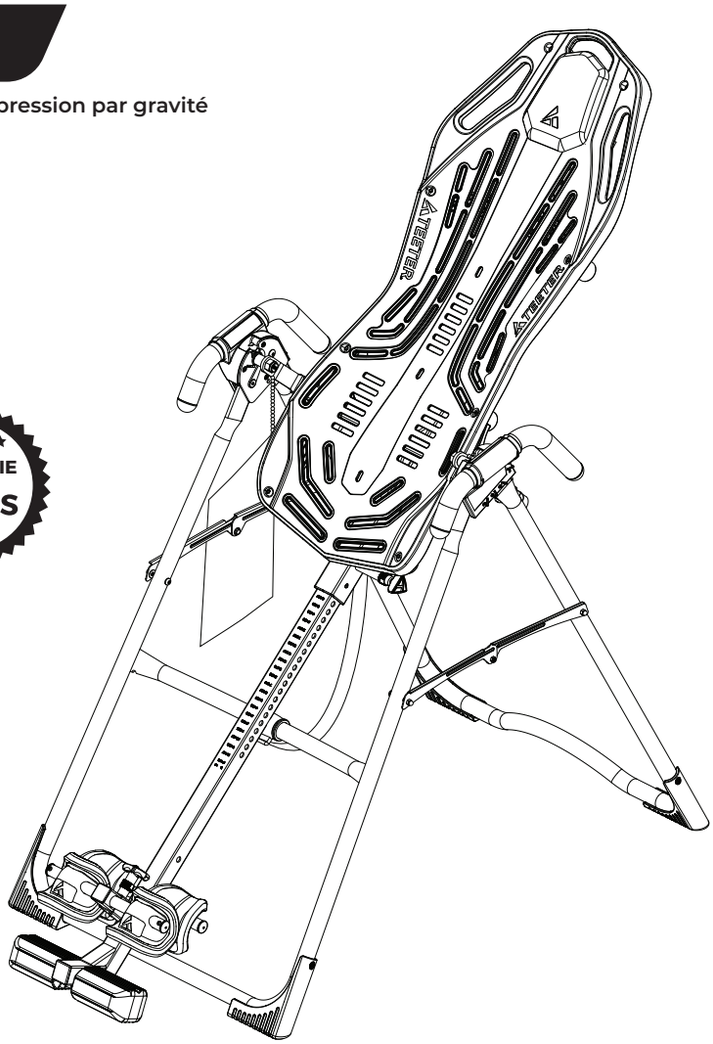
NOUVEAU!
Suivez avec votre téléphone intelligent pour rendre le montage encore plus facile!

Série FitSpine X[MC]
Instructions de montage

Modèles X1, X2, X3

Appareil d'étirement et de décompression par gravité



GARANTIE 5 ANS

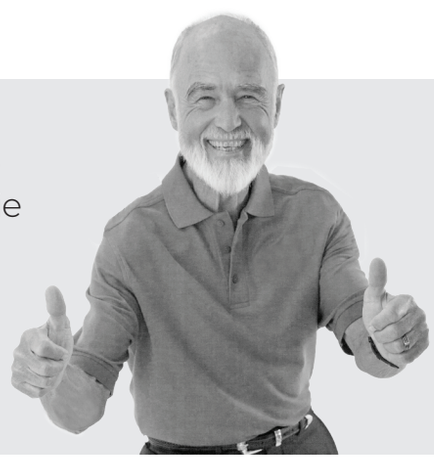
Pour télécharger et imprimer le manuel de la série FitSpine X[MC] de Teeter, visitez la page d'assistance des produits au teeter.com

FR

* 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 une table d'inversion FitSpine X[MC] de Teeter! Pour une expérience optimale, vous devez d'abord suivre les instructions de montage, lire et comprendre le manuel d'utilisation attaché à la table, de même qu'explorer le portail de vidéos d'apprentissage à l'adresse **teeter.com/videos** (en anglais seulement).

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

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.

Instructions de montage

Instructions de sécurité importantes 1
Éléments de montage 2
Comprendre sa table d'inversion 3
Étiquettes d'avertissement de sécurité et spécifications du produit 4
Avant de commencer le montage 5
Étapes du montage ..... 6 – 12
Vérification d'un mauvais montage 13
Avant l'inversion 14
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

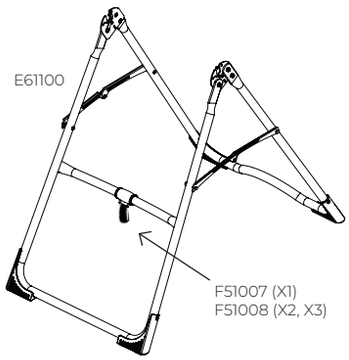
Les éléments ne sont pas représentés à l'échelle. Les schémas correspondants au matériel sont situés sur l'encart à l'intérieur de chaque ensemble de matériel.

NUMÉRO DE L'ARTICLE.	NOM DE L'ARTICLE
Ensemble du cadre en A Stretch-and-Grip^MC	
E61100	Cadre en A
F51007	Courroie d'attache angulaire (X1)
F51008	Courroie d'attache angulaire EZ (X2, X3) cadre en A pré assemblé
Montage de la poignée	
E61500	Poignées Stretch Assist^MC (2) (X1)
E61520	Poignées Stretch Max^MC (2) (X2, X3)
HK1008	Ensemble du matériel de montage des poignées
Montage de la charnière pivotante	
F51064B	Charnières pivotantes à 3 trous (2) (X1)
TR1003B	Bras de rotation à trois trous avec poignées de traction (2) (X2, X3)
Montage du dossier FitSpine^MC	
EX1300	Dossier de table FitSpine^MC
HK1010	Quincaillerie pour dossier de table FitSpine^MC

NUMÉRO DE L'ARTICLE.	NOM DE L'ARTICLE
Assemblage de l'axe principal	
EX1600	avec le système de blocage des chevilles T-Pin (X1)
EX1630	avec le système de blocage des chevilles EZ-Reach^MC (X2)
EX1620	avec le système de blocage des chevilles Deluxe EZ-Reach™ (X3)
Accessoires optionnels	
EX1800	Repose-tête
Outils fournis pour le montage	
IA1149	Clé Allen de 5 mm (1)
EP1128A	Clé Allen de 6 mm (1)
F51088	Clé plate (1)
Assistance produit	
X1130	Manuel d'utilisation (X1) — *cadre en A pré assemblé*
X1230	Manuel d'utilisation (X2) — *cadre en A pré assemblé*
X1330	Manuel d'utilisation (X3) — *cadre en A pré assemblé*

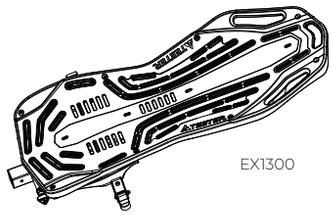
Ensemble du cadre en A Stretch-and-Grip^MC

avec courroie d'attache angulaire pré assemblée



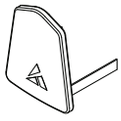
Montage du dossier FitSpine^MC

À utiliser avec le Ensemble du matériel de montage du dossier de la table (HK1010)



Accessoires optionnels

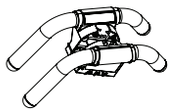
Repose-tête



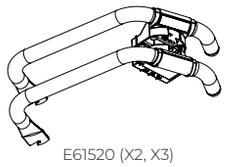
EX1800

Montage de la poignée

À utiliser avec le kit du Matériel de montage (HK1008)



E61500 (X1)



E61520 (X2, X3)

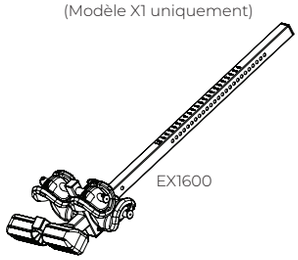
Montage de la charnière pivotante

F51064B (X1)

TR1003B (X2, X3)

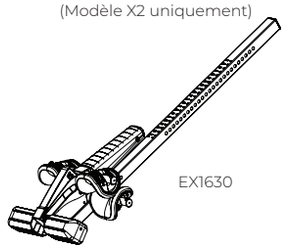
Assemblage de l'axe principal

avec le système de blocage des chevilles T-Pin
(Modèle X1 uniquement)



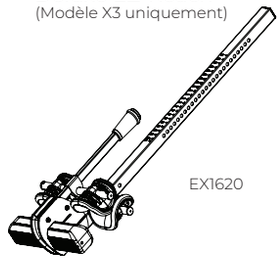
EX1600

avec le système de blocage des chevilles EZ-Reach^MC
(Modèle X2 uniquement)



EX1630

avec le système de blocage des chevilles Deluxe EZ-Reach^MC
(Modèle X3 uniquement)



EX1620

Outils fournis pour le montage

Clé Allen de 5 mm

IA1149

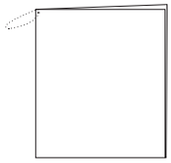
Clé plate

F51088

Clé Allen de 6 mm

EP1128A

Assistance produit

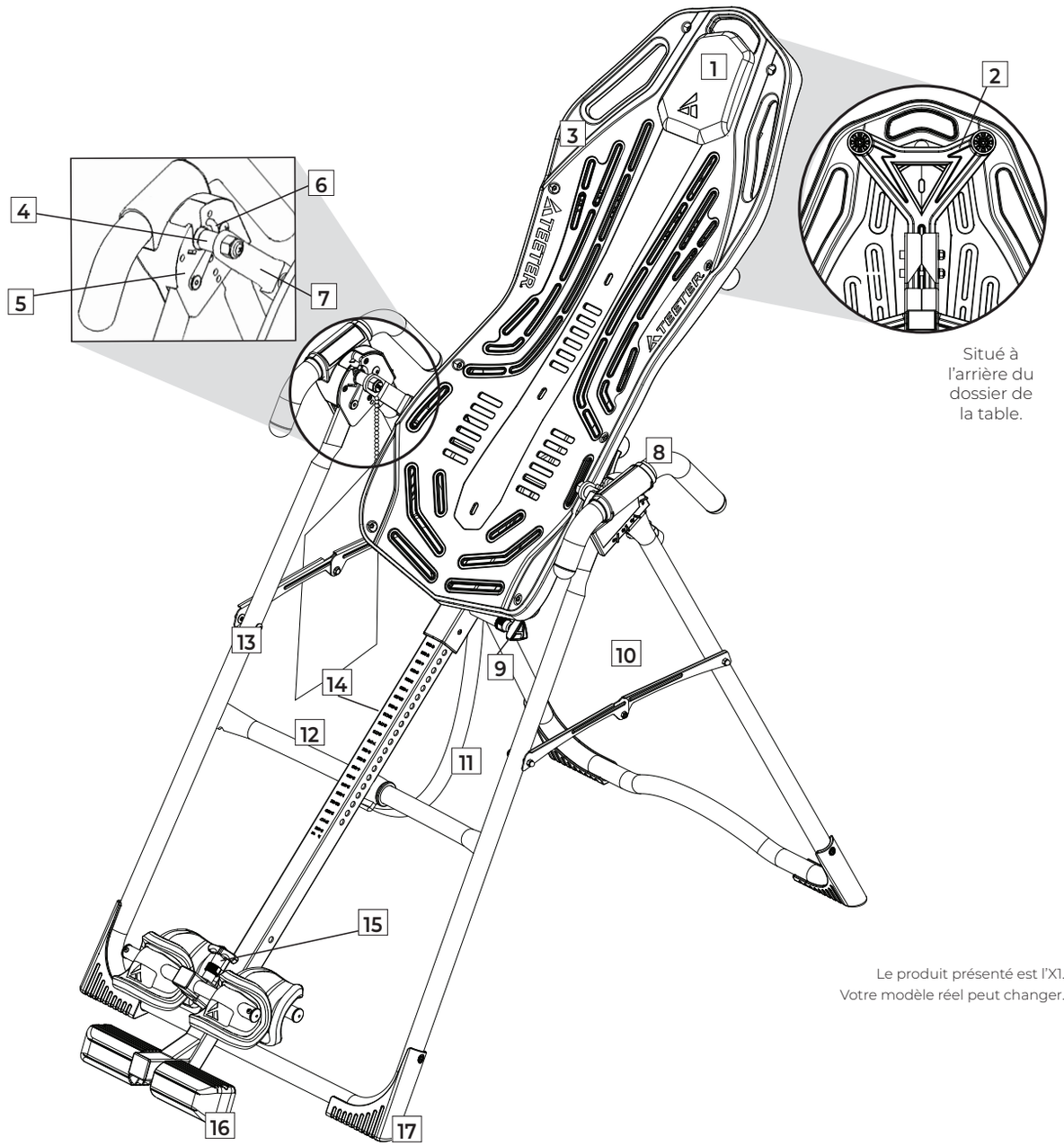


Manuel d'utilisation

X1130 (X1)
X1230 (X2)
X1330 (X3)

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.



Identifying Parts and Components

1	Repose-tête
2	Bras de support supérieurs
3	Dossier de table FitSpine[MC]
4	Axes de pivotement
5	Plaques charnières
6	Crochets autobloquants

7	Charnières pivotantes à 3 trous
8	Poignées
9	Goupille d’arrêt du réglage de la hauteur
10	Bras d’écartement
11	Courroie d’attache angulaire
12	Barre transversale

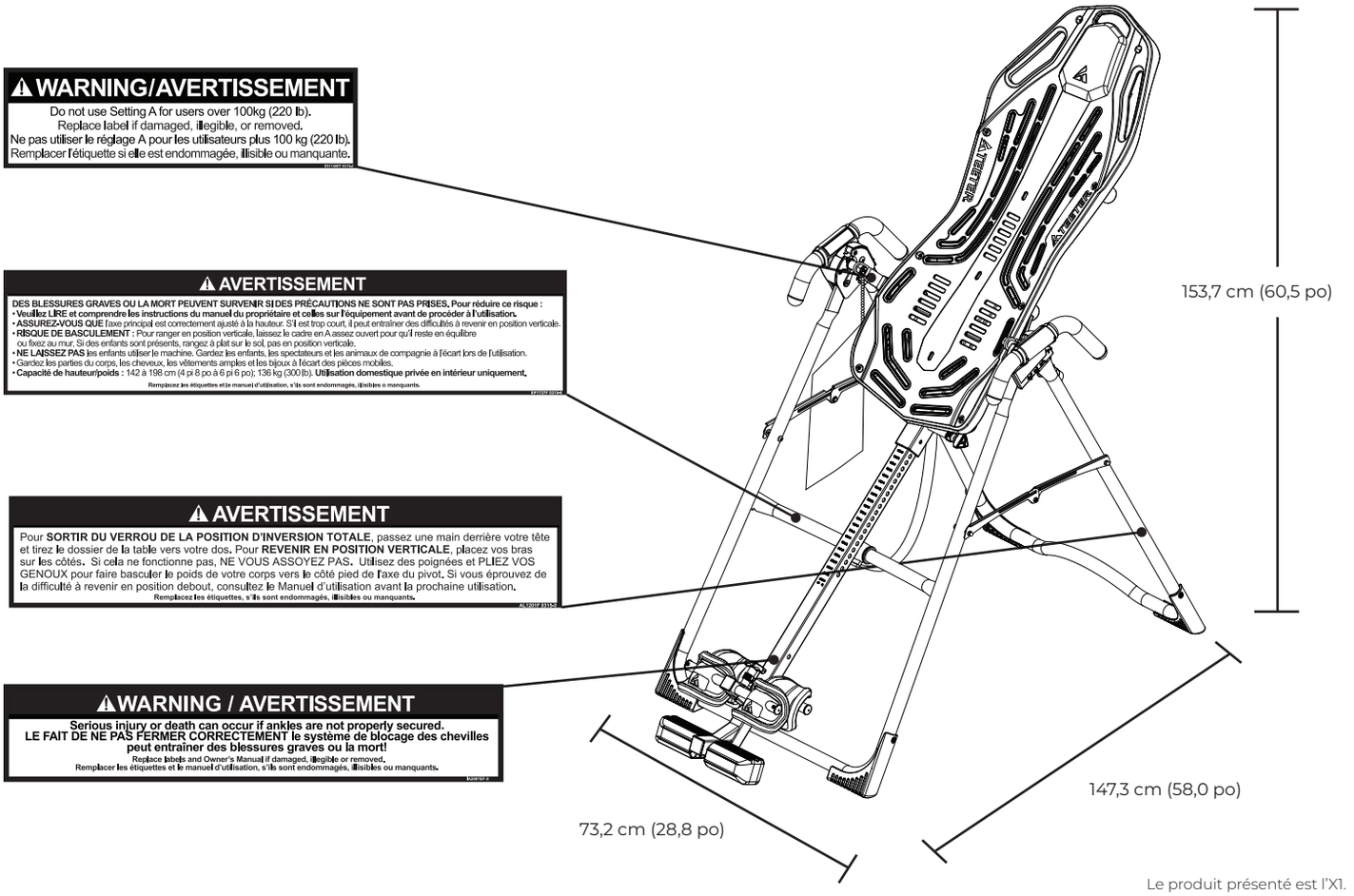
13	Cadre en A
14	Axe principal
15	Système de fixation des chevilles
16	Cadran de confort pour les chevilles Ankle Comfort Dial[MC]
17	Pieds de stabilisation antidérapants

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.



Le produit présenté est l’X1.
Votre modèle réel peut changer.

Dimensions de la table assemblée non utilisée :	147,3 (L) x 73,2 (W) x 153,7 (H) cm (58,0 x 28,8 x 60,5 po)
Dimensions maximales de la table assemblée utilisée :	205,7 (L) x 73,2 (W) x 219,7 (H) cm (81,0 x 28,8 x 86,5 po)
Dimensions d’entreposage :	50,8 (L) x 73,2 (W) x 167,6 (H) cm (20,0 x 28,8 x 66,0 po)

Poids (approx.) : X1: 26,9 kg (59,3 lb)
X2: 29,2 kg (64,4 lb)
X3: 29,8 kg (65,8 lb)

Avant de commencer le montage

Défaites 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.

· Déballez 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 portail de vidéos d'apprentissage** (teeter.com/videos) contient des instructions de montage étape par étape. Il pourrait vous être utile de les suivre en visionnant les vidéos sur un téléphone, une tablette ou un ordinateur. Celles-ci présentent aussi des instructions d'utilisation importantes, notamment les 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 sur les étirements et les exercices que vous pouvez faire pour renforcer votre dos et gagner en souplesse. Pour accéder à ce contenu exclusif, rendez-vous à teeter.com/videos et utilisez le mot de passe « healthyback ». *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 X1, X2, X3) dans l'application!

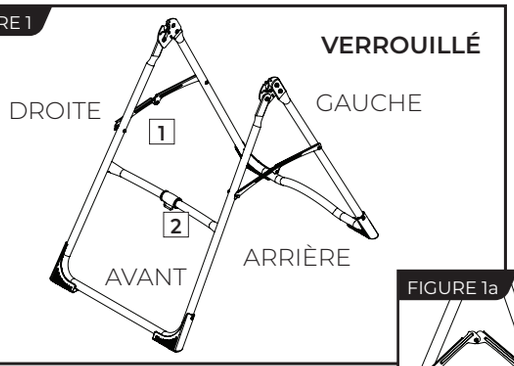
Télécharger dans l' App Store

Application Android dans Google play

ÉTAPE ①

Monter le cadre en A et les poignées Stretch Assist (modèles X1)

FIGURE 1



1 - Bras d'écartement **2** - Barre transversale

FIGURE 1a

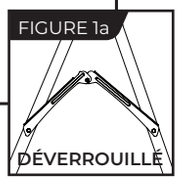


FIGURE 2

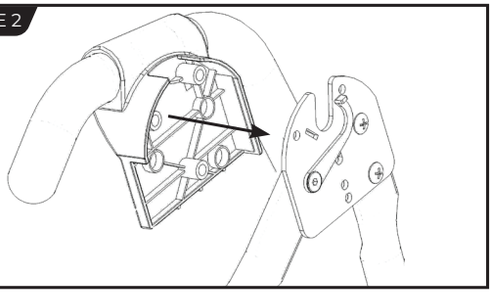
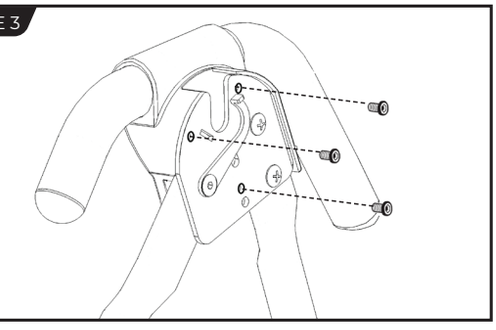


FIGURE 3



- Sur une surface plane, redressez le cadre en A afin que les pieds de stabilisation reposent sur le sol.
- Appuyez doucement vers le bas sur les bras d'écartement afin de vous assurer qu'ils soient complètement ouverts et fixés en position bloquée (« locked ») (Figure 1).
- Consultez les étiquettes d'aide au montage circulaire temporaire apposées sur votre cadre en « A ». DROITE, GAUCHE, AVANT, et ARRIÈRE indiquent votre position quand vous utilisez la table d'inversion et non quand vous êtes face à elle. Ces étiquettes peuvent être arrachées facilement une fois le montage complété.
- Trouvez l'ensemble du matériel de montage des poignées (HK1008).
- Identifiez les poignées droite et gauche, marquées respectivement d'un L/R sur la partie plastique intérieure noire de chaque poignée.
- Alignez la partie plastique noire de la poignée correspondante (gauche/droit) sur le bord extérieur droit de la plaque de charnière sur le cadre en A (Figure 2).
- Insérez et serrez légèrement à la main trois des vis à tête Allen à travers la plaque de charnière dans la poignée (Figure 3).
- Répéter avec l'autre poignée. Serrer les vis avec la clé hexagonale de 5 mm fournie, mais sans force excessive.
- Poursuivez à la page 8 pour l'étape 2.

ÉTAPE 1

Monter le cadre en A et les poignées Stretch Max
(Modèles X2 ou X3)

- Sur une surface plane, redressez le cadre en A afin que les pieds de stabilisation reposent sur le sol.

- Appuyez doucement vers le bas sur les bras d'écartement afin de vous assurer qu'ils sont complètement ouverts et fixés en position bloquée (« locked ») (Figure 4).

- Consultez les étiquettes d'aide au montage circulaire temporaire apposées sur votre cadre en « A ». DROITE, GAUCHE, AVANT, et ARRIÈRE indiquent votre position quand vous utilisez la table d'inversion et non quand vous êtes face à elle. Ces étiquettes peuvent être arrachées facilement une fois le montage complété.

- Trouvez l'ensemble du matériel de montage des poignées (HK1008).

- Identifiez les poignées droite et gauche, marquées respectivement d'un L/R sur la partie plastique intérieure noire de chaque poignée.

- Positionnez la partie inférieure de la poignée correspondante (gauche / droite) à la jonction arrière du pied du cadre en A et du bras d'écartement (Figures 5 et 5a). Le boulon de la poignée inférieure avec entretoise est assemblé sans être serré pour que vous puissiez placer la partie de la poignée inférieure en forme d'U sur l'entretoise entre le bras d'écartement et le pied du cadre en A. Ne serrez pas le boulon encore.

- En maintenant la partie inférieure de la poignée posée sur l'entretoise, alignez la partie en plastique noir de la poignée supérieur au dessus du bord extérieur de la plaque de charnière sur le cadre en A (Figures 6 et 6a).

- Insérez et serrez légèrement à la main trois des vis à tête Allen à travers la plaque de charnière dans la poignée (Figure 7).

- Serrez maintenant le boulon de la poignée inférieure à l'aide de la clé Allen et de la clé ouverte fournies, en vous assurant qu'il est entièrement sécurisé mais pas trop serré (Figure 8).

- Enfin, serrer les vis du haut de la poignée avec la clé hexagonale de 5 mm fournie.

- Répétez ces étapes sur l'autre poignée.

FIGURE 4

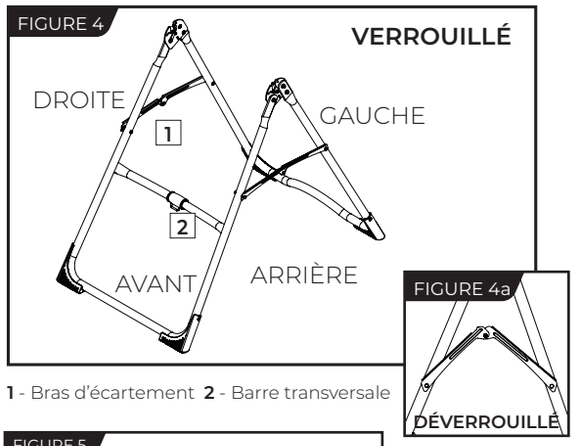


FIGURE 4a

1 - Bras d'écartement **2** - Barre transversale

FIGURE 5

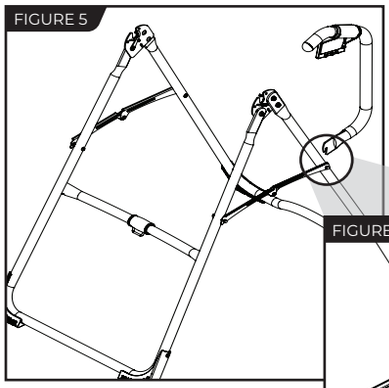


FIGURE 5a

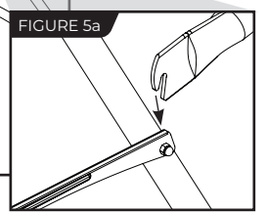


FIGURE 6

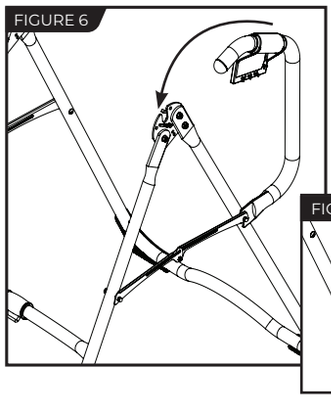


FIGURE 6a

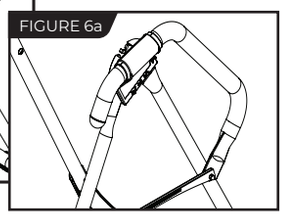


FIGURE 7

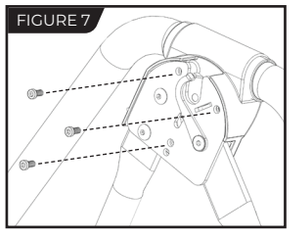
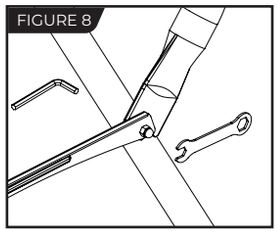


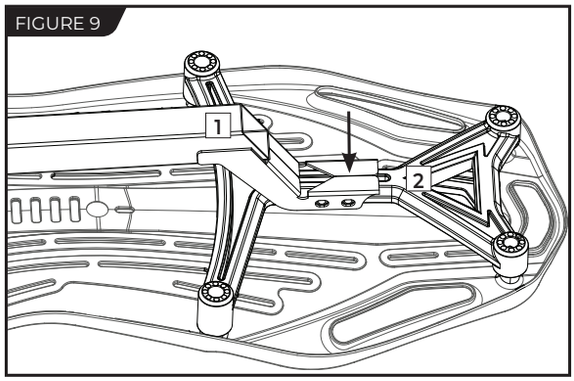
FIGURE 8



ÉTAPE ②

Montage du dossier de table

FIGURE 9

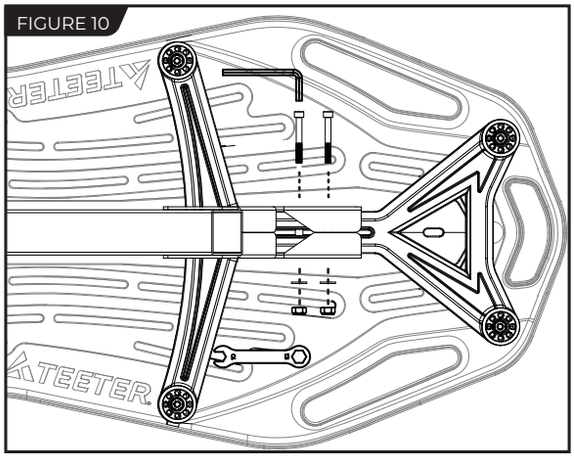


1 Barre de support

2 Bras de support supérieurs

- Trouver la quincaillerie pour dossier de table (HK1010).
- Placer le dossier de table à l'envers sur le sol, et peser sur la barre de support de manière à ce que les deux trous soient alignés avec les trous à la base des bras de support supérieurs (Figure 9). Une bonne pression pourrait être requise pour que la barre de support glisse sur les entretoises de caoutchouc.
- Insérer les deux vis dans les trous (Figure 10).
- Ajouter une rondelle et un écrou sur chaque vis et serrer à la main.
- Serrer les écrous avec la clé à fourche 10 x 13 mm en utilisant la clé hexagonale de 6 mm pour empêcher la rotation des vis.

FIGURE 10



ÉTAPE 3

Installez les charnières pivotantes sur le dossier de la table

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 11).

⚠ 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.

· Pour faciliter le montage, posez le dossier de la table contre la barre transversale (Figure 12) 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 13).

· Avec l'autre main, tenir le bras de rotation près de la goupille. Avec la goupille pointée vers l'extérieur (et non vers le dossier), insérer l'embout inférieur du bras de rotation entre le verrou à came et le support dans la direction indiquée par la flèche dans le verrou à came.

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 13 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 14) 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.

FIGURE 11

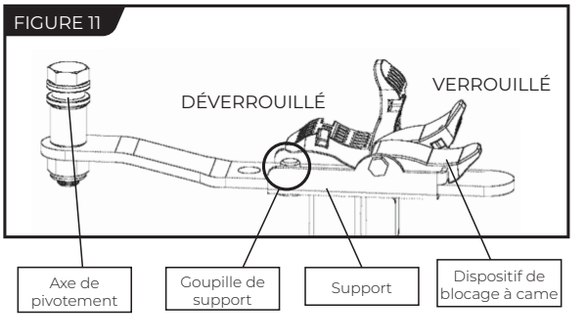


FIGURE 12

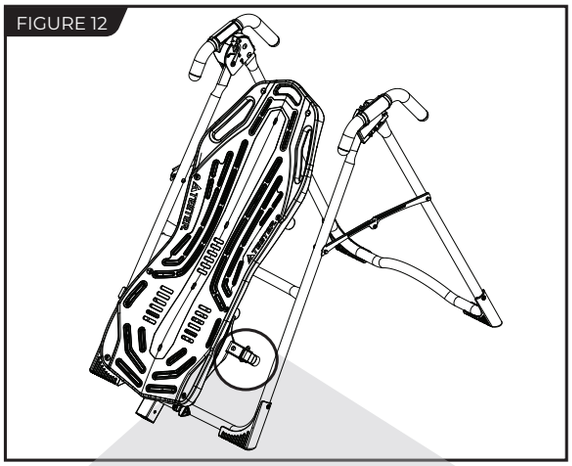


FIGURE 13

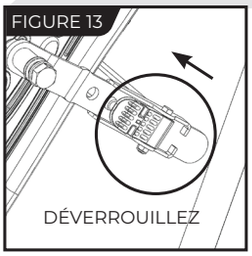


FIGURE 14

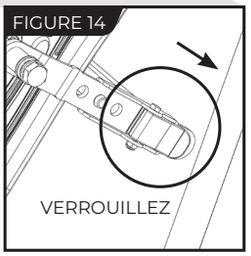
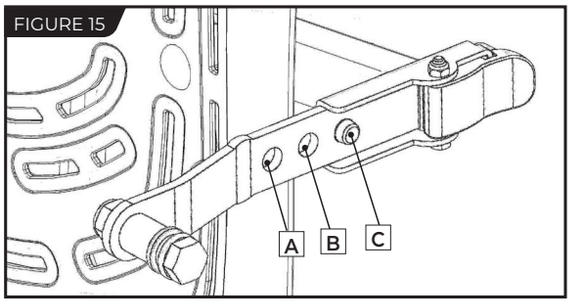


FIGURE 15



Le produit présenté est l'X1. Votre modèle réel peut changer.

ÉTAPE 4

Montez le dossier de la table et le cadre en A

FIGURE 16

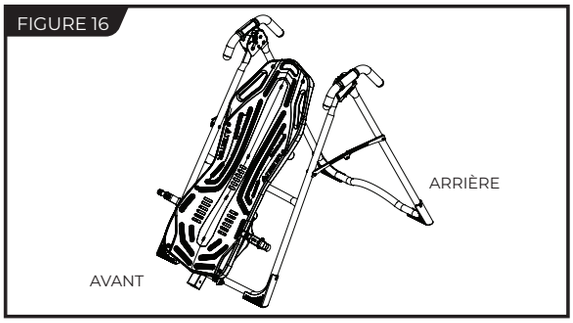


FIGURE 17

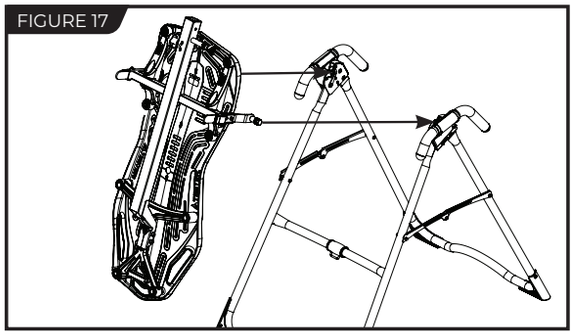


FIGURE 18

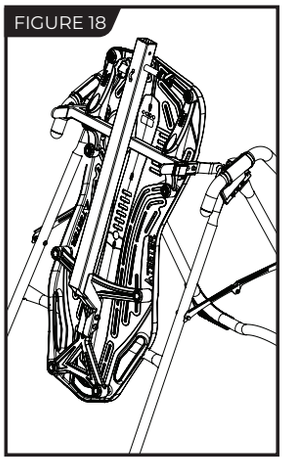


FIGURE 18a

VUE DE DESSUS

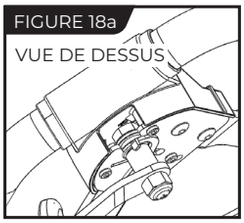


FIGURE 18b

VUE INTÉRIEURE

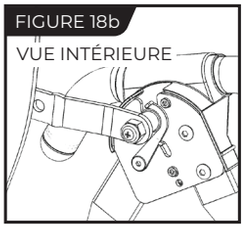
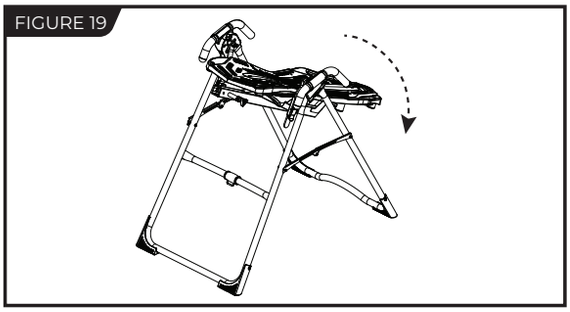


FIGURE 19



- Positionnez-vous en face du cadre en A, là où se situe la barre transversale (Figure 16).

- 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 17).

- Faites descendre chaque pivot de charnière dans les plaques de charnière du cadre en A, un côté à la fois (Figure 16). 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 18a & 18b).

⚠ 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 13 pour vous assurer d'un bon montage.

Le produit présenté est l'X1. Votre modèle réel peut changer.

ÉTAPE 5

Montez l’axe principal sur le dossier de la table

- 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 22).

  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 13 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.

FIGURE 20

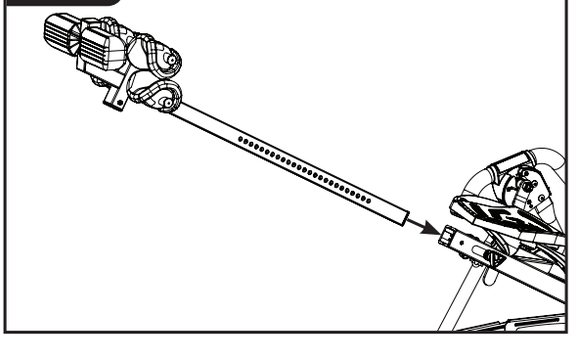


FIGURE 21

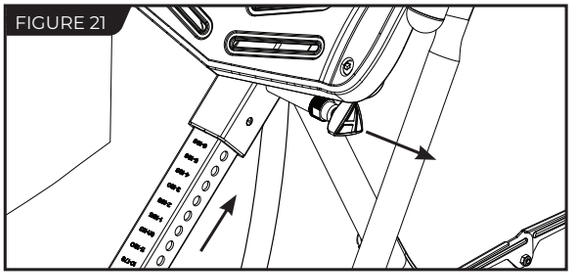


FIGURE 22

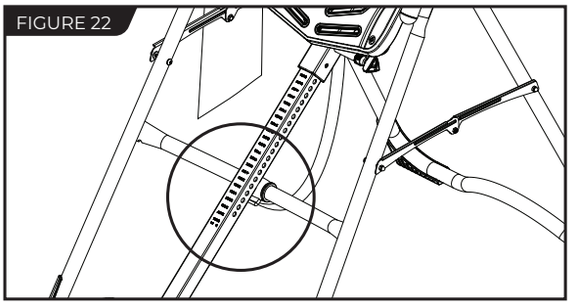
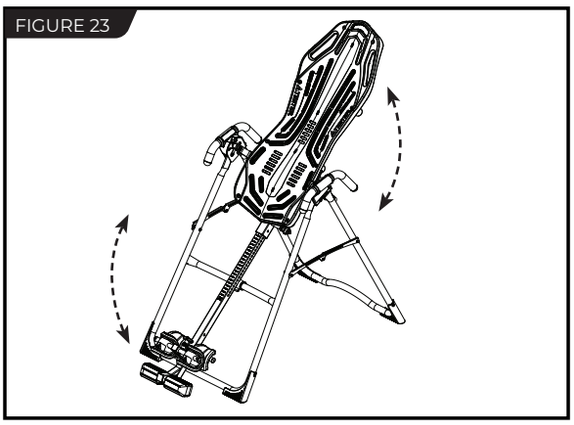


FIGURE 23

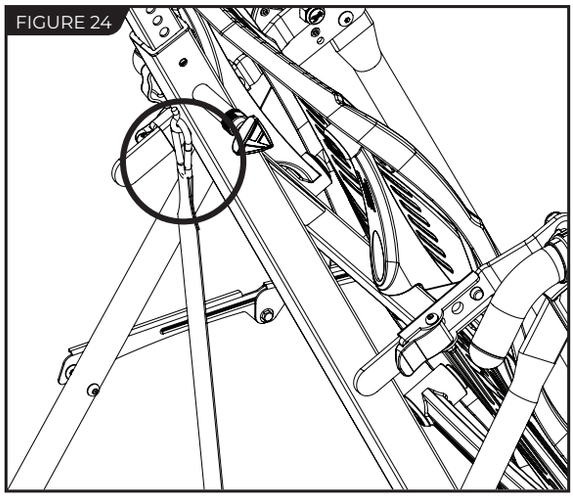


Le produit présenté est l’X1. Votre modèle réel peut changer.

ÉTAPE 6

Attachez la courroie d’attache angulaire et le repose-tête

FIGURE 24



Attachez la courroie d’attache angulaire

· La courroie d’attache angulaire est prémontée sur le cadre en A.

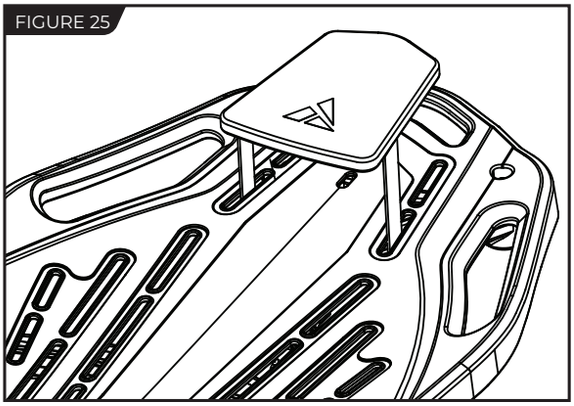
· Dépliez la courroie réglable et fixez-la à la barre en U sous le dossier de la table (Figure 24).

· 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, brodéavec 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.

FIGURE 25



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.

Le produit présenté est l’X1. Votre modèle réel peut changer.

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.

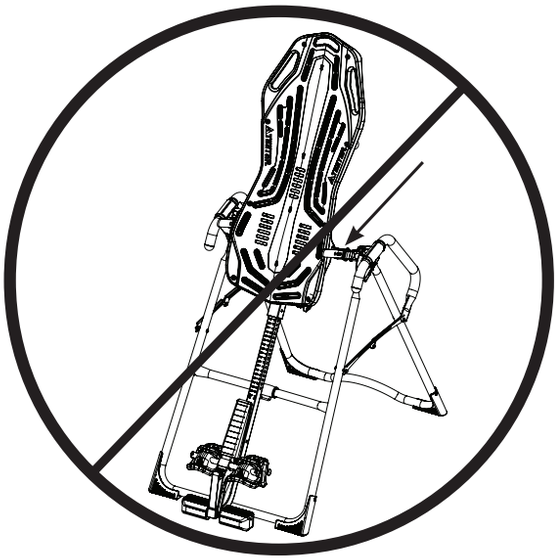
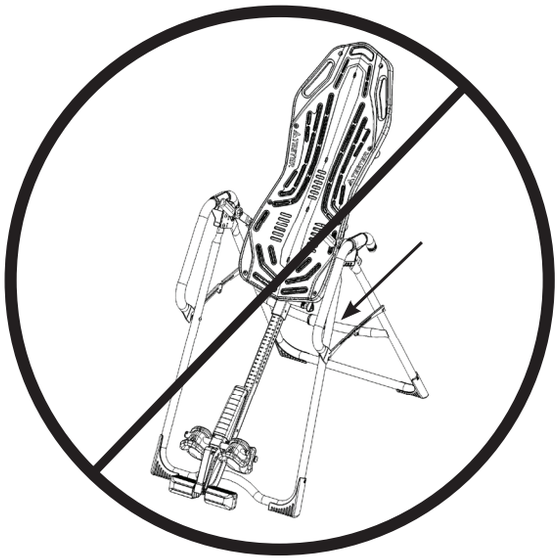


Illustration B

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.



Le produit présenté est l’X2. Votre modèle réel peut changer.

Avant l’inversion

FIGURE 26

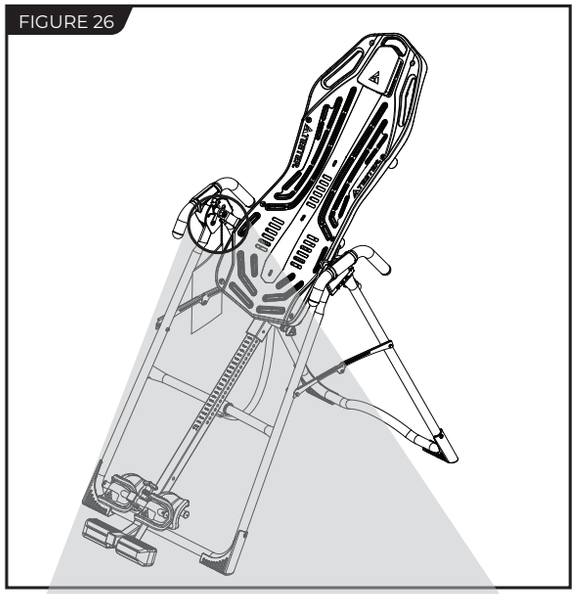
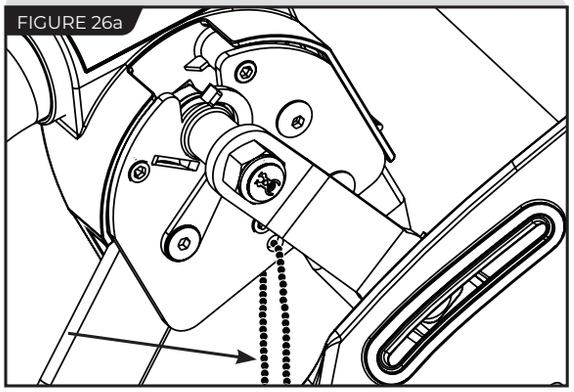


FIGURE 26a



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, enfilez la chaîne en métal fournie dans le trou préperforé situé dans le coin supérieur du manuel d’utilisation.
- Attachez la chaîne au cadre en A à travers le trou indiqué dans la plaque de charnière (Figure 26 & 26a). Laissez le manuel du propriétaire pendre librement à l’extérieur des bras d’écartement du cadre en A afin qu’il n’interfère pas avec la rotation du dossier de la table.

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 les vidéos d’apprentissage

Complément utile au manuel d’utilisation, le portail de vidéos d’apprentissage explique de manière simple comment ajuster la table, la faire pivoter, la ranger et l’entretenir. Il donne même des idées d’étirements et d’exercices à faire avec votre table d’inversion Teeter. Accédez-y dès maintenant à **teeter.com/videos**!

Le produit présenté est l’X1. Votre modèle réel peut changer.

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 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 envoyez ceci par courriel à Teeter.

TEETER

VEUILLEZ GARDER CECI POUR VOS DOSSIERS

Passez chez votre détaillant pour obtenir des accessoires et d'autres produits Teeter.

Masseur T3MC

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.

Détendeur de dos P2MC

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

Rouleaux de mousse Better BackMC

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.

Duo détente et soin du couMC

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.

Coussin vibrant Better BackMC

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.

Crème analgésique reNEWMC 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.

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.

Exerciseur elliptique à position semi-allongée FreeStepMC

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

TEETER®

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
International: info@teeterintl.com

Teeter
9713 233rd Avenue East
Bonney Lake, WA 98391
Sans frais : 800-847-0143
Téléc. : 800-847-0188
teeter.com | info@teeter.com

International: Teeter International, Ltd.
Gor-Ray House
758 Great Cambridge Rd
Enfield
Middlesex EN1 3GN
United Kingdom
teeterintl.com | info@teeterintl.com

c UL us — Ce produit est homologué par Underwriters Laboratories Inc. Des échantillons représentatifs de ce produit ont été évalués par UL et satisfont les normes de sécurité en vigueur.

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

EC REP

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

CE

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.

Brevets pour les É.-U. et l'étranger en cours. Teeter et le logo Teeter sont des marques déposées de Teeter. Caractéristiques sujettes à modifications sans préavis.
© COPYRIGHT 2021 Teeter. Le droit international interdit toute copie. X1040F 1220-1