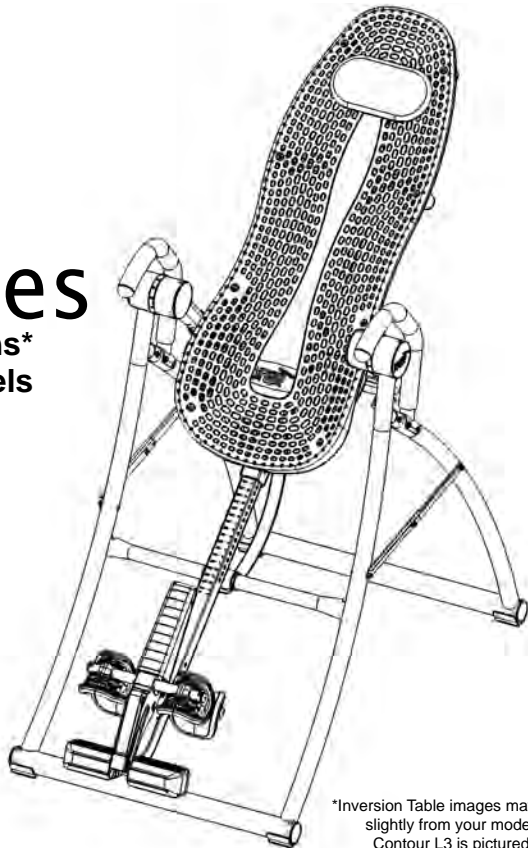




# Contour™ Series

Inversion Table Assembly Instructions\*  
For Contour L3 and Contour L5 Models



\*Inversion Table images may vary slightly from your model. The Contour L3 is pictured here.

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

**IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS**  
READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE INVERSION TABLE.

 **WARNING**

**WARNING** - To reduce the risk of injury to persons:

- Read and understand all the instructions, view the Instructional DVD, review all other accompanying documents, and inspect the equipment before using the inversion table. It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of this equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment, or equipment failure. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the product are fully informed about the proper use of the equipment and all safety precautions.
- Close supervision is necessary when the inversion table is used near children, or by or near invalids or disabled persons.
- Use the inversion table only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
- **NEVER** drop or insert any object into any opening.
- **DO NOT** use or store product outdoors.
- **DO NOT** use if you are over 6 ft 6 in (198 cm) or over 300 lbs. (136 kg). Structural failure could occur or head/neck may impact the floor during inversion.
- **DO NOT** allow children to use this machine.
- Keep children, bystanders, and pets away from machine while in use.
- Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.

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

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

## **IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS**

**READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE INVERSION TABLE.**

### **WARNING**

- The inversion table has no user serviceable parts.
- This product is intended for indoor home use only. **DO NOT** use in any commercial, rental or institutional setting.
- **DO NOT** use the equipment without a licensed physician's approval and a review of the medical contraindications, as noted in the Owner's Manual.
- Failure to assemble and/or use the equipment as directed may void the manufacturer's warranty on this product and could result in injury or death.
- Choose a level surface for assembling and operating the table.
- Follow each step in sequence. **DO NOT** skip ahead.
- Make sure that all fasteners are secure.
- **ALWAYS** test and inspect the table. Make sure the table rotates smoothly to inverted position and back.
- **ALWAYS** replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

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

## **SAVE THESE INSTRUCTIONS**

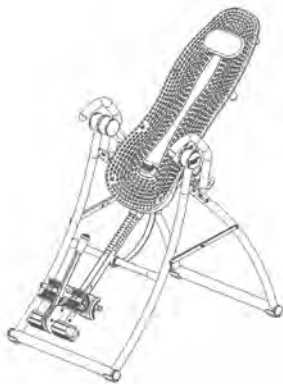
## Which Model Do You Own?

**Important:** Please locate the model of your Teeter inversion table before assembly.

The model can be found on A) the exterior of the box, or B) the serial label located on the back of the table bed.



**Contour L3**



**Contour L5**

**My Serial Number:**

\_\_\_\_\_

**Don't forget to register your  
product at [teeter-inversion.com](http://teeter-inversion.com)**

*We hope you enjoy your new Teeter Hang Ups Inversion Table!  
If you have any questions, please contact our Customer Service Department at 1.800.847.0143 or [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).*

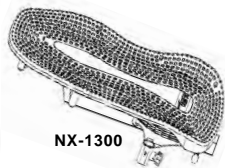
# Items for Assembly

Items are not shown to scale. If you have any questions on assembly, contact Customer Service at 1-800-847-0143 or visit our website at [teeter-inversion.com](http://teeter-inversion.com).

ITEMS FOR ASSEMBLY	ITEM NUMBER	ITEMS FOR ASSEMBLY	ITEM NUMBER	ITEMS FOR ASSEMBLY	ITEM NUMBER
<b>A-Frame</b> EZ-Angle™ Tether	NX-1100 F5-1008	<b>Main Shaft</b> with Deluxe EZ-Reach™ Ankle Lock System (Contour L5 model only)	NX-1630-B	<b>Handle Assembly</b> <i>Bolts &amp; Nuts May Come Pre-Assembled</i> Contour Stretch™ Handles (2)	NX-1500 NX-1510 NX-1530
<b>FlexTechnology™ Table Bed</b> Bolts, Washers, Nuts (2) Head Pillow	NX-1300 EP-1128 EP-1105	 with EZ-Reach™ Ankle Lock System (Contour L3 model only)	NX-1630	<b>Tools</b> 10/13 mm Wrenches (2) 5 mm Allen Wrenches (2)	F5-1088 IA-1149
<b>Crossbrace</b> <i>Screw &amp; Post May Come Pre-Assembled</i> Chicago Posts (2) Chicago Screws (2)	NX-1400 F5-0071-A F5-0071-B				



NX-1100



NX-1300



EP-1128



EP-1105



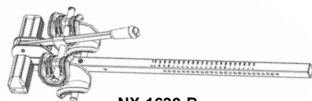
NX-1400



F5-0071-A



F5-0071-B



NX-1630-B



NX-1630



NX-1500



NX-1510



NX-1530



F5-1088

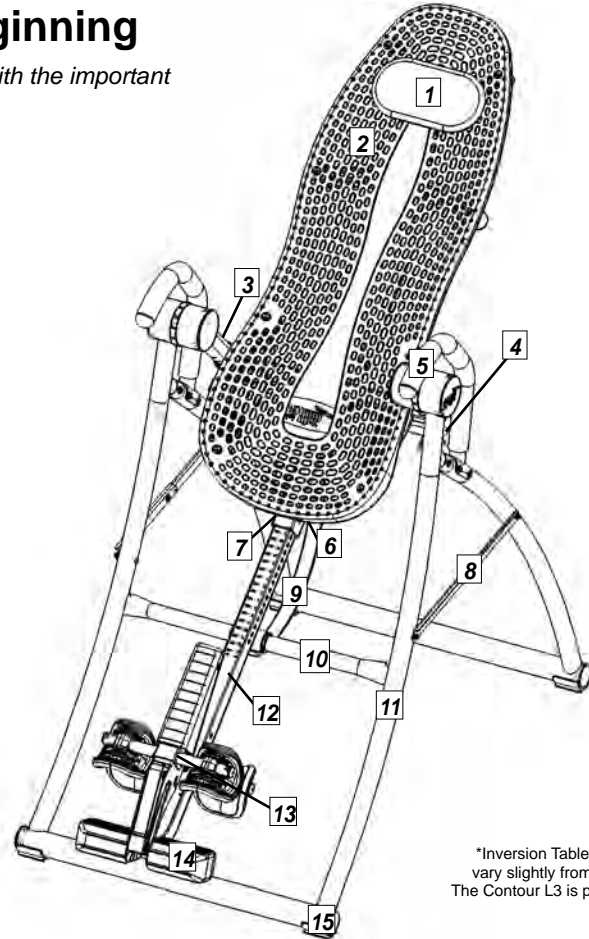


IA-1149

# Before Beginning

Before reading further, study the drawing below to familiarize yourself with the important components of your new Teeter Hang Ups® inversion table.

1	Head Pillow
2	FlexTechnology™ Table Bed
3	Rotation Adjustment Arm
4	Crossbrace
5	Contour Stretch™ Handles
6	Height-Selector Locking Pin
7	De-Rattler Knob
8	Spreader Arms
9	EZ-Angle™ Tether
10	Crossbar
11	A-Frame
12	Main Shaft
13	Ankle Lock System
14	Ankle Comfort Dial™
15	Stability Feet



\*Inversion Table images may vary slightly from your model. The Contour L3 is pictured here.

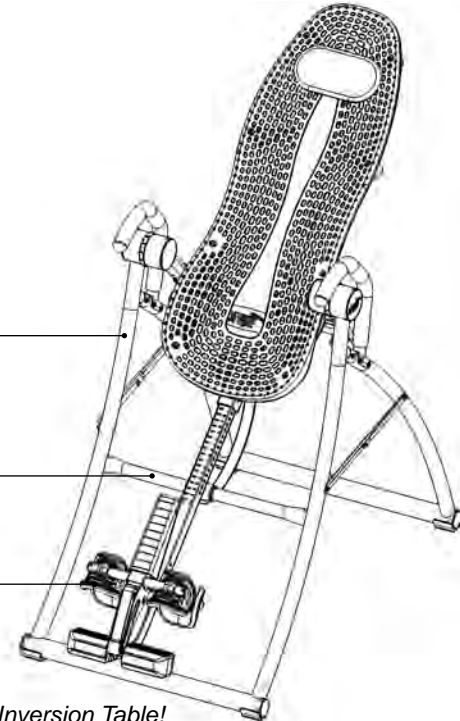
# WARNING LABEL PLACEMENT

**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 Customer Service at the phone number or website found at the bottom of this page to request a complimentary replacement label.

*NOTE: Image and labels below not shown actual size.*



## ▲ WARNING/ AVERTISSEMENT/ ADVERTENCIA

**TIPPING HAZARD:** For upright storage, leave A-Frame open wide enough to remain stable, or secure to the wall to prevent tipping. In households with small children, the table should be stored flat on the floor, not upright.

**DANGER DE RENVERSEMENT:** Pour un rangement en position verticale, laissez le cadre en A suffisamment ouvert pour qu'il reste stable, ou ajoutez-le sur un mur pour éviter les chutes. Dans les foyers avec de jeunes enfants, cette table devrait être rangée à plat sur le sol et non pas debout.

**PELIGRO DE DESLIZAMIENTO:** Para guardar la tabla parada, deje la estructura A lo suficiente abierta para que quede estable, o asegúrela a la pared para prevenir que se deslice y caiga. En casa con niños pequeños, la tabla debe guardarse acostada sobre el piso, no parada.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE, OR REMOVED. REMPLACER L'ETIQUETTE SI ENDOMMAGE OU ENLEVE.  
REEMPLACE LA ETIQUETA SI ESTA DANADA O SE HA PERDIDO.

## ▲ WARNING

WARNING - To reduce the risk of personal injury or death:

- Read and understand all the instructions before using the inversion table. It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of the equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment or equipment failure.
- Do not allow children to use the machine.
- Keep children, bystanders, and pets away from the machine while in use.
- Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.
- Height/Weight capacity: 4 ft 8 in - 6 ft 6 in (142-198 cm); 300 lbs (136 kgs).
- This product is for consumer, indoor household use only.

Replace Labels and Owner's Manual if Damaged, Illegible, or Removed.  
Teeter, 9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375  
Toll Free (Phone): 800-847-0143 Web: [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com) 48-1228-001-2

## ▲ WARNING AVERTISSEMENT/ ADVERTENCIA

Labels must be properly secured before use.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE, OR REMOVED.

Les étiquettes doivent être correctement sécurisées avant l'usage.

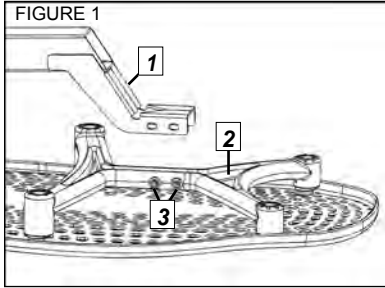
REPLACER L'ETIQUETTE SI ENDOMMAGE OU ENLEVE.

Las etiquetas deben estar correctamente aseguradas antes de usarse.

REEMPLACE LA ETIQUETA SI ESTA DANADA O SE HA PERDIDO.

*We hope you enjoy your new Teeter Hang Ups Inversion Table!  
If you have any questions, please contact our Customer Service Department at 1.800.847.0143 or [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).*

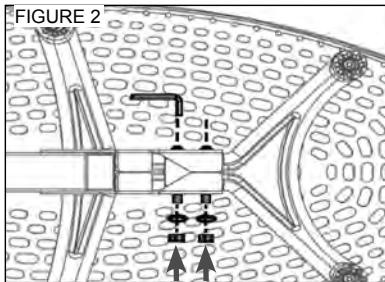
# Step 1



- 1 Support Beam
- 2 Upper Support Arms
- 3 Rubber Spacers

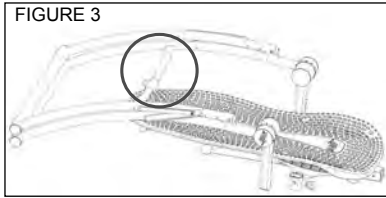
## Attach the Support Beam to the Table Bed (NX-1300)

- Place the Table Bed face down on the floor. Push down on the Support Beam so that the two holes align evenly with the holes at the base of the Upper Support Arms (Figure 1).
- Insert the two bolts (EP-1128) into the open holes (Figure 1).
- Fasten each bolt with a washer and nut (Figure 2).
- Use the Allen Wrench (IA-1149) to steady each bolt and tighten the nuts using the 10/13 mm open end Wrench provided (F5-1088) (Figure 2).



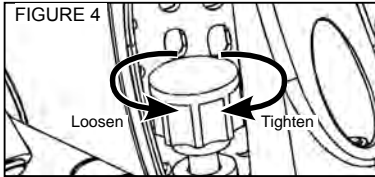


# Step 2

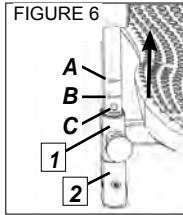
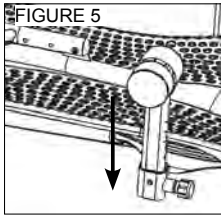


## Assemble the Table Bed (NX-1300) to the A-Frame (NX-1100)

- Position the A-Frame on the floor with the crossbar pointing down, so that the frame is resting on the Rotation Adjustment Arms (Figure 3).
- With the Table Bed face up and the top of the bed pointing to the A-Frame feet, slide it on the floor between legs of the A-Frame.
- Loosen the “de-rattler” function of the Pinlock Knobs by turning each counterclockwise (Figure 4).
- Align and insert the Rotation Adjustment Arms into the Support Housings (Figure 5).
- Pull out both spring-loaded Pinlock Knobs and then pull up to align the Support Housing with one of the marked settings on the Rotation Adjustment Arms (Figure 6).
- Release the knobs so that they engage a hole setting (Figure 6). Should the knobs be locked in the “out” position, simply rotate clockwise to release (Figure 7).

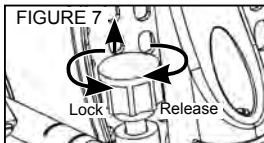


Counterclockwise to Loosen, Clockwise to Tighten



- 1 Support Housing
- 2 Rotation Adjustment Arms

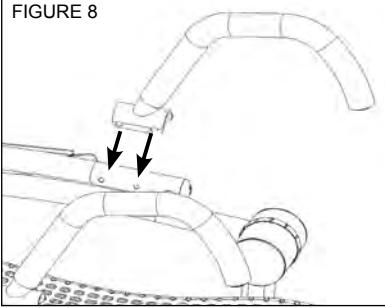
*NOTE: Refer to the Owner's Manual for an explanation of the hole settings. If you are unsure, use Setting C to start.*



Counterclockwise to Lock, Clockwise to Release

## Step 3

FIGURE 8

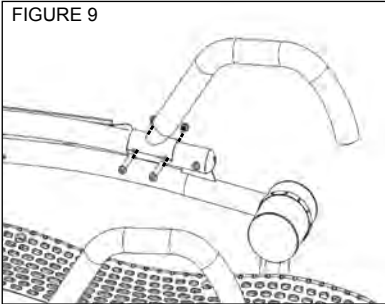


### Attach the Handles (NX-1500) to the A-Frame (NX-1100)

*Bolts and Nuts may come pre-assembled in Handles.*

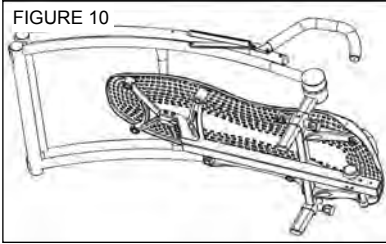
- To assemble the Handles, leave the inversion table in this position (Step 2). Remove the pre-assembled bolts from the Handles.
- Place each Handle fitting over the A-Frame legs, aligning with the pre-drilled holes (Figure 8).
- Insert the bolts and secure with the nuts, tightening with the Allen Wrenches provided (Figure 9).

FIGURE 9



## Step 4

FIGURE 10



### Stand the Inversion Table Upright

- To stand the inversion table upright, first move the A-Frame onto its side (Figure 10), and then carefully lift it up onto its feet (Figure 11).
- Use the handles to open the A-Frame wide enough so that it is stable and can stand upright on its own (Figure 12).
- Leave the table in this position for Step 5 of the assembly.

FIGURE 11

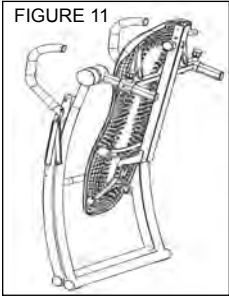
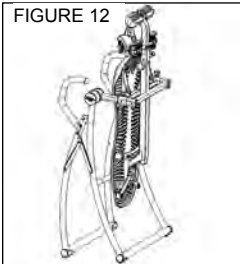


FIGURE 12



## Step 5

FIGURE 13

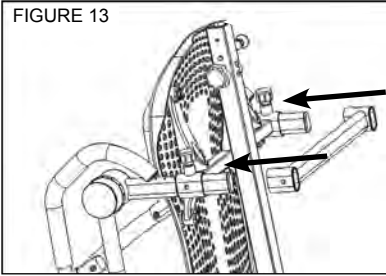


FIGURE 14

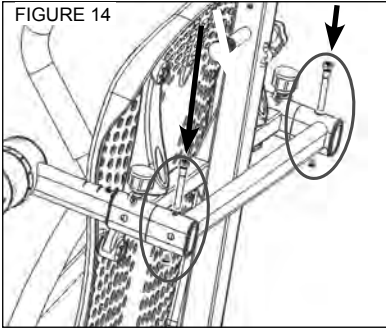
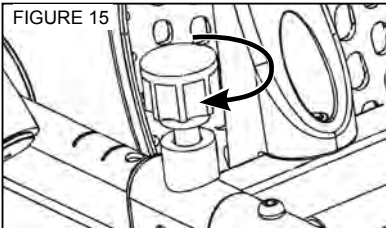


FIGURE 15



Turn Clockwise to Tighten the De-Rattler Function

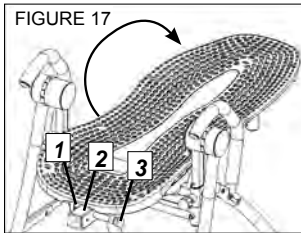
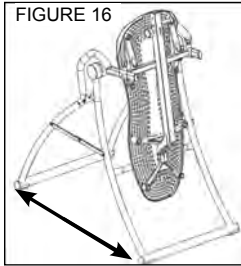
### Attach the Crossbrace (NX-1400) to the Rotation Adjustment Arms

- Remove the pre-assembled Chicago Screw Posts from the Crossbrace (NX-1400).
- Align the holes in the Crossbrace with the last hole on the Rotation Adjustment Arms (Figure 13).
- Insert the Chicago Posts (F5-0071-A) and secure with the Chicago Screws (F5-0071-B), tightening with the Allen Wrenches (IA-1149) provided (Figure 14).

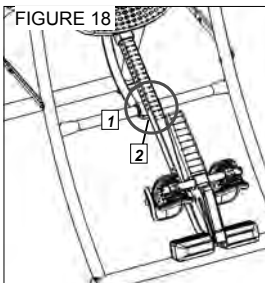
*NOTE: Due to the tapered style of the Chicago Post, it may not sit flush against the Crossbrace.*

- Turn the Pinlock Knobs clockwise to re-engage the “de-rattler” function (Figure 15).

# Step 6



- 1 De-Rattler Knob
- 2 Main Shaft Housing
- 3 Height-Selector Locking Pin



- 1 Crossbar
- 2 Proper Resting Position

Depending on the model you have purchased, the items in this step will vary. The model of your product can be found on the Serial Label, located on the back of the Table Bed.

## Insert the Main Shaft into the Table Bed (NX-1300)

**Contour L3:** Use the Main Shaft with the EZ-Reach™ Ratchet Ankle Lock System (NX-1630).

**Contour L5:** Use the Main Shaft with the Deluxe EZ-Reach™ Ankle Lock System (NX-1630-B).

- Ensure that the A-Frame is fully open and locked at the Spreader Arms (Figure 16).
- Rotate the Table Bed into its use position (Figure 17).
- Loosen the Main Shaft De-Rattler Knob at the base of the Main Shaft Housing.

*NOTE: The De-Rattler Knob is an optional feature that prevents a slight shift when you invert. Product security is not compromised if you choose not to tighten the knob.*

- With the Height Adjustment Settings on the Main Shaft facing up, slide the end of the Main Shaft into the Main Shaft Housing at the base of the Table Bed.
- Pull out the Height-Selector Locking Pin to allow the Main Shaft to slide in further and release in the desired height setting. Refer to the Owner's Manual for more information on selecting your height setting.
- The Main Shaft **MUST REST** against the Crossbar of the A-Frame (Figure 18).

*NOTE: 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 in Figure 18, then the Table Bed has been assembled backwards onto the A-Frame. This must be corrected before use.*

# Step 7

FIGURE 19

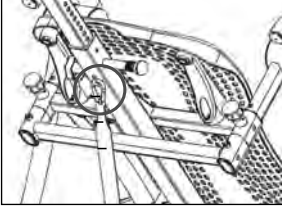
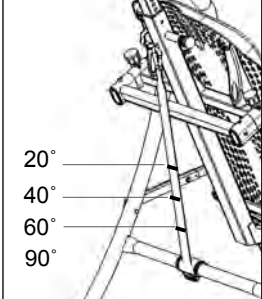


FIGURE 20



## Attach the EZ-Angle™ Tether Strap (F5-1008) to Limit the Degree of Rotation

- The Tether will come pre-assembled to the A-Frame.
- Unfold the adjustable Tether and clip it to the U-Bar on the underside of the Table Bed (Figure 19).
- The EZ-Angle™ Tether has color coded angles to assist in varied angles of inversion for your experience level (Figure 20):

20° / Twenty Degrees – adjust the strap so the green stripe is in the center of the sliding buckle for inversion to a gentle twenty-degree angle.

40° / Forty Degrees – adjust the strap so the orange stripe is in the center of the sliding buckle for inversion to a moderate forty-degree angle.

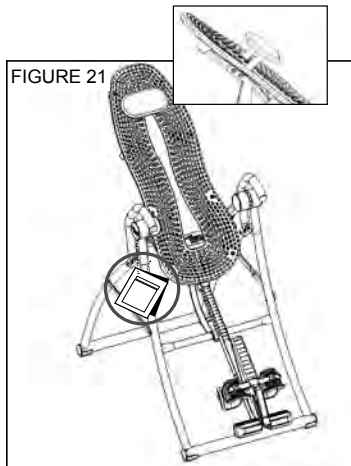
60° / Sixty Degrees – adjust the strap so the red stripe is in the center of the sliding buckle for inversion to a more advanced sixty-degree angle. This is the angle when full decompression is realized.

90° / Ninety Degrees – Remove the tether strap clip from the base of the table bed loop to enable rotation to full inversion.

## Step 8

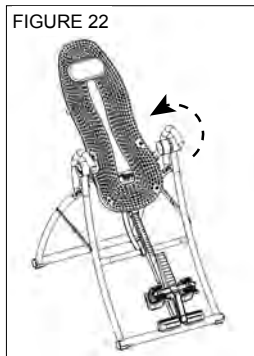
### Attach the Head Pillow (EP-1105) and Owner's Manual

- Attach the Head Pillow by securing the Velcro straps through the holes in the Table Bed – the position of the pillow can be adjusted depending on the user (Figure 21).
- Hang the Owner's Manual over one of the handles for future reference (Figure 21).



### Before Use

- Test the Inversion Table by hand for smooth rotation (Figure 22).
- Ensure all fasteners are secure.
- Please complete the warranty registration online at [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).
- For your reference, the serial number can be found on the back of the Table Bed.



## ⚠ WARNING

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

# Adjustments

FIGURE 23

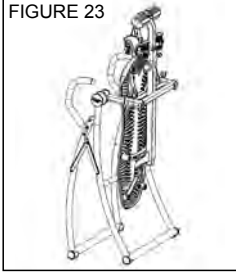
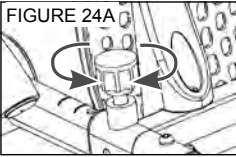
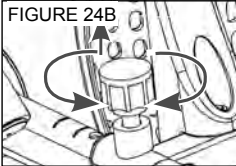


FIGURE 24A



Counterclockwise to Loosen,  
Clockwise to Tighten.

FIGURE 24B



Counterclockwise to Lock,  
Clockwise to Release.

**Option:** instead of rotating to lock pins in the “out” position, simply pull the knobs up, slide, and release into your desired setting.

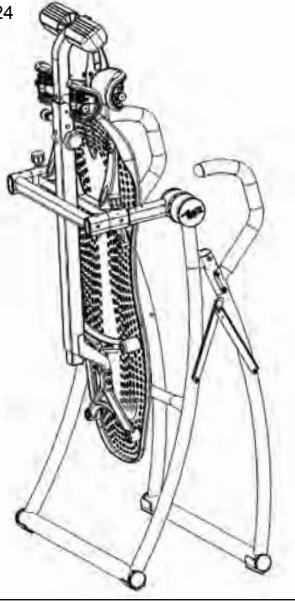
## Changing the Rotation Adjustment Setting

- Loosen the De-Rattler Knob.
  - Shorten the Main Shaft and rotate the Table Bed opposite from use into its storage position. Leave the A-Frame open and locked at the spreader arms (Figure 23).
  - The Pinlock Knobs serve two functions:
    - As a “de-rattler” to prevent excess movement of the support arms (Figure 24A)
    - As a “spring-loaded pinlock” to engage the Rotation Adjustment Setting (Figure 24B).
  - First, loosen the “de-rattler” function of the Pinlock Knobs by rotating them counterclockwise. Then pull the knobs up to disengage the pin and rotate again counterclockwise to lock them in the “out” position.
  - Move the Support Housing along the Rotation Adjustment Arms to the desired setting using the line markings as a guide. Rotate the pin clockwise to release the lock and allow the pin to engage a hole. You will hear a click when the pin is properly engaged.
- NOTE: Engage the Pinlock Knobs in the same setting for each of the Rotation Adjustment Arms.*
- Turn the Pinlock Knobs clockwise again to re-engage the De-Rattler.
  - Rotate the Table Bed back to its use position and extend the Main Shaft to your preferred setting.



# Maintenance / Storage

FIGURE 24



## Maintenance

- To clean the Inversion Table, wipe down with a damp cloth. Do not use abrasive cleaners or solvents.

## Storage

- Remove the Angle Tether from the U-Bar located on the underside of the Table Bed.
- Loosen the Main Shaft De-Rattler Knob.
- Pull the height-selector locking pin, slide the Main Shaft in all the way, and engage the pin in the storage setting.
- Rotate the table opposite from use until the table has turned 180 degrees and rests against the Crossbar on the A-Frame.
- Pull up on the Spreader Arms to fold the A-Frame (Figure 24), leaving the A-Frame legs open to a width of at least 12" for stability.

*NOTE: This operation may pinch fingers if not done slowly and carefully.*

## WARNING

Tipping Hazard: For upright storage, leave A-Frame open wide enough to remain stable, or secure to the wall to prevent tipping. In households with small children, the inversion table should be stored flat on the floor, not upright.

## CONNECT WITH US!



[facebook.com/teeterhangups](https://facebook.com/teeterhangups)



[teeter-inversion.com/blog](http://teeter-inversion.com/blog)



[twitter.com/teeterhangups](https://twitter.com/teeterhangups)



[youtube.com/teetertv](https://youtube.com/teetertv)

If you have any problems assembling the equipment, or questions about its use, please contact customer service at:

USA: Teeter  
Toll Free (Phone) 800-847-0143  
(Fax) 800-847-0188  
[info@teeter-inversion.com](mailto:info@teeter-inversion.com)  
[www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com)

International: Inversion International, Ltd.  
(Phone) +1-242-362-1001  
(Fax) +1-242-362-1002  
[info@InversionInternational.com](mailto:info@InversionInternational.com)  
[www.InversionInternational.com](http://www.InversionInternational.com)

U.S. and Foreign Patents Pending. Teeter Hang Ups is a registered trademark of Teeter.  
Specifications subject to change without notice.  
© COPYRIGHT 2012 Teeter. International Law Prohibits Any Copying.

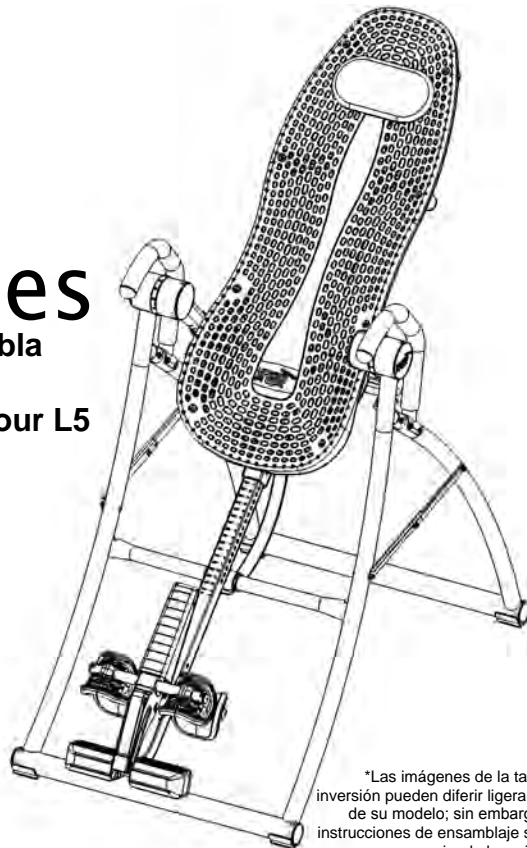
CN-1035 0612-0



# Contour™ Series

Instrucciones de ensamblaje de la tabla de inversión\*

Para los modelos Contour L3 y Contour L5



\*Las imágenes de la tabla de inversión pueden diferir ligeramente de su modelo; sin embargo, las instrucciones de ensamblaje siguen siendo las mismas.

**AVANT DE COMMENCER:** Revoyez toutes les étapes avant de commencer l'assemblage et prenez connaissance de toutes les précautions à prendre avant d'utiliser la table d'inversion. Respectez scrupuleusement les instructions d'assemblage et le manuel d'utilisation afin d'assurer la sécurité et l'intégrité du produit.

## LES INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

### **AVERTISSEMENT**

**AVERTISSEMENT** - Afin de réduire le risque de blessures infligées aux personnes:

- Lire et comprendre toutes les instructions, visionner la vidéo d'instructions, examiner tous les autres documents fournis, et inspecter le matériel avant d'utiliser la table d'inversion. Vous êtes responsable de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et aux risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de défaillances de l'appareil. Le propriétaire de la table est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du produit soient entièrement informés de l'utilisation correcte de cet équipement et de toutes les précautions de sécurité à adopter.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table est utilisée à proximité d'enfants, par ou à proximité de personnes handicapées ou infirmes.
- Utiliser uniquement la table d'inversion pour l'usage pour lequel elle est prévue tel qu'il est décrit dans ce guide. NE PAS utiliser d'attaches non recommandées par le fabricant.
- **NE JAMAIS** laisser tomber ou introduire un quelconque objet dans aucune des ouvertures.
- **NE PAS** utiliser ou ranger ce produit en plein air.
- **NE PAS** utiliser l'appareil si vous mesurez plus de 1,98 m ou pesez plus de 136 kg. Une défaillance structurelle pourrait se produire ou la tête/le cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE PAS** permettre aux enfants d'utiliser cet appareil.
- Maintenir les enfants, les spectateurs et les animaux de compagnie éloignés lors de l'utilisation de l'appareil.
- Maintenir toutes les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux éloignés de toutes les pièces en mouvement.

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

**AVANT DE COMMENCER:** Revoyez toutes les étapes avant de commencer l'assemblage et prenez connaissance de toutes les précautions à prendre avant d'utiliser la table d'inversion. Respectez scrupuleusement les instructions d'assemblage et le manuel d'utilisation afin d'assurer la sécurité et l'intégrité du produit.

## **LES INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE**

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

### **AVERTISSEMENT**

- La table d'inversion ne dispose d'aucune pièce remplaçable par l'utilisateur.
- Ce produit est prévu pour une utilisation domestique uniquement. **NE PAS** utiliser à des fins commerciales, pour location ou dans des institutions.
- **NE PAS** utiliser l'appareil sans l'autorisation d'un médecin agréé et une revue des contre-indications médicales, comme réputé dans le Manuel du Propriétaire.
- L'échec pour assembler et/ou utiliser l'équipement comme dirigé peut annuler la garantie du fabricant sur ce produit et peut entraîner des blessures graves voire la mort.
- Choisir une surface égale pour assembler et l'opération de la table. **NE PAS** ignorer en avant.
- S'assurer que toutes les fixations soient sécurisées.
- **TOUJOURS** inspecter l'appareil avant utilisation. Testez la table à la main pour vérifier que la rotation soit souple et stable.
- **TOUJOURS** remplacer les composants défectueux immédiatement et/ou maintenir l'appareil hors d'usage avant réparation.

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

## **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES**

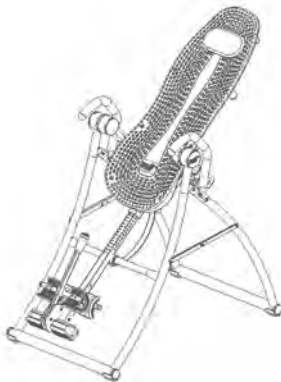
## ¿Qué Modelo Tiene?

**Importante:** Identifique el modelo de su tabla de inversión Teeter antes del montaje.

Puede encontrar el modelo en A) el exterior de la caja, B) la etiqueta con el número de serie ubicada en la parte trasera del respaldo.



**Contour L3**



**Contour L5**

**Mi Número De Serie:**

\_\_\_\_\_

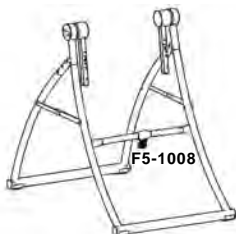
**Recuerde registrar su producto  
en [teeter-inversion.com](http://teeter-inversion.com)**

*Esperamos que disfrute de su tabla de inversión Teeter Hang Ups.  
Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente al 1-800-847-0143  
o visite nuestro sitio web [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).*

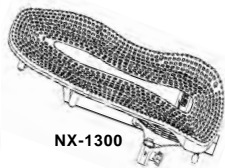
# Piezas Para El Montaje

Los artículos no se muestran a escala. Si tiene alguna pregunta sobre el ensamblaje, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente al 1-800-847-0143 o visite nuestro sitio web [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).

PIEZAS A ENSAMBLAR	N.º DE ARTÍCULO	PIEZAS A ENSAMBLAR	N.º DE ARTÍCULO	PIEZAS A ENSAMBLAR	N.º DE ARTÍCULO
<b>Estructura En A</b> Correa de sujeción EZ-Angle™	NX-1100 F5-1008	<b>Eje Principal Con</b> Mecanismo de seguridad de los tobillos Deluxe EZ-Reach™ <small>(Sólo en el modelo Contour L5)</small>	NX-1630-B  NX-1630	<b>Montaje De La Agarradera</b> <i>Puede que los pernos y las tuercas ya vengan premontados en las agarraderas</i> Agarraderas Contour Stretch™ (2)	NX-1500 NX-1510 NX-1530
<b>Respaldo FlexTechnology™</b> Pernos y tuercas (2) Almohadilla para la cabeza	NX-1300 EP-1128 EP-1105	<b>Mecanismo de seguridad de los tobillos EZ-Reach™</b> <small>(Sólo en el modelo Contour L3)</small>		<b>Herramientas</b> Llaves de 10/13 mm (2) Laves Allen de 5 mm (2)	F5-1088 IA-1149
<b>Soporte Transversa</b> <i>Los postes y los tornillos pueden venir pre-montado</i> Chicago Postes (2) Chicago Tornillos (2)	NX-1400 F5-0071-A F5-0071-B				



NX-1100



NX-1300



EP-1128



EP-1105



NX-1400



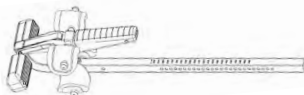
F5-0071-A



F5-0071-B



NX-1630-B



NX-1630



NX-1500



NX-1510



NX-1530



F5-1088

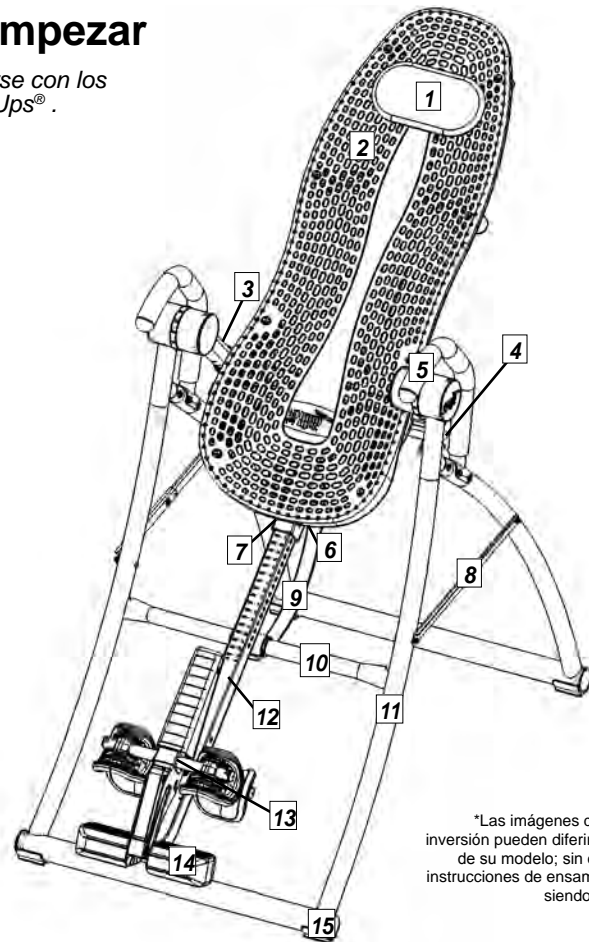


IA-1149

# Antes De Empezar

Antes de seguir leyendo, estudie los siguientes dibujos para familiarizarse con los componentes importantes de su nueva tabla de inversión Teeter Hang Ups®.

1	Almohadilla para la cabeza
2	Respaldo FlexTechnology™
3	Brazo de ajuste de rotación
4	Riostra
5	Agarraderas Contour Stretch™
6	Clavija de seguridad del seleccionador de estatura
7	Perilla anti-vibración
8	Brazos extensibles
9	Correa de sujeción EZ-Angle™
10	Travesaño
11	Estructura en A
12	Barra principal
13	Sistema de Seguro para los Tobillos
14	Plataforma Giratoria™
15	Pies de estabilidad



\*Las imágenes de la tabla de inversión pueden diferir ligeramente de su modelo; sin embargo, las instrucciones de ensamblaje siguen siendo las mismas.

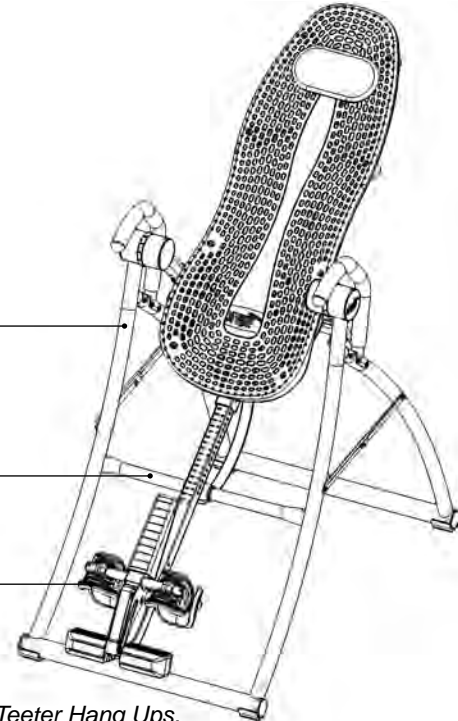


# COLOCACIÓN DE ETIQUETA DE ADVERTENCIA

**Importante:** Lea todas las etiquetas y el material de apoyo antes de utilizar la tabla de inversión.

Este gráfico indica las ubicaciones de las etiquetas de advertencia que encontrará en su producto. En caso de que alguna etiqueta falte, haya sido quitada o sea ilegible, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente mediante el sitio web o al número de teléfono que encontrará al final de esta página, a fin de solicitar una etiqueta de reemplazo de regalo.

*NOTA: Las imágenes y etiquetas que aparecen a continuación no son del tamaño real del producto.*



**▲ WARNING/ AVERTISSEMENT/ ADVERTENCIA**

**TIPPING HAZARD:** For upright storage, leave A-Frame open wide enough to remain stable, or secure to the wall to prevent tipping. In households with small children, this table should be anchored to the floor, not upright.

**DANGER DE RENVERSEMENT:** Pour un rangement en position verticale, laissez le cadre en A suffisamment ouvert pour qu'il reste stable, ou appuyez-le sur un mur pour éviter les chutes. Dans les foyers avec de jeunes enfants, cette table devrait être ancrée à un mur et non pas debout.

**PELIGRO DE DERIZAMIENTO:** Para guardar la tabla vertical, deje la estructura A lo suficiente abierta para que quede estable, o anquílela a la pared para prevenir que se deslice y caiga. En casas con niños pequeños, la tabla debe ganarse anclada sobre el piso, no pararse.

**REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE, OR REMOVED. - REMPLACER L'ETIQUETTE SI ENDOMMAGÉ OU ENLEVÉ. REEMPLACE LA ETIQUETA SI ESTA DAÑADA O SE HA PERDIDO.**

**▲ WARNING**

**WARNING -** To reduce the risk of personal injury or death:

- Read and understand all the instructions before using the inversion table.
- It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of the equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment or equipment failure.
- Do not allow children to use the machine.
- Keep children, bystanders, and pets away from the machine while in use.
- Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.
- Height/Weight capacity: 4 ft 8 in - 6 ft 6 in (142-198 cm); 300 lbs (136 kgs).
- This product is for consumer, indoor household use only.

**Replace Labels and Owner's Manual if Damaged, Ilegible, or Removed.**

Teeter, 9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375  
Toll Free (Phone): 800-847-0143 Web: [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com) SP-132 9811-3

**▲ WARNING  
AVERTISSEMENT/ ADVERTENCIA**

**ATTENTION:** Read the property manual before use.

**REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE, OR REMOVED.**

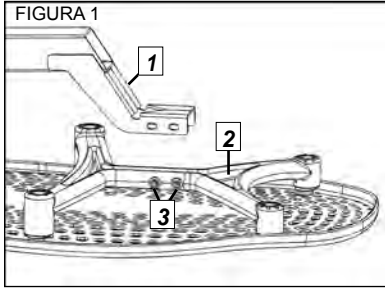
**Les notices doivent être consultées avant utilisation.**

**REEMPLACER L'ETIQUETTE SI ENDOMMAGÉ OU ENLEVÉ.**

**REEMPLACE LA ETIQUETA SI ESTA DAÑADA O SE HA PERDIDO.**

Esperamos que disfrute de su tabla de inversión Teeter Hang Ups.  
Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente al 1-800-847-0143  
o visite nuestro sitio web [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).

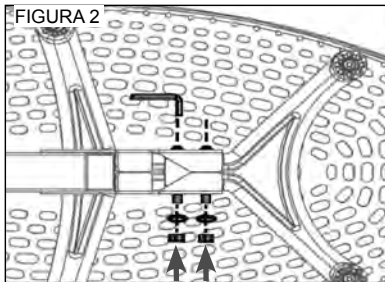
# Paso 1



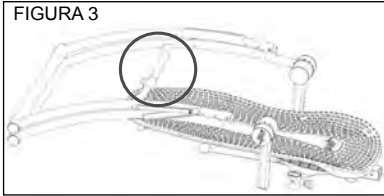
- 1 Barra de apoyo
- 2 Brazos superiores de apoyo
- 3 Rubber Spacers

## Una La Barra De Apoyo Al Respaldo (NX-1300)

- Coloque el respaldo mirando hacia abajo, sobre el suelo. Ejerza presión sobre la barra de apoyo de manera que los dos orificios se alineen por igual con los orificios que se encuentran en la base de los brazos superiores de apoyo (Figura 1).
- Inserte los dos pernos (EP-1128) en los orificios abiertos (Figure 1).
- Ajuste cada perno con una arandela y una tuerca (Figure 2).
- Utilice la llave Allen (IA-1149) para fijar cada perno y ajuste las tuercas con la llave de extremo abierto de 10/13 mm que se entrega con la unidad (F5-1088) (Figure 2).

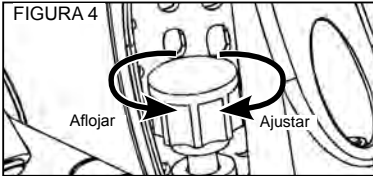


## Paso 2

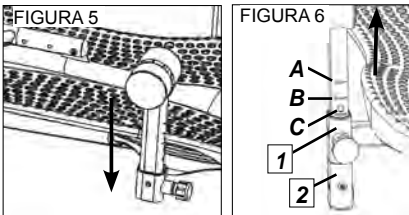


### Ensamble El Respaldo (NX-1300) Con La Base De Cuadro En A (NX-1100)

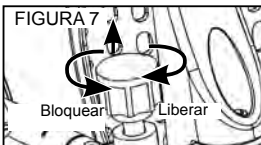
- Ubique el cuadro en A sobre el suelo con la barra transversal apuntando hacia abajo, de manera que el cuadro descance sobre los brazos de ajuste de rotación (Figure 3).
- Con el respaldo apuntando hacia arriba y su extremo en dirección a los pies del cuadro en A, deslícelo sobre el suelo entre las patas del cuadro en A.
- Gire las perillas de cierre del pasador en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar la función de fijación (Figure 4).
- Alinee e inserte los brazos de ajuste de rotación dentro de los alojamientos de apoyo (Figure 5).
- Tire de ambas perillas de cierre del pasador cargadas por resorte y luego levántelas para alinear el alojamiento de apoyo con uno de las posiciones marcadas sobre los brazos de ajuste de rotación (Figure 6).
- Libere las perillas de manera que encajen en la posición del orificio (Figure 6). Si las perillas estuvieran bloqueadas en la posición “afuera”, solo gírelas en sentido horario para liberarlas (Figure 7).



En sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar, en sentido horario para ajustar



- 1 Alojamiento de apoyo
- 2 Brazo de ajuste de rotación



En el sentido contrario al de las agujas del reloj para bloquear, en el sentido de las agujas del reloj para liberar.

*NOTA: Consulte el manual del propietario para una explicación de los ajustes de agujero. Si no está seguro, utilice C para iniciar la configuración.*

## Paso 3

### Una Las Empuñaduras (NX-1500) A La Base De Cuadro En A (NX-1100)

*Puede que los pernos y las tuercas ya vengyan premontados en las agarraderas.*

- Para ensamblar las empuñaduras, deje la tabla de inversión en esta posición (Step 2). Retire los pernos prearmados de las empuñaduras.
- Coloque cada accesorio de empuñadura sobre las patas del cuadro en A, alineándolos con los orificios ya perforados (Figure 8).
- Inserte los pernos y asegúrelos con las tuercas, y ajuste con las llaves Allen provistas (Figure 9).

FIGURA 8

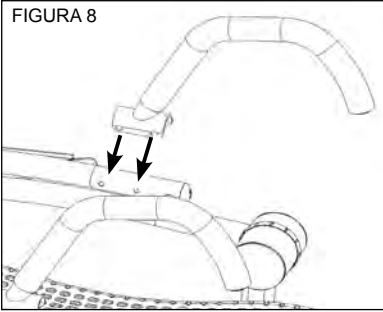
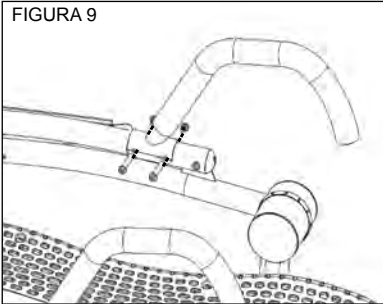


FIGURA 9



## Paso 4

FIGURA 10

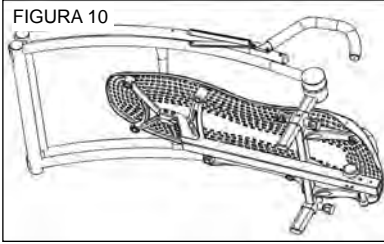


FIGURA 11

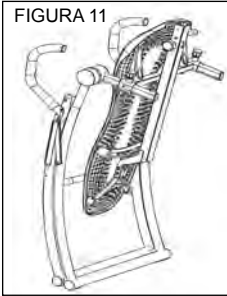
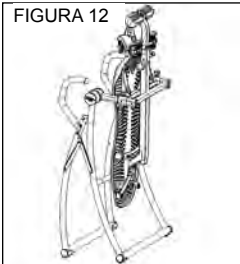


FIGURA 12



### Coloque La Tabla De Inversión En Posición Vertical

- Para colocar la tabla de inversión en posición vertical, mueva primero el cuadro en A hacia uno de sus lados (Figure 10), y luego apóyela sobre los pies de la tabla y levántela con cuidado (Figure 11).
- Utilice las empuñaduras para abrir el cuadro en A del ancho suficiente que le permita al cuadro mantenerse estable y permanecer en posición vertical por sus propios medios (Figure 12).
- Deje la tabla en esta posición para el paso cinco del ensamblaje.

## Paso 5

FIGURA 13

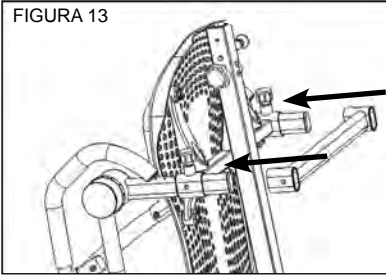


FIGURA 14

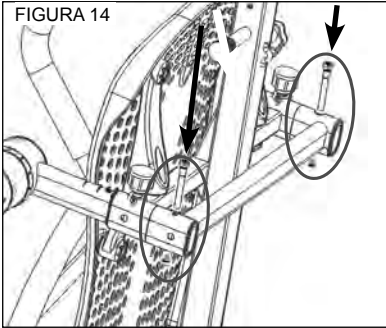
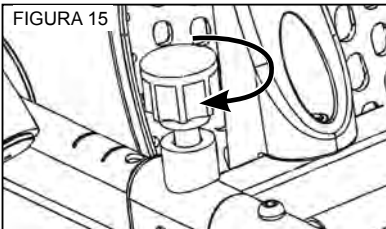


FIGURA 15

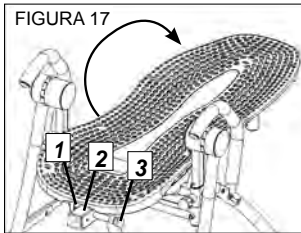
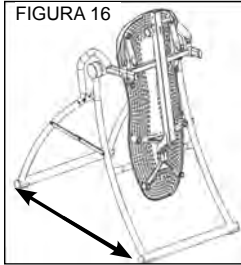


En sentido horario a las agujas del reloj para ajustar la función de fijación

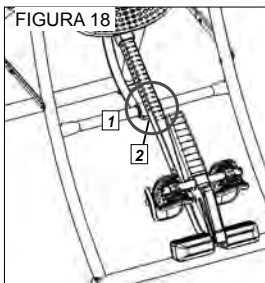
### Una La Riostra (NX-1400) A Los Brazos De Ajuste De Rotación

- Retire los Chicago Tornillos & Postes (F5-0071) prearmados de la riostra (NX-1400).
  - Alinee los orificios de la riostra con el último orificio de los brazos de ajuste de rotación (Figure 13).
  - Inserte el Chicago Postes (F5-0071-A) y asegúrelo con los Chicago Tornillos (F5-0071-B), ajústelos con las llaves Allen (IA-1149) provistas (Figura 14).
- NOTA: Debido a que el poste tiene cabeza en forma de cuña que disminuye gradualmente, puede que no quede pegado al soporte transversal.*
- Gire en sentido horario las perillas de cierre del pasador para volver a engranar la función de fijación (Figure 15).

## Paso 6



- 1 Perilla Anti-Vibración
- 2 Cubierta para la Barra Principal
- 3 Clavija de seguridad del Seleccionador de Estatura



- 1 Travesaño
- 2 Posición de descanso adecuada

Según el modelo que haya comprado, varían los números de artículo correspondientes a este paso. Encontrará el modelo de su producto en la etiqueta con el número de serie ubicada en la parte posterior del respaldo.

### Introduzca La Barra Principal Dentro La Cama De La Tabla (NX-1300)

El modelo Contour L3 utiliza el eje principal combinado con el mecanismo de seguridad de los tobillos con trinquete EZ-Reach™ (NX-1630).

El modelo Contour L5 utiliza el eje principal combinado con el mecanismo de seguridad de los tobillos Deluxe EZ-Reach™ (NX-1630-B).

- Asegúrese de que el cuadro en A esté completamente abierto y trabado en los brazos extensibles (Figure 16).
- Rote el respaldo a su posición de uso (Figure 17).
- Afloje la perilla de fijación del eje principal en la base del alojamiento del eje principal.

*NOTA: La perilla anti-vibración es un accesorio opcional que le ayuda a prevenir un ligero movimiento en la tabla mientras Usted se invierte. La seguridad del producto no se compromete si usted decide no apretar la perilla.*

- Con la configuración de ajuste de altura en el eje principal mirando hacia arriba, deslice el extremo del eje principal en el alojamiento de éste, el cual se encuentra en la base del respaldo.
- Tire del pasador de bloqueo del regulador de altura para que el eje principal pueda deslizarse más adentro y, luego, suéltelo en la configuración de altura deseada. Para obtener más información sobre la selección de configuración de altura, consulte el manual del usuario.
- La barra principal debe descansar sobre el travesaño de la estructura A (Figure 18).

*NOTA: La barra cruzada evita que el respaldo rote hacia adelante cuando el usuario pisa el cuadrante de comodidad para los tobillos. Si el eje principal no está apoyado sobre la barra cruzada, tal como se muestra en la Figura 17, el respaldo se ha montado al revés en la estructura en A y DEBE CORREGIRSE antes de usar.*

## Paso 7

FIGURA 19

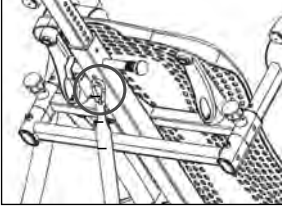
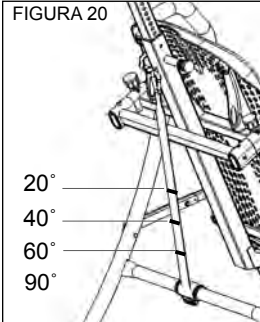


FIGURA 20



### Sujete La Correa De Sujeción EZ-Angle™ (F5-1008) Para Limitar El Grado De Rotación

- La correa de sujeción viene preensamblada en la estructura en A.
- Despliegue la correa de sujeción ajustable y sujétela a la barra en U en la parte inferior del respaldo (Figure 19).
- La correa de sujeción EZ-Angle™ tiene ángulos con codificación de colores para ayudarlo a utilizar la variedad de ángulos de inversión acordes a su nivel de experiencia (Figure 20):

20° / Veinte Grados – Ajuste la correa para que la franja verde quede en el centro de la hebilla deslizante para una inversión con un ángulo suave de veinte grados.

40° / Cuarenta Grados – Ajuste la correa para que la franja naranja quede en el centro de la hebilla deslizante para una inversión con un ángulo moderado de cuarenta grados.

60° / Sesenta Grados – Ajuste la correa para que la franja roja quede en el centro de la hebilla deslizante para una inversión con un ángulo avanzado de sesenta grados. Este es el ángulo en que se logran todos los beneficios de la inversión.

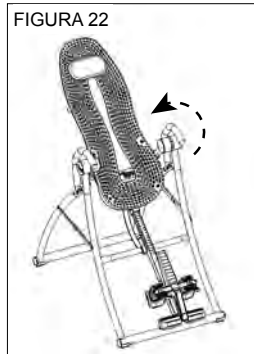
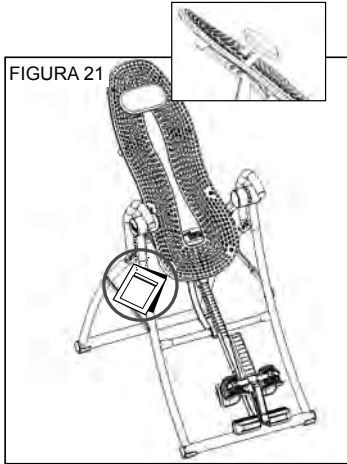
90° / Noventa Grados – Retire el broche de la correa de sujeción del aro en la base de la cama para permitir que la tabla gire para la inversión completa.



## Paso 8

### Coloque La Almohada Para La Cabeza (EP-1105) Y El Manual Del Propietario

- Abroche la almohada para la cabeza abrochando las cintas de velcro a través de los orificios de la cama de la tabla. – la posición de la almohada puede ajustarse dependiendo del usuario (Figure 21).
- Cuelgue el Manual del propietario de una de las empuñaduras como material de consulta (Figure 21).



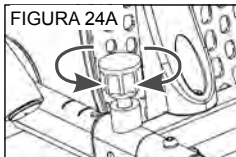
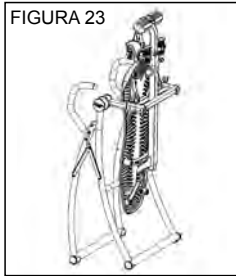
### Antes de usar

- Pruebe la tabla de inversión con la mano para verificar que la rotación sea suave y estable (Figure 22).
- Revise que todos los sujetadores estén seguros.
- Realice el registro de garantía en línea en [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).
- Para su referencia, encontrará el número de serie en la parte posterior del respaldo.

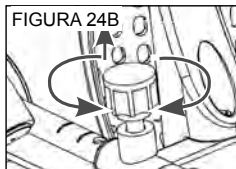
## ! ADVERTENCIA

Lea por completo el manual del usuario antes de utilizar su tabla de inversión Teeter Hang Ups. Una configuración incorrecta podría provocar lesiones graves o la muerte.

# Ajustes



En sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar, en sentido horario para ajustar



En el sentido contrario al de las agujas del reloj para bloquear, en el sentido de las agujas del reloj para liberar.

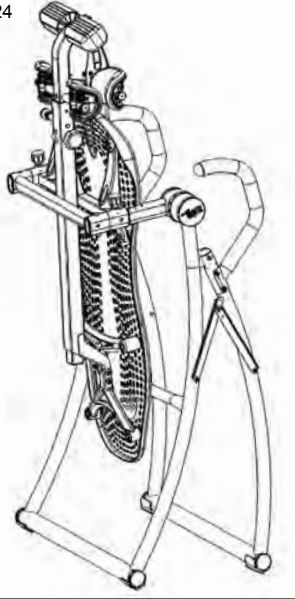
**Opción:** en lugar de rotar los pasadores de seguridad en posición "afuera", simplemente, lleve las perillas hacia arriba, y libérelas una vez alcanzado el ajuste deseado.

## Como Cambiar De Orificio Para Ajustar Las Bisagras Con Rodillo

- Afloje la perilla anti-vibración.
  - Acorte el eje principal y rote el respaldo a la posición opuesta a la de uso para llevarlo a la posición de almacenamiento. Deje el cuadro en A abierto y trabado en los brazos extensibles (Figure 23).
  - Las perillas de cierre del pasador tienen dos funciones:
    - La de fijación, para evitar el movimiento excesivo de los brazos de apoyo (Figure 24A).
    - La de cierre del pasador con carga por resorte, para trabar en la posición de ajuste de rotación (Figure 24B).
  - Primero, gire las perillas de cierre del pasador en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar la función de fijación. Luego, tire las perillas hacia arriba para destrabar el pasador y rótelas en sentido contrario a las agujas del reloj para trabarlas en la posición "afuera".
  - Mueva el alojamiento de apoyo por los brazos de ajuste de rotación hasta la posición deseada, utilizando las marcas trazadas como guía. Rote el pasador en sentido horario para liberar la traba y permitirle al pasador encajar en un orificio. Usted escuchará un clic cuando el pasador se trabe en forma adecuada.
- NOTA: Coloque las perillas de bloqueo en la misma posición para cada uno de los brazos de ajuste de rotación.*
- Gire las perillas de bloqueo en el sentido de las agujas del reloj otra vez para volver a colocar la perilla de sujeción.
  - Rote el respaldo nuevamente a su posición de uso y extienda el eje principal a la posición que usted desee.

# Mantenimiento / Almacenamiento

FIGURA 24



## Mantenimiento

- Para limpiar la tabla de la cama, frótela con un trapo húmedo. No use limpiadores con abrasivos.

## Almacenamiento

- Desenganche la correa de sujeción Angle de la barra en U ubicada en la parte inferior del respaldo.
- Afloje la perilla anti-vibración.
- Jale hacia afuera la clavija de seguridad del seleccionador de altura y deslice la barra principal lo más adentro posible hasta el último orificio y suelte la clavija para que se atore en posición de guardar.
- Gire la tabla en sentido contrario al acostumbrado hasta que la tabla haya girado 180 grados y descanse sobre el travesaño de la estructura A.
- Tire de los brazos extensibles para plegar el estructura en A (Figura 24), la cual debe quedar con las piernas abiertas a 12" de ancho para brindar estabilidad.

*NOTA: Este movimiento puede pellizcar los dedos si no se hace de forma lenta y cuidadosa.*

## ⚠ ADVERTENCIA

**PELIGRO DE DESLIZAMIENTO:** Para guardar la tabla parada, deje la estructura A lo suficiente abierta para que quede estable, o asegúrela a la pared para prevenir que se deslice y caiga. En casas con niños pequeños, la tabla debe guardarse acostada sobre el piso, no parada.

## *¡Comuníquese con nosotros!*



[facebook.com/teeterhangups](https://facebook.com/teeterhangups)



[teeter-inversion.com/blog](https://teeter-inversion.com/blog)



[twitter.com/teeterhangups](https://twitter.com/teeterhangups)



[youtube.com/teetertv](https://youtube.com/teetertv)

Si tiene cualquier problema durante el montaje de este aparato o si tiene preguntas acerca de su uso, por favor póngase en contacto con el Centro de Atención al cliente:

USA: Teeter  
Llamada sin costo (teléfono) 800-847-0143  
(Fax) 800-847-0188  
[info@teeter-inversion.com](mailto:info@teeter-inversion.com)  
[www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com)

International: Inversion International, Ltd.  
(Phone) +1-242-362-1001  
(Fax) +1-242-362-1002  
[info@InversionInternational.com](mailto:info@InversionInternational.com)  
[www.InversionInternational.com](http://www.InversionInternational.com)

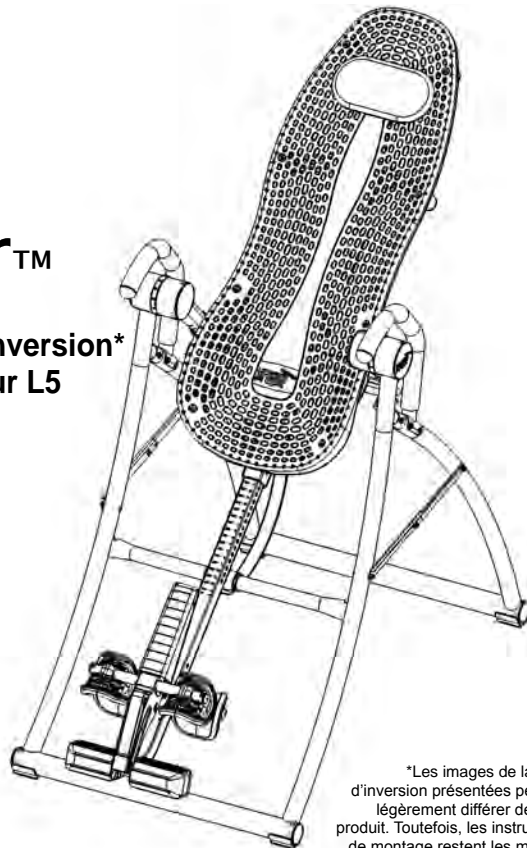
Patentes extranjeras y de los Estados Unidos en trámite. Teeter Hang Ups es una marca registrada de Teeter.  
Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.  
© Marca Registrada 2012, Las leyes internacionales prohíben cualquier tipo de copia.

CN-1035 0612-0

TEETER  
**Hang  
ups®**

## Série Contour™

Instructions de montage de la table d'inversion\*  
Pour les modèles Contour L3 et Contour L5



\*Les images de la table d'inversion présentées peuvent légèrement différer de votre produit. Toutefois, les instructions de montage restent les mêmes.

**AVANT DE COMMENCER:** Revoyez toutes les étapes avant de commencer l'assemblage et prenez connaissance de toutes les précautions à prendre avant d'utiliser la table d'inversion. Respectez scrupuleusement les instructions d'assemblage et le manuel d'utilisation afin d'assurer la sécurité et l'intégrité du produit.

## LES INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

### **AVERTISSEMENT**

**AVERTISSEMENT** - Afin de réduire le risque de blessures infligées aux personnes:

- Lire et comprendre toutes les instructions, visionner la vidéo d'instructions, examiner tous les autres documents fournis, et inspecter le matériel avant d'utiliser la table d'inversion. Vous êtes responsable de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et aux risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de défaillances de l'appareil. Le propriétaire de la table est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du produit soient entièrement informés de l'utilisation correcte de cet équipement et de toutes les précautions de sécurité à adopter.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table est utilisée à proximité d'enfants, par ou à proximité de personnes handicapées ou infirmes.
- Utiliser uniquement la table d'inversion pour l'usage pour lequel elle est prévue tel qu'il est décrit dans ce guide. **NE PAS** utiliser d'attaches non recommandées par le fabricant.
- **NE JAMAIS** laisser tomber ou introduire un quelconque objet dans aucune des ouvertures.
- **NE PAS** utiliser ou ranger ce produit en plein air.
- **NE PAS** utiliser l'appareil si vous mesurez plus de 1,98 m ou pesez plus de 136 kg. Une défaillance structurelle pourrait se produire ou la tête/le cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE PAS** permettre aux enfants d'utiliser cet appareil.
- Maintenir les enfants, les spectateurs et les animaux de compagnie éloignés lors de l'utilisation de l'appareil.
- Maintenir toutes les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux éloignés de toutes les pièces en mouvement.

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

**AVANT DE COMMENCER:** Revoyez toutes les étapes avant de commencer l'assemblage et prenez connaissance de toutes les précautions à prendre avant d'utiliser la table d'inversion. Respectez scrupuleusement les instructions d'assemblage et le manuel d'utilisation afin d'assurer la sécurité et l'intégrité du produit.

## LES INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

### AVERTISSEMENT

- La table d'inversion ne dispose d'aucune pièce remplaçable par l'utilisateur.
- Ce produit est prévu pour une utilisation domestique uniquement. **NE PAS** utiliser à des fins commerciales, pour location ou dans des institutions.
- **NE PAS** utiliser l'appareil sans l'autorisation d'un médecin agréé et une revue des contre-indications médicales, comme réputé dans le Manuel du Propriétaire.
- L'échec pour assembler et/ou utiliser l'équipement comme dirigé peut annuler la garantie du fabricant sur ce produit et peut entraîner des blessures graves voire la mort.
- Choisir une surface égale pour assembler et l'opération de la table.
- Suivre chaque étape dans la séquence. **LE PAS** ignore en avant.
- S'assurer que toutes les fixations soient sécurisées.
- **TOUJOURS** inspecter l'appareil avant utilisation. Testez la table à la main pour vérifier que la rotation soit souple et stable.
- **TOUJOURS** remplacer les composants défectueux immédiatement et/ou maintenir l'appareil hors d'usage avant réparation.

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

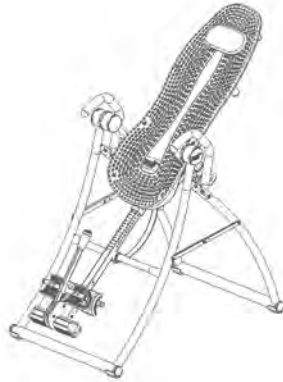
## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

## Quel Modèle Possédez-vous?

**Important: Veuillez repérer le modèle de votre table d'inversion Teeter avant tout assemblage.**  
Le modèle peut se trouver A) à l'extérieur de la boîte, ou B) sur l'étiquette de série située à l'arrière du dossier.



**Contour L3**



**Contour L5**

**Mon Numéro De Série:**

\_\_\_\_\_

**N'oubliez pas d'enregistrer votre produit sur [teeter-inversion.com](http://teeter-inversion.com).**

*Nous espérons que vous apprécierez votre nouvelle table d'inversion Teeter Hang Ups!  
Si vous avez des questions, contactez le service clientèle au 1-800-847-0143 ou sur [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).*



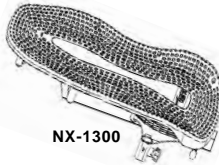
# Eléments De Montage

Les éléments ne sont pas montrés à l'échelle. Si vous avez des questions concernant le montage, contactez le service clientèle au 1-800-847-0143 ou visitez notre site internet sur [teeter-inversion.com](http://teeter-inversion.com).

ELÉMENTS DE MONTAGE	NUMÉRO DE PIÈCE	ELÉMENTS DE MONTAGE	NUMÉRO DE PIÈCE	ELÉMENTS DE MONTAGE	NUMÉRO DE PIÈCE
<b>Cadre En A</b> Attache Angulaire EZ™	NX-1100 F5-1008	<b>Axe Principal Avec</b> Système De Blocage Des Chevilles Deluxe EZ-Reach™ (Modèle Contour L5 uniquement)	NX-1630-B	<b>Assemblage De La Poignée</b> <i>Les boulons et les écrous peuvent être livrés pré-montés sur les poignées</i> Poignées Contour Stretch™ (2)	NX-1500
<b>Dossier FlexTechnology™</b> Écrous & Bulons (2) Repose-tête	NX-1300 EP-1128 EP-1105	<b>Système De Blocage Des</b> Chevilles EZ-Reach™ (Modèle Contour L3 uniquement)	NX-1630	Écrous (4)	NX-1510
<b>Barre Transversale</b> <i>Vis et support Chicago Peut être livré pré-monté</i> Vis Chicago (2) Support Chicago (2)	NX-1400 F5-0071-A F5-0071-B			Boulons (4)	NX-1530
				<b>Outils</b> Clés De 10/13 mm (2) Clés Allen 5 mm (2)	F5-1088 IA-1149



NX-1100



NX-1300



EP-1128



EP-1105



NX-1400



F5-0071-A



F5-0071-B



NX-1630-B



NX-1630



NX-1500



NX-1510



NX-1530



F5-1088



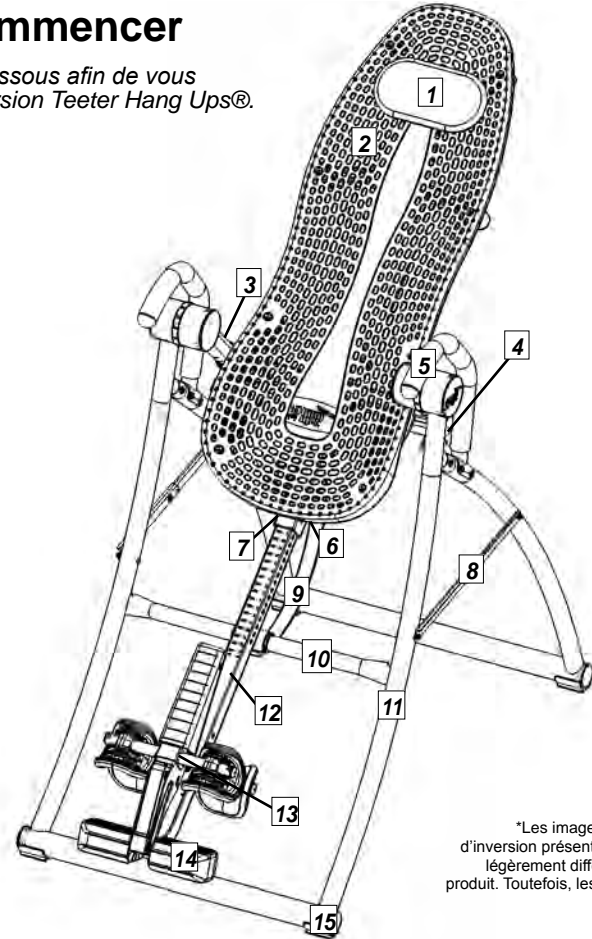
IA-1149

# Avant De Commencer

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

brazos extensi

1	Repose-tête
2	Dossier FlexTechnology™
3	Bras De Rglage
4	Barre Transversale
5	Poignées Contour Stretch™
6	Goupille D'arrêt Du Réglage De La Hauteur
7	Bouton De Serrage
8	Bras D'écartement
9	Ttache Angulaire EZ™
10	Barre Transversale
11	Cadre En A
12	Axe Principal
13	Système De Fixation
14	Cadran Confort Pour Cheville™
15	Pied De Stabilisation



\*Les images de la table d'inversion présentées peuvent légèrement différer de votre produit. Toutefois, les instructions

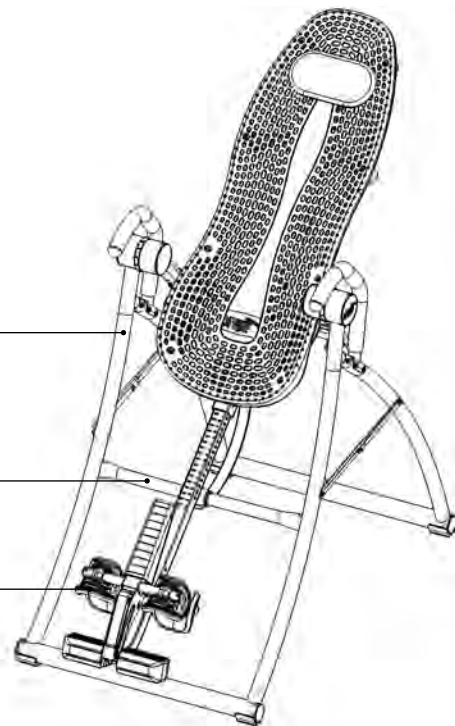
# POSITION DES ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT

Important : veuillez vérifier toutes les étiquettes et la documentation avant d'utiliser votre table d'inversion.

Ce dessin montre la position des étiquettes d'avertissement situées sur votre produit.

Si'il manque une étiquette, si elle est illisible ou a été retirée, veuillez contacter le service clientèle par téléphone ou via le site internet indiqué au bas de cette page pour solliciter une étiquette de remplacement.

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



## ⚠ WARNING/ AVERTISSEMENT/ ADVERTENCIA

**TIPPING HAZARD:** For upright storage, leave A Frame open wide enough to remain stable, or secure to the wall to prevent tipping. In households with small children, the table should be stowed flat on the floor, not upright.  
**DANGER DE RENVERSEMENT:** Pour un rangement en position verticale, laissez le cache en A suffisamment ouvert pour qu'il reste stable, ou appuyez-le sur un mur pour éviter les chutes. Dans les foyers avec de jeunes enfants, cette table devrait être rangée à plat sur le sol et non pas debout.

**PELIGRO DE DEBILIZAMIENTO:** Para guardar la tabla parada, deje la estructura A lo suficiente abierta para que quede estable, o asegúrela a la pared para prevenir que se tumben y caiga. En casa con niños pequeños, la tabla debe guardarse acostada sobre el piso, no parada.  
**REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE, OR REMOVED. REMPLACER L'ÉTIQUETTE SI ENDOMMAGÉ OU ENLEVÉ. REEMPLACE LA ÉTIQUETA SI ESTÁ DAÑADA O SE HA PERDIDO.**

## ⚠ WARNING

**WARNING - To reduce the risk of personal injury or death:**

• Read and understand all the instructions before using the inversion table.  
It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of the equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment or equipment failure.

- Do not allow children to use the machine.
- Keep children, bystanders, and pets away from the machine while in use.
- Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.
- Height/Weight capacity: 4 ft 8 in - 6 ft 6 in (142-198 cm); 300 lbs (136 kgs).
- This product is for consumer, indoor household use only.

**Replace Labels and Owner's Manual if Damaged, Illegible, or Removed.**  
Teeter, 9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375

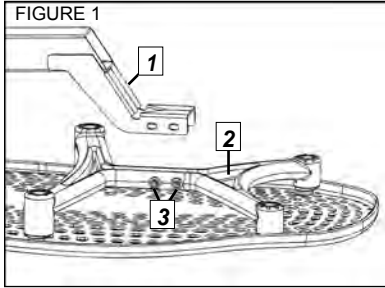
Toll Free (Phone): 800-847-0143 Web: [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com) 24-107-0013-01

## ⚠ WARNING AVERTISSEMENT/ ADVERTENCIA

**REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE, OR REMOVED.**  
**REEMPLACER L'ÉTIQUETTE SI ENDOMMAGÉ OU ENLEVÉ.**  
**REEMPLACE LA ÉTIQUETA SI ESTÁ DAÑADA O SE HA PERDIDO.**

Nous espérons que vous apprécierez votre nouvelle table d'inversion Teeter Hang Ups!  
Si vous avez des questions, contactez le service clientèle au 1-800-847-0143 ou sur [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).

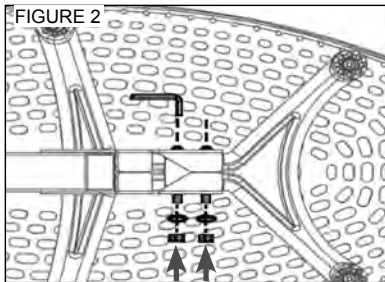
# Étape ①



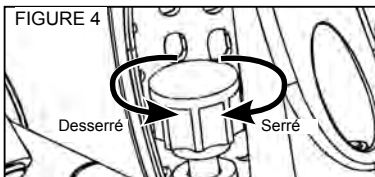
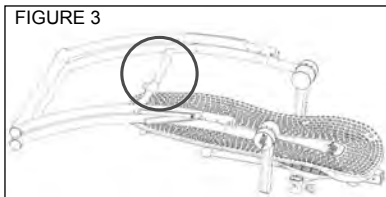
- 1 Poutre De Support
- 2 Bras De Fixation Supérieurs
- 3 Entretoises En Caoutchouc

## Attachez La Poutre De Support Au Dossier (NX-1300)

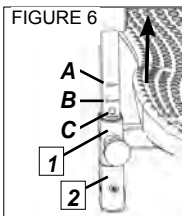
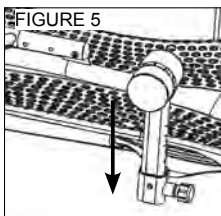
- Placez le dossier à l'envers sur le sol. Appuyez sur la poutre de support afin d'aligner les deux trous avec les trous à la base des bras de fixation supérieurs (Figure 1).
- Insérez les deux vis (EP-1128) dans les trous correspondants (Figure 1).
- Fixez chaque vis avec une rondelle et un écrou (Figure 2).
- Utilisez la clé Allen (IA-1149) pour fixer chaque vis et serrez les écrous en utilisant la clé plate fournie (F5-1088) (Figure 2).



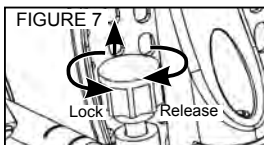
## Étape 2



Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer, dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer



- 1 Montant De Support
- 2 Bras De Réglage



Faites pivoter dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour verrouiller, et dans le sens des aiguilles d'une montre pour déverrouiller.

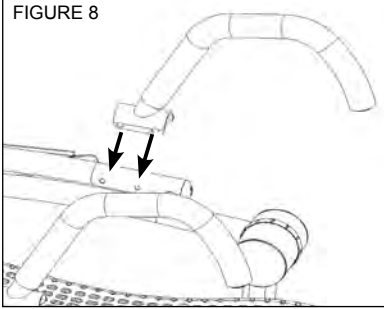
### Montez Le Dossier (NX-1300) Sur Le Cadre En A (NX-1100)

- Positionnez le cadre en A sur le sol avec la barre transversale pointant vers le bas, afin que le cadre repose sur le bras de réglage (Figure 3).
- Avec le dossier pointant vers le haut et la partie supérieure du dossier pointant vers les pieds du cadre en A, glissez-le sur le sol entre les pattes du cadre en A.
- Desserrez les boutons de serrage en les tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (Figure 4).
- Alignez et insérez le bras de réglage dans le montant de l'axe (Figure 5).
- Tirez les deux boutons à ressort et faites glisser le montant pour l'aligner avec l'un des trous de réglage situés sur le bras de réglage (Figure 6).
- Relâchez les boutons pour qu'ils s'insèrent dans l'un des trous de réglage (Figure 6). Si les boutons restent verrouillés en position ouverte, tournez-les simplement dans le sens des aiguilles d'une montre afin de les relâcher (Figure 7).

*Remarque: Consultez le manuel d'utilisation pour plus de détails concernant les positions de réglage. Si vous êtes incertain, commencez avec le réglage C.*

## Étape 3

FIGURE 8

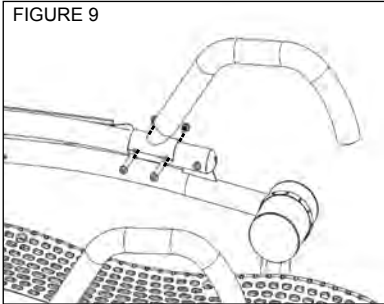


### Attachez les poignées (NX-1500) au cadre en A (NX-1100)

*Les boulons et les écrous peuvent être livrés pré-montés sur les poignées.*

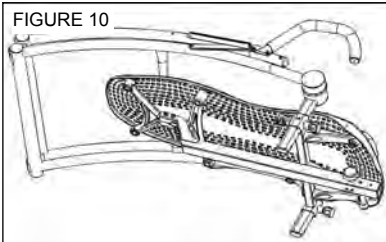
- Afin d'assembler les poignées, laissez la table d'inversion dans cette position (Step 2). Retirez les vis pré-assemblées des poignées.
- Placez chaque pied de fixation des poignées sur les pattes du cadre en A en les alignant avec les trous pré-forés (Figure 8).
- Insérez les vis et attachez-les avec les écrous, en serrant avec la clé Allen fournie à cet effet (Figure 9).

FIGURE 9



## Étape 4

FIGURE 10



### Redressez la Table D'inversion

- Pour redresser la table d'inversion, placez le cadre en A sur son flanc (Figure 10), et ensuite relevez-le prudemment sur ses pieds (Figure 11).
- Utilisez les poignées pour ouvrir le cadre en A suffisamment pour qu'il soit stable et tienne debout tout seul (Figure 12).
- Conservez la table dans cette position pour l'étape cinq de l'assemblage.

FIGURE 11

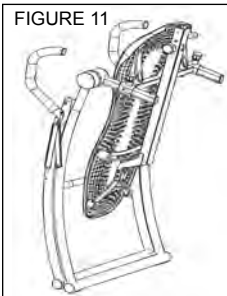
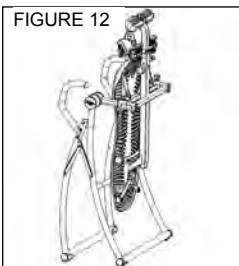
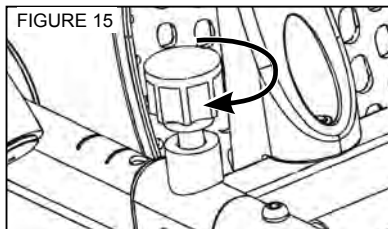
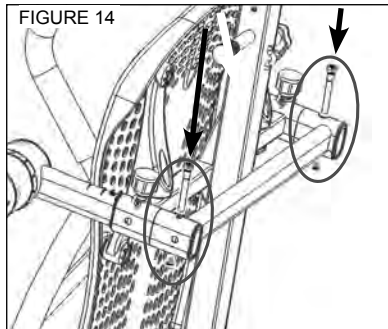
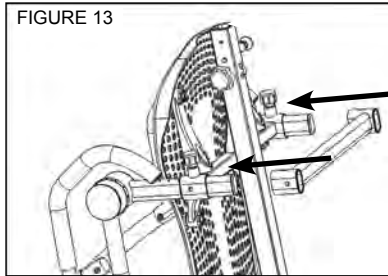


FIGURE 12



## Étape 5



Dans le sens des aiguilles d'une montre pour bien serrer l'ensemble.

### Attachez La Barre Transversale (NX-1400) Au Bras De Réglage

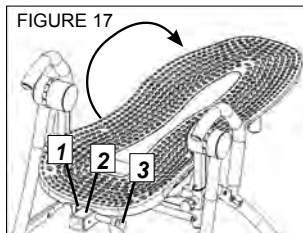
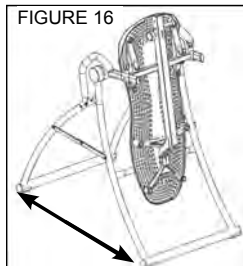
- Retirez les vis et Support Chicago pré-assemblées de la barre transversale (NX-1400).
- Alignez les trous de la barre transversale avec les derniers trous du bras de réglage (Figure 13).
- Insérez le Chicago Support et fixez-le avec la Chicago Vis, en serrant à l'aide des clés Allen (IA-1149) fournies (Figure 14).

*REMARQUE: En raison du style effilé du Chicago Support, il est possible qu'il ne s'encastre pas parfaitement dans la barre transversale.*

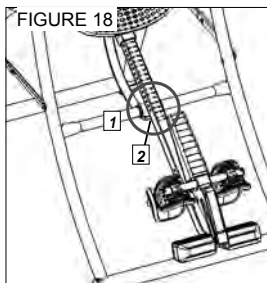
- Tournez le bouton de serrage dans le sens des aiguilles d'une montre pour bien serrer l'ensemble (Figure 15).



## Étape 6



- 1 Bouton De Serrag
- 2 Montant De L'axe Principal
- 3 Goupille D'arrêt Du Réglage De La Hauteur



- 1 Barre Transversale
- 2 Barre Transversale Tranvesaño

En fonction du modèle que vous avez acheté, les numéros des éléments de cette étape peuvent différer. Le modèle de votre produit peut être trouvé sur l'étiquette de numéro de série au dos du dossier.

### Insérer L'axe Principal Dans Le Dossier (NX-1300).

Le modèle Contour L3 utilise l'axe principal avec le système de blocage des chevilles à crémaillère EZ-Reach™ (NX-1630).

Le modèle Contour L5 utilise l'axe principal avec le système de blocage des chevilles Deluxe EZ-Reach™ (NX-1630-B).

- Veiller à ce que le cadre A est complètement ouverte et verrouillée à l'épandage des armes (Figure 16).
- Faites pivoter le lit, table sur sa position d'utilisation (Figure 17).
- Desserrez le bouton de serrage principal à la base de l'axe principal.

*REMARQUE : Le bouton de serrage est un accessoire facultatif permettant d'empêcher à l'axe principal de bouger lors de l'inversion de la table. La sûreté du produit ne sera pas compromise si vous choisissez de ne pas serrer le bouton.*

- Avec les positions de réglage de la hauteur de l'axe principal vers le haut, faites glisser l'extrémité de l'axe principal dans le montant sur le dossier.
- Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur pour permettre à l'axe principal de glisser jusqu'au fond, puis relâchez au réglage de hauteur désiré. Consultez le manuel d'utilisation pour plus d'informations sur le choix du réglage de la hauteur.
- L'axe principal doit reposer contre la barre transversale du cadre en A (Figure 18).

*Remarque : La barre transversale empêche le dossier de pivoter vers l'avant lorsque l'utilisateur monte sur le cadran confort pour cheville. Si l'axe principal ne repose pas sur la barre transversale tel qu'illustré sur la figure 18, cela signifie que le dossier a été monté à l'envers sur le cadre en A. Cela DOIT ÊTRE CORRIGÉ avant toute utilisation.*

## Étape 7

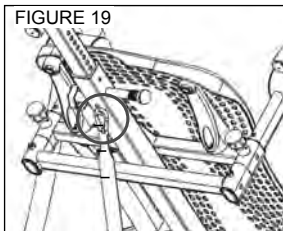


FIGURE 19

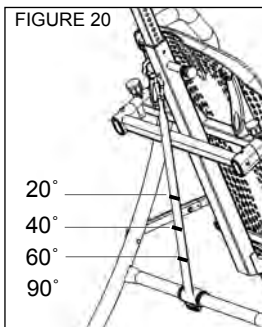


FIGURE 20

### Fixez La Courroie D'attache Angulaire EZ-Angle™ (F5-1008) Pour Limiter Le Degré De Rotation

- L'attache angulaire est livrée pré-montée sur le cadre en A.
- Dépliez l'attache réglable et fixez-la à la barre en U sous le dossier (Figure 19).
- L'attache angulaire EZ-Angle™ comporte un code couleur pour distinguer les différents angles d'inversion selon votre niveau d'expérience (Figure 20):

20° / Vingt degrés – réglez la courroie de façon à ce que la bande verte soit au centre de la boucle coulissante pour une inversion en douceur à un angle de 20 degrés.

40° / Quarante degrés – réglez la courroie de façon à ce que la bande orange soit au centre de la boucle coulissante pour une inversion modérée à un angle de 40 degrés.

60° / Soixante degrés – réglez la courroie de façon à ce que la bande rouge soit au centre de la boucle coulissante pour une inversion plus avancée à un angle de 60 degrés. C'est l'angle de décompression intégrale.

90° / Quatre-vingt-dix degrés – Détachez le mousqueton de la courroie d'attache de la boucle située sur la base du dossier afin de permettre l'inversion totale de la table.

## Étape 8

### Fixer Le Repose-tête et le Manuel de L'utilisateur

- Fixez le repose-tête en faisant passer les bandes velcro à travers les trous du dossier - la position du repose-tête peut être réglée en fonction de l'utilisateur (Figure 21).
- Accrochez le manuel de l'utilisateur à l'une des poignées pour le consultez ultérieurement (Figure 21).

### Avant Utilisation

- Testez la table d'inversion à la main pour vérifier que la rotation est souple et stable (Figure 22).
- Assurez-vous que toutes les fixations sont sûres.
- Veuillez compléter l'enregistrement de garantie en ligne sur [www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com).
- Pour consultation, le numéro de série se trouve à l'arrière du dossier.

FIGURE 21

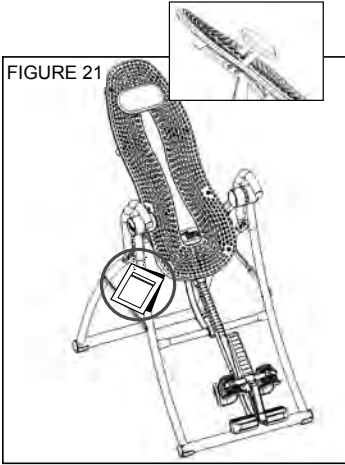
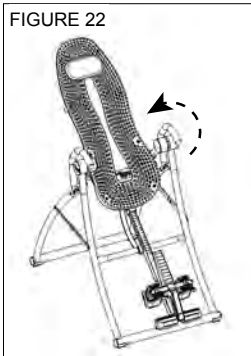


FIGURE 22



## ⚠ AVERTISSEMENT

Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser votre table d'inversion Teeter Hang Ups. Des réglages inadaptés peuvent entraîner des blessures graves ou un accident mortel!

# Ajustements

FIGURE 23

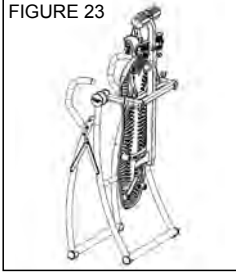
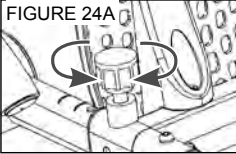
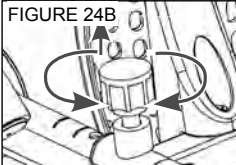


FIGURE 24A



Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer, dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer.

FIGURE 24B



Faites pivoter dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour verrouiller, et dans le sens des aiguilles d'une montre pour déverrouiller.

**Option:** Au lieu de tourner les boutons de verrouillage en positions «ouverte», tirez simplement sur les boutons, faites glisser, et relâchez dans la position désirée.

## Modifier Le Réglage De La Rotation Ajustement

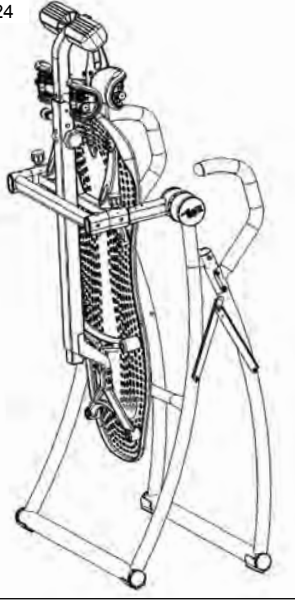
- Desserrez le bouton de serrage.
- Raccourcissez l'axe principal et tournez le dossier à l'opposé de sa position d'utilisation pour le placer dans la position de rangement. Laissez le cadre en A ouvert et verrouillé au niveau des bras d'écartement (Figure 23).
- Les boutons de serrage ont deux fonctions:
  - Ils font pression pour éviter les mouvements excessifs du support (Figure 24A).
  - Ils servent à être introduit dans les trous du bras de réglage (Figure 24B).
- Premièrement, desserrez les boutons de serrage en les tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Relevez ensuite les boutons de serrage afin de déloger la goupille et tournez-les dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de les verrouiller en position "ouverte".
- Placez le support et le bras de réglage dans la position de réglage désirée en utilisant la ligne de marquage comme guide. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller et lui permettre de s'insérer dans un trou. Vous entendrez un clic lorsque le bouton s'insèrera correctement.

*REMARQUE: Insérer les goupilles des boutons de serrage dans la même encoche pour chaque bras de réglage de la rotation.*

- Tournez de nouveau les boutons de serrage dans le sens des aiguilles d'une montre afin de réintroduire la goupille.
- Faites à nouveau pivoter le dossier dans sa position d'utilisation et étendez l'axe principal jusqu'à la position désirée.

# Entretien / Rangement

FIGURE 24



## Entretien

- Pour nettoyer le dossier, utilisez un chiffon humide. Ne pas utiliser de nettoyeurs abrasifs.

## Rangement

- Retirez l'attache angulaire de la barre en U située sous le dossier.
- Desserrez le bouton de serrage.
- Tirez la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur et glissez l'axe principal jusqu'au dernier trou de réglage. Engagez la goupille dans le réglage de rangement.
- Faites pivoter la table dans le sens contraire au sens d'utilisation jusqu'à ce que la table ait pivoté de 180° et qu'elle repose contre la barre transversale du cadre en A.
- Tirez sur les bras d'écartement afin de replier le cadre en A (Figure 24), en maintenant les pieds du cadre en A écartés de 30 cm pour une meilleure stabilité.

*REMARQUE : Vous risquez de vous pincer les doigts si vous ne procédez pas lentement et avec précaution.*

## AVERTISSEMENT

Danger de renversement : Pour un rangement en position verticale, laissez le cadre en A suffisamment ouvert pour qu'il reste stable, ou appuyez-le sur un mur pour éviter les chutes. Dans les foyers avec de jeunes enfants, cette table devrait être rangée à plat sur le sol et non pas debout.

# CONTACTEZ-NOUS!



[facebook.com/teeterhangups](https://facebook.com/teeterhangups)



[teeter-inversion.com/blog](https://teeter-inversion.com/blog)



[twitter.com/teeterhangups](https://twitter.com/teeterhangups)



[youtube.com/teetertv](https://youtube.com/teetertv)

Si vous avez des problèmes lors de l'assemblage de l'appareil ou des questions concernant son utilisation, veuillez contacter le service à la clientèle au :

États-Unis: Teeter  
Numéro gratuit (Téléphone) 800-847-0143  
(Fax) 800-847-0188  
[info@teeter-inversion.com](mailto:info@teeter-inversion.com)  
[www.teeter-inversion.com](http://www.teeter-inversion.com)

International: Inversion International, Ltd.  
(Téléphone) +1-242-362-1001  
(Fax) +1-242-362-1002  
[info@InversionInternational.com](mailto:info@InversionInternational.com)  
[www.InversionInternational.com](http://www.InversionInternational.com)

Brevets américain et étranger en cours. Teeter Hang Ups est une marque déposée de Teeter.  
Caractéristiques sujettes à modifications sans préavis.  
© COPYRIGHT 2012 Teeter. La Loi Internationale Interdit Toute Copie.

CN-1035 0612-0