

GOLD'S GYM®

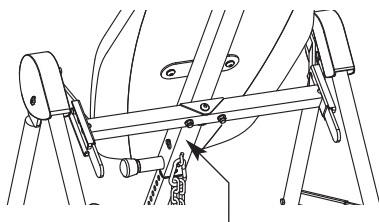
Inversion System



N°. du Modèle GGCCBE0867.0

N°. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

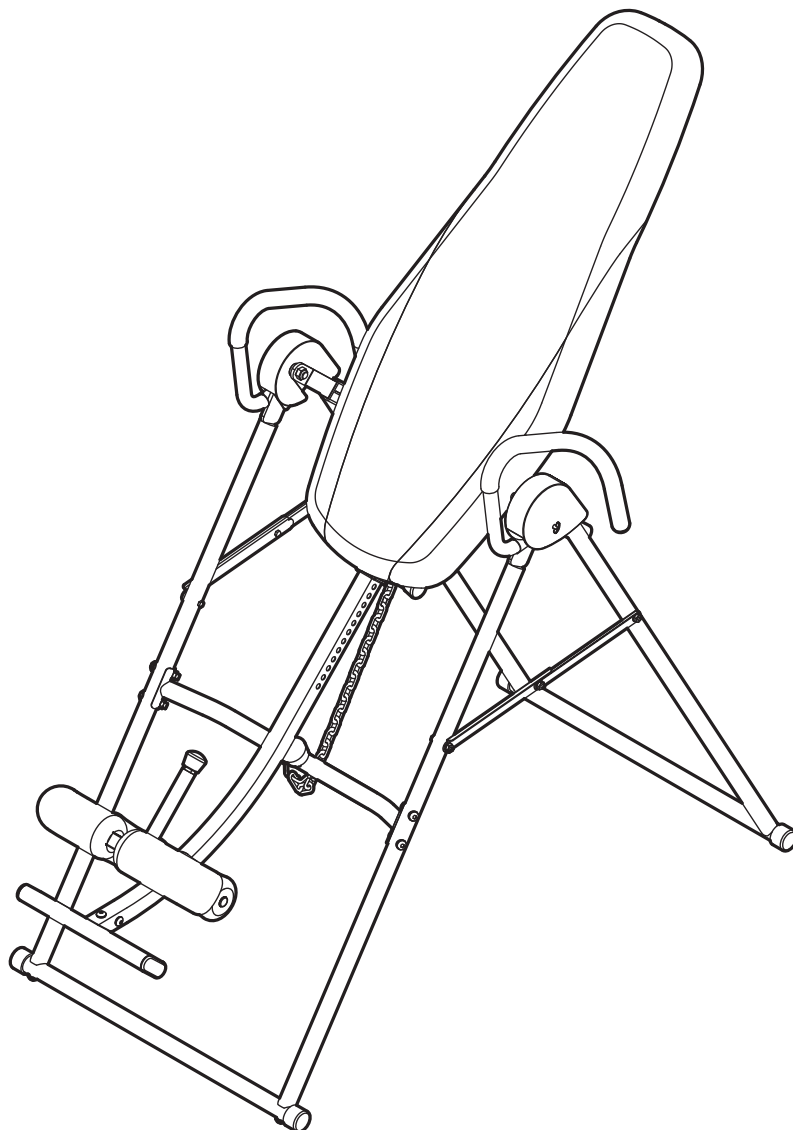
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.workoutwarehouse.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES	12
ROTATION SUR LA TABLE D'INVERSION	15
DÉVELOPPEMENT D'UN PROGRAMME	16
LISTE DES PIÈCE	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés sont apposés sur la table d'inversion. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro sur la couverture de ce manuel pour commander un autocollant de rechange gratuit.** Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à l'échelle.

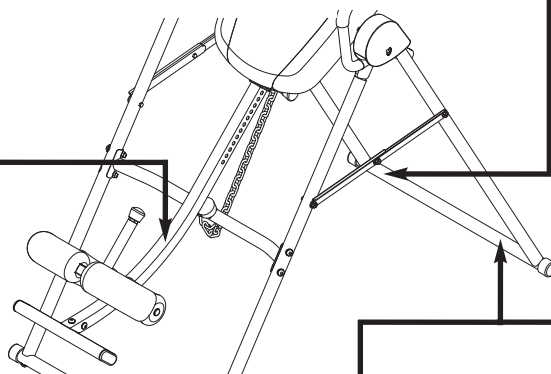
⚠ WARNING

- Always wear securely attached shoes.
- Have foot clamp properly closed.

⚠ ATTENTION

- Portez toujours des chaussures bien attachées.
- Les attache-pieds doivent être fermés correctement.

#268495



⚠ WARNING

User Weight: Max 300 LBS
 Weight Crutch: Max 110 LBS
 Leg Developer: Max 50 LBS
 Weight Carriage: Max 110 LBS
 Chest Fly Per Arm: Max 30 LBS

Product may not offer all listed exercises.

⚠ ATTENTION

Poids d'utilisateur: 300lbs maximum
 Béquille de poids: 110lbs maximum
 Extension des jambes: 50lbs maximum
 Chariot de poids: 110lbs maximum
 Contraction Pectorale: 30lbs maximum par bras
 Le produit peut ne pas offrir tous les exercices énumérés.

⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

⚠ ATTENTION

- Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
- Gardez les enfants éloignés en tout temps.
- Gardez le corps, l'habillement, et les cheveux éloignés de tous pièces mobile.
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

GOLD'S GYM est une marque enregistrée de Gold's Gym International, Inc. Ce produit est fabriqué et distribué sous une licence de Gold's Gym International, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et les instructions importantes contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur la table d'inversion avant d'utiliser la table d'inversion. ICON ne peut être tenu responsable pour les blessures ou dégâts causés par l'utilisation de la table d'inversion.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez la table d'inversion que selon les usages décrits dans ce manuel.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur de la table d'inversion soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.
4. La table d'inversion est conçue pour être utilisée chez vous. La table d'inversion ne doit pas être utilisée dans une institution commerciale ou pour la location.
5. Gardez la table d'inversion à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas la table d'inversion dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. N'utilisez la table d'inversion que sur une surface plane. Couvrez le sol en dessous de la table d'inversion afin de le protéger.
7. Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez la table d'inversion. Remplacez immédiatement les pièces usées.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de la table d'inversion
9. La table d'inversion est conçue pour supporter un poids d'utilisateur maximum de 136 kg. N'utilisez pas de poids avec la table d'inversion
10. Portez toujours des chaussures de sport avec des lacets afin de bien attacher vos pieds à la table d'inversion, et pour leurs protections pendant les exercices.
11. La table d'inversion ne devrait être utilisée que par des personnes mesurant 198 cm maximum.
12. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
13. Assurez-vous toujours que le blocage des chevilles est fermement bloqué contre vos chevilles et que le bouton court de réglage est entièrement serré avant d'utiliser la table d'inversion.
14. Accomplissez tous les exercices sur la table d'inversion lentement et de façon contrôlée. Des exercices violents peuvent entraîner un basculement de la table d'inversion.
15. Pratiquez toujours les exercices en présence d'un partenaire. Votre partenaire devrait être prêt à retourner le dossier en position droite si vous n'arrivez pas terminer la rotation.
16. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.
17. Voici une liste de facteurs et de conditions pour lesquels la position inversée est déconseillée (ce n'est pas une liste exhaustive, elle est uniquement à titre de référence) Si un ou plusieurs de ces facteurs ou conditions s'applique à vous, prière de consulter votre médecin avant d'utiliser la table d'inversion.
 - Grossesse
 - Hernie hiatale ou hernie ventrale
 - Glaucome, décollement de la rétine, ou conjonctivite
 - Hypertension artérielle, hypertension, ou récent accident vasculaire cérébral ou accident ischémique transitoire
 - Troubles cardiaques ou de la circulation pour lesquels vous suivez un traitement
 - Infection de l'oreille moyenne et obésité extrême
 - Lésion rachidienne, scléroses cérébrales, articulations fortement enflées
 - Faiblesse des os ostéoporose, fractures récemment guéries, broches médullaires, ou supports orthopédiques chirurgicalement implantés
 - L'utilisation d'anti-coagulants, y compris les fortes doses d'aspirine

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système polyvalent GOLD'S GYM® INVERSION SYSTEM. La table d'inversion augmentera votre dimension intervertébrale, diminuera la pression sur vos disques intervertébraux, étirera et relaxera vos muscles, et vous soulagera temporairement du mal de dos associé à ces conditions.

Pour votre bien, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser la table d'inversion. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous

à la page de couverture pour nous contacter. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Nous vous recommandons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :

Hauteur : 145 cm (4 ft. 9 in.)

Largeur : 71 cm (2 ft. 4 in.)

Longueur : 125 cm (4 ft. 1 in.)

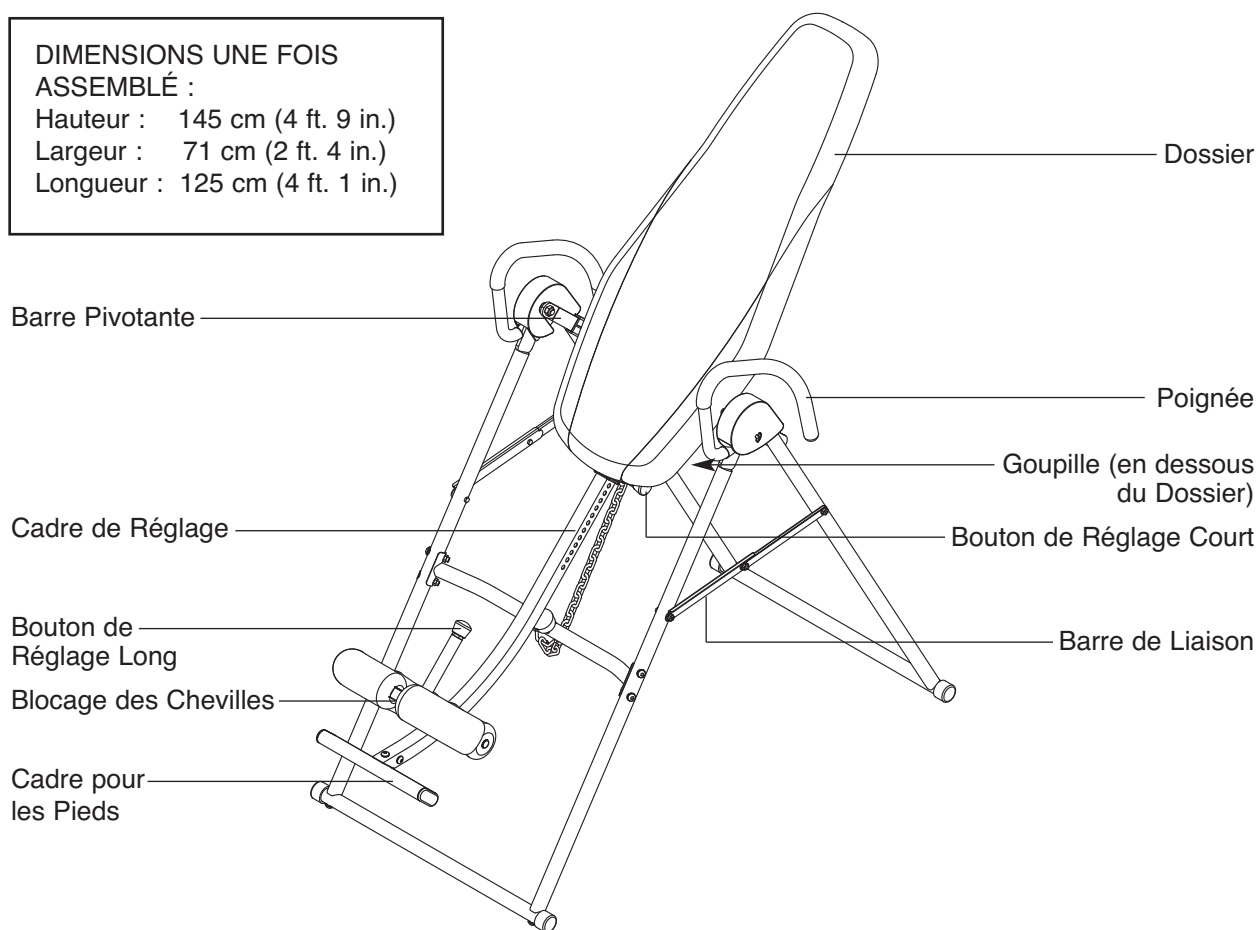
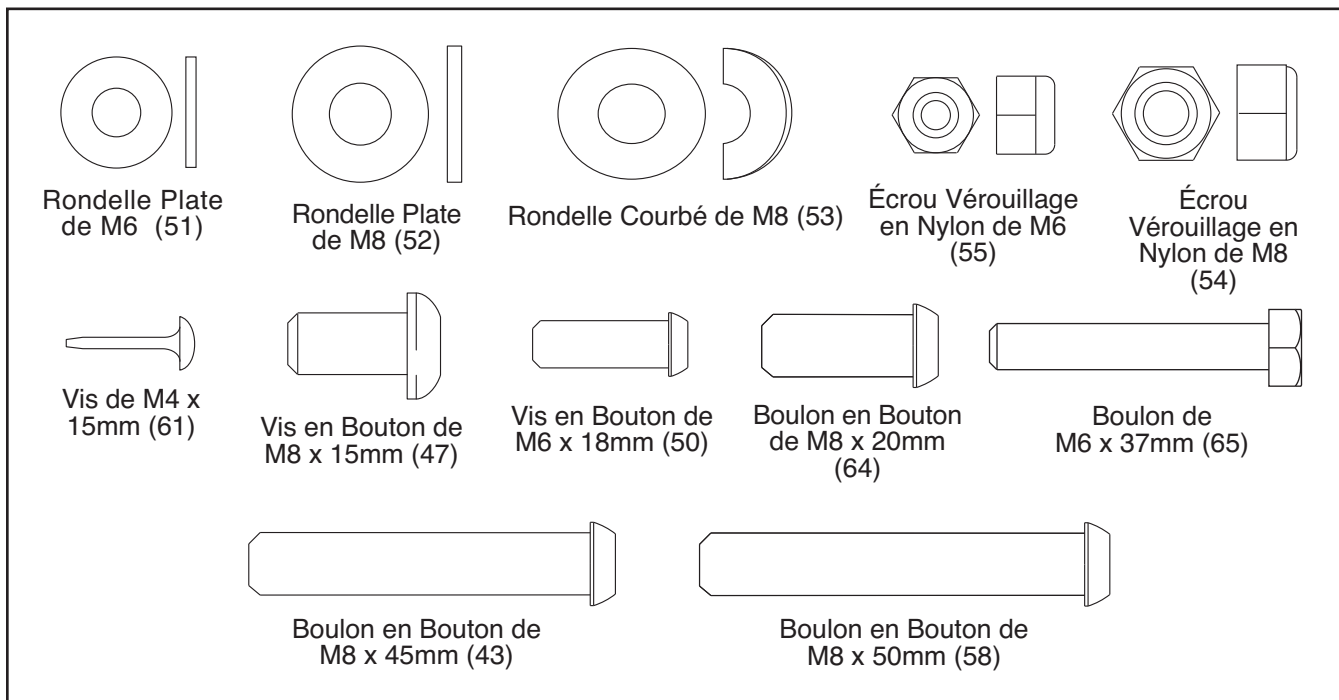


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été déjà assemblée.**



ASSEMBLAGE

Facilitez-vous la Tâche

Ce manuel est destiné à permettre un assemblage réussi de la table d'inversion par pratiquement tout le monde. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps, l'assemblage se fait sans accroc.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par sa taille et son poids, la table d'inversion devrait être assemblée à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de la table d'inversion alors que vous l'assemblez.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Evitez de jeter le matériel d'emballage avant la fin du montage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES se trouvant à la page 5.

- Lorsque vous assemblez la table d'inversion, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- En plus de la clé hexagonale  et de la graisse incluses, l'assemblage peut nécessiter les outils suivants (non inclus).

une clé à molette



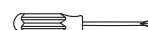
un maillet en caoutchouc



un tournevis plat



un tournevis cruciforme

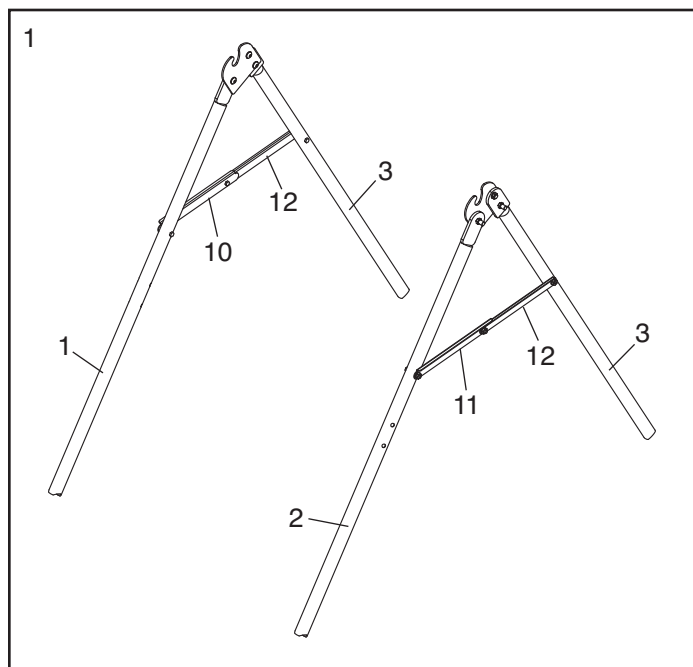


L'assemblage sera plus commode si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

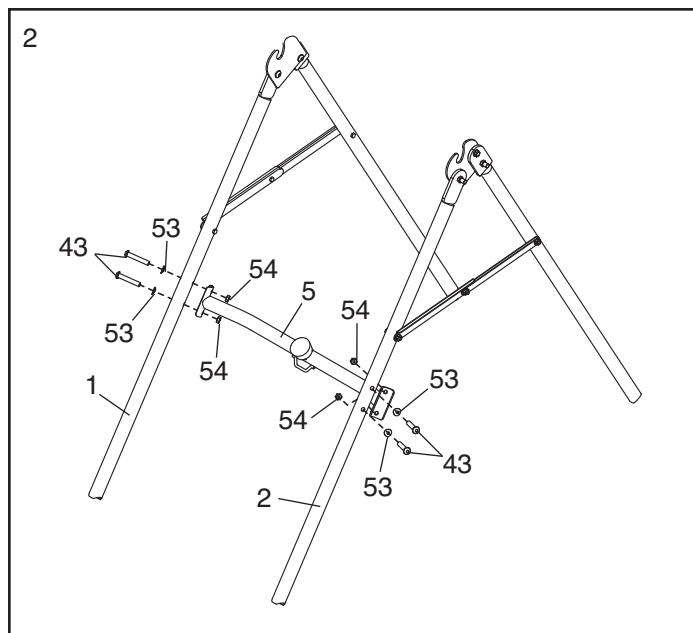
1.

Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir compris les informations indiquées dans la cellule ci-dessus.

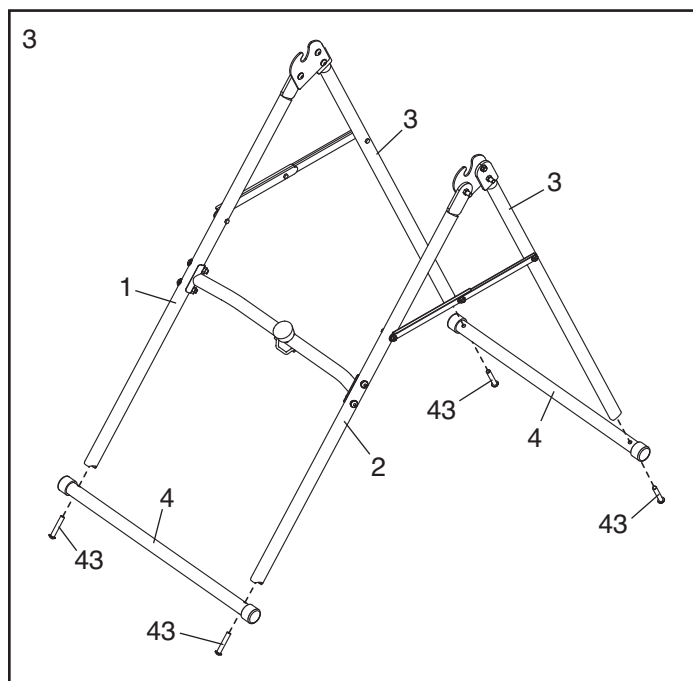
Ouvrez les Jambes Avant et Arrière (1, 2, 3), et abaissez les Barres de Liaison (10, 11, 12) afin qu'elles traversent tout droit comme illustré.



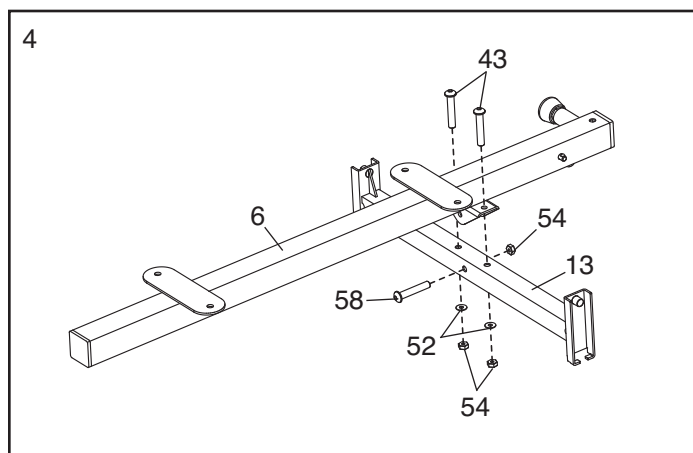
2. Fixez le Cadre de la Jambe Avant (5) aux Jambes Avant (1, 2) à l'aide de quatre Boulons en Bouton de M8 x 45 mm (43), quatre Rondelles Arrondies de M8 (53), et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (54).
Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.



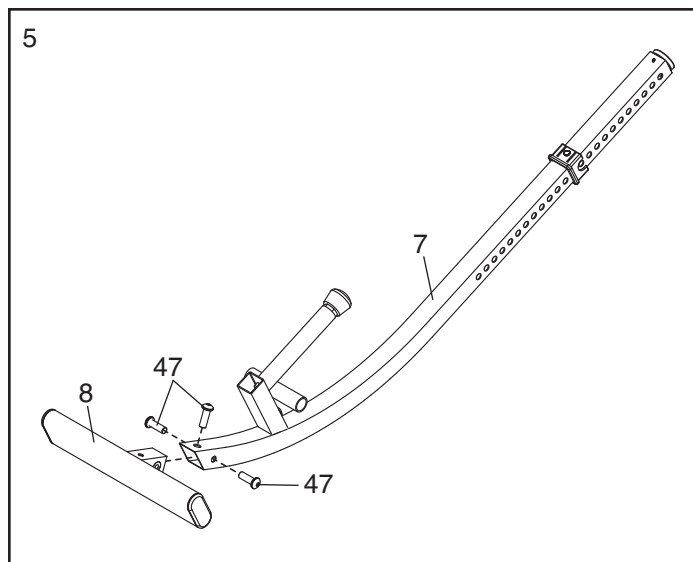
3. Fixez les deux Bases (4) aux Jambes Avant et Arrière (1, 2, 3) comme indiqué à l'aide de quatre Boulons en Bouton de M8 x 45mm (43).



4. Fixez le Cadre du Dossier (6) au Cadre Central (13) comme indiqué à l'aide d'un Boulon en Bouton de M8 x 50 mm (58), de deux Boulons en Bouton de M8 x 45 mm (43), de deux Rondelles Plates de M8 (52) et de trois Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (54).



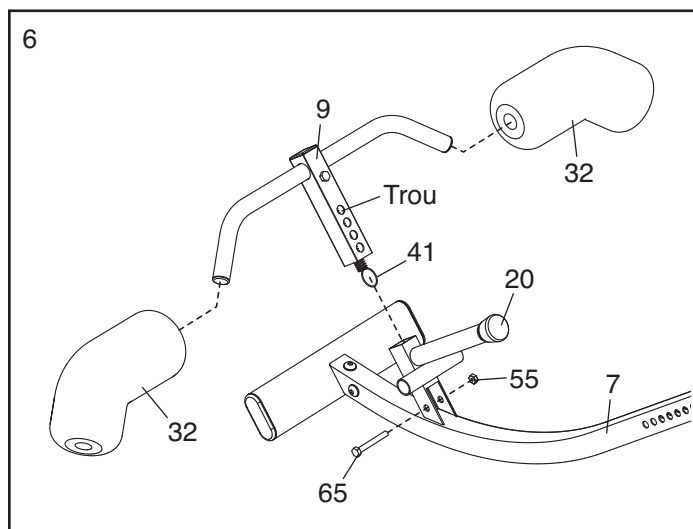
5. Fixez le Cadre pour les Pieds (8) au Cadre de Réglage (7) à l'aide de trois Vis en Bouton de M8 x 15 mm (47).



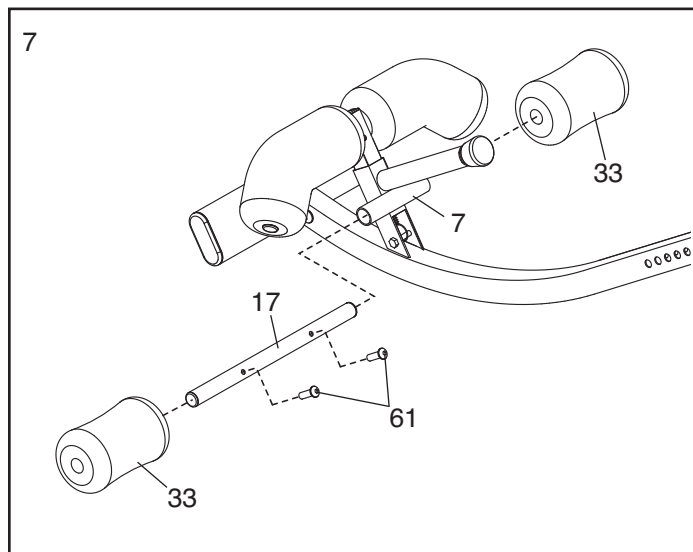
6. Glissez les deux Grands Coussins en Mousse (32) par dessus le Blocage des Chevilles (9).

Puis, tirez le Bouton de Réglage Long (20), insérez le Blocage des Chevilles (9) à l'intérieur du Cadre de Réglage (7), puis relâchez le Bouton de Réglage Long. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage Long est bien engagé dans le trou de réglage indiqué du Blocage des Chevilles.**

Insérez un Boulon de M6 x 37 mm (65) à l'intérieur du Cadre de Réglage (7) et à l'intérieur de la boucle située sur l'extrémité du Ressort (41). Serrez un Erou de Verrouillage en Nylon de M6 (55) sur le Boulon.



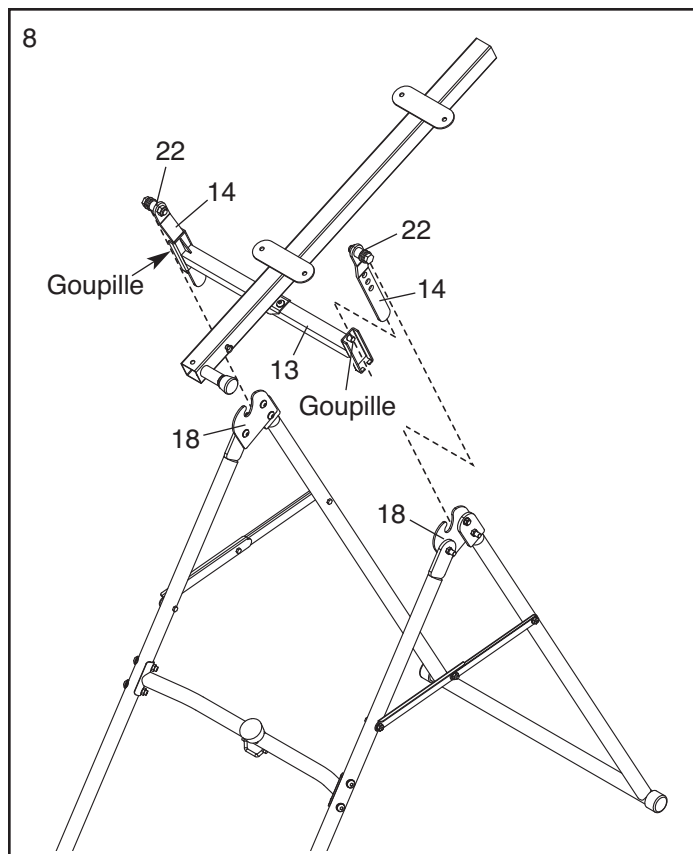
7. Insérez le Tube du Coussin (17) à l'intérieur du tube soudé situé sur le Cadre de Réglage (7). Puis, serrez deux Vis de M4 x 15 mm (61) à l'intérieur du Tube du Coussin. Ensuite, glissez les deux Petits Coussins en Mousse (33) par dessus le Tube du Coussin.



8. Orientez les deux Barres Pivotantes (14) afin que les Poulies (22) soient orientées vers l'extérieur par rapport au Cadre Central (13). Puis, insérez les Barres Pivotantes à l'intérieur des supports situés sur les extrémités du Cadre Central, et ensuite enfoncez les goupilles des supports à l'intérieur des trous centraux de réglage des Barres Pivotantes.

Insérez les deux Poulies (22) à l'intérieur des fentes des Plaques de la Selle (18).

Voir l'étape 2. Serrez les quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (54).



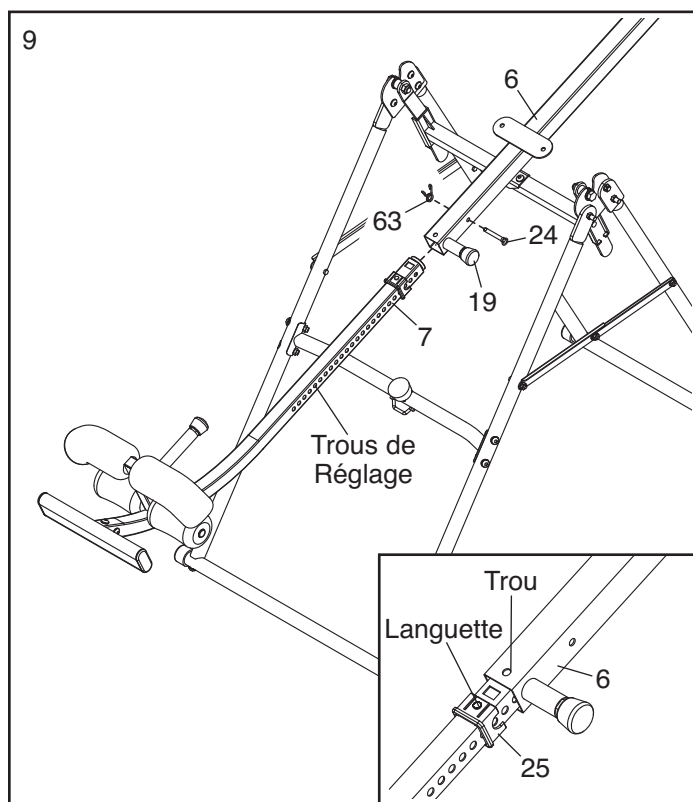
9. Tirez le Bouton de Réglage Court (19), puis insérez l'extrémité du Cadre de Réglage (7) de quelques centimètres à l'intérieur du Cadre du Dossier (6).

Voir le dessin en médaillon. Appuyez sur la languette ronde de la Bague du Cadre du Dossier (25), puis enfoncez la Bague du Cadre du Dossier à l'intérieur du Cadre du Dossier (6). **Assurez-vous que la languette ronde se trouve dans le trou indiqué dans le Cadre du Dossier.**

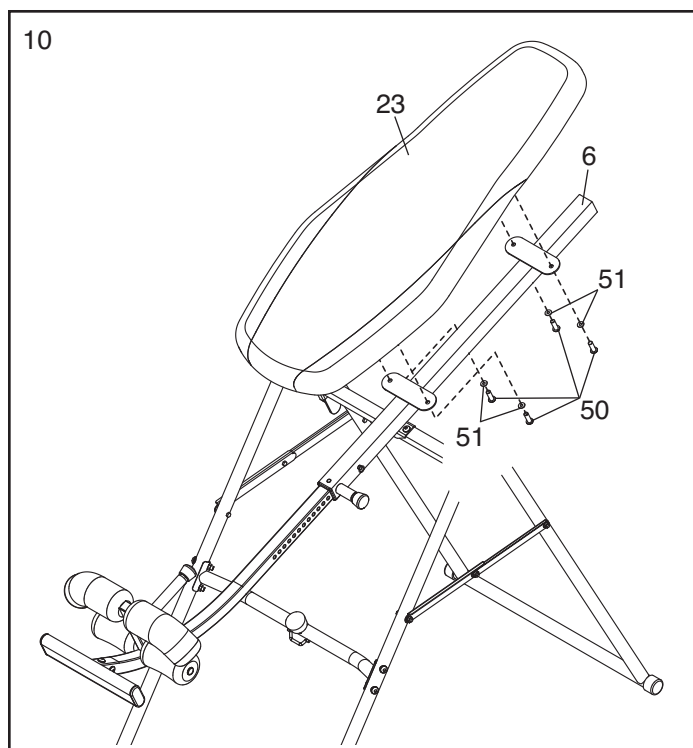
Ensuite, insérez le Cadre de Réglage (7) un peu plus profondément à l'intérieur du Cadre du Dossier (6), et engagez le Bouton de Réglage Court (19) dans l'un des trous de réglage du Cadre de Réglage.

Puis, insérez la Goupille (24) à l'intérieur du Cadre du Dossier (6) et le Cadre de Réglage (7), et fixez la Pince de la Goupille (63) à la Goupille.

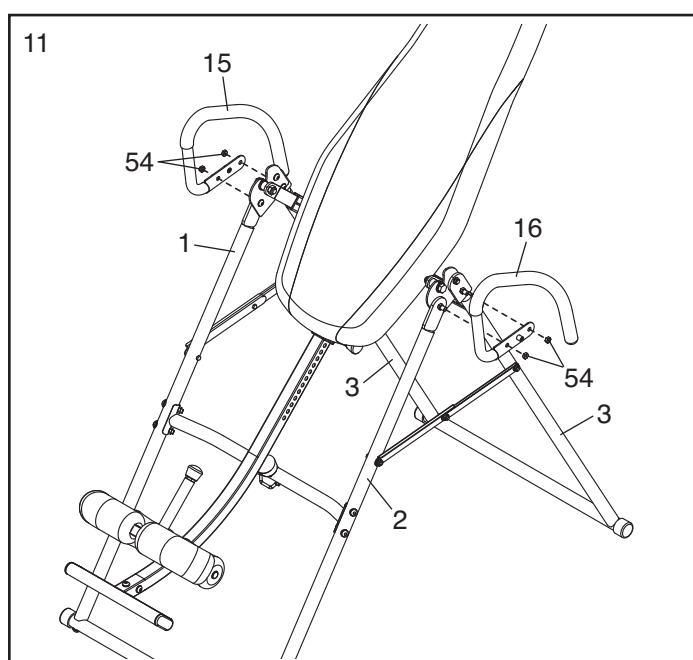
Utilisez la table d'inversion avec le Cadre de Réglage (7) réglé sur différentes longueurs afin de déterminer la longueur qui vous convient le mieux.



10. Fixez le Dossier (23) au Cadre du Dossier (6) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M6 x 18 mm (50) et de quatre Rondelles Plates de M6 (51).

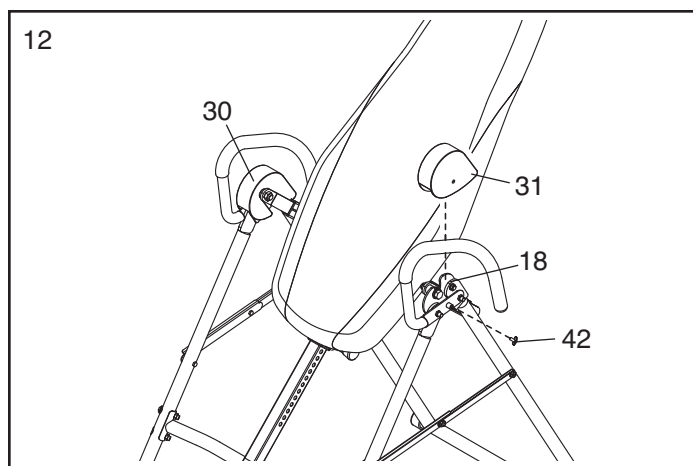


11. Fixez les Poignées Droite et Gauche (15, 16) aux Jambes (1, 2, 3) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (54).



12. Glissez le Couvercle Gauche (31) par dessus la Plaque Gauche de la Selle (18). Fixez le Couvercle Gauche à l'aide d'un Petit Bouton (42).

Fixez le Couvercle Droit (30), de la même manière.

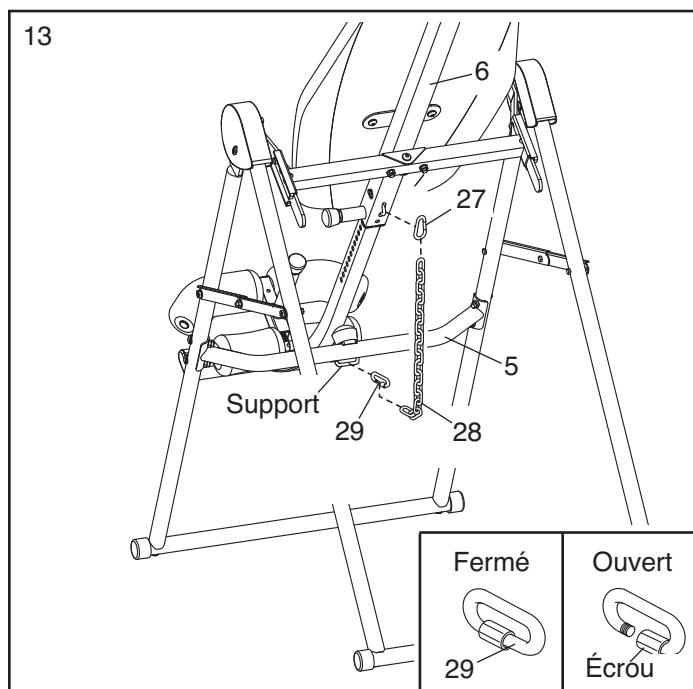


13. **Voir les dessins en médaillon.** Ouvrez le Maillon Rapide (29) en tournant l'écrou du maillon rapide.

Puis, fixez une extrémité de la Chaîne (28) incluse au support indiqué sur le Cadre de La Jambe Avant (5) à l'aide du Maillon Rapide (29). Fermez le Maillon Rapide en tournant l'écrou du maillon rapide.

Fixez l'autre extrémité de la Chaîne (28) au crochet du Cadre du Dossier (6) à l'aide de la Pince (27). **Assurez-vous que le Maillon Rapide (29) est fixé au Cadre et que la Pince est fixée au Cadre du Dossier.**

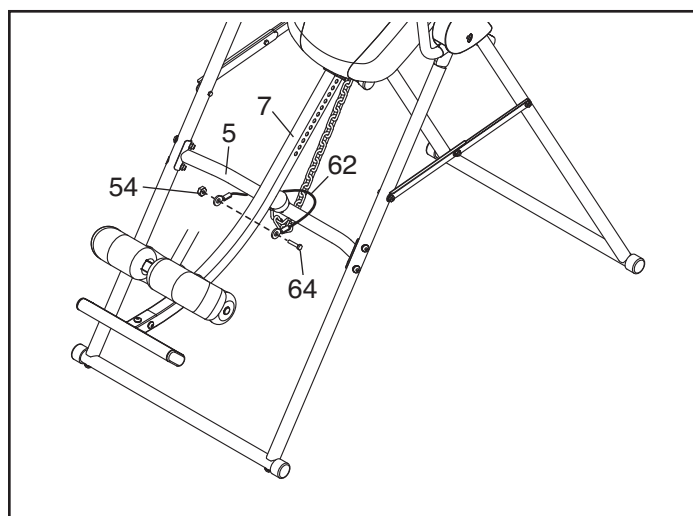
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser la table d'inversion.



⚠ AVERTISSEMENT :

COMMENT VERROUILLER LA TABLE D'INVERSION POUR L'EXPOSITION EN MAGASIN OU POUR ÉVITER TOUTE UTILISATION NON SURVEILLÉE

Lorsque la table d'inversion est exposée dans un magasin, ou lorsqu'elle n'est pas utilisée, elle doit être verrouillée afin de prévenir toute utilisation non surveillée. Enroulez le Câble de Verrouillage (62) autour du Cadre de la Jambe Avant (5) et le Cadre de Réglage (7) comme indiqué. Puis, reliez les extrémités du Câble de Verrouillage à l'aide d'un Boulon en Bouton de M8 x 20 mm (64) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (54).



RÉGLAGES

Cette section explique comment régler la table d'inversion. Reportez-vous à la section « DÉVELOPPEMENT D'UN PROGRAMME » à la page 16 pour d'importantes informations sur la façon de tirer le maximum de bienfaits de votre programme d'exercices.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez la table d'inversion. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Nettoyez la table d'inversion avec un chiffon imbibé d'un détergent doux et non abrasif ; **n'utilisez pas de solvants**.

SÉLECTION D'UNE POSITION DE LA BARRE PIVOTANTE

Voir le dessin en médaillon. Chaque Barre Pivotante (14) possède trois trous de réglage. Le trou de réglage qui convient à l'usage dépendra du poids de votre corps ainsi que du niveau de sensibilité souhaité. Reportez-vous au tableau de droite pour déterminer le trou de réglage à utiliser.

Pour régler les Barres Pivotantes (14), enlevez d'abord les deux Petits Boutons (42) ainsi que les deux Couvertres (30, 31). Puis, soulevez les deux Poulies (22) hors des Plaques de la Selle (18). Bougez les Barres Pivotantes vers le haut ou vers le bas afin que les goupilles du Cadre Central (13) s'engagent dans les trous de réglage souhaités. Puis, insérez les Poulies dans les Plaques de la Selle, et remettez les Couvertres.

Essayez la table d'inversion avec les Barres Pivotantes (14) réglées sur chaque position afin de déterminer celle qui vous convient le mieux.

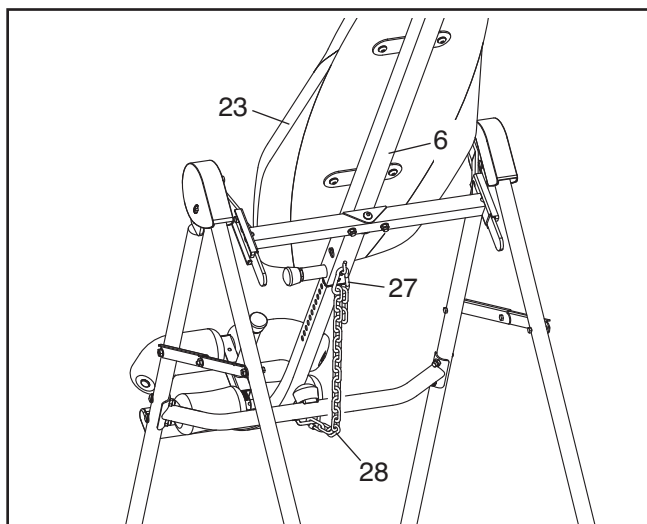
⚠ AVERTISSEMENT :
Toujours engager les goupilles du Cadre Central (13) dans les mêmes trous de réglage des deux Barres Pivotantes (14).

		Sensibilité	
		Débutant (Inversion partielle)	Avancé (Renversement total)
Poids de l'utilisateur	36 kg – 54 kg	Trou A	Trou A
	54 kg – 100 kg	Trou C	Trou A
	100 kg – 136 kg	Trou C	Trou B

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE LA CHAÎNE

La Chaîne (28) peut être utilisée pour empêcher à la table d'inversion de se retourner davantage que l'on ne souhaite. Pour régler la Chaîne, enlevez-la de la Pince (27) du Cadre du Dossier (6). Tournez le Dossier (23) jusqu'à la position la plus renversée que vous souhaitez qu'il tourne. Puis, demandez à une autre personne de tendre la Chaîne et de la fixer de nouveau à la Pince du Cadre du Dossier (6).

Pendant la première ou les deux premières semaines d'utilisation, réglez la Chaîne (28) pour empêcher au Dossier (23) de tourner plus de 15 – 20 degrés. Allongez la Chaîne pour permettre au Dossier de tourner quelques degrés de plus à mesure que vous vous habituez à utiliser la table d'inversion.



RÉGLAGE DU CADRE DE RÉGLAGE

La longueur du Cadre de Réglage (7) peut être réglé pour correspondre à votre hauteur. D'abord, enlevez la Goupille (24) hors du Cadre du Dossier (6) et le Cadre de Réglage. Tirez le Bouton de Réglage Court (19) aussi loin que possible. Glissez le Cadre de Réglage à l'intérieur ou hors du Cadre du Dossier afin que la première ou la deuxième mesure plus grande que votre hauteur soit couverte par le Cadre du Dossier. Ensuite, engagez le Bouton de Réglage Court dans l'un des trous de réglage du Cadre de Réglage. Puis, insérez la Goupille à l'intérieur du Cadre du Dossier et le Cadre de réglage, et fixez la Pince de la Goupille (63) à la Goupille.

Utilisez la table d'inversion avec le Cadre de réglage (7) réglé sur différentes longueurs afin de déterminer la longueur qui vous convient le mieux.

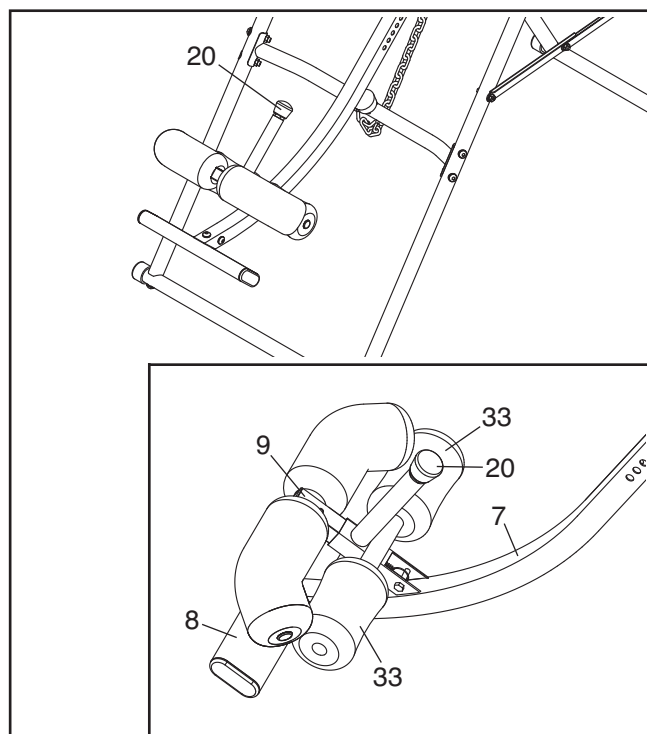
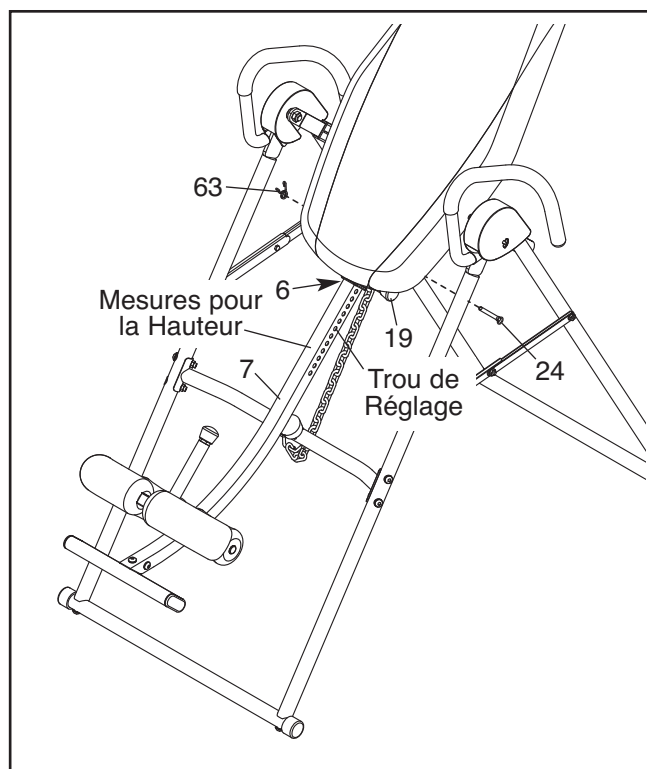
⚠ AVERTISSEMENT : La table d'inversion est conçue pour être utilisée uniquement par des personnes mesurant 198 cm maximum.

RÉGLAGE DU BLOCAGE DES CHEVILLES

Pour bloquer vos chevilles dans la table d'inversion, tirez d'abord le Bouton de Réglage Long (20) aussi loin que possible. **Voir le dessin en médaillon.** Puis, écartez le Blocage des Chevilles (9) du Cadre de Réglage (7). Tenez-vous debout sur le Cadre pour les Pieds (8) avec l'arrière de vos jambes contre les Petits Coussins en Mousse (33) e vos orteils en dessous du Blocage des Chevilles. Puis, poussez le Blocage des Chevilles contre vos chevilles et engagez le Bouton de Réglage Long à l'intérieur de l'un des trous de réglage du Blocage des Chevilles.

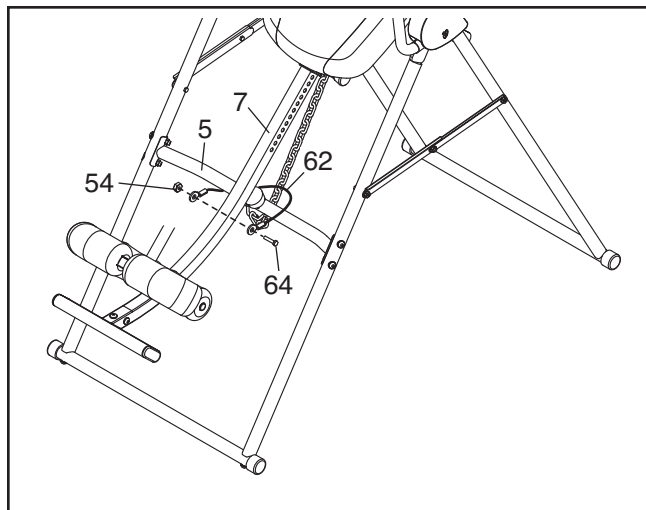
Assurez-vous que le Bouton de Réglage Long est bien engagé dans l'un des trous de réglage du Blocage des Chevilles.

⚠ AVERTISSEMENT : Assurez-vous que le Blocage des Chevilles (9) est fermement bloqué contre vos chevilles avant d'utiliser la table d'inversion. Portez toujours des chaussures de sport avec des lacets afin de bien attacher vos pieds à la table d'inversion.



VERROUILLAGE DE LA TABLE D'INVERSION

Lorsque la table d'inversion n'est pas utilisée, elle doit être verrouillée afin de prévenir toute utilisation non surveillée. Enroulez le Câble de Verrouillage (62) autour du Cadre de la Jambe Avant (5) et le Cadre de Réglage (7) comme indiqué. Puis, reliez les extrémités du Câble de Verrouillage à l'aide d'un Boulon en Bouton de M8 x 20 mm (64) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (54).



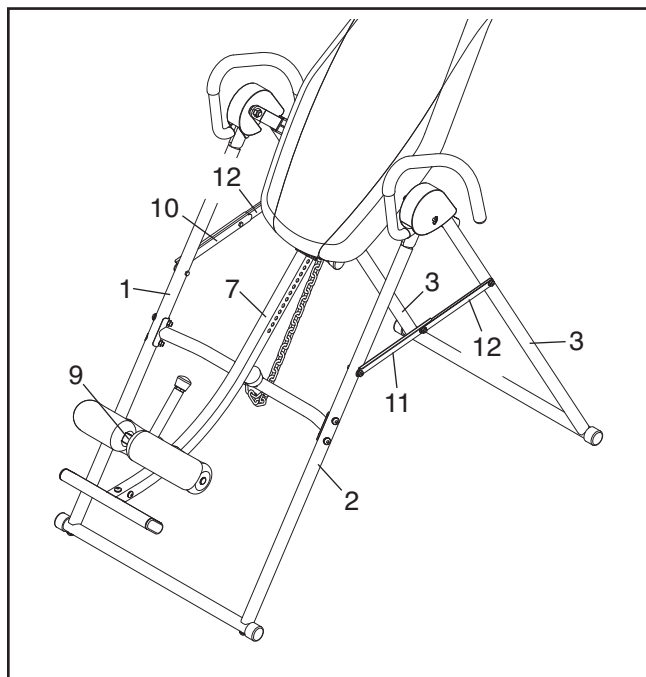
RANGEMENT DE LA TABLE D'INVERSION

Pour ranger la table d'inversion, réglez d'abord le Cadre de Réglage (7) sur la longueur la plus courte (reportez-vous à la section « Réglage du Cadre de Réglage » à la page 13). Ensuite, réglez le Blocage des Chevilles (9) sur la position la plus proche du Cadre de Réglage (reportez-vous à la section « REGLAGE DU BLOCAGE DES CHEVILLES » à la page 13). Puis, soulevez les Barres de Liaison (10, 11, 12), et pliez les Jambes (1, 2, 3) ensemble.



AVERTISSEMENT :

Assurez-vous toujours que les Barres de Liaison (10, 11, 12) soient droites avant d'utiliser la table d'inversion.



ROTATION SUR LA TABLE D'INVERSION

Cette section explique comment régler la table d'inversion pour qu'elle puisse basculer vers l'arrière, et ensuite revenir à la position de départ. **Avant d'utiliser la table d'inversion, reportez-vous à la section « RÉGLAGE » à la page 12 pour régler correctement la table d'inversion.** Il se peut qu'il soit utile d'avoir une deuxième personne prête à vous aider quand vous apprenez à utiliser la table d'inversion.

BASCULEMENT VERS L'ARRIÈRE SUR LA TABLE D'INVERSION

Pour basculer vers l'arrière sur la table d'inversion, soulevez doucement les bras par-dessus la tête jusqu'à ce que vous atteigniez la position souhaitée. La vitesse à laquelle vous soulevez les bras déterminera la vitesse à laquelle la table d'inversion basculera vers l'arrière. Reposez les bras dans une position confortable qui n'entraîne pas une rotation de la table d'inversion. Remarque : La table d'inversion ne tournera que selon les degrés autorisés par la chaîne.

BASCULEMENT VERS L'AVANT SUR LA TABLE D'INVERSION

Pour revenir à la position de départ, ramenez les mains vers la ceinture jusqu'à ce que vous basculiez en position horizontale. Demeurez en position horizontale pendant 30 à 60 secondes avant de revenir à la position de départ. Ceci permettra à votre corps de réajuster. Revenez doucement à la position de départ. L'apparition de vertiges après l'utilisation de la table d'inversion est un signe que vous êtes revenu trop rapidement à la position de départ.

Pour basculer vers l'avant à partir de la position complètement renversée, hissez-vous en utilisant les poignées.

Ne vous redressez pas pour revenir à la position de départ.

DÉVELOPPEMENT D'UN PROGRAMME

Cette section comporte des informations ainsi que des suggestions concernant l'utilisation de la table d'inversion. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez la table d'inversion. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. **Reportez-vous à la section « RÉGLAGE » démarrant à la page 12 pour localiser les pièces mentionnées dans cette section.**

BIENFAITS DE L'UTILISATION DE LA TABLE D'INVERSION

Si vous avez des nausées pendant l'utilisation de la table d'inversion, revenez à la position de départ. Sachez que cela peut prendre quelques semaines d'utilisation pour que votre oreille interne s'habitue à la position renversée.

N'utilisez pas la table d'inversion tout de suite après avoir mangé.

Bouger pendant l'utilisation de la table d'inversion peut rendre l'expérience plus confortable et peut aider les articulations et les muscles à s'étirer et à se relaxer. Bougez toujours de manière lente et contrôlée.

Plus l'angle d'utilisation de la table d'inversion est important, plus court devrait être le temps de basculement vers l'arrière avant de basculer vers l'avant. Augmentez graduellement la durée de renversement ainsi que l'angle d'utilisation.

Prêtez toujours attention aux réactions de votre corps à mesure que vous utilisez la table d'inversion. N'augmentez le niveau d'intensité que si cela est confortable. Quand vous sentez que c'est suffisant, revenez à la position de départ.

PROGRAMME POUR DÉBUTANT

Voici quelques suggestions pour les personnes qui débutent dans l'utilisation de la table d'inversion.

Réglez la chaîne pour permettre au cadre du dossier de tourner jusqu'à 15 degrés maximum pendant une ou deux semaines. Ceci laissera du temps à votre corps de s'ajuster au changement de l'attraction gravitationnelle.

Utilisez la table d'inversion pendant une ou deux minutes chaque fois, deux à trois fois par jour.

Demeurez renversé aussi longtemps que c'est confortable. Au début, cela peut-être que quelques secondes.

PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Voici quelques suggestions pour les personnes qui se sont familiarisées avec l'utilisation de la table d'inversion telle qu'elle est décrite dans la section « PROGRAMME POUR DÉBUTANT ».

Augmentez l'angle auquel la table d'inversion peut tourner, selon le confort. Réglez la Chaîne pour permettre à la table d'inversion de tourner jusqu'à 60 degrés, avec une progression de quelques degrés chaque fois.

Commencez à faire de légers étirements pendant l'utilisation de la table d'inversion.

Augmentez graduellement la durée d'utilisation de la table d'inversion jusqu'à dix minutes ou plus, deux à trois fois par jour. Les routines peuvent varier du basculement vers l'arrière pendant une ou deux minutes et ensuite vers l'avant pendant 30 secondes, au basculement vers l'arrière et vers l'avant suivant les mêmes durées.

PROGRAMME DE RENVERSEMENT TOTAL

Voici quelques suggestions pour les personnes qui se sont familiarisées avec l'utilisation de la table d'inversion telle qu'elle est décrite dans la section « PROGRAMME INTERMÉDIAIRE » et qui souhaitent utiliser des angles plus grands de rotation. Notez que tous les bienfaits du renversement peuvent être gagnés par une rotation de 60 degrés. **N'essayez pas de faire des abdominaux.**

Augmentez l'angle auquel la table d'inversion peut tourner, selon le confort.

Réglez les barres pivotantes afin que les goupilles du cadre du dossier soient dans les trous supérieurs des barres pivotantes (reportez-vous à la section « SÉLECTION D'UNE POSITION DE LA BARRE PIVOTANTE » à la page 12). Si vous pesez au moins 100 kg, réglez les barres pivotantes afin que les goupilles du cadre du dossier soient dans les trous centraux des barres pivotantes. Basculer vers l'arrière et vers l'avant comme décrit à la page 15.

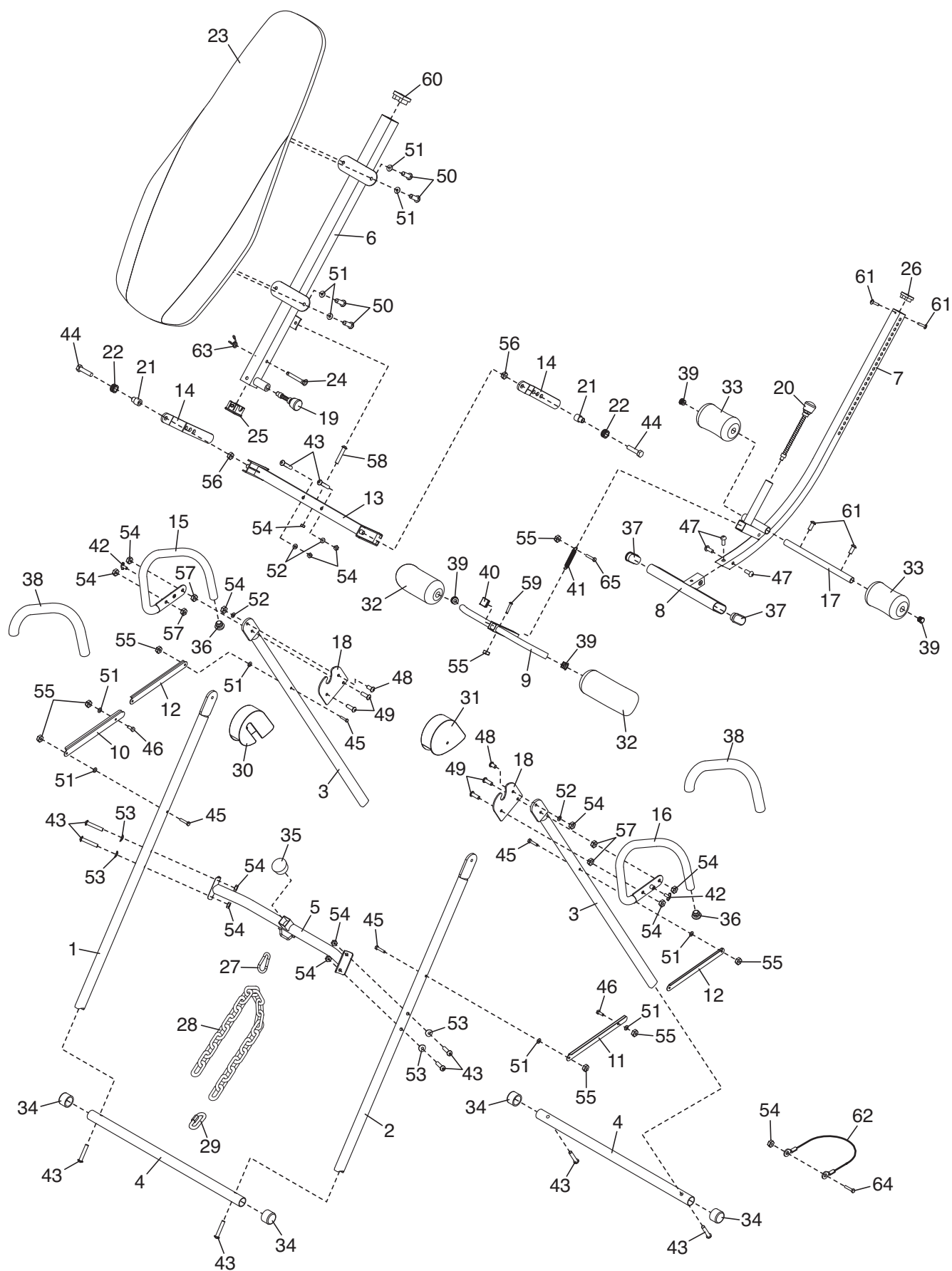
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle GGCCBE0867.0

R0708A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Jambe Avant Droit	34	4	Embout Femelle Rond de 32 mm
2	1	Jambe Avant Gauche	35	1	Amortisseur
3	2	Jambe Arrière	36	2	Embout Mâle Rond de 25 mm
4	2	Base	37	2	Embout Mâle de 30 mm x 70 mm
5	1	Cadre de la Jambe Avant	38	2	Poignée en Mousse
6	1	Cadre du Dossier	39	4	Embout Mâle Rond de 19 mm
7	1	Cadre de Réglage	40	1	Embout Mâle Carré de 25 mm
8	1	Cadre pour les Pieds	41	1	Ressort
9	1	Blocage des Chevilles	42	2	Petit Bouton
10	1	Barre de Liaison Droite	43	10	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
11	1	Barre de Liaison Gauche	44	2	Boulon de M12 x 50mm
12	2	Barre de Liaison Arrière	45	4	Boulon de M6 x 40mm
13	1	Cadre Central	46	2	Boulon de M6 x 15mm
14	2	Barre Pivotant	47	3	Vis en Bouton de M8 x 15mm
15	1	Poignée Droite	48	2	Boulon en Bouton de M8 x 20mm
16	1	Poignée Gauche	49	4	Boulon en Bouton de M8 x 30mm
17	1	Tube du Coussin	50	4	Vis en Bouton de M6 x 18mm
18	2	Plaque de la Selle	51	10	Rondelle Plate de M6
19	1	Bouton de Réglage Court	52	4	Rondelle Plate de M8
20	1	Bouton de Réglage Long	53	4	Rondelle Arrondie de M8
21	2	Bague d'Espace	54	14	Écrou Vêrouillage en Nylon de M8
22	2	Poulie	55	8	Écrou Vêrouillage en Nylon de M6
23	1	Dossier	56	2	Écrou de M12
24	1	Goupille	57	4	Écrou de M8
25	1	Bague du Cadre du Dossier	58	1	Boulon en Bouton de M8 x 50mm
26	1	Embout Mâle Carré de 34 mm	59	1	Boulon de M6 x 33mm
27	1	Pince	60	1	Émbout Carré Intérieure de 45 mm
28	1	Chaîne	61	4	Vis de M4 x 15mm
29	1	Maillon Rapide	62	1	Câble de Vêrouillage
30	1	Couvercle Droit	63	1	Pince de la Goupille
31	1	Couvercle Gauche	64	1	Boulon en Bouton de M8 x 20mm
32	2	Grand Coussin en Mousse	65	1	Boulon de M6 x 37mm
33	2	Petit Coussin en Mousse	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. * indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et description de la pièces (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON du Canada INC, (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON du Canada, Inc, 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8