

GET STARTED

Assemble Your FitSpine LX™ Inversion Table

For gravity-assisted stretching and decompression

Follow along with these instructions

OR

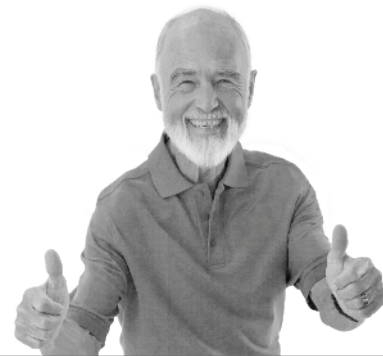
Scan to download the free BILT app
and search 'Teeter' in app.



BILT.

WELCOME TO THE TEETER FAMILY

Congratulations on your purchase of a Teeter FitSpine® Inversion Table!
For the best experience, it is critical that you follow the assembly instructions, and read and fully understand the User Guide attached to the equipment before inverting. Teeter Decompression Devices are multiple user, reusable medical 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.



“ I created Teeter so people could live healthier and more active lives. ”

-Roger Teeter

Teeter inversion tables are FDA-Registered as 510(k) medical devices. Indicated for:



FDA
REGISTERED

- Back pain
- Muscle tension
- Degenerative disc disease
- Spinal degenerative joint disease
- Spinal stenosis
- Herniated disc
- Spinal curvature due to tight muscles
- Sciatica
- Muscle spasm
- Facet syndrome



CONTACT
CUSTOMER SERVICE

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 product service experts can help! Contact Teeter Customer Service at **800-847-0143**, or via online forms or Live Chat at **teeter.com**.



5-YEAR
WARRANTY

Trust Teeter for unmatched quality and performance, backed by our industry-leading warranty coverage. To register your product warranty, go to **teeter.com/Support/Warranty-Registration**

TABLE OF CONTENTS

Important Safety Instructions	1
Items for Assembly	2
Understanding Your Inversion Table	3
Safety Warning Labels & Product Specifications	4
Assembly Steps	5 – 16
Before Inverting	17
Warranty Terms & Registration	18
Terms & Conditions	20-21

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 User Guide 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, 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 198 cm / 6 ft 6 in or over 136 kg (300 lb). 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 User Guide should become lost, damaged or illegible, contact Customer Service at 800-847-0143 for replacement.

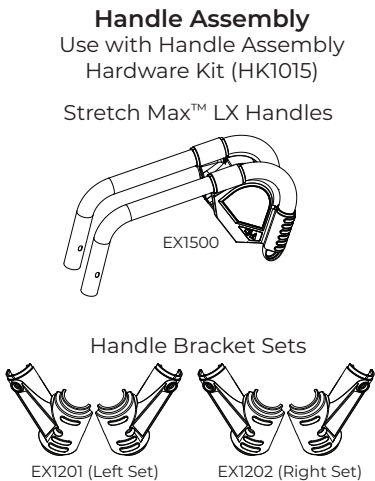
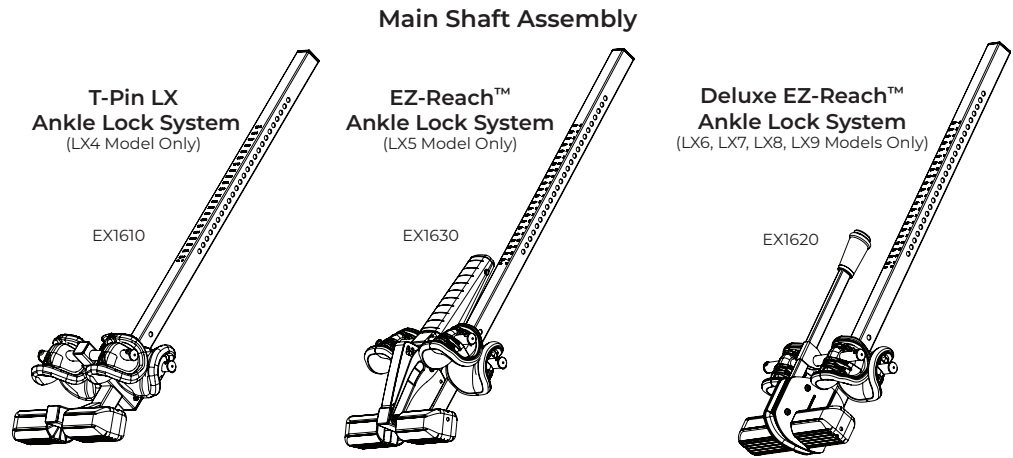
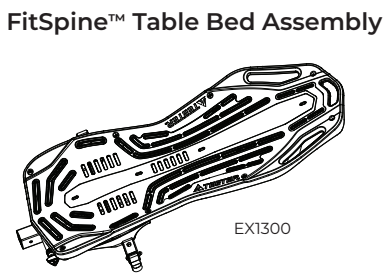
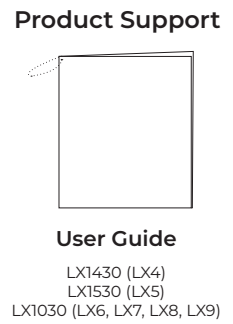
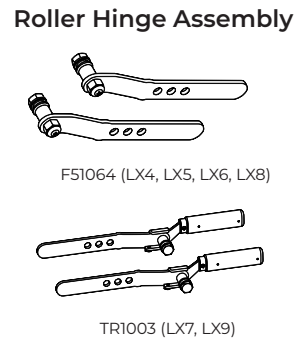
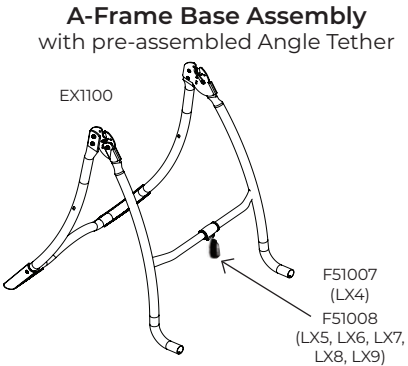
SAVE THESE INSTRUCTIONS

ITEMS FOR ASSEMBLY

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

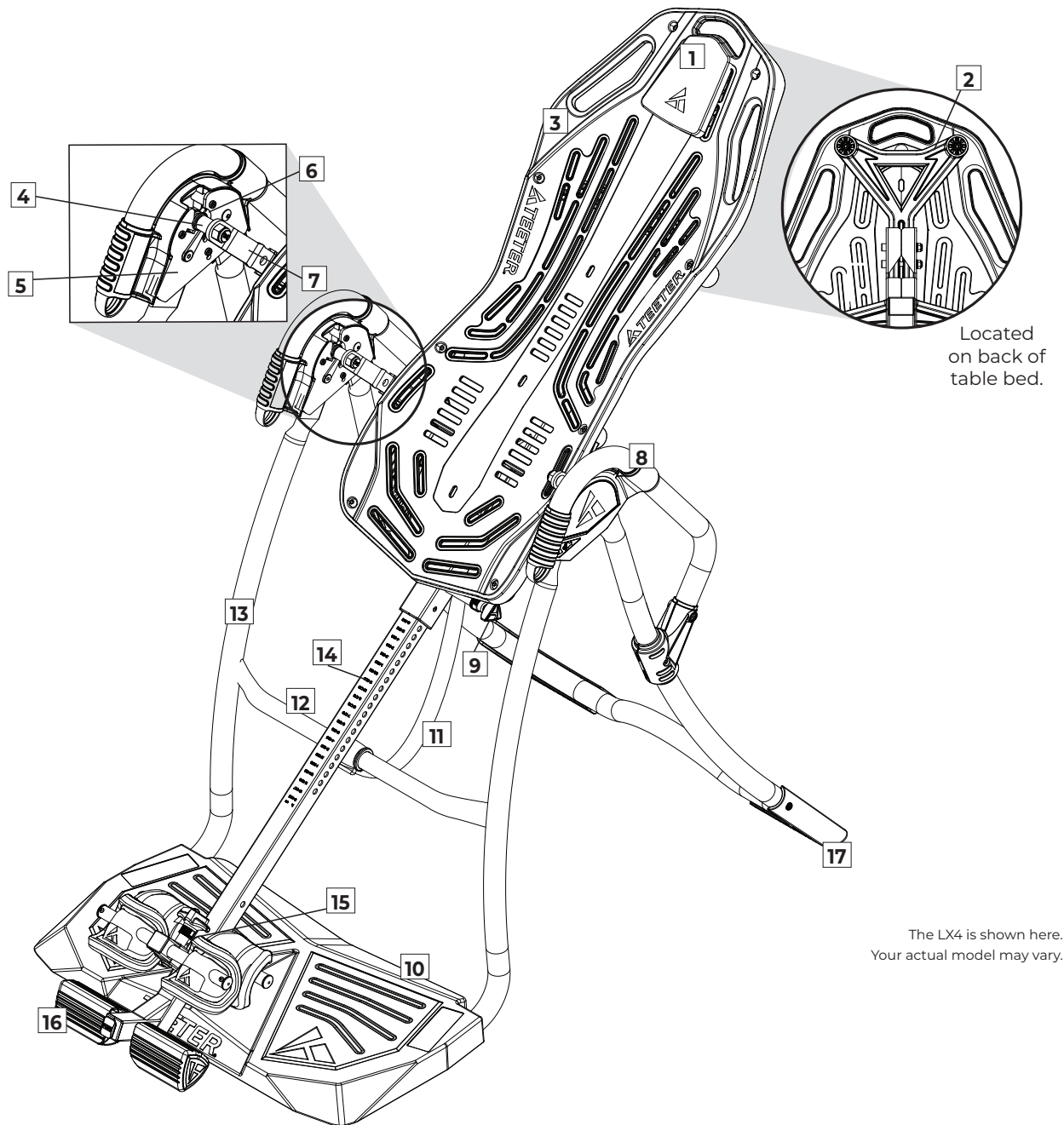
ITEM NO.	ITEM NAME
A-Frame Base Assembly	
EX1100	A-Frame
F51007	Angle Tether (LX4) pre-assembled to A-Frame
F51008	EZ Angle Tether (LX5, LX6, LX7, LX8, LX9) pre-assembled to A-Frame
Boarding Platform Assembly	
EX1700	Boarding Platform
HK1016	Boarding Platform Hardware Kit
Roller Hinge Assembly	
F51064	3-Hole Roller Hinges (2) (LX4, LX5, LX6, LX8)
TR1003	3-Hole Roller Hinges w/ Traction Handles (2) (LX7, LX9)
Product Support pre-assembled to A-Frame	
LX1430	User Guide (LX4)
LX1530	User Guide (LX5)
LX1030	User Guide (LX6, LX7, LX8, LX9)

ITEM NO.	ITEM NAME
FitSpine™ Table Bed Assembly	
EX1300	FitSpine™ FlexTech™ Table Bed
Main Shaft Assembly	
EX1610	T-Pin LX Ankle Lock System (LX4)
EX1630	EZ-Reach™ Ankle Lock System (LX5)
EX1620	Deluxe EZ-Reach™ Ankle Lock System (LX6, LX7, LX8, LX9)
Handle Assembly	
EX1500	Stretch Max™ LX Handles (2)
EX1201	Handle Bracket Set (Left Set)
EX1202	Handle Bracket Set (Right Set)
HK1015	Handle Assembly Hardware Kit
Tools Provided for Assembly	
IA1149	5mm Allen Wrench (2)
Optional Accessories	
EX1900	Storage Caddy (LX9 only)
EX1810	Head Pillow (LX4, LX5, LX6, LX8, LX9)



A GUIDE TO YOUR INVERSION TABLE

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



Located on back of table bed.

The LX4 is shown here. Your actual model may vary.

Identifying Parts and Components

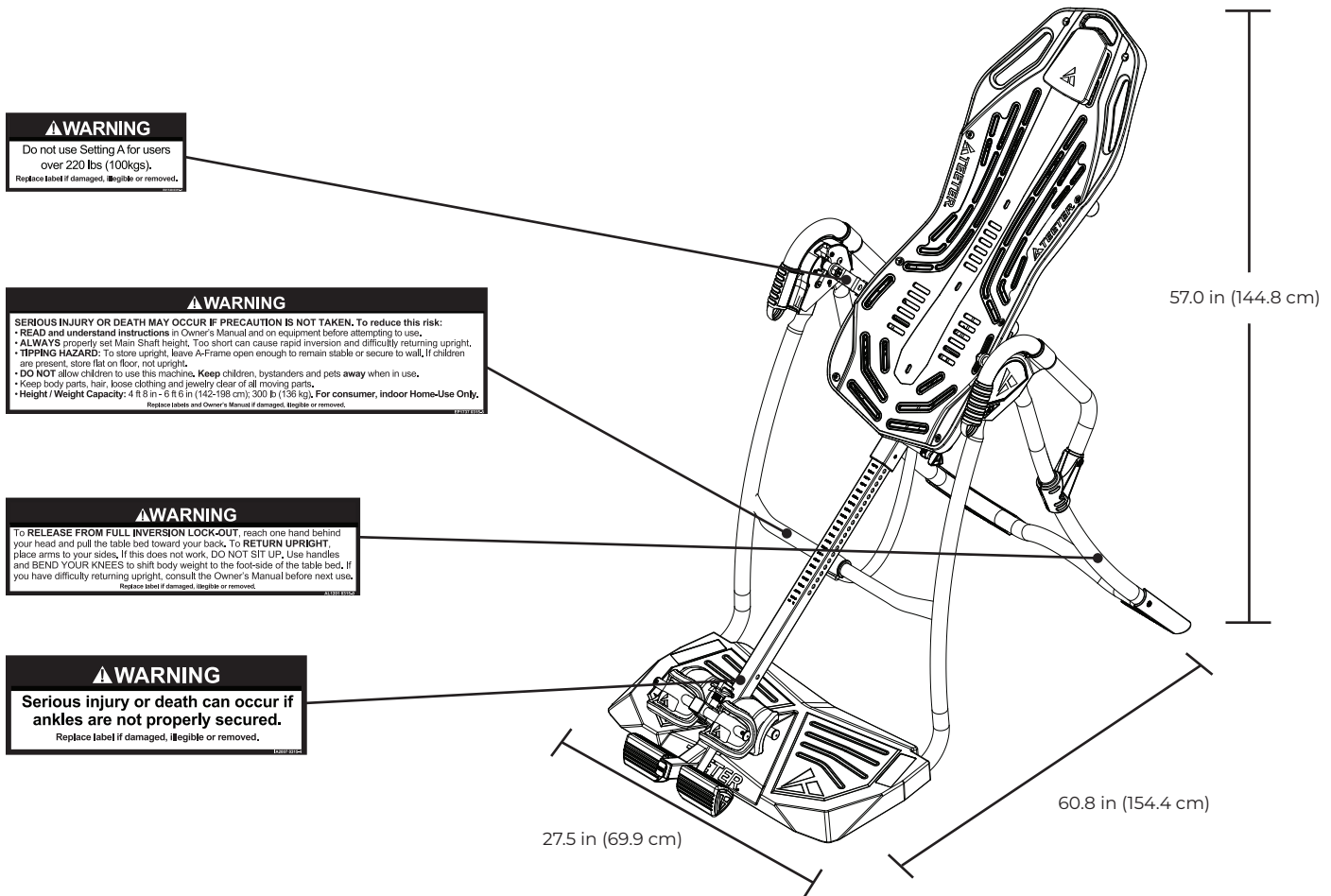
1	Head Pillow	7	3-Hole Roller Hinges	13	A-Frame
2	Upper Support Arms	8	Handles	14	Main Shaft
3	FitSpine™ Table Bed	9	Height-Selector Locking Pin	15	Ankle Lock System
4	Pivot Pins	10	Boarding Platform	16	Ankle Comfort Dial™
5	Hinge Plates	11	Angle Tether	17	Non-Skid Stability Feet
6	Self-Locking Hooks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

SAFETY WARNING LABELS & 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.



Assembled Non-Use Dimensions: 60.8 (L) x 27.5 (W) x 57.0 in (H) (154.4 x 69.9 x 144.8 cm)

Maximum In-Use Dimensions: 81.5 (L) x 27.5 (W) x 87.0 in (H) (207.0 x 69.6 x 221.0 cm)

Storage Dimensions: 27.5 (L) x 27.5 (W) x 68 in (H) (69.9 x 69.9 x 172.7 cm)

Weight (approx.): 73.6 lb (33.4 kg)

LET'S GET STARTED

Unpack and Prepare Your Workspace

- If possible, assemble the equipment 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.

STEP 1

FOR ALL MODELS: ASSEMBLE BOARDING PLATFORM

Figure 1

IMPORTANT: Do not fully tighten the bolts until all the bolts have been screwed in and the platform is properly aligned.

Remove the A-frame from the box and place it on its back side so that the open ends of the A-Frame are pointing up.

Locate the Boarding Platform and the Boarding Platform Hardware Kit, including (2) Rubber Feet and (4) Boarding Platform Bolts.

Insert both open ends of the Boarding Platform into the open ends of the A-Frame.

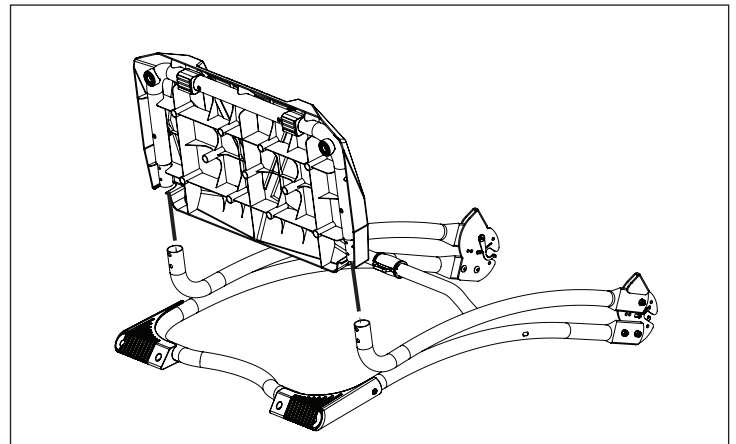


Figure 1

Figure 2

NOTE: Each side of the Boarding Platform is secured to the A-frame through two holes, 'inside' and 'outside'. The 'inside' holes are also used to secure the Boarding Platform Rubber Feet.

Facing the underside of the Boarding Platform, position a Rubber Foot over one inside hole and hand-tighten with a Boarding Platform Bolt. Repeat on the other side.

Hand-tighten a Boarding Platform Bolt into one outside hole. Repeat on the other side.

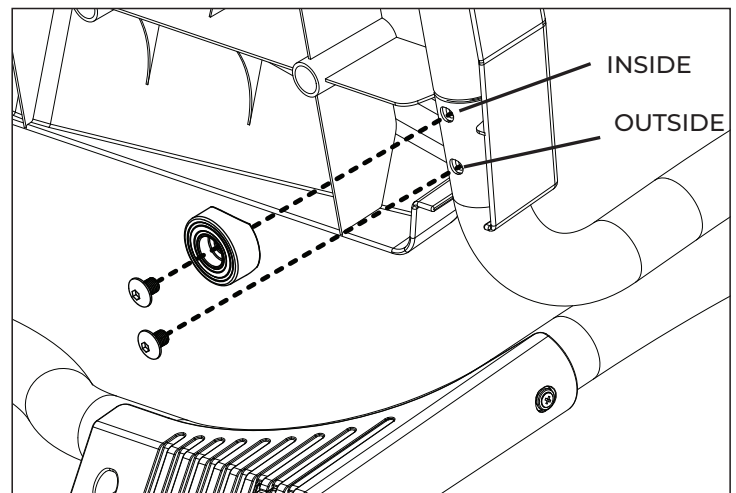


Figure 2

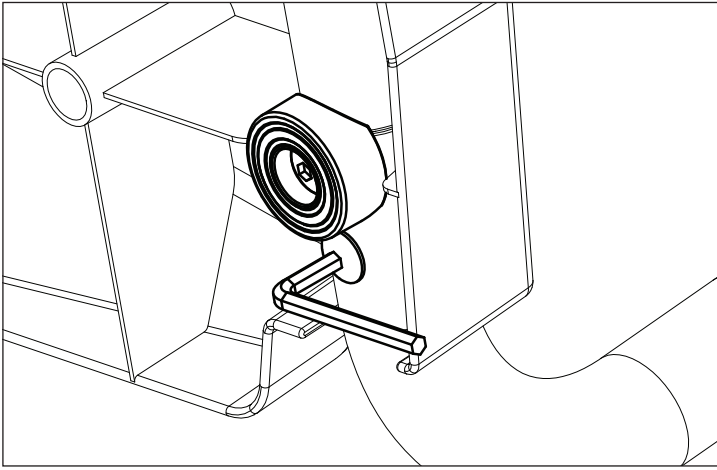


Figure 3: Fully tighten all Boarding Platform Bolts using the 5mm Allen Wrench.

Figure 3

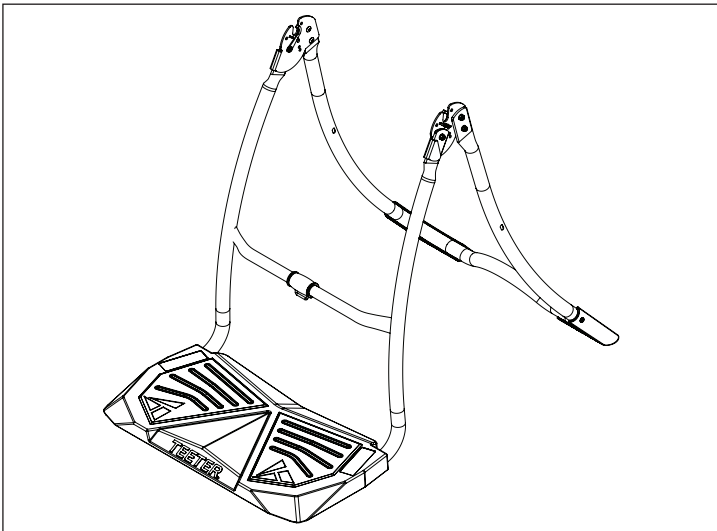


Figure 4: Position the assembled A-Frame upright and open it on a level surface, ensuring the Boarding Platform and Rubber Feet are secure and rest evenly on the ground.

Figure 4

FOR LX9 MODELS: **ASSEMBLE STORAGE CADDY**

Figure A

NOTE: The Storage Caddy is included with LX9 Models and must be attached **BEFORE** the Handles. If your inversion table does not include a Storage Caddy, proceed to the next step.

Locate the Storage Caddy with the included Phillips Head Screwdriver and (1) Screw.

Locate the Left Handle. Markings on the Handles differentiate the Left and Right Handles.

Align the Storage Caddy under the Hinge Cover of the Left Handle, so that it fits over the bottom Bolt hole. Screw in (1) Screw with the Phillips Head Screwdriver provided until securely fastened.

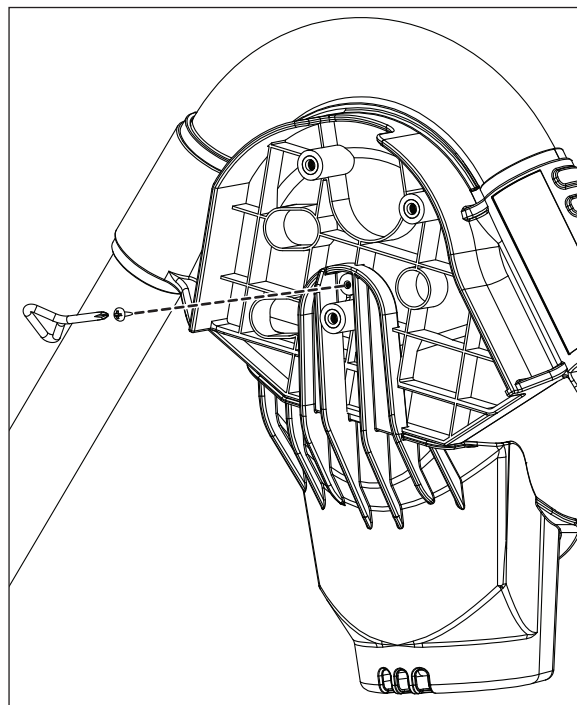


Figure A

Figure B: Ensure the Storage Caddy is securely attached to the handle.

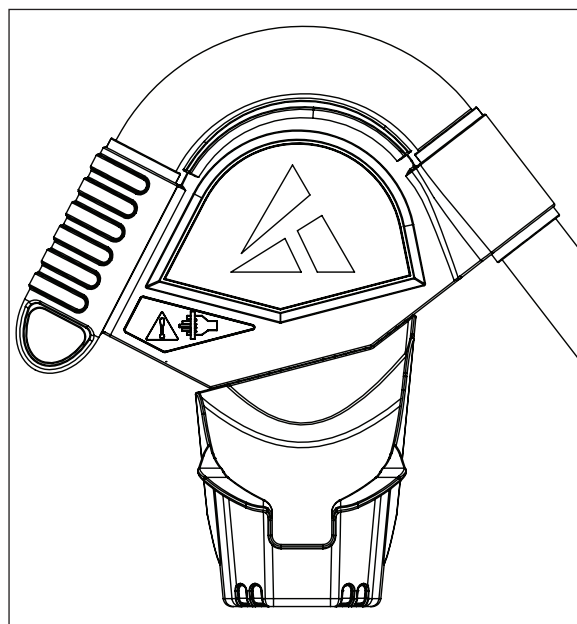


Figure B

STEP 2

ASSEMBLE HANDLES & BRACKETS

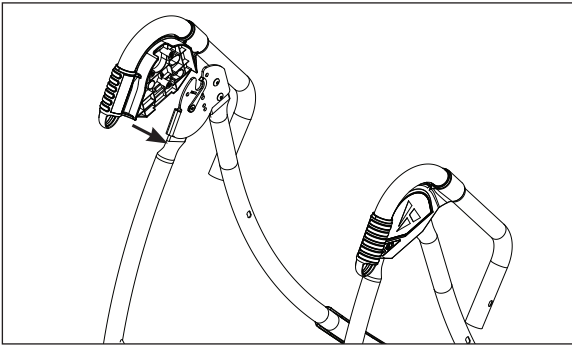


Figure 5

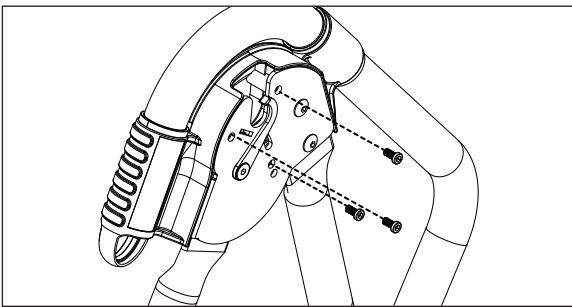


Figure 6

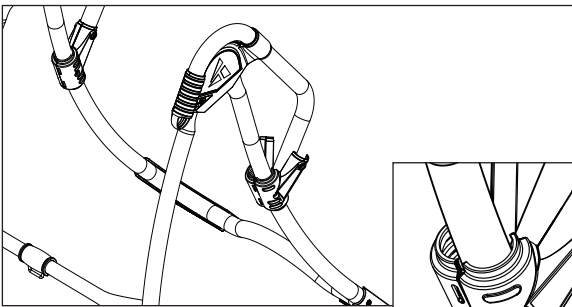


Figure 7

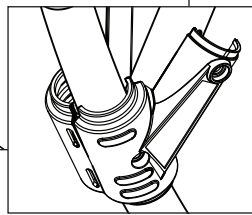


Figure 7a

Figure 5-6

IMPORTANT: Do not fully tighten the bolts until all the bolts have been screwed into the Handles AND the Handle Brackets.

Locate the Right and Left Handles and the Handle Hardware Kit including (6) Handle Bolts.

Noting Left and Right markings, align the Right Handle with the Right side of the A-frame and hand tighten (3) Handle Bolts.

Repeat these steps on the Left side of the A-Frame to assemble the Left Handle.

Figure 7 - 7a: Locate the Handle Bracket Set, (4) Handle Bracket Bolts and (4) Handle Bracket Screws included in the Handle Assembly Hardware Kit.

Noting Left In/Out and Right In/Out markings, sandwich the Left Handle Bracket Set over the area where the Left Handle meets the A-frame by clamping both sides of the Handle Bracket Set together.

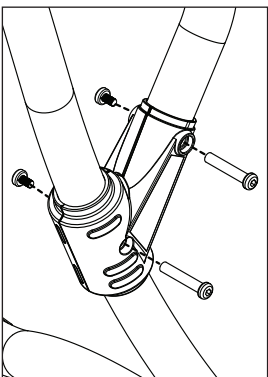


Figure 8

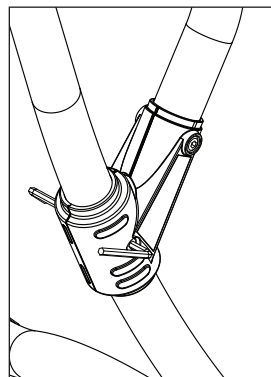


Figure 9

Figure 8: Align (2) Handle Bracket Bolts through the Bolt holes in the Handle Bracket Set and loosely secure the (2) Handle Bracket Screws into the Bolts using (2) 5mm Allen Wrenches.

Repeat these steps on the Right side to assemble the Right Handle Bracket Set.

Fully tighten all the Handle Bolts with the 5mm Allen wrench.

Figure 9: Fully tighten all the Handle Bracket Bolts and Screws using (2) 5mm Allen wrenches.

STEP 3

ASSEMBLE ROLLER HINGES TO TABLE BED

Figure 10: Familiarize yourself with the 3-Hole Roller Hinge and Cam Lock terms.

⚠ WARNING

NEVER disassemble the Roller Hinge Pivot Pin. ALWAYS insert the 3-Hole Roller Hinge (with the Pivot Pin on top and facing out) in the same direction as the arrow label located inside of the Cam Lock for proper assembly.

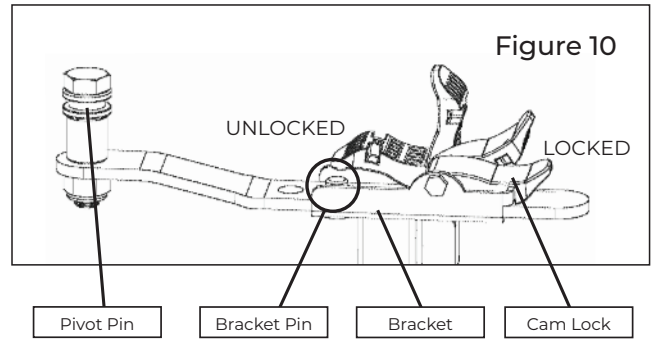


Figure 11: The Roller Hinges control the responsiveness or rate of rotation of the inversion table. There are three holes; the hole selection depends both on your body weight and the rotational responsiveness you desire. The “A” setting is the top hole closest to the pivot pin, “B” is the middle hole, and “C” is the bottom hole. For users just learning to use the inversion table, start in the “C” hole setting.

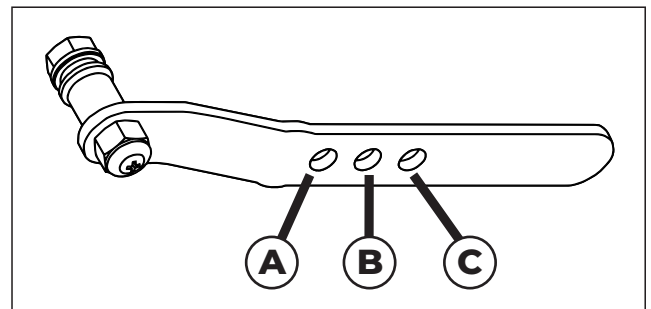


Figure 11

	More Responsive ←		→ Less Responsive
	A	B	C
80-120 lb (36-54 kg)	Full	Partial	-
120-220 lb (54-100 kg)	Full	-	Partial
220-300 lb (100-136 kg)	-	Full	Partial

Partial: 0-60°. A less responsive setting for users who prefer partial inversion.

Full: 0-90°. A more responsive setting for users who want the option to lock out in full inversion.

Your Roller Hinge setting and balance may vary depending on your bodyweight distribution. Refer to User Guide for troubleshooting.

⚠ WARNING

Do not use Setting A for users over 220 lb (100 kg).

Figure 12: For ease of assembly, rest the Table Bed against the Crossbar at the front of the A-Frame.

Figure 12a: On one side of the Table Bed, lift and hold the Cam Lock up all the way to unlock.

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 in the same direction as the arrow label located inside of the Cam Lock.

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

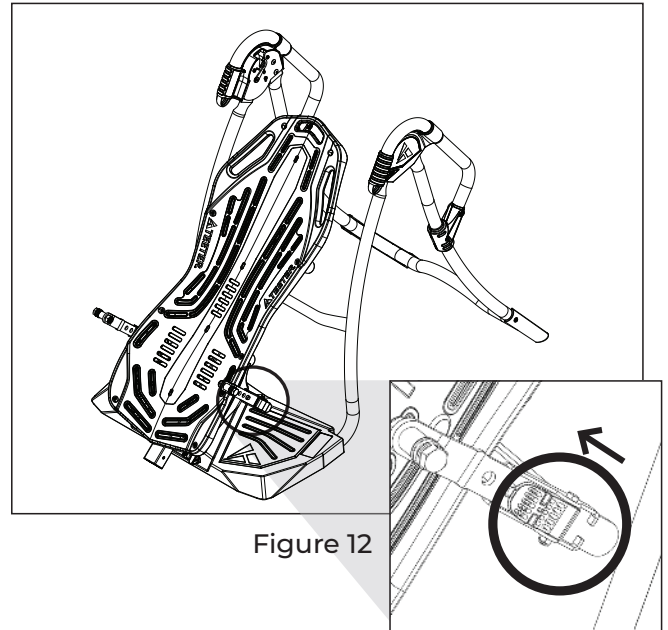


Figure 12

Figure 12a

Figure 13: Engage one of the holes in the Roller Hinge over the Bracket Pin. Push down on the Cam Lock 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.

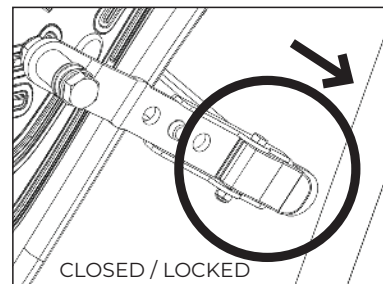


Figure 13

Figure 14: This figure shows the Roller Hinge installed correctly, with the Bracket Pin engaged in Setting C. We recommend to use Setting C to start.

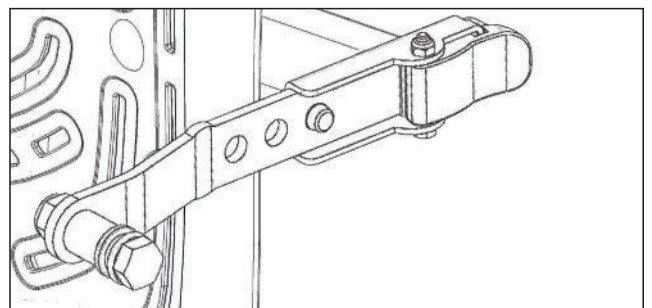


Figure 14

STEP 4

ASSEMBLE TABLE BED TO A-FRAME

Figure 15: Face the front of the A-Frame where the Crossbar is located. 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.

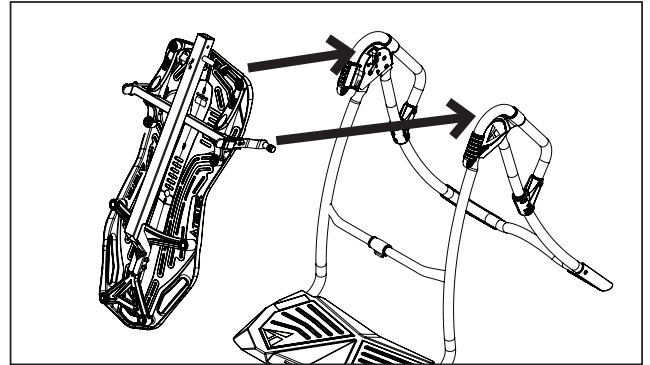


Figure 15

Figure 16: Lower each Roller Hinge Pivot Pin into the A-Frame hinge plates, one side at a time. 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.

Figure 17a & 17b: 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.

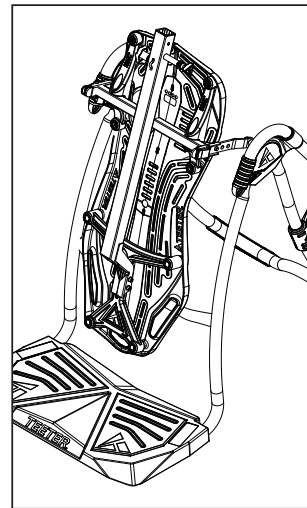


Figure 16

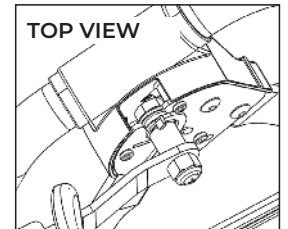


Figure 17a

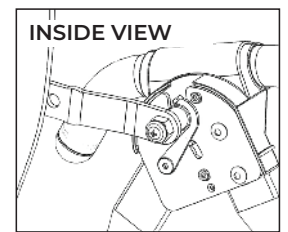


Figure 17b

⚠ 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!

Figure 18: Rotate the Table Bed so that it is facing up. Ensure that it rotates smoothly. See also Image A on Page 13 to ensure misassembly has not occurred.

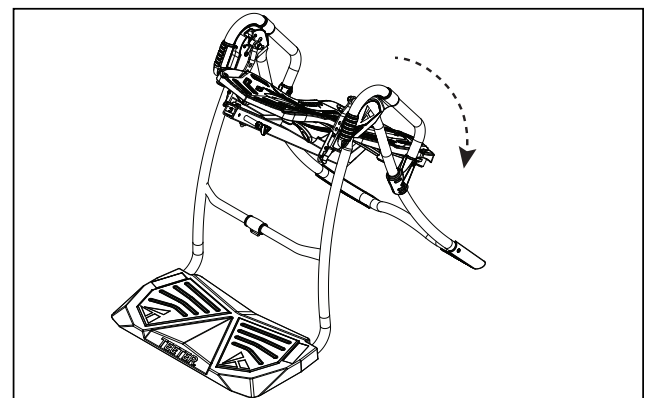


Figure 18

The LX4 is shown here. Your actual model may vary.

STEP 5

ASSEMBLE MAIN SHAFT TO TABLE BED

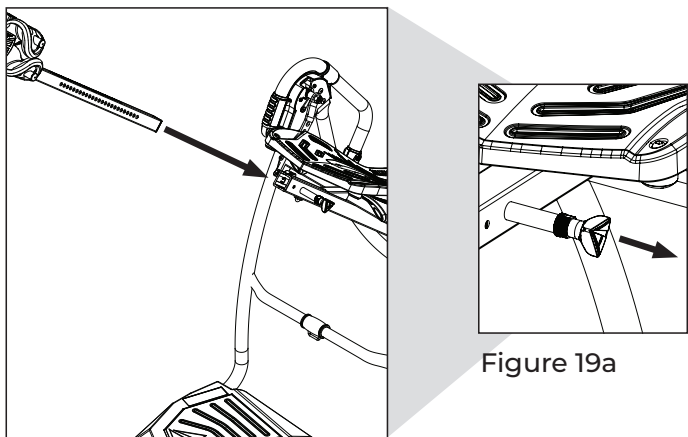


Figure 19

Figure 19: Stand on the LEFT side of the A-Frame, holding the Main Shaft with the height markings facing up. Begin to slide the end of the Main Shaft into the Main Shaft Housing at the base of the Table Bed.

Figure 19a: With your right hand, pull out the Height-Selector Locking Pin and slide the Main Shaft in further. Release in the desired height setting. Refer to the User Guide for more information on selecting your height setting.

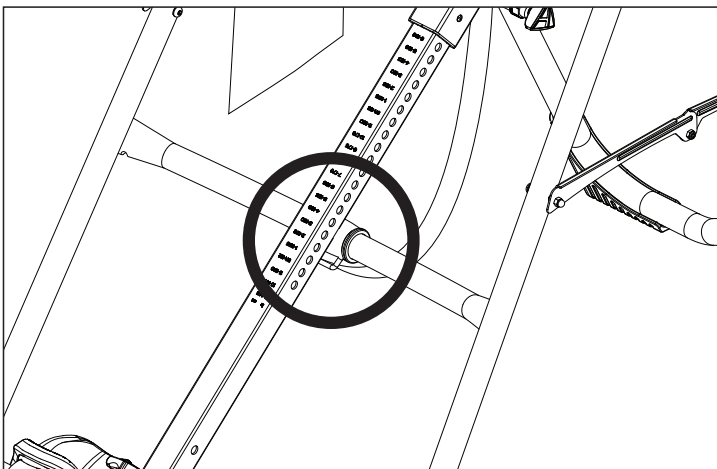


Figure 20

Figure 20: The Main Shaft MUST REST against the Crossbar of the A-Frame.

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 as shown here, then the Table Bed has been assembled backwards onto the A-Frame. This must be corrected before use.

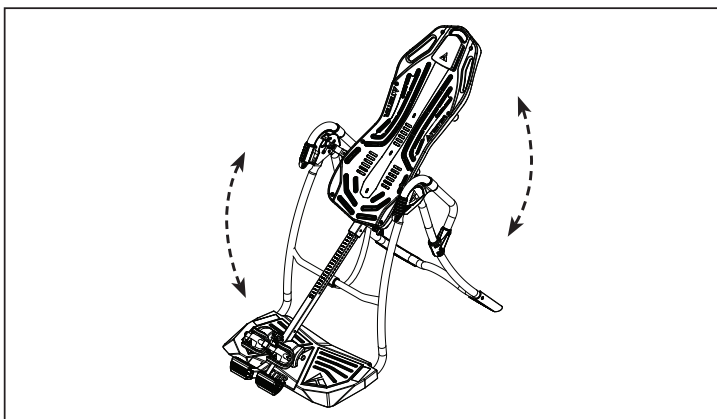


Figure 21

Figure 21: Test the inversion table by hand for smooth and steady rotation and ensure that all fasteners are secure.

MISASSEMBLY CHECK

⚠ WARNING

If your Teeter Inversion Table looks like Image A or B, 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 3 for instruction.

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

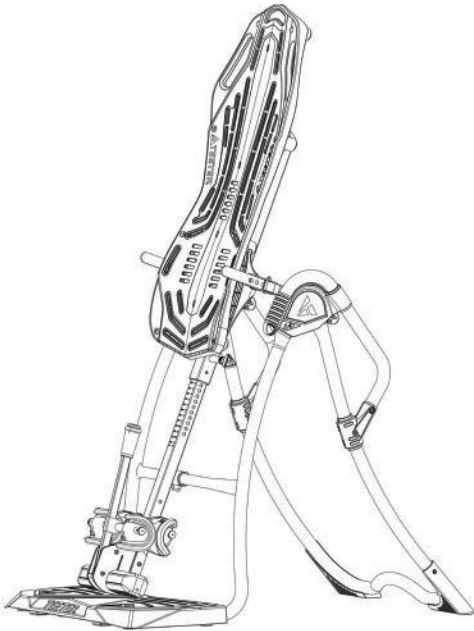


Image B

Go back to Step 4 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.

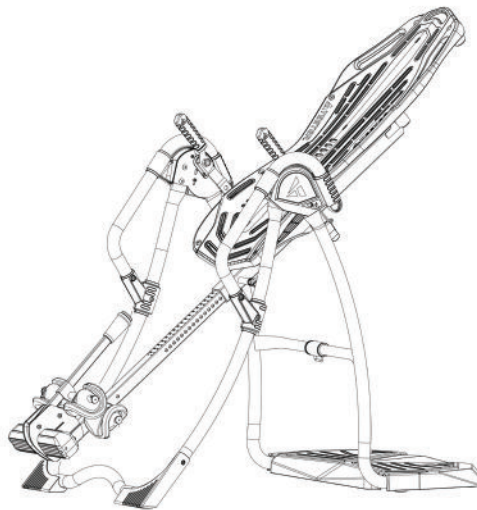
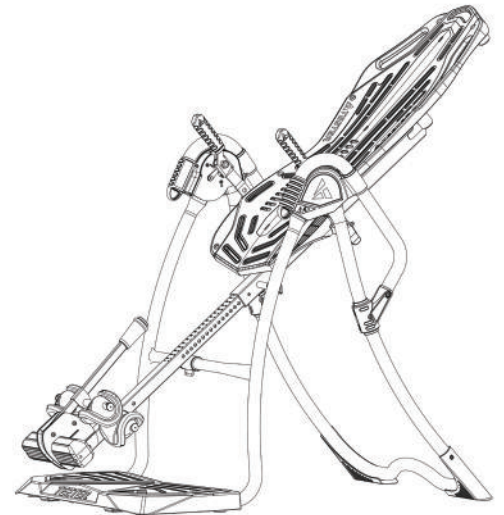


Image C

Proceed to Step 6.

Shows correct assembly.



STEP 6

ATTACH ANGLE TETHER & HEAD PILLOW

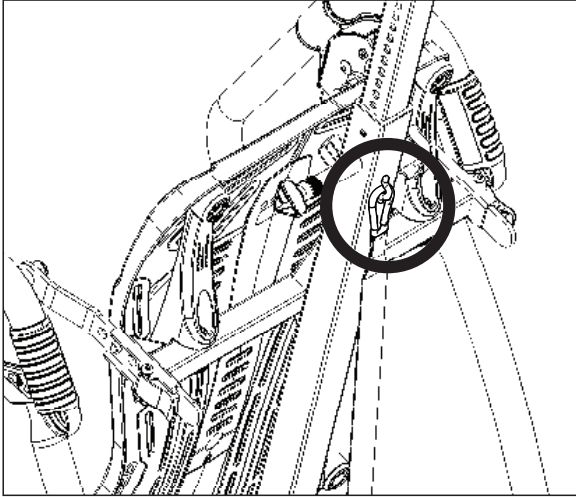


Figure 22

Attach Angle Tether

The tether will come pre-assembled to the A-Frame.

Figure 22: Unfold the adjustable tether and clip it to the U-Bar on the underside of the Table Bed.

Slide the buckle to lengthen or shorten the strap depending on your desired maximum angle of inversion.

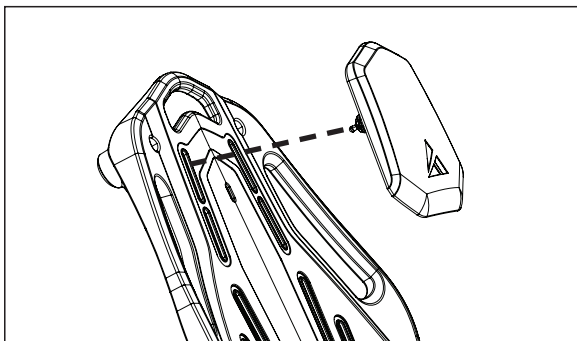
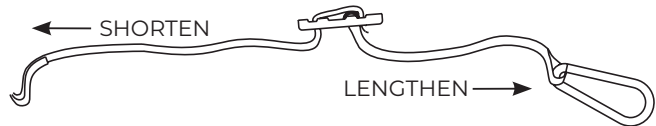


Figure 23

Attach Head Pillow

Figure 23: Locate the slots at the top of the Table Bed just beneath the Handhold as shown.

Insert the two pointed ends on the back of the Head Pillow into the slot of the Table Bed and pull through from the back of the Table Bed to secure the pillow into position.

STEP 7

ATTACH LUMBAR BRIDGE (OPTIONAL)

The Lumbar Bridge provides even deeper decompression and improved alignment benefits. Personalize the intensity and target zone of the Lumbar Bridge by adjusting the height and position of the arch within the slots on the Table Bed so it fits comfortably at the small of your back.

Stabilize the inversion table to prevent rotation during assembly.

Position the bridge with the Teeter logo at the base and facing towards you.

Figure 24: First, insert the bottom two notches of the bridge into the desired horizontal slots on the lower portion of the Table Bed.



Figure 24

Figure 25: Bend the bridge to the arch height you desire and insert the one top notch into the corresponding slot on the upper portion of the Table Bed.

Modify the positioning and arch height as needed.

NOTE: Long-term storage of the Lumbar Bridge in a high arch setting may result in distortion of the shape and ability of the bridge to move to lower arch settings. Store in its flat position when not in use.



Figure 25

Use Instructions

Use of the Lumbar Bridge may impact the rotation of the table. Set the Angle Tether to a moderate inversion angle and use a spotter until you are able to find the correct balance settings and are comfortable with the operation of the table.

Start in a lower level arch setting and work your way up. If you feel any discomfort, lower the setting until you are comfortable or discontinue use.

Figure 26: The Lumbar Bridge works between intermediate to moderate inversion. Full inversion moves the body away from the table bed and will reduce the effectiveness of the bridge.



Figure 26

STEP 8

ATTACH ACUPRESSURE NODES (OPTIONAL)

Personalize the intensity and target zone of the Acupressure Nodes by positioning the varying sizes along the FitSpine bed tracks as desired.



Figure 27

Figure 27: Determine your desired node position along the table bed. Unscrew the black backing from the node and insert the backing into the slot from the rear of the bed so the threads are visible from the front.



Figure 28

Figure 28: Twist the node clockwise into the backing to secure. Do not overtighten to avoid damaging the node.

Repeat, as desired, with additional nodes.

To shift node placement within a track, simply loosen the backing and slide the node in the slot.



Figure 29

Use Instructions

Start with the smaller nodes and work your way up to the larger ones. The ideal placement of the nodes depends on where your muscle tension points align with the slots in the table bed.

The pressure of the nodes will vary as the table rotates up or down. The nodes work best between intermediate to moderate inversion (20-45 degrees). Full inversion moves the body away from the table bed and will reduce the effectiveness of the nodes. While inverted, stay at a static incline to maintain a steady pressure, or oscillate (move between different angles of inversion) for a massaging action.

Use of the nodes may cause muscle soreness. If you feel any discomfort, decrease or discontinue use.

NEXT STEP

Locate User Guide and Get Started with Inversion

Refer to the User Guide attached to your FitSpine LX Inversion Table. This is your step-by-step guide to customizing your user settings for a smooth and effortless inversion experience.

Ensure User Guide Remains on Product

Figure 30 & 30a: If the User Guide is not already attached, secure the chain to the A-Frame through the designated hole in the Hinge Plate. Allow the User Guide 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 User Guide. It should remain permanently attached to your inversion table to serve as a reference for all users in regard to proper adjustment and use of the equipment.

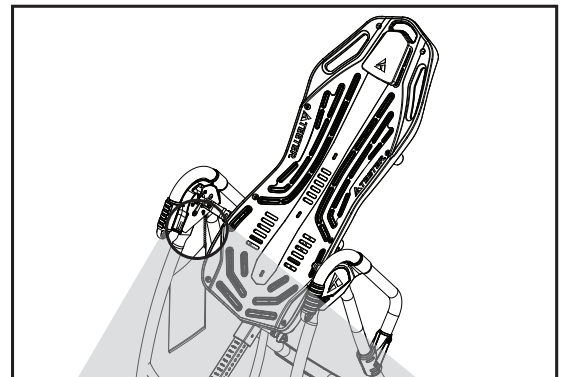


Figure 30

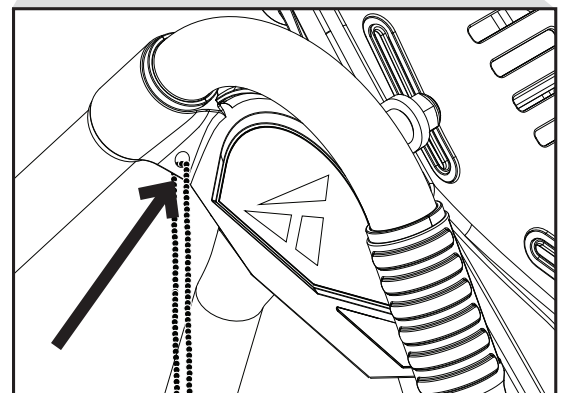


Figure 30a

⚠ WARNING

Read the User Guide thoroughly before using your Teeter Inversion Table. Improper settings could result in serious injury or death!

The LX4 is shown here. Your actual model may vary.

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.



**5-YEAR
WARRANTY**

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, labor 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 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 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 from state to state.

10-YEAR PREMIUM EXTENDED WARRANTY AVAILABLE

Purchase an additional 5 years of repair and replacement warranty against manufacturing defects in materials and workmanship. Visit teeter.com to purchase and view full terms and conditions.

HOW TO SUBMIT YOUR REGISTRATION:

Step 1

Fill out this information for your own records.

Date of Purchase

Product & Model

Step 2

Go online to teeter.com to register your warranty.

Dealer Name

Serial No. (located on the back of the Table Bed)

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.



This page intentionally left blank.

TERMS & CONDITIONS OF PURCHASE

YOUR PURCHASE IMPLIES AGREEMENT TO THE FOLLOWING TERMS, which were made available to you prior to purchase via Teeter-owned web properties (including but not limited to teeter.com and forwarding URL's like tryteeter.com and tryfreestep.com) ("Sites) or by contacting Teeter Customer Service. Your purchase signifies your agreement to all terms, conditions, and notices contained or referenced herein. If you do not agree to these Terms of Use ("Terms"), you may return the product (unopened and unused), for a refund in accordance with the Teeter Return Policy within 60 days of your first order of any Teeter products. THESE TERMS CONTAIN AN ARBITRATION AGREEMENT AND CLASS ACTION WAIVER. READ THEM CAREFULLY, BECAUSE THEY AFFECT YOUR LEGAL RIGHTS.

The terms and conditions marked with a * only apply to purchases made direct from Teeter (via phone or Sites). If your purchase was made through a Teeter Authorized Dealer, the * terms and conditions are dictated by that dealer.

CONTACT INFORMATION: Teeter is authorized to use any phone number you provide to contact you for account maintenance and billing purposes.

OUR GUARANTEE*: All of our products carry a specific money-back guarantee starting from the date that the product is delivered to you. Please review the information provided with your product for specific details. For information regarding product returns, please review our Return Policy below.

Teeter also offers a 30-Day Price Match Guarantee. If at any time within 30 days of placing your order, you find the same, new-condition model advertised in print or online by a Teeter authorized dealer for a lower price, send Teeter customer service a copy of the ad (dated and published within 30 days of placing your order) and they will either adjust your future payments for the new price or refund you the difference.

SHIPPING*: Unless otherwise noted, Teeter will use commercially-practical efforts to ship products within a reasonable time after receipt of your properly completed order. Although Teeter may provide delivery or shipment timeframes or dates, you understand that those are good-faith estimates and may be subject to change. You further understand that product availability may be limited and particular products may not be available for immediate delivery, in which case the products will be delivered when they become available. Teeter shall not be liable for any loss, damage, cost, or expense related to any delay in shipment or delivery.

AUTOMATIC RENEWAL / AUTO-SHIP PROGRAMS*: With regards to any product made available to you on an auto-renew or monthly (or other period) subscription as sold through the Site or otherwise (including any free trial product) (the "Product"), the default term of our agreement shall be for so long as we make the Product available to you. IF YOU HAVE PROVIDED US WITH A VALID CREDIT CARD NUMBER OR AN ALTERNATE PAYMENT METHOD, YOUR SUBSCRIPTION WILL BE AUTOMATICALLY RENEWED (AND CHARGED TO THE ACCOUNT YOU HAVE PROVIDED) FOR ANOTHER TERM AT THE EXPIRATION OF YOUR CURRENT TERM, WHENEVER LOCAL REGULATIONS ALLOW, FOR A FEE NO GREATER THAN OUR THEN-CURRENT PRICE, EXCLUDING PROMOTIONAL AND DISCOUNT PRICING.

The new term will be for the same duration as the expired term unless otherwise specified at time of renewal. This renewal will be processed (and your card charged) within 30 days prior to the expiration of the term and each period thereafter. IF YOU DO NOT DESIRE TO HAVE YOUR SUBSCRIPTION AUTOMATICALLY RENEWED, YOU MUST, PRIOR TO THE EXPIRATION OF YOUR SUBSCRIPTION TERM, INFORM US OF YOUR INTENTION NOT TO RENEW YOUR SUBSCRIPTION TO THE PRODUCT BY CALLING OUR CUSTOMER SERVICE.

You must provide current, complete, and accurate information for your billing account. You are responsible for ensuring this information is correct and must promptly update all information to keep your billing account current, complete, and accurate (such as a change in billing address, credit card number, or credit card expiration date). You must promptly notify us if your credit card is canceled (for example, for loss or theft). Changes to such information can be made by contacting Customer Service.

We reserve the right to refuse or discontinue the supply of the Product to any user at any time at our sole discretion.

RETURNS*: If you wish to return your purchase, contact Teeter Customer Service and request a Return Authorization within 60 days (or within 30 days if wish to avoid your first monthly payment if paying in installments), then follow the preceding return instructions. When an item is returned, the refund and how the refund is issued may differ based on the condition of the item, the timeframe, and how the item was purchased. Teeter offers a 60-day return window (from the date item is received) to return the product for a full refund (less return shipping and trial fee, if applicable). Returns are allowed past the return window up to 90 days after receipt for partial credit of the original purchase price (see below). The customer is responsible for the cost of shipping the product back to Teeter unless the product is defective, in which case Teeter must be given the opportunity to offer warranty service or replace the product.

If You Return:	You'll Receive:
Item(s) in original condition within the return window (60-days from receipt after delivery)	100% of the item's price [^] (less trial fee and shipping & handling if applicable)
Item(s) in original condition past the return window (61-90 days. No returns are accepted past 90 days)	80% of the item's price [^] (less trial fee and shipping & handling if applicable)
Items that are returned damaged, missing parts, not in the original condition, or have obvious signs of use (reasons not due to a Teeter error)	Up to 50% of the item's price

[^] Refunds are for product only and do not include any processing/trial fees, shipping or handling fees. Freight on refused deliveries will be deducted from the credit or charged to account number on file.

Returns must have a valid Return Merchandise Authorization (RMA) number issued by Teeter. If merchandise delivery is refused without inspection, the refund will be for the purchase price, less all shipping charges (original and return) and trial fees. The product must be returned in original condition undamaged with all parts and support materials in its original carton. Refunds are for product only and do not include any processing fees, trial fees, shipping or handling fees. Freight on refused deliveries will be deducted from the credit. All return shipping charges must be prepaid; C.O.D. deliveries are not accepted. It is recommended that you acquire shipment tracking and insurance for the entire value of your product. We do not assume responsibility for merchandise damaged or lost during transit. Refunds are issued after a product is received and inspected; processing can take up to ten (10) days. For products on a multi-payment plan, payments will continue to charge to the credit card on file until the product is received and processed at our warehouse. Refunds, including gift returns, are made in the same form as the original payment for purchase. Please allow up to eight (8) weeks for your bank or credit card company to post this refund on your statement. Merchandise returned without a valid RMA number or in violation of this policy will not qualify for a refund. Teeter will discard the product and the customer will be responsible for any remaining payment due.

All shipments leave the Teeter warehouse in good condition. Any damage, shortages, or product lost in transit should be reported to Teeter within fourteen (14) days.

PRODUCT DESCRIPTIONS AND PRICING*: For questions about Teeter products or services, or for questions about orders placed through the Sites or otherwise, please contact Teeter Customer Service at 800-847-0143 or email at info@teeter.com.

Teeter and its affiliates attempt to be as accurate as possible. However, Teeter does not warrant that product descriptions or other content is accurate, complete, reliable, current, or error-free. If a product offered by Teeter itself is not as described, your sole remedy is to return it in unused condition.

In ordering products, you agree to provide only true, accurate, current, and complete information. You hereby certify that any e-mail account you provide to Teeter is registered to you. Teeter reserves the right to bar your access to and use of the Sites or further business transactions if it has reasonable grounds to believe that you have provided untrue, inaccurate, not current, or incomplete information to Teeter. You agree that if you are ordering or purchasing products on behalf of a company, that you have sufficient authority to bind that company to the Terms. You agree that your placement of an order is sufficient to satisfy the Statute of Frauds, and no further writing is required.

All prices are quoted in U.S. dollars. Teeter may prohibit delivery to addresses outside the United States and Canada. Teeter will add shipping and handling fees and applicable sales/use tax. Products are available while supplies last. Descriptions of, or references to, products not owned by Teeter do not imply endorsement of that product, or constitute a warranty, by Teeter.

TAXES: For current sales tax collection information, go to teeter.com/support/tax-disclaimer.

DISPUTE RESOLUTION BY INDIVIDUAL BINDING ARBITRATION: You and Teeter agree that any dispute between us (including disputes against any agent, employee, subsidiary, affiliate, predecessor in interest, successor, or assign of the other) relating to the Sites; any transaction or relationship between us resulting from your use of the Sites; the purchase, order, installation, or use of Teeter products or services; or communications between us; will be resolved exclusively and finally by binding arbitration and the arbitration decision may be enforced and judgment entered thereon in any court of competent jurisdiction. You and Teeter further agree that this arbitration agreement is made pursuant to a transaction involving interstate commerce and shall be governed by the Federal Arbitration Act (“FAA”), and not by any state law concerning arbitration. You and Teeter further agree that any determination regarding the applicability, enforceability, or validity of this arbitration agreement will be made by the arbitrator, not by any court. **BY AGREEING TO THIS ARBITRATION AGREEMENT, YOU ARE GIVING UP YOUR RIGHT TO GO TO COURT, INCLUDING YOUR RIGHT TO A JURY TRIAL.** In arbitration, a dispute is resolved by a neutral arbitrator or panel of arbitrators, rather than by a judge or jury. Arbitration is more informal; however, an arbitrator can award the same relief that a court can award. The arbitration will be administered by the American Arbitration Association (“AAA”), and conducted under AAA’s Commercial Arbitration Rules and the Supplementary Procedures for Consumer Related Disputes (collectively, the “AAA Rules”) then in effect at the time of the dispute. You may obtain copies of the AAA Rules and forms and instructions for initiating arbitration by visiting the AAA website at www.adr.org, or by calling AAA at 800-788-7879. If you initiate arbitration, Teeter will promptly reimburse you for any standard filing fee which may have been required under AAA’s Procedures once you have notified Teeter in writing and provided a copy of the arbitration proceedings. However, if Teeter is the prevailing party in the arbitration, applicable law may allow the arbitrator to award attorneys’ fees and costs to Teeter. If for any reason the AAA is unavailable, the parties shall mutually select another arbitration forum. There shall be no right or authority for any claim to be arbitrated on a class action basis or in a purported representative capacity. No claim submitted to arbitration is heard by a jury or may be brought as a private attorney general. You do not have the right to act as a class representative or participate as a member of a class of claimants with respect to any claim submitted to arbitration. The arbitrator may not consolidate more than one person’s claims against Teeter and may not preside over any kind of representative or class proceeding against Teeter. You acknowledge that this class action waiver is material and essential to the arbitration of any disputes between the parties and is nonseverable from the agreement to arbitrate claims. If any portion of this class action waiver is limited, voided, or cannot be enforced, then the parties’ agreement to arbitrate shall be null and void. **YOU UNDERSTAND THAT BY AGREEING TO THIS CLASS ACTION WAIVER, YOU MAY ONLY BRING CLAIMS AGAINST US IN AN INDIVIDUAL CAPACITY AND NOT AS A PLAINTIFF OR CLASS MEMBER IN ANY PURPORTED CLASS ACTION OR REPRESENTATIVE PROCEEDING. IF YOU DO NOT AGREE TO THIS ARBITRATION AGREEMENT AND CLASS ACTION WAIVER, YOU MUST TELL US IN WRITING, NOT USE THE SITES OR TEETER PRODUCTS, AND RETURN THE PRODUCT (UNOPENED AND UNUSED) FOR A REFUND IN ACCORDANCE WITH THE TEETER RETURN POLICY WITHIN 30 DAYS OF YOUR FIRST ORDER OF ANY TEETER PRODUCTS.**

INDEMNIFICATION: NOT ALL HEALTH AND FITNESS PROGRAMS/PRODUCTS ARE SUITABLE FOR EVERYONE AND THIS OR ANY PRODUCT MAY RESULT IN INJURY. CONSULT YOUR DOCTOR BEFORE UTILIZING THIS OR ANY HEALTH OR FITNESS-RELATED PROGRAM/PRODUCT.

To reduce the risk of injury, read and understand the User Guide and/or all accompanying product support before use. If you experience pain or discomfort during use, stop immediately and consult your doctor.

You hereby fully release and agree to indemnify and hold harmless Teeter, its parents, subsidiaries, affiliates, successors, assigns, and their respective officers, directors, members, shareholders, employees, agents, and suppliers from any claim, action, demand, loss, or damages (including attorneys’ fees) arising out of or relating to your use of the Sites, the products, exercises, instructions, or advice on the Sites, or your violation of these Terms or the rights of any third party in connection with the foregoing.

Although Teeter strives to prevent the introduction of viruses and other malware to this Site, Teeter does not warrant, guarantee, or make any representation that the Sites are free of destructive materials. Further, Teeter does not warrant or guarantee that access to this site will be uninterrupted, timely, secure, or error-free, or that defects, if any, will be corrected.

DISCLAIMER OF WARRANTY AND LIMITATION OF LIABILITY FOR USE OF WEBSITE, IF APPLICABLE: The information, products and services on the Teeter Sites are provided on an “AS IS,” and “AS AVAILABLE” basis. Teeter does not warrant the information or services provided herein or your use of the Sites generally, either expressly or impliedly, for any particular purpose and expressly disclaims any implied warranties, including but not limited to, warranties of title, non-infringement, merchantability or fitness for a particular purpose. Teeter will not be responsible for any loss or damage that could result from interception by third parties of any information or services made available to you via the Sites. Although the information provided to you on the Sites is obtained or compiled from sources we believe to be reliable, Teeter cannot and does not guarantee the accuracy, validity, timeliness or completeness of any information or data made available to you for any particular purpose. Neither Teeter nor any of its parents, subsidiaries, affiliates, successors, assigns, and their respective officers, directors, members, shareholders, employees, agents, suppliers, nor any third party vendor, will be liable or have any responsibility of any kind for any loss or damage that you incur in the event of any failure or interruption of the Sites, or resulting from the act or omission of any other party involved in making the Sites, the data contained herein or the products or services offered on the Sites available to you, or from any other cause relating to your access to, inability to access, or use of the Sites or these materials, whether or not the circumstances giving rise to such cause may have been within the control of Teeter or of any vendor providing software or services. In no event will Teeter or any such parties be liable to you, whether in contract or tort, for any direct, special, indirect, punitive, consequential or incidental damages, attorney fees, or any other damages of any kind even if Teeter or any other such party has been advised of the possibility thereof. This limitation on liability includes, but is not limited to, the transmission of any viruses which may infect a user’s equipment, failure of mechanical or electronic equipment or communication lines, telephone or other interconnect problems (e.g., you cannot access your internet service provider), unauthorized access, theft, operator errors, strikes or other labor problems or any force majeure. Teeter cannot and does not guarantee continuous, uninterrupted or secure access to the Web site.

COPYRIGHT: All content included on Teeter Sites, product, and product support, including design, product descriptions, and multimedia content, is the property of Teeter or its content suppliers and protected by United States and international copyright laws.

TRADEMARKS: Teeter, Teeter Move, FitSpine, FitForm, Power 10, DEX, Flex Technology, EZ-Up, “Feel Better, Move Better, Live Better”, “Better Back, Better Body” and other Teeter trademarks and service marks referenced on Sites or in commerce are registered by Teeter. The names of other companies and marks used on third-party products or services mentioned herein may be registered trademarks and service marks or trademarks and service marks of their respective companies and/or owners.

You are prohibited from using our trademarks (and any third-party trademarks) for any purpose including, but not limited to use as meta tags on other pages or sites on the World Wide Web without the written permission of Teeter or such third party, which may own the marks.

PRIVACY POLICY*: Users of Teeter Sites should refer to the Teeter online Privacy Policy for information about how Teeter uses and collects information. You agree that Teeter may disclose your personal information to a third party if Teeter believes in good faith that the law or legal process requires it, to protect the rights or property of Teeter or others, or as otherwise described in the Teeter Privacy Policy at teeter.com.

JURISDICTION: These Terms, as well as the Privacy Policy for the Sites, and any dispute that may arise between you and Teeter, shall be governed by and construed in accordance with the laws of the State of Washington, U.S.A., without regard to conflict of laws principles.

Unless otherwise specified herein, these Terms and the Site’s Privacy Policy constitute written agreements between you and Teeter and supersedes all prior or contemporaneous communications and proposals (whether oral, written, or electronic) between you and Teeter. A printed version, and of any electronic notices pertaining to the same, shall be admissible in a judicial or administrative proceeding to the same extent, and subject to the same restrictions, as any other contract, document or record originally in printed form.

If any provision of these Terms shall be deemed unlawful, void, or for any reason unenforceable, then that provision shall be deemed severable from these Terms and shall not affect the validity and enforceability of any remaining provisions.

The terms of this section survive any termination of the Terms.

Better Back™ Foam Rollers

Prepare the body for movement, accelerate recovery, minimize muscular imbalances, and improve overall flexibility with the Teeter collection of textured Foam Rollers.



Neck Relax & Restore Duo™

Provides support of the upper neck/cervical spine for self-administered suboccipital release, a technique to reduce tension in the supporting muscles.



Comfort Cushion

The soft, padded surface takes Teeter comfort to the next level, providing a plush surface that minimizes pressure points for superior comfort.



Posture Restore

Promotes additional posture correction by stretching the muscles that have shortened and adapted to a hunched posture, helping to open the chest, shoulders, and hips while gently decompressing and elongating the spine.



Inversion Program Mat

Enhance your inversion experience with 24 illustrated stretches and exercises right at your fingertips. Provides non-skid protection for hard floors. 36" x 60".



FreeStep® Recumbent Cross Trainer

Zero-impact cardio and strength! The ONLY home-use machine with patented smooth-stride technology found in high-end seated physiotherapy steppers.



Power10™ Elliptical Rower

Torch more calories and enhance muscle definition with one revolutionary rower. The patented elliptical path offers bi-directional resistance so you can engage more muscles with every workout.



FitForm™ Cable Trainer

Total body strengthening in one small package! Work your arms, legs and core with micro-adjusting resistance up to 65 lb.



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

Phone: 800-847-0143
Email: info@teeter.com

Teeter
9713 233rd Avenue East Ste A
Bonney Lake, WA 98391
Toll Free: 800-847-0143
Fax: 800-847-0188
teeter.com | info@teeter.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



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

Use of the 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.

U.S. and Foreign Patents Apply. Teeter and Teeter logo are registered trademarks of Teeter. Specifications subject to change without notice.
© COPYRIGHT 2022 Teeter. International Law Prohibits Any Copying. LX1040 0622-5



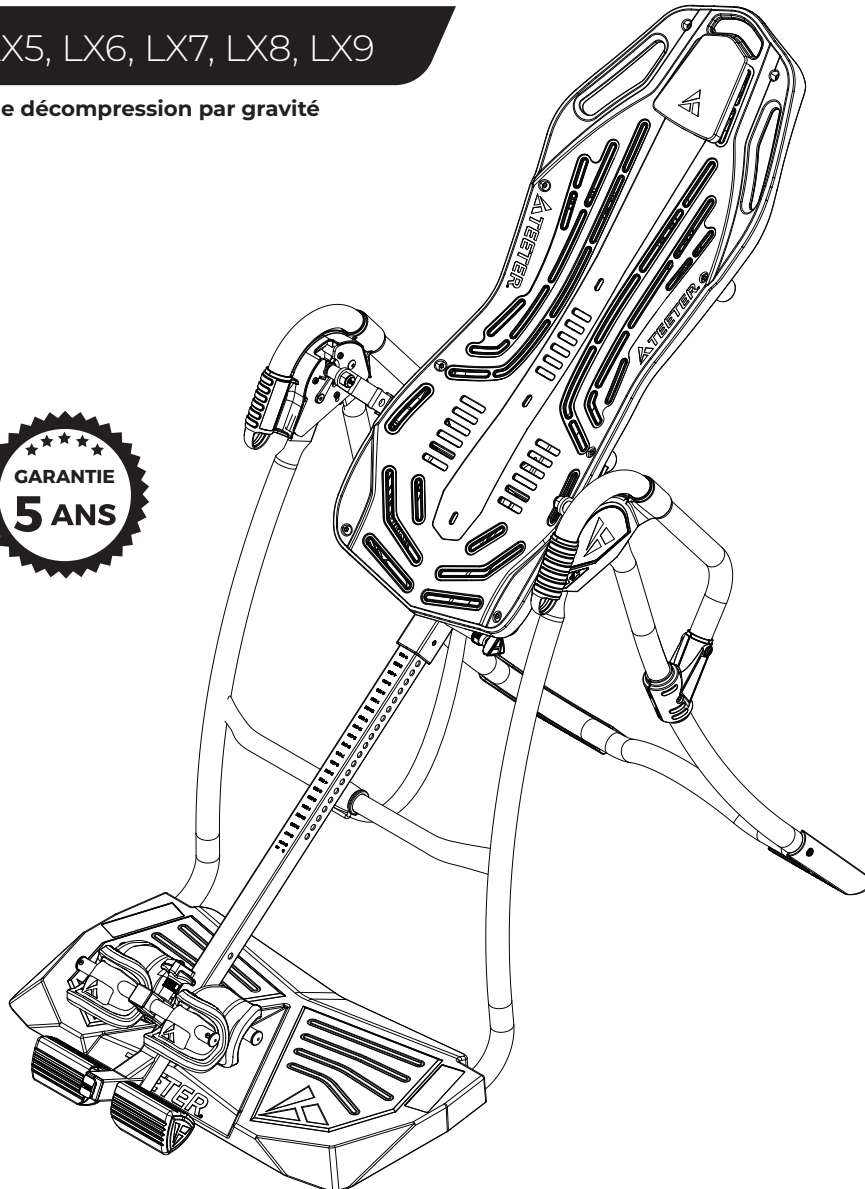
NOUVEAU!
Suivez avec votre
téléphone intelligent
pour rendre le montage
encore plus facile!

Série FitSpine LX^{MC}

Instructions de montage

Modèles LX4, LX5, LX6, LX7, LX8, LX9

Appareil d'étirement et de décompression par gravité



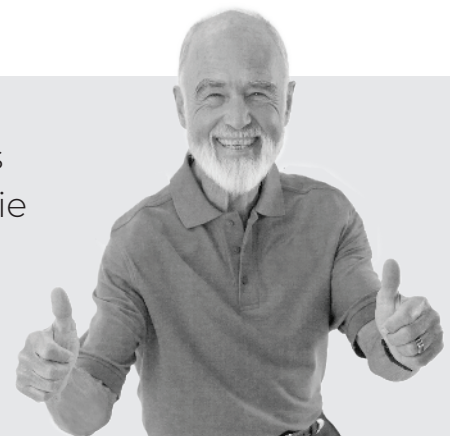
Pour télécharger et imprimer le
manuel de la série FitSpine LX^{MC} de
Teeter, visitez la page d'assistance
des produits au teeter.com



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

“ J'ai créé Teeter pour que les
gens puissent mener une vie
plus saine et plus active. ”


- Roger Teeter Fondateur et innovateur




Merci d'avoir acheté la table d'inversion de la série FitSpine LX^{MC} 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 obtenir des instructions d'assemblage étape par étape en format 3D interactif sur votre téléphone intelligent, téléchargez l'application BILT GRATUITE. La procédure de téléchargement de l'application BILT est expliquée en page 5.

 Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur teeter.com/Support/Warranty-Registration

 Si vous avez des questions concernant le montage ou si des pièces manquent, **NE RENVOYEZ PAS L'ARTICLE AU MAGASIN ET NE CONTACTEZ PAS LE VENDEUR**. Nos experts en service à la clientèle peuvent vous aider au **1-800-847-0143**, ou par formulaire en ligne ou clavardage en direct sur teeter.com.

 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.

**Télécharger
TeeterLink^{MC}**



Site web disponible
en anglais seulement

Instructions de montage

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

Manuel d'utilisation (fourni avec le matériel)

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

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

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

AVERTISSEMENT

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

Pour réduire le risque de blessure :

- Lisez et comprenez toutes les instructions, examinez tous les documents joints et inspectez l'équipement avant d'utiliser la table d'inversion. Il est de votre responsabilité de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et les risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, les risques de panne de l'appareil, ou aggraver un état médical préexistant. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont pleinement informés du bon usage de l'équipement et de toutes les précautions de sécurité.
- **N'UTILISEZ PAS** cet appareil sans l'accord d'un médecin agréé. L'inversion est contre-indiquée en présence de trouble de santé qui pourrait être aggravé par une élévation de la tension artérielle ou de la pression intracrânienne ou par le stress mécanique associé à l'inversion, ou qui pourrait vous empêcher d'utiliser l'appareil en toute sécurité. Cette recommandation peut s'appliquer à différentes blessures et maladies, mais aussi aux effets secondaires d'un médicament ou d'un supplément (sur ordonnance ou en vente libre). Voici une liste non exhaustive des contre-indications médicales :
 - Toute affection, neurologique ou autre, occasionnant des picotements, de la faiblesse ou une neuropathie inexpliqués, des crises épileptiques, des troubles du sommeil, des vertiges, des étourdissements, de la désorientation ou de la fatigue, ou encore affectant la force, la mobilité, la vigilance ou la capacité cognitive;
 - Toute affection du cerveau, comme un trauma, des antécédents d'hémorragie intracrânienne, des antécédents ou un risque d'AIT ou d'AVC, ou de graves céphalées;
 - Toute affection du cœur ou de l'appareil circulatoire, comme l'hypertension, ou encore un risque accru d'AVC ou la prise d'anticoagulants (y compris l'aspirine à dose élevée);
 - Toute lésion osseuse, squelettique ou de la moelle épinière ou affection touchant ces organes, comme une déviation marquée de la colonne vertébrale, un œdème articulaire aigu, l'ostéoporose, une fracture, une luxation, une broche centromédullaire ou un implant orthopédique;
 - Toute affection des yeux, des oreilles, des voies nasales ou touchant l'équilibre, comme un trauma, des antécédents de détachement de la rétine, le glaucome, l'hypertension oculaire, la sinusite chronique, les troubles de l'oreille interne ou moyenne, le mal des transports ou les vertiges;
 - Tout trouble digestif ou interne, comme des reflux gastriques graves, une hernie hiatale ou autre, ou une maladie de la vésicule biliaire ou des reins;
 - Toute affection ou situation pour laquelle l'exercice est expressément recommandé, restreint ou défendu par un médecin, comme la grossesse, l'obésité ou une chirurgie récente.
- **Assurez-vous TOUJOURS** que le système de fixation des chevilles est correctement ajusté, et que les chevilles sont sécurisées avant d'utiliser l'équipement. ÉCOUTEZ, TOUCHEZ, VÉRIFIEZ et TESTEZ que le système de blocage des chevilles est engagé, bien fixé et sécurisé CHAQUE FOIS que vous utilisez l'équipement.
- **Portez TOUJOURS** des chaussures à lacets correctement noués et à semelle plate telles que des chaussures sport.
- **NE PORTEZ PAS** de chaussures pouvant empêcher la fermeture du système de fixation des chevilles, telles que des chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou dépassant l'os de la cheville.
- **N'UTILISEZ PAS** la table d'inversion avant qu'elle ne soit correctement ajustée à votre taille et à votre poids. Les nouveaux utilisateurs et les utilisateurs qui sont physiquement ou mentalement compromis auront besoin de l'assistance d'un observateur. Assurez-vous que l'équipement est ajusté à vos réglages d'utilisateur uniques avant chaque utilisation.
- **NE VOUS** redressez pas ni ne levez la tête pour revenir en position verticale. Plutôt pliez les genoux et glissez le corps vers le pied du dossier pour changer la répartition du poids. Si le dossier est verrouillé en inversion complète, suivez les instructions pour sortir de la position bloquée avant de revenir en position verticale.
- **NE CONTINUEZ PAS** à utiliser l'équipement si vous ressentez de la douleur, avez des vertiges ou la tête qui tourne pendant l'inversion. Revenez immédiatement en position verticale pour récupérer et finalement descendre de l'appareil.
- **NE PAS** utiliser si vous mesurez plus de 198 cm (6 pi et 6 po) ou si vous pesez plus de 136 kg (300 lb). Une défaillance structurelle pourrait se produire ou votre tête/cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE LAISSEZ PAS** les enfants utiliser cet appareil. Maintenez les enfants, les accompagnateurs et les animaux à distance de l'appareil pendant son utilisation. La table d'inversion n'est pas destinée à être utilisée par des personnes ayant un handicap physique, mental ou sensoriel, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles soient sous surveillance et qu'une personne responsable de leur sécurité leur donne les instructions d'utilisation de l'appareil.
- **NE RANGEZ PAS** la table d'inversion en position verticale si des enfants sont présents. Pliez et posez la table sur le sol. **NE RANGEZ PAS** à l'extérieur.
- **NE FAITES PAS** de mouvements brusques, n'utilisez pas d'haltères, de bandes élastiques, tout autre appareil d'exercice ou d'étirement ou d'accessoires non-Teeter® sur la table d'inversion.
- **NE LAISSEZ PAS** tomber ou n'introduisez pas d'objet dans aucune des ouvertures. Gardez les parties du corps, les cheveux, les vêtements flottants et les bijoux à distance de toutes les parties mobiles.
- **NE PAS** utiliser dans une enceinte commerciale, en location ou institutionnelle. Ce produit est conçu pour une utilisation domestique à l'intérieur uniquement.
- **N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL** sous l'influence de drogues, d'alcool, ou de médicaments qui peuvent entraîner une somnolence ou une désorientation.
- **Inspectez TOUJOURS** l'appareil avant de l'utiliser. Assurez-vous que toutes les fixations sont sûres.
- **Remplacez TOUJOURS** immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'appareil hors d'usage tant qu'il n'a pas été réparé.
- **Placez TOUJOURS** l'appareil sur une surface plane et à distance de l'eau ou de rebords qui pourraient entraîner une chute ou une immersion accidentelle.
- Consultez les avertissements supplémentaires affichés sur l'appareil. En cas de perte, d'endommagement ou de perte de lisibilité d'une étiquette ou du manuel d'utilisation, contactez le service à la clientèle pour le remplacer.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

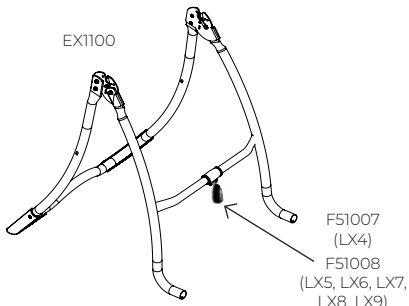
Éléments de montage

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

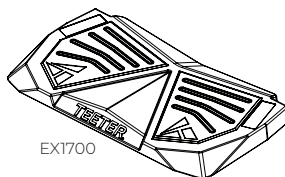
NUMÉRO DE L'ARTICLE	NOM DE L'ARTICLE
Ensemble du cadre en A	
EX1100	Cadre en A
F51007	Courroie de retenue Angle (LX4) déjà fixée au cadre en A
F51008	Courroie de retenue EZ-Angle (LX5, LX6, LX7, LX8, LX9) déjà fixée au cadre en A
Plateforme surélevée	
EX1700	Plateforme surélevée
HK1016	Quincaillerie pour plateforme surélevée
Montage de la charnière pivotante	
F51064	Charnières pivotantes à 3 trous (2) (LX4, LX5, LX6, LX8)
TR1003	Bras de rotation à trois trous avec poignées de traction (2) (LX7, LX9)
Assistance produit	
LX1020	DVD d'apprentissage
LX1430	Manuel d'utilisation (LX4)
LX1530	Manuel d'utilisation (LX5)
LX1030	Manuel d'utilisation (LX6, LX7, LX8, LX9)

NUMÉRO DE L'ARTICLE	NOM DE L'ARTICLE
Montage du dossier FitSpine^{MC}	
EX1300	Dossier de table FitSpine ^{MC}
Assemblage de l'axe principal	
EX1610	avec le système de blocage des chevilles T-Pin LX (LX4)
EX1630	avec le système de blocage des chevilles EZ-Reach ^{MC} (LX5)
EX1620	avec le système de blocage des chevilles Deluxe EZ-Reach ^{MC} (LX6, LX7, LX8, LX9)
Montage de la poignée	
EX1500	Poignées Stretch Max ^{MC} LX (2)
EX1201	Supports pour poignée (gauches)
EX1202	Supports pour poignée (droits)
HK1015	Ensemble du matériel de montage des poignées
Outils fournis pour le montage	
IA1149	Clé Allen de 5 mm (2)
Accessoires optionnels	
EX1800	Repose-tête (LX4, LX5, LX6, LX8, LX9)

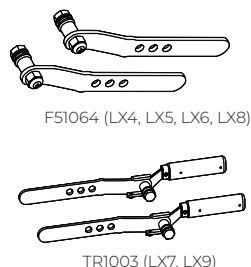
Ensemble du cadre en A
avec courroie d'attache angulaire
pré assemblée



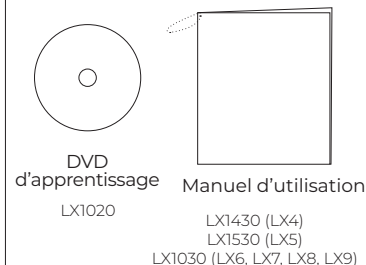
Plateforme surélevée
À utiliser avec le système de
Quincaillerie pour plateforme
surélevée (HK1016)



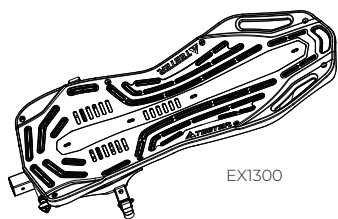
Montage de la
charnière pivotante



Assistance produit

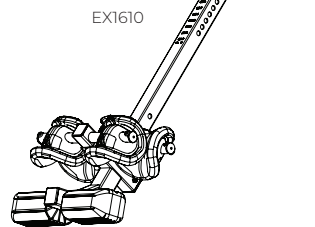


Montage du dossier FitSpine^{MC}

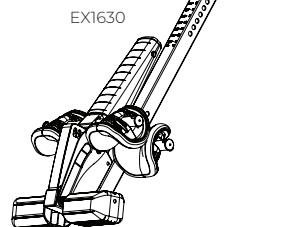


Assemblage de l'axe principal

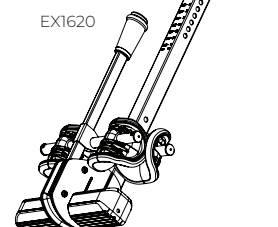
avec le système de
blocage des
chevilles T-Pin LX
(Modèle LX4 uniquement)



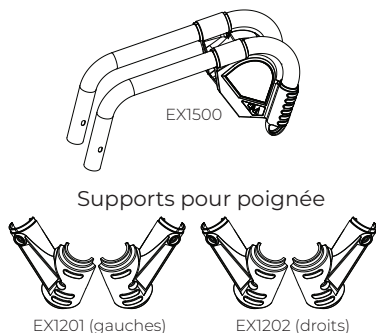
avec le système de
blocage des chevilles
EZ-Reach^{MC}
(Modèle LX5 uniquement)



avec le système de
blocage des chevilles
Deluxe EZ-Reach^{MC}
(Modèles LX6, LX7, LX8
et LX9 uniquement)



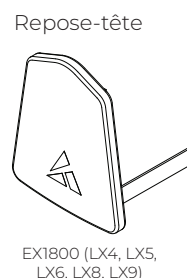
Montage de la poignée
À utiliser avec le kit du
Matériel de montage (HK1015)
Poignées Stretch Max^{MC} LX



Outils fournis pour le montage

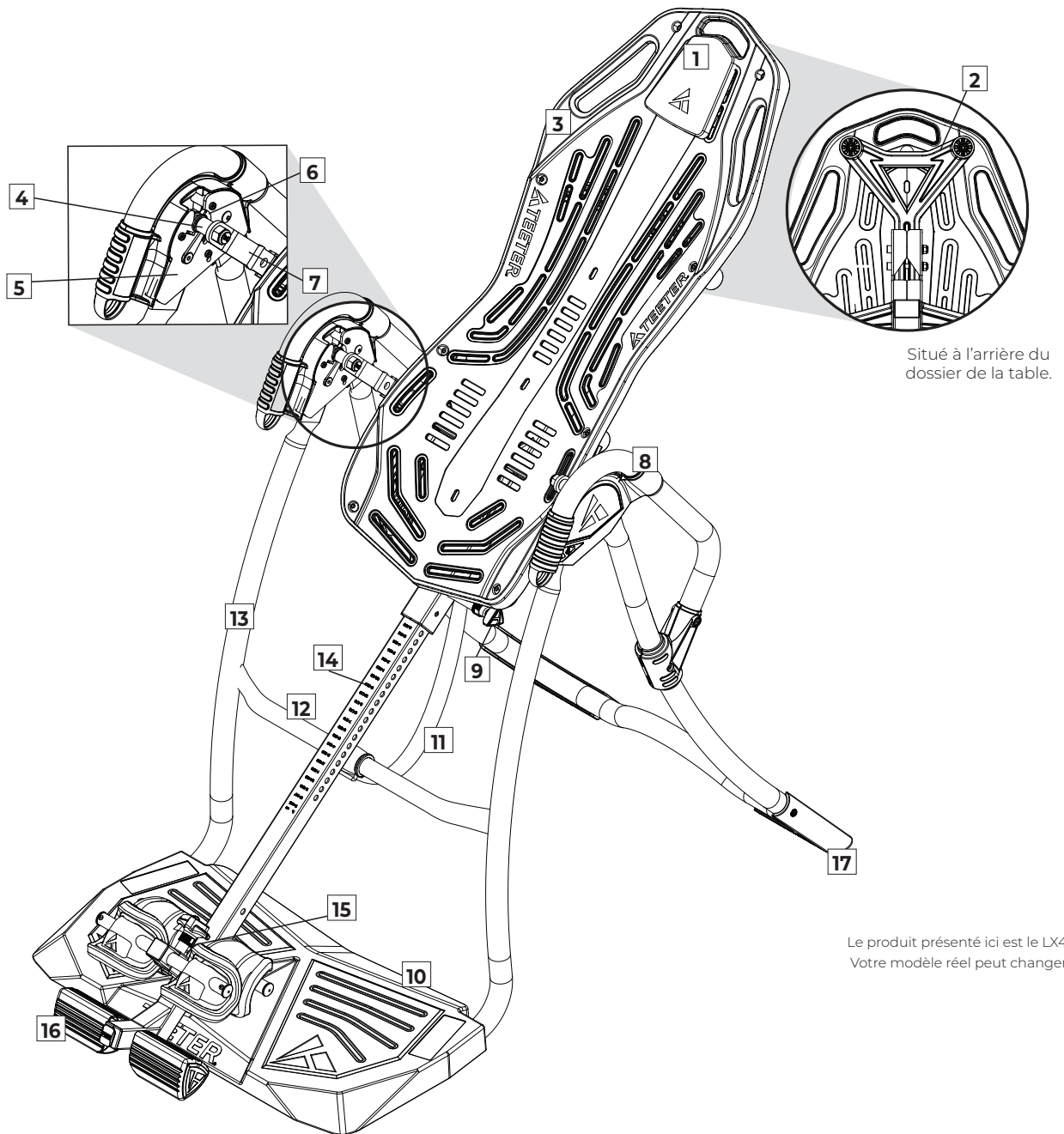


Accessoires optionnels



Comprendre sa table d'inversion

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



Situé à l'arrière du dossier de la table.

Le produit présenté ici est le LX4.
Votre modèle réel peut changer.

Identification des pièces et composants

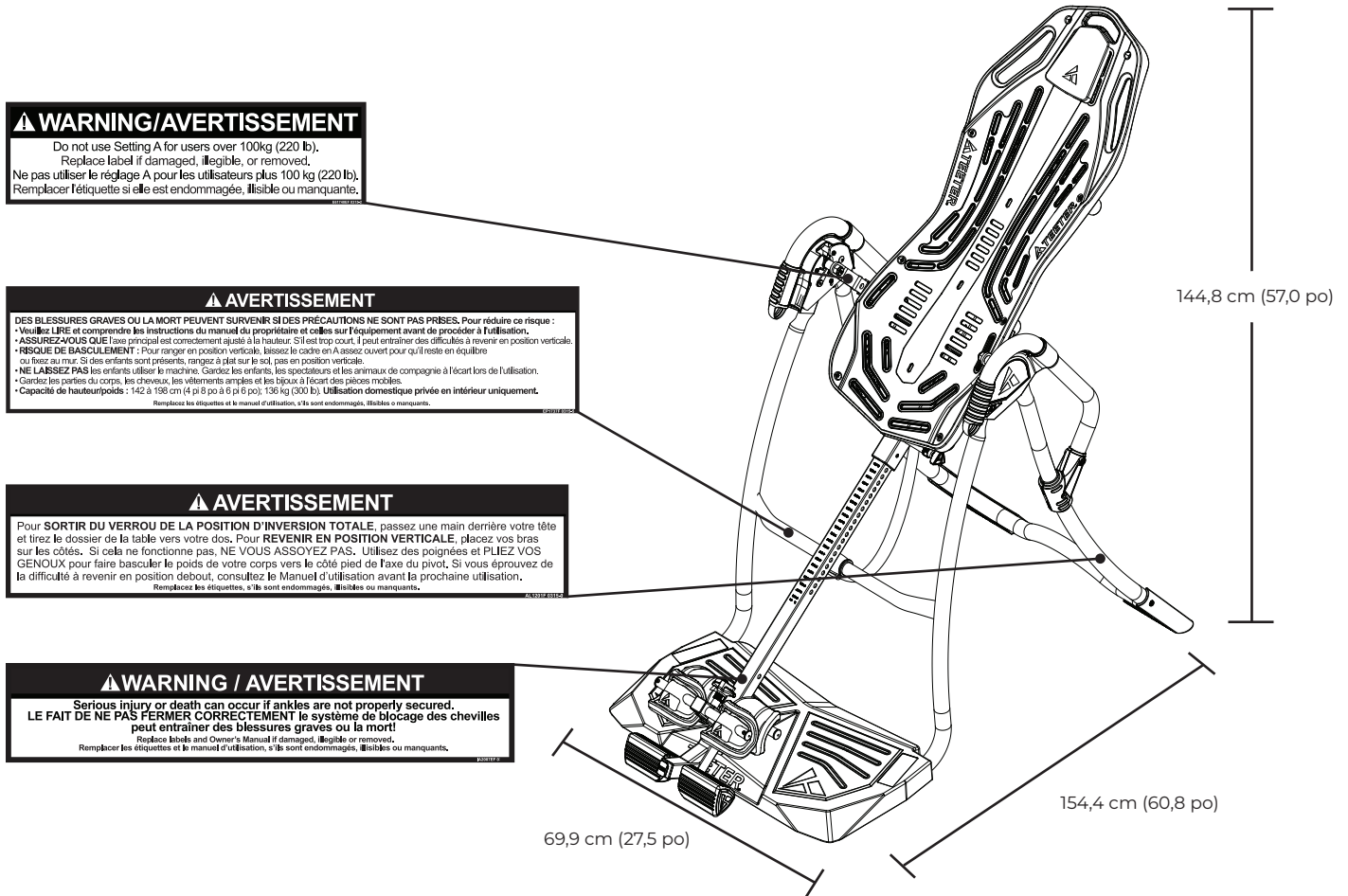
1	Repose-tête	7	Charnières pivotantes à 3 trous	13	Cadre en A
2	Bras de support supérieurs	8	Poignées	14	Axe principal
3	Dossier de table FitSpine ^{MC}	9	Goupille d'arrêt du réglage de la hauteur	15	Système de fixation des chevilles
4	Axes de pivotement	10	Plateforme surélevée	16	Cadran de confort pour les chevilles Ankle Comfort Dial ^{MC}
5	Plaques charnières	11	Courroie d'attache angulaire	17	Pieds de stabilisation antidérapants
6	Crochets autobloquants	12	Barre transversale		

Étiquettes d'avertissement de sécurité et spécifications du produit

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

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

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



Le produit présenté est l'LX4.
Votre modèle réel peut changer.

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

154,4 (L) x 69,9 (W) x 144,8 (H) cm (60,8 x 27,5 x 57,0 po)
207,0 (L) x 69,6 (W) x 221,0 (H) cm (81,5 x 27,5 x 87,0 po)
69,9 (L) x 69,9 (W) x 172,7 (H) cm (27,5 x 27,5 x 68,0 po)

Poids (approx.) : LX4 : 31,2 kg (68,7 lb)
LX5-LX9 : 32,1 kg (70,8 lb)

Avant de commencer le montage

Défaites l'emballage et préparez votre espace de travail

- Si possible, installez le produit à l'endroit ou à proximité de l'endroit où vous comptez l'utiliser afin d'éviter de devoir le transporter plus tard.
- Déballez toutes les pièces et matériels de support. Mettez les emballages de côté et nettoyez votre espace de travail.
- Trouvez les ensembles de matériel emballés avec les manuels. Ils sont étiquetés pour correspondre au processus de montage.
- Le 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.
 - Comment faire pivoter la table – Voyez comment tester le contrôle de l'équilibre et de la rotation, et comment vous mettre la tête en bas et remonter correctement.
 - Descendre – Apprenez à descendre correctement de votre Teeter, selon le modèle.
 - Rangement et entretien – Voyez comment votre Teeter se range facilement et de manière compacte.
 - Descendre – Apprenez à descendre correctement de votre Teeter, selon le modèle.
 - Accessoires – Découvrez les accessoires offerts pour votre Teeter.



- EN PRIME Programmes de remise en forme*
Obtenez des instructions 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.

Assemblage simplifié avec BILT.



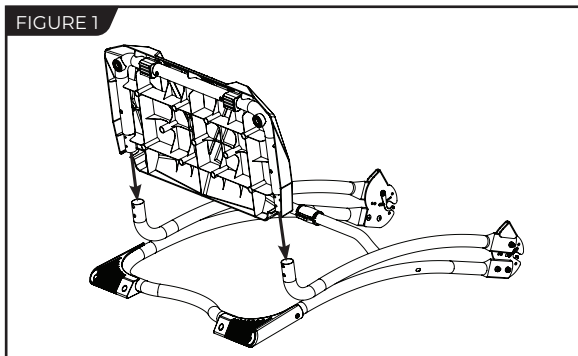
Pour obtenir des instructions d'assemblage étape par étape en format 3D interactif sur votre téléphone intelligent, téléchargez l'application BILT GRATUITE. Il suffit de balayer le code QR ci-dessous, puis de rechercher votre modèle (Teeter LX4, LX5, LX6, LX7, LX8, LX9) dans l'application!



ÉTAPE ①

Montage de la plateforme surélevée

FIGURE 1



IMPORTANT : Ne pas serrer complètement les vis avant qu'elles soient toutes en place et que la plateforme soit installée correctement.

- Retirer le cadre en A de la boîte et le mettre dos au sol, de manière à ce que ses extrémités ouvertes pointent vers le haut (Figure 1).

- Trouver la plateforme surélevée et sa quincaillerie, qui comprend deux (2) pieds en caoutchouc et quatre (4) vis.

- Insérer les extrémités ouvertes du cadre en A dans les trous de la plateforme (Figure 1).

N.B. : La plateforme est fixée au cadre par deux vis de chaque côté, une vis « intérieure » et une vis « extérieure ». Les vis intérieures servent également à fixer les pieds en caoutchouc (Figure 2).

- En faisant face au dessous de la plateforme, aligner un pied en caoutchouc et un trou intérieur, puis y insérer une vis en la serrant à la main (Figure 2). Répéter de l'autre côté.

- Serrer à la main la vis extérieure d'un côté (Figure 2). Répéter de l'autre côté.

- Serrer complètement toutes les vis de la plateforme avec la clé hexagonale de 5 mm (Figure 3).

- Placer le cadre en position debout et l'ouvrir sur une surface plate. S'assurer que la plateforme et les pieds en caoutchouc sont bien fixés et qu'ils reposent uniformément sur le sol (Figure 4).

FIGURE 2

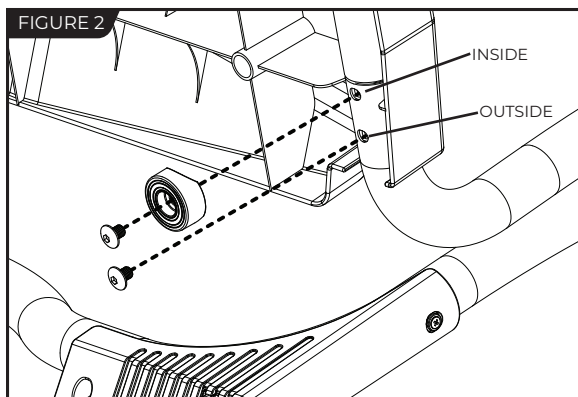


FIGURE 3

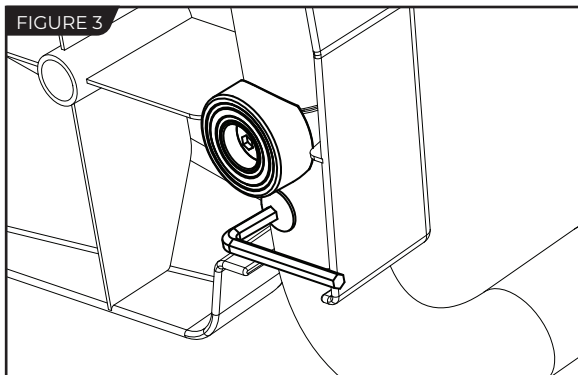
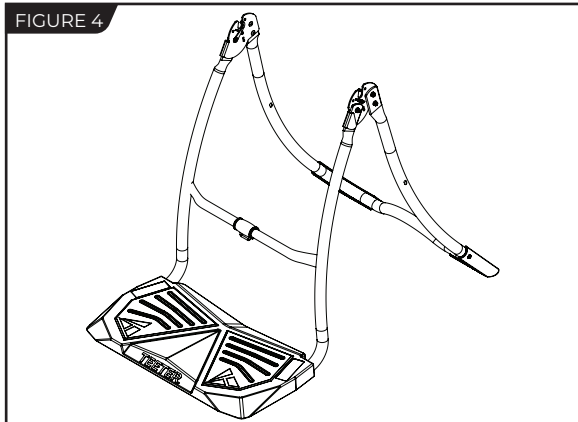


FIGURE 4



ÉTAPE ②

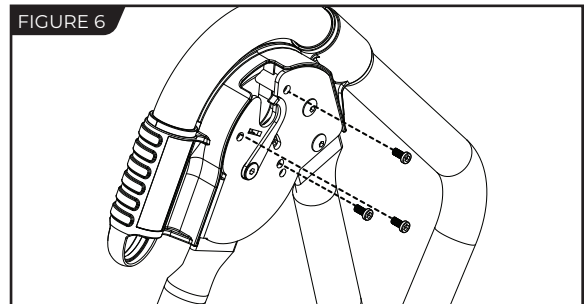
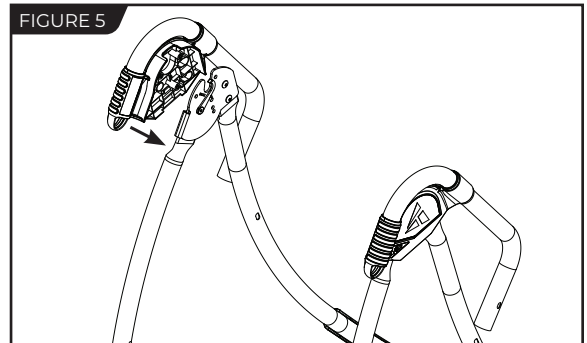
Montage des poignées et de leurs supports

N.B. : Si votre Teeter vient avec un panier de rangement (optionnel, compris avec le modèle LX9), sortir le panier de son emballage et suivre les instructions pour le fixer à la poignée gauche avant de fixer les poignées au cadre en A.

IMPORTANT : Ne pas serrer complètement les vis avant qu'elles soient toutes en place dans les poignées **ET** dans les supports.

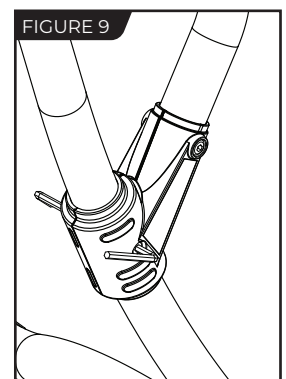
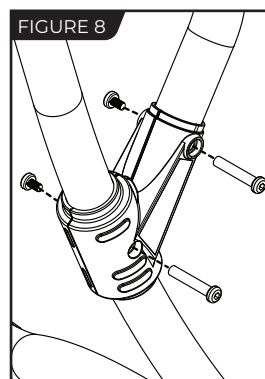
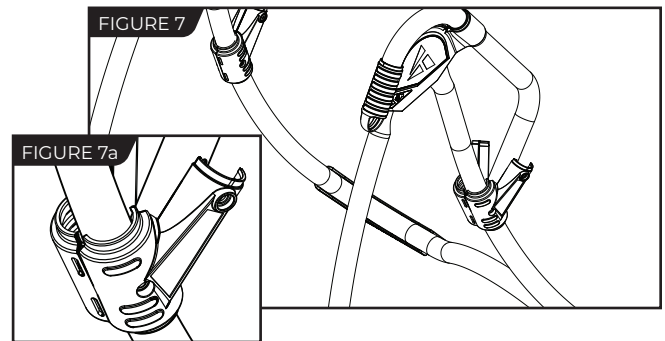
Montage des poignées

- Trouver les poignées gauche et droite ainsi que leur quincaillerie, qui comprend six (6) vis.
- Trouver les marques indiquant de quel côté vont les poignées. Placer la poignée droite du côté droit du cadre, insérer trois (3) vis et les serrer à la main (Figures 5 et 6).
- Répéter du côté gauche.



Montage des supports pour poignée

- Trouver les supports pour poignée et leur quincaillerie (avec celle des poignées), qui comprend quatre (4) vis et quatre (4) boulons.
- Trouver les marques indiquant de quel côté vont les supports. Placer les supports de gauche de chaque côté de la poignée de gauche, à sa jonction avec le cadre, et presser pour les serrer ensemble (Figures 7 et 7a).
- Insérer deux (2) boulons dans les trous des supports et visser une vis dans chaque boulon avec deux (2) clés hexagonales de 5 mm, sans serrer (Figure 8).
- Répéter du côté droit.
- Serrer complètement toutes les vis des poignées avec la clé hexagonale de 5 mm.
- Serrer complètement toutes les vis et tous les boulons des supports pour poignée avec deux (2) clés hexagonales de 5 mm (Figure 9).



ÉTAPE ③

Installez les charnières pivotantes sur le dossier de la table

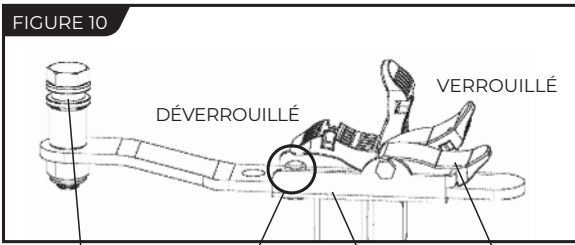
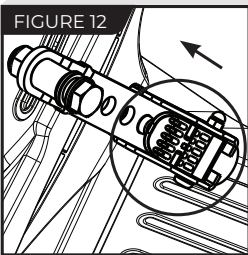
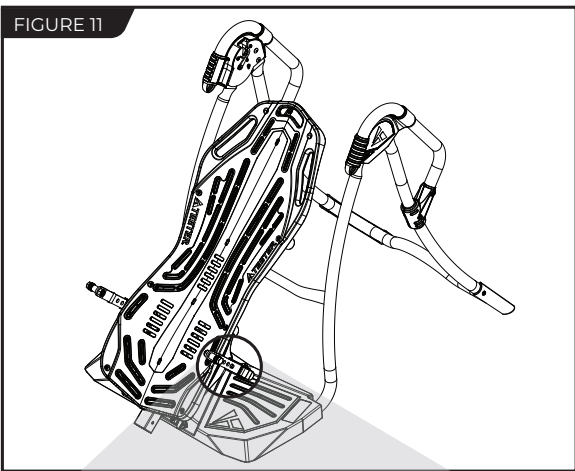
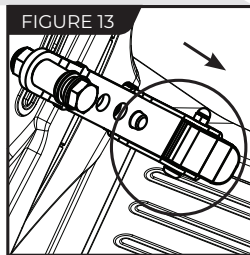


FIGURE 10



DÉVERROUILLEZ



VERROUILLEZ

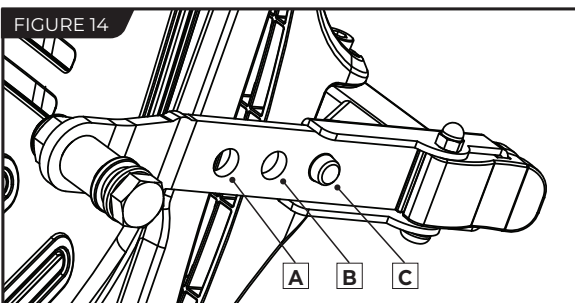


FIGURE 14

REMARQUE : Certains modèles comprennent des poignées de traction pré-assemblées aux charnières pivotantes. Toutefois, les instructions de montage détaillées ci-dessous s'appliquent toujours.

- Familiarisez-vous avec la charnière pivotante de 3 trous et les conditions du dispositif de blocage à came (Figure 10).

⚠ AVERTISSEMENT

NE JAMAIS démonter la goupille de la charnière pivotante. TOUJOURS insérer le bras de rotation à trois trous (avec la goupille sur le dessus et vers l'extérieur) dans la direction indiquée par la flèche dans le verrou à came.

- Pour faciliter le montage, posez le dossier de la table contre la barre transversale (Figure 11) 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 12).
- 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 14 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 13) pour le bloquer et fixer la charnière pivotante.
- Répétez l'opération de l'autre côté. Assurez-vous que les charnières pivotantes sont dans le même trou de réglage de chaque côté.

ÉTAPE ④

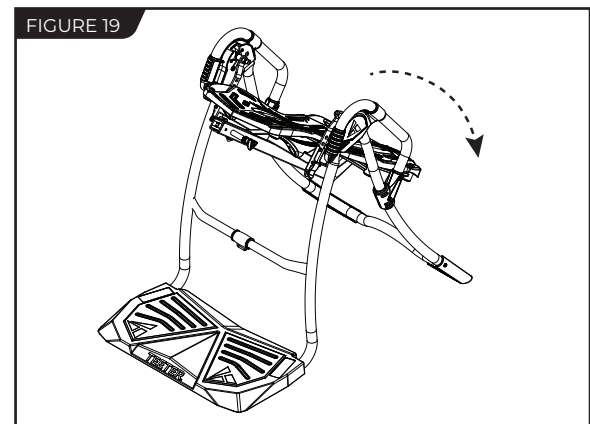
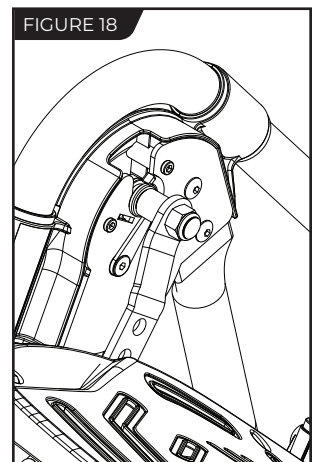
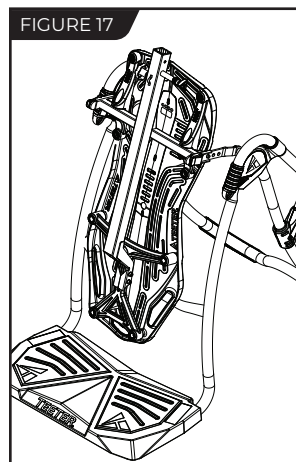
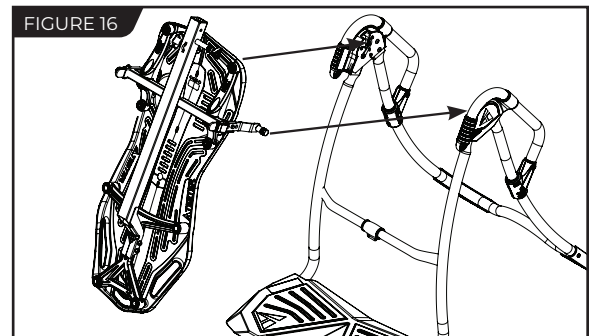
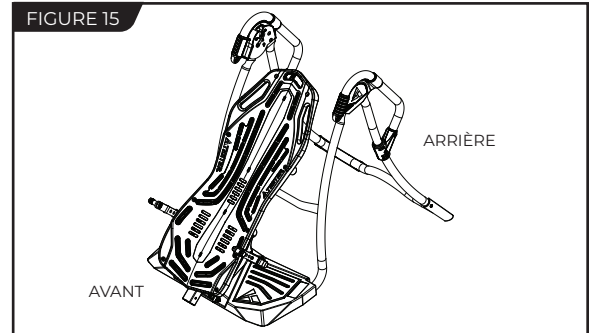
Montez le dossier de la table et le cadre en A

- Positionnez-vous en face du cadre en A, là où se situe la barre transversale (Figure 15).
 - 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 16).
 - Faites descendre chaque pivot de charnière dans les plaques de charnière du cadre en A, un côté à la fois (Figure 17). 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 18).

⚠ AVERTISSEMENT

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

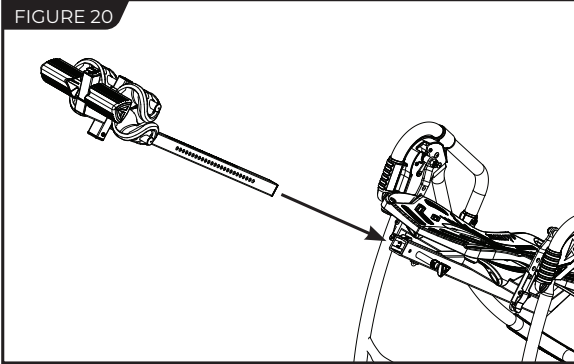
- Faites pivoter le dossier de la table en position d'utilisation (Figure 19). Assurez-vous qu'il pivote normalement. Voir l'illustration A à la page 12 pour vous assurer d'un bon montage.



ÉTAPE ⑤

Montez l'axe principal sur le dossier de la table

FIGURE 20

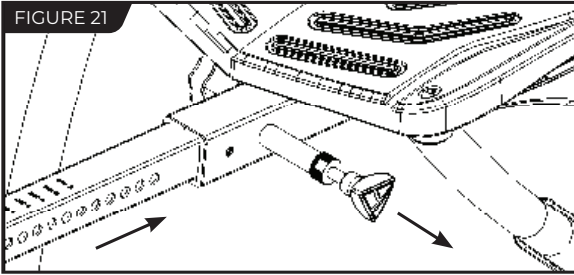


· L'axe principal de votre modèle peut différer des figures présentées, cependant les instructions de montage restent les mêmes.

· En vous tenant face au cadre en A, tenez l'axe principal dans votre main gauche, les indications de hauteur tournées vers le haut. Faites glisser le bout de l'axe principal dans son montant (Figure 20), situé à la base du dossier.

· Avec votre main droite, tirez sur la goupille de verrouillage de la hauteur (Figure 21) 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.

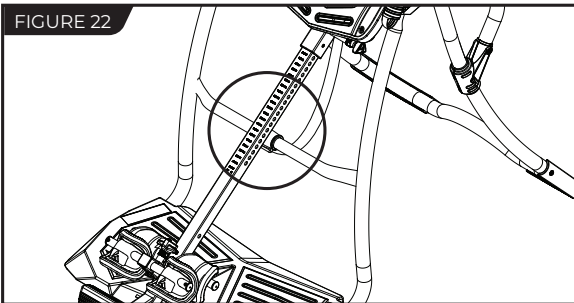
FIGURE 21



· L'axe principal **DOIT REPOSER** contre la barre transversale du cadre en A (Figure 21).

IMPORTANT: La barre transversale empêche le dossier de pivoter vers l'avant lorsque l'utilisateur monte sur le réglage de confort pour cheville. Si l'axe principal ne repose pas sur la barre transversale tel qu'illustré à la Figure 22, cela signifie que le dossier a été monté à l'envers sur le cadre en A.

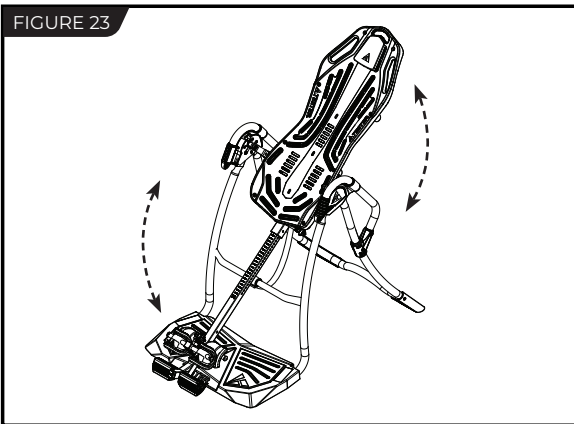
FIGURE 22



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 23) et que toutes les fixations sont sécurisées.

FIGURE 23

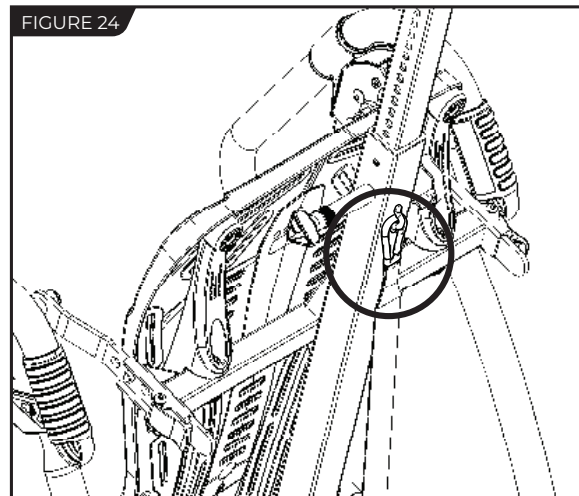


ÉTAPE ⑥

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

Attachez la courroie d'attache angulaire

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

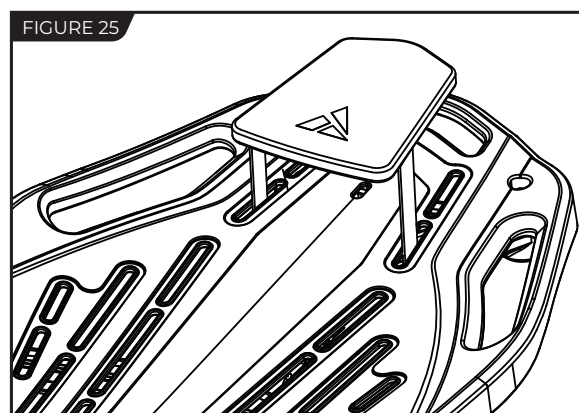


Accessoire de courroie d'attache angulaire

Certains modèles peuvent venir avec le EZ- Angle Tether, brodé avec angle marqueurs de couleur à 20 ° (vert), 40 ° (orange), ou 60 ° (rouge). Il suffit de glisser la boucle de sorte que son centre aligne avec votre configuration de couleur désirée.

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 3 pour suivre les instructions.

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

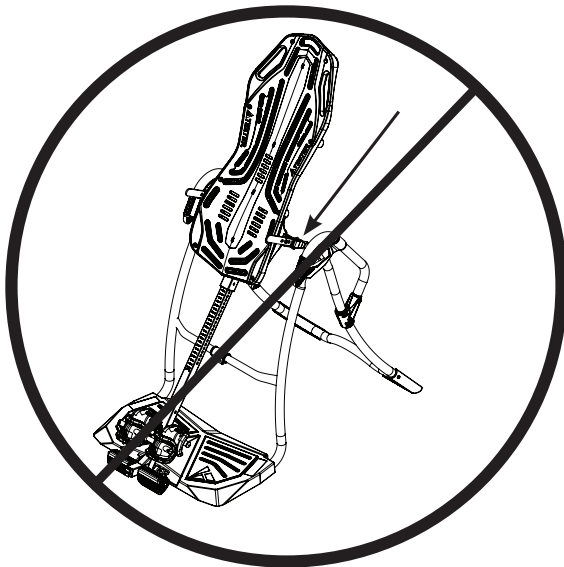
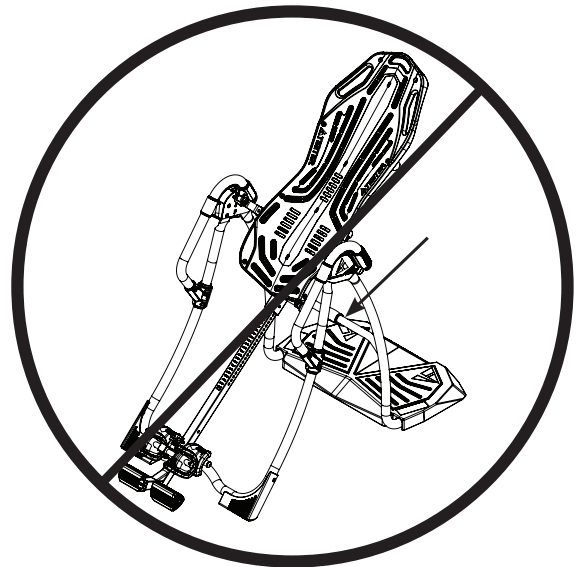


Illustration B

Retournez à l'étape 4 pour suivre les instructions.

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



Avant l'inversion

Assurez-vous que le manuel d'utilisation est attaché

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

- Si elle n'est pas déjà fixée, enfiler la chaîne en métal fournie dans le trou préperforé situé dans le coin supérieur du manuel d'utilisation.
- Faire passer la chaîne dans le trou à cet effet dans la poignée (figures 26 et 26a). Laisser pendre le manuel d'utilisation à l'extérieur du cadre en A, de sorte qu'il ne nuise pas à la rotation de la table d'inversion.

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

AVERTISSEMENT

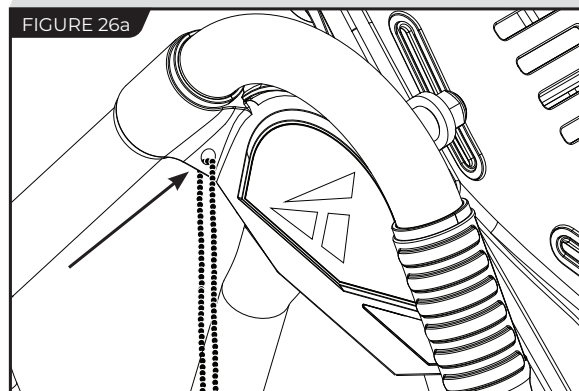
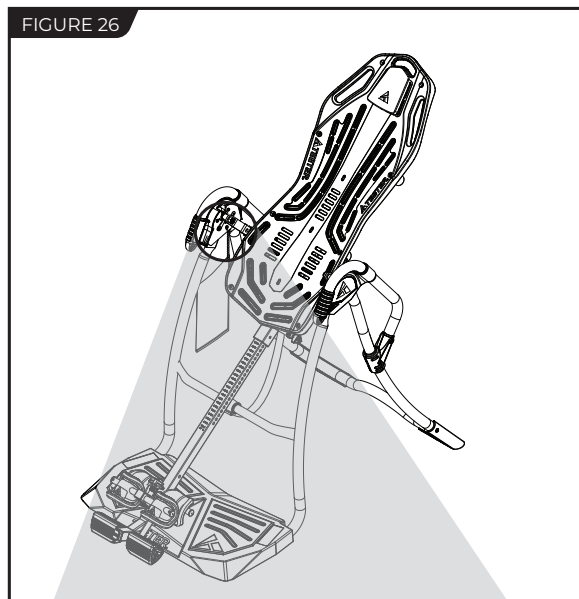
Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser votre table d'inversion Teeter. Des réglages inadaptés peuvent entraîner des blessures graves ou la mort!

Visionnez 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.

Téléchargez TeeterLink^{MC}

Tirez le maximum de vos séances d'inversion en téléchargeant l'application TeeterLink^{MC} sur votre téléphone : faites le suivi de votre utilisation et de votre niveau de douleur, recevez des rappels et des conseils personnalisés, obtenez du soutien, et plus encore! Balayez le code ou recherchez TeeterLink dans votre boutique d'applications.



Site web disponible
en anglais seulement



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



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

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

À L'EXCEPTION DE CE QUI ÉNONCÉ CI-DESSUS, AUCUNE GARANTIE N'EST FOURNIE QUANT À TOUT PRODUIT TEETER, ET TOUTES LES GARANTIES FORMELLES SONT EXCLUES.

Cette garantie sera régie par les lois de l'État de Washington aux États-Unis. Dans la mesure où cette garantie est jugée non exécutoire, elle sera réputée révisée dans la mesure nécessaire pour la rendre exécutoire. Cette garantie et tous litiges ou réclamation résultant de cette garantie ou de son interprétation sont régies par les lois de l'État de Washington aux États-Unis. Tous litiges ou réclamation découlant de ou liée à cette garantie, son interprétation, ou de toute violation alléguée de celle-ci, qui ne peut être réglé à l'amiable entre Teeter et le propriétaire dans les soixante (60) jours après notification écrite par la partie lésée à l'autre, doit être définitivement réglés par arbitrage soumis à trois (3) arbitres choisis parmi les panneaux des arbitres de l'American Arbitration Association la plus proche de l'établissement commercial principal de Teeter.

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

COMMENT ACHEMINER VOTRE INSCRIPTION :

Étape 1

Inscrivez vos informations pour vos propres dossiers.

Étape 2

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

Date d'achat

Produit et modèle

Nom du vendeur

Numéro de série

Si vous êtes incapable d'accéder au site en ligne, vous pouvez faire une demande de carte de garantie en appelant au service à la clientèle au 1-800-847-0143. Veuillez ne pas envoyer ceci par courriel à Teeter.

Masseur T3^{MC}

D'innombrables options d'automassage, de thérapie par points gâchettes et de relâchement myofascial pour réduire la tension et la douleur, naturellement et tout en douceur.



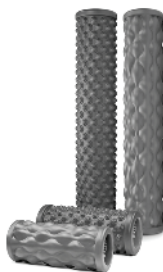
Détendeur de dos P2^{MC}

Exerce une traction douce et contrôlée pour décompresser le bas du dos, réduire la pression sur les nerfs et relâcher les muscles tendus.



Rouleaux de mousse Better Back^{MC}

Préparez votre corps à bouger, accélérez la guérison, réduisez les déséquilibres musculaires et améliorez votre souplesse avec la collection de rouleaux de mousse texturés de Teeter.



Duo détente et soin du cou^{MC}

Soutient le haut du cou et la colonne cervicale pour l'autorelâchement sous-occipital, une technique qui réduit la tension dans les muscles de soutien.



Coussin vibrant Better Back^{MC}

Accessoire pour les tables d'inversion de Teeter aidant à revitaliser les muscles fatigués et endoloris. Comprend 10 moteurs de vibration, un support cervical avec lumières chauffantes et une télécommande à écran ACL.



Crème analgésique reNEW^{MC} Muscles

Pénètre en profondeur les muscles endoloris au contact. Formule spéciale contenant de l'huile d'émeu, de l'arnica, du méthylsulfonylméthane (MSM) et de la glucosamine.



Tapis avec programme d'inversion

Tapis de 36 x 60 po améliorant l'expérience d'inversion au moyen de 24 exercices d'inversion et étirements illustrés à portée de main, tout en offrant une surface antidérapante pour les planchers rigides.



Exerciseur elliptique à position semi-allongée FreeStep^{MC}

Procure un niveau de confort sans pareil pour des séances d'entraînement cardiovasculaire et musculaire à la maison sans impact, et sans stress.



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

800-847-0143 or info@teeter.com
International : info@teeterintl.com

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

International: Teeter International, Ltd.
Gor-Ray House
758 Great Cambridge Rd
Enfield
Middlesex EN1 3GN
United Kingdom
teeterintl.com | info@teeterintl.com



Ce produit est homologué par Underwriters Laboratories Inc. Des échantillons représentatifs de ce produit ont été évalués par UL et satisfont les normes de sécurité en vigueur.

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



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



Les appareils de décompression de Teeter, accrédités 510(k) par la FDA, sont conçus pour une utilisation domestique et peuvent être utilisés par plusieurs adultes. Ils permettent d'exercer une traction non assistée sur la colonne vertébrale et ainsi d'étirer les muscles et les tissus mous paravertébraux.

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