

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE INVERSION TABLE

⚠ WARNING

FAILURE TO FOLLOW INSTRUCTIONS AND WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH.

To reduce the risk of injury:

- Read and understand all the instructions, review all other accompanying documents, and inspect the equipment before using the inversion table. It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of this equipment and the inherent risks of inversion if these instructions are not followed, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment, equipment failure, or aggravating a pre-existing medical condition. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the product are fully informed about the proper use of the equipment and all safety precautions.
- **DO NOT** use until approved by a licensed physician. Inversion is contraindicated in any medical or health condition that may be made more severe by an elevation of blood pressure, intracranial pressure or mechanical stress of the inverted position, or that may impact your ability to operate the equipment. This may include injury or illness, but also the side effects of any drug or supplement (prescribed or over-the-counter). Specific conditions may include, but not be limited to:
 - Any condition, neurological or otherwise, which results in unexplained tingling, weakness or neuropathy, seizure, sleep disorder, lightheadedness, dizziness, disorientation, or fatigue, or impacts strength, mobility, alertness, or cognitive ability;
 - Any brain condition, such as trauma, history of intracranial bleed, history or risk of TIA or stroke, or severe headaches;
 - Any condition of the heart or circulatory system, such as high blood pressure, hypertension, increased risk of stroke, or use of anticoagulants (including high doses of aspirin);
 - Any bone, skeletal or spinal cord condition or injury, such as significant spinal curvature, acutely swollen joints, osteoporosis, fractures, dislocations, medullary pins or surgically implanted orthopedic supports;
 - Any eye, ear, nasal or balance condition, such as trauma, history of retinal detachment, glaucoma, optic hypertension, chronic sinusitis, middle or inner ear disease, motion sickness, or vertigo;
 - Any digestive or internal condition, such as severe acid reflux, hiatal or other hernia, gallbladder or kidney disease;
 - Any condition for which exercise is specifically directed, limited or prohibited by a physician, such as pregnancy, obesity, or recent surgery.
- **ALWAYS** be certain the Ankle Lock System is properly adjusted and fully engaged, and that your ankles are secure before using the equipment. HEAR, FEEL, SEE and TEST that the Ankle Lock System is snug, close-fitting and secure EVERY TIME you use the equipment.
- **ALWAYS** wear securely tied lace-up shoes with a flat sole, such as a normal tennis-style shoe.
- **DO NOT** wear any footwear that could interfere with securing the Ankle Lock System, such as shoes with thick soles, boots, high-tops or any shoe that extends above the anklebone.
- **DO NOT** use the inversion table until it is adjusted properly for your height and body weight. Improper settings can cause rapid inversion or make returning upright difficult. New users, and users who are physically or mentally compromised, will require the assistance of a spotter. Make sure the equipment is set to your unique user settings prior to each use.
- **DO NOT** sit up or raise head to return upright. Instead, bend knees and slide your body to the foot-end of the inversion table to change weight distribution. If locked out in full inversion, follow the instructions for releasing from the locked position before returning upright.
- **DO NOT** continue using the equipment if you feel pain or become light-headed or dizzy while inverting. Immediately return to the upright position for recovery and eventual dismount.
- **DO NOT** use if you are over 136kg (300 lbs.) or over 198 cm (6 ft 6 in). Structural failure could occur or head/neck may impact the floor during inversion.
- **DO NOT** allow children to use this machine. Keep children, bystanders, and pets away from machine while in use. The inversion table is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, unless they are given supervision and instruction concerning use of the machine by a person responsible for their safety.
- **DO NOT** store the inversion table upright if children are present. Fold and lay the table on the floor. **DO NOT** store outdoors.
- **DO NOT** use aggressive movements, or use weights, elastic bands, any other exercise or stretching device or non-Teeter® attachments while on the inversion table. Use the inversion table only for its intended use as described in this manual.
- **DO NOT** drop or insert any object into any opening. Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.
- **DO NOT** use in any commercial, rental or institutional setting. This product is intended for indoor, home-use only.
- **DO NOT** operate equipment while under the influence of drugs, alcohol, or medication that may cause drowsiness or disorientation.
- **ALWAYS** inspect the equipment prior to use. Make sure all fasteners are secure.
- **ALWAYS** replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- **ALWAYS** position equipment on a level surface and away from water or ledges that could lead to accidental immersion or falls.
- Refer to additional warning notices posted on the equipment. If a product label or Owner's Manual should become lost, damaged or illegible, contact Customer Service for replacement.

DO NOT REMOVE. REPLACE IF DAMAGED OR REMOVED.

There are four (4) User Settings on your Teeter® that must be properly adjusted for your unique needs and body type. Take time to find your ideal settings. **Every time prior to using the inversion table, make sure the User Settings are adjusted to your personal settings.**

⚠ WARNING

Failure to set these adjustments correctly may result in too rapid inversion or difficulty returning upright.

Roller Hinges: Select a Hole Setting

The Roller Hinges control the responsiveness or rate of rotation of the inversion table. There are three holes; the hole selection depends both on your body weight and the rotational responsiveness you desire (diagram right). For users just learning to use the inversion table, use the "Beginner / Partial Inversion" setting.

Changing the Roller Hinge Setting

1. Pull out the Height-Selector Locking Pin and slide the Main Shaft in all the way to the very last hole (the storage setting near the Rear Ankle Cups). Release and engage the Pin (Figure 1).
2. Stand in front of the Table Bed and rotate it opposite from use (Figure 2) to rest against the Crossbar of the A-Frame.
3. Grasp each Roller Hinge under the Pivot Pins, using your thumbs to open the Self-Locking Hooks over the Pivot Pins (Figure 3). Lift both sides of the Table Bed out of the A-Frame and rest the head of the Table Bed on the floor.
4. Open each Cam Lock completely. Disengage the Roller Hinge from the Bracket Pin and slide it to the desired setting (Figure 4). Engage the Bracket Pin in the same Roller Hinge hole setting on each side. Secure the Cam Lock.
5. Re-attach the Table Bed into the A-Frame Hinge Plates (Figure 5). Ensure the Self-Locking Hooks snap closed over each Roller Hinge Pivot Pin. Rotate the Table Bed to the use position and adjust the Main Shaft for use (Figure 6).

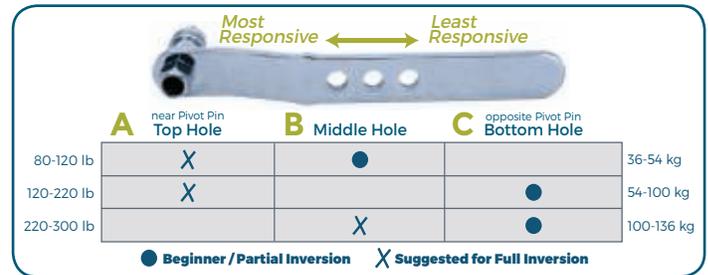


Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5



Figure 6

Main Shaft: Determine a Height Setting



Figure 7
Labeled ① Set Height right on the equipment!

1. Stand on the left side of the A-Frame. Pull out the Height-Selector Locking Pin with your right hand while sliding the Main Shaft out with your left (Figure 7). For ease of adjustment, lower the Main Shaft below horizontal to lengthen and raise the Main Shaft above horizontal to shorten.
2. Start by sliding the Main Shaft until the last setting you can read is 2.5 cm (one-inch) greater than your height (e.g. if you're 178 cm/5 ft 10 in, the last numbers visible will be 180 cm/5 ft 11 in). This helps to ensure that the rotation of the table is not too fast. You will test to see if this setting is right for you later. Your ideal height setting will depend on your weight distribution and could vary several inches on either side of your actual height.
3. Release the spring-loaded Height-Selector Locking Pin to fully engage a hole setting. Use caution to prevent pinching fingers. Ensure the Pin passes completely through the Main Shaft.



Figure 8
Labeled ② Set Angle right on the equipment!

Angle Tether: Pre-Set the Angle

Attach the Angle Tether to the U-Bar under the Table Bed (Figure 8) to limit the degree of rotation. Slide the buckle to lengthen or shorten the tether to pre-set your desired maximum inversion angle, or unclip the tether altogether when you are ready to rotate into full inversion.

Ankle Comfort Dial™: Find Your Setting

The Ankle Comfort Dial rotates into a High (1) or Low (2) setting (Figure 9), with a 2.5 cm (one-inch) height variance. Set the Ankle Comfort Dial so the Foam Rollers and Rear Ankle Cups secure around the smallest part of your ankles (with minimal distance between the Ankle Lock System and the top of your foot). This will reduce body slide on the Table Bed while inverted, which can cause a shift in weight distribution and interfere with the ease of which you can control your rotation.



Figure 9

BEFORE USING THE INVERSION TABLE

Make sure the inversion table rotates smoothly to the fully inverted position and back, and that all fasteners are secure. Ensure that there is adequate clearance to rotate in front, above and behind you.

⚠ WARNING

FAILURE TO PROPERLY SECURE THE ANKLES COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH! ALWAYS check that the Ankle Lock System is fully engaged in a hole setting that brings the Cups to a snug, close fit against the smallest part of the ankles. **ALWAYS** wear securely tied, lace-up shoes with a flat sole, such as a tennis shoe. **DO NOT** wear shoes with thick soles, boots, high-tops or any shoe that extends above the anklebone, as this type of footwear could interfere with properly securing your ankles. **NEVER** use the inversion table face down. **DO NOT** attempt to invert or lean your upper body against the Table Bed before securing your ankles.



Figure 10



Figure 11

Figure 11A



Figure 12



Figure 14

LOCKED



Figure 15

NOT LOCKED

Securing Your Ankles

Prior to inverting, properly secure your ankles by following these steps:

1. With your back to the Table Bed, and using the handles to steady yourself, carefully step inside the A-Frame to stand next to one side of the Main Shaft (the A-Frame Crossbar will be behind your legs) (Figure 10). Lift the foot closest to the Main Shaft over the Ankle Lock System and place it on the floor on the other side, to straddle the Main Shaft.
2. If the Ankle Lock System is closed, pull up on the T-Pin Lock and lift up on the Front Foam Rollers. Release the spring-loaded T-Pin so that it engages a hole setting in the open position. Use caution to prevent pinching fingers.
3. To balance yourself, rest only your lower body against the lower portion of the Table Bed as you slide one ankle at a time from the side (Figure 11) between the Front Foam Rollers and Rear Ankle Cups, placing your feet on the Ankle Comfort Dial.
Do not insert your foot into the Ankle Lock System as you would slide your foot into a shoe (Figure 11a). Your feet should always be either on the floor or on the Ankle Comfort Dial; never use any other part of the inversion table as a step.
4. Press your ankles back firmly against the Rear Ankle Cups, then slightly rotate the tops of the Cups so they are angled toward the back of your leg/Achilles tendon (Figure 12). This will allow the Cups to rotate somewhat as you invert so the cushioned part comfortably supports your ankles.
5. Pull the T-Pin Lock to close the spring-loaded Front Foam Rollers. Release the T-Pin and adjust the Front Ankle Bar until the T-Pin fully engages into a hole (Figure 14 & 15). The Front Foam Rollers & Rear Ankle Cups should fit snug, with a close fit against the smallest part of your ankles (Figure 13). If there is too much distance between the Foam Rollers and the top of your feet, refer to [Ankle Comfort Dial: Find Your Setting](#). Verify that no part of your footwear or garments touch or interfere with the T-Pin Lock in any way during inversion.



Figure 13

Employ the method of **"HEAR, FEEL, SEE, TEST"** every time you secure your ankles in the inversion table:

HEAR the T-Pin Lock click into place;

FEEL the T-Pin Lock to make sure it is fully engaged and locked in a hole setting, and **FEEL** that the Front Foam Rollers and Rear Ankle Cups are snug and close-fitting around the smallest part of your ankles;

SEE that there is NO space between the T-Pin Lock and its base, and **SEE** that there is NO space between your ankles and the Foam Rollers/Ankle Cups.

TEST the Ankle Lock System enclosure to ensure that it is snug, close-fitting and secure by wiggling and attempting to pull your feet through the Foam Rollers/Ankle Cups. Ensure that you CANNOT disengage from the Ankle Lock System each time before attempting to invert.

Labeled **3** Lock Ankles right on the equipment!

Testing Your Balance and Rotation Control

When adjusted properly, you will control the rotation of the inversion table by simply shifting your body weight by moving your arms or bending your knees. Your ideal balance settings are determined by your body type and weight distribution - this is why your Main Shaft setting may differ from your actual height.

It's important to take time, test your settings, and ensure a relaxing, enjoyable experience! Failure to properly adjust your height setting may result in too rapid inversion or difficulty returning upright.

Set the Angle Tether and for your first few inversion sessions, ask a spotter to assist you until you are able to find your correct balance setting and are comfortable with the operation of the inversion table.

- Lean back and rest your head on the Table Bed with your arms at your sides.
 - If balanced correctly, the inversion table should begin to rotate slightly, with the Main Shaft lifting a few inches off the bumper of the Crossbar (Figure 16).
 - The Main Shaft may be **TOO SHORT** if the inversion table rotates so that the Main Shaft lifts more than a few inches off the Crossbar, to horizontal (0°) or beyond. Carefully dismount, lengthen the height setting by one hole, secure your ankles again and re-test.
 - The Main Shaft may be **TOO LONG** if the inversion table does not rotate at all, and the Main Shaft remains seated firmly on the Crossbar. Carefully dismount, shorten the height setting by one hole, secure your ankles again and re-test.

Your Main Shaft setting should remain the same as long as you continue to use the same Roller Hinge setting and your weight does not fluctuate substantially. If you change your Roller Hinge setting, you should test your balance and control again.



Figure 16
Balanced Correctly; Main Shaft lifts slightly off Crossbar

Inverting

Rotating Into Inversion

To ensure the inversion table does not rotate too far, too quickly, be sure that you have attached the Angle Tether and completed the balance testing.

- With your head resting against the Table Bed, raise one arm at a time to begin rotation. For maximum control and comfort, every movement should be slow and deliberate (the faster you move, the faster the inversion table will rotate) (Figure 17).
- Practice controlling the speed and angle of rotation by slowly moving your arms back and forth.
- Once you've reached the maximum angle allowed by the Angle Tether, rest both arms over your head. Relax and breathe deeply to help your muscles relax (Figure 18).



Figure 17



Figure 18

Returning Upright

- To begin rotating back to starting position, slowly bring your arms to your sides.
- Since your body may have lengthened or shifted on the Table Bed while inverted, arm movements may not be enough to return you completely upright. Simply bend your knees slightly while shifting your body weight toward the foot-end of the Table Bed (Figure 19). **DO NOT** lift your head, rely solely on the handles or try to sit up (Figure 20).
- Stop and rest for a few minutes just past horizontal (0°) to help prevent dizziness and allow your back to re-compress without discomfort before returning completely upright.

If you still have trouble returning upright after following these suggestions, adjust your User Settings and test your balance and rotation control again.

If you still have trouble returning upright after following these suggestions, adjust your User Settings and test your balance and rotation control again.



Figure 19



Figure 20

WARNING

To release from full inversion lock-out (see pg 5), reach one hand behind your head and pull the table bed toward your back. To return upright, place arms at your sides. If this does not work, **DO NOT SIT UP**. Use handles and **BEND YOUR KNEES** to shift body weight to the foot-side of the table bed. If you have difficulty returning upright, consult the "Testing Your Balance" section.

Full Inversion

Full inversion is defined as hanging completely upside down (90°) with your back free from the Table Bed. Many Teeter® users enjoy this option because of the added freedom of movement for stretches and exercises. However, **DO NOT** attempt this step until you are completely comfortable controlling the rotation of the inversion table and are able to fully relax at an angle of 60°. To fully invert:

1. Disconnect the Angle Tether.
2. Adjust the Roller Hinges to Setting A to enable the inversion table to “lock” firmly in full inversion. If you are 100 kg (220 lb) or more, set the Roller Hinges to Setting B (see User Settings, pg 2).
3. Slowly raise both hands over your head to begin rotation. You may need to assist the last few degrees of rotation by pushing on the floor or A-Frame until the Table Bed stops against the Crossbar (Figure 21).
4. Relax and allow your body to pull away from the Table Bed so you are hanging freely. If you tense up or press your back against the Table Bed, you will likely come “unlocked.”
5. In your correct balance setting, your weight will keep the Table Bed “locked” in this position until you are ready to return upright. If unable to maintain an adequate “lock” while fully inverted, contact Teeter® Customer Service for options.

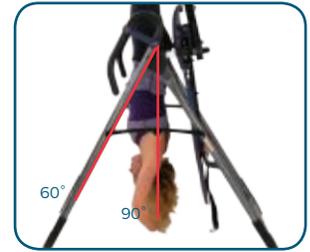


Figure 21



Figure 22



Figure 23

Figure 24

To Release from the Inverted “Locked” Position:

1. With one hand, reach behind your head and grasp the Table Bed and Bed Frame Extension (Figure 22). With the other hand, grasp the base of the A-Frame in front.
2. Pull both hands together (Figure 23). This will rotate the Table Bed out of the “locked” position. Keep elbows in to avoid pinching between the A-Frame and Table Bed (Figure 24). Follow the instructions for Returning Upright on the previous page.

Dismounting

1. Wrap your index and middle fingers around either side of the T-Pin Lock and pull straight out so that the Pin disengages.
2. Push down with the balls of your feet while lifting your heels so that you push open the Foam Rollers with the top of your ankles/feet (Figure 25). Release the T-Pin to lock the Front Ankle Bar in the open position.
3. Keep your lower body supported against the Table Bed as you step onto the floor. Carefully stand up and ensure you have your balance before stepping over the Main Shaft and finishing your dismount.



Figure 25

Storage and Maintenance

Folding For Storage

1. Disconnect the Angle Tether.
2. Pull out the Height-Selector Locking Pin and slide the Main Shaft in all the way to the last hole (the storage setting near the Rear Ankle Cups). Release and engage the Pin.
3. Stand in front of the Table Bed and rotate it **opposite from use** until it rests against the Crossbar of the A-Frame (Figure 26).
4. Pull up on the Spreader Arms to fold the A-Frame (Figure 27), leaving the A-Frame legs open to a width of 40-50 cm (16-20 inches) for stability. Use caution to prevent pinching fingers.



Figure 26

Figure 27



Figure 28

WARNING

Tipping Hazard: Leave A-Frame open wide enough to remain stable, or secure to a wall to prevent tipping. If children are present, store flat on the floor, not upright.

If you opt to leave the inversion table open and ready for use, be sure to **SECURE** the equipment to deter unintentional rotation. You can either **A.** loop the Angle Tether around the Main Shaft and Crossbar, then attach it to itself with the clip (Figure 28), or **B.** secure with a Key Lock (available to order at teeter.com). Test to ensure the inversion table cannot rotate.

Maintenance

Wipe with a damp cloth to clean. Prior to every use, check for wear and tear. Replace damaged or worn parts immediately. Keep out of service until repaired. Contact Teeter for service recommendations.



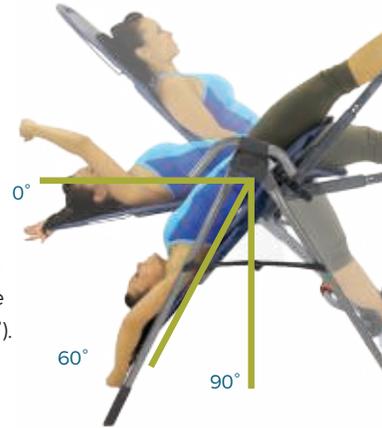
Get Started

Control Your Rotation: The angle and speed of rotation will greatly impact your inversion experience. To limit the angle of rotation, pre-set the Angle Tether (pg 2). To control speed or responsiveness of rotation, optimize the Roller Hinges and Main Shaft settings for your body type (pg 2). Take time to test and adjust your settings (pg 4) with the help of a spotter until you are able to fully control the rotation of the Teeter by simply shifting the weight of your arms.

Determine the Angle: Start at a modest angle (20°-30°) for the first few weeks or until you become comfortable with the sensation and operation of the equipment. Once you are able to fully relax, advance to greater angles of inversion to increase decompression benefits. Work up to 60° (parallel with the A-frame rear legs) or beyond for best results, but be sure to advance slowly and listen to your body – relaxation is key. Many users never do more than 60°, and that's just fine! That said, some advanced users enjoy the added freedom of movement for stretches and exercises at full inversion (90°).

Determine the Duration: Begin with short 1-2 minute sessions to allow your body to adapt to inversion. Over time, as you feel comfortable, gradually work up to a duration that allows your muscles to fully relax and release so your back can decompress. This should typically take about 3-5 minutes.

Make It a Habit: Most users will find better results with shorter, more frequent sessions than longer sessions done infrequently. Ideally, work it into your routine so that you are able to invert with your Teeter several times a day.



Realize Benefits

Relax and Release: Close your eyes, take deep breaths and elongate your body. Focus on un-tensing your muscles to allow your spine and joints to decompress. The better you are able to relax, the more benefits you will feel.

Add Stretching and Movement: Intermittent Traction (alternating inversion with rest periods) or oscillation (rhythmic rocking) can help you get used to the feeling of inversion and encourage muscle relaxation. Add movement and stretching to help maximize the benefits for your joints and ligaments: gently stretch and twist while partially or fully inverted, or use the A-Frame, Traction or Grip-and-Stretch Handles to add decompression.

Give It Time: Like starting any new exercise program, it can take some time to see the results. Some people feel the benefits immediately and some take longer. Be patient, stick with it and invert often.



Maximize Comfort

Increase Ankle Comfort: Wear socks with lace-up shoes – the material will provide added cushion and support for the ankles. Adjust the Ankle Comfort Dial for minimal space between the foot and platform. Slightly rotate the top of the Rear Cups toward your ankles so they will rotate to support your heels as you invert. Secure the Ankle Lock System for a snug, close fit.

Reduce Muscle Soreness: As with any exercise program, you may experience mild soreness when you first get started. While you're relaxed, your body is making huge changes as your skeleton and muscles adapt. Don't do too much, too soon – begin with a modest angle and shorter duration to reduce the likelihood of soreness.

Listen to Your Body: Respond to any signs of discomfort by making changes: reduce the angle and/or duration, try different times of day, take deep breaths, and add gentle movement and stretching. When you feel like you've had enough, return upright! Inversion is all about relaxation and enjoyment.

Return Upright Slowly: Be sure to rest at just past horizontal (0°) for 15-30 seconds or more to allow your body to readjust and your back to gradually re-compress before dismounting the equipment.

Understand the Equipment: Watch the Getting Started DVD for more inverted stretching and exercise tips. Read and always follow the Owner's Manual. Always check that your personalized User Settings are correct before inverting, and always lock in your ankles.

Download TeeterLink™



The FREE smartphone app for iPhone and Android users!



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 inexplicables, 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 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.

NE PAS ARRACHER. REPLACER SI ENDOMMAGÉE OU SI ARRACHÉE.



To download and print instructions, visit the product support page at teeter.com/product-support.

Télécharger et imprimer le manuel, visitez la page d'assistance des produits au teeter.com/product-support.

Descargar las instrucciones, visite la página de soporte de producto en 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

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 A 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 : Déterminer le réglage de la hauteur



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

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 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.
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. 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^{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.



Figure 10



Figure 11

Figure 11a



Figure 12



Figure 13

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, tirez sur la goupille en T et soulevez les rouleaux en mousse. Relâchez la goupille en T actionnée par ressort afin qu'elle s'enclenche dans un réglage de trous en position ouverte. Soyez vigilant pour éviter de vous pincer les doigts.
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.



Figure 14

VERROUILLÉ



Figure 15

NON VERROUILLÉ

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;

VÉRIFIEZ qu'il n'y ait PAS d'espace entre la goupille en T et sa base.

TESTEZ l'enceinte du système de chevilles pour vous assurer qu'il est BIEN ENCLENCHÉ et BIEN AJUSTÉ en remuant et en essayant de tirer vos pieds au travers des chevillères.

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.

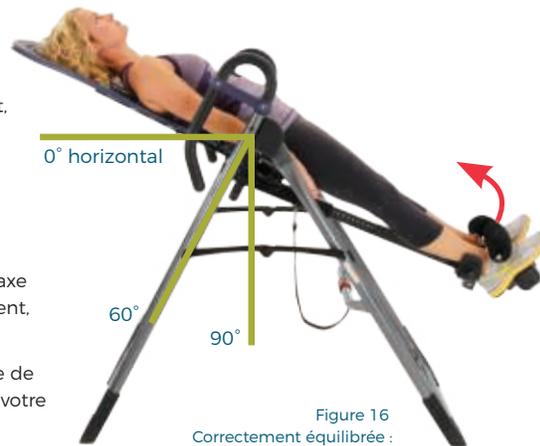


Figure 16
Correctement équilibrée :
L'axe principal se décolle
légèrement de la barre
transversale.

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 17).
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 18).



Figure 17



Figure 18

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 19). NE SOULEVEZ PAS votre tête, comptez uniquement sur les poignées ou essayez de vous asseoir (Figure 20).
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 19



Figure 20

⚠ 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 21).
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.

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 22). 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 23). 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 24). Suivez les instructions indiquées à la page précédente pour revenir en position verticale.

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 rouleaux en mousse avec le dessus de vos chevilles/pieds (Figure 25). Relâchez la goupille en T pour bloquer la barre de cheville frontale 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.

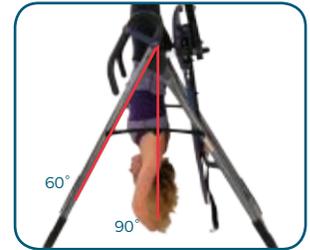


Figure 21



Figure 22



Figure 23

Figure 24



Figure 25

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 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 26).
4. Tirez sur les bras d'écartement afin de replier le cadre en A (Figure 27) en maintenant les pieds du cadre en A écartés de 40 - 50 cm (16 - 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 28), 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.

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.

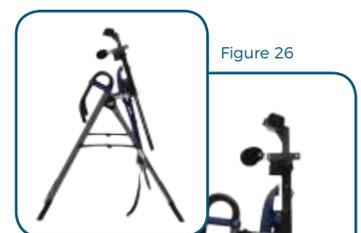


Figure 26



Figure 27



Figure 28



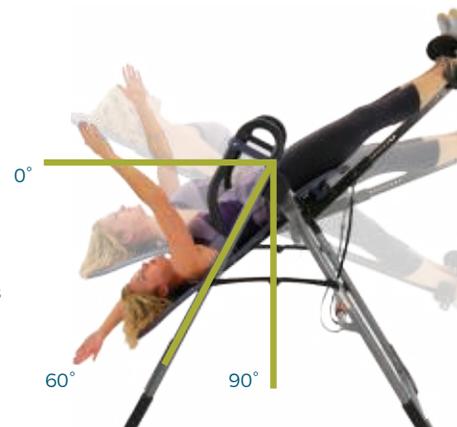
Commencez

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 : Visionnez le DVD d'apprentissage pour plus de conseils sur les étirements et les exercices en inversion. Lisez et suivez toujours le Manuel d'utilisation. Vérifiez toujours que vos réglages d'utilisateurs personnels sont corrects, et sécurisez toujours les chevilles.

Téléchargez TeeterLink^{MC}



Notre application GRATUITE pour iPhone et téléphones Android!

