

**CERTIFIED
QUALITY.
BEST
VALUE.**

**RATED #1
INVERSION TABLE**

This product is Listed by
Underwriters Laboratories Inc.
Representative samples of this
product have been evaluated
by UL and meet applicable
safety standards.



OWNER'S MANUAL

Contour™ L5 Inversion Table

Your product may differ from images shown. Instructions for use remain the same.

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.

WARNING—To reduce the risk of injury to persons:

- Read and understand all the instructions, view the instructional DVD, 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, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment, or equipment failure. 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.
- Close supervision is necessary when the inversion table is used near children, or by or near invalids or disabled persons.
- Use the inversion table only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
- **NEVER** drop or insert any object into any opening.
- **DO NOT** use or store product outdoors.
- **DO NOT** use if you are over 6 ft 6 in (198 cm) or over 300 lbs. (136 kg). 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.
- Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.
- The inversion table has no user serviceable parts.
- This product is intended for home use only. **DO NOT** use in any commercial, rental or institutional setting.
- **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.
- **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.
- **ALWAYS** make sure the equipment is properly adjusted to the correct user settings prior to each use.
- **DO NOT** use aggressive movements, or use weights, elastic bands or any other exercise or stretching device while on the inversion table.
- New users, and users who are physically or mentally compromised, will require the assistance of a partner to ensure they are able to find the correct balance setting and can return to an upright position unassisted.
- 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 the equipment without a licensed physician's approval. Carefully review the following list of medical contraindications for inversion with your licensed physician: (This is not an exhaustive list, it is intended only for reference)
 - Middle ear infection
 - Glaucoma
 - Heart or circulatory disorders
 - Bone weakness (osteoporosis)
 - Extreme obesity
 - Retinal detachment
 - Spinal injury
 - Recent or unhealed fractures
 - Pregnancy
 - Conjunctivitis
 - Cerebral sclerosis
 - Medullary pins
 - Hiatal hernia
 - High blood pressure
 - Acutely swollen joints
 - Surgically implanted orthopedic supports
 - Ventral hernia
 - Hypertension
 - Recent stroke or transient ischemic attack
 - Use of anticoagulants (including high doses of aspirin)
- 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.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Specifications subject to change without notice.
© COPYRIGHT 2012; International law prohibits any copying. CN-1530 0612-0

QUESTIONS? USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com **International:** +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

BEFORE YOU INVERT make sure that the inversion table rotates smoothly to the fully inverted position and back, and that all fasteners are secure. Make sure the user settings described below are properly adjusted for your unique needs and body type. Take your time finding your proper settings and remember them. Check these settings every time prior to using the equipment.

Rotation Adjustment: Find Your Setting

The Rotation Adjustment Settings control the responsiveness or rate of rotation. There are three holes; the hole selection depends both on your body weight and the rotational responsiveness you desire (diagram below). For users just learning to use the inversion table, we recommend starting with Setting C (Figure 1), the least responsive rotation setting.

Rotation Adjustment Selection per User Weight

	A Top (closest to Pivot Point) Most Responsive Setting	B Middle Moderately Responsive	C Bottom (furthest from Pivot Point) Least Responsive	
80 - 120 lbs.	● X			(36 - 54 kg.)
120 - 220 lbs.	X	●		(54 - 100 kg.)
220 - 300 lbs.		X	●	(100 - 136 kg.)

● Beginner / Partial Inversion
X Suggested for Full Inversion

IMPORTANT: Set the Rotation Adjustment Arms in the same hole setting on each side. See more detailed instructions on using the Pinlock Knob in the Assembly Instructions or refer to the instructional labels on your inversion table.

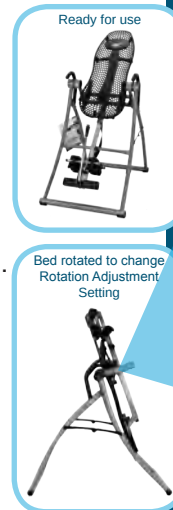


Figure 1

Height Setting: Adjust the Main Shaft

The height settings are labeled on the Main Shaft in both inches and centimeters.

- Loosen the De-Rattler Knob.
- Pull out the Height-Selector Locking Pin with your right hand while sliding the Main Shaft with your left (Figure 2).
- Slide the Main Shaft until the last setting you can read is one inch greater than your height. e.g. If you're 5'10" (178 cm) the last numbers you'll be able to read will be 5'11" (180 cm).

NOTE: The best height setting for you will depend on your weight distribution and could vary one or two inches on either side of your actual height. Starting at one or two inches more than your height will help to ensure that the rotation of the table is not too fast.

- Release the Height-Selector Locking Pin so that it fully engages in a hole. If you choose, re-tighten the De-Rattler Knob.



Figure 2

Angle Tether: Adjust to Desired Angle

For first time users, attach the Angle Tether to the U-Bar under the Table Bed (Figure 3) to help control your angle of rotation. You can increase the angle of rotation allowed by the Angle Tether as you become more comfortable using the table, or remove it for full inversion.



Figure 3

Ankle Comfort Dial: Find Your Setting

The Ankle Comfort Dial can rotate into a High or Low setting (Figure 4). There is a one inch height difference between the settings. The setting you select will vary by the type of shoes you wear and your ankle type. Try inverting in both settings to determine which one is most comfortable for you.

The Ankle Comfort Dial should be set so the Front Ankle Cups and Heel Cups are secure around the smallest part of the ankles (with minimal distance between the Ankle Lock System and the top of your foot); this will reduce sliding on the Table Bed while inverted.

Prepare to Mount

- **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 ankle bone, as this type of footwear could interfere with properly securing your ankles.

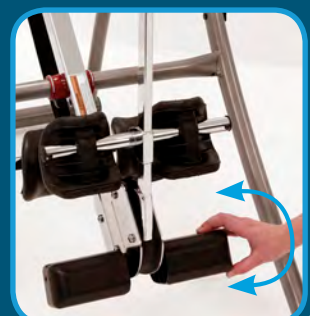


Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

Securing Your Ankles

- Stand with your back to the Table Bed—do not use the inversion table face-down.
- Step over the Main Shaft, placing your feet on the floor on either side. If closed, grasp the handle of the Deluxe-EZ Reach Ankle Lock System and press the button at the top, pull slightly toward you, then push out to open it all the way. Release the handle in the open position.
- To balance yourself, rest only your lower body against the Table Bed as you slide one ankle at a time between the Front Ankle Cups and the Heel Cups, placing your feet on the Ankle Comfort Dial.
- Be sure to slide your ankle in from the side (Figure 5); DO NOT insert your foot as you would slide your foot into a shoe. 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 (Figures 6 and 7).
- Press your ankles back firmly against the Heel Cups. Rotate the top of the Heel Cups toward your ankles to increase comfort while inverting.
- Pull the handle of the Ankle Lock System toward your legs and release when the fit is snug (Figure 8).
- Test the closure by jiggling the handle from front to back to make sure the foot clamps are locked securely.
- Verify that your pant legs or footwear do not interfere with obtaining a secure closure.
- Use the concept of **HEAR, FEEL, SEE** every time you secure your ankles: **HEAR** the Ankle Lock System click into place; **FEEL** the Ankle Lock System to make sure it is fully engaged in its setting; **SEE** that the Ankle Lock System is secure and does not move out of position.

⚠ WARNING

DO NOT lean your upper body against the Table Bed before securing your ankles. **FAILURE** to engage the Deluxe EZ-Reach Ankle Lock System fully could result in serious injury or death! **DO NOT** deviate from these instructions.

Test Your Balance Setting

The inversion table is sensitively balanced, and it responds to very small changes in weight distribution. As a result, you must always test to make sure you have the correct height setting. Ensure that there is clearance to rotate in front, above and behind you. To begin, rest your head on the bed and slowly place your arms on your chest.

- If your head is lower than your feet, lengthen the height setting by one hole and test again.
- If your feet do not move at all, shorten the height setting by one hole and test again.
- If the table comes to rest with your feet lifted a few inches off the A-frame, then you have found the correct balance setting.

This is an important step—spend the time needed to find your correct balance setting. Your setting should remain the same as long as your weight does not fluctuate substantially.

⚠ WARNING

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 table.

CONNECT WITH US!



facebook.com/teeterhangups



teeter-reversion.com/blog



twitter.com/teeterhangups



youtube.com/teeterre

Inverting

When correctly balanced, the inversion table will rotate in response to simple arm movements. To invert, lift your arms overhead slowly and to return upright, bring your arms back to your sides. Your arms provide the weight needed to rotate the table. (Figure 9). To ensure the inversion table does not rotate too far, too quickly:

- Set the Rotation Adjustment to Setting “C” (as explained on pg. 2);
- Attach the Tether Strap to the underside of the table and test to maximum rotation;
- Raise one arm at a time, and do so very slowly (the faster you move, the faster the inversion table will rotate).

Returning Upright

To return to the upright position, put your arms at your sides. Since your body may have lengthened or shifted on the Table Bed during inversion, you may need to bend your knees to shift your body weight to the foot side of the pivot point. **DO NOT** lift your head or try to sit up (Figure 10).

⚠ WARNING

To reduce tipping hazard, confine all inverted activities to smooth movements. Aggressive exercises that involve vigorous body movement can cause the table to tip over, resulting in serious injury or death!

Full Inversion

Definition: Hanging completely upside down by your ankles with your back free from the table. **DO NOT** attempt this step until you are comfortable with partial inversion.

- Disconnect the Tether Strap.
- Set the Rotation Adjustment in the top setting “A” if you want the table to “lock” firmly while inverted. If you are 220 lbs (100 kg) or more, set the Rotation Adjustment in the “B” hole setting.
- 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 pulls away from your back (Figure 11).
- In your correct balance setting, your weight will keep the Table Bed “locked” in this position until you are ready to return upright.

To Release from the Inverted “Locked” Position:

- With one hand, reach behind your head and grasp the Table Bed (Figure 12). With the other hand, grasp the base of the A-frame in front of you.
- Pull both hands together. This will rotate the Table Bed out of the “locked” position. Slowly move your arms and elbows to your sides to complete the rotation.

USE CAUTION: Elbows protruding over the sides of the Table Bed could get pinched between the A-frame and the Table Bed as you return upright (Figure 13).

Dismounting

- Grasp the handle of the Deluxe EZ-Reach Ankle Lock System and press the button at the top, pull slightly toward you, then push out to open it all the way (Figure 14). Release the handle in the open position.
- 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.

⚠ WARNING

It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of the equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment or equipment failure.

DO NOT use the inversion table until you have thoroughly and carefully read the Owner’s Manual, reviewed all accompanying documents and inspected the equipment.

ALWAYS test and inspect the equipment for smooth operation prior to each use.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12



Figure 13



Figure 14

CALIDAD
CERTIFICADA.
EL MEJOR
PRECIO.

N.º 1

CLASIFICADA COMO
LA TABLA DE INVERSIÓN

Este producto posee la clasificación
de Underwriters Laboratories, Inc.
UL ha evaluado las muestras
representativas del producto,
las cuales cumplen con los
estándares de seguridad aplicables.



MANUAL DE USUARIO

Contour™ L5 Tabla de Inversión

El producto adquirido puede ser diferente al que aparece en las imágenes. Sin embargo, las instrucciones de uso siguen siendo las mismas.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR LA TABLA DE INVERSIÓN.

⚠ WARNING

NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS PUEDE RESULTAR EN LESIONES SERIAS E INCLUSO LA MUERTE.

ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de accidentes a los usuarios:

- Lea y entienda todas las instrucciones, vea el video instruccional, revise todos los documentos que acompañan el producto e inspeccione el equipo antes de usar la tabla de inversión. Es su responsabilidad familiarizarse con el uso adecuado del equipo y con los riesgos inherentes de la inversión, tales como caer de cabeza, caer sobre su cuello, pellizcarse, quedar atrapado o que el equipo falle. Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del producto estén totalmente informados sobre el uso correcto del equipo y de todas las precauciones de seguridad.
- Supervisión cercana es necesaria cuando la tabla de inversión es usada por o cerca de niños, o por o cerca de personas minusválidas o con discapacidad
- Use la tabla de inversión sólo para el propósito para el que ha sido diseñada como se describe en este manual. NO USE accesorios no recomendados por el fabricante.
- **NUNCA** deje caer o inserte objetos de cualquier tipo en cualquier abertura.
- **NO USE** o guarde el equipo a la intemperie.
- **NO USE** este producto si mide más de 198 cm (6 ft. 6 in.) o pesa más de 136 kilos (300 libras). Podría ocurrir una falla en la estructura o usted puede llegar a golpearse la cabeza o el cuello con el piso durante la inversión.
- **NO USE** que niños usen este equipo.
- Mantenga niños, espectadores y mascotas lejos del equipo mientras este en uso.
- Mantenga partes corporales, cabello, ropa holgada y joyería alejados de las partes móviles.
- La tabla de inversión no tiene partes que necesiten mantenimiento por parte del usuario.
- Este producto está diseñado solamente para uso casero en interiores. NO USE el equipo para ningún propósito comercial, de renta o institucional.
- **NO OPERE** el equipo si se encuentra bajo los efectos de drogas, alcohol, o medicamentos que le puedan causar mareo o sentirse desorientado.
- **SIEMPRE** cerciórese de que todos los seguros estén bien ajustados y apretados.
- **SIEMPRE** reemplace inmediatamente cualquier componente que esté defectuoso y / o guarde el equipo hasta que haya sido reparado
- **SIEMPRE** coloque el equipo en una superficie que esté nivelada y que se encuentre lejos del agua o de desniveles que puedan representar un posible peligro de inmersiones o de caídas accidentales.
- **SIEMPRE** use zapatos que puedan amarrarse de manera segura y confiable y que tengan la suela plana, como los zapatos tenis comunes. NO USE ningún tipo de calzado que pueda llegar a interferir con las abrazaderas para asegurar los tobillos, tales como zapatos con suelas anchas, botas, zapatos altos o cualquier tipo de zapato que se extienda más allá del hueso del tobillo.
- **SIEMPRE** asegúrese de que el equipo esté bien configurado en relación a los ajustes adecuados para el usuario antes de cada uso.
- **NO LLEVE** a cabo movimientos agresivos, no use pesas, bandas elásticas o ningún otro instrumento para hacer ejercicio o estiramientos mientras esté usando la tabla de inversión.
- Los usuarios que son principiantes y los usuarios que tienen algún problema físico o mental, necesitarán la ayuda de un compañero para asegurarse de lograr el equilibrio correcto y de que puedan volver a la posición parada original sin asistencia.
- Si usted siente dolor o se siente ligeramente mareado mientras está haciendo la inversión, regrese de manera inmediata a la posición inicial (parado) para que se recupere y se pueda bajar de la tabla en caso de ser necesario.
- **O USE** este equipo sin la aprobación de un médico reconocido. Con mucho cuidado revise la siguiente lista de contra indicaciones médicas para realizar inversiones junto con un médico reconocido y de confianza: (Esta no es una lista exhaustiva y debe ser usada únicamente como referencia)
 - Infección del oído medio
 - Glaucoma
 - Problemas de corazón o de circulación
 - Debilidad ósea (osteoporosis)
 - Obesidad extrema
 - Embarazo
 - Desprendimiento de retina
 - Daño en la espina dorsal
 - Esclerosis cerebral
 - Conjuntivitis
 - Fracturas recientes o que no hayan sanado
 - Broches medulares
 - Hernia hiatal
 - Presión arterial elevada
 - Articulaciones severamente inflamadas
 - Soportes ortopédicos implantados con cirugía
 - Hernia ventral
 - Hipertensión
 - Parálisis reciente o ataque isquémico transitorio
 - Uso de anticoagulantes (incluyendo altas dosis de aspirinas)
- Ponga atención a los avisos de advertencia colocados sobre el equipo. Si una de las etiquetas del producto o el manual del usuario se llegan a perder, a dañar, o se volvieren ilegibles, póngase en contacto con el Centro de Atención al Cliente para su reposición.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

PREGUNTAS? USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com Internacional: +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.
© DERECHO DE AUTOR 2012; El derecho internacional prohíbe cualquier copiar. CN-1530 0612-0

ANTES DE LLEVAR A CABO LA INVERSIÓN asegúrese de que la tabla gire de manera suave hacia la posición de inversión total y de regreso, y que todos los seguros estén ajustados y funcionando. Asegúrese de que los ajustes para el usuario que se describen a continuación se hagan de acuerdo a las necesidades únicas y al tipo de cuerpo de cada persona. Tómese su tiempo para encontrar los ajustes adecuados y después recuérdelos. Siempre revise esta configuración antes de usar el equipo.

Ajuste de rotación: encuentre su posición

Los ajustes a las bisagras con rodillo controlan la respuesta o el índice de rotación. Hay tres orificios; la selección del orificio depende tanto del peso de su cuerpo como del grado de respuesta que usted desee en la rotación (vea el diagrama que se encuentra a la derecha). Para los usuarios que apenas están aprendiendo a usar la tabla de inversión, les recomendamos que inicien con la configuración C (Figura 1).



Respaldo rotado para ajustar la posición de ajuste de rotación



Figura 1

Posición de Ajuste de Rotación Según el Peso del Usuario

	A Frente (lo más lejos posible del respaldo) Posición con el Mayor Grado de Reacción	B Medio Posición con Grado de Reacción Moderado	C Posterior (lo más cerca posible del respaldo) Posición con el Menor Grado de Reacción	
36 - 54 kg.	● X			(80 - 120 lbs.)
54 - 100 kg.	X	●		(120 - 220 lbs.)
100 - 136 kg.		X	●	(220 - 300 lbs.)

● Inversión Parcial / Principiante
X Se Sugiere Para la Inversión Completa

IMPORTANTE: Cuando ajuste, coloque las bisagras con rodillos en el mismo orificio de cada lado. Vea las instrucciones más detalladas sobre el uso de la perilla de Pinlock en las instrucciones de montaje o se refieren a las etiquetas de instrucción en su tabla de inversión.

Ajuste de Estatura: Cómo ajustar la Barra Principal

Las medidas para estatura están grabadas en la barra principal en pulgadas y en centímetros.

- Afloje la perilla anti-vibración
- Jale la clavija de seguridad del selector de altura con su mano derecha mientras desliza la barra principal con su mano izquierda (Figura 2).
- Deslice la barra principal hasta que la última medida de estatura que usted pueda leer sea una pulgada más que la de su estatura. Por ejemplo, si usted mide 5'10" (178cm) los últimos números que usted podrá leer serán 5'11" (180cm).

NOTA: La mejor configuración para su estatura dependerá de la distribución de su peso y podrá variar de una a dos pulgadas arriba o abajo de su estatura real. Iniciar con una o dos pulgadas más de su estatura, le ayudará a asegurarse de que la rotación de la tabla no sea demasiado rápida.

- Suelte la clavija de seguridad del seleccionador de altura de manera tal que quede completamente introducida en el orificio. Si usted desea, vuelva a apretar la perilla anti-vibración.



Figura 2

Correa de sujeción: Ajústela al ángulo que usted desee

Para los usuarios que están usando el equipo por primera vez, coloque la correa de sujeción para ayudar a controlar el ángulo de rotación (Vea la figura 3). Usted podrá aumentar el ángulo de rotación permitido por la correa de sujeción conforme se sienta más cómodo usando la tabla, o podrá retirarla por completo para hacer la inversión total.



Figura 3

Plataforma Giratoria para los pies: Encuentre su preferencia

La plataforma giratoria y confortable para los pies Teeter Hang Ups se puede girar para un ajuste alto o a un ajuste bajo (Figura 4). Hay una pulgada de altura de diferencia entre los ajustes. La preferencia que Usted elija variará por el tipo de zapatos que usted esté usando y su tipo de tobillo. Intente hacer inversiones con ambos ajustes para determinar cuál es el que le queda más cómodo. El cuadrante de comodidad para los tobillos debe disponerse de modo tal que las agarraderas delanteras para los tobillos y los soportes del talón se sujeten en la parte más delgada de los tobillos (con una distancia mínima entre el pasador de seguridad de los tobillos y la parte superior de los pies); de este modo, se reduce el deslizamiento del cuerpo cuando está invertido.

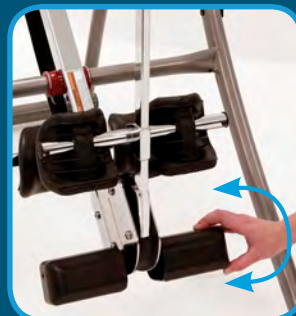


Figura 4

Prepárese para Subirse

- **SIEMPRE** use zapatos que puedan amarrarse de manera segura y confiable y que tengan la suela plana, como los zapatos tenis comunes.
- **NO USE** zapatos con suelas anchas, botas, zapatos altos o cualquier tipo de zapato que se extienda más allá del hueso del tobillo pues este tipo de calzado puede interferir con el aseguramiento correcto de sus tobillos.

Cómo Asegurar sus Tobillos



Figura 5



Figura 6



Figura 7



Figura 8

- Párese dándole la espalda a la cama de la tabla - no use la tabla de inversión viendo hacia abajo.
- Pase por encima de la Barra Principal y coloque los pies en el suelo a ambos lados de la barra. Si se encuentra cerrada, tome la empuñadura del mecanismo de seguridad de los tobillos Deluxe-EZ Reach y presione el botón en la parte superior, tire ligeramente hacia usted y luego empuje hacia afuera para abrirlo completamente. Suelte la empuñadura en la posición abierta.
- Para equilibrarse, apoye únicamente la parte inferior de su cuerpo contra la cama de la tabla mientras desliza un tobillo por vez entre las agarraderas delanteras para los tobillos y los soportes del talón, y coloque los pies en el cuadrante de comodidad para los tobillos.
- Asegúrese de introducir el tobillo de costado (Figura 5); **NO** inserte el pie como si se estuviese poniendo un zapato. Los pies siempre deben estar sobre el suelo o en el cuadrante de comodidad para los tobillos; nunca utilice otra parte de la tabla de inversión como escalón (Figuras 6 y 7).
- Presione con firmeza los tobillos contra los soportes del talón. Gire la parte superior de los soportes de talón hacia los tobillos para aumentar la comodidad durante la inversión.
- Jale la empuñadura del mecanismo de seguridad de los tobillos hacia sus piernas y suéltela cuando se ajuste bien (Figura 8).
- Mueva la empuñadura de delante hacia atrás para verificar el cierre y para asegurarse de que las agarraderas de los pies estén bloqueadas de manera segura.
- Verifique que las perneras del pantalón o el calzado no interfieran en lograr un cierre seguro.
- Utilice el concepto de **ESCUCHAR, TOCAR y VER** cada vez que se sujete los tobillos: **ESCUCHE** cuando el mecanismo de seguridad de los tobillos hace clic y se bloquea; **SIÉNTALO** para asegurarse de que está totalmente acoplado en el orificio de posición; **VEA** que el mecanismo esté asegurado y que no se salga de su posición.

⚠ ADVERTENCIA

NO incline la parte superior del cuerpo contra el respaldo antes de asegurarse los tobillos. Si el mecanismo de seguridad de los tobillos Deluxe EZ-Reach **NO** se acopla correctamente, se podrían ocasionar lesiones graves e, incluso, la muerte. **CUMPLA** estas instrucciones.

Ajuste Pruebe su Equilibrio

La tabla de inversión está sensiblemente balanceada, y responde a cambios muy pequeños en la distribución de peso. Como resultado, usted siempre deberá de hacer una serie de pruebas para asegurarse de tener el ajuste correcto conforme a su estatura. Asegúrese de que haya suficiente espacio para girar hacia el frente, hacia arriba y hacia atrás. Para empezar, coloque su cabeza en la cama y coloque sus brazos a los lados, después coloque sus brazos de manera muy lenta sobre su pecho.

- Si su cabeza se encuentra más abajo que sus pies, incremente la estatura en la barra por un orificio y vuelva a hacer la prueba.
- Si sus pies no se levantan, disminuya la estatura en la barra por un orificio y vuelva a hacer la prueba.
- Si la tabla se queda suspendida con sus pies levantados a algunas pulgadas de la estructura A, entonces usted ha encontrado el equilibrio correcto (Figura 11).

Este es un paso muy importante- tómese el tiempo que sea necesario para ajustar y encontrar el equilibrio adecuado para usted. Su configuración deberá de ser la misma siempre y cuando su peso no cambie de manera significativa.

⚠ ADVERTENCIA

Para sus primeras sesiones de inversión, pida a otra persona que le ayude hasta que usted sea capaz de encontrar su equilibrio correcto y se sienta seguro al usar la tabla



facebook.com/teeterhangups



teeter-reversion.com/blog



twitter.com/teeterhangups



youtube.com/teeter

Cómo Asegurar sus Tobillos

Si usted tiene el equilibrio adecuado, la tabla girará en respuesta a un simple movimiento de brazos. Para hacer la inversión, levante sus brazos sobre su cabeza de manera muy lenta, y para regresar a la posición derecha, regrese sus brazos hacia sus lados. Sus brazos le dan el peso necesario para poder girar la tabla (Figura 9). Para asegurarse de que la tabla de inversión no gire demasiado o muy rápido:

- Coloque la posición de ajuste de rotación en la posición "C" (tal como se explica en la pág. 2);
- Coloque la correa de sujeción en la parte inferior de la tabla y pruebe a la máxima rotación permitida;
- Levante un brazo a la vez y hágalo de manera muy lenta (entre más rápido lo mueva, la tabla de inversión girará más rápido).

⚠ ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de tropezarse, haga todas las inversiones con movimientos muy suaves. Los ejercicios que se realizan de manera agresiva y que involucran movimientos vigorosos del cuerpo pueden causar que la tabla se incline o se voltee y esto puede provocar daños graves e incluso la muerte!

Cómo Regresar a la Posición Derecha

Para regresar a la posición derecha, coloque sus brazos hacia los lados. Como su cuerpo se pudo haber estirado o movido sobre la cama de la tabla durante la inversión, tal vez sea necesario que usted doble sus rodillas para transferir peso de su cuerpo hacia el lado de los pies respecto del eje de los pivotes. **NO LEVANTE** su cabeza ni trate de sentarse. (Figura 10).

Inversión Completa

Definición: Colgarse completamente hacia abajo agarrándose de sus tobillos con la espalda separada de la tabla. **NO INTENTE** hacer este paso hasta que se sienta seguro con la inversión parcial.

- Desabroche la correa de sujeción.
- Coloque la posición de ajuste de rotación en la posición "A" si desea que el respaldo se "bloquee" con firmeza durante la inversión. Si su peso es de 220 lb (100 kg) o más, coloque la posición de ajuste de rotación en la posición "B".
- Alce lentamente ambas manos por encima de su cabeza para comenzar la rotación. Puede que sea necesario presionar contra el suelo o la estructura A hasta que la tabla de la cama se aparte de su espalda para ayudar con los últimos grados de la rotación (Figura 11).
- En su equilibrio adecuado, su peso mantendrá la tabla de la cama en posición "fija" hasta que usted esté listo para regresar a la posición derecha.

Para dejar la posición invertida "fija":

- Pase una mano por detrás de su cabeza y sujete la tabla de la cama (Figura 12). Con la otra mano, agarre la base de la estructura A que se encuentra delante de usted.
- Jale ambas manos al mismo tiempo. Esto hará girar la tabla fuera de la posición "fija". Muy lentamente mueva sus brazos y sus codos hacia los lados para completar el giro de regreso.

TENGA PRECAUCIÓN: Si sus codos se salen de las orillas de la cama de la tabla usted se podrá pellizcar entre la estructura A y la cama de la tabla mientras regresa a la posición derecha (Figura 13).

Cómo bajarse

- Tome la empuñadura del mecanismo de seguridad de los tobillos Deluxe EZ-Reach y presione el botón que se encuentra en la parte superior. Tire ligeramente hacia usted y luego empuje hacia afuera para abrirlo completamente (Figura 14). Suelte la empuñadura en la posición abierta.
- Mantenga la parte inferior de su cuerpo apoyada contra la cama de la tabla al bajar el suelo. Con cuidado, póngase en pie y asegúrese de tener equilibrio antes de pasar por encima de la Barra Principal y bajarse del todo.

⚠ ADVERTENCIA

Es su responsabilidad familiarizarse con el uso adecuado del equipo y con los riesgos inherentes de la inversión, tales como caer de cabeza, caer sobre su cuello, pellizcarse, quedar atrapado o que el equipo falle.

NO USE la tabla de inversión hasta que haya leído cuidadosa y completamente el manual del propietario, visto el instruccional, revisado todos los documentos que acompañan al producto e inspeccionado el equipo.

SIEMPRE pruebe e inspeccione el equipo y asegúrese de que funcione de manera adecuada antes de cada uso.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12



Figure 13



Figure 14

**QUALITÉ
CERTIFIÉE.**
MEILLEUR RAPPORT
QUALITÉ-PRIX.

N.°1

TABLE D'INVERSION CLASSÉE

Ce produit est référencé par
Underwriters Laboratories, Inc.
Des échantillons représentatifs
de ce produit ont été évalués par
UL et répondent aux normes de
sécurité en vigueur.



Manuel d'utilisation

Contour™ L5 Table d'inversion

Les images présentées peuvent différer de votre produit. Les instructions d'utilisation restent les mêmes.

LES INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

LIRE L'ENSEMBLE DES INSTRUCTIONS AVANT TOUTE UTILISATION DE LA TABLE D'INVERSION.

⚠ WARNING

LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS ET DE CES AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES VOIRE LA MORT

ADVERTISSEMENT – Afin de réduire le risque de blessures infligées aux personnes:

- Lire et comprendre toutes les instructions, visionner la vidéo d'instructions, examiner tous les autres documents fournis, et inspecter le matériel avant d'utiliser la table d'inversion. Vous êtes responsable de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et aux 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, ou les risques de défaillances de l'appareil. Le propriétaire de la table est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du produit soient entièrement informés de l'utilisation correcte de cet équipement et de toutes les précautions de sécurité à adopter.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table est utilisée à proximité d'enfants, par ou à proximité de personnes handicapées ou infirmes.
- Utiliser uniquement la table d'inversion pour l'usage pour lequel elle est prévue tel qu'il est décrit dans ce guide. **NE PAS** utiliser d'attaches non recommandées par le fabricant.
- **NE JAMAIS** laisser tomber ou introduire un quelconque objet dans aucune des ouvertures.
- **NE PAS** utiliser ou ranger ce produit en plein air.
- **NE PAS** utiliser l'appareil si vous mesurez plus de 1,9 m. (6 ft. 6 in.) ou pesez plus de 136 kg. (136 lbs.) Une défaillance structurelle pourrait se produire ou la tête/le cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE PAS** permettre aux enfants d'utiliser cet appareil.
- Maintenir les enfants, les spectateurs et les animaux de compagnie éloignés lors de l'utilisation de l'appareil.
- Maintenir toutes les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux éloignés de toutes les pièces en mouvement.
- La table d'inversion ne dispose d'aucune pièce remplaçable par l'utilisateur.
- Ce produit est prévu pour une utilisation domestique uniquement. **NE PAS** utiliser à des fins commerciales, pour location ou dans des institutions.
- **NE PAS** utiliser l'appareil sous influence de drogues, d'alcool ou de médicaments qui peuvent provoquer une somnolence ou une désorientation.
- **TOUJOURS** inspecter l'appareil avant utilisation. S'assurer que toutes les fixations soient sécurisées.
- **TOUJOURS** remplacer les composants défectueux immédiatement et/ou maintenir l'appareil hors d'usage avant réparation.
- **TOUJOURS** placer l'appareil sur une surface plane et éloigné de l'eau ou de rebords qui pourraient entraîner une immersion accidentelle ou une chute.
- **TOUJOURS** porter des chaussures à lacets bien noués et à semelle plate, telles que des chaussures de sport. **NE PAS** utiliser toutes chaussures qui pourraient réduire l'efficacité des attache-chevilles, telles que des chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou toutes chaussures qui dépassent de l'os de la cheville.
- **TOUJOURS** s'assurer que l'appareil est correctement ajusté aux réglages de l'utilisateur avant chaque utilisation.
- **NE PAS** faire de gestes brusques, ne pas utiliser de poids, de bandes élastiques ou tout autre appareil d'étirement ou d'exercices sur la table d'inversion.
- Les nouveaux utilisateurs et les utilisateurs compromis physiquement ou mentalement, devront avoir recours à l'assistance d'un partenaire afin de s'assurer de trouver le réglage adapté de l'équilibre et de pouvoir revenir en position debout sans assistance.
- Si vous ressentez une douleur ou souffrez d'étourdissement ou de vertiges lors de l'inversion, revenez immédiatement en position debout afin de récupérer et éventuellement de descendre de la table.
- **NE PAS** utiliser l'appareil sans l'autorisation d'un médecin agréé. Examiner attentivement la liste suivante de contre-indications médicales concernant l'inversion avec votre médecin agréé : (Ce n'est pas une liste exhaustive, elle est prévue uniquement pour référence)
 - Infección del oído medio
 - Glaucoma
 - Problemas de corazón o de circulación
 - Debilidad ósea (osteoporosis)
 - Obesidad extrema
 - Embarazo
 - Desprendimiento de retina
 - Daño en la espina dorsal
 - Esclerosis cerebral
 - Conjuntivitis
 - Fracturas recientes o que no hayan sanado
 - Broches medulares
 - Hernia hiatal
 - Presión arterial elevada
 - Articulaciones severamente inflamadas
 - Soportes ortopédicos implantados con cirugía
 - Hernia ventral
 - Hipertensión
 - Parálisis reciente o ataque isquémico transitorio
 - Uso de anticoagulantes (incluyendo altas dosis de aspirinas)
- Consulter les notices d'avertissement supplémentaires apposées sur l'appareil. En cas de perte, d'endommagement ou de perte de lisibilité des étiquettes ou du guide d'utilisation, prendre contact avec le service à la clientèle afin de les remplacer.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Des Questions? USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com International: +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

Les spécifications susceptibles d'être modifiées sans préavis.
© COPYRIGHT 2012; Le droit international interdit n'importe quel copier. CN-1530 0612-0

AVANT DE VOUS INVERSER assurez-vous que la table pivote avec souplesse jusqu'à la position d'inversion intégrale et dans l'autre sens, et que toutes les fixations soient sécurisées. Assurez-vous que les réglages personnels décrits ci-dessous soient correctement ajustés à vos besoins personnels et à votre type de corps. Prenez le temps de trouver vos propres réglages et mémorisez-les. Vérifiez ces réglages avant chaque utilisation de l'appareil.

Réglage de la Rotation: Trouvez le Votre

Le réglage de la rotation permet de contrôler sa sensibilité et son degré. 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 ci-dessous). Nous recommandons aux utilisateurs qui utilisent la table d'inversion pour la première fois de commencer avec le réglage C (Figure 1).



Réglages de la Rotation en Fonction du Poids de l'Utilisateur

	A Avant (le plus loin du dossier) Réglage le Plus Sensible	B Sensibilité intermédiaire Sensibilité Modérée	C Arrière (le plus près du dossier) Sensibilité Basse	
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 Recommandé Pour Une Inversion Totale

IMPORTANT:

Placez le bras de réglage dans la même position de chaque côté. Voir plus d'instructions détaillées sur l'utilisation des boutons de réglage dans les instructions d'assemblage ou consultez les étiquettes d'instruction situées sur la table d'inversion.



Figure 1



Figure 2

Réglage de la Hauteur: Ajustez l'Axe Principal

Les réglages de la hauteur sont marqués sur l'axe principal aussi bien en pouces qu'en centimètres

- Desserrez le bouton de serrage.
- 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 2).
- Faites glisser l'axe principal jusqu'à ce que le dernier réglage visible dépasse votre hauteur d'un pouce. Par exemple, si vous mesurez 5'10" (178 cm) les derniers chiffres que vous devez pouvoir lire devront être 5'11" (180 cm).

REMARQUE : Votre réglage idéal de hauteur dépendra de la distribution de votre poids et peut varier de un ou deux pouces (2,5 ou 5 cm) de plus ou de moins par rapport à votre hauteur réelle. En commençant avec un ou deux pouces de plus que votre hauteur, vous vous assurez que la table d'inversion ne pivotera pas trop rapidement.

- Relâchez la goupille d'arrêt de réglage de la hauteur afin qu'elle s'engage parfaitement dans un trou. Si vous le souhaitez, resserrez le bouton de serrage



Figure 3

Courroie d'Attache: Réglez-la Sur l'Angle de Rotation Souhaité

L'utilisation de la courroie d'attache permet aux nouveaux utilisateurs de contrôler leur angle de rotation (Voir figure 3). Vous pouvez augmenter l'angle de rotation autorisé par la courroie d'attache dès que vous vous serez plus à l'aise avec l'utilisation de la table, vous pouvez aussi l'enlever complètement pour une inversion intégrale.

Réglage Confort pour Chevilles: Trouvez Votre Réglage

Le Réglage Confort pour Chevilles de Teeter Hang Ups peut pivoter en position haute ou basse (Figure 4). La différence entre chaque position est de un pouce (2,5 cm). Le réglage que vous choisirez dépendra du type de chaussures que vous portez et de la forme de votre cheville. Inversez-vous en essayant les deux réglages afin de déterminer celui qui est le plus confortable pour vous.

Le cadran confort pour cheville doit être réglé de façon à ce que les chevillières et les talonnières avant soient fixées autour de la partie la plus étroite de la cheville (avec la distance la plus courte possible entre le système de blocage des chevilles et le haut de votre pied). Cela permet de réduire le glissement du corps pendant l'inversion du dossier.



Figure 4

Préparez-Vous à Monter Sur la Table

- **TOUJOURS** porter des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate telle que des tennis.
- **NE PAS** porter de chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou tout autre chaussure pouvant dépasser de l'os de la cheville, car ce type de chaussure pourrait entraver la fixation sécurisée de vos chevilles.

Fixer Vos Chevilles



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

- Placez-vous debout avec votre dos contre le dossier - ne pas utiliser la table d'inversion vers le bas.
- Enjambez l'axe principal, et posez vos pieds au sol de chaque côté. Si le système de verrouillage des chevilles Deluxe-EZ Reach Ankle est fermé, agrippez sa poignée et appuyez sur le bouton situé à son sommet, tirez légèrement vers vous et poussez ensuite vers l'extérieur pour l'ouvrir complètement. Relâchez la poignée en position ouverte.
- Pour trouver votre équilibre, laissez reposer uniquement le bas de votre corps contre le dossier tout en glissant une cheville à la fois dans les chevillières et les talonnières, en plaçant vos pieds sur le réglage confort pour chevilles.
- Assurez-vous de glisser votre cheville de côté (Figure 5) ; **NE PAS** faire glisser votre pied à l'intérieur comme si vous mettiez votre pied dans une chaussure. Votre pied devra toujours être posé soit sur le sol, soit sur le cadran confort pour chevilles ; ne jamais utiliser une quelconque autre partie de la table d'inversion comme appui (Figures 6 et 7).
- Appuyez fermement vos chevilles contre les talonnières. Faites légèrement tourner le dessus des talonnières en direction de vos chevilles pour accroître votre confort durant l'inversion.
- Tirez sur la poignée du système de verrouillage des chevilles en direction de vos jambes et relâchez-la quand le serrage est adéquat (Figure 8).
- Testez la fermeture en bougeant légèrement la poignée d'avant en arrière afin de vous assurer que les attaches sont bien fermées (Figure 9).
- Assurez-vous que le bas de votre pantalon n'empêche pas la fermeture correcte du dispositif.
- Utilisez le concept **ÉCOUTER, TOUCHER, VÉRIFIER** à chaque fois que vous attachez vos chevilles : **ÉCOUTEZ** le clic du système de blocage des chevilles lorsqu'il se met en place ; **TOUCHEZ** le système de blocage des chevilles pour vous assurer qu'il est entièrement enclenché dans son trou de réglage ; **VÉRIFIEZ** que le système de blocage des chevilles est bien enclenché et qu'il ne bouge pas.

⚠ AVERTISSEMENT

NE PAS appuyer la partie supérieure de votre corps contre le dossier avant d'avoir correctement fixé vos chevilles, **LE FAIT DE NE PAS** fixer correctement la goupille d'arrêt de la cheville peut entraîner des blessures graves ou la mort !
NE PAS procéder autrement que selon ces instructions.

Testez votre réglage d'équilibre

La table d'inversion est équilibrée de façon très sensible, elle réagit à de très légères modifications de distribution du poids. C'est pourquoi vous devez toujours tester la table afin de vous assurer que le réglage de la hauteur soit correct. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace de rotation aussi bien devant, au-dessus et derrière vous. Pour commencer, appuyez votre tête sur le lit et placez vos bras sur les côtés, puis posez lentement vos bras sur votre poitrine.

- Si votre tête est plus basse que vos pieds, augmentez le réglage de la hauteur d'un trou et essayez de nouveau.
- Si vos pieds ne bougent pas du tout, réduisez le réglage de la hauteur d'un trou et essayez de nouveau.
- Si la table s'équilibre et que vos pieds se sont éloignés de quelques pouces du cadre en A, vous avez trouvé le réglage d'équilibre idéal (Figure 11).

Ceci est une étape importante - prenez le temps nécessaire pour trouver votre réglage d'équilibre idéal. Votre réglage ne changera pas aussi longtemps que votre poids ne variera pas de façon importante.

⚠ AVERTISSEMENT

Lors de vos premières sessions d'inversion, 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.

Cómo Asegurar sus Tobillos

Lorsque la table est correctement équilibrée, elle pivotera suite à de simples mouvements des bras. Pour vous inverser, levez lentement les bras au-dessus de votre tête, et pour revenir en position debout, ramenez vos bras sur les côtés. Vos bras fournissent le poids nécessaire pour faire pivoter la table. (Figure 12). Pour vous assurer que la table d'inversion ne pivote ni trop profondément ni trop rapidement :

- Réglez la charnière pivotante en position « C » (voir explication page 2);
- Fixez la courroie d'attache sous la table et testez la rotation maximale;
- Levez un bras à la fois et cela très lentement (plus vous le bougez rapidement, plus la table d'inversion pivotera rapidement).

⚠ AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de basculement, n'effectuez que des mouvements souples lors des activités d'inversion. Les exercices agressifs qui impliquent des mouvements vigoureux du corps, peuvent provoquer le basculement de la table et entraîner de graves blessures ou la mort !

Revenir en Position Debout

Pour revenir en position debout, mettez vos bras sur les côtés. Étant donné que votre corps s'est peut-être allongé ou déplacé pendant l'inversion, vous devrez peut-être plier vos genoux pour déplacer le poids de votre corps du côté des pieds de l'axe de rotation. NE relevez PAS la tête, et n'essayez pas de vous asseoir (Figure 13).

Inversion Totale

Définition : Être entièrement suspendu à l'envers par les chevilles avec le dos totalement dégagé de la table. **NEW PAS** atenter cette étape avant de vous sentir à l'aise avec l'inversion partielle.

- Détachez la courroie d'attache.
- Réglez la charnière pivotante dans le réglage du trou supérieur « A » si vous souhaitez que la table se « bloque » fermement en position d'inversion. Si vous pesez 220 lb (100 kg) ou plus, réglez la charnière pivotante en position « B ».
- Levez lentement les deux mains au-dessus de votre tête pour commencer la rotation. 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 s'éloigne de votre dos (Figure 11).
- Si votre réglage de l'équilibre est correct, votre propre poids maintiendra la table « bloquée » dans cette position jusqu'à ce que vous décidiez de revenir en position debout.

Pour se dégager de la position inversée « bloquée » :

- Avec l'une de vos mains, agrippez le dossier derrière votre tête (Figure 12). Et avec l'autre main, agrippez la base du cadre en A situé en face de vous.
- Tirez avec les deux mains à la fois. (Figure 15). Cela fera pivoter la table et la dégagera de la position « bloquée ». Ramenez lentement vos bras et vos coudes sur les côtés pour une rotation complète.

SOYEZ PRUDENT : Si vos coudes dépassent des côtés du dossier ils peuvent se faire pincer entre le dossier et le cadre en A lorsque vous revenez en position debout (Figure 16).

Descendre de l'appareil

- Agrippez la poignée du système de verrouillage des chevilles Deluxe-EZ Reach Ankle et appuyez sur le bouton situé à son sommet, tirez légèrement vers vous et poussez ensuite vers l'extérieur pour l'ouvrir complètement (Figure 14). Relâchez la poignée en position ouverte.
- Maintenez le bas de votre corps contre le dossier lorsque vous reposez vos pieds au sol. Levez-vous prudemment et assurez-vous de votre équilibre avant d'enjamber l'axe principal et de terminer de descendre de l'appareil.

⚠ AVERTISSEMENT

Votre responsabilité consiste à vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et des 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, ou les risques de panne de l'appareil.

NE PAS utiliser la table d'inversion avant d'avoir minutieusement et attentivement lu le manuel de l'utilisateur, visionné le DVD d'instructions, examiné tous les documents fournis, et révisé l'appareil.

TOUJOURS tester et vérifier que l'appareil fonctionne avec souplesse avant chaque utilisation.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12

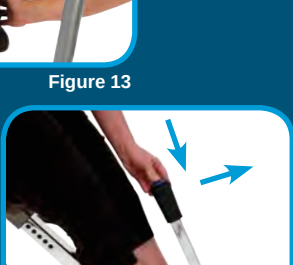


Figure 13



Figure 14