



Pédalier

Mises en garde et mesures de sécurité

Mises en garde

- Il est recommandé de s'échauffer et de s'étirer avant de faire l'exercice.
- La bibliothèque **n'est pas responsable** des pertes, des dommages matériels et des blessures qui peuvent être occasionnés par une mauvaise utilisation des équipements.

Mesures de sécurité

- **Ne pas** pédaler debout.
- **Utilisation modérée** seulement.
- Arrêtez-vous si vous **ressentez des symptômes** de douleur, de battements de cœur irréguliers, d'essoufflement, d'étourdissement et de maux de cœur.
- Aviser le personnel de la bibliothèque pour tout **problème avec l'équipement**.

N'oubliez pas que le but n'est pas de s'entraîner, mais de briser la sédentarité.

MODE D'UTILISATION

1. Ajustez le niveau de résistance (1 = facile à 8 = difficile). Voir figure 1.
2. Stabilisez votre chaise afin qu'elle ne bouge pas pendant que vous pédalez.
3. Fixez les sangles des pédales à vos pieds.
4. Trouvez une position confortable. Les genoux doivent être légèrement fléchis lorsque vos pieds sont au point le plus loin et ne doivent pas toucher au bureau en pédalant. Voir figure 2.
5. Gardez le dos droit et pointez les orteils vers l'avant lorsque vous pédalez.



Figure 1 : Niveau de résistance



Figure 2 : Positionnement