

**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 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 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.

**NE PAS ARRACHER. REMPLACER SI ENDOMMAGÉE OU SI ARRACHÉE.**Télécharger et imprimer le manuel, visitez la page d'assistance des produits au [teeter.com/product-support](http://teeter.com/product-support).

Il y a quatre (4) paramètres de l'utilisateur offert sur votre Teeter®, lesquels doivent être ajustés spécifiquement à vos besoins personnels et à votre morphologie. Prenez votre temps pour trouver votre réglage idéal. **Avant chaque utilisation de la table d'inversion, assurez-vous que les paramètres de l'utilisateur sont ajustés à vos réglages personnels.**

## ⚠️ AVERTISSEMENT

Un réglage inadéquat de ces ajustements peut entraîner une inversion trop rapide ou une difficulté à revenir en position verticale.

### Charnières pivotantes : Sélectionnez un réglage de trous

Les charnières pivotantes permettent de contrôler la sensibilité ou le degré de rotation. Il y a trois trous de réglage; le choix du trou dépend aussi bien de votre poids que de la sensibilité de rotation désirée (diagramme de droite). Pour les utilisateurs qui ne font que commencer à apprendre à utiliser la table d'inversion, utilisez le réglage « Débutant / inversion partielle ».

### Modifier le réglage de la charnière pivotante

- Tirez la goupille du réglage de la hauteur et glissez l'axe principal jusqu'au tout dernier trou (le réglage de rangement près de l'arrière des chevillères). Relâchez et engagez la goupille (Figure 1).
- Placez-vous devant le dossier de la table et faites-le pivoter dans le sens opposé à l'utilisation (Figure 2) pour qu'il repose contre la barre transversale du cadre en A.
- Attrapez chaque charnière pivotante sous les pivots, en utilisant vos pouces pour ouvrir les crochets autobloquants sur les pivots (Figure 3). Soulevez en même temps les deux côtés du dossier hors du cadre en A et posez la tête du dossier sur le sol.
- Ouvrez complètement chaque dispositif de blocage à came. Désengagez la charnière pivotante de la goupille de support et faites-la glisser jusqu'au réglage désiré (Figure 4). Engagez la goupille de support dans le même trou de réglage que la charnière pivotante de chaque côté. Serrez le dispositif de blocage à came.
- Rattachez le dossier de la table dans les plaques charnières du cadre en A (Figure 5). Assurez-vous que les crochets autobloquants sont bien fermés sur chaque pivot de charnière pivotante. Faites pivoter le dossier de la table jusqu'à la position d'utilisation et ajustez l'axe principal pour l'utilisation (Figure 6).

	A Près de la goupille Trou du haut	B Trou du milieu	C À l'opposé de la goupille Trou du bas	
36-54 kg	X	●		80-120 lbs
54-100 kg	X		●	120-220 lbs
100-136 kg		X	●	220-300 lbs

● Débutant / Inversion partielle X Suggérée pour Inversion complète



Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5



Figure 6

### Axe principal : Réglage de la hauteur



Figure 7

Étiqueté ① Réglez la hauteur directement sur l'équipement

- Placez-vous debout du côté gauche du cadre en A. Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur à l'aide de votre main droite tout en faisant glisser l'axe principal avec la main gauche (Figure 7). Pour un ajustement facile, descendez l'axe principal en dessous de l'horizontale pour l'allonger et levez l'axe principal au-dessus de l'horizontale pour le raccourcir.
- Commencez par glisser l'axe principal jusqu'à ce que le dernier réglage visible dépasse votre hauteur d'un pouce. Par exemple, si vous mesurez 178 cm (5 pi 10 po) les derniers chiffres que vous devez pouvoir lire devront être 180 cm (5 pi 11 po). Cela contribue à garantir que la rotation de la table ne soit pas trop rapide. Vous devrez ensuite le tester pour voir si le réglage vous convient. Votre réglage idéal de hauteur dépendra de la distribution de votre poids et peut varier de plusieurs pouces (centimètres) de plus ou de moins par rapport à votre hauteur réelle.
- Relâchez la goupille d'arrêt de réglage de la hauteur actionnée par ressort afin qu'elle s'engage complètement dans un trou. Soyez vigilant pour éviter de vous pincer les doigts. Assurez-vous que la goupille passe complètement à travers l'axe principal.



Figure 8  
Étiqueté ② Réglez l'angle directement sur l'équipement

### Courroie d'attache angulaire : Prédéterminez l'angle

Fixer la courroie d'attache angulaire à la barre en U sous le dossier de la table (Figure 8) pour limiter le degré de rotation. Faites glisser la boucle ou raccourcissez la courroie pour prédéfinir l'angle d'inversion maximum souhaité, ou détachez entièrement la courroie lorsque vous êtes prêt(e) à effectuer une inversion complète.

### Cadran de confort pour les chevilles Ankle Comfort Dial<sup>MC</sup> : Trouvez votre réglage

La molette confort pour les chevilles peut pivoter dans le réglage (Figure 9) de position Haute (1) ou Basse (2), avec une variance de 2,5 cm (1 po). Ajustez le réglage confort pour cheville de façon à ce que les rouleaux en mousse et les chevillères arrière soient fixés autour de la partie la plus étroite des chevilles (avec la distance la plus courte possible entre le système de blocage des chevilles et le haut de votre pied). Cela réduira le glissement du corps sur le dossier de la table au cours de l'inversion, ce qui peut provoquer un déplacement de la répartition du poids et entraver la facilité avec laquelle vous pouvez contrôler la rotation.



Figure 9

## AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION

Assurez-vous que la table d'inversion pivote avec souplesse jusqu'à la position d'inversion intégrale et dans l'autre sens, et que toutes les fixations sont sécurisées. Assurez-vous qu'il y ait un espace de rotation adéquat aussi bien devant, au-dessus et derrière vous.

### **AVERTISSEMENT**

LE FAIT DE NE PAS FERMER CORRECTEMENT LE SYSTÈME DE BLOCAGE DES CHEVILLES PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT! **VÉRIFIEZ TOUJOURS** que le système de fixation des chevilles est complètement enclenché dans un trou de réglage qui fixe bien les chevillères contre la partie la plus étroite des chevilles. Portez **TOUJOURS** des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate, telles que des chaussures sport. **NE PAS** porter de chaussures à semelle épaisse, de bottes, de chaussures montantes ou tout autre chaussure pouvant dépasser l'os de la cheville, car ce type de chaussure pourrait entraver la fixation de sécurité de vos chevilles. **NE JAMAIS** utiliser la table d'inversion orientée vers le bas. **NE PAS** essayer d'inverser ou d'appuyer la partie supérieure de votre corps contre le dossier avant d'avoir correctement fixé vos chevilles.



Figure 10



Figure 11

Figure 11A



Figure 12



Figure 13



Figure 14

Étiqueté **3** Systèmes de fixation des chevilles directement sur l'équipement

### Fixer vos chevilles

Fixez correctement vos chevilles avant l'inversion :

1. Le dos appuyé sur le dossier de la table et à l'aide des poignées pour vous stabiliser, installez-vous prudemment dans le cadre en A et tenez-vous près d'un côté de l'axe principal (la barre transversale du cadre en A doit être derrière vos jambes) (Figure 10). Soulevez le pied le plus près de l'axe principal au-dessus du système de fixation des chevilles et placez-le sur le sol de l'autre côté, de manière à enfourcher l'axe principal.
2. Si le système de fixation des chevilles est en position fermée, Saisissez la poignée Deluxe EZ-Reach, puis appuyez sur le bouton bleu. Tirez la poignée légèrement vers vous, puis repoussez-la complètement vers l'extérieur. Relâchez la poignée une fois qu'elle est en position ouverte.
3. Pour garder l'équilibre, n'appuyez que le bas du corps contre la partie inférieure du dossier en glissant vos chevilles de côté entre les chevillères et les talonnières (Figure 11) une à la fois. Mettez les pieds sur les plateformes Ankle Comfort Dial.

N'insérez pas les pieds dans les chevillères comme s'il s'agissait de chaussures (Figure 11A). Laissez vos pieds sur le sol ou placez-les sur les plateformes Ankle Comfort Dial; ne prenez jamais une autre partie de l'appareil pour appui.

4. Appuyez fermement vos chevilles contre les talonnières, puis faites pivoter les talonnières légèrement pour que vos jambes, et plus particulièrement vos tendons d'Achille, reposent sur la partie supérieure (Figure 12). Ainsi, les talonnières pourront pivoter légèrement pendant l'inversion afin que les parties rembourrées supportent vos chevilles.
5. Tirez la poignée Deluxe EZ-Reach vers vos jambes (Figure 13), puis relâchez-la une fois que les chevillères et les talonnières sont bien ajustées, en particulier sur la plus petite partie de vos chevilles (Figure 14). Si l'espace qui sépare les chevillères et les talonnières du dessus de vos pieds est trop grand, consultez la section Cadran de confort pour les chevilles : Trouvez votre réglage. Tentez de déplacer la poignée Deluxe EZ-Reach de l'avant vers l'arrière pour vérifier qu'elle est bien verrouillée. Vérifiez qu'aucune partie de vos vêtements ou de vos chaussures n'interférera avec le système de blocage des chevilles Deluxe EZ-Reach pendant l'inversion.

Utilisez la méthode « **ÉCOUTEZ, TOUCHEZ, VÉRIFIEZ et TESTEZ** » chaque fois que vous verrouillez le système de blocage des chevilles:

**ENTENDEZ** le déclic produit lorsque la poignée Deluxe EZ-Reach est en place.

**TOUCHEZ** la poignée Deluxe EZ-Reach pour vérifier qu'elle est bien verrouillée, et les chevillères et les talonnières pour vérifier qu'elles sont bien ajustées avec la plus petite partie de vos chevilles;

**VÉRIFIEZ** que la poignée Deluxe EZ-Reach est bien verrouillée et qu'elle ne bouge plus, et qu'il n'y a PAS d'espace entre vos chevilles, les chevillères et les talonnières.

**TESTEZ** le système de blocage Deluxe EZ-Reach en tentant de bouger les chevilles et de sortir les pieds des chevillères et des talonnières. Il est important de faire cette vérification avant chaque utilisation.

## Tester le contrôle de votre équilibre et de la rotation

Lorsque le réglage est adéquat, vous contrôlez pleinement la rotation de la table d'inversion simplement en modifiant la position et en reportant le poids de vos bras. Votre réglage d'équilibre idéal est déterminé par votre morphologie et la distribution de votre poids en - c'est pourquoi votre réglage de l'axe principal peut différer de votre taille réelle.

Il est important de prendre votre temps, de tester vos réglages et de vous assurer une expérience agréable et relaxante! Si vous ne réglez pas la hauteur correctement, cela peut entraîner une inversion trop rapide ou faire en sorte qu'il soit difficile de revenir en position verticale.

Réglez la courroie d'attache et demandez à une autre personne de vous aider jusqu'à ce que vous soyez capable de trouver votre réglage d'équilibre idéal et que vous vous sentiez à l'aise avec le fonctionnement de la table d'inversion.

1. Adossez-vous et posez votre tête sur le dossier, vos bras sur les côtés.

- Si elle est correctement équilibrée, la table d'inversion doit commencer à pivoter doucement, l'axe principal se décollant de quelques pouces du butoir de la barre transversale (Figure 15).
- L'axe principal pourrait être TROP COURT si la table d'inversion pivote de telle sorte que l'axe principal se décolle de plus de quelques pouces de la barre transversale, à l'horizontale (0°) ou au-delà. Démontez-le précautionneusement, allongez le réglage de hauteur d'un trou, fixez de nouveau vos chevilles et réessayez.
- L'axe principal pourrait être TROP LONG si la table d'inversion ne pivote pas du tout et que l'axe principal reste collé fermement sur la barre transversale. Démontez-le précautionneusement, raccourcissez la longueur d'un trou, fixez de nouveau vos chevilles et réessayez.

Votre réglage de l'axe principal demeure le même aussi longtemps que vous utilisez le même réglage de du bras de rotation et que votre poids n'évolue pas de façon considérable. Si vous décidez de changer votre réglage du bras de rotation, vous devez de nouveau tester votre équilibre et le contrôle.



Figure 15  
Correctement équilibrée :  
L'axe principal se décolle  
légèrement de la barre  
transversale.

## Inversion

### Rotation dans l'inversion

Pour s'assurer que la table d'inversion ne pivote pas trop et trop vite, vérifiez que vous avez attaché la courroie d'attache angulaire et que vous avez bien testé l'équilibre.

1. Avec votre tête reposant contre le dossier, levez un bras à la fois pour commencer la rotation. Pour un contrôle et un confort maximum, chaque mouvement doit être lent et conscient (plus vite vous bougez, plus vite la table d'inversion pivote) (Figure 16).
2. Exercez-vous à contrôler la vitesse et l'angle de rotation en bougeant lentement les bras en avant et en arrière.
3. Une fois que vous avez atteint l'angle maximum permis par la courroie d'attache angulaire, posez les deux bras au-dessus de votre tête. Détendez-vous et respirez profondément pour aider vos muscles à se détendre (Figure 17).



Figure 16



Figure 17

### Revenir en position debout

1. Pour revenir en position initiale, ramenez lentement vos bras sur les côtés.
2. Étant donné que votre corps s'est peut-être allongé ou déplacé sur le dossier de la table pendant l'inversion, des mouvements de bras ne seront peut-être pas suffisants pour vous remettre complètement debout. Pliez simplement vos genoux doucement en basculant le poids de votre corps vers le pied du dossier de la table (Figure 18). NE SOULEVEZ PAS votre tête, comptez uniquement sur les poignées ou essayez de vous asseoir (Figure 19).
3. Arrêtez-vous et reposez-vous quelques minutes juste après avoir dépassé la position horizontale, à 0°, pour aider à éviter toute sensation de vertige et permettre à votre dos de se recomprimer sans douleur avant de revenir complètement en position verticale.

Si vous éprouvez des difficultés à revenir en position verticale après avoir suivi ces indications, ajustez les paramètres de l'utilisateur et testez une nouvelle fois le contrôle de l'équilibre et de la rotation.



Figure 18



Figure 19

## ⚠️ AVERTISSEMENT

Pour sortir de l'inversion totale (voir page 5), 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 du dossier. Si vous éprouvez des difficultés à revenir en position verticale, consultez la section « Tester le contrôle de votre équilibre ».

## Inversion totale

L'inversion totale signifie être entièrement suspendu la tête en bas (90° avec le dos totalement dégagé de la table). De nombreux utilisateurs de Teeter® apprécient l'inversion totale, car elle offre plus de liberté pour s'étirer et pratiquer des exercices. Cependant, N'ESSAYEZ PAS de passer à ce stade tant que vous n'êtes pas complètement à l'aise dans le contrôle de la rotation de la table d'inversion et l'inversion à 60°.

Pour s'inverser complètement :

1. Détachez la courroie d'attache angulaire.
2. Réglez les bras de réglages de rotation en position A pour permettre à la table d'inversion de se « bloquer » fermement en position d'inversion totale. Si vous pesez 100 kg (200 lb) ou plus, réglez les bras de réglage de rotation en position B. (voir Réglages de l'utilisateur, page 2).
3. Pour commencer la rotation, levez lentement vos deux mains au-dessus de votre tête. Il vous faudra peut-être intervenir pour les derniers degrés de rotation en exerçant une pression sur le sol ou sur le cadre en A jusqu'à ce que le dossier de la table s'arrête contre la barre transversale (Figure 20).
4. Détendez-vous et laissez votre corps s'éloigner du dossier pour être suspendu librement. Si vous vous crispez ou si vous appuyez votre dos contre le dossier, vous serez probablement « déverrouillé ».
5. Si votre réglage de l'équilibre est correct, votre propre poids maintiendra le dossier « bloqué » dans cette position jusqu'à ce que vous décidiez de revenir en position debout. Si vous êtes incapable de maintenir un « blocage » adéquat alors que vous êtes en pleine inversion, communiquez avec le service à la clientèle de Teeter® pour connaître vos options.

### Pour sortir de la position inversée « bloquée » :

1. Passez une main derrière votre tête et saisissez le dossier et l'extension du cadre du dossier (Figure 21). Avec l'autre main, saisissez la base du cadre en A en face de vous.
2. Tirez avec les deux mains à la fois (Figure 22). Cela fera pivoter le dossier et le fera sortir de la position « bloquée ». Maintenez vos coudes près du corps pour éviter de vous pincer entre le cadre en A et le dossier (Figure 23). Suivez les instructions de la page précédente pour revenir en position verticale.

## Démontage

1. Saisissez la poignée Deluxe EZ-Reach, puis appuyez sur le bouton bleu. Tirez la poignée légèrement vers vous, puis repoussez-la complètement vers l'extérieur (Figure 24).
2. Relâchez la poignée une fois qu'elle est en position ouverte.
3. Gardez le bas du corps contre le dossier en remettant les pieds sur le sol. Levez-vous prudemment et assurez-vous d'avoir retrouvé l'équilibre avant d'enjamber l'axe principal et de descendre de l'appareil.



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23



Figure 24

## Rangement et entretien

### Replier pour ranger

1. Détachez la courroie d'attache angulaire.
2. Tirez la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur et glissez l'axe principal jusqu'au dernier trou (le réglage de rangement près des chevillières arrière). Relâchez et enclenchez la goupille.
3. Placez-vous devant le dossier de la table et faites-le pivoter dans le sens opposé à l'utilisation jusqu'à ce qu'il repose contre la barre transversale du cadre en A (Figure 25).
4. Tirez sur les bras d'écartement afin de replier le cadre en A (Figure 26) en maintenant les pieds du cadre en A écartés de 40 à 50 cm (16 à 20 po) pour une meilleure stabilité.

## AVERTISSEMENT

Danger de renversement : Laissez le cadre en A suffisamment ouvert pour qu'il reste stable, ou fixez-le au mur pour éviter les chutes. En présence d'enfants, rangez-le à plat sur le sol, pas debout.

Si vous décidez de laisser la table d'inversion ouverte et prête à l'emploi, assurez-vous de **SÉCURISER** l'équipement pour prévenir toute rotation non intentionnelle. Vous pouvez soit A. boucler la courroie d'attache angulaire autour de l'axe principal, puis la fixer à elle-même avec le mousqueton (Figure 27), ou B. la sécuriser avec un verrou (que l'on peut commander sur teeter.com). Testez la table d'inversion pour vous assurer qu'elle ne peut pas pivoter.

### Entretien

Essayez avec un chiffon humide pour nettoyer. Avant chaque utilisation, assurez-vous qu'aucune pièce n'est usée ni endommagée. Remplacez les pièces endommagées ou usées immédiatement. Cessez d'utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé. Communiquez avec Teeter pour obtenir des conseils d'utilisation.



Figure 25



Figure 26



Figure 27



## Commencez

**Contrôlez votre rotation :** L'angle et la vitesse de rotation vont influencer grandement sur votre expérience d'inversion. Fixez la courroie d'attache angulaire pour limiter le degré de rotation (page 2). Pour contrôler la vitesse ou la réceptivité de la rotation, optimisez les charnières pivotantes et les réglages de l'axe principal pour votre morphologie (page 2). Prenez le temps de tester et d'ajuster vos réglages (page 4) avec l'aide d'un observateur jusqu'à ce que vous soyez capable de contrôler entièrement la rotation de votre Teeter en reportant simplement le poids de vos bras.

**Déterminez l'angle :** Débutez avec un angle modeste (20 à 30 degrés) pendant les premières semaines ou jusqu'à ce que vous soyez habitué au fonctionnement de l'équipement. Dès que vous serez totalement à l'aise avec cet angle d'inversion, vous pourrez passer à des degrés supérieurs pour multiplier les avantages de décompression. Progressez vers 60 ° pour atteindre la décompression intégrale, mais assurez-vous d'avancer lentement et d'écouter votre corps – la détente est essentielle. Beaucoup d'utilisateurs ne font jamais plus de 60 ° et c'est très bien! Cela étant dit, quelques utilisateurs avancés jouissent de la liberté supplémentaire offerte en matière d'étirements et d'exercices à inversion totale (90°).

**Déterminez la durée :** Commencez par de courtes sessions de 1-2 minutes pour permettre à votre corps de s'adapter à l'inversion. Au fil du temps, progressez vers une durée qui permet aux muscles de se détendre et de se relâcher pour que le dos puisse se décompresser. Cela devrait normalement prendre de 3 à 5 minutes.

**Faites-en une habitude :** La plupart des utilisateurs vont avoir de meilleurs résultats avec des sessions plus courtes, plus fréquentes au lieu de sessions plus longues et plus irrégulières. Idéalement, intégrez cela à votre routine afin d'être capable de faire une inversion avec votre Teeter plusieurs fois par jour.



## Réaliser des avantages

**Détendez-vous et relâchez :** Fermez vos yeux, respirez profondément, et allongez votre corps. Concentrez-vous sur la détente de vos muscles pour permettre à votre colonne vertébrale et à vos articulations de décompresser. Plus vous êtes en mesure de vous détendre, plus vous ressentez des avantages.

**Incorporez l'étirement et le mouvement :** La traction intermittente (alternance de période d'inversion et de repos) ou l'oscillation (balancement régulier) est particulièrement bénéfique pour les personnes qui cherchent juste à s'habituer à la sensation d'inversion, et elle peut encourager la détente des muscles. Intégrez des mouvements et des étirements pour aider à maximiser les avantages pour vos articulations et vos ligaments : étirez-vous et tournez-vous doucement pendant une inversion partielle ou complète, ou utilisez le cadre en A, les poignées de traction ou les poignées Grip-and-Stretch pour davantage de décompression.

**Consacrez-y du temps :** Tout comme lorsque vous commencez un nouveau programme d'exercices, il peut vous falloir un certain temps avant d'observer les résultats. Certains ressentent les avantages immédiatement; pour d'autres, ça prend plus de temps. Persévérez, exercez-vous souvent et soyez patient(e).



## Maximisez le confort

**Augmentez le confort de votre cheville :** Portez des chaussettes et des chaussures à lacets - elles permettront d'amortir et de soutenir davantage les chevilles. Ajustez la molette confort pour les chevilles de manière à ne laisser qu'un espace minime entre le pied et la plateforme. Pivotez légèrement le dessus des talonnières en direction de vos chevilles afin qu'elles pivotent de façon à soutenir vos talons alors que vous êtes en inversion. Fixez le système de blocage des chevilles pour qu'elles restent bien en place.

**Réduisez les douleurs musculaires :** Comme avec tout programme d'exercices, vous pourriez expérimenter de légères douleurs au moment de commencer. Alors que vous êtes détendu(e), votre corps connaît de grands changements au fur et à mesure que votre squelette et vos muscles s'adaptent. N'en faites pas trop, trop rapidement - commencez par un angle modeste et une durée plus courte pour réduire les risques de douleurs.

**Soyez à l'écoute de votre corps :** Répondez à tout signe d'inconfort en faisant des changements : réduisez l'angle et/ou la durée, essayez différentes heures du jour, respirez plus profondément, et intégrez des mouvements doux et des étirements à votre routine. Lorsque vous considérez que vous en avez fait assez, revenez en position verticale! L'objectif de l'inversion est de se détendre et de prendre du plaisir!

**Revenez lentement en position verticale :** Assurez-vous de rester juste au-dessus du niveau de la position horizontale (0 °) pendant 15 à 30 secondes ou plus pour vous réajuster et permettre au dos de se recompresser progressivement avant de descendre de l'équipement.

**Comprenez l'équipement :** Complément utile au manuel d'utilisation, le portail de vidéos ([teeter.com/videos](https://teeter.com/videos)) 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. Vérifiez toujours que vos réglages d'utilisateurs personnels sont corrects, et sécurisez toujours les chevilles.