



## Chaise ballon avec dossier



### Mises en garde

Poids maximal sur la chaise ballon : 136 kg (300 lbs).

Utilisez la chaise ballon seulement pendant de courtes périodes, car l'engagement des muscles posturaux demande un effort musculaire. On doit cesser de l'utiliser lorsque nos muscles sont fatigués afin de ne pas adopter une mauvaise posture.

La bibliothèque n'est pas responsable des pertes, des dommages matériels et des blessures qui peuvent être occasionnés par une mauvaise utilisation des équipements.

### Mesure de sécurité

Aviser le personnel de la bibliothèque pour tout problème avec l'équipement.

## Mode d'utilisation

1. Asseyez-vous sur le sommet du ballon, au centre.
2. Positionnez-vous pour avoir les pieds à plat au sol, vos hanches et vos genoux doivent former un angle légèrement supérieur à 90 degrés.
3. Gardez le dos droit et ne vous affaissez pas dans votre siège.
4. Au besoin, stabilisez la chaise en bloquant les roulettes.

