



Vélo-pupitre



Mises en garde

Poids maximal sur le vélo-pupitre : 125 kg (275 lbs).

Il est recommandé de s'échauffer et de s'étirer avant de faire de 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.

Mesure de sécurité

Ne pas pédaler debout.

Utilisez de façon 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. Gardez le dos droit et stabilisez le haut du corps lorsque vous pédalez.
2. Ajustez la selle pour que chaque jambe soit droite lorsque la pédale est à son point le plus bas.
3. Ajustez la hauteur de la table pour avoir les bras le long du corps et les avant-bras pliés sur la table. Une légère tension doit être ressentie lorsque vous pédalez.

