



# Vélo-pupitre

## Mises en garde et mesures de sécurité

### 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 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. 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.
4. Une légère tension doit être ressentie lorsque vous pédalez.



les bibliothèques

Université   
de Montréal