



# Disque d'équilibre



## Mises en garde

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

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. Placez le disque d'équilibre sur le siège de la chaise, au centre et de façon à ce que le côté arrondi du disque se trouve sur le dessus.
2. Asseyez-vous sur le disque d'équilibre et 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.

