

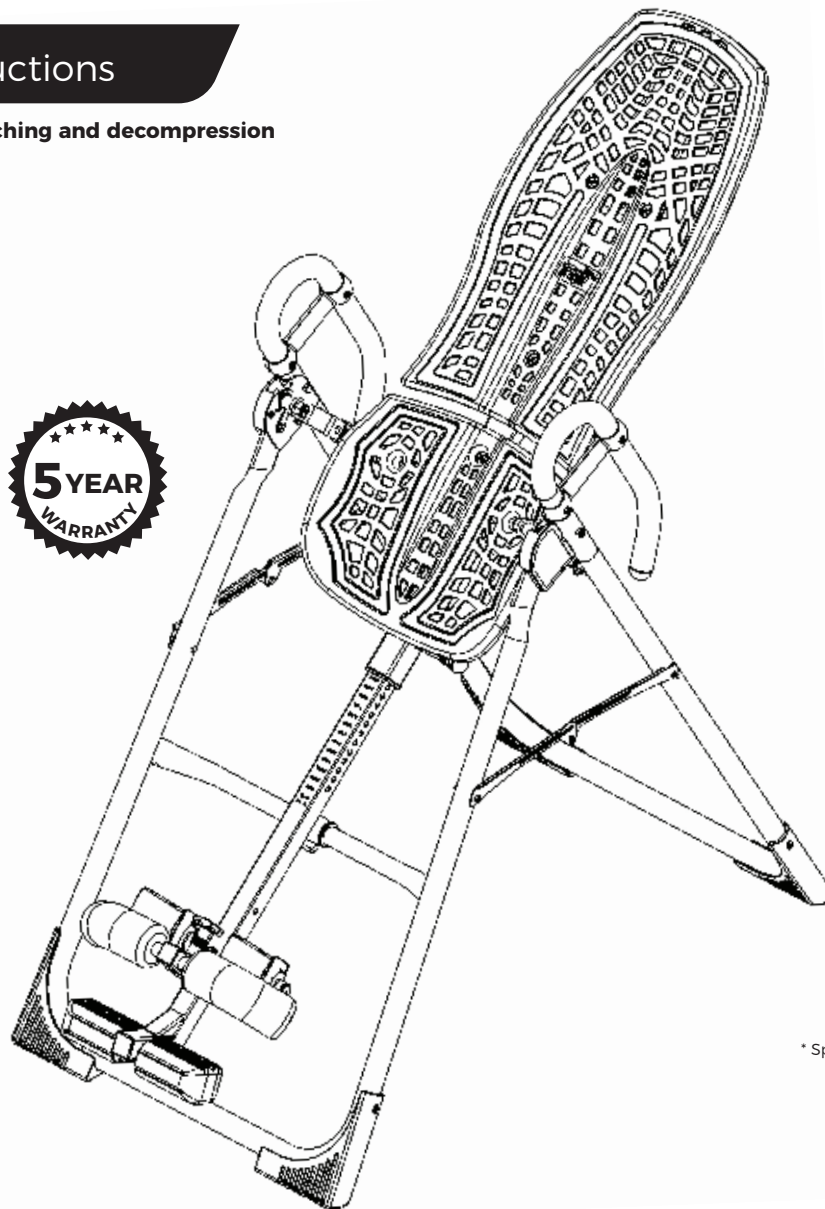


**NEW!**  
Follow along with your smartphone to make assembly even easier!

# 700ia Inversion Table

## Assembly Instructions

For gravity-assisted stretching and decompression



\* Specifications may vary from this image and are subject to change without notice.



To download and print Teeter's 700ia instructions, visit the product support page at [teeter.com](http://teeter.com).



Congratulations on your purchase of a Teeter 700ia Inversion Table! In order to utilize this product to its fullest extent, it is critical that you follow the assembly instructions, read and fully understand the Owner's Manual attached to the equipment, and review the Getting Started DVD prior to using your new Teeter Inversion Table.

Teeter Decompression Devices are multiple user, reusable devices for home use, intended to provide traction to the spine while stretching the para-spinal muscle and soft tissues. The devices provide non-powered traction and are meant for use by adults.

Use of Health Canada Approved Teeter Decompression Devices is indicated for the following conditions: back pain, muscle tension, degenerative disc disease, spinal degenerative joint disease, spinal stenosis, herniated disc, spinal curvature due to tight muscles, sciatica, muscle spasm, and facet syndrome.



To register your product warranty, go to **teeter.com/Support/Warranty-Registration**



If you have any questions concerning assembly or if any parts are missing, **DO NOT RETURN THE ITEM TO THE STORE OR CONTACT THE RETAILER.** Our dedicated customer service experts can help! Contact Teeter Customer Service at **800.847.0143**, or via online forms or Live Chat at **teeter.com**.



Get more from your inversion sessions by downloading the TeeterLink™ app to your phone to track usage and pain levels, get reminders and customized guidance, access support, and more! Scan the code or search TeeterLink in your app store to get started!



## Assembly Instructions

Important Safety Instructions . . . . .	1
Items for Assembly . . . . .	2
Understanding Your Inversion Table . . . . .	3
Safety Warning Labels and Product Specifications . . . . .	4
Before Beginning Assembly . . . . .	5
Assembly Steps . . . . .	6 - 11
Misassembly Check . . . . .	12
Before Inverting . . . . .	13
Warranty Terms and Registration . . . . .	15

## Owner's Manual (attached to the equipment)

Important Safety Instructions . . . . .	1
User Settings . . . . .	2
Prepare to Invert . . . . .	3 - 4
Inverting . . . . .	4 - 5
Storage and Maintenance . . . . .	5
Get the Most out of Your Teeter . . . . .	6

**BEFORE YOU BEGIN:** Review all steps before beginning assembly and read all precautions before using the inversion table. Carefully adhere to the Assembly Instructions and Owner's Manual to help ensure safety and product integrity.

## **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 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. 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.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS**

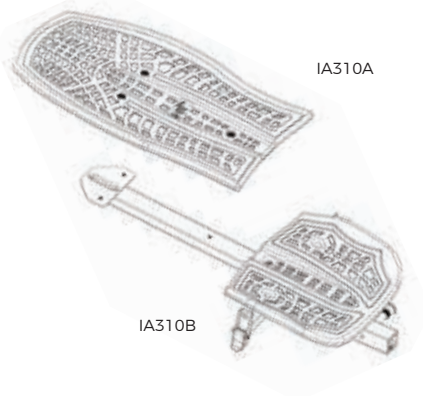
# Items for Assembly

Items not shown to scale. Hardware drawings located on the insert inside each Hardware Kit.

ITEM NO.	ITEM NAME
<b>FitFlex™ Table Bed Assembly</b>	
IA1310A	Upper Portion
IA1310B	Lower Portion
HK1006	Table Bed Assembly Hardware Kit
<b>A-Frame Base Assembly</b>	
NX1105	A-Frame
F51007	Angle Tether pre-assembled to A-Frame
<b>Roller Hinge Assembly</b>	
F51064	3-Hole Roller Hinges (2)
<b>Front Ankle Bar Assembly</b>	
F51045	Front Ankle Bar
HK1004	Front Ankle Bar Assembly Hardware Kit
<b>Main Shaft Assembly</b>	
IA1600	with T-Pin Ankle Lock System

ITEM NO.	ITEM NAME
<b>Handle Assembly</b>	
IA1670	Traction Support™ Handles (2)
HK1009	Handle Assembly Hardware Kit
<b>Hinge Cover Assembly</b>	
F11250	Hinge Covers (2)
HK1002	Hinge Cover Assembly Hardware Kit
<b>Optional Accessories</b>	
EP1105	Head Pillow
<b>Tools Provided for Assembly</b>	
IA1149	5 mm Allen Wrench (1)
F51088	Open-Ended Wrenches (2)
<b>Product Support</b>	
LI7003	Getting Started DVD
LI7000	Owner's Manual pre-assembled to A-Frame

**Table Bed Assembly**  
Use with Table Bed Assembly Hardware Kit (HK1006)



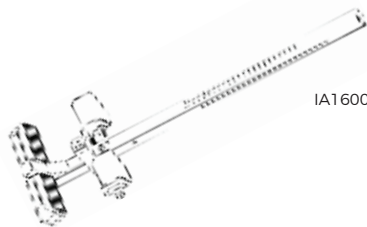
**Front Ankle Bar Assembly**  
Use with Front Ankle Bar Assembly Hardware Kit (HK1004)



**Hinge Cover Assembly**  
Use with Hinge Cover Assembly Hardware Kit (HK1002)



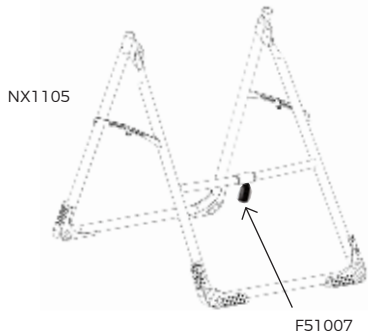
**Main Shaft Assembly**  
with T-Pin Ankle Lock System



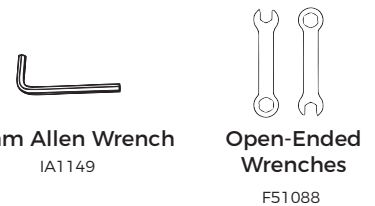
**Optional Head Pillow**



**A-Frame Base Assembly**  
with pre-assembled Angle Tether



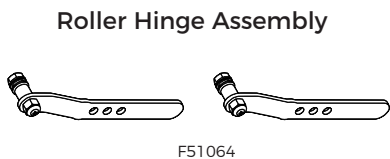
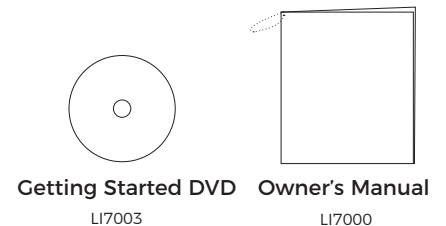
**Tools Provided for Assembly**



**Handle Assembly**  
Use with Handle Assembly Hardware Kit (HK1009)

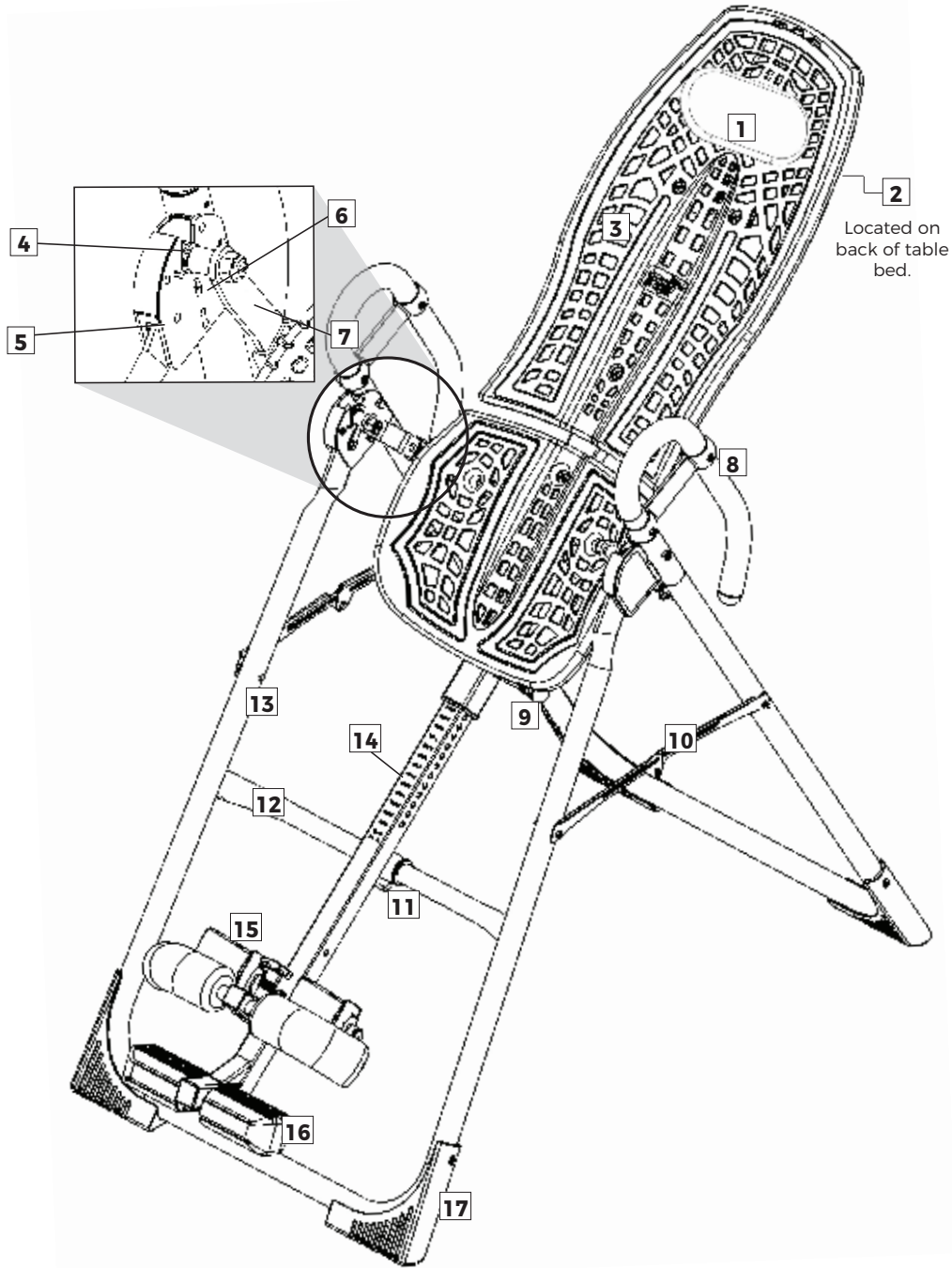


**Product Support**



# Understanding Your Inversion Table

Before reading further, study the drawing below to familiarize yourself with the important components of your Teeter Inversion Table.



The 700ia is shown here.  
Your actual model may vary.

## Identifying Parts and Components

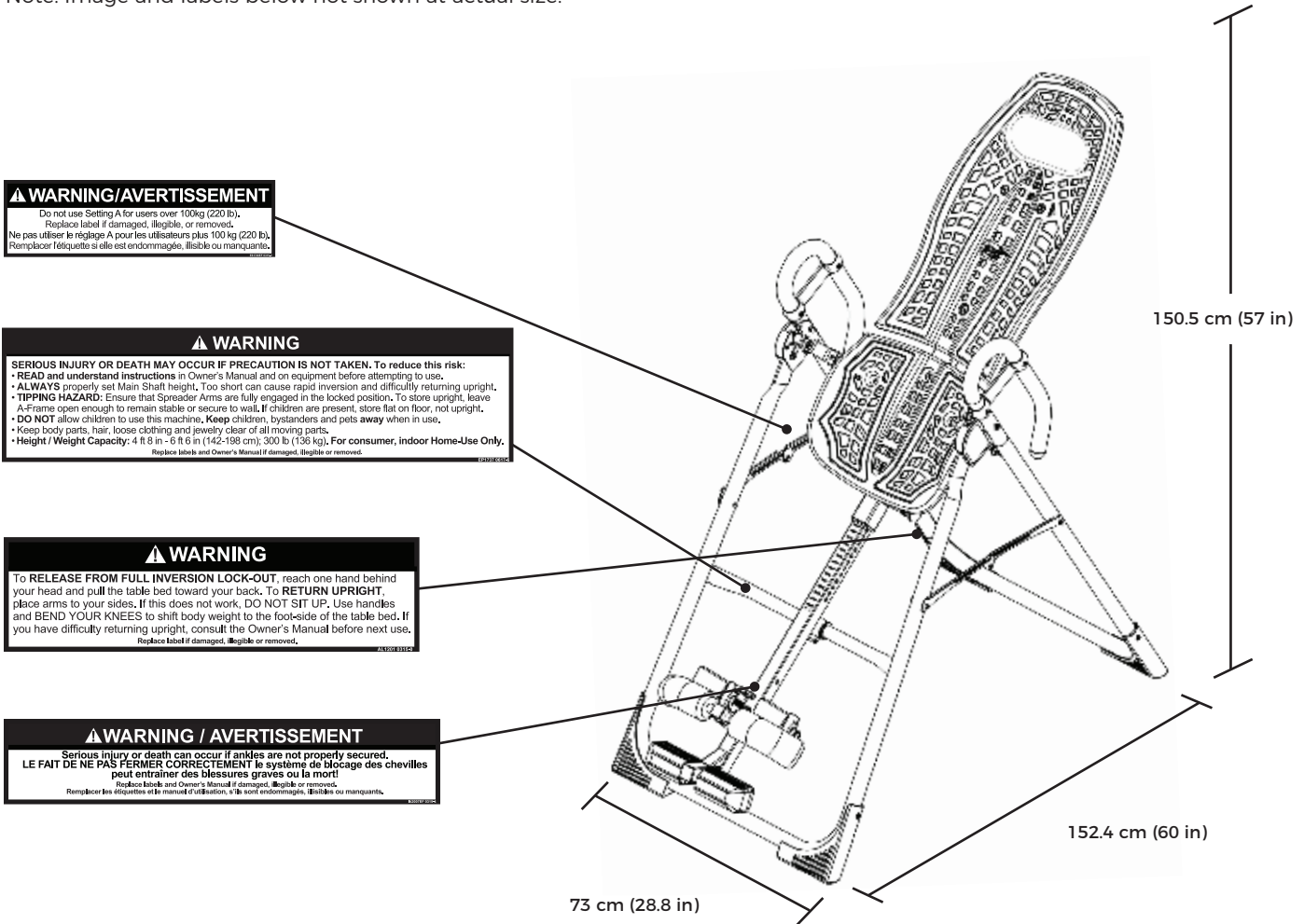
1	Head Pillow	7	3-Hole Roller Hinges	13	A-Frame
2	Bed Frame Extension	8	Traction Support™ Handles	14	Main Shaft
3	Table Bed	9	Height-Selector Locking Pin	15	Ankle Lock System with Foam Rollers
4	Pivot Pins	10	Spreader Arms	16	Ankle Comfort Dial™
5	Hinge Plates	11	Angle Tether	17	Non-Skid Stability Feet
6	Self-Locking Hooks	12	Crossbar		

# Safety Warning Labels and Product Specifications

Important: Please review all labels and supporting materials before using your inversion table.

This drawing indicates the locations of the warning labels found on your product. If a label is missing, illegible or is removed, contact Teeter Customer Service to request a complimentary replacement label.

Note: Image and labels below not shown at actual size.



The 700ia is shown here.

- Assembled Non-Use Dimensions: 152.4 cm (L) x 73.2 cm (W) x 144.8 cm (H) (60 x 28.8 x 57 in)
- Maximum In-Use Dimensions: 213.4 cm (L) x 73.2 cm (W) x 218.4 cm (H) (84 x 28.8 x 86 in)
- Storage Dimensions: 55.9 cm (L) x 73.2 cm (W) x 167.6 cm (H) (22 x 28.8 x 66 in)

Weight (approx.): 26.98 kg (59.5 lb)

# Before Beginning Assembly

## Unpack and Prepare Your Workspace

- If possible, set up the product at or near the space in which you intend to use it to avoid moving it later.
- Unpack all parts and support materials. Set aside packing materials and clear your work area.
- Locate the Hardware Kits packaged with the manuals. They are labeled to correspond with the assembly process.
- The **Getting Started DVD** provides step-by-step instructions on how to assemble your product. You may find it helpful to follow along with the DVD by watching it on either your TV or computer. The DVD is divided into the following sections:
  - **Assembly** - Follow step-by-step instructions on how to assemble your inversion table.
  - **User Settings** - Personalize your inversion experience by adjusting four customizable settings.
  - **Use Instructions** - Learn how to test your balance and rotation control, and how to properly invert and return upright.
  - **Advanced Stretching and Exercises** - Use your Teeter for rotational stretches, sit ups, squats and more!
  - **BONUS Healthy Back Classes\***  
Get guided instruction on stretches and exercises you can do on your own to help strengthen your back and gain flexibility.  
\*Not available in French or Spanish.

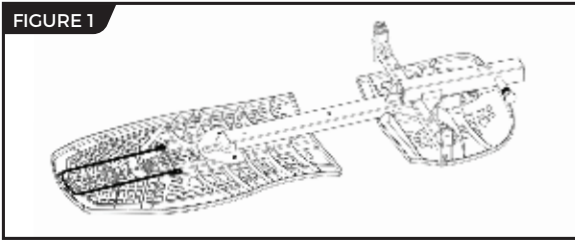
### Follow the Assembly Steps with Your Smartphone!



With a QR code reader app, scan the barcodes next to each assembly step to watch the corresponding video to guide you through the instructions.

# STEP 1

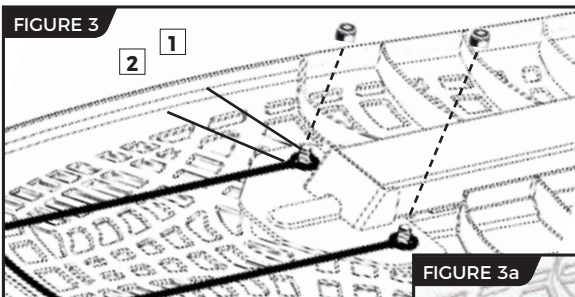
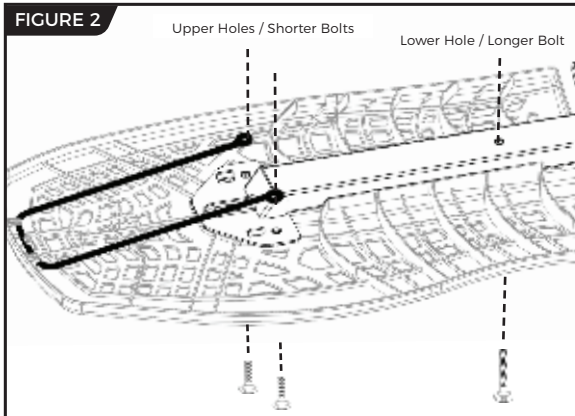
## Assemble Table Bed and A-Frame Base



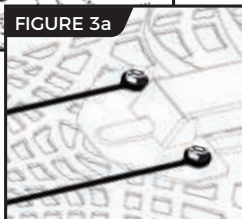
### Assemble the Upper and Lower Portions of the Table Bed

**NOTE:** Do not detach the Bed Frame Extension from the clips.

- Locate the Table Bed Assembly Hardware Kit (HK1006)
- Lay the Upper and Lower Portions of the Table Bed face down on the floor (Figure 1).
- Gently lift the base of the pre-assembled Bed Frame Extension while sliding the Lower Portion and Frame onto the Upper Portion. Align the shaft of the frame into the plastic track of the Upper Portion (Figure 2).
- Align the bolt holes of the upper part of the frame (triangle-shaped area) to the bolt holes on the Upper Portion. Release the Bed Frame Extension so that it rests on top of the bolt holes (Figure 3).
- Reaching underneath, insert one of the shorter bolts through one of the holes in the Upper Portion and hold in place. Slide one of the Bed Frame Extension loops over the bolt and handtighten with a nut (Figures 3 and 3a). Repeat with other side.
- Reaching underneath, insert the longest bolt into the lower hole (Figure 2) and hand-tighten with a nut.
- To fully tighten all three nuts to the bolts, insert the Allen Wrench into the bolt heads and tighten the nuts using a 10/13 mm Open-Ended Wrench.

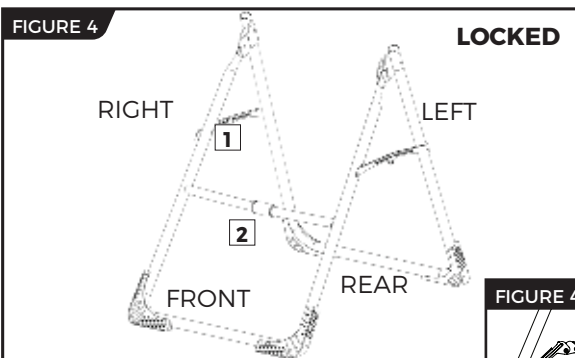


1 - Bolt 2 - Loop

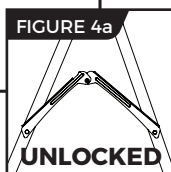


### Assemble the A-Frame Base

- On a level surface, position the A-Frame so that it is standing upright and the Stability Feet are on the ground.
- Gently push down on the Spreader Arms to ensure they are fully open and in the "locked" position (Figure 4).
- Look for temporary circular assembly assistance labels on the A-Frame. **RIGHT**, **LEFT**, **FRONT**, and **REAR** indicate your position while using the equipment, not facing it. These labels can be removed easily upon completion of assembly.



1 - Spreader Arms 2 - Crossbar





## STEP ②

# Assemble Roller Hinges to Table Bed

- Familiarize yourself with the 3-Hole Roller Hinge and Cam Lock terms (Figure 5).

### ⚠ WARNING

NEVER disassemble the Roller Hinge Pivot Pin.

- For ease of assembly, rest the Table Bed against the Crossbar (Figure 6) at the front of the A-Frame.

- On one side of the Table Bed, lift and hold the Cam Lock up all the way to unlock (Figure 7).

- In your other hand, hold one Roller Hinge near the Pivot Pin. With the Pivot Pin facing out (away from the Table Bed), slide the bottom of the Roller Hinge between the Cam Lock and the Bracket.

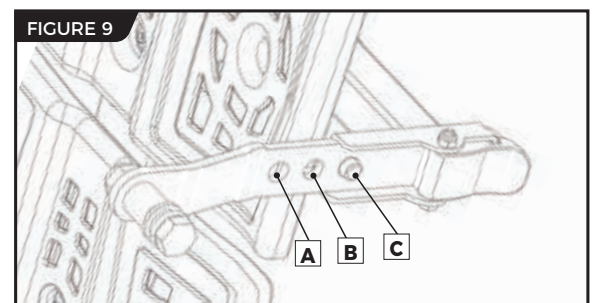
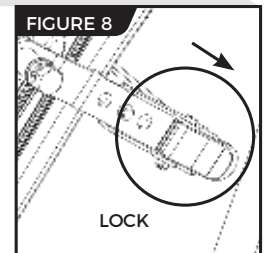
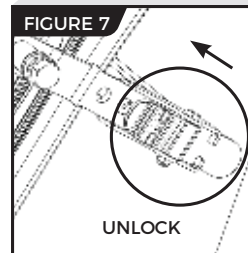
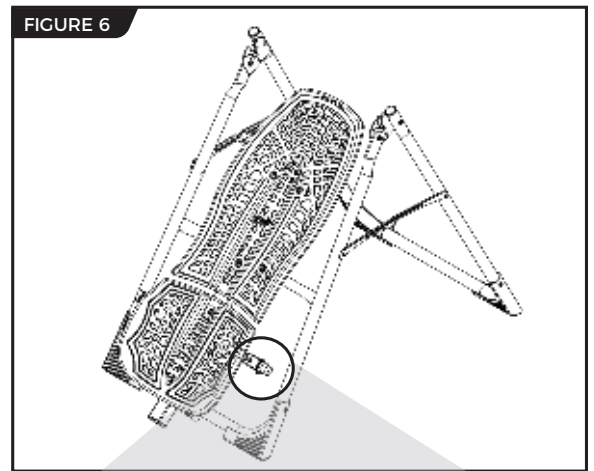
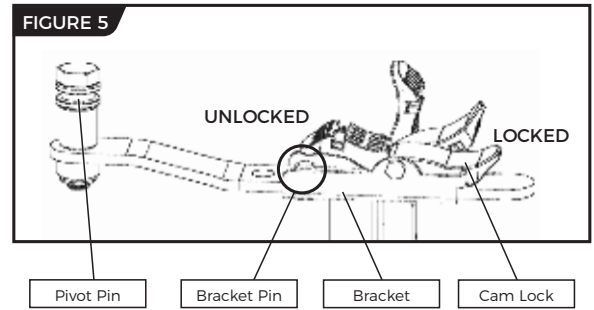
**TIP:** Make sure that the Cam Lock is completely open when inserting the Roller Hinge, otherwise assembly will be more difficult.

- Engage one of the holes in the Roller Hinge over the Bracket Pin. Figure 9 shows the Roller Hinge installed correctly, with the Bracket Pin engaged in Setting C.

**NOTE:** Refer to the Owner's Manual for an explanation of the hole settings. If you are unsure, use Setting C to start.

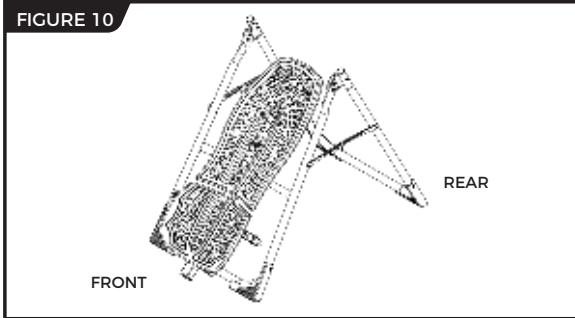
- Push down on the Cam Lock (Figure 8) to lock it and secure the Roller Hinge.

- Repeat on other side. Make sure the Roller Hinges are in the same hole setting on both sides.



# STEP ③

## Assemble Table Bed to A-Frame



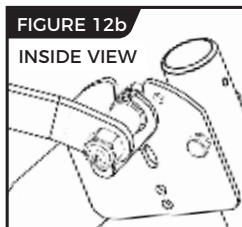
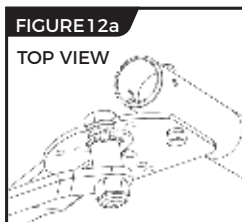
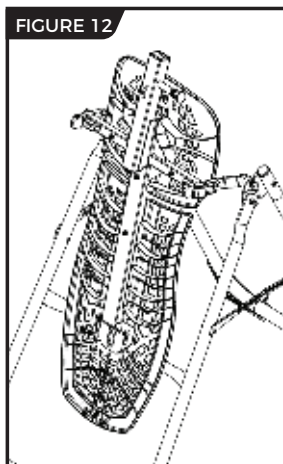
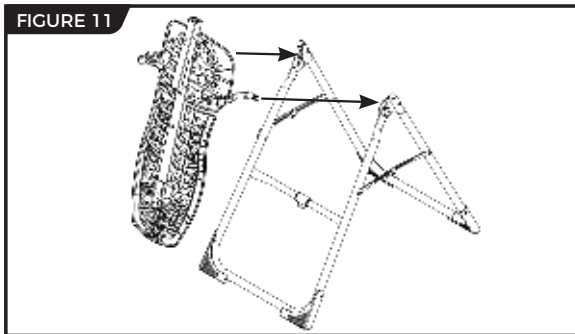
· Face the front of the A-Frame where the Crossbar is located (Figure 10).

· Grasp both Roller Hinges, right above the Cam Lock, and lift the Table Bed. Allow the top of the Table Bed to rotate toward the floor so that the back of the Table Bed is now facing you and the top of the Table Bed is in front of the Crossbar (Figure 11).

· Lower each Roller Hinge Pivot Pin into the A-Frame hinge plates one side at a time (Figure 12). The Self-Locking Hooks will open to allow the Pivot Pin into the Hinge Plate slot, then automatically snap closed over the Pivot Pin.

**TIP:** You may need to push outward on the Hinge Plate in order for the second Pivot Pin to lock in place.

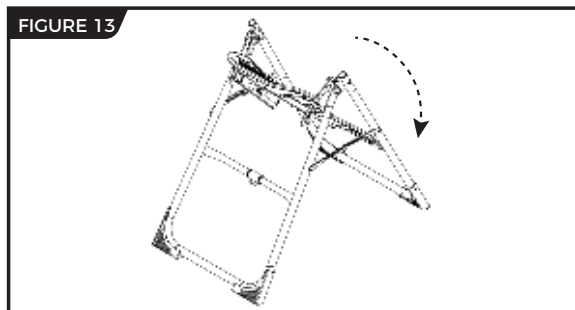
· Make sure that each Pivot Pin is seated at the base of the slot in the Hinge Plates and that the Self-Locking Hooks have closed over both Pivot Pins (Figures 12a and 12b).



**⚠ WARNING**

Failure of the Self-Locking Hooks to close over both Roller Hinge Pivot Pins is an indication of improper assembly and if not corrected could result in serious injury or death!

· Rotate the Table Bed into the use position (Figure 13). Ensure that it rotates smoothly. See also Image A on Page 12 to ensure correct assembly.

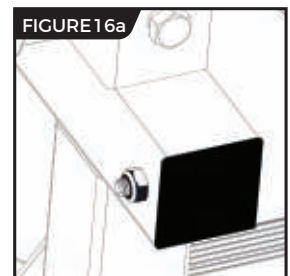
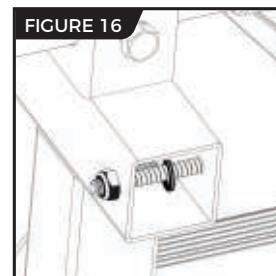
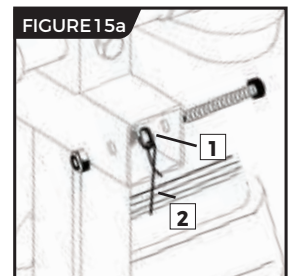
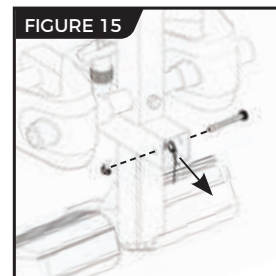
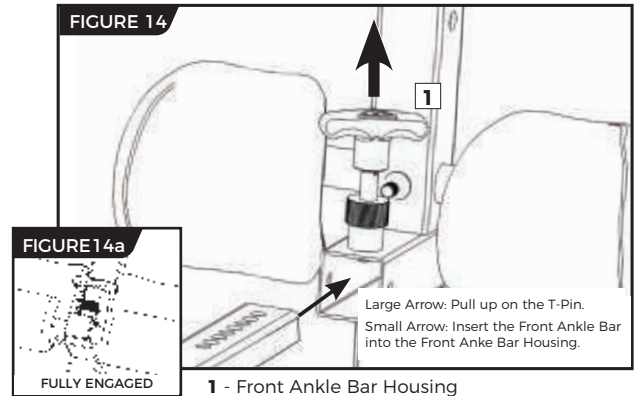


## STEP 4

### Assemble Front Ankle Bar to Main Shaft

NOTE: Extending out from the Front Ankle Bar, you will see a temporary plastic zip-tie fastened to the loops of the Retainer Spring with the Cable. This is provided to assist with the assembly process, detailed below.

- With hole settings of the Front Ankle Bar facing up, insert the temporary plastic zip-tie and Front Ankle Bar into the Front Ankle Bar housing (Figure 14) of the Main Shaft.
- Pull up on the T-Pin Lock to allow the Front Ankle Bar to insert all the way into the housing. Release the T-Pin to fully engage in the hole setting closest to the front Foam Rollers (Figure 14a).
- Turn over the Main Shaft (Figure 15). From the back side of the Front Ankle Bar housing, pull the plastic zip-tie to stretch the Retainer Spring and Cable Loops so that they align with the bolt holes in the back of the Front Ankle Bar housing.
- Insert the Bolt through the hole in the outer side of the housing, through both the Retainer Spring and Cable Loops, and through the hole in the other side of the housing (Figure 15a).
- Release your hold on the plastic zip-tie. Secure the Bolt with the Nut (Figure 16) using the 10/13 mm Open-Ended Wrench provided. **IMPORTANT:** Cut the long segment of zip-tie off so that it will not interfere with the function of the Retainer Spring with the Cable. Be careful not to damage the Retainer Spring with the Cable.
- Cover the open end of the Front Ankle Bar Housing with the End Cap (Figure 16a).



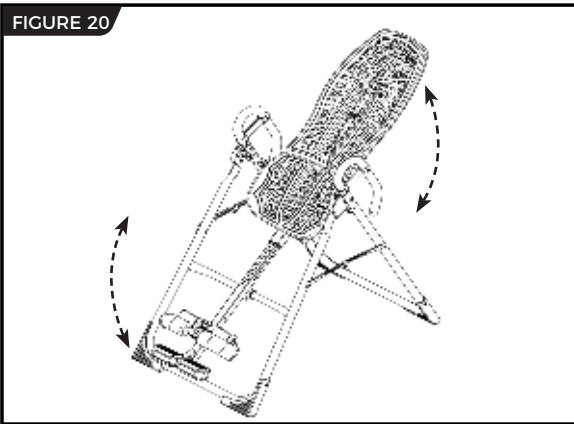
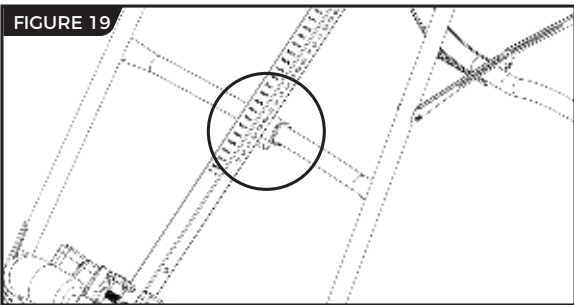
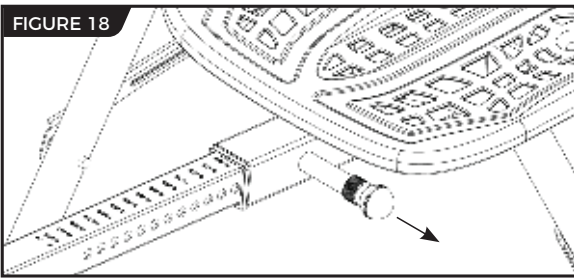
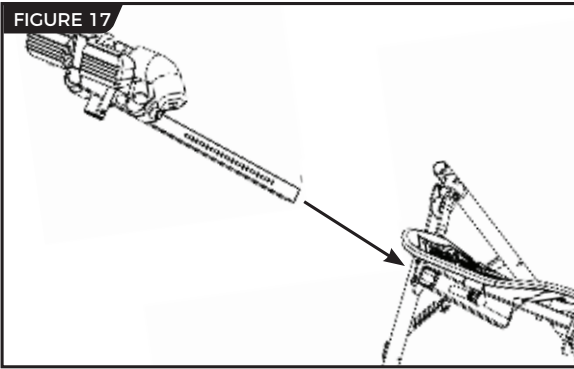
#### **WARNING**

Failure to assemble the T-Pin Ankle Lock System could result in serious injury or death!



## STEP 5

### Assemble Main Shaft to Table Bed



- Facing the front of the A-Frame, hold the Main Shaft in your left hand with the height markings facing up. Slide the end of the Main Shaft into the Main Shaft Housing (Figure 17) located at the base of the Table Bed.

- With your right hand, pull out the Height-Selector Locking Pin (Figure 18) to allow the Main Shaft to slide in further and release in the desired height setting. Refer to the Owner's Manual for more information on selecting your height setting.

- The Main Shaft **MUST REST** against the Crossbar bumper on the A-Frame (Figure 19).

**IMPORTANT:** The Crossbar prevents the Table Bed from rotating forward when the user steps on the Ankle Comfort Dial. If the Main Shaft does not rest on the Crossbar bumper as shown in Figure 19, then the Table Bed has been assembled backwards onto the A-Frame.

This **MUST BE CORRECTED** before use. See also Image B on Page 12 to ensure correct assembly.

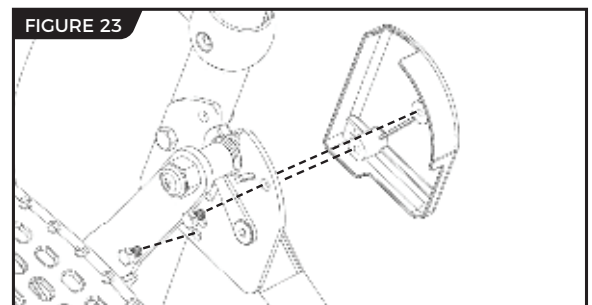
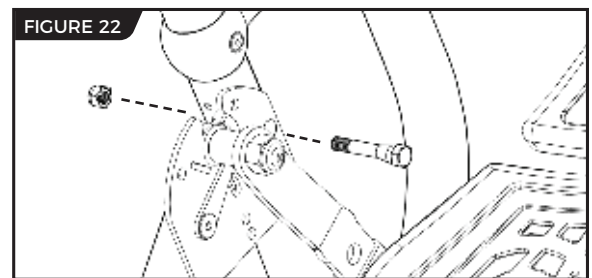
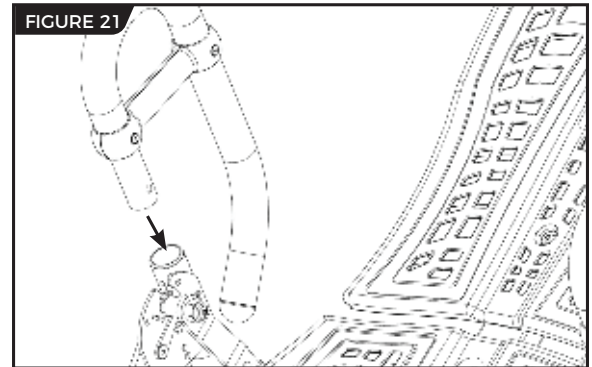
- Test the inversion table by hand for smooth and steady rotation (Figure 20) and ensure that all fasteners are secure.



## STEP 6

### Assemble Handles and Hinge Covers

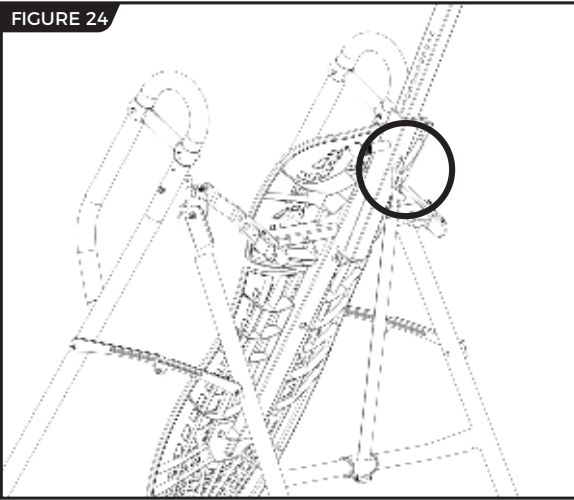
- Locate the Handle Assembly Hardware Kit (HK1009).
- Insert the left and right handles into the A-Frame (Figure 21) so the long part of the handles are parallel with the rear legs of the A-Frame.
- Insert the Bolts from inside of the A-Frame and fasten with the Nuts from the outside of the A-Frame (Figure 22).
- Tighten with the open-ended wrenches provided.
- Locate the Hinge Cover Assembly Hardware Kit (HK1002).
- Select the corresponding Hinge Covers for the left and right sides of the A-Frame by aligning each with the shape of the Hinge Plate (Figure 23).
- Secure with (2) Allen Head Bolts for each side using the 5 mm Allen Wrench provided. Be careful not to overtighten.



## STEP 7

### Attach Angle Tether and Head Pillow

FIGURE 24



#### Attach Angle Tether

- The tether will come pre-assembled to the A-Frame.
- Unfold the adjustable tether and clip it to the U-Bar on the underside of the Table Bed (Figure 24).
- Slide the buckle to lengthen or shorten the strap depending on your desired maximum angle of inversion.

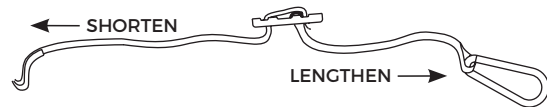


FIGURE 25



#### Attach Head Pillow

Attach the Head Pillow by securing the Velcro Straps through the holes in the Table Bed (Figure 25). You may customize the position depending on your preference.

# Misassembly Check

## **WARNING**

If your Teeter Inversion Table looks like either of these images, your inversion table has been misassembled and is unfit for use. Improper assembly could result in serious injury or death!

### **Image A**

**Go back to Step 2 for instruction.**

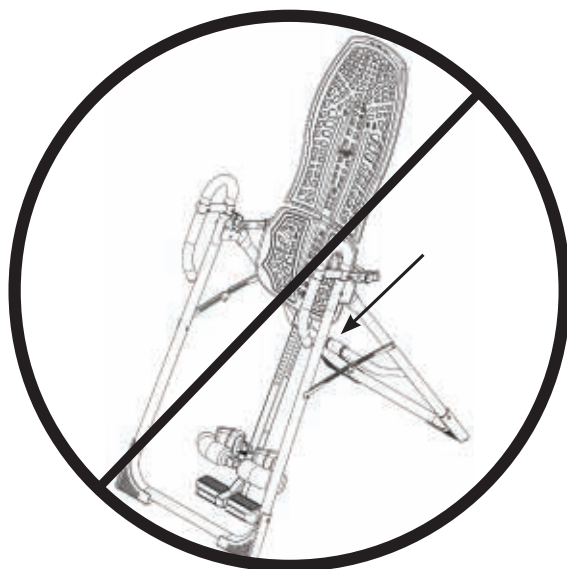
Demonstrates that the Roller Hinges have been assembled upside down into the Table Bed and must be corrected.



### **Image B**

**Go back to Step 3 for instruction.**

Demonstrates that the Table Bed has been assembled into the A-Frame backwards so the Main Shaft is not resting on the Crossbar and must be corrected.



# Before Inverting

FIGURE 26

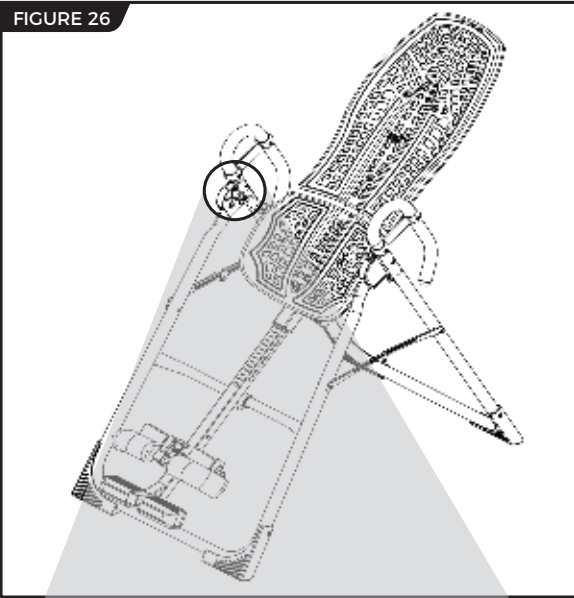
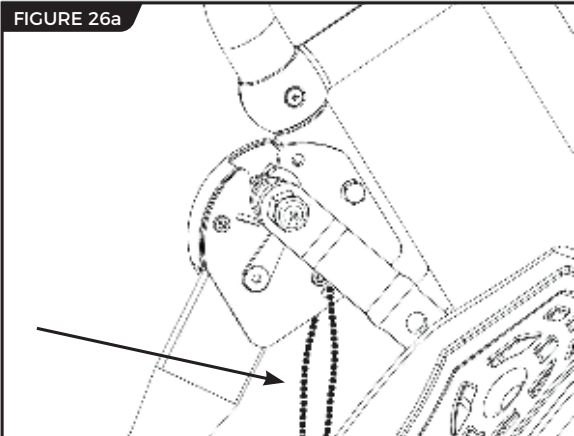


FIGURE 26a



## Ensure Owner's Manual is Attached

The Owner's Manual contains important information on how to use your Teeter Inversion Table, including how to personalize the user settings, properly secure and release the Ankle Lock System, and test and adjust the rotation control.

- If not already attached, thread the provided metal chain through the pre-punched hole in the upper corner of the Owner's Manual.
- Secure the chain to the A-Frame through the designated hole in the Hinge Plate (Figure 26 and 26a). Allow the Owner's Manual to hang freely on the outside of the A-Frame Spreader Arms so it doesn't interfere with the rotation of the Table Bed.

**IMPORTANT:** Once attached to the A-Frame, **DO NOT** remove the Owner's Manual. It should remain permanently attached to your inversion table to serve as a reference for all users in regards to proper adjustment and use of the equipment.

## **⚠** WARNING

Read the Owner's Manual thoroughly before using your Teeter Inversion Table. Improper settings could result in serious injury or death!

## View the Remainder of the DVD

The Getting Started DVD is a helpful supplement to the Owner's Manual, with easy-to-follow instructions on user settings, how to invert, storage and maintenance, and even stretching and exercises you can do with your Teeter.



The Teeter warranty set forth below and on Teeter's website applies to US and Canadian customers only. For international customers, please consult your local distributor for warranty information, which will vary depending on country.



**During the period starting with the day of retail purchase and continuing for five (5) years, Teeter extends to the owner a repair and replacement warranty against manufacturing defects in materials, workmanship, fabrics and padding. Teeter will repair or replace any such defect and will pay the costs of all parts, labour and transportation. If a repair or replacement is not commercially practical or cannot timely be made, then Teeter will, at the original Purchaser's option, replace with a comparable product or refund the purchase price.**

Handling and transportation costs related to product warranty service only are covered by this warranty. This warranty does not cover damage resulting from improper handling, assembly, or installation, repairs made by others, accident, misuse, or abuse. Under no circumstances shall Teeter, or any other party involved in the sale of this product, have any liability for incidental or consequential damage arising from breach of an express or implied warranty on any Teeter product.

**EXCEPT AS SET FORTH ABOVE, NO WARRANTY IS GIVEN WITH RESPECT TO ANY TEETER PRODUCT, AND ALL EXPRESS WARRANTIES ARE DISCLAIMED.** This warranty shall be governed by the laws of the State of Washington, USA. To the extent this warranty is found not to be enforceable, it shall be deemed revised to the extent necessary to make it enforceable. This warranty and any controversy or claim arising out of this warranty or its interpretation shall be governed by the laws of the State of Washington, USA. Any controversy or claim arising out of or relating to this warranty, its interpretation, or any alleged breach thereof, which cannot be amicably settled between Teeter and the owner within sixty (60) days of written notice by the aggrieved party to the other, shall be finally settled by arbitration submitted to three (3) arbitrators selected from the panels of the arbitrators of the American Arbitration Association located closest to Teeter's principal place of business.

Some provinces/states do not allow the exclusion of incidental or consequential damage from a warranty, so the above limitation or exclusion may not apply to you. Some provinces/states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitation may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which may vary depending on your province/state. This warranty is completely transferable to any and all future owners of this product, provided no alterations have been made to the product.

**HOW TO SUBMIT YOUR REGISTRATION:**

**Step 1**

Fill out this information for your own records.

\_\_\_\_\_   
 Date of Purchase

\_\_\_\_\_   
 Product & Model

\_\_\_\_\_   
 Dealer Name

\_\_\_\_\_   
 Serial No.

**Step 2**

Go online to [teeter.com](http://teeter.com) to register your warranty.

**If you are unable to go online, you can request a warranty card to be mailed to you by calling Customer Service at 800-847-0143.**

**Please DO NOT mail this to Teeter.**



PLEASE RETAIN THIS FOR YOUR RECORDS



Roger Teeter  
Founder & Innovator



If you have any trouble assembling the equipment, or questions about its use, please contact customer service.

**USA:** 800-847-0143 or [info@teeter.com](mailto:info@teeter.com)

**International:** [info@teeterintl.com](mailto:info@teeterintl.com)

Check out the selection of products and accessories available at [teeter.com](http://teeter.com)!

**USA:** Teeter  
9902 162<sup>nd</sup> St. Ct. E.  
Puyallup, WA 98375  
**Toll Free:** 800-847-0143  
**Fax:** 800-847-0188  
[teeter.com](http://teeter.com) | [info@teeter.com](mailto:info@teeter.com)

**International:** Teeter International, Ltd.  
Gor-Ray House  
758 Great Cambridge Rd  
Enfield  
Middlesex EN1 3GN  
United Kingdom  
[teeterintl.com](http://teeterintl.com) | [info@teeterintl.com](mailto:info@teeterintl.com)



Any modification to this device will void the UL Listing.



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

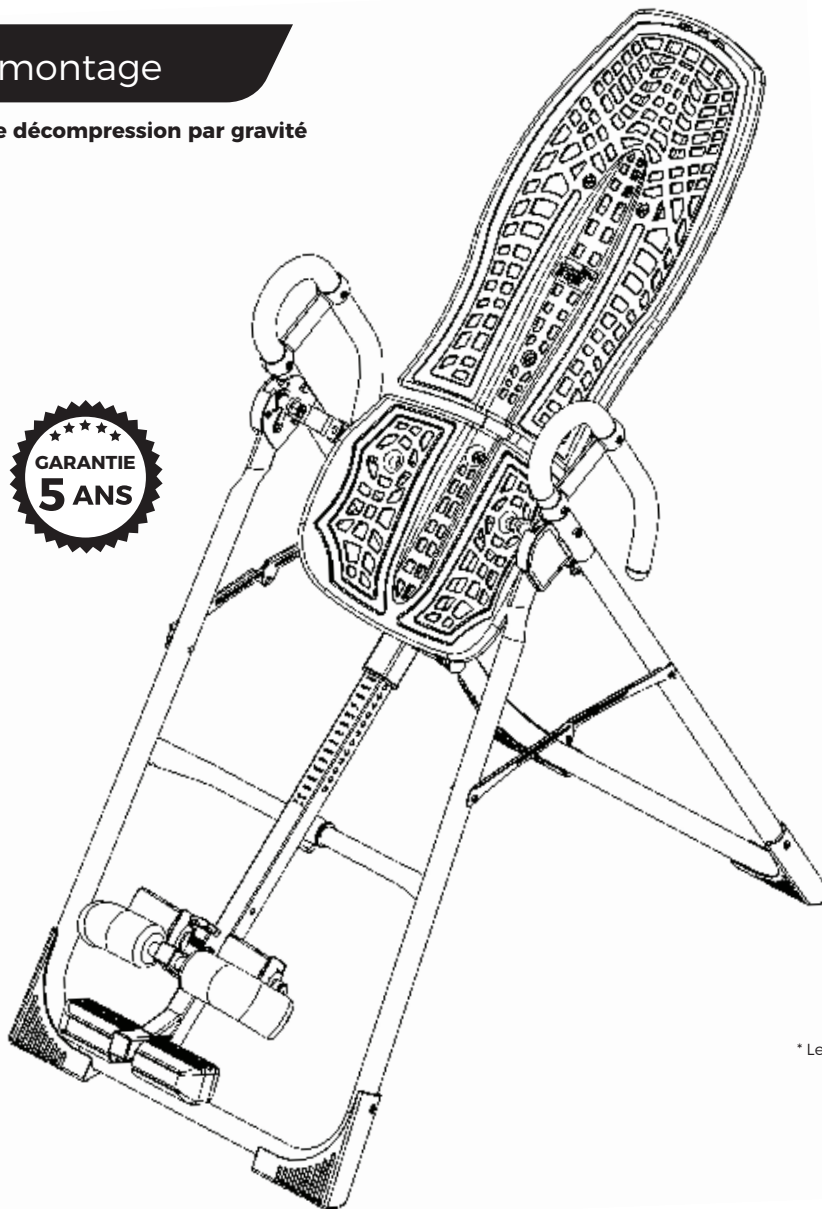




# 700ia Table d'inversion

## Instructions de montage

Appareil d'étirement et de décompression par gravité



\* Les spécifications techniques de cette image  
peuvent changer et sont sujettes à des  
changements sans préavis.



Pour télécharger et imprimer le manuel du propriétaire 700ia, visitez la page d'assistance des produits au [teeter.com](http://teeter.com)

Merci d'avoir acheté la table d'inversion 700ia de Teeter! Pour profiter pleinement de votre nouvelle acquisition, vous devez d'abord suivre les instructions de montage et lire et comprendre le manuel d'utilisation qui l'accompagnent, de même que visionner le DVD d'apprentissage.

Les appareils de décompression de Teeter sont conçus pour une utilisation domestique et peuvent être utilisés par plusieurs adultes. Ils permettent d'exercer une traction non assistée sur la colonne vertébrale et ainsi d'étirer les muscles et les tissus mous paravertébraux.

Approuvé par Santé Canada, les appareils de décompression de Teeter sont indiqués pour les problèmes suivants : maux de dos, tensions musculaires, discopathie dégénérative, arthrose de la colonne vertébrale, sténose vertébrale, hernie discale, courbure rachidienne attribuable à des tensions musculaires, sciatique, spasmes musculaires et syndrome des facettes.



Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur [teeter.com/Support/Warranty-Registration](https://teeter.com/Support/Warranty-Registration)



Si vous avez des questions concernant le montage ou si des pièces manquent, **NE RENVOYEZ PAS L'ARTICLE AU MAGASIN ET NE CONTACTEZ PAS LE VENDEUR**. Nos experts en service à la clientèle peuvent vous aider au **800.847.0143**, ou par formulaires en lignes ou clavardage en direct sur [teeter.com](https://teeter.com).



Suivez les étapes de montage avec votre téléphone intelligent! Avec une application de lecture de code QR, scannez les codes-barres après chaque étape de montage pour regarder la vidéo correspondante pour vous guider au fur et à mesure des instructions.



## Instructions de montage

Instructions de sécurité importantes . . . . .	1
Éléments de montage . . . . .	2
Comprendre sa table d'inversion . . . . .	3
Étiquettes d'avertissement de sécurité et spécifications du produit. . . . .	4
Avant de commencer le montage . . . . .	5
Étapes du montage . . . . .	6 - 11
Vérification d'un mauvais montage. . . . .	12
Avant l'inversion . . . . .	13
Conditions de garantie et enregistrement . . . . .	15

## Manuel d'utilisation (fourni avec le matériel)

Instructions de sécurité importantes . . . . .	1
Réglages de l'utilisateur. . . . .	2
Préparez-vous à l'inversion . . . . .	3 - 4
Inversion . . . . .	4 - 5
Rangement et entretien . . . . .	5
Tirez le maximum de votre Teeter . . . . .	6

**AVANT DE COMMENCER** : Révisez toutes les étapes avant de commencer le montage et lisez toutes les précautions avant d'utiliser la table d'inversion. Respectez minutieusement les instructions de montage et le manuel d'utilisation afin de garantir la sécurité et l'intégrité du produit.

## **INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES** **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION**

# **! AVERTISSEMENT**

### **LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS ET DES AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.**

Pour réduire le risque de blessure :

- Lisez et comprenez toutes les instructions, examinez tous les documents joints et inspectez l'équipement avant d'utiliser la table d'inversion. Il est de votre responsabilité de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et les risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, les risques de panne de l'appareil, ou aggraver un état médical préexistant. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont pleinement informés du bon usage de l'équipement et de toutes les précautions de sécurité.
- **N'UTILISEZ PAS** cet appareil sans l'accord d'un médecin agréé. L'inversion est contre-indiquée en présence de trouble de santé qui pourrait être aggravé par une élévation de la tension artérielle ou de la pression intracrânienne ou par le stress mécanique associé à l'inversion, ou qui pourrait vous empêcher d'utiliser l'appareil en toute sécurité. Cette recommandation peut s'appliquer à différentes blessures et maladies, mais aussi aux effets secondaires d'un médicament ou d'un supplément (sur ordonnance ou en vente libre). Voici une liste non exhaustive des contre-indications médicales :
  - Toute affection, neurologique ou autre, occasionnant des picotements, de la faiblesse ou une neuropathie 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 et 6 po) ou si vous pesez plus de 136 kg (300 lb). Une défaillance structurelle pourrait se produire ou votre tête/cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE LAISSEZ PAS** les enfants utiliser cet appareil. Maintenez les enfants, les accompagnateurs et les animaux à distance de l'appareil pendant son utilisation. La table d'inversion n'est pas destinée à être utilisée par des personnes ayant un handicap physique, mental ou sensoriel, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles soient sous surveillance et qu'une personne responsable de leur sécurité leur donne les instructions d'utilisation de l'appareil.
- **NE RANGEZ PAS** la table d'inversion en position verticale si des enfants sont présents. Pliez et posez la table sur le sol. **NE RANGEZ PAS** à l'extérieur.
- **NE FAITES PAS** de mouvements brusques, n'utilisez pas d'haltères, de bandes élastiques, tout autre appareil d'exercice ou d'étirement ou d'accessoires non-Teeter® sur la table d'inversion.
- **NE LAISSEZ PAS** tomber ou n'introduisez pas d'objet dans aucune des ouvertures. Gardez les parties du corps, les cheveux, les vêtements flottants et les bijoux à distance de toutes les parties mobiles.
- **NE PAS** utiliser dans une enceinte commerciale, en location ou institutionnelle. Ce produit est conçu pour une utilisation domestique à l'intérieur uniquement.
- **N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL** sous l'influence de drogues, d'alcool, ou de médicaments qui peuvent entraîner une somnolence ou une désorientation.
- **Inspectez TOUJOURS** l'appareil avant de l'utiliser. Assurez-vous que toutes les fixations sont sûres.
- **Remplacez TOUJOURS** immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'appareil hors d'usage tant qu'il n'a pas été réparé.
- **Placez TOUJOURS** l'appareil sur une surface plane et à distance de l'eau ou de rebords qui pourraient entraîner une chute ou une immersion accidentelle.
- Consultez les avertissements supplémentaires affichés sur l'appareil. En cas de perte, d'endommagement ou de perte de lisibilité d'une étiquette ou du manuel d'utilisation, contactez le service à la clientèle pour le remplacer.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

# Éléments de montage

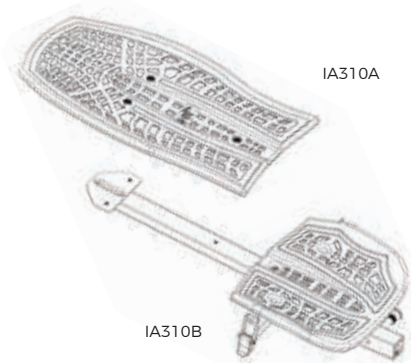
Les éléments ne sont pas représentés à l'échelle. Les schémas correspondants au matériel sont situés sur l'encart à l'intérieur de chaque ensemble de matériel.

NUMÉRO DE L'ARTICLE	NOM DE L'ARTICLE
<b>Montage du dossier de la table FitFlex<sup>MC</sup></b>	
IA1310A	Partie supérieure
IA1310B	Partie inférieure
HK1006	Ensemble du matériel de montage du dossier de la table
<b>Ensemble du cadre en A</b>	
NX1105	Cadre en A
F51007	Courroie d'attache angulaire cadre en A préassemblé
<b>Montage de la charnière pivotante</b>	
F51064	Charnières pivotantes à 3 trous (2)
<b>Montage de la barre de cheville frontale</b>	
F51045	Barre de cheville frontale
HK1004	Ensemble du matériel de montage de la barre de cheville frontale
<b>Assemblage de l'axe principal</b>	
IA1600	avec le système de blocage des chevilles T-Pin

NUMÉRO DE L'ARTICLE	NOM DE L'ARTICLE
<b>Montage de la poignée</b>	
IA1670	Poignées Traction Support <sup>MC</sup> (2)
HK1009	Ensemble du matériel de montage des poignées
<b>Montage du couvercle de charnière</b>	
F11250	Couvercles de charnière (2)
HK1002	Ensemble du matériel de montage du couvercle de charnière
<b>Accessoires optionnels</b>	
EP1105	Repose-tête
<b>Outils fournis pour le montage</b>	
IA1149	Clé Allen de 5 mm (1)
F51088	Clés plates (2)
<b>Assistance produit</b>	
LI7003	DVD d'apprentissage
LI7000	Manuel d'utilisation cadre en A préassemblé

## Montage du dossier de la table

À utiliser avec le montage du dossier  
Matériel de montage (HK1006)



## Montage de la barre de cheville frontale

À utiliser avec le montage de la barre de cheville frontale  
Matériel de montage (HK1004)



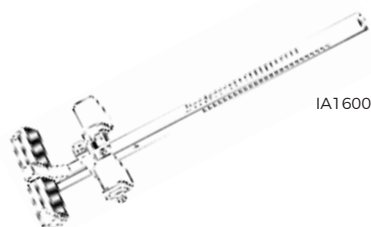
## Montage du couvercle de charnière

À utiliser avec le montage du couvercle de charnière  
Matériel de montage (HK1002)



## Assemblage de l'axe principal

avec le système de blocage des chevilles T-Pin

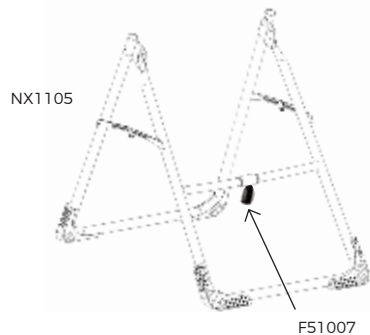


## Repose-tête facultatif



## Ensemble du cadre en A

avec courroie d'attache angulaire préassemblée



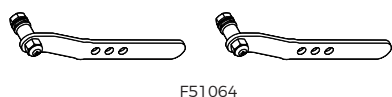
## Outils fournis pour le montage



Clé Allen de 5 mm  
IA1149

Clés plates  
F51088

## Montage de la charnière pivotante



## Montage de la poignée

À utiliser avec l'ensemble du matériel de montage des poignées (HK1009)



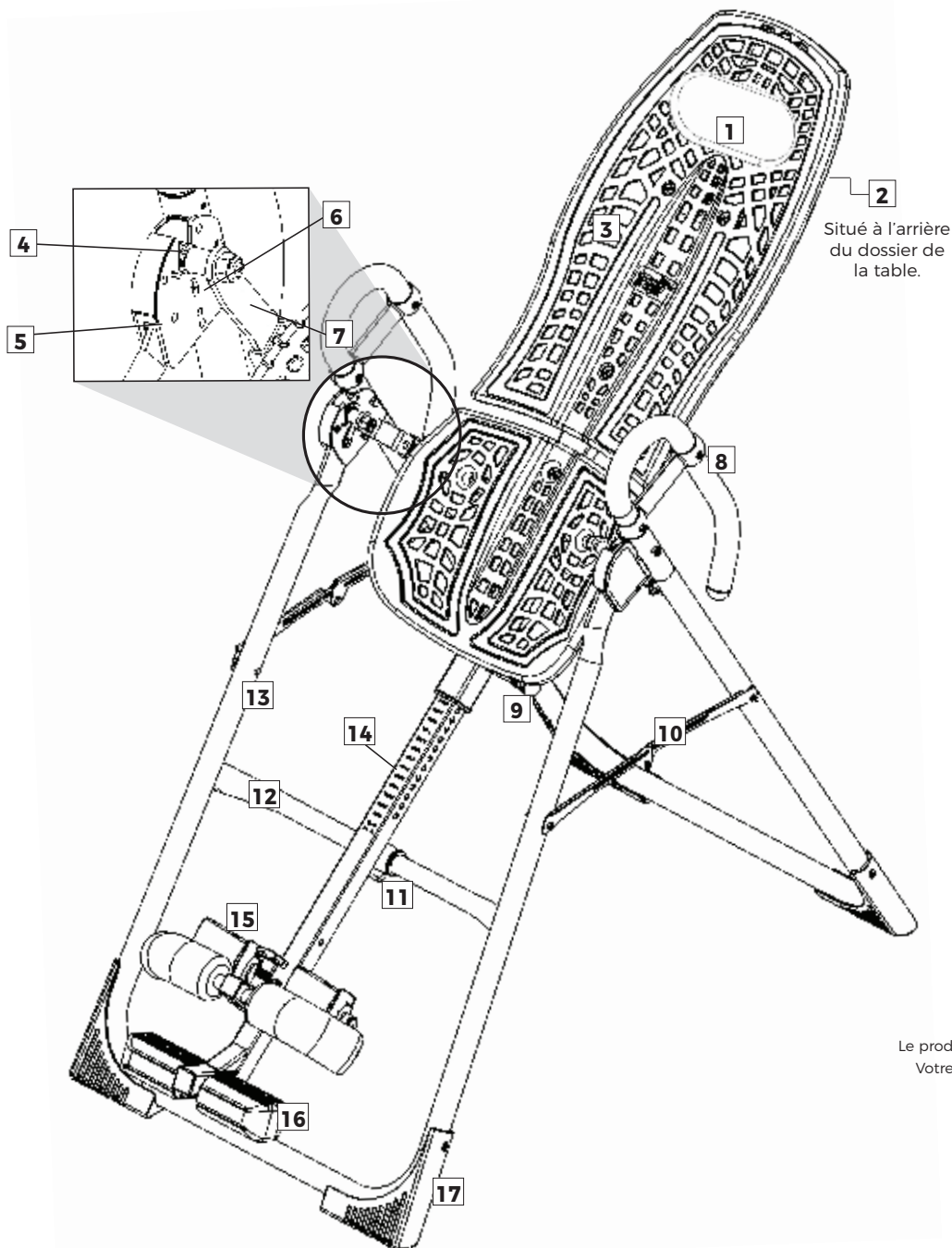
## Assistance produit

DVD d'apprentissage  
LI7003

Manuel d'utilisation  
LI7000

# Comprendre sa table d'inversion

Avant de continuer la lecture de ce document, examinez le schéma ci-dessous afin de vous familiariser avec les éléments importants de votre table d'inversion Teeter.



2  
Situé à l'arrière  
du dossier de  
la table.

Le produit présenté ici est le 700ia.  
Votre modèle réel peut changer.

## Identification des pièces et composants

1	Repose-tête	7	Charnières pivotantes à 3 trous	13	Cadre en A
2	Extension du cadre du dossier	8	Poignées Traction Support <sup>MC</sup>	14	Axe principal
3	Dossier de la table	9	Goupille d'arrêt du réglage de la hauteur	15	Système de fixation des chevilles avec des rouleaux en mousse
4	Axes de pivotement	10	Bras d'écartement	16	Cadran de confort pour les chevilles Ankle Comfort Dial <sup>MC</sup>
5	Plaques charnières	11	Courroie d'attache angulaire	17	Pieds de stabilisation antidérapants
6	Crochets autobloquants	12	Barre transversale		

# Étiquettes d'avertissement de sécurité et spécifications du produit

Important : Veuillez examiner toutes les étiquettes et la documentation d'information avant d'utiliser votre table d'inversion

Ce dessin signale la position des étiquettes d'avertissement situées sur votre produit. S'il manque une étiquette, si elle est illisible ou a été retirée, veuillez contacter le service à la clientèle Teeter par téléphone ou via le site internet indiqué au bas de cette page pour solliciter une étiquette de remplacement gratuite.

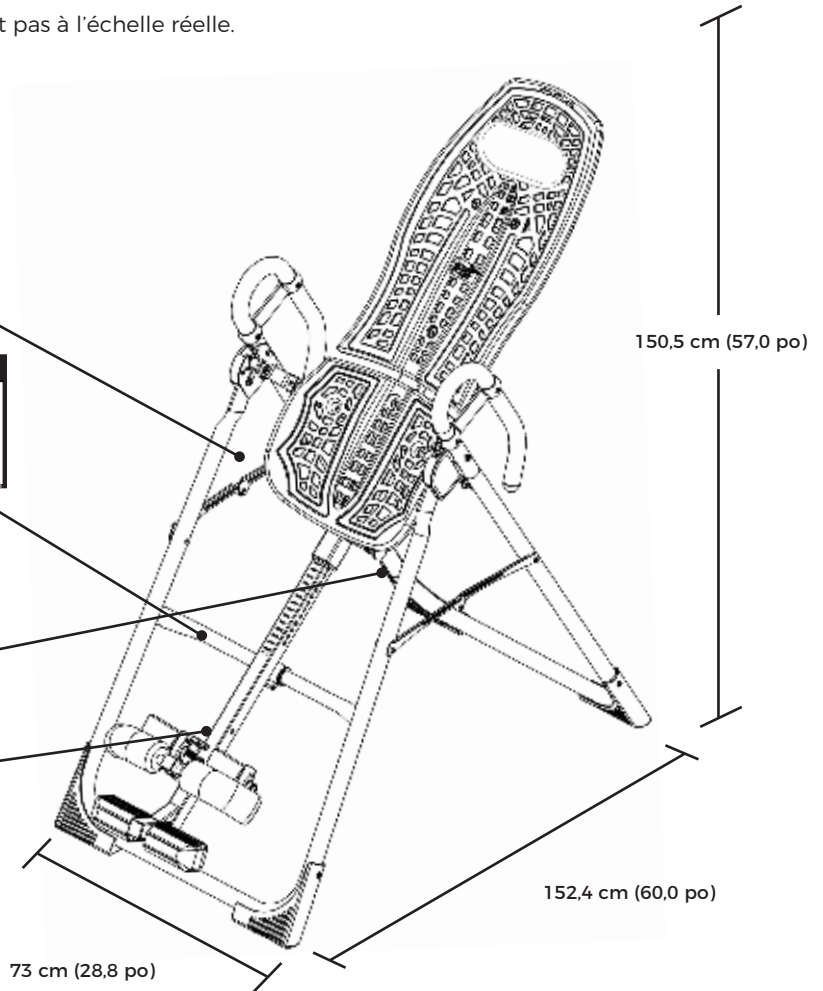
Remarque : Les images et étiquettes ci-dessous ne sont pas à l'échelle réelle.

**⚠ WARNING/AVERTISSEMENT**  
 Do not use Setting A for users over 100kg (220 lb).  
 Replace label if damaged, illegible, or removed.  
 Ne pas utiliser le réglage A pour les utilisateurs plus 100 kg (220 lb).  
 Remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

**⚠ AVERTISSEMENT**  
 DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT PEUVENT SURVENIR SI DES PRÉCAUTIONS NE SONT PAS PRISES. Pour réduire ce risque :  
 • Veuillez LIRE et comprendre les instructions du manuel du propriétaire et celles sur l'équipement avant de procéder à l'utilisation.  
 • ASSUREZ-VOUS QUE l'axe principal est correctement ajusté à la hauteur. Si l'axe est trop court, il peut entraîner des difficultés à revenir en position verticale.  
 • RISQUE DE BASCULEMENT : Pour ranger en position verticale, laissez le cadre en A assez ouvert pour qu'il reste en équilibre ou frottez au mur. Si des enfants sont présents, rangez à plat sur le sol, pas en position verticale.  
 • NE LAISSEZ PAS les enfants utiliser la machine. Gardez les enfants, les spectateurs et les animaux de compagnie à l'écart lors de l'utilisation.  
 • Gardez les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux à l'écart des pièces mobiles.  
 • Capacité de hauteur/poids : 142 à 198 cm (4 pi 8 po à 6 pi 6 po), 136 kg (300 lb). Utilisation domestique privée en intérieur uniquement.  
Remplacez les étiquettes et le manuel d'utilisation, s'ils sont endommagés, illisibles ou manquants.

**⚠ AVERTISSEMENT**  
 Pour SORTIR DU VERROU DE LA POSITION D'INVERSION TOTALE, 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 de l'axe du pivot. Si vous éprouvez de la difficulté à revenir en position debout, consultez le Manuel d'utilisation avant la prochaine utilisation.  
Remplacez les étiquettes, s'ils sont endommagés, illisibles ou manquants.

**⚠ WARNING / AVERTISSEMENT**  
 Serious injury or death can occur if ankles are not properly secured.  
 LE FAIT DE NE PAS FERMER CORRECTEMENT le système de blocage des chevilles peut entraîner des blessures graves ou la mort!  
Replace labels and Owner's Manual if damaged, illegible or removed.  
 Remplacez les étiquettes et le manuel d'utilisation, s'ils sont endommagés, illisibles ou manquants.



Le produit présenté ici est le 700ia.

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

152.4 cm (60.0 po) L × 73.2 cm (28.8 po) W × 144.8 cm (57 po) H  
 213.4 cm (84.0 po) L × 73.2 cm (28.8 po) W × 218.4 cm (86 po) H  
 55.9 cm (22.0 po) L × 73.2 cm (28.8 po) W × 167.6 cm (66 po) H

Poids (approx.) : 26,98 kg (59,5 lbs).



# Avant de commencer le montage

## Défaites l'emballage et préparez votre espace de travail

- Si possible, installez le produit à l'endroit ou à proximité de l'endroit où vous comptez l'utiliser afin d'éviter de devoir le transporter plus tard.
- Déballez toutes les pièces et matériels de support. Mettez les emballages de côté et nettoyez votre espace de travail.
- Trouvez les ensembles de matériel emballés avec les manuels. Ils sont étiquetés pour correspondre au processus de montage.
- **Le DVD d'apprentissage fournit des instructions** étape par étape sur le montage du produit. Il sera pratique de le suivre sur votre téléviseur ou sur votre ordinateur tout en effectuant le montage. Le DVD comprend les sections suivantes :
  - **Montage** - Suivez les instructions étape par étape du montage de votre table d'inversion.
  - **Réglages de l'utilisateur** - Personnalisez votre expérience d'inversion en réglant ces quatre paramètres personnalisables.
  - **Instructions d'utilisation** - Apprenez à tester le contrôle de votre équilibre et de votre rotation, et à pratiquer correctement l'inversion et à revenir en position verticale.
  - **Éirement avancé et exercices** - Utilisez votre Teeter pour des étirements rotatifs, des redressements assis, des flexions des jambes et plus encore!
  - **Programmes\* de remise en forme pour le dos en PRIME\***  
Obtenez des instructions et des conseils sur les étirements et exercices que vous pouvez faire pour renforcer votre dos et gagner en souplesse. \*Versions française et espagnole non disponibles.

### Suivez les étapes de montage avec votre téléphone intelligent!



Avec une application de lecture de code QR, scannez les codes-barres après chaque étape de montage pour regarder la vidéo correspondante pour vous guider au fur et à mesure des instructions.

# ÉTAPE ①

## Montez le dossier de la table et le cadre en A

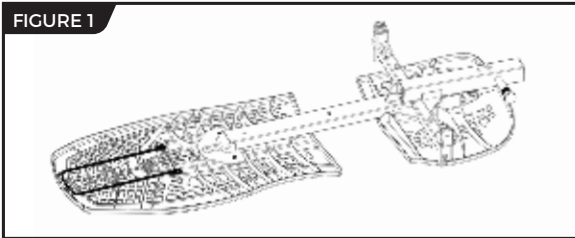


FIGURE 1

### Assemblez les parties supérieure et inférieure du dossier de la table

**REMARQUE : Ne détachez pas l'extension du cadre du dossier de ses attaches.**

- Trouvez l'ensemble du matériel de montage du dossier de la table (HK1006)
- Disposez les parties supérieure et inférieure face contre le sol (Figure 1).
- Soulevez légèrement la base de l'extension préassemblée du cadre du dossier pour faire glisser la partie inférieure et le cadre par-dessus la partie supérieure. Alignez l'axe du cadre dans les rails en plastique situés sur la partie supérieure (Figure 2).
- Alignez les trous de fixation situés sur la partie supérieure du cadre (zone en forme de triangle) avec les trous de fixation situés sur la partie supérieure. Relâchez l'extension du cadre du dossier de façon à ce qu'il repose sur les trous de fixation (Figure 3).
- En passant la main en dessous, insérez l'un des boulons les plus courts à travers l'un des trous situés sur la partie supérieure et maintenez-le en place. Faites glisser l'une des boucles de l'extension du cadre du dossier sur le boulon et serrez à la main avec un écrou (Figures 3 et 3a). Répétez l'opération de l'autre côté.
- En passant la main en dessous, insérez le boulon le plus long dans le trou inférieur et serrez à la main avec un écrou.
- Pour serrer complètement les trois écrous sur les boulons, insérez la clé Allen dans les têtes de boulon et serrez les écrous à l'aide d'une clé plate de 10/13 mm.

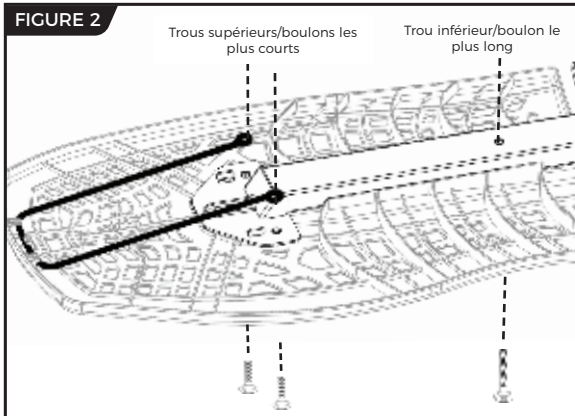


FIGURE 2

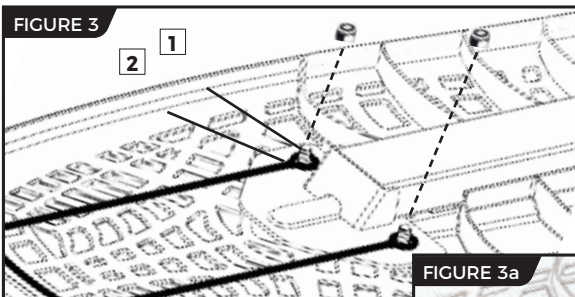


FIGURE 3

1 - Boulon 2 - Boucle

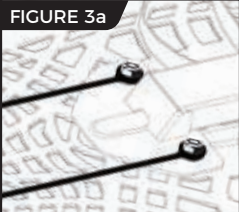


FIGURE 3a

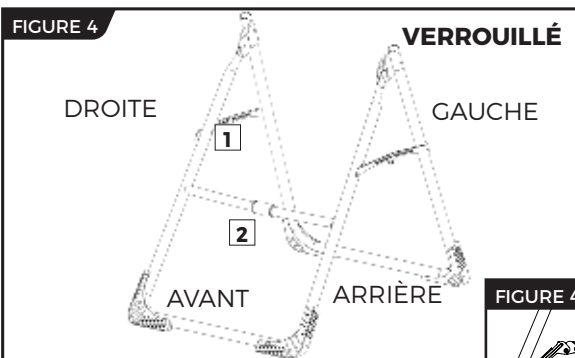


FIGURE 4

1 - Bras d'écartement 2 - Barre transversale

### Montez le cadre en A

- Sur une surface plane, redressez le cadre en A afin que les pieds de stabilisation reposent sur le sol.
- Appuyez doucement vers le bas sur les bras d'écartement afin de vous assurer qu'ils sont complètement ouverts et fixés en position bloquée (« locked ») (Figure 4).
- Consultez les étiquettes d'aide au montage circulaire temporaire apposées sur votre cadre en « A ». **DROITE, GAUCHE, AVANT, et ARRIÈRE** quand vous utilisez la table d'inversion et non quand vous êtes face à elle. Ces étiquettes peuvent être arrachées facilement une fois le montage complété.

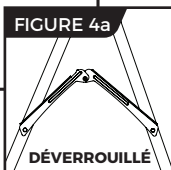


FIGURE 4a



## ÉTAPE ②

# Installez les charnières pivotantes sur le dossier de la table

- Familiarisez-vous avec la charnière pivotante de 3 trous et les conditions du dispositif de blocage à came (Figure 5).

### ⚠ AVERTISSEMENT

NE JAMAIS démonter la goupille de la charnière pivotante.

- Pour faciliter le montage, posez le dossier de la table contre la barre transversale (Figure 6) à l'avant du cadre en A.
- D'un côté de la table d'inversion, levez entièrement le dispositif de blocage à came pour débloquer (Figure 7).
- Tenez dans l'autre main une charnière pivotante au niveau de l'axe de pivotement. Avec l'axe de pivotement tourné vers l'extérieur (séparé du dossier de la table), faites glisser le bas de la charnière pivotante entre le loquet à came et le support.

**CONSEIL :** Assurez-vous que le dispositif de blocage à came soit totalement ouvert au moment où vous insérez la charnière pivotante, sinon le montage sera plus difficile.

- Engagez un des trous de la charnière pivotante sur la goupille de support. La figure 9 présente la charnière pivotante correctement installée, avec la goupille de support en position de réglage C.

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

- Appuyez sur le dispositif de blocage par came (Figure 8) pour le bloquer et fixer la charnière pivotante.
- Répétez l'opération de l'autre côté. Assurez-vous que les charnières pivotantes sont dans le même trou de réglage de chaque côté.

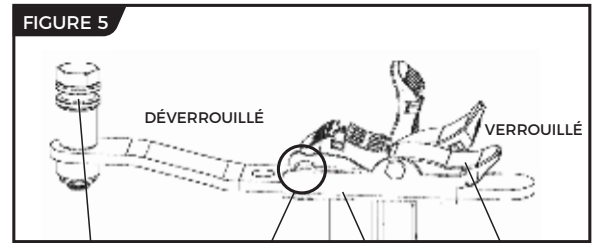
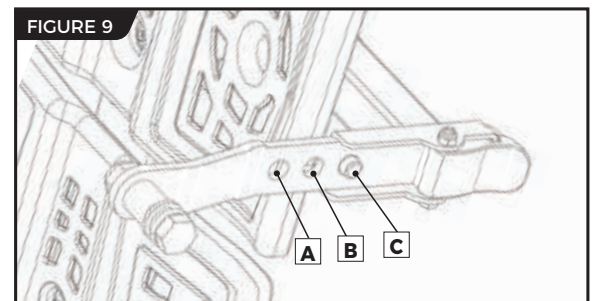
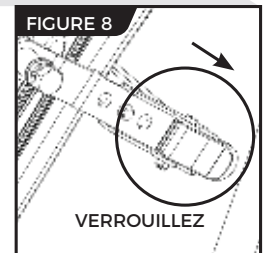
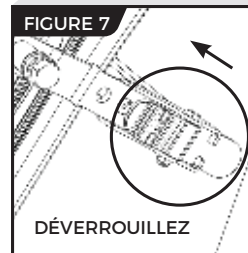
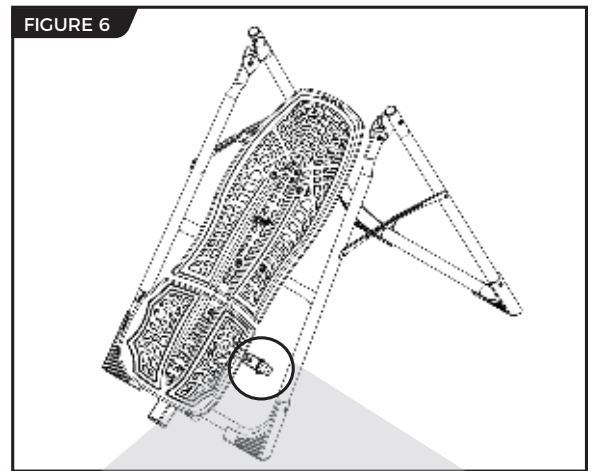
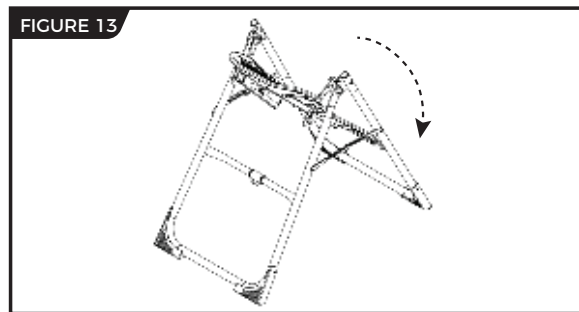
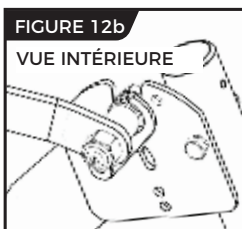
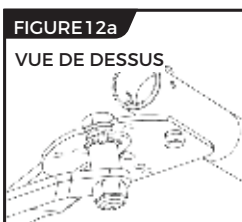
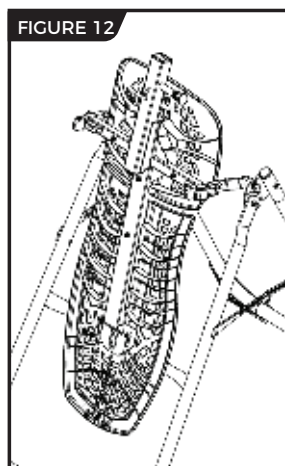
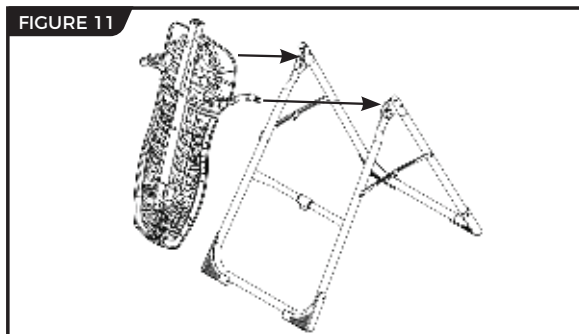
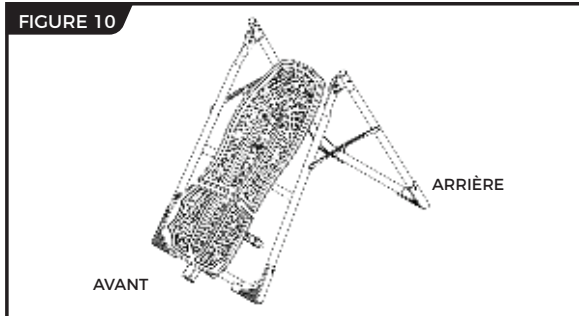


FIGURE 5



## ÉTAPE ③

### Montez le dossier de la table et le cadre en A



· Positionnez-vous en face du cadre en A, là où se situe la barre transversale (Figure 10).

· Saisissez les deux charnières pivotantes, juste au-dessus du dispositif de blocage à came, puis levez le dossier de la table. Laissez pivoter le dossier de la table vers le sol, de sorte que l'arrière du dossier de la table soit face à vous et le dessus du dossier de la table soit face à la barre transversale (Figure 11).

· Faites descendre chaque pivot de charnière dans les plaques de charnière du cadre en A, un côté à la fois (Figure 16). Les crochets autobloquants s'ouvrent pour laisser l'axe de pivotement s'insérer dans l'encoche de la plaque de charnière, puis se referment automatiquement sur l'axe de pivotement.

**CONSEIL :** Il vous faudra peut-être exercer une légère pression vers l'extérieur sur la plaque de charnière afin de faire glisser le deuxième axe de pivotement pour la verrouiller en place.

· Assurez-vous que chaque axe de pivotement est bien posé à la base de l'encoche des plaques de charnière et que les crochets autobloquants sont fermés sur les deux pivots (Figures 12a et 12b).

## ⚠ AVERTISSEMENT

La non-fermeture des crochets à verrouillage automatique sur les deux pivots indique un montage incorrect qui, s'il n'est pas corrigé, peut entraîner des blessures graves ou la mort!

· Faites pivoter le dossier de la table en position d'utilisation (Schéma 13). Assurez-vous qu'il pivote normalement. Voir l'illustration A à la page 12 pour vous assurer d'un bon montage.

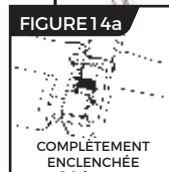
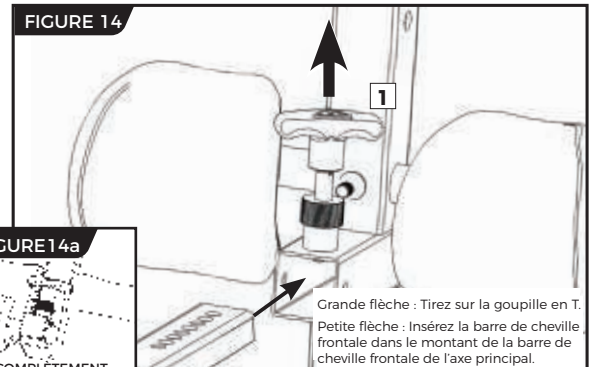


## ÉTAPE ④

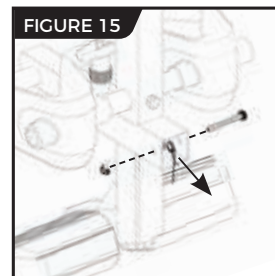
# Montez la barre de cheville frontale sur l'axe principal

REMARQUE : En dépassant vers l'extérieur au niveau de la barre de cheville frontale, vous verrez un collier de serrage en plastique temporaire fixé sur les boucles du ressort de retenue avec câble. Ceci est fourni pour faciliter le processus de montage détaillé ci-dessous.

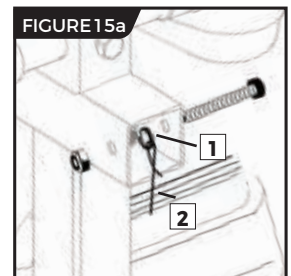
- Avec le réglage des trous de la barre de cheville frontale orienté vers le haut, insérez l'attache de serrage temporaire en plastique ainsi que la barre de cheville frontale dans le montant de la barre de cheville frontale (Figure 14) de l'axe principal.
- Tirez sur la goupille en T (« T-pin ») pour permettre à la barre de cheville frontale de s'insérer entièrement dans le montant. Relâchez la goupille en T (« T-pin ») dans le trou de réglage le plus proche des chevillères avant (Figure 14a).
- Retournez l'axe principal (Figure 15). Au niveau de l'arrière du logement de la barre de cheville frontale, tirez sur l'attache en plastique pour étirer le ressort de retenue et la boucle de câble afin de les aligner avec les trous de fixation situés à l'arrière du montant de la barre de cheville frontale.
- Insérez le boulon à travers le trou dans la partie extérieure du montant, à travers le ressort de retenue et les boucles de câble et à travers le trou situé de l'autre côté du montant (Figure 15a).
- Relâchez l'attache de serrage en plastique. Fixez le boulon avec l'écrou (Figure 16) en utilisant la clé plate de 10/13 mm fournie. IMPORTANT : Coupez le long segment de l'attache en plastique de façon à ce qu'elle ne gêne pas le fonctionnement du ressort de retenue. Veillez à ne pas endommager le ressort de retenue avec le câble.
- Couvrez l'extrémité ouverte du montant de la barre de cheville frontale avec l'embout (Figure 16a).



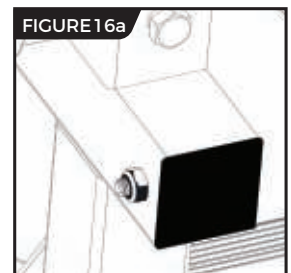
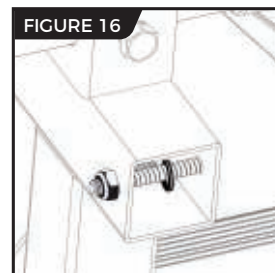
1 - Montant de la barre de cheville frontale



1 - Ressort de retenue et boucle de câble



2 - Attache de serrage temporaire



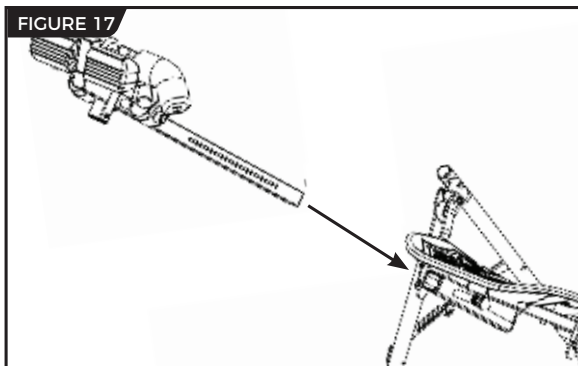
### ⚠ AVERTISSEMENT

Le fait de ne pas monter correctement le système de fixation des chevilles à goupille en T (« T-pin ») peut entraîner des blessures graves ou la mort!



## ÉTAPE 5

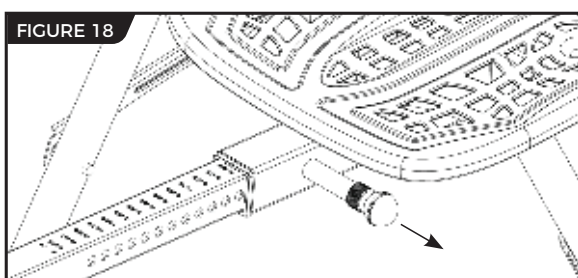
### Montez l'axe principal sur le dossier de la table



· En vous tenant face au cadre en A, tenez l'axe principal dans votre main gauche, les indications de hauteur tournées vers le haut. Faites glisser le bout de l'axe principal dans son montant (Figure 17), situé à la base du dossier. Dossier de la table.

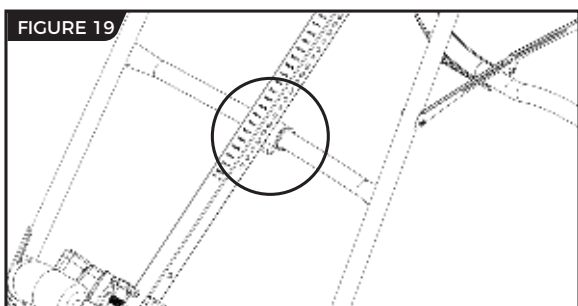
· Avec votre main droite, tirez sur la goupille de verrouillage de la hauteur (Figure 18) pour permettre à l'axe principal de glisser jusqu'au fond, puis relâchez à la hauteur désirée. Consultez le manuel d'utilisation pour plus d'informations sur le choix du réglage de la hauteur.

· L'axe principal **DOIT REPOSER** contre la barre transversale du cadre en A (FIGURE 19).

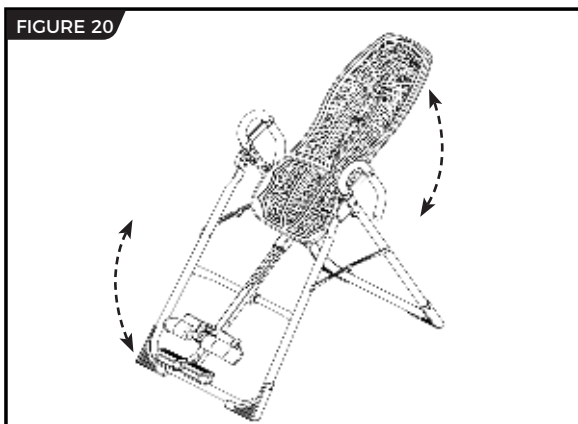


**IMPORTANT** : La barre transversale empêche la table de pivoter vers l'avant lorsque l'utilisateur s'appuie sur la molette de confort pour chevilles. Si l'axe principal ne repose pas sur la barre transversale tel qu'illustré à la Figure 19, cela signifie que le dossier a été monté à l'envers sur le cadre en A.

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



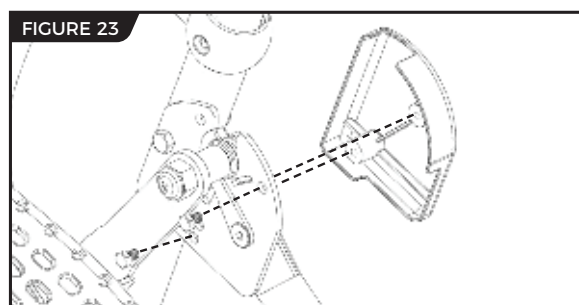
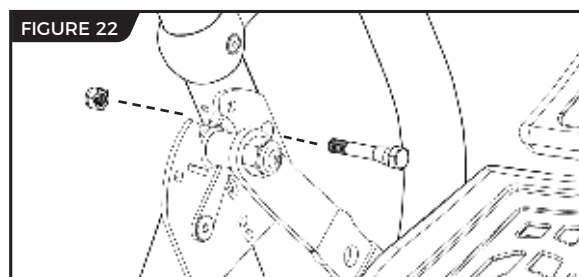
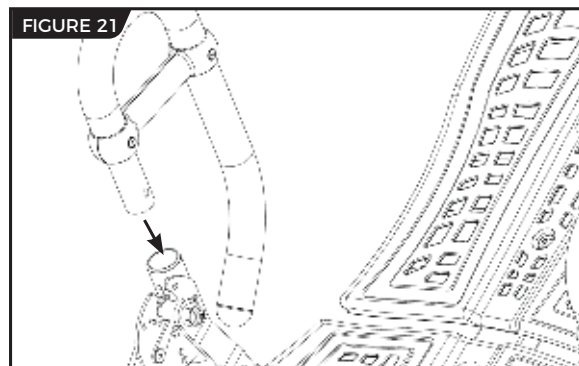
· Testez la table d'inversion à la main pour vérifier que la rotation est souple et stable (Figure 20) et que toutes les fixations sont sécurisées.



## ÉTAPE ⑥

### Poignées de montage pour le cadre en A et couvercles de charnière sur les plaques charnières

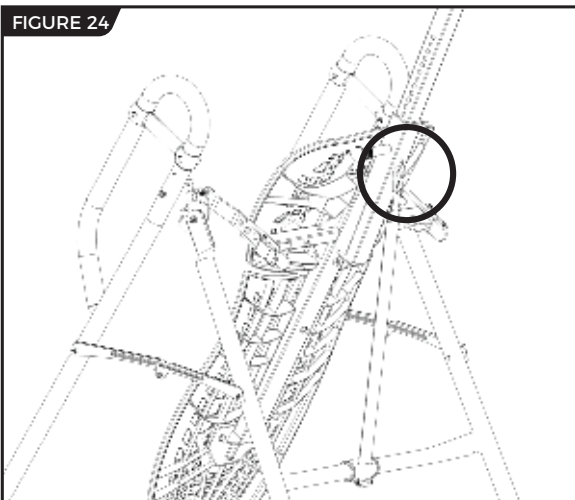
- Localisez l'ensemble du matériel de montage des poignées de support (HK1009).
- Insérez les poignées droite et gauche aux endroits désignés sur le cadre en A (Figure 21).
- Insérez les boulons de l'intérieur du cadre en A et serrez à l'aide des écrous de l'extérieur du cadre en A (Figure 22).
- Serrez à l'aide des clés fournies.
- Localisez l'ensemble du matériel de montage des poignées (HK1002).
- Sélectionnez le couvercle de charnière correspondant au côté gauche ou droit du cadre en A en l'alignant avec la forme de la plaque de charnière (Figure 23).
- Fixez à l'aide des (2) boulons à tête Allen de chaque côté, en utilisant la clé de 10/13 mm fournie. Veillez à ne pas trop serrer.



## ÉTAPE 7

### Attachez la courroie d'attache angulaire et le repose-tête

FIGURE 24



#### Attachez la courroie d'attache angulaire

- La courroie d'attache angulaire est prémontée sur le cadre en A.
- Dépliez la courroie réglable et fixez-la à la barre en U sous le dossier de la table (Figure 24).
- Faire glisser la boucle pour allonger ou raccourcir la courroie en fonction de votre angle d'inversion maximum souhaité.



FIGURE 25



#### Fixez le repose-tête

Fixez le repose-tête en faisant passer les bandes Velcro à travers les trous du dossier de la table (Figure 25) qui permettent de régler la position du repose-tête en fonction de l'utilisateur. Vous pouvez personnaliser la position, selon votre préférence.



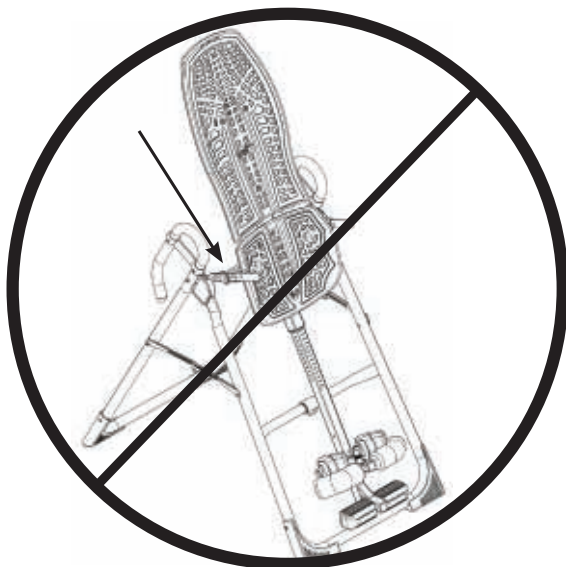
# Vérification d'un mauvais montage

## **! AVERTISSEMENT**

Si votre table d'inversion Teeter ressemble à l'un de ces schémas, votre table est montée de façon incorrecte et elle n'est pas prête à être utilisée. Un montage incorrect peut entraîner des blessures graves ou la mort!

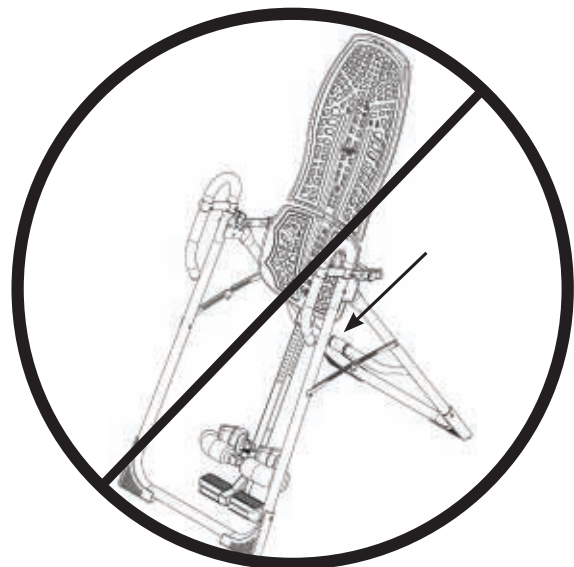
### **Illustration A** Retournez à l'étape 2 pour suivre les instructions.

Montre que les charnières pivotantes ont été montées à l'envers sur le dossier de la table et que le problème doit être corrigé.



### **Illustration B** Retournez à l'étape 3 pour suivre les instructions.

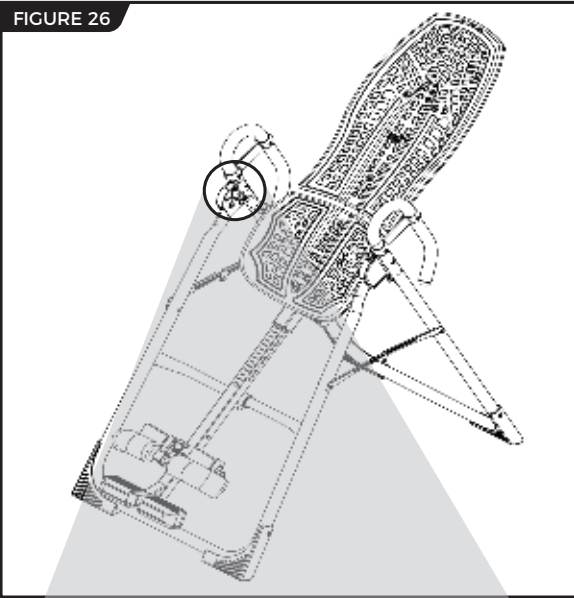
Montre que le dossier de la table a été monté à l'envers sur le cadre en A. La barre principale ne repose pas sur la barre transversale et sa position doit être corrigée.



# Avant l'inversion

## Assurez-vous que le manuel d'utilisation est attaché

FIGURE 26

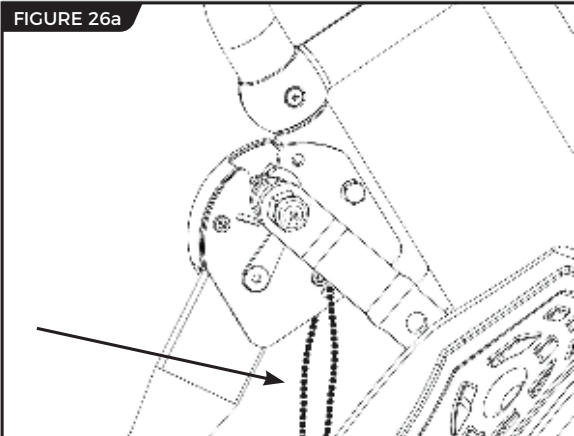


Le manuel d'utilisation contient des informations importantes concernant la façon d'utiliser votre table d'inversion Teeter, y compris la façon de personnaliser les réglages de l'utilisateur, de verrouiller et de déverrouiller correctement le système de fixation des chevilles et de tester et d'ajuster le contrôle de la rotation.

- Si elle n'est pas déjà fixée, enfiler la chaîne en métal fournie dans le trou préperforé situé dans le coin supérieur du manuel d'utilisation.
- Attachez la chaîne au cadre en A à travers le trou indiqué dans la plaque de charnière (Figure 24 et 24a). Laissez le manuel du propriétaire pendre librement à l'extérieur des bras d'écartement du cadre en A afin qu'il n'interfère pas avec la rotation du dossier de la table.

**IMPORTANT :** Une fois attaché au cadre en A, n'enlevez pas le Manuel d'utilisation. Il doit rester attaché au cadre en A de votre table d'inversion en permanence afin de servir de référence pour le réglage et l'utilisation appropriés de l'équipement.

FIGURE 26a



## ⚠ AVERTISSEMENT

Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser votre table d'inversion Teeter. Des réglages inadaptés peuvent entraîner des blessures graves ou la mort!

## Visionnez le reste du DVD

Le DVD d'apprentissage est un complément utile au manuel d'utilisation. Il contient des instructions faciles à suivre sur les réglages de l'utilisateur, la pratique d'inversion, le rangement et l'entretien, et même sur les étirements et les exercices que vous pouvez accomplir avec votre Teeter.

La garantie Teeter indiquée ci-dessous sur le site Web de Teeter s'applique aux clients des États-Unis et du Canada seulement. Pour les clients internationaux, veuillez consulter votre distributeur local pour de l'information sur la garantie qui varie en fonction de votre pays.



**Au cours de la période à compter du jour de l'achat et pendant cinq (5) ans, Teeter étend au propriétaire une garantie de réparation et de remplacement contre des défauts de fabrication dans les matériaux, la confection, les tissus et le rembourrage. Teeter réparera ou remplacera un tel défaut et payera les frais de toutes les pièces, de la main-d'œuvre et du transport. Si une réparation ou le remplacement n'est pas commercialement pratique ou ne peut pas être effectuée en temps opportun, Teeter remplacera, au choix de l'acheteur initial, par un produit comparable ou remboursera le prix d'achat.**

Seuls les coûts de manutention et de transport liés au service de la garantie du produit sont couverts par cette garantie. Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une manipulation, d'un montage ou d'une installation incorrecte, les réparations effectuées par d'autres, un accident, une mauvaise utilisation ou de l'abus. En aucun cas, Teeter, ou toute autre partie impliquée dans la vente de ce produit, ne sera responsable des dommages accessoires ou immatériels résultant de la violation d'une garantie formelle ou tacite sur un produit Teeter.

**À L'EXCEPTION DE CE QUI ÉNONCÉ CI-DESSUS, AUCUNE GARANTIE N'EST FOURNIE QUANT À TOUT PRODUIT TEETER, ET TOUTES LES GARANTIES FORMELLES SONT EXCLUES.** Cette garantie sera régie par les lois de l'État de Washington aux États-Unis. Dans la mesure où cette garantie est jugée non exécutoire, elle sera réputée révisée dans la mesure nécessaire pour la rendre exécutoire. Cette garantie et tous litiges ou réclamation résultant de cette garantie ou de son interprétation sont régies par les lois de l'État de Washington aux États-Unis. Tous litiges ou réclamation découlant de ou liée à cette garantie, son interprétation, ou de toute violation alléguée de celle-ci, qui ne peut être réglé à l'amiable entre Teeter et le propriétaire dans les soixante (60) jours après notification écrite par la partie lésée à l'autre, doit être définitivement réglés par arbitrage soumis à trois (3) arbitres choisis parmi les panneaux des arbitres de l'American Arbitration Association la plus proche de l'établissement commercial principal de Teeter.

Certains Provinces/États ne permettent pas l'exclusion de dommages accessoires ou immatériels d'une garantie, la limitation ou l'exclusion ci-dessus peut donc ne pas vous concerner. Certains Provinces/États ne permettent pas les limitations sur la durée d'une garantie implicite, de sorte que la limitation ci-dessus peut ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques, et vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient en fonction de votre province/état. Cette garantie est totalement transférable à tout et tous les futurs propriétaires de ce produit, à condition qu'aucune modification n'a été apportée au produit.

## COMMENT ACHEMINER VOTRE INSCRIPTION:

### Étape 1

Inscrivez vos informations pour vos propres dossiers.

\_\_\_\_\_

Date d'achat

\_\_\_\_\_

Produit et modèle

\_\_\_\_\_

Nom du vendeur

\_\_\_\_\_

Numéro de série

### Étape 2

Rendez-vous en ligne au [teeter.com](http://teeter.com) pour inscrire votre garantie.

**Si vous êtes incapable d'accéder au site en ligne, vous pouvez faire une demande de carte de garantie en appelant au service à la clientèle au 800-847-0143. Veuillez ne pas envoyer ceci par courriel à Teeter.**



Roger Teeter  
Fondateur et innovateur



Si vous avez des problèmes lors du montage de l'appareil ou des questions concernant son utilisation, veuillez contacter le service à la clientèle.

É.-U. : 800-847-0143 or [info@teeter.com](mailto:info@teeter.com)

International : [info@teeterintl.com](mailto:info@teeterintl.com)

Découvrez la sélection de produits et accessoires offerts sur [teeter.com](http://teeter.com)!

É.-U. : Teeter  
9902 162<sup>nd</sup> St. Ct. E.  
Puyallup, WA 98375  
Sans frais : 800-847-0143  
Télééc. : 800-847-0188  
[teeter.com](http://teeter.com) | [info@teeter.com](mailto:info@teeter.com)

International: Teeter International, Ltd.  
Gor-Ray House  
758 Great Cambridge Rd  
Enfield  
Middlesex EN1 3GN  
United Kingdom  
[teeterintl.com](http://teeterintl.com) | [info@teeterintl.com](mailto:info@teeterintl.com)



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



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

