

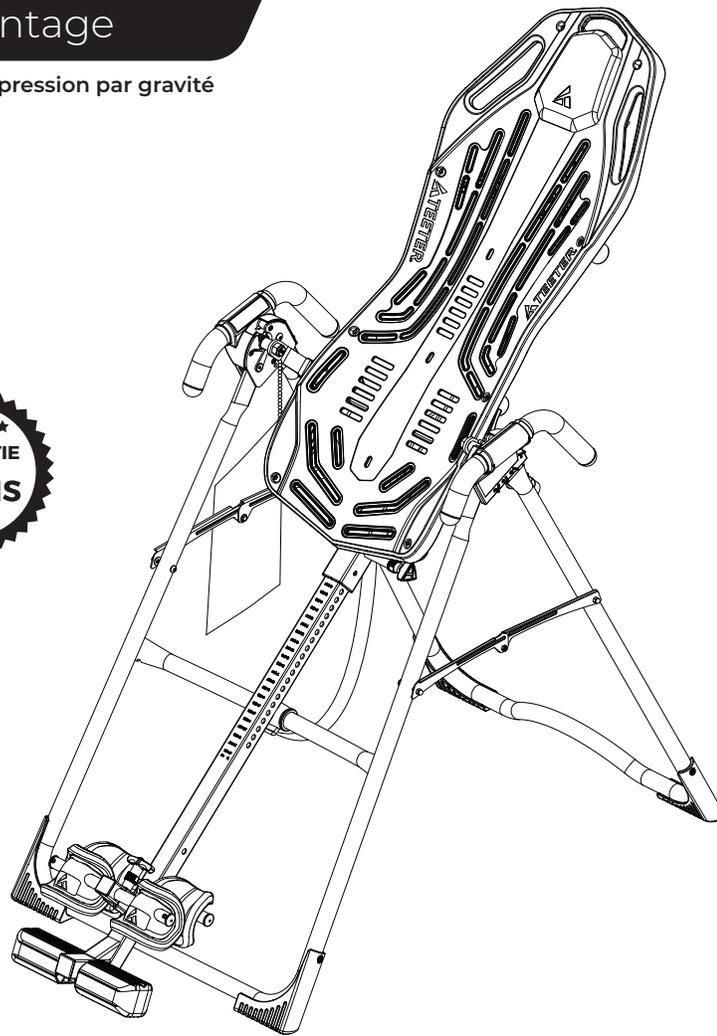


NOUVEAU!
Suivez avec votre
téléphone intelligent
pour rendre le montage
encore plus facile!

FitSpine XT1^{MC} Table d'inversion

Instructions de montage

Appareil d'étirement et de décompression par gravité



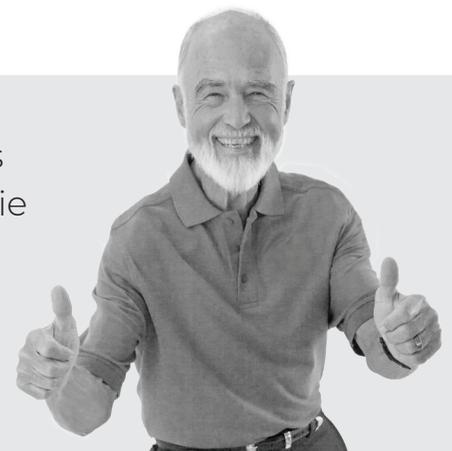
Pour télécharger et imprimer le
manuel de la série FitSpine XT1^{MC} de
Teeter, visitez la page d'assistance
des produits au teeter.com



* 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 une table d'inversion FitSpine XT1^{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 – 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 : Réviser 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.

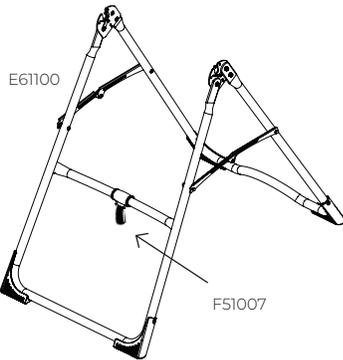
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Éléments de montage

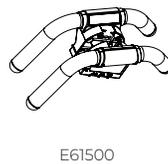
Les éléments ne sont pas représentés à l'échelle. Les schémas correspondants au matériel sont situés sur l'encart à l'intérieur de chaque ensemble de matériel.

NUMÉRO DE L'ARTICLE.	NOM DE L'ARTICLE	NUMÉRO DE L'ARTICLE.	NOM DE L'ARTICLE
Ensemble du cadre en A Stretch-and-Grip^{MC}		Assemblage de l'axe principal	
E61100	Cadre en A	EXT1600	avec le système de blocage des chevilles T-Pin
F51007	Courroie d'attache angulaire	Accessoires optionnels	
Montage de la poignée		EX1810	Repose-tête
E61500	Poignées Stretch Assist ^{MC} (2)	Outils fournis pour le montage	
HK1008	Ensemble du matériel de montage des poignées	IA1149	Clé Allen de 5 mm (1)
Montage de la charnière pivotante		EP1128A	Clé Allen de 6 mm (1)
F51064B	Charnières pivotantes à 3 trous (2)	F51088	Clé plate (1)
Montage du dossier FitSpine^{MC}		Assistance produit	
EXT1300	Dossier de table FitSpine ^{MC}	XT1130	Manuel d'utilisation (cadre en A pré assemblé)
HK1010	Quincaillerie pour dossier de table FitSpine ^{MC}		

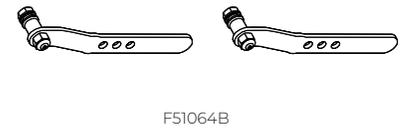
Ensemble du cadre en A Stretch-and-Grip^{MC}
avec courroie d'attache angulaire pré assemblée



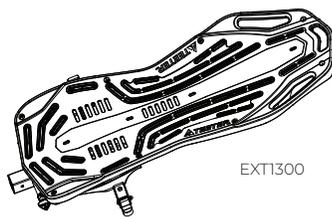
Montage de la poignée
À utiliser avec le kit du Matériel de montage (HK1008)



Montage de la charnière pivotante

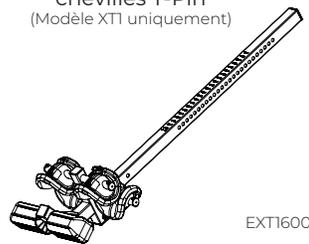


Montage du dossier FitSpine^{MC}
À utiliser avec le Ensemble du matériel de montage du dossier de la table (HK1010)

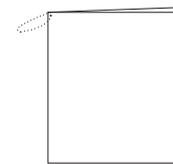


Assemblage de l'axe principal

avec le système de blocage des chevilles T-Pin (Modèle XT1 uniquement)



Assistance produit



Manuel d'utilisation

XT1130

Accessoires optionnels
Repose-tête



EX1810

Outils fournis pour le montage



Clé Allen de 5 mm

IA1149



Clé Allen de 6 mm

EP1128A

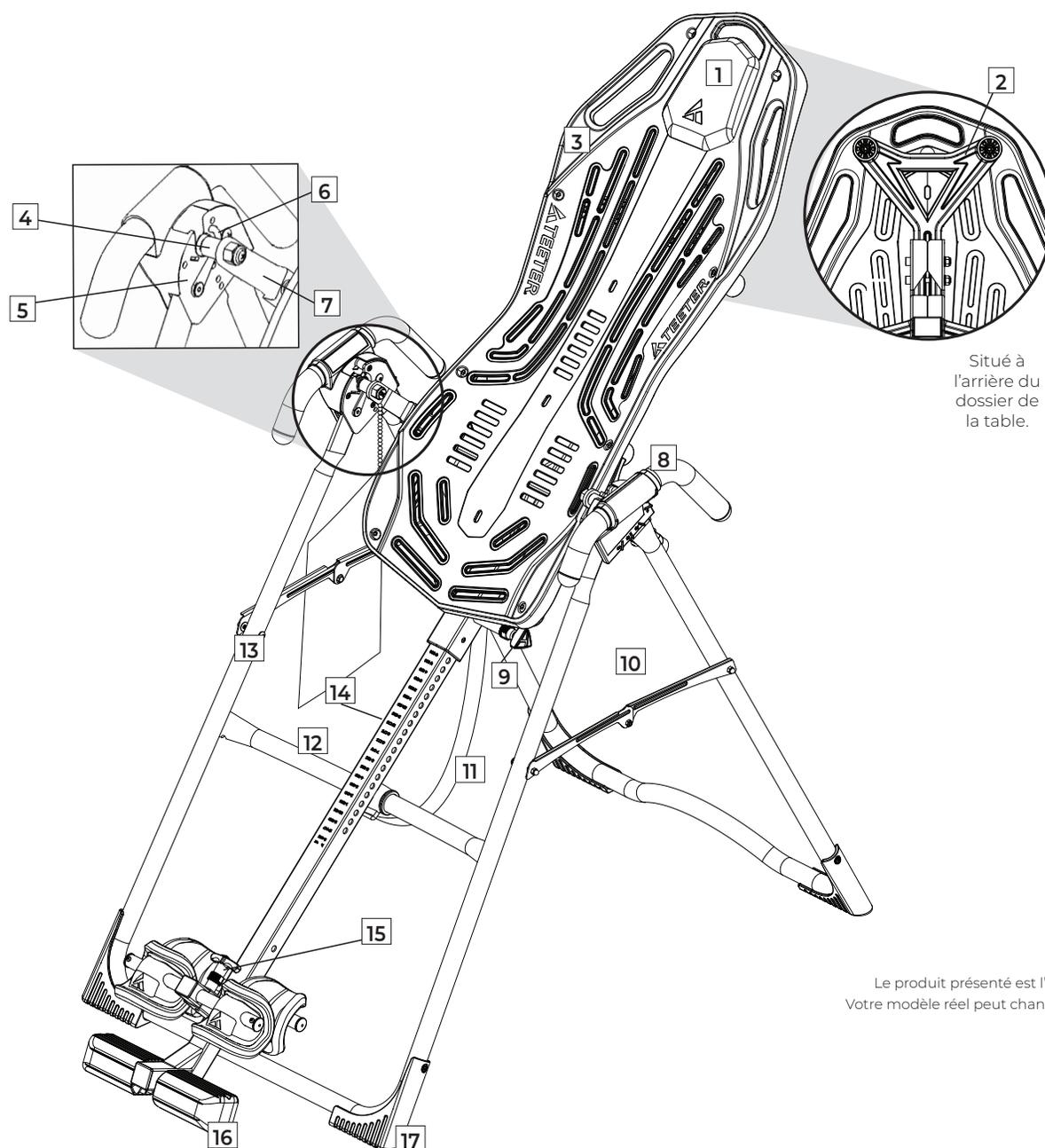


Clé plate

F51088

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 est l'XTI. Votre modèle réel peut changer.

Identifying Parts and Components

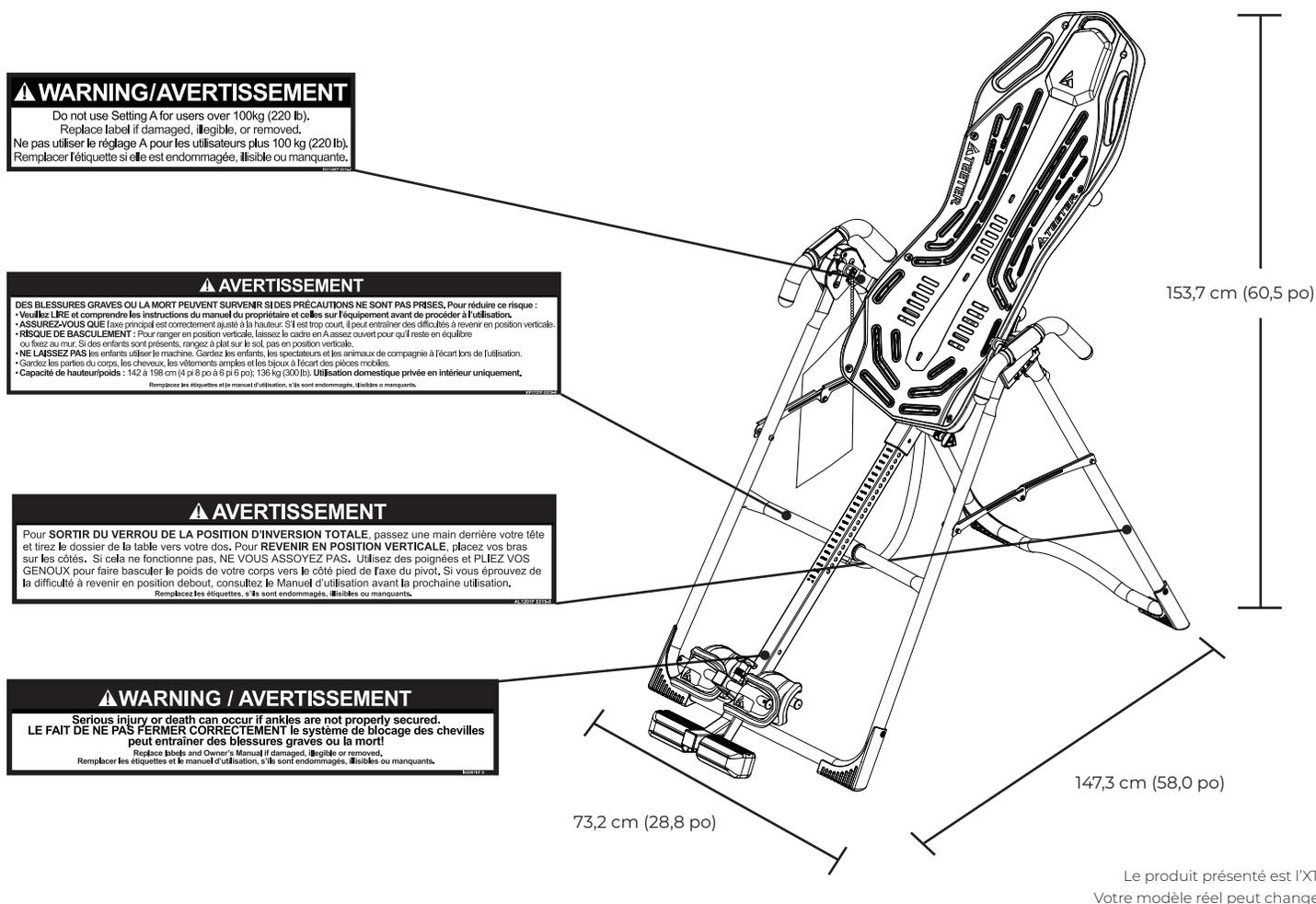
1	Repose-tête	7	Charnières pivotantes à 3 trous	13	Cadre en A
2	Bras de support supérieurs	8	Poignées	14	Axe principal
3	Dossier de table FitSpine ^{MC}	9	Goupille d'arrêt du réglage de la hauteur	15	Système de fixation des chevilles
4	Axes de pivotement	10	Bras d'écartement	16	Cadran de confort pour les chevilles Ankle Comfort Dia ^{MC}
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.



Dimensions de la table assemblée non utilisée :
Dimensions maximales de la table assemblée utilisée :
Dimensions d'entreposage :

147,3 (L) x 73,2 (W) x 153,7 (H) cm (58,0 x 28,8 x 60,5 po)
205,7 (L) x 73,2 (W) x 219,7 (H) cm (81,0 x 28,8 x 86,5 po)
50,8 (L) x 73,2 (W) x 167,6 (H) cm (20,0 x 28,8 x 66,0 po)

Poids (approx.) : 26,9 kg (59,3 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**.

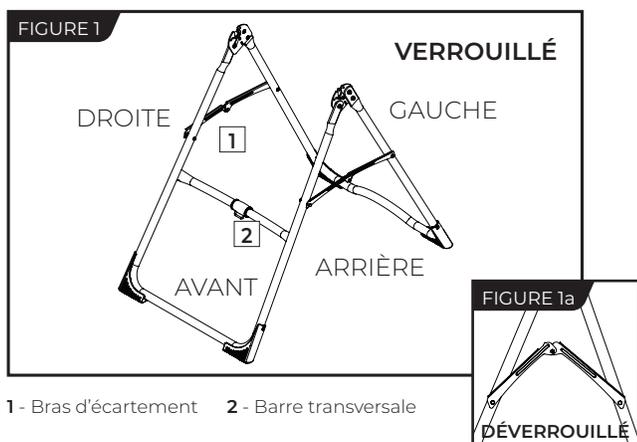


Pour obtenir des instructions d'assemblage étape par étape en format 3D interactif sur votre téléphone intelligent, téléchargez l'application BILT GRATUITE. Il suffit de balayer le code QR ci-dessous, puis de rechercher votre modèle (Teeter XT1) dans l'application!

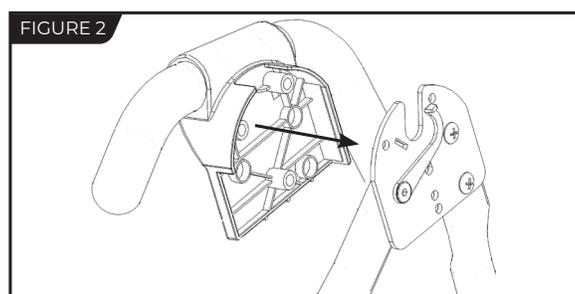


ÉTAPE ①

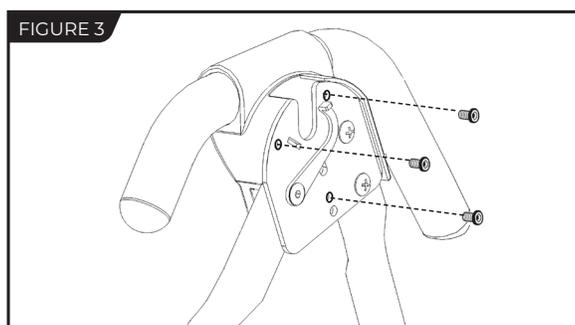
Monter le cadre en A et les poignées Stretch Assist



- 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).



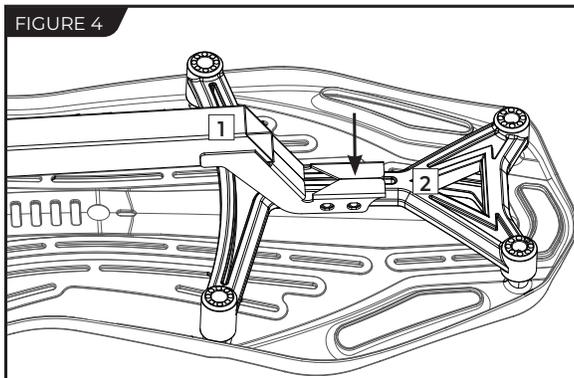
- Identifiez les poignées droite et gauche, marquées respectivement d'un L/R sur la partie plastique intérieure noire de chaque poignée.
- Aligned la partie plastique noire de la poignée correspondante (gauche/droit) sur le bord extérieur droit de la plaque de charnière sur le cadre en A (Figure 2).



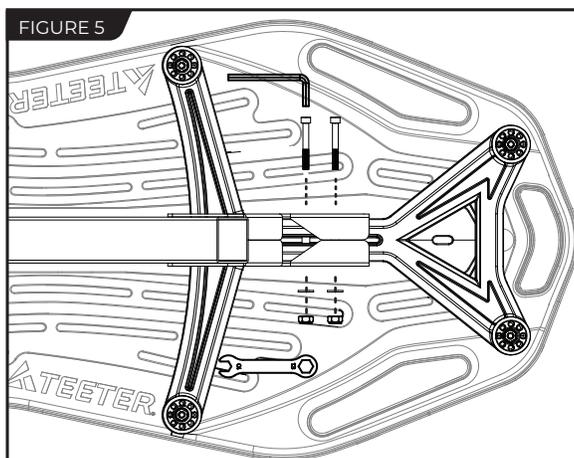
- Insérez et serrez légèrement à la main trois des vis à tête Allen à travers la plaque de charnière dans la poignée (Figure 3).
- Répétez avec l'autre poignée. Serrer les vis avec la clé hexagonale de 5 mm fournie, mais sans force excessive.

ÉTAPE ②

Montage du dossier de table



- 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 4). 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 5).
- 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.

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 6).

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.

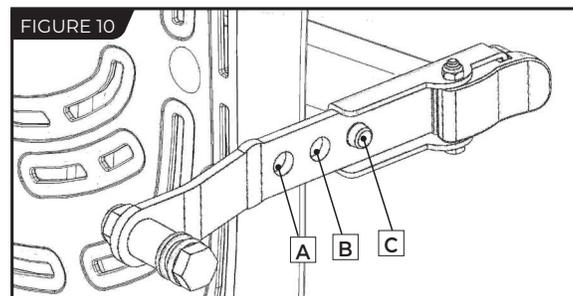
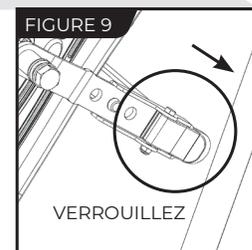
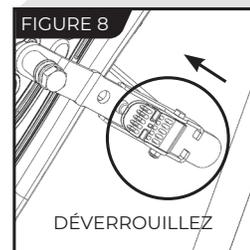
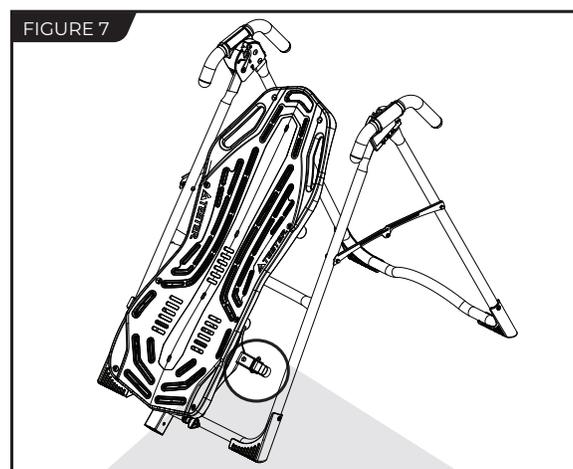
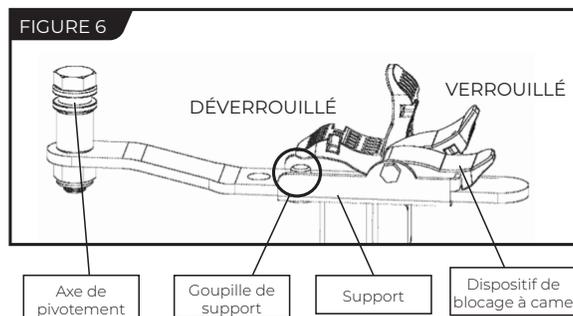
- Pour faciliter le montage, posez le dossier de la table contre la barre transversale (Figure 7) à l'avant du cadre en A.
- D'un côté de la table d'inversion, levez entièrement le dispositif de blocage à came pour débloquer (Figure 8).
- Avec l'autre main, tenir le bras de rotation près de la goupille. 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 10 présente la charnière pivotante correctement installée, avec la goupille de support en position de réglage C.

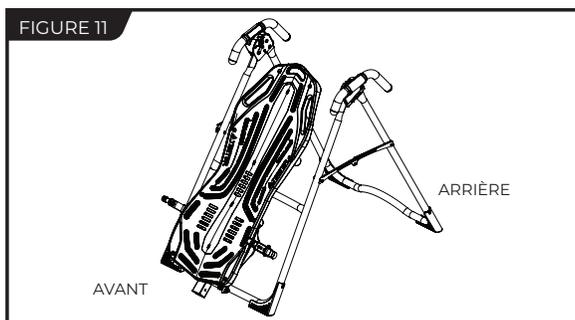
REMARQUE : Consultez le manuel d'utilisation pour de plus amples détails concernant les réglages de trou. Si vous n'êtes pas sûr(e) de vous, commencez par le réglage C.

- Appuyez sur le dispositif de blocage par came (Figure 9) 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



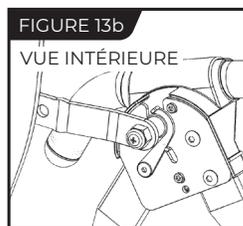
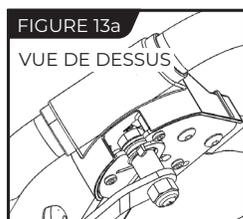
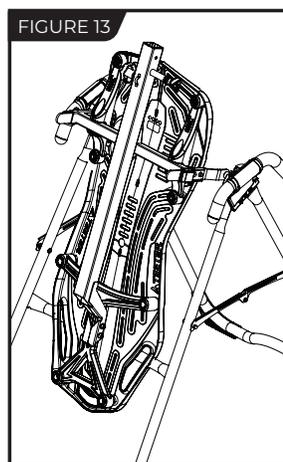
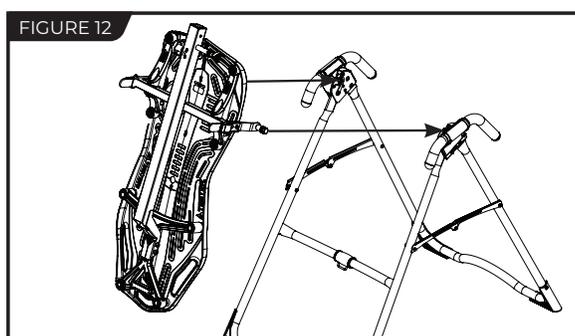
· Positionnez-vous en face du cadre en A, là où se situe la barre transversale (Figure 11).

· 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 12).

· Faites descendre chaque pivot de charnière dans les plaques de charnière du cadre en A, un côté à la fois (Figure 13). 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.

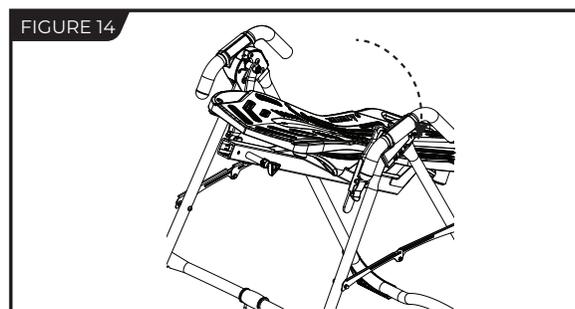
· Assurez-vous que chaque axe de pivotement est bien posé à la base de l'encoche des plaques de charnière et que les crochets autobloquants sont fermés sur les deux pivots (Figures 13a & 13b).



⚠ 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 14). 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

· 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 15), situé à la base du dossier.

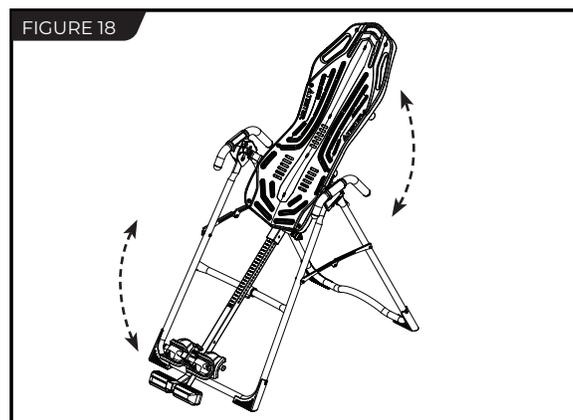
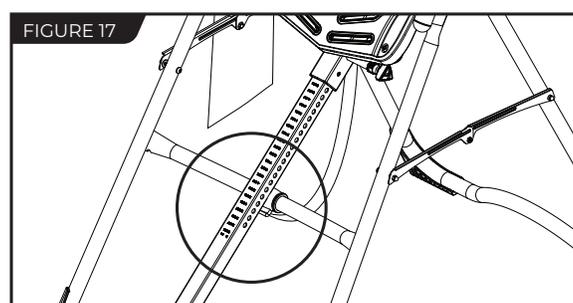
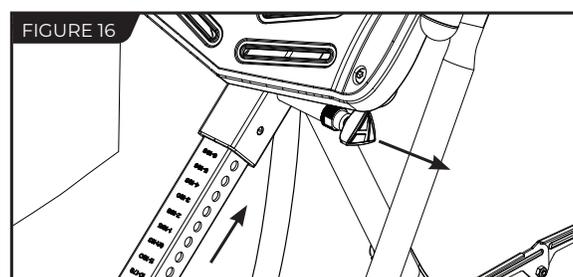
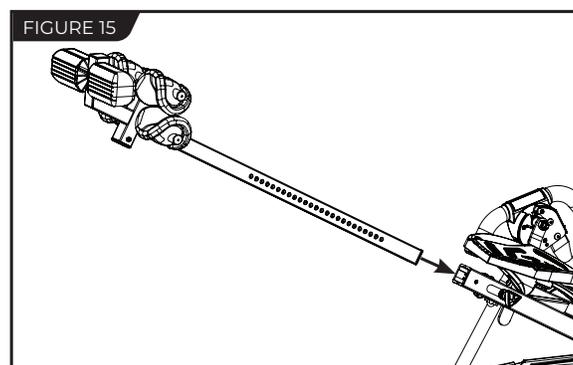
· Avec votre main droite, tirez sur la goupille de verrouillage de la hauteur (Figure 16) pour permettre à l'axe principal de glisser jusqu'au fond, puis relâchez à la hauteur désirée. Consultez le manuel d'utilisation pour plus d'informations sur le choix du réglage de la hauteur.

· L'axe principal **DOIT REPOSER** contre la barre transversale du cadre en A (Figure 17).

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 17, cela signifie que le dossier a été monté à l'envers sur le cadre en A.

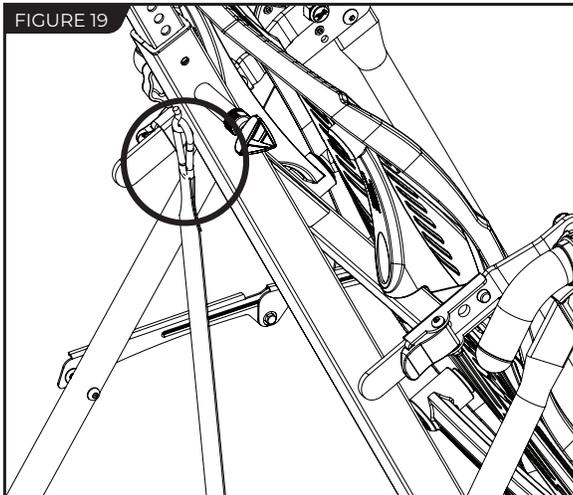
Cela **DOIT ÊTRE CORRIGÉ** avant toute utilisation. Voir l'illustration B à la Page 12 pour vous assurer d'un bon montage.

· Testez la table d'inversion à la main pour vérifier que la rotation est souple et stable (Figure 18) et que toutes les fixations sont sécurisées.



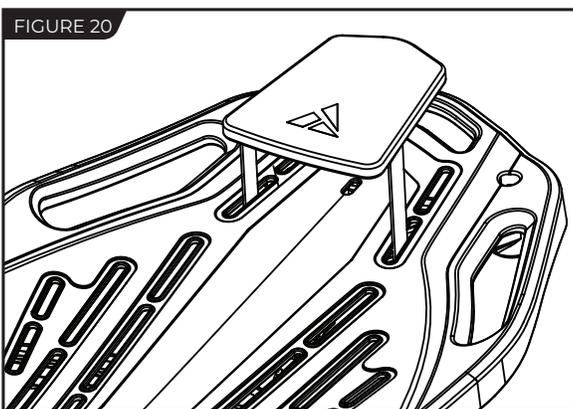
ÉTAPE ⑥

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 19).
- Faire glisser la boucle pour allonger ou raccourcir la courroie en fonction de votre angle d'inversion maximum souhaité.



Fixez le repose-tête

Fixez le repose-tête en faisant passer les bandes Velcro à travers les trous du dossier de la table (Figure 20), 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.

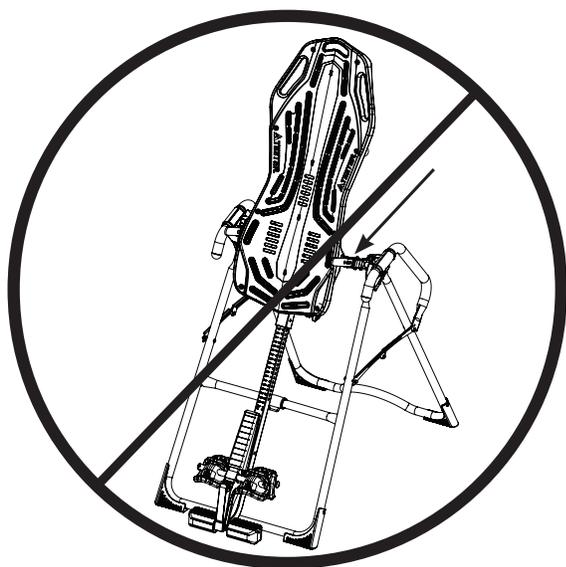
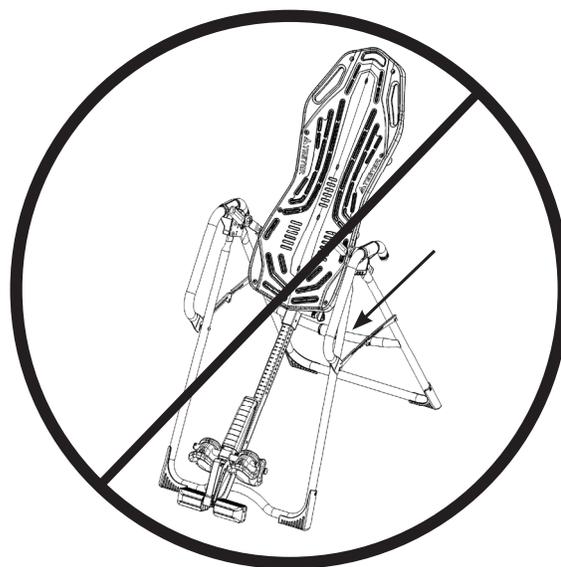


Illustration B

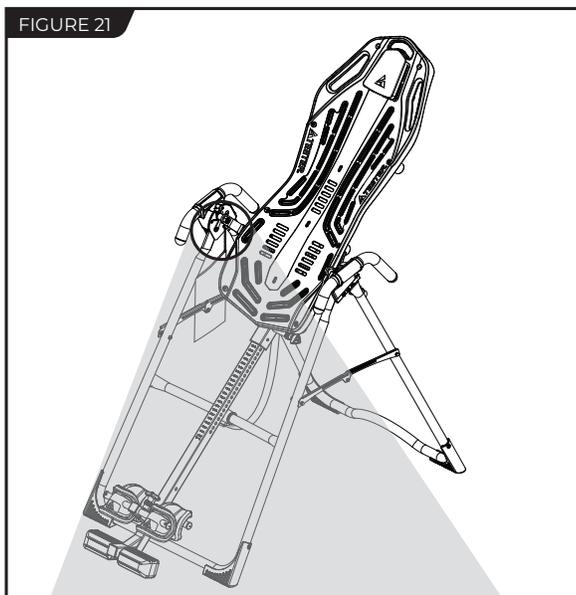
Retournez à l'étape 4 pour suivre les instructions.

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

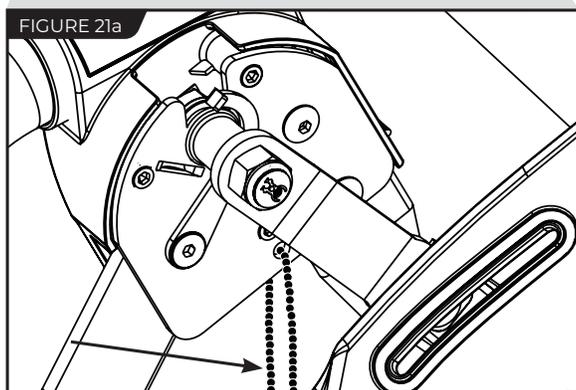
Assurez-vous que le manuel d'utilisation est attaché



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.
- Attachez la chaîne au cadre en A à travers le trou indiqué dans la plaque de charnière (Figure 21 & 21a). 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!

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.

Date d'achat

Produit et modèle

Nom du vendeur

Numéro de série

Étape 2

Rendez-vous en ligne au teeter.com pour inscrire votre garantie.

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

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

Masseur T3^{MC}

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^{MC}

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^{MC}

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^{MC}

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^{MC}

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^{MC} 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^{MC}

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
International: info@teeterintl.com

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

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. XT1040F 0421-1

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.

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.



Télécharger et imprimer le manuel, visitez la page d'assistance des produits au 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.

1 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

1. Tirez la goupille d'arrêt 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).
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Rattachez le dossier de la table dans les plaques charnières du cadre en A (Figure 5). Assurez-vous que les crochets autobloquants sont bien refermés 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

2 AXE PRINCIPAL : RÉGLAGE DE LA HAUTEUR

1. 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 faciliter le réglage, faire pivoter la table en abaissant l'axe principal sous l'horizontale pour l'allonger ou en le soulevant au-dessus de l'horizontale pour le raccourcir.
2. 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.**
3. Relâchez la goupille d'arrêt de réglage de la hauteur actionnée par ressort afin qu'elle s'engage complètement dans un trou. 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.



Figure 7
Étiqueté ① Réglez la hauteur directement sur l'équipement



Figure 8
Étiqueté ② Réglez la hauteur directement sur l'équipement

3 COURROIE D'ATTACHE ANGULAIRE : PRÉDÉTERMINEZ L'ANGLE

Fixer la courroie de retenue Angle à la barre en « U » sous le dossier de 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.

4 CADRAN DE CONFORT POUR LES CHEVILLES ANKLE COMFORT DIAL^{MC} : 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'invertir ou d'appuyer la partie supérieure de votre corps contre le dossier avant d'avoir correctement fixé vos chevilles.

FIXATION DE 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, poussez la poignée EZ-Reach, puis poussez vers l'extérieur pour ouvrir tout le chemin. Relâchez la manette en position d'ouverture.
3. Pour trouver votre équilibre, n'appuyez que la partie basse de votre corps contre la partie basse du dossier de la table tout en faisant glisser une cheville à la fois de chaque côté (Figure 11) des rouleaux en mousse et des chevillères arrière en plaçant votre pied sur le réglage confort pour chevilles. **NE PAS** insérer votre pied dans les chevillères comme si vous mettiez votre pied dans une chaussure (Figure 11a). Vos pieds doivent toujours être posés soit sur le sol, soit sur la molette de confort pour chevilles. N'utilisez jamais aucune autre partie de la table d'inversion comme appui.
4. Appuyez fermement l'arrière de vos chevilles contre les chevillères arrière, puis faites légèrement tourner le dessus des chevillères de sorte qu'elles soient inclinées vers l'arrière de votre jambe/tendon d'Achille (Figure 12). Cela permettra aux chevillères de faire une rotation au moment de votre inversion pour que la partie amortie soutienne confortablement vos chevilles.
5. Tirez sur la goupille en T pour refermer les chevillères avant actionnées par ressort. Relâchez la goupille en T et réglez la barre de cheville frontale jusqu'à ce que la goupille en T s'enclenche dans un trou (Figure 14 et 15). Les chevillères avant et arrière devraient s'adapter confortablement et de façon plus ajustée contre la partie la plus étroite de vos chevilles (Figure 13). S'il y a trop de distance entre les chevillères et le dessus de vos pieds, consultez la section Molette confort pour les chevilles : Trouver votre réglage. Vérifiez qu'aucune partie de vos chaussures ou de vos vêtements ne touche ou n'entrave la goupille en T de quelque façon que ce soit pendant l'inversion.

ENTENDRE - RESSENTIR - VOIR - TESTER

Suivez la méthode « **ÉCOUTER, TOUCHER, VÉRIFIER, TESTER** » à chaque fois que vous attachez vos chevilles sur la table d'inversion :

ÉCOUTEZ la goupille en T d'arrêt émettre un clic de verrouillage ;

TOUCHEZ la goupille en T pour vous assurer qu'elle soit complètement logée dans un trou de réglage, et **TOUCHEZ** que les chevillères avant et arrière sont fixées confortablement autour de la partie la plus étroite de vos chevilles ;

VÉRIFIEZ qu'il n'y a pas d'espace entre l'écluse goupille en T et sa base, et **VÉRIFIEZ** qu'il n'y ait PAS d'espace entre vos chevilles et les chevillères.

TESTEZ l'enceinte du système de blocage des chevilles pour vous assurer qu'il est bien enclenché, bien ajusté et bien fixé en remuant vos pieds et en essayant de les retirer des chevillères. Assurez-vous que **VOUS NE POUVEZ PAS** vous désengager des chevillères chaque fois avant d'essayer l'inversion.



Figure 10



Figure 11



Figure 11a



Figure 12



Figure 13

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



Figure 14a - **VERROUILLÉ**



Figure 14b - **NON VERROUILLÉ**

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 - 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 une difficulté à revenir en position verticale.

Réglez la courroie d'attache et demandez à un observateur 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 16).
 - **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 les 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 engagé 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 charnière pivotante et que votre poids n'évolue pas de façon significative. Si vous décidez de changer votre réglage de charnière pivotante, vous devez tester votre équilibre et contrôle de nouveau.



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

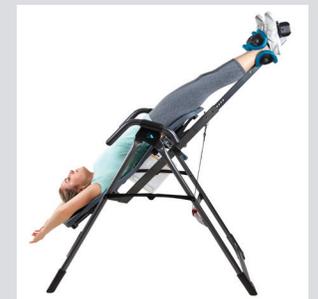


Figure 17

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 zéro degré, 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 avez encore des difficultés pour revenir en position 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 dans l'inversion à 60°. Pour s'inverser complètement :

1. Détachez la courroie d'attache angulaire.
2. Réglez les charnières pivotantes 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 charnières pivotantes 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(e) 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, contactez le service client de Teeter® pour connaître vos options.



Figure 20

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 sa position « bloquée ». Maintenez vos coudes près du corps pour éviter les pincements entre le cadre en A et le dossier (Figure 23). Suivez les instructions indiquées à la page précédente pour revenir en position verticale.



Figure 21



Figure 22



Figure 23

DÉMONTAGE

1. Passez votre index et votre majeur autour de la goupille en T, puis tirez tout droit pour désengager la goupille.
2. Appuyez avec la pointe de vos pieds en même temps que vous décollez vos talons pour ouvrir les chevillères avant avec le dessus de vos chevilles/pieds (Figure 24). Relâchez la goupille en T pour bloquer les chevillères avant en position ouverte.
3. Maintenez la partie basse de votre corps contre le dossier de la table lorsque vous redescendez au sol. Relevez-vous avec prudence et assurez-vous d'avoir récupéré l'équilibre avant d'enjamber l'axe principal et de terminer le démontage.



Figure 24

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 chevillères arrière). Relâchez et engagez 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 - 50 cm (16 - 20 po) pour une meilleure stabilité.



Figure 25



Figure 26

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. sécuriser avec un verrou (que l'on peut commander sur teeter.com). Testez la table d'inversion pour vous assurer qu'elle ne puisse pas pivoter.



Figure 27

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. Gardez hors d'usage jusqu'à ce qu'il soit réparé. Contactez Teeter pour des conseils d'utilisation.

✓ 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.

Comprendre l'équipement : Explorer le portail de vidéos d'apprentissage à teeter.com/videos pour plus de conseils sur les étirements inversés et les exercices. Toujours lire et suivre le manuel d'utilisation. Toujours vérifier que les paramètres personnalisés sont corrects avant d'utiliser la table d'inversion, et toujours bloquer ses chevilles.

Atteindre ses objectifs : Download Télécharger gratuitement l'application Teeter Move à l'adresse bit.ly/teeter-move pour accéder à un entraînement exclusif guidé sur l'inversion par un spécialiste des exercices correctifs by a Corrective Exercise Specialist.

