ou d'AVC, ou de graves céphalées;
  - Toute affection du cœur ou de l'appareil circulatoire, comme l'hypertension, ou encore un risque accru d'AVC ou la prise d'anticoagulants (y compris l'aspirine à dose élevée);
  - Toute lésion osseuse, squelettique ou de la moelle épinière ou affection touchant ces organes, comme une déviation marquée de la colonne vertébrale, un œdème articulaire aigu, l'ostéoporose, une fracture, une luxation, une broche centromédullaire ou un implant orthopédique;
  - Toute affection des yeux, des oreilles, des voies nasales ou touchant l'équilibre, comme un trauma, des antécédents de détachement de la rétine, le glaucome, l'hypertension oculaire, la sinusite chronique, les troubles de l'oreille interne ou moyenne, le mal des transports ou les vertiges;
  - Tout trouble digestif ou interne, comme des reflux gastriques graves, une hernie hiatale ou autre, ou une maladie de la vésicule biliaire ou des reins;
  - Toute affection ou situation pour laquelle l'exercice est expressément recommandé, restreint ou défendu par un médecin, comme la grossesse, l'obésité ou une chirurgie récente.
- **Assurez-vous TOUJOURS** que le système de fixation des chevilles est correctement ajusté, et que les chevilles sont sécurisées avant d'utiliser l'équipement. ÉCOUTEZ, TOUCHEZ, VÉRIFIEZ et TESTEZ que le système de blocage des chevilles est engagé, bien fixé et sécurisé CHAQUE FOIS que vous utilisez l'équipement.
- **Portez TOUJOURS** des chaussures à lacets correctement noués et à semelle plate telles que des chaussures sport.
- **NE PORTEZ PAS** de chaussures pouvant empêcher la fermeture du système de fixation des chevilles, telles que des chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou dépassant l'os de la cheville.
- **N'UTILISEZ PAS** la table d'inversion avant qu'elle ne soit correctement ajustée à votre taille et à votre poids. Les nouveaux utilisateurs et les utilisateurs qui sont physiquement ou mentalement compromis auront besoin de l'assistance d'un observateur. Assurez-vous que l'équipement est ajusté à vos réglages d'utilisateur uniques avant chaque utilisation.
- **NE VOUS** redressez pas ni ne levez la tête pour revenir en position verticale. Plutôt pliez les genoux et glissez le corps vers le pied du dossier pour changer la répartition du poids. Si le dossier est verrouillé en inversion complète, suivez les instructions pour sortir de la position bloquée avant de revenir en position verticale.
- **NE CONTINUEZ PAS** à utiliser l'équipement si vous ressentez de la douleur, avez des vertiges ou la tête qui tourne pendant l'inversion. Revenez immédiatement en position verticale pour récupérer et finalement descendre de l'appareil.
- **NE PAS** utiliser si vous mesurez plus de 198 cm (6 pi et 6 po) ou si vous pesez plus de 136 kg (300 lb). Une défaillance structurelle pourrait se produire ou votre tête/cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE LAISSEZ PAS** les enfants utiliser cet appareil. Maintenez les enfants, les accompagnateurs et les animaux à distance de l'appareil pendant son utilisation. La table d'inversion n'est pas destinée à être utilisée par des personnes ayant un handicap physique, mental ou sensoriel, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles soient sous surveillance et qu'une personne responsable de leur sécurité leur donne les instructions d'utilisation de l'appareil.
- **NE RANGEZ PAS** la table d'inversion en position verticale si des enfants sont présents. Pliez et posez la table sur le sol. **NE RANGEZ PAS** à l'extérieur.
- **NE FAITES PAS** de mouvements brusques, n'utilisez pas d'haltères, de bandes élastiques, tout autre appareil d'exercice ou d'étirement ou d'accessoires non-Teeter® sur la table d'inversion.
- **NE LAISSEZ PAS** tomber ou n'introduisez pas d'objet dans aucune des ouvertures. Gardez les parties du corps, les cheveux, les vêtements flottants et les bijoux à distance de toutes les parties mobiles.
- **NE PAS** utiliser dans une enceinte commerciale, en location ou institutionnelle. Ce produit est conçu pour une utilisation domestique à l'intérieur uniquement.
- **N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL** sous l'influence de drogues, d'alcool, ou de médicaments qui peuvent entraîner une somnolence ou une désorientation.
- **Inspectez TOUJOURS** l'appareil avant de l'utiliser. Assurez-vous que toutes les fixations sont sûres.
- **Remplacez TOUJOURS** immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'appareil hors d'usage tant qu'il n'a pas été réparé.
- **Placez TOUJOURS** l'appareil sur une surface plane et à distance de l'eau ou de rebords qui pourraient entraîner une chute ou une immersion accidentelle.
- Consultez les avertissements supplémentaires affichés sur l'appareil. En cas de perte, d'endommagement ou de perte de lisibilité d'une étiquette ou du manuel d'utilisation, contactez le service à la clientèle pour le remplacer.

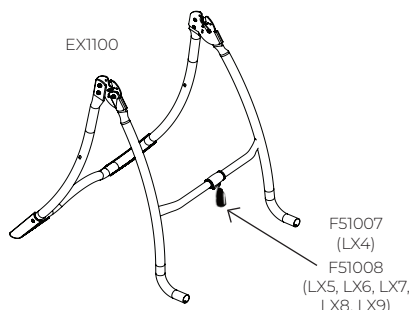
**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

# Éléments de montage

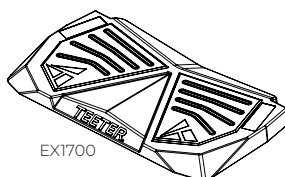
Les éléments ne sont pas représentés à l'échelle. Les schémas correspondants au matériel sont situés sur l'encart à l'intérieur de chaque ensemble de matériel.

| NUMÉRO DE L'ARTICLE                      | NOM DE L'ARTICLE                                                                | NUMÉRO DE L'ARTICLE                             | NOM DE L'ARTICLE                                                                            |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ensemble du cadre en A</b>            |                                                                                 | <b>Montage du dossier FitSpine<sup>MC</sup></b> |                                                                                             |
| EX1100                                   | Cadre en A                                                                      | EX1300                                          | Dossier de table FitSpine <sup>MC</sup>                                                     |
| F51007                                   | Courroie de retenue Angle (LX4) déjà fixée au cadre en A                        | <b>Assemblage de l'axe principal</b>            |                                                                                             |
| F51008                                   | Courroie de retenue EZ-Angle (LX5, LX6, LX7, LX8, LX9) déjà fixée au cadre en A | EX1610                                          | avec le système de blocage des chevilles T-Pin LX (LX4)                                     |
| <b>Plateforme surélevée</b>              |                                                                                 | EX1630                                          | avec le système de blocage des chevilles EZ-Reach <sup>MC</sup> (LX5)                       |
| EX1700                                   | Plateforme surélevée                                                            | EX1620                                          | avec le système de blocage des chevilles Deluxe EZ-Reach <sup>MC</sup> (LX6, LX7, LX8, LX9) |
| HK1016                                   | Quincaillerie pour plateforme surélevée                                         | <b>Montage de la poignée</b>                    |                                                                                             |
| <b>Montage de la charnière pivotante</b> |                                                                                 | EX1500                                          | Poignées Stretch Max <sup>MC</sup> LX (2)                                                   |
| F51064                                   | Charnières pivotantes à 3 trous (2) (LX4, LX5, LX6, LX8)                        | EX1201                                          | Supports pour poignée (gauches)                                                             |
| TR1003                                   | Bras de rotation à trois trous avec poignées de traction (2) (LX7, LX9)         | EX1202                                          | Supports pour poignée (droits)                                                              |
| <b>Assistance produit</b>                |                                                                                 | HK1015                                          | Ensemble du matériel de montage des poignées                                                |
| LX1020                                   | DVD d'apprentissage                                                             | <b>Outils fournis pour le montage</b>           |                                                                                             |
| LX1430                                   | Manuel d'utilisation (LX4)                                                      | IA1149                                          | Clé Allen de 5 mm (2)                                                                       |
| LX1530                                   | Manuel d'utilisation (LX5)                                                      | <b>Accessoires optionnels</b>                   |                                                                                             |
| LX1030                                   | Manuel d'utilisation (LX6, LX7, LX8, LX9)                                       | EX1800                                          | Repose-tête (LX4, LX5, LX6, LX8, LX9)                                                       |

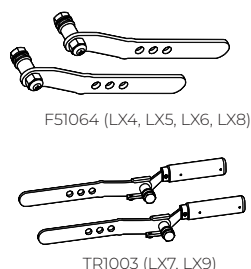
Ensemble du cadre en A  
avec courroie d'attache angulaire  
pré assemblée



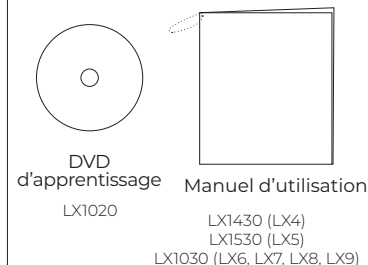
Plateforme surélevée  
À utiliser avec le système de  
Quincaillerie pour plateforme  
surélevée (HK1016)



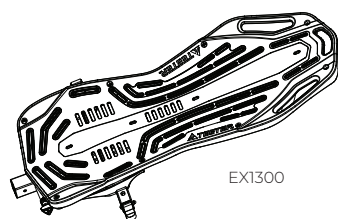
Montage de la  
charnière pivotante



Assistance produit

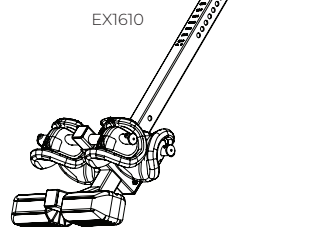


Montage du dossier FitSpine<sup>MC</sup>

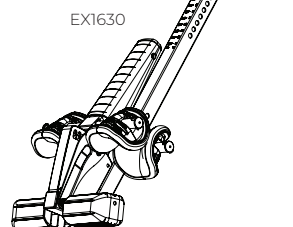


Assemblage de l'axe principal

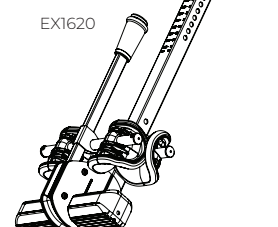
avec le système de  
blocage des  
chevilles T-Pin LX  
(Modèle LX4 uniquement)



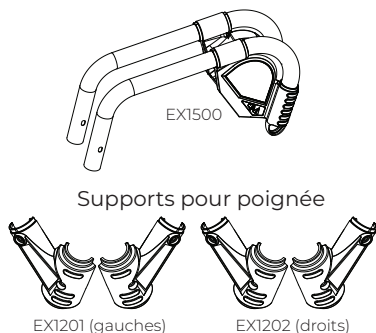
avec le système de  
blocage des chevilles  
EZ-Reach<sup>MC</sup>  
(Modèle LX5 uniquement)



avec le système de  
blocage des chevilles  
Deluxe EZ-Reach<sup>MC</sup>  
(Modèles LX6, LX7, LX8  
et LX9 uniquement)



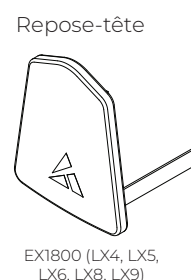
Montage de la poignée  
À utiliser avec le kit du  
Matériel de montage (HK1015)  
Poignées Stretch Max<sup>MC</sup> LX



Outils fournis pour le montage

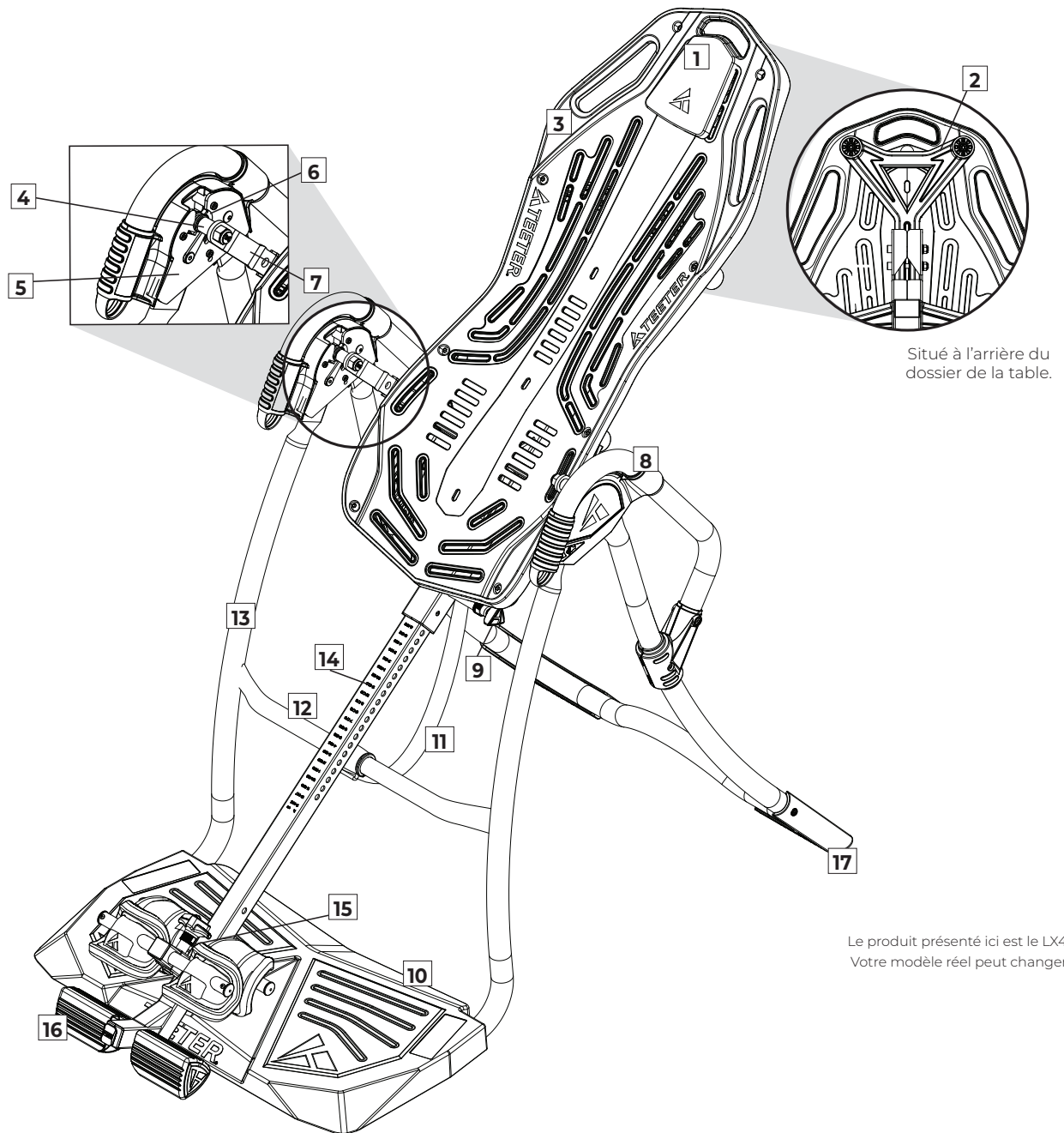


Accessoires optionnels



# Comprendre sa table d'inversion

Avant de continuer la lecture de ce document, examinez le schéma ci-dessous afin de vous familiariser avec les éléments importants de votre table d'inversion Teeter.



Situé à l'arrière du dossier de la table.

Le produit présenté ici est le LX4.  
Votre modèle réel peut changer.

## Identification des pièces et composants

|   |                                         |    |                                           |    |                                                                       |
|---|-----------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Repose-tête                             | 7  | Charnières pivotantes à 3 trous           | 13 | Cadre en A                                                            |
| 2 | Bras de support supérieurs              | 8  | Poignées                                  | 14 | Axe principal                                                         |
| 3 | Dossier de table FitSpine <sup>MC</sup> | 9  | Goupille d'arrêt du réglage de la hauteur | 15 | Système de fixation des chevilles                                     |
| 4 | Axes de pivotement                      | 10 | Plateforme surélevée                      | 16 | Cadran de confort pour les chevilles Ankle Comfort Dial <sup>MC</sup> |
| 5 | Plaques charnières                      | 11 | Courroie d'attache angulaire              | 17 | Pieds de stabilisation antidérapants                                  |
| 6 | Crochets autobloquants                  | 12 | Barre transversale                        |    |                                                                       |

# Étiquettes d'avertissement de sécurité et spécifications du produit

Important : Veuillez examiner toutes les étiquettes et la documentation d'information avant d'utiliser votre table d'inversion

Ce dessin signale la position des étiquettes d'avertissement situées sur votre produit. S'il manque une étiquette, si elle est illisible ou a été retirée, veuillez contacter le service à la clientèle Teeter par téléphone ou via le site internet indiqué au bas de cette page pour solliciter une étiquette de remplacement gratuite.

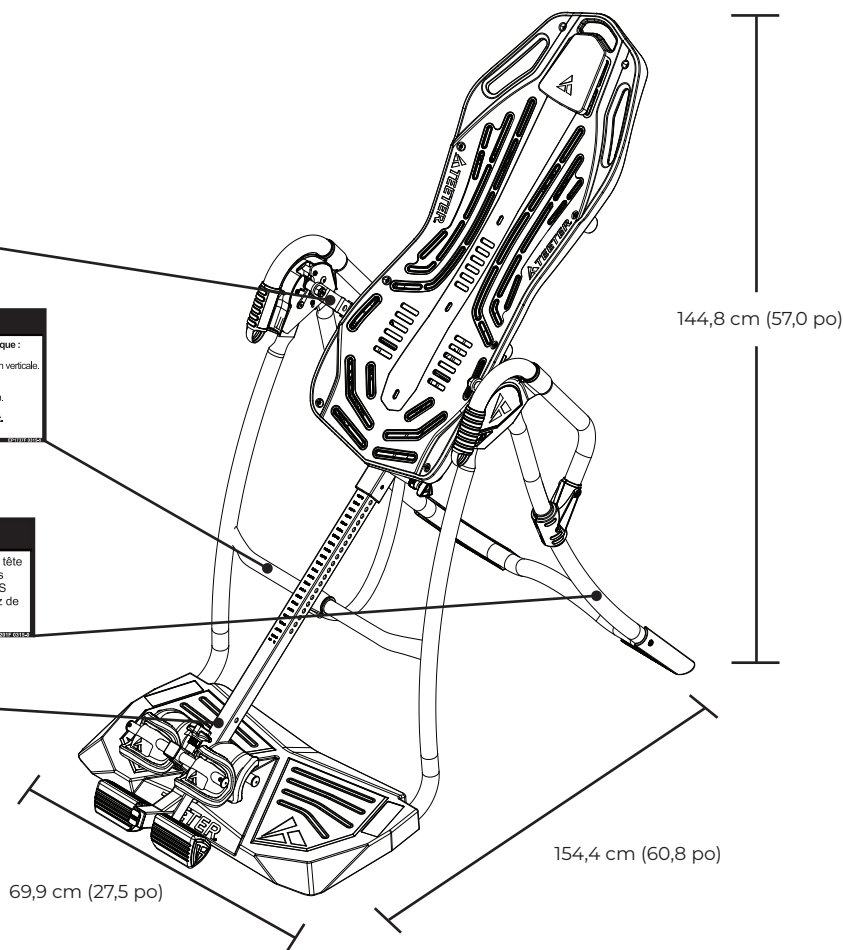
Remarque : Les images et étiquettes ci-dessous ne sont pas à l'échelle réelle.

**⚠ WARNING/AVERTISSEMENT**  
Do not use Setting A for users over 100kg (220 lb).  
Replace label if damaged, illegible, or removed.  
Ne pas utiliser le réglage A pour les utilisateurs plus 100 kg (220 lb).  
Remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

**⚠ AVERTISSEMENT**  
DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT PEUVENT SURVENIR SI DES PRÉCAUTIONS NE SONT PAS PRISES. Pour réduire ce risque :  
• Veuillez LIRE et comprendre les instructions du manuel du propriétaire et celles sur l'équipement avant de procéder à l'utilisation.  
• ASSUREZ-VOUS QUE l'axe principal est correctement ajusté à la hauteur. S'il est trop court, il peut entraîner des difficultés à revenir en position verticale.  
• RISQUE DE BASCULEMENT : Pour ranger en position verticale, laissez le cadre en A s'écarter et laissez ouvert pour qu'il reste en équilibre ou fixez au mur. Si des enfants sont présents, rangez à plat sur le sol, pas en position verticale.  
• NE LAISSEZ PAS les enfants utiliser la machine. Gardez les enfants, les spectateurs et les animaux de compagnie à l'écart lors de l'utilisation.  
• Gardez les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux à l'écart des pièces mobiles.  
• Capacité de hauteur/poids : 142 à 198 cm (4 pi 8 po à 6 pi 6 po); 136 kg (300 lb). Utilisation domestique privée en intérieur uniquement.  
Remplacez les étiquettes et le manuel d'utilisation, s'ils sont endommagés, illisibles ou manquants.

**⚠ AVERTISSEMENT**  
Pour SORTIR DU VERROU DE LA POSITION D'INVERSION TOTALE, passez une main derrière votre tête et tirez le dossier de la table vers votre dos. Pour REVENIR EN POSITION VERTICALE, placez vos bras sur les côtés. Si cela ne fonctionne pas, NE VOUS ASSOYEZ PAS. Utilisez des poignées et PLIEZ VOS GENOUX pour faire basculer le poids de votre corps vers le côté pied de l'axe du pivot. Si vous éprouvez de la difficulté à revenir en position debout, consultez le Manuel d'utilisation avant la prochaine utilisation.  
Remplacez les étiquettes, s'ils sont endommagés, illisibles ou manquants.

**⚠ WARNING / AVERTISSEMENT**  
Serious injury or death can occur if ankles are not properly secured.  
LE FAIT DE NE PAS FERMER CORRECTEMENT le système de blocage des chevilles peut entraîner des blessures graves ou la mort!  
Replace labels and Owner's Manual if damaged, illegible or removed.  
Remplacez les étiquettes et le manuel d'utilisation, s'ils sont endommagés, illisibles ou manquants.



Le produit présenté est l'LX4.  
Votre modèle réel peut changer.

Dimensions de la table assemblée non utilisée :

Dimensions maximales de la table assemblée utilisée :

Dimensions d'entreposage :

154,4 (L) x 69,9 (W) x 144,8 (H) cm (60,8 x 27,5 x 57,0 po)

207,0 (L) x 69,6 (W) x 221,0 (H) cm (81,5 x 27,5 x 87,0 po)

69,9 (L) x 69,9 (W) x 172,7 (H) cm (27,5 x 27,5 x 68,0 po)

Poids (approx.) : LX4 : 31,2 kg (68,7 lb)

LX5-LX9 : 32,1 kg (70,8 lb)

# Avant de commencer le montage

## Défaitez l'emballage et préparez votre espace de travail

- Si possible, installez le produit à l'endroit ou à proximité de l'endroit où vous comptez l'utiliser afin d'éviter de devoir le transporter plus tard.
- Déballiez toutes les pièces et matériels de support. Mettez les emballages de côté et nettoyez votre espace de travail.
- Trouvez les ensembles de matériel emballés avec les manuels. Ils sont étiquetés pour correspondre au processus de montage.
- Le DVD d'apprentissage fournit des instructions étape par étape sur le montage du produit. Il sera pratique de le suivre sur votre téléviseur ou sur votre ordinateur tout en effectuant le montage. Le DVD comprend les sections suivantes :
  - Montage – Suivez les instructions étape par étape du montage de votre table d'inversion.
  - Réglages de l'utilisateur – Personnalisez votre expérience d'inversion en réglant ces quatre paramètres personnalisables.
  - Comment faire pivoter la table – Voyez comment tester le contrôle de l'équilibre et de la rotation, et comment vous mettre la tête en bas et remonter correctement.
  - Descendre – Apprenez à descendre correctement de votre Teeter, selon le modèle.
  - Rangement et entretien – Voyez comment votre Teeter se range facilement et de manière compacte.
  - Descendre – Apprenez à descendre correctement de votre Teeter, selon le modèle.
  - Accessoires – Découvrez les accessoires offerts pour votre Teeter.



### · EN PRIME Programmes de remise en forme\*

Obtenez des instructions et des conseils sur les étirements et exercices que vous pouvez faire pour renforcer votre dos et gagner en souplesse. \*Versions française et espagnole non disponibles.

## Assemblage simplifié avec BILT.



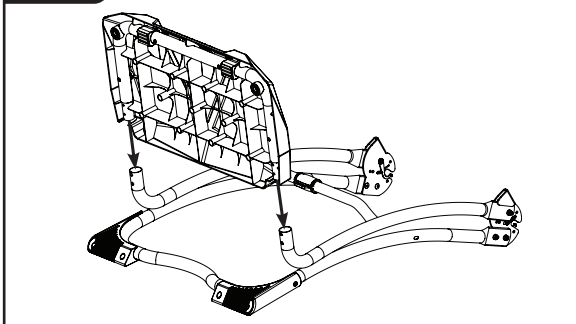
Pour obtenir des instructions d'assemblage étape par étape en format 3D interactif sur votre téléphone intelligent, téléchargez l'application BILT GRATUITE. Il suffit de balayer le code QR ci-dessous, puis de rechercher votre modèle (Teeter LX4, LX5, LX6, LX7, LX8, LX9) dans l'application!



## ÉTAPE ①

### Montage de la plateforme surélevée

FIGURE 1



**IMPORTANT :** Ne pas serrer complètement les vis avant qu'elles soient toutes en place et que la plateforme soit installée correctement.

- Retirer le cadre en A de la boîte et le mettre dos au sol, de manière à ce que ses extrémités ouvertes pointent vers le haut (Figure 1).

- Trouver la plateforme surélevée et sa quincaillerie, qui comprend deux (2) pieds en caoutchouc et quatre (4) vis.

- Insérer les extrémités ouvertes du cadre en A dans les trous de la plateforme (Figure 1).

**N.B. :** La plateforme est fixée au cadre par deux vis de chaque côté, une vis « intérieure » et une vis « extérieure ». Les vis intérieures servent également à fixer les pieds en caoutchouc (Figure 2).

- En faisant face au dessous de la plateforme, aligner un pied en caoutchouc et un trou intérieur, puis y insérer une vis en la serrant à la main (Figure 2). Répéter de l'autre côté.

- Serrer à la main la vis extérieure d'un côté (Figure 2). Répéter de l'autre côté.

- Serrer complètement toutes les vis de la plateforme avec la clé hexagonale de 5 mm (Figure 3).

- Placer le cadre en position debout et l'ouvrir sur une surface plate. S'assurer que la plateforme et les pieds en caoutchouc sont bien fixés et qu'ils reposent uniformément sur le sol (Figure 4).

FIGURE 2

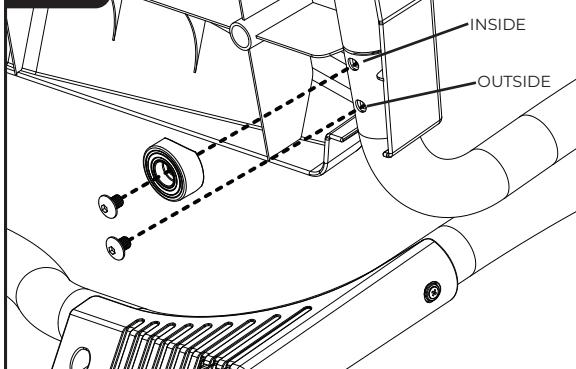


FIGURE 3

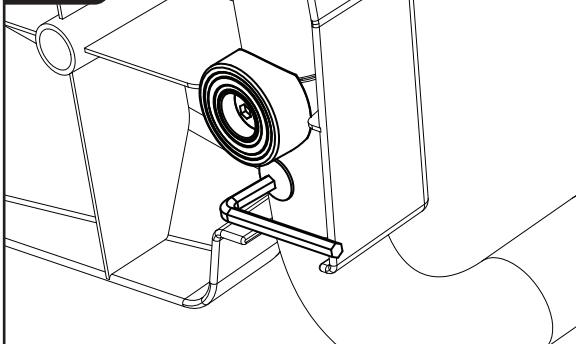
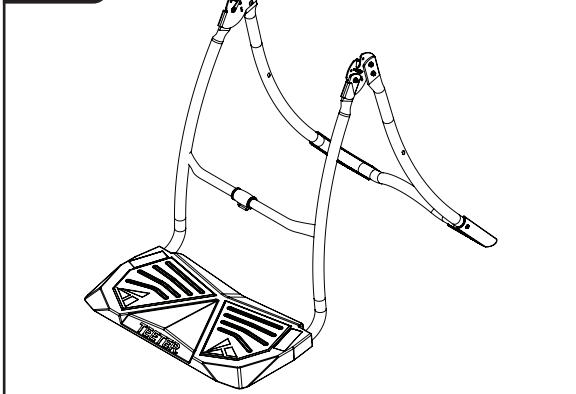


FIGURE 4



## ÉTAPE ②

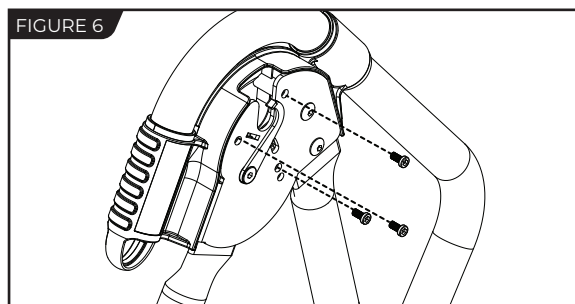
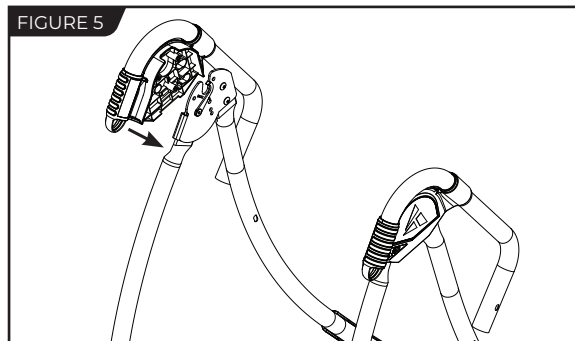
### Montage des poignées et de leurs supports

**N.B. :** Si votre Teeter vient avec un panier de rangement (optionnel, compris avec le modèle LX9), sortir le panier de son emballage et suivre les instructions pour le fixer à la poignée gauche avant de fixer les poignées au cadre en A.

**IMPORTANT :** Ne pas serrer complètement les vis avant qu'elles soient toutes en place dans les poignées **ET** dans les supports.

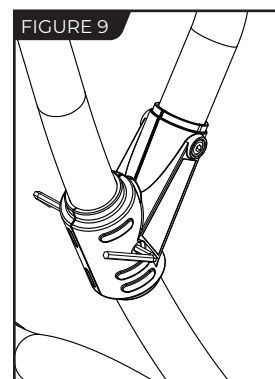
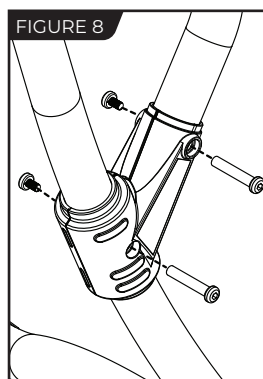
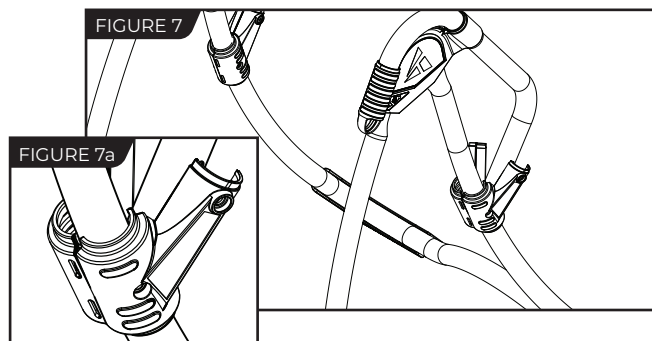
#### Montage des poignées

- Trouver les poignées gauche et droite ainsi que leur quincaillerie, qui comprend six (6) vis.
- Trouver les marques indiquant de quel côté vont les poignées. Placer la poignée droite du côté droit du cadre, insérer trois (3) vis et les serrer à la main (Figures 5 et 6).
- Répéter du côté gauche.



#### Montage des supports pour poignée

- Trouver les supports pour poignée et leur quincaillerie (avec celle des poignées), qui comprend quatre (4) vis et quatre (4) boulons.
- Trouver les marques indiquant de quel côté vont les supports. Placer les supports de gauche de chaque côté de la poignée de gauche, à sa jonction avec le cadre, et presser pour les serrer ensemble (Figures 7 et 7a).
- Insérer deux (2) boulons dans les trous des supports et visser une vis dans chaque boulon avec deux (2) clés hexagonales de 5 mm, sans serrer (Figure 8).
- Répéter du côté droit.
- Serrer complètement toutes les vis des poignées avec la clé hexagonale de 5 mm.
- Serrer complètement toutes les vis et tous les boulons des supports pour poignée avec deux (2) clés hexagonales de 5 mm (Figure 9).



## ÉTAPE ③

### Installez les charnières pivotantes sur le dossier de la table

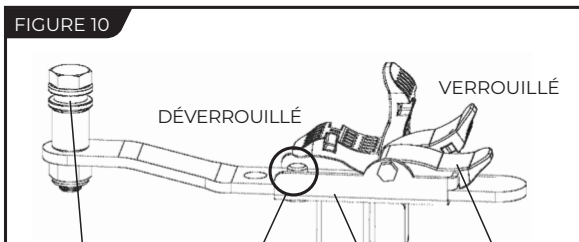


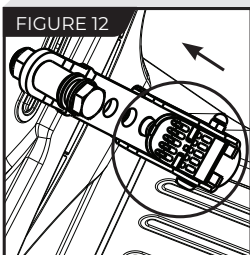
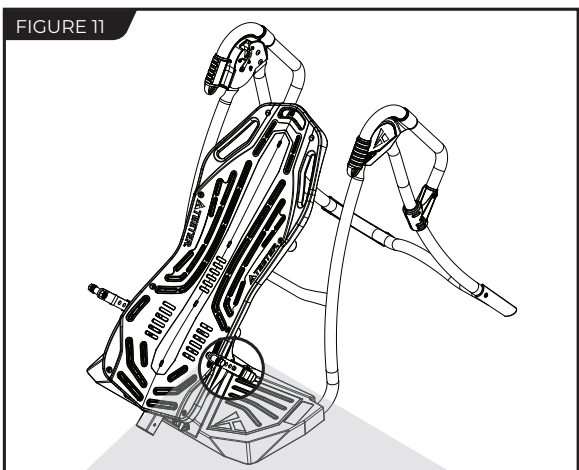
FIGURE 10

**REMARQUE :** Certains modèles comprennent des poignées de traction pré-assemblées aux charnières pivotantes. Toutefois, les instructions de montage détaillées ci-dessous s'appliquent toujours.

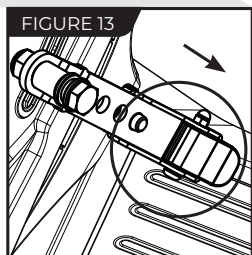
- Familiarisez-vous avec la charnière pivotante de 3 trous et les conditions du dispositif de blocage à came (Figure 10).

## ⚠ AVERTISSEMENT

NE JAMAIS démonter la goupille de la charnière pivotante. TOUJOURS insérer le bras de rotation à trois trous (avec la goupille sur le dessus et vers l'extérieur) dans la direction indiquée par la flèche dans le verrou à came.



DÉVERROUILLEZ



VERROUILLEZ

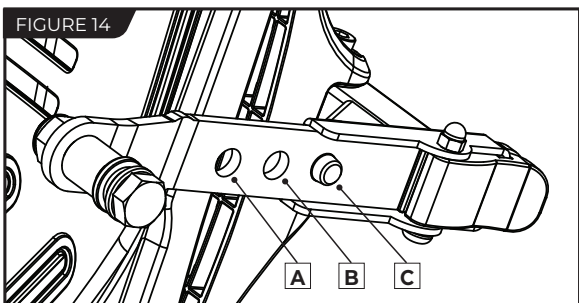
- Pour faciliter le montage, posez le dossier de la table contre la barre transversale (Figure 11) à l'avant du cadre en A.
- D'un côté de la table d'inversion, levez entièrement le dispositif de blocage à came pour débloquer (Figure 12).
- Tenez dans l'autre main une charnière pivotante au niveau de l'axe de pivotement. Avec l'axe de pivotement tourné vers l'extérieur (séparé du dossier de la table), faites glisser le bas de la charnière pivotante entre le loquet à came et le support.

**CONSEIL :** Assurez-vous que le dispositif de blocage à came soit totalement ouvert au moment où vous insérez la charnière pivotante, sinon le montage sera plus difficile.

- Engagez un des trous de la charnière pivotante sur la goupille de support. La figure 14 présente la charnière pivotante correctement installée, avec la goupille de support en position de réglage C.

**REMARQUE :** Consultez le manuel d'utilisation pour de plus amples détails concernant les réglages de trou. Si vous n'êtes pas sûr(e) de vous, commencez par le réglage C.

- Appuyez sur le dispositif de blocage par came (Figure 13) pour le bloquer et fixer la charnière pivotante.
- Répétez l'opération de l'autre côté. Assurez-vous que les charnières pivotantes sont dans le même trou de réglage de chaque côté.



## ÉTAPE ④

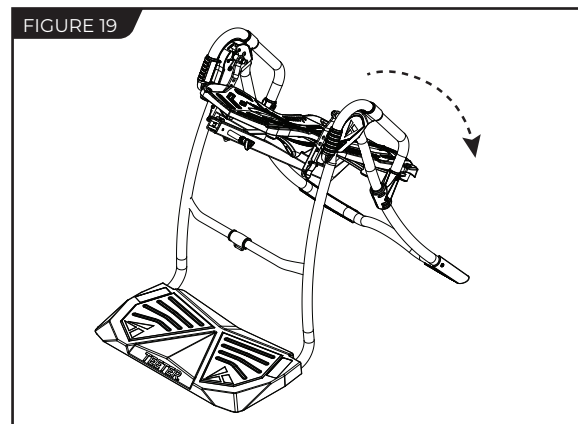
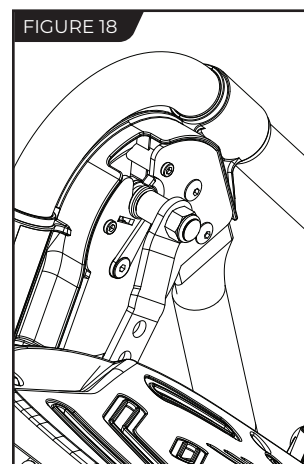
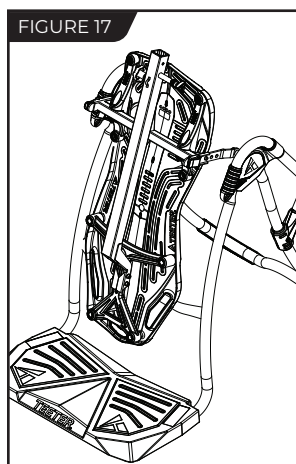
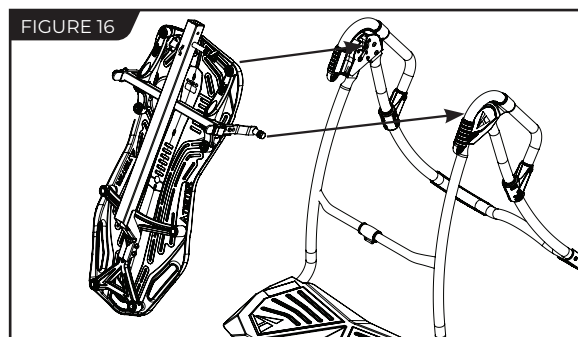
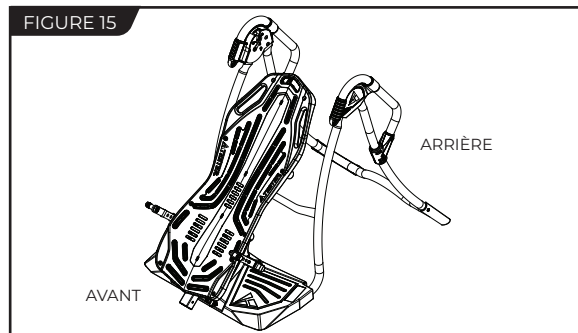
### Montez le dossier de la table et le cadre en A

- Positionnez-vous en face du cadre en A, là où se situe la barre transversale (Figure 15).
  - Saisissez les deux charnières pivotantes, juste au-dessus du dispositif de blocage à came, puis levez le dossier de la table. Laissez pivoter le dossier de la table vers le sol, de sorte que l'arrière du dossier de la table soit face à vous et le dessus du dossier de la table soit face à la barre transversale (Figure 16).
  - Faites descendre chaque pivot de charnière dans les plaques de charnière du cadre en A, un côté à la fois (Figure 17). Les crochets autobloquants s'ouvrent pour laisser l'axe de pivotement s'insérer dans l'encoche de la plaque de charnière, puis se referment automatiquement sur l'axe de pivotement.
- CONSEIL :** Il vous faudra peut-être exercer une légère pression vers l'extérieur sur la plaque de charnière afin de faire glisser le deuxième axe de pivotement pour la verrouiller en place.
- Assurez-vous que chaque axe de pivotement est bien posé à la base de l'encoche des plaques de charnière et que les crochets autobloquants sont fermés sur les deux pivots (Figures 18).

### **⚠ AVERTISSEMENT**

La non-fermeture des crochets à verrouillage automatique sur les deux pivots indique un montage incorrect qui, s'il n'est pas corrigé, peut entraîner des blessures graves ou la mort!

- Faites pivoter le dossier de la table en position d'utilisation (Figure 19). Assurez-vous qu'il pivote normalement. Voir l'illustration A à la page 12 pour vous assurer d'un bon montage.



## ÉTAPE ⑤

### Montez l'axe principal sur le dossier de la table

FIGURE 20

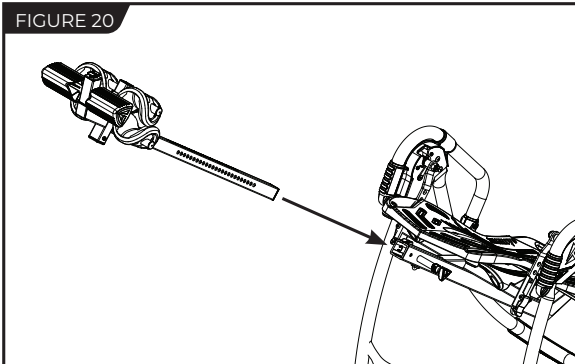


FIGURE 21

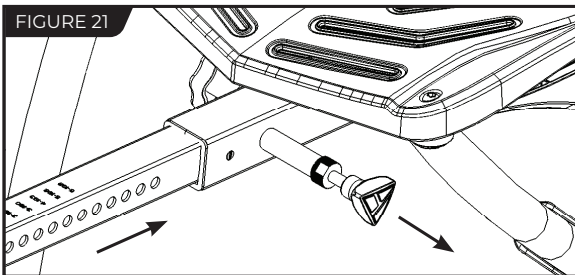


FIGURE 22

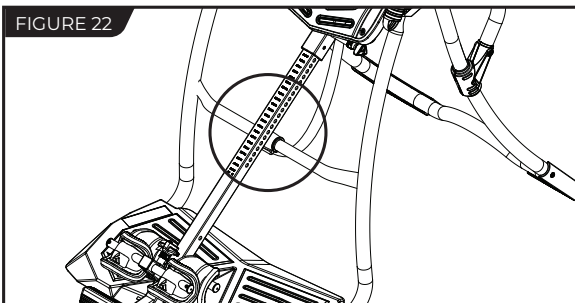
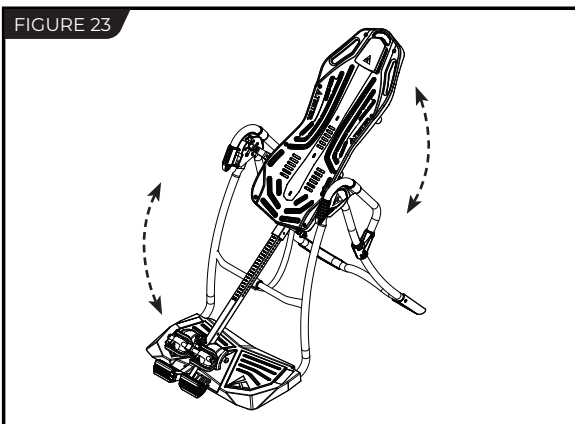


FIGURE 23



· L'axe principal de votre modèle peut différer des figures présentées, cependant les instructions de montage restent les mêmes.

· En vous tenant face au cadre en A, tenez l'axe principal dans votre main gauche, les indications de hauteur tournées vers le haut. Faites glisser le bout de l'axe principal dans son montant (Figure 20), situé à la base du dossier.

· Avec votre main droite, tirez sur la goupille de verrouillage de la hauteur (Figure 21) pour permettre à l'axe principal de glisser jusqu'au fond, puis relâchez à la hauteur désirée. Consultez le manuel d'utilisation pour plus d'informations sur le choix du réglage de la hauteur.

· L'axe principal **DOIT REPOSER** contre la barre transversale du cadre en A (Figure 21).

**IMPORTANT:** La barre transversale empêche le dossier de pivoter vers l'avant lorsque l'utilisateur monte sur le réglage de confort pour cheville. Si l'axe principal ne repose pas sur la barre transversale tel qu'illustré à la Figure 22, cela signifie que le dossier a été monté à l'envers sur le cadre en A.

Cela **DOIT ÊTRE CORRIGÉ** avant toute utilisation. Voir l'illustration B à la Page 12 pour vous assurer d'un bon montage.

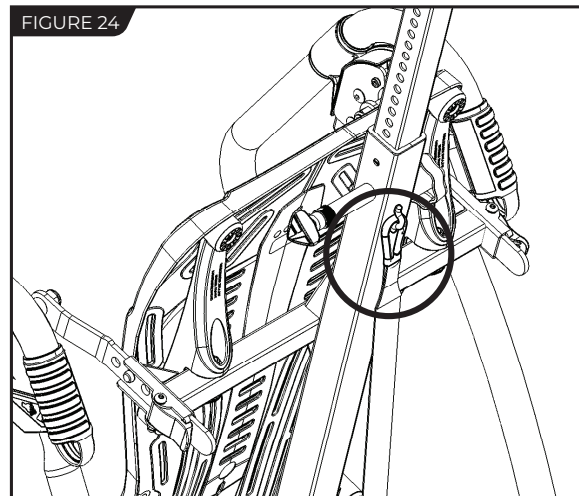
· Testez la table d'inversion à la main pour vérifier que la rotation est souple et stable (Figure 23) et que toutes les fixations sont sécurisées.

## ÉTAPE ⑥

# Attachez la courroie d'attache angulaire et le repose-tête

### Attachez la courroie d'attache angulaire

- La courroie d'attache angulaire est prémontée sur le cadre en A.
- Dépliez la courroie réglable et fixez-la à la barre en U sous le dossier de la table (Figure 24).
- Faire glisser la boucle pour allonger ou raccourcir la courroie en fonction de votre angle d'inversion maximum souhaité.

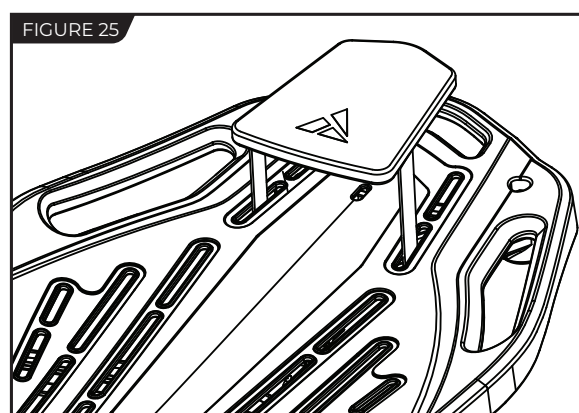


### Accessoire de courroie d'attache angulaire

Certains modèles peuvent venir avec le EZ- Angle Tether, brodé avec angle marqueurs de couleur à 20 ° (vert), 40 ° (orange), ou 60 ° (rouge). Il suffit de glisser la boucle de sorte que son centre aligne avec votre configuration de couleur désirée.

### Fixez le repose-tête

Fixez le repose-tête en faisant passer les bandes Velcro à travers les trous du dossier de la table (Figure 25), qui permettent de régler la position du repose-tête en fonction de l'utilisateur. Vous pouvez personnaliser la position, selon votre préférence.



## Vérification d'un mauvais montage

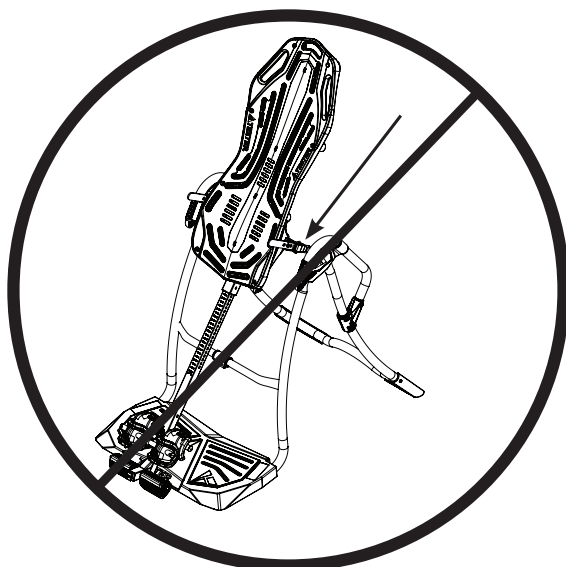
### **! AVERTISSEMENT**

Si votre table d'inversion Teeter ressemble à l'un de ces schémas, votre table est montée de façon incorrecte et elle n'est pas prête à être utilisée. Un montage incorrect peut entraîner des blessures graves ou la mort!

#### **Illustration A**

Retournez à l'étape 3 pour suivre les instructions.

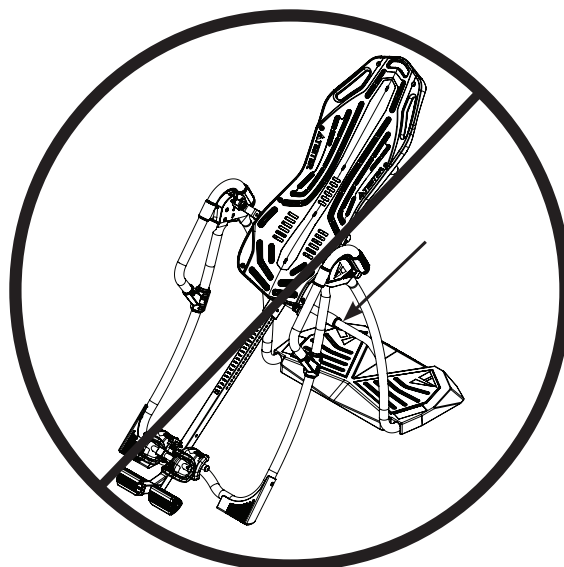
Montre que les charnières pivotantes ont été montées à l'envers sur le dossier de la table et que le problème doit être corrigé.



#### **Illustration B**

Retournez à l'étape 4 pour suivre les instructions.

Montre que le dossier de la table a été monté à l'envers sur le cadre en A. La barre principale ne repose pas sur la barre transversale et sa position doit être corrigée.



## Avant l'inversion

### Assurez-vous que le manuel d'utilisation est attaché

Le manuel d'utilisation contient des informations importantes concernant la façon d'utiliser votre table d'inversion Teeter, y compris la façon de personnaliser les réglages de l'utilisateur, de verrouiller et de déverrouiller correctement le système de fixation des chevilles et de tester et d'ajuster le contrôle de la rotation.

- Si elle n'est pas déjà fixée, enfiler la chaîne en métal fournie dans le trou préperforé situé dans le coin supérieur du manuel d'utilisation.
- Faire passer la chaîne dans le trou à cet effet dans la poignée (figures 26 et 26a). Laisser pendre le manuel d'utilisation à l'extérieur du cadre en A, de sorte qu'il ne nuise pas à la rotation de la table d'inversion.

**IMPORTANT :** Une fois attaché au cadre en A, n'enlevez pas le Manuel d'utilisation. Il doit rester attaché au cadre en A de votre table d'inversion en permanence afin de servir de référence pour le réglage et l'utilisation appropriés de l'équipement.

### **⚠ AVERTISSEMENT**

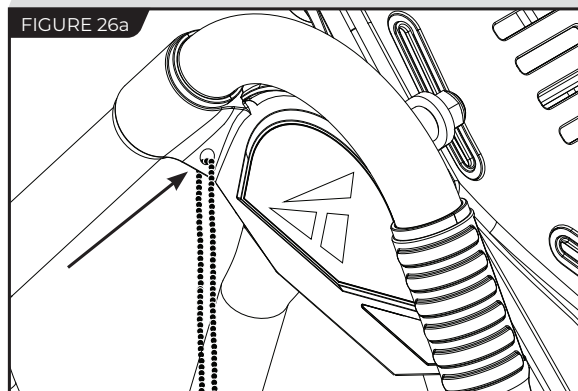
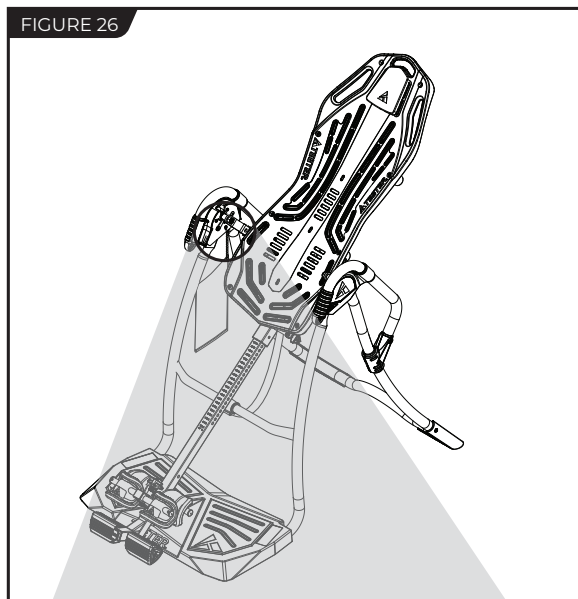
Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser votre table d'inversion Teeter. Des réglages inadaptés peuvent entraîner des blessures graves ou la mort!

### Visionnez le reste du DVD

Le DVD d'apprentissage est un complément utile au manuel d'utilisation. Il contient des instructions faciles à suivre sur les réglages de l'utilisateur, la pratique d'inversion, le rangement et l'entretien, et même sur les étirements et les exercices que vous pouvez accomplir avec votre Teeter.

### Téléchargez TeeterLink<sup>MC</sup>

Tirez le maximum de vos séances d'inversion en téléchargeant l'application TeeterLink<sup>MC</sup> sur votre téléphone : faites le suivi de votre utilisation et de votre niveau de douleur, recevez des rappels et des conseils personnalisés, obtenez du soutien, et plus encore! Balayez le code ou recherchez TeeterLink dans votre boutique d'applications.



Site web disponible  
en anglais seulement





La garantie Teeter indiquée ci-dessous sur le site Web de Teeter s'applique aux clients des États-Unis et du Canada seulement. Pour les clients internationaux, veuillez consulter votre distributeur local pour de l'information sur la garantie qui varie en fonction de votre pays.



**Au cours de la période à compter du jour de l'achat et pendant cinq (5) ans, Teeter étend au propriétaire une garantie de réparation et de remplacement contre des défauts de fabrication dans les matériaux, la confection, les tissus et le rembourrage. Teeter réparera ou remplacera un tel défaut et payera les frais de toutes les pièces, de la main-d'œuvre et du transport. Si une réparation ou le remplacement n'est pas commercialement pratique ou ne peut pas être effectuée en temps opportun, Teeter remplacera, au choix de l'acheteur initial, par un produit comparable ou remboursera le prix d'achat.**

Seuls les coûts de manutention et de transport liés au service de la garantie du produit sont couverts par cette garantie. Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une manipulation, d'un montage ou d'une installation incorrecte, les réparations effectuées par d'autres, un accident, une mauvaise utilisation ou de l'abus. En aucun cas, Teeter, ou toute autre partie impliquée dans la vente de ce produit, ne sera responsable des dommages accessoires ou immatériels résultant de la violation d'une garantie formelle ou tacite sur un produit Teeter.

**À L'EXCEPTION DE CE QUI ÉNONCÉ CI-DESSUS, AUCUNE GARANTIE N'EST FOURNIE QUANT À TOUT PRODUIT TEETER, ET TOUTES LES GARANTIES FORMELLES SONT EXCLUES.** Cette garantie sera régie par les lois de l'État de Washington aux États-Unis. Dans la mesure où cette garantie est jugée non exécutoire, elle sera réputée révisée dans la mesure nécessaire pour la rendre exécutoire. Cette garantie et tous litiges ou réclamation résultant de cette garantie ou de son interprétation sont régies par les lois de l'État de Washington aux États-Unis. Tous litiges ou réclamation découlant de ou liée à cette garantie, son interprétation, ou de toute violation alléguée de celle-ci, qui ne peut être réglé à l'amiable entre Teeter et le propriétaire dans les soixante (60) jours après notification écrite par la partie lésée à l'autre, doit être définitivement réglés par arbitrage soumis à trois (3) arbitres choisis parmi les panneaux des arbitres de l'American Arbitration Association la plus proche de l'établissement commercial principal de Teeter.

Certaines provinces/certains états ne permettent pas l'exclusion de dommages accessoires ou immatériels d'une garantie, la limitation ou l'exclusion ci-dessus peut donc ne pas vous concerner. Certaines provinces/certains états ne permettent pas les limitations sur la durée d'une garantie implicite, de sorte que la limitation ci-dessus peut ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques, et vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient en fonction de votre province/état. Cette garantie est totalement transférable à tout et tous les futurs propriétaires de ce produit, à condition qu'aucune modification n'a été apportée au produit.

## COMMENT ACHEMINER VOTRE INSCRIPTION :

### Étape 1

Inscrivez vos informations pour vos propres dossiers.

### Étape 2

Rendez-vous en ligne au [teeter.com](http://teeter.com) pour inscrire votre garantie.

\_\_\_\_\_

Date d'achat

\_\_\_\_\_

Produit et modèle

\_\_\_\_\_

Nom du vendeur

\_\_\_\_\_

Numéro de série

**Si vous êtes incapable d'accéder au site en ligne, vous pouvez faire une demande de carte de garantie en appelant au service à la clientèle au 1-800-847-0143. Veuillez ne pas envoyer ceci par courriel à Teeter.**



VEUILLEZ GARDER CECI POUR VOS DOSSIERS





### Masseur T3<sup>MC</sup>

D'innombrables options d'automassage, de thérapie par points gâchettes et de relâchement myofascial pour réduire la tension et la douleur, naturellement et tout en douceur.



### Rouleaux de mousse Better Back<sup>MC</sup>

Préparez votre corps à bouger, accélérez la guérison, réduisez les déséquilibres musculaires et améliorez votre souplesse avec la collection de rouleaux de mousse texturés de Teeter.



### Coussin vibrant Better Back<sup>MC</sup>

Accessoire pour les tables d'inversion de Teeter aidant à revitaliser les muscles fatigués et endoloris. Comprend 10 moteurs de vibration, un support cervical avec lumières chauffantes et une télécommande à écran ACL.



### Tapis avec programme d'inversion

Tapis de 36 x 60 po améliorant l'expérience d'inversion au moyen de 24 exercices et étirements illustrés à portée de main, tout en offrant une surface antidérapante pour les planchers rigides.



### Détendeur de dos P2<sup>MC</sup>

Exerce une traction douce et contrôlée pour décompresser le bas du dos, réduire la pression sur les nerfs et relâcher les muscles tendus.



### Duo détente et soin du cou<sup>MC</sup>

Soutient le haut du cou et la colonne cervicale pour l'autorelâchement sous-occipital, une technique qui réduit la tension dans les muscles de soutien.



### Crème analgésique reNEW<sup>MC</sup> Muscles

Pénètre en profondeur les muscles endoloris au contact. Formule spéciale contenant de l'huile d'émeu, de l'arnica, du méthylsulfonylméthane (MSM) et de la glucosamine.



### Exerciseur elliptique à position semi-allongée FreeStep<sup>MC</sup>

Procure un niveau de confort sans pareil pour des séances d'entraînement cardiovasculaire et musculaire à la maison sans impact, et sans stress.



Si vous avez des problèmes lors du montage de l'appareil ou des questions concernant son utilisation, veuillez contacter le service à la clientèle.

800-847-0143 or [info@teeter.com](mailto:info@teeter.com)  
International : [info@teeterintl.com](mailto:info@teeterintl.com)

Teeter  
9713 233rd Avenue East  
Bonney Lake, WA 98391  
Sans frais : 800-847-0143  
Téléc. : 800-847-0188  
[teeter.com](http://teeter.com) | [info@teeter.com](mailto:info@teeter.com)

International: Teeter International, Ltd.  
Gor-Ray House  
758 Great Cambridge Rd  
Enfield  
Middlesex EN1 3GN  
United Kingdom  
[teeterintl.com](http://teeterintl.com) | [info@teeterintl.com](mailto:info@teeterintl.com)



Toute modification de cet appareil annulera l'approbation de UL.



Medical Device Safety Service  
GmbH  
Schiffgraben 41  
30175 Hannover  
Germany  
Tel. +49 511 62628630



Les appareils de décompression de Teeter, accrédités 510(k) par la FDA, sont conçus pour une utilisation domestique et peuvent être utilisés par plusieurs adultes. Ils permettent d'exercer une traction non assistée sur la colonne vertébrale et ainsi d'étirer les muscles et les tissus mous paravertébraux.

Les appareils de décompression de Teeter sont indiqués pour les problèmes suivants : maux de dos, tensions musculaires, discopathie dégénérative, arthrose de la colonne vertébrale, sténose vertébrale, hernie discale, courbure rachidienne attribuable à des tensions musculaires, sciatique, spasmes musculaires et syndrome des facettes.