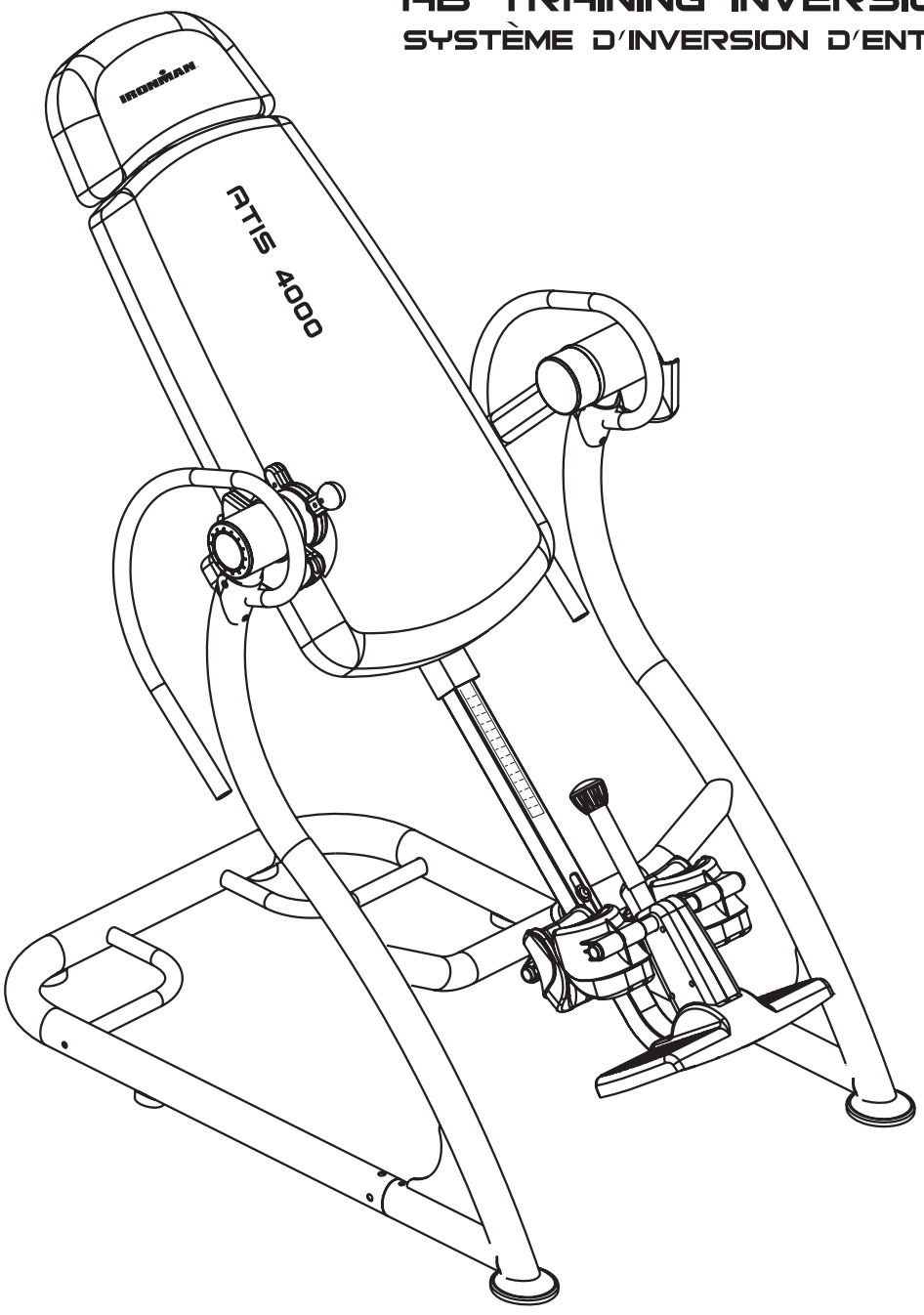
OWNER'S MANUAL MANUEL D'UTILISATION

IRONMAN®

AB TRAINING INVERSION SYSTEM
SYSTÈME D'INVERSION D'ENTRAÎNEMENT AB



ATIS 4000

5903.5-082517

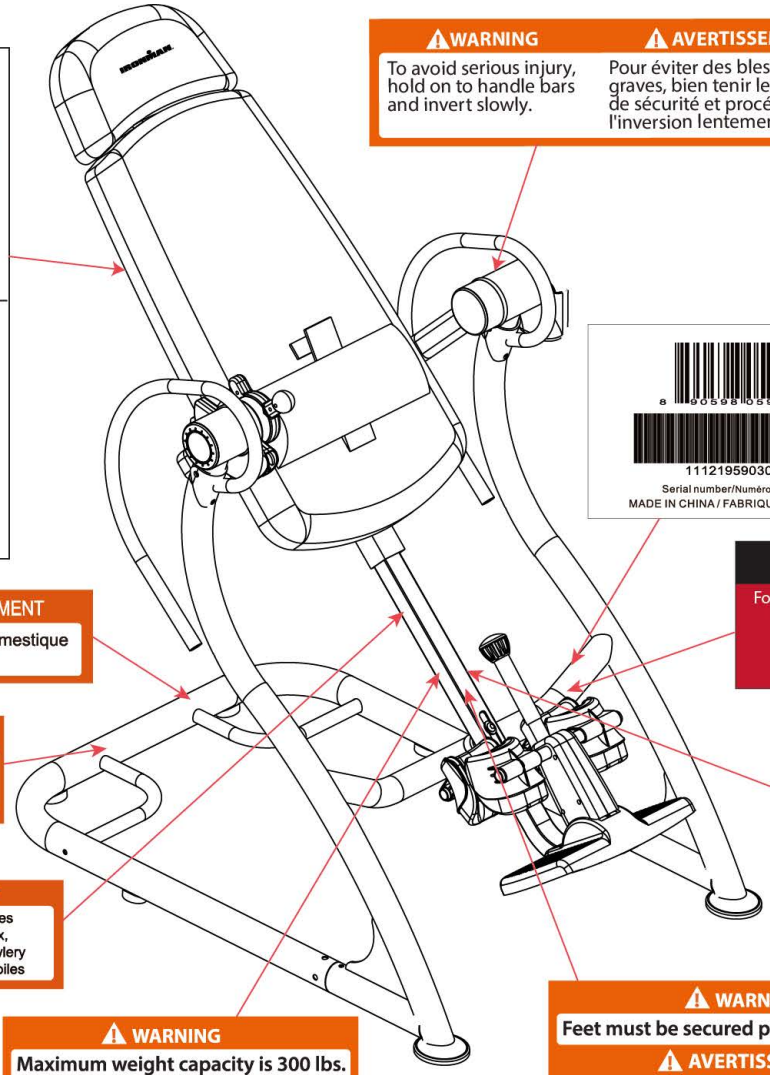
The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without notice.
For more brand information, please visit www.IRONMAN.com
IRONMAN® and the "M-DOT" logo are registered trademarks of World Triathlon Corporation Official Product of the IRONMAN® TRIATHLON.
Used here by permission.

Les spécifications de ce produit peuvent varier de cette photo et peuvent être modifiées sans préavis.
Pour plus d'informations sur la marque, visitez www.IRONMAN.com
IRONMAN® et le logo "M-DOT" sont des marques déposées de World Triathlon Corporation, produit officiel du IRONMAN® TRIATHLON.
Utilisé ici avec la permission.

TABLE OF CONTENTS
TABLE DES MATIÈRES

	Page # *N˚ de page*
Warning label placement Placement de prévenir des étiquettes	3
Service Service	4
Safety Sécurité	5
Included hardware & tools Quincaillerie et outils compris	8
Overview drawing Illustration d'ensemble	9
Part list Liste des pièces	10
Assembly Assemblage	11
How to use Mode d'emploi	15
Maintenance instruction Maintenir des instructions	17
Warranty Garantie	18
Part request fax form Formulaire de commande de pièces par télécopieur	20

WARNING LABEL PLACEMENT DE PRÉVENIR DES ÉTIQUETTES



Under Penalty of law this tag not to be removed except by the consumer

ALL NEW MATERIAL CONSISTING OF POLYURETHANE FOAM PAD_100%

REGISTRY NO. VA25302 (CN)

Certification is made by the manufacturer that the materials in this article are described in accordance with law.

Paradigm Health and Wellness, Inc.
1189 Jellick Ave.
City of Industry, CA 91748 USA

NOTICE

This article does not meet the flammability requirements of California Bureau of Home Furnishings technical bulletin 117. Care should be exercised near open flame or with burning cigaretts.

SOUS PEINE DE SANCTION LÉGALE, CETTE ÉTIQUETTE NE PEUT ÊTRE ENLEVÉE PAR UNE PERSONNE AUTRE QUE LE CONSOMMATEUR

ENTIÈREMENT FABRIQUÉ DE MATÉRIAUX NEUFS REMBOURRAGE DE MOUSSE DE POLYURÉTHANE 100 %

NO D'ENREGISTREMENT VA25302 (CN)

Cette étiquette est apposée conformément aux lois Canadiennes.

Paradigm Health and Wellness, Inc.
1189 Jellick Ave.
City of Industry, CA 91748 USA

AVIS

Ce produit ne satisfait pas aux critères d'inflammabilité spécifiés à l'article 117 du devis technique duCalifornia Bureau of Home Furnishings. Ne pas utiliser près d'une source de chaleur ou d'une flamme nue (cigarettes, etc.)

⚠ WARNING

To avoid serious injury, hold on to handle bars and invert slowly.

⚠ AVERTISSEMENT

Pour éviter des blessures graves, bien tenir les poignées de sécurité et procéder à l'inversion lentement.

111219590300001

Serial number/Numéro de série:
MADE IN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE

IRONMAN

For customer assistance call:
1-844-641-7922
8 am - 5 pm PST
Daily

Pour le service a la clientèle composer le:
1-844-641-7922
Tous les jours
8:00 h - 17 h (HNP)

⚠ WARNING

For Household Usage Only

⚠ AVERTISSEMENT

Pour un usage domestique seulement

⚠ WARNING

RISK OF INJURY - KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 13 AWAY FROM THIS MACHINE AT ALL TIMES.

⚠ AVERTISSEMENT

RISQUE DE BLESSURE- GARDEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 13 ANS LOIN DE LA MACHINE.

⚠ WARNING

THIS EQUIPMENT IS INTENDED FOR USE BY ADULTS AND CHILDREN 13 YEARS AND OLDER. POSSIBILITY OF SEVERE INJURY OR DEATH IF USED IMPROPERLY. PLEASE FOLLOW ALL DIRECTIONS BEFORE USE. KEEP PERSON UNDER THE AGE OF 13 AWAY! REPLACE LABELS IF THEY ARE DAMAGED, ILLEGIBLE, OR REMOVED. PLEASE REVIEW ALL WARNING AND INSTRUCTIONS BEFORE ASSEMBLY AND USAGE. ALL INSTRUCTIONS SHOULD BE FOLLOWED PRIOR TO ASSEMBLY AND USAGE.

⚠ AVERTISSEMENT

CET ÉQUIPEMENT EST DESTINÉ À ÊTRE UTILISÉ PAR DES ADULTES ET DES ENFANTS DE PLUS 13 ANS. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DES BLESSURES GRAVES OU MORTELLES. SUIVRE LES INSTRUCTION D'UTILISATION. TENIR LES PERSONNES DE MOINS DE 13 ANS À L'ÉCART ! REMPLACEZ LES ÉTIQUETTES ENDOMMAGÉES, ILLISIBLES OU MANQUANTES. VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS ET MISES EN GARDES AVANT DE PROCÉDER À L'ASSEMBLAGE OU D'UTILISER L'APPAREIL. BIEN SUIVRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION OU L'ASSEMBLAGE.

⚠ WARNING

Please Keep All Body Parts, Hair, Loose Clothing, and Jewelry away from all moving parts.

⚠ AVERTISSEMENT

S'il vous plaît garder toutes les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples, et jewlery loin de toutes les pièces mobiles

⚠ WARNING

Maximum weight capacity is 300 lbs.

⚠ AVERTISSEMENT

Le poids maximum pout ce produit est 136 kgs.

⚠ WARNING

Feet must be secured properly before use

⚠ AVERTISSEMENT

Les pieds doivent etre proprement serres avant utilisation

SERVICE

To request for product service and order replacement parts, please call our customer service department at

1-844-641-7922

Daily, 8:00 am-5:00 pm Pacific Standard Time

Or email at:

service@paradigmhw.com

Please have the following information ready when requesting for service:

Your name	Phone number	Owner's manual	
Model number	Serial number	Part number	Date of purchase

***If the product has major defects which prevent it from functioning properly, please return it to the store of purchase within the period allowed by the store.**

Paradigm Health & Wellness, Inc.
1189 Jellick Ave.
City of Industry, CA 91748

Pour demander tout service et commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au

1-844-641-7922

Tous les jours de 8 heures à 17 heures, heure normale du Pacifique

Par courriel à:

service@paradigmhw.com

Veuillez avoir les renseignements suivants à la portée de la main lorsque vous demandez un service :

Votre nom	Numéro de téléphone	Manuel d'utilisation
Numéro de modèle	Numéro de série	Numéro de pièce
Date d'achat		

***Si le produit comporte des défectuosités importantes l'empêchant de fonctionner correctement, veuillez le retourner à l'endroit où vous l'avez acheté dans le délai accordé par le magasin.**

Paradigm Health & Wellness, Inc.
1189 Jellick Ave.
City of Industry, CA 91748

SAFETY PRECAUTIONS

Read all instructions before using the Inversion Table. When using an Inversion table, basic precautions should always be followed, including the following
WARNING - To reduce the risk of injury to persons:

1. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it.
2. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened prior to use.
3. The equipment weighs more than 44lbs / 20kgs and should be assembled and moved by two or more people.
4. Only one person should use the equipment at a time.
5. Never operate this Equipment if it is damaged, If it is not working properly, has been dropped, or damaged. If a problem is encountered contact Customer Service before using the equipment again.
6. Always use this equipment on a clear and level surface.
7. For household use only.
8. Do not use outdoors or near water.
   Use the inversion table only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
9. Do not wear loose clothing when using the equipment.
10. Keep all hands and feet away from any moving parts.
11. Never drop or insert any object into any opening.
12. Always wear shoes when using the inversion table.
13. Close supervision is necessary when the inversion table is used near children, or by or near invalids or disabled persons.
14. Listen to your body. It is recommended that you rotate up and down slowly. Dizziness might occur if you come up too fast.
15. If at any time you feel faint, light-headed, or dizziness while operating the equipment, stop exercising immediately. You should also stop exercising if you are experiencing pain or any discomfort.
16. Wait 2 hours after eating before using the inversion table. If you start feeling nauseous, return to the upright position slowly.
17. For any problems contact customer service. Servicing should be performed by an authorized service representative. Our contact number is on the service page.
18. Warning: - Risk of Personal Injury - Consult with your personal physician to see if inversion equipment is appropriate for you. This is especially important for people with pre-existing health problems. Do not use this equipment without your physician's approval.
19. **Warning: - Risk of Personal Injury** – Do not allow children to use this machine.
20. **Warning: - Risk of Personal Injury -** Keep children under the age of 13 away from the machine while in use.
21. **Warning: - Risk of Personal Injury –** Keep body parts, hair, loose clothing, and jewelry clear of all moving parts.
22. **Warning: - Risk of Personal Injury** - Tilt-back slowly when inverting. Failure to comply could result in serious bodily injury.
23. **Warning: - Risk of Personal Injury -** Do not attempt to service the unit yourself. Discontinue use and contact customer service.
24. **Warning: - To Reduce The Risk Of Personal Injury** - Read And Understand All Read The Instructions Before Using The Inversion Table.

Do not use this equipment if you have any of the following conditions or ailments:

- Pregnancy
- Extreme obesity
- Middle ear infection
- Hiatus hernia or Ventral hernia
- Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis
- Use of anticoagulants including Aspirin in high doses.
- Spinal injury, Cerebral Sclerosis, or acutely swollen joints
- Heart or circulatory disorders for which you are being treated
- High blood pressure, Hypertension, Recent stroke or Transient Ischemic attack
- Bone weaknesses including Osteoporosis, Unhealed fractures, Modular pins, or surgically implanted orthopedic supports.

Do not exceed the maximum rated weight (load) and maximum rated user height:

The Maximum Weight Capacity for this product is 300lbs / 136kgs.

The Maximum Height for this product is 6' 6" / 198 cm.

Retain this owner's manual and keep the original purchase receipt for future reference.

SAVE THESE GUIDELINES



The product weighs more than 44 lbs. It is heavily recommended that at least 2 persons assemble.

MESURES DE SÉCURITÉ

Cette table d'inversion a été conçue et fabriquée pour maximiser la sécurité. Cependant, certaines précautions doivent être prises lorsque vous utilisez cet appareil d'exercice. Assurez-vous de lire le manuel au complet avant d'assembler et d'utiliser cet équipement. De plus, veuillez noter les directives de sécurité suivantes :

1. Consultez un médecin ou autre professionnel de soins de la santé avant d'utiliser la table d'inversion.
2. Portez toujours des vêtements d'exercice appropriés avant d'utiliser l'appareil.
3. À tout moment, si vous vous sentez faible, étourdi ou pris de vertige pendant l'utilisation de l'équipement, cessez l'exercice immédiatement. Vous devez aussi cesser de faire des exercices si vous ressentez de la douleur ou de la pression.
4. Gardez les enfants et les animaux loin de l'équipement pendant son utilisation.
5. Cet équipement est conçu pour être utilisé par une seule personne à la fois.
6. Assurez-vous que l'équipement est correctement assemblé avant de l'utiliser. Assurez-vous que toutes les vis, tous les écrous et tous les boulons soient bien serrés avant l'utilisation.
7. Ne faites pas fonctionner cet appareil d'exercice ou tout autre équipement s'ils sont endommagés.
8. Regardez votre corps : remontez lentement; tout étourdissement après une session signifie que vous remontez trop rapidement. Attendez quelques instants après avoir mangé avant d'utiliser la table d'inversion. Si vous avez mal au cœur, remontez dès que vous ressentez des nausées.
9. Utilisez toujours cet appareil sur une surface non encombrée et au niveau. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou près de l'eau.
10. Gardez vos mains et pieds loin de toute pièce mobile. N'insérez pas des objets dans les ouver tures.
11. Gardez les vêtements lâches et les bijoux loin des pièces mobiles.
12. AVERTISSEMENT : TENEZ TOUJOURS LES POIGNÉES DE SÉCURITÉ ET DESCENDEZ LENTEMENT LORSQUE VOUS VOUS INVERSEZ. LE NON-RESPECT DE CETTE DIRECTIVE PEUT PROVOQUER DES BLESSURES GRAVES.
13. Les enfants sous l'âge de 13 ne doivent pas utiliser l'équipement de santé suivant.

AVERTISSEMENT:

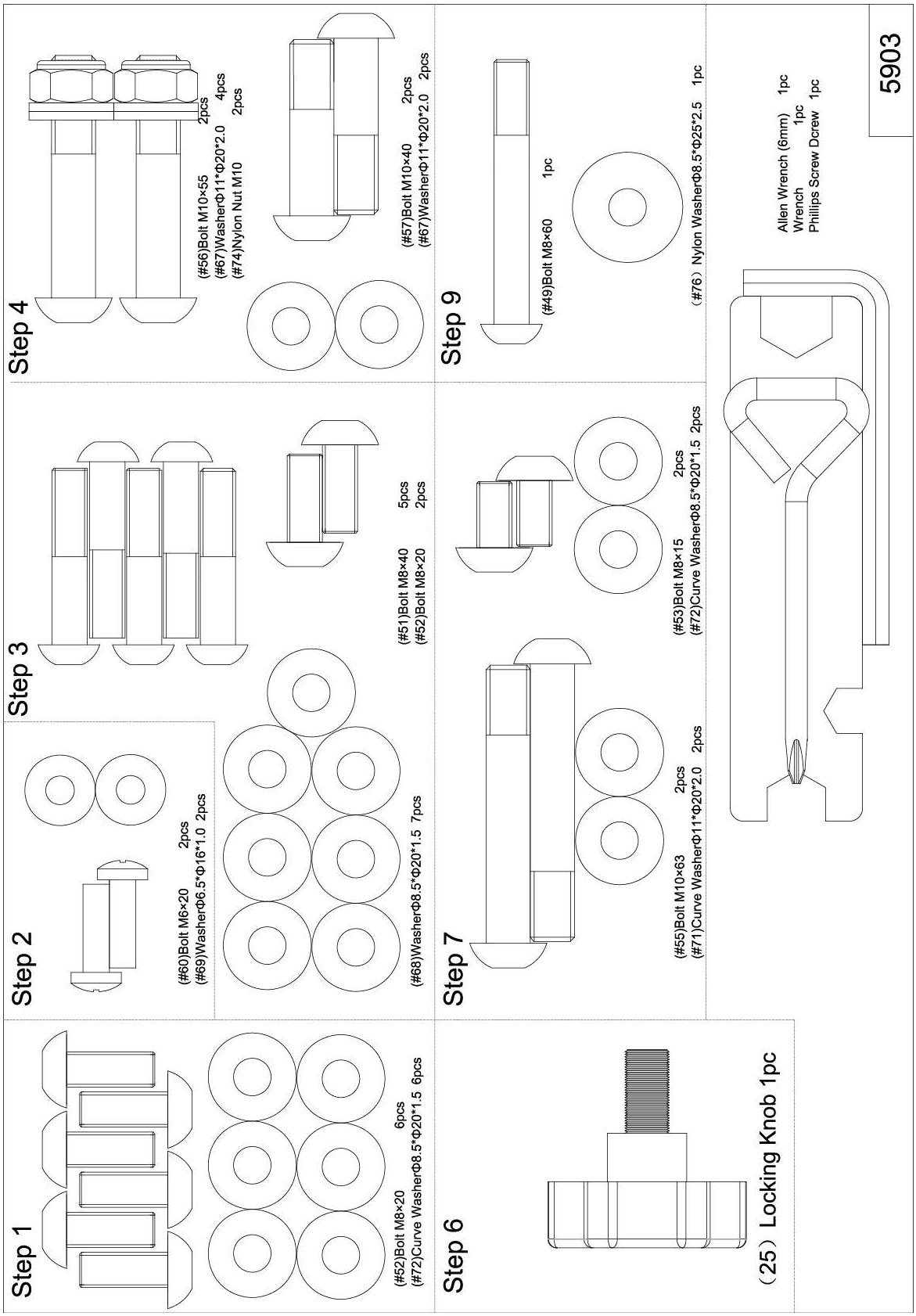
Consultez votre médecin personnel pour savoir si l'appareil d'inversion est approprié pour vous. Cela est particulièrement important pour les gens souffrant des problèmes médicaux antérieurs. N'utilisez pas cet appareil sans l'approbation de votre médecin.

N'utilisez pas cet appareil si vous souffrez de l'un des états ou malaises suivants :

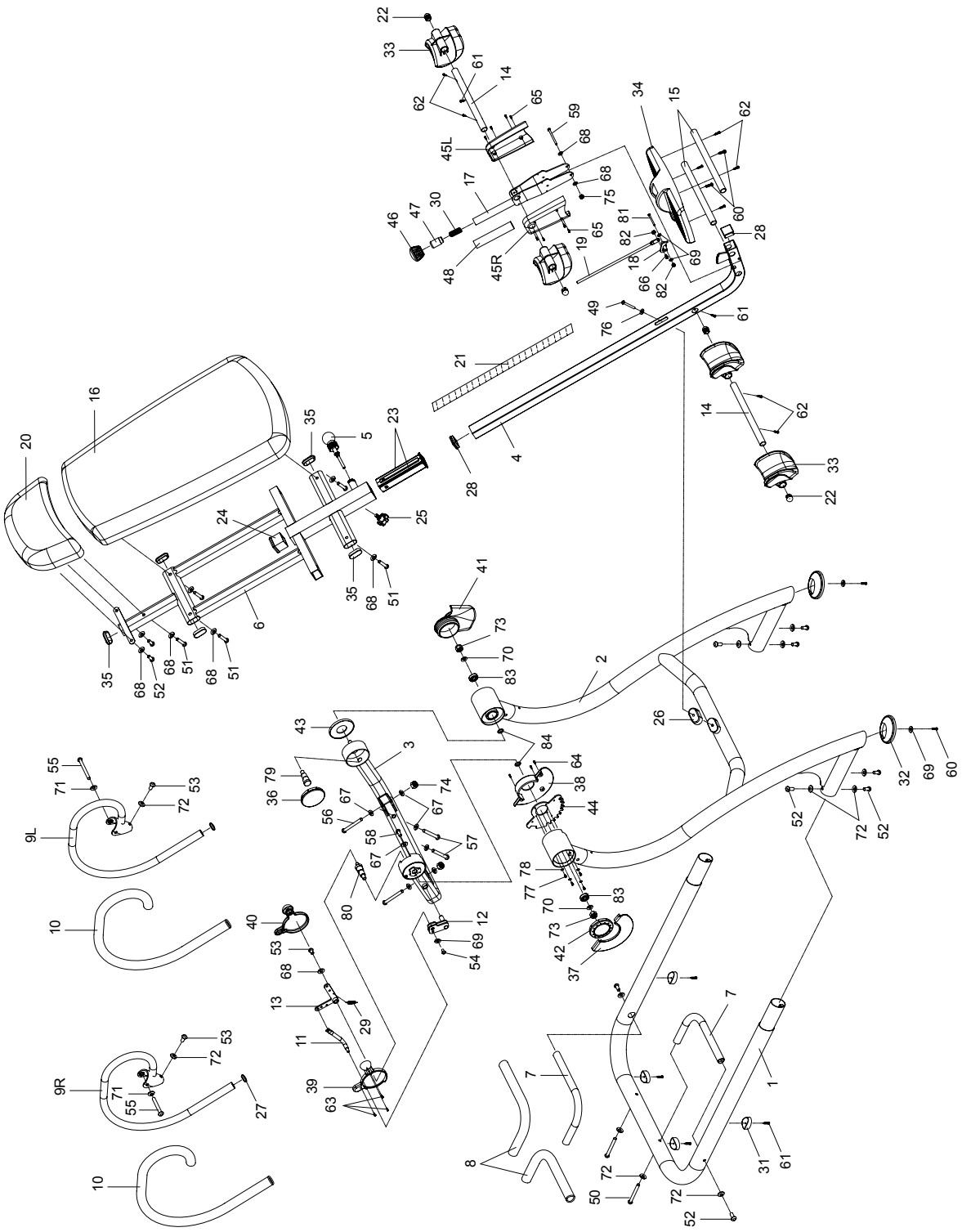
. obésité extrême;
. glaucome, décollement rétinien ou conjonctivite;
. grossesse;
. traumatisme médullaire, sclérose cérébrale ou articulations extrêmement enflées;
. infection de l'oreille moyenne;
. hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral récent ou accident ischémique transitoire;
. problèmes cardiovasculaires ou du système circulatoire pour lesquels vous êtes traités par un médecin;
. hernie hiatale ou hernie ventrale;
. faiblesse osseuse, y compris l'ostéoporose, des fractures non guéries, des broches modulaires ou des supports orthopédiques implantés par chirurgie;
. utilisation d'anticoagulants, y compris l'aspirine dans des doses élevées.

La capacité pondérale maximale est de 136 kg.

INCLUDED HARDWARE & TOOLS
QUINCAILLERIE ET OUTILS COMPRIS



OVERVIEW DRAWING
ILLUSTRATION D'ENSEMBLE



PART LIST

Part #	Description	Quan.	Part #	Description	Quan.
1	Base Frame	1	47	Handle Cap	1
2	Front Frame	1	48	Handle Tip 29x23x165	1
3	Pivot Frame	1	49	Bolt M8x60	1
4	Boom	1	50	Bolt M8x65	2
5	Sping Knob	1	51	Bolt M8x40	5
6	Bed Frame	1	52	Bolt M8x20	10
7	Lower Handlebar	2	53	Bolt M8x15	3
8	Foam Grip 24x32x550	2	54	Bolt M6x10	1
9L/9R	Left / Right Handlebar	2	55	Bolt M10x63	2
10	Foam Grip 24x32x1140	2	56	Bolt M10x55	2
11	Adjustable Locking Rod	1	57	Bolt M10x40	2
12	Support	1	58	Bolt M10x10	1
13	Pivot Arm	1	59	Hex Head Bolt M8x57	1
14	Rod	2	60	Bolt M6x20	4
15	Foot Bar	2	61	Screw ST4.8x20	6
16	Foam Bed	1	62	Screw M4x20	8
17	Adjustable Handle	1	63	Screw M3.5x12	3
18	Latch	1	64	Screw M3.5x15	3
19	Locking Pin	1	65	Screw ST3.5x15	8
20	Head Cushion	1	66	Screw M6x14	1
21	Height Scale	1	67	Washer 11x20xt2	7
22	Rod Cap Ø22	4	68	Washer 8.5x20xt1.5	10
23	Lower Bed Frame Bushing	1set	69	Washer 6 .5x16xt1.0	5
24	Upper Bed Frame Bushing	1	70	Washer 13.5x24xt2.5	2
25	Knob 45x3/8"x19L	1	71	Curve Washer M10	2
26	Rubber Pad 68x38x28	1	72	Curve Washer 8.5 x 20 x1.5	12
27	Round End Cap Ø25	2	73	Nylon Nut M12	2
28	Square End Cap 38xt2.3	2	74	Nylon Nut M10	2
29	Spring 8x40x1.2	1	75	Nylon Nut M8	1
30	Handle Spring 16x45x1.5	1	76	Nylon Washer 8.5x25xt2.5	1
31	Small Foot Stabilizer	4	77	Bolt M6x15	4
32	Foot Stabilizer	2	78	Spring M6	4
33	Heel Holder	4	79	Shaft 25x59	1
34	In-Step Frame	1	80	Shaft 25x91.5	1
35	Oval End Cap	5	81	Hex Head Bolt M6x55	1
36	ABS Cover 98xt18	1	82	Nylon Nut M6	2
37	Gear Cover 1	1	83	Bearing 6203	2
38	Gear Cover 2	1	84	Sleeve Ø25x4T	2
39	Pivot Arm Cover 1	1			
40	Pivot Arm Cover 2	1			
41	Bottle Holder	1			
42	Front Frame Round Cover 89xt18	1			
43	ABS Cover 105x25.5x10	1			
44	Gear Disk	1			
45L	Left Plastic Cover	1			
45R	Right Plastic Cover	1			
46	Button	1			

LISTE DES PIÈCES

Pièce n°	Description	Quan.	Pièce n°	Description	Quan.
1	Cadre de base	1	47	Capuchon de poignée	1
2	Cadre avant	1	48	Extrémité de poignée 29x23x65	1
3	Cadre pivot	1	49	Boulon M8x60	1
4	Éperon réglable	1	50	Boulon M8x65	2
5	Bouton à ressort	1	51	Boulon M8x40	5
6	Châlit	1	52	Boulon M8x20	10
7	Guidon inférieur	2	53	Boulon M8x15	3
8	Poignée en mousse 24x32x550	2	54	Boulon M6x10	1
9G/9D	Guidon gauche / droite	2	55	Boulon M10x63	2
10	Poignée en mousse 24x32x1140	2	56	Boulon M10x55	2
11	Tige de verrouillage réglable	1	57	Boulon M10x40	2
12	Support	1	58	Boulon M10x10	1
13	Bras pivot	1	59	Boulon à tête hexagonale M8x57	1
14	Tige	2	60	Boulon M6x20	4
15	Barre de pied	2	61	Vis ST4,8x20	6
16	Lit en mousse	1	62	Vis M4x20	8
17	Poignée réglable	1	63	Vis M3,5x12	3
18	Loquet	1	64	Vis M3x15	3
19	Goupille de verrouillage	1	65	Vis ST3,5x15	8
20	Coussin de tête	1	66	Vis M6x14	1
21	Échelle de hauteur	1	67	Rondelle 11x20xt2	7
22	Capuchon de tige Ø22	4	68	Rondelle 8,5x20xt1,5	10
23	Douille du châlit inférieur	1 groupe	69	Rondelle 6,5x16xt1,0	5
24	Douille du châlit supérieur	1	70	Rondelle 13,5x24xt2,5	2
25	Bouton de verrouillage 45x9 mm x 19 L	1	71	Rondelle courbée M10	2
26	Tampon en caoutchouc 68x38x28	1	72	Rondelle courbée 8.5 x 20 x1.5	12
27	Capuchon d'extrémité rond Ø25	2	73	Écrou en nylon M12	2
28	Capuchon d'extrémité carré 38xt2,3	2	74	Écrou en nylon M10	2
29	Ressort 8x40x1,2	1	75	Écrou en nylon M8	1
30	Ressort de poignée 16x45x1.5	1	76	Rondelle nylon 8.5 x25xt2.5	1
31	Petit stabilisateur de pied	4	77	Boulon M6x15	4
32	Stabilisateur de pied	2	78	Ressort M6	4
33	Porte-talon	4	79	Tige 25x59	1
34	Cadre du coup-de-pied	1	80	Tige 25x91.5	1
35	Capuchon d'extrémité ovale	5	81	Boulon à tête hexagonale M6x55	1
36	Couvre ABS 98xt18	1	82	Ecrou en nylon M6	2
37	Couvre-engrenages 1	1	83	Roulement 6203	2
38	Couvre-engrenages 2	1	84	Douille Ø25x4T	2
39	Couvre-bras pivot 1	1			
40	Couvre-bras pivot 2	1			
41	Porte-bouteilles	1			
42	Couvercle rond du cadre avant 89xt18	1			
43	Couvercle ABS 105x50.5x10	1			
44	Engrenages	1			
45L	Couvercle gauche en plastique	1			
45R	Couvercle droit en plastique	1			
46	Bouton	1			

ASSEMBLY
ASSEMBLAGE

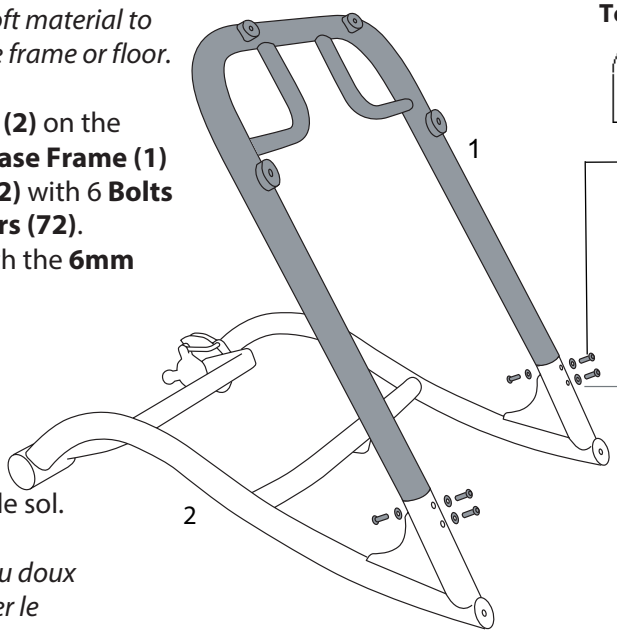
1

Cover the floor with soft material to prevent scratching the frame or floor.

Lay the **Front Frame (2)** on the ground. Attach the **Base Frame (1)** to the **Front Frame (2)** with 6 **Bolts (52),** 6 **Curve Washers (72)**. Tighten the **Bolts** with the **6mm Allen Wrench**.

Déposez le cadre sur le sol.

Couvrez le sol d'un tissu doux pour éviter d'égratigner le cadre ou le plancher.



Tool:

6mm Allen Wrench
1 PC

52 Bolt / 6 PCS
52 Boulon (M8 x 20) / 6 pc

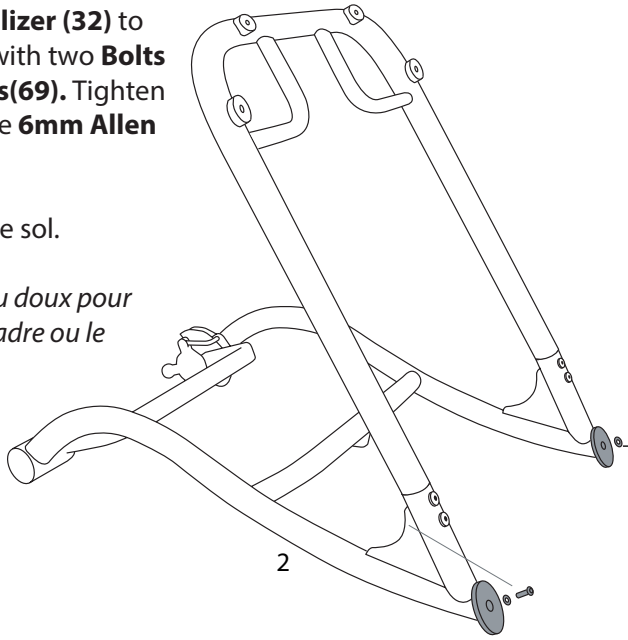
72 Curve Washer / 6 PCS
72 Curve Washer (8.5 x 20 x1.5) / 6 pc

2

Install two **Foot Stabilizer (32)** to the **Front Frame (2)** with two **Bolts (60)** and two **Washers(69).** Tighten the **Bolts (60)** with the **6mm Allen Wrench** provided.

Déposez le cadre sur le sol.

Couvrez le sol d'un tissu doux pour éviter d'égratigner le cadre ou le plancher.



60 Bolt / 2 PCS
60 Boulon (M6 x 20) / 2 PCS

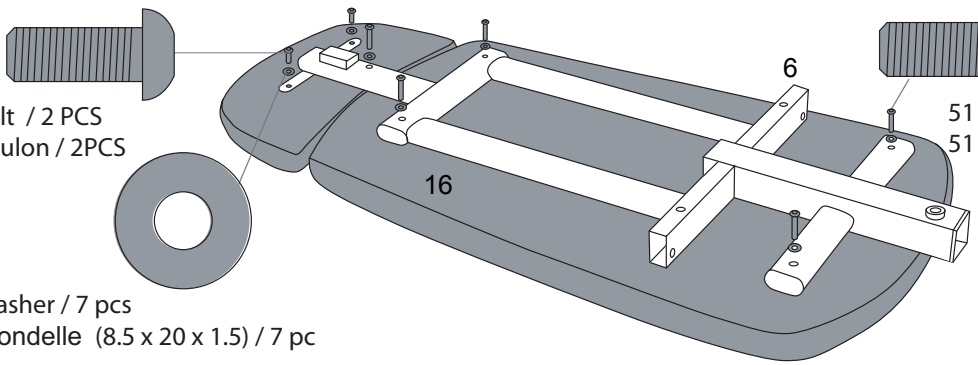
69 Washer / 2 PCS
69 Rondelle (6 .5 x 16 x 1) / 2 PCS

Tool:

32

6mm Allen Wrench
1 PC

3



52 Bolt / 2 PCS
52 Boulon / 2PCS

68 Washer / 7 pcs
68 Rondelle (8.5 x 20 x 1.5) / 7 pc

51 Bolt / 5 PCS
51 Boulon (M8 x 40) / 5 pc

Tool:

6mm Allen Wrench
1 PC

Install the **Bed Frame (6)** to the **Foam Bed (16)** with two **Bolts (52)**, five **Bolts (51)**, and seven **Washers (68).** Tighten all the **Bolts (52, 51)** with the **6mm Allen Wrench** provided.

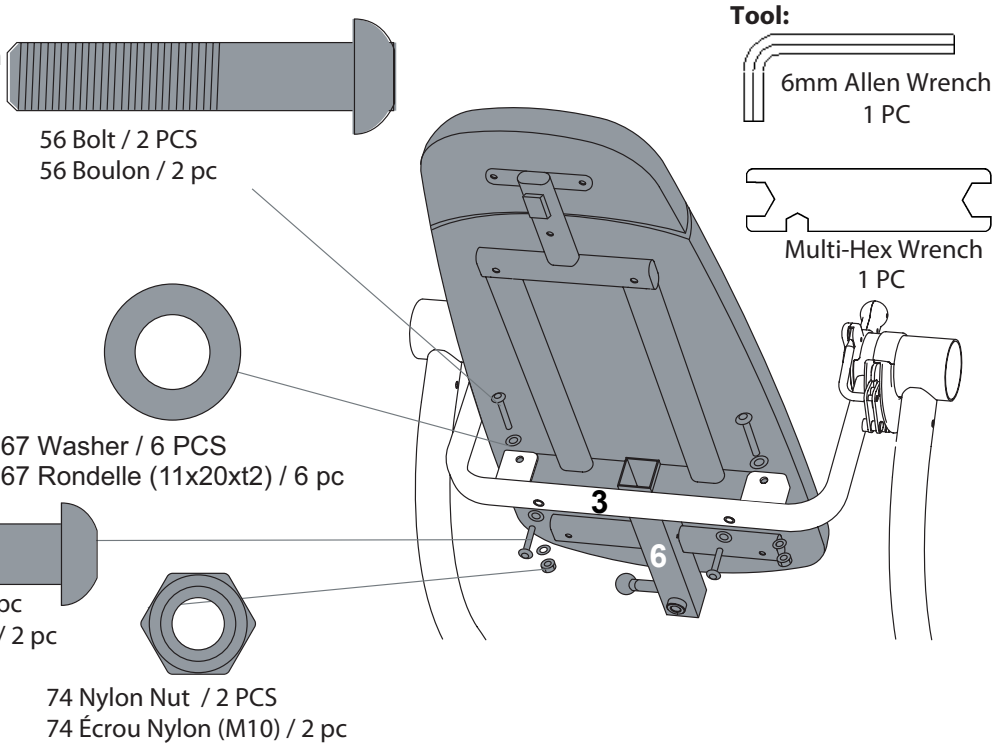
Déposez le cadre sur le sol.

Couvrez le sol d'un tissu doux pour éviter d'égratigner le cadre ou le plancher.

4

Attach the **Bed Frame (6)** to the **Pivot Frame (3)** with two **Bolts (56)**, two **Bolts (57),** six **Washer (67)**, and **Nylon Nuts (74).** Tighten the four **Bolts (56/57)** and **Nylon Nuts (74)** with the **6mm Allen Wrench** and **Ksjri-Fcv Upclaf** provided.

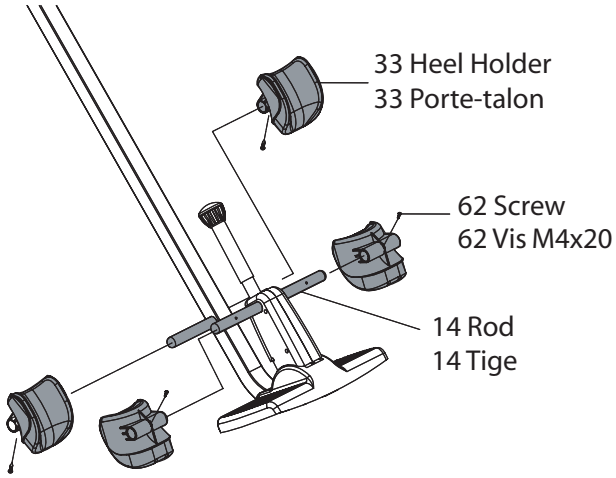
Déposez le cadre sur le sol. *Couvrez le sol d'un tissu doux pour éviter d'égratigner le cadre ou le plancher.*



5

First remove four **Screws (62)** from both **Rods (14)**. Then slide one **Heel Holder (33)** onto each end of the two **Rods (14)**, and secure the **Heel Holders (33)** to the **Rods (14)** with the four previously removed **Screws (62).**

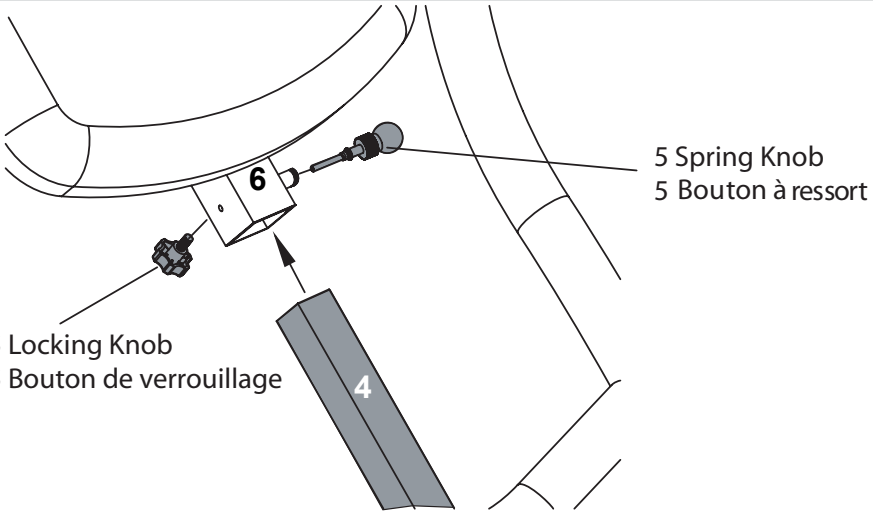
enlevez d'abord quatre M4x20 vis (62) des deux tiges (14) et installez alors Porte Talon (33) a tous les deux tiges (14) avec quatre M4x20 vis (62) cela ont ete enleves.



6

Qapcu **Spring Knob (5)** in a clockwise manner into the **Bed Frame (6)**. Nsjj rfc llm` md rfc **Qnpglellm` &3'** and insert the @mmk **&2'** into the @cb Dp_kc &4', Release the **Qnpglellm` &3'** and allow the Pin of **Qnpglellm` &3'** lock the @mmk **&2'** in place.

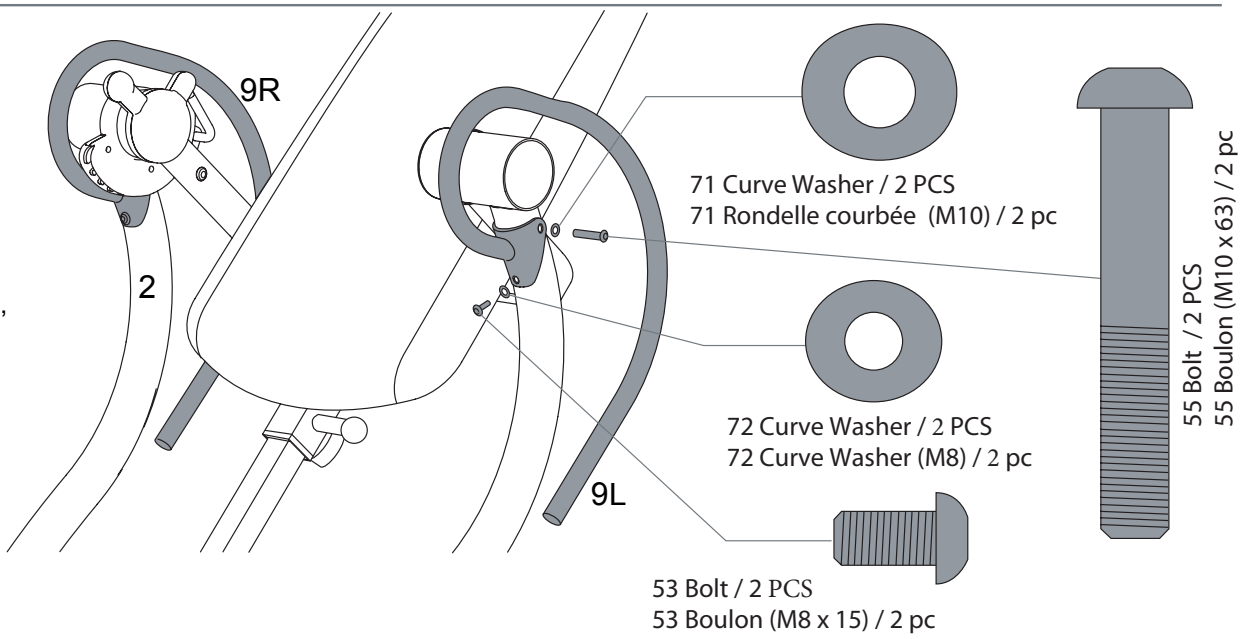
Screw in the **Locking Knob (25)** into the **Bed Frame (6)** in the clockwise direction to fully secure the **Boom (4)** in place.



ASSEMBLY / ASSEMBLAGE

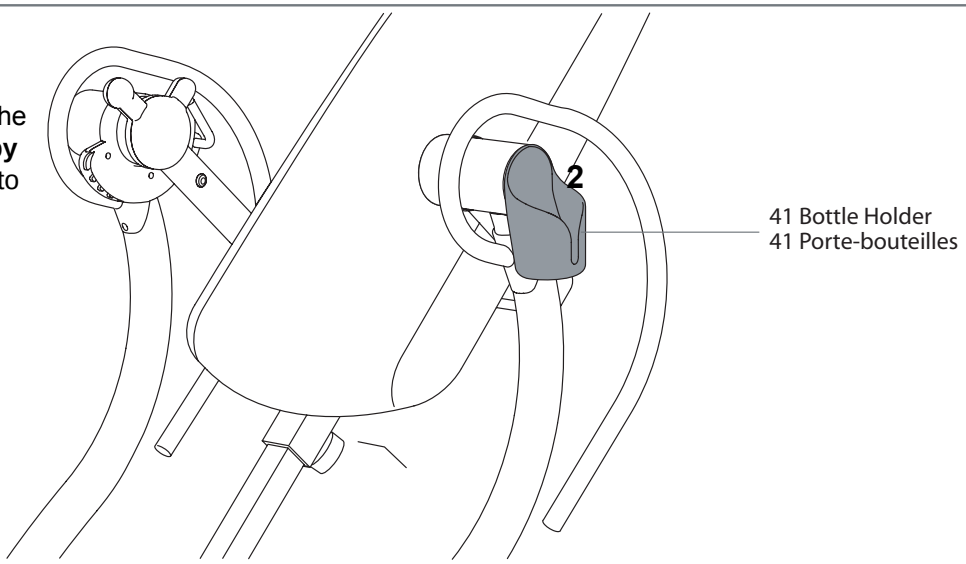
7

Attach the **Left & Right Handlebars (9L/9R)** onto the **Front Frame (2)** with two **Bolts (55), two Bolts (53),** two **Curve Washer (72)**, and two **Curve Washer (71)**. Tighten the **Bolts** with the **6mm Allen Wrench.**

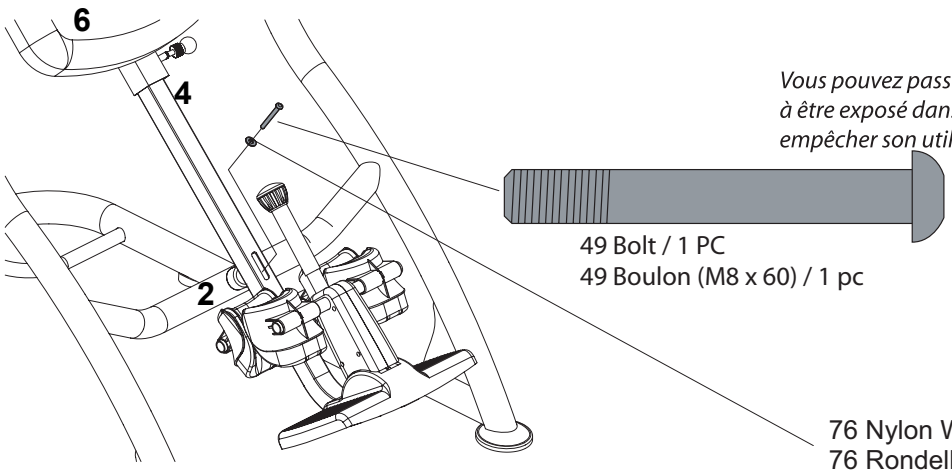


8

Install the **Bottle Holder (41)** onto the **Front Frame (2) by** firmly pushing it into the side of the **Dpm l r Dp_ k c &0'**.



Secure Storage / Verrouillage de l'éperon



Vous pouvez passer à cette étape si l'appareil est destiné à être exposé dans un magasin ou si vous désirez empêcher son utilisation sans supervision.`

49 Bolt / 1 PC
49 Boulon (M8 x 60) / 1 pc

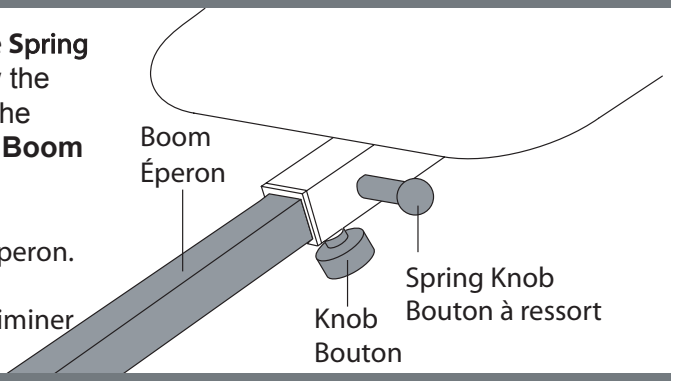
76 Nylon Washer / 1 PC
76 Rondelle Nylon (8.5 x 25 x 2.5) / 1 pc

To lock the **Bed Frame (6)** angle in place for storage, secure one **Bolt (49)** and one **Nylon Washer (76)** through the **Boom (4)** and into the **Front Frame (2)**. Tighten the **Bolt (49)** with the **6mm Allen Wrench provided.**

Set Boom to your height / Réglage de l'éperon à votre hauteur

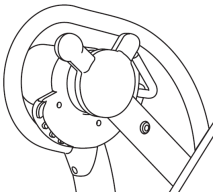
The **Boom (4)** can be adjusted to a variety of heights. Pull the **Spring Knob (5)** OUT AND HOLD as you adjust the **Boom (4)**. Allow the **Spring Knob (5)** to POP back in place after readjusting the **Boom (5)** height. Turn the **Knob (25)** clockwise to lock the **Boom (5)** securely.

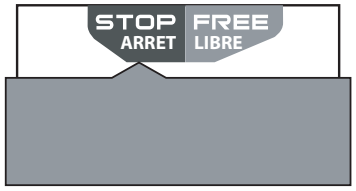
Tournez le bouton dans le sens antihoraire pour desserrer l'éperon.
Tirez le bouton à ressort tout en réglant l'éperon.
Relâchez le bouton et tournez-le dans le sens horaire pour éliminer tout bruit émit par l'éperon.



Mounting / Montage

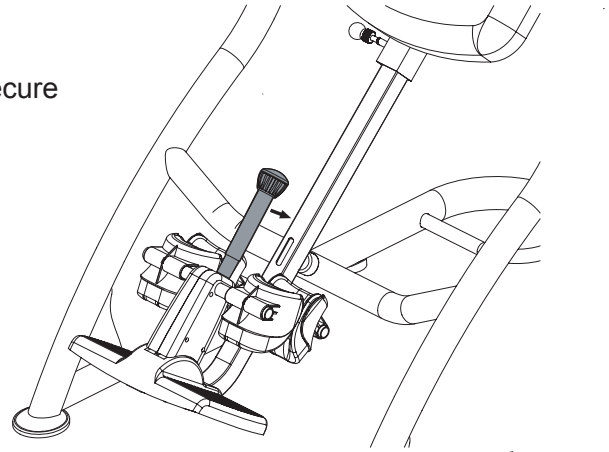
Make sure lever is at LOCKED position**.** The lever is located on the **Right Handlebar (9R).**





1.Push down on the **Button (46)** on the **Adjustable Handle (17)** and shift the **Adjustable Handle (17)** away from the **Boom (4)** to open space between the **Heel Holders (33)** for your ankles to slide in between.
2. After your ankles are in between the **Heel Holders (33)**, pull the **Adjustable Handle (17)** towards the **Boom (4)** to secure your ankles in place.

Wearing shoes will help ankles stay more secure.



Assurez-vous que le levier se trouve à la position ARRET.

Portez des chaussures pour aider à stabiliser les chevilles.

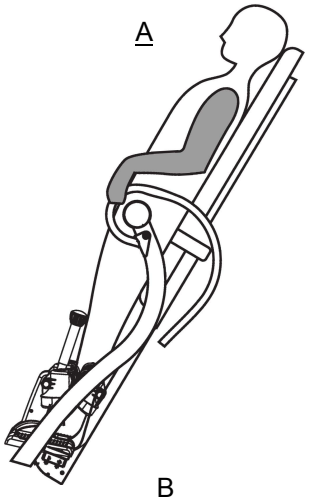
Preparing for Inversion / Passage à l'étape d'inve

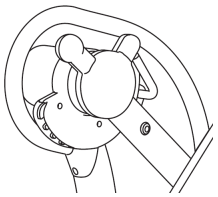
Make sure the lever is at the FREE position. The lever is located on the **Right Handlebar (9R).**

While holding the left handle bar release the lever with your right hand by moving it to the FREE position. Slowly lean back against the backrest. See **Figure A.** Allow yourself to tilt back slowly while having both hands on the handlebars. After you are flat against the **Foam Bed (16),** with both arms flat against your sides, you should be level with the floor. If you are not parallel to the floor, readjust the **Boom (4)**. See **Figure B.** Readjust until you are parallel to the floor.

Tirez le levier jusqu'à la position LIBRRE.
Avec les deux mains sur les poignées, couchez-vous lentement.
Si le lit ne pivote pas, soulevez l'éperon.
Lorsque vous vous trouvez à l'angle désiré, poussez le levier vers l'avant jusqu'à la position ARRET pour verrouiller le lit.

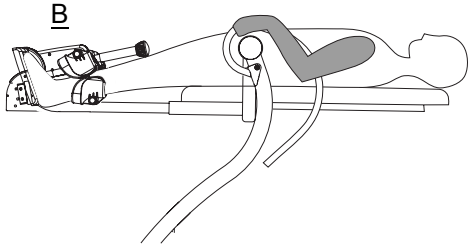
A





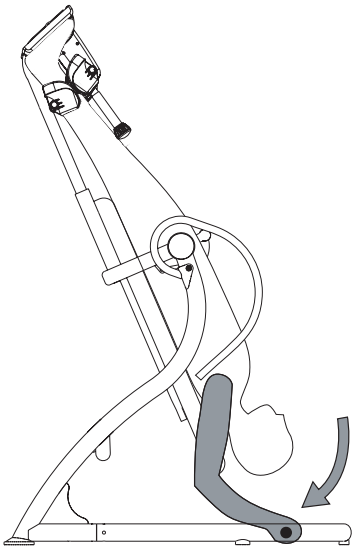


B



Full Inversion
Passage à des angles verticaux

Slowly raise one arm over your head and allow yourself to invert slowly. After you are becoming comfortable, raise the other arm past your head and allow your body's natural weight to invert you.

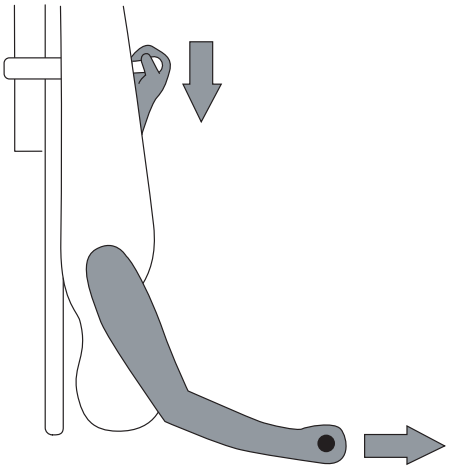


Soulevez vos deux bras au-dessus de votre tête et agrippez la poignée d'inversion.
Poussez contre la poignée d'inversion avec votre bras gauche et poussez le levier vers l'avant jusqu'à la position ARRET.

Si vous ne pouvez pas atteindre la poignée d'inversion après avoir soulevé vos deux bras,soulevezl'éperon

You can fully invert by unlocking and grabbing the frame with both arms and pulling yourself to full 90°.

Soulevez vos deux bras au-dessus de votre tête et agrippez la poignée d'inversion.
Poussez contre la poignée d'inversion avec votre bras gauche et poussez le levier vers l'avant jusqu'à la position ARRET.



Si vous ne pouvez pas atteindre la poignée d'inversion après avoir soulevé vos deux bras,soulevezl'éperon

MAINTENANCE INSTRUCTIONS
MAINTENIR DES INSTRUCITONS

You should check your inversion table for any kind of wear and tear before each use.

1. Check the pivot arms, bed, heel holders for wear and tear.
2. Replace damaged and worn components immediately.
3. Keep all damaged equipment out of use until it is repaired.
4. Check that all hardware is securely tightned on a weekly basis.

Vous devriez vérifier votre table de l´inversion pour tout genre d´usure avant chaque usage.

1. Vérifie les bras de pivot, les porte-talon la boucle pour l´usure.
2. Remplacez immédiatement des composants endommagés et uses.
3. S´il vous plait laissez tout le materiel endommagé hors d´usage jusqu´à ce qu´il soit réparé.

MANUFACTURER'S LIMITED WARRANTY

Paradigm Health & Wellness warrants to the original purchaser that this product is free from defects in material and workmanship when used for the purpose intended, under the conditions that it has been installed and operated in accordance with Paradigm's Owner's Manual. Paradigm's obligation under this warranty applies to the following:

COMPONENT	LENGTH OF WARRANTY
Structural Frame	**1 year FOR HOME USE ONLY**
All Other Components	**90 days FOR HOME USE ONLY**

Exclusions from Warranty Coverage:
Paradigm does not warrant against and is not responsible for, and no implied warranty shall be deemed to cover, any product failure, product malfunction, or damages attributable to:
1. Improper installation and/or failure to abide by Paradigm's installation guidelines;
2. Use of this product beyond normal home use, or in an application for which it was not designed;
3. Cosmetic items such as scratches, dents or discolorations;
4. Damage caused by normal wear and tear, vandalism, accidental or by animals;
5. Any act of Nature (such as fire, flooding, snow, ice, hurricane, earthquake, lightning or other natural disaster), environmental condition (such as air pollution, mold, mildew, etc.), or staining from foreign substances (such as dirt, grease, oil, etc.);
6. Normal weathering due to exposure to sunlight, weather and atmosphere which can cause colored surfaces to, among other things, flake, chalk, accumulate dirt or stains.
7. Improper operation, alteration, handling, storage, abuse or neglect of the products.

Paradigm, using its sole discretion, will either repair or replace free of charge any part(s) proven to be defective under normal home use. Any repair or replacement shall provide no new warranty coverage, but shall retain only the remaining portion of the original product's warranty. This warranty is offered only to the original purchaser and is not transferable. Proof of original purchase is required.

Ordering Replacement Parts
Replacement parts can be ordered by calling or emailing our customer service department:
1-844-641-7922
Daily 8:00 AM - 5:00 PM (PST).
service@paradigmhw.com
When ordering replacement parts please have the following information ready:
1. Owner's Manual
2. Model Number
3. Description of Parts
4. Part Number
5. Date of Purchase

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Paradigm Health & Wellness, Inc. garantit à l'acheteur original que ce produit est exempt de tout défaut matériel et de fabrication s'il est utilisé aux fins prévues et a été installé et exploité conformément au manuel du propriétaire de Paradigm. Les obligations de Paradigm aux termes de cette garantie s'appliquent à ce qui suit :

ÉLÉMENT	DURÉE DE LA GARANTIE
Cadre structurel	**1 an POUR L'UTILISATION DE L'HOMME SEULEMENT**
Tous les autres éléments	**90 jours POUR L'UTILISATION DE L'HOMME SEULEMENT**

Exclusions s'appliquant à cette garantie :

Paradigm ne peut être tenu pour responsable des dommages, des pertes et des mauvais fonctionnements ou bris du produit résultant :

1. d'une installation incorrecte et/ou non conforme aux instructions d'installation fournies par Paradigm;
2. d'une utilisation de l'appareil à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu, soit pour utilisation normale à domicile;
3. de problèmes de nature cosmétique tels que les éraflures, les bosses, ou la décoloration ;
4. de l'usure normale et les dégâts causés lors d'accidents, de vandalisme, ou par des animaux;
5. de forces majeures (incendies, inondations, neige, glace, ouragan, tremblement de terre, foudre, ou autre désastre naturel, conditions environnementales (pollution, moisissure, mildiou, etc.), ou contamination par des substances étrangères (la saleté, la poussière, l'huile, la graisse, etc.) ;
6. de l'érosion normale due à l'exposition à la lumière du soleil, aux intempéries et à des conditions atmosphériques qui pourraient entraîner l'écaillage, le farinage, ou une accumulation de taches et de saleté sur les surfaces de l'appareil ;
7. d'un usage abusif, de négligence, d'une altération, ou d'une manutention ou un entreposage non conforme de l'appareil.

Paradigm s'engage à réparer ou à remplacer, gratuitement et à son choix, toute pièce qui s'avère défectueuse en raison d'un vice de matière ou de fabrication sous une utilisation normale. Le remplacement ou la réparation d'un produit seront uniquement couverts par la garantie jusqu'à échéance de la période de garantie originale. Cette garantie est offerte uniquement au premier propriétaire et n'est pas transférable. Vous devez posséder une preuve d'achat.

Commande de pièces de rechange

Des pièces de rechange peuvent être commandées en communiquant avec notre service à la clientèle par téléphone ou par courriel

1-844-641-7922 - du lundi au vendredi, de 8 h à17 h (HNP).

service@paradigmhw.com

Veuillez avoir les renseignements suivants lorsque vous commandez des pièces de rechange :

1. **Manuel du propriétaire**
2. **Numéro de modèle**
3. **Description des pièces**
4. **Numéro de pièce**
5. **Date d'achat**

PART REQUEST FAX FORM
FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES PAR TÉLÉCOPIEUR

Fax this form to 1-626-810-2166
Veuillez envoyer ce formulaire au 1-626-810-2166

Or email customer service requests to : service@paradigmhw.com
Vous pouvez aussi envoyez vos demandes de service par courriel à : service@paradigmhw.com

---

NAME / NOM: _____
ADRRESS / ADRRESSE : _____
TELEPHONE / TÉLÉPHONE: (day / le jour) _____
(night / le soir) _____
(fax / télécopieur éventuel)_____
MODEL # / MODÈLE N˚ : _____
PURCHASE DATE / DATE D´ACHAT : _____
PLACE OF PURCHASE / VENDEUR : _____

Part # Pièce n°	Description Description	Quan. Quan.

* YOUR ORDER WILL BE PROCESSED WITHIN 3 BUSINESS DAYS
* VOTRE COMMANDE SERA TRAITÉE DANS LES 3 JOURS OUVRABLES

OFFICIAL USE ONLY / RÉSERVÉ À NOS SERVICES
SHIP DATE / DATE D´EXPÉDITION : _____
TRK # : _____
BACK ORDER / COMMANDE EN SYSPENS: _____