

Zenzu™ BALL CHAIR

PRO-SERIES / BURST RESISTANT



INCLUDES

- 45cm/ 18" Pro Series ball-Burst Resistant
- Circular steel base
- 5 adjustable steel legs
- Adjustable padded lumbar support
- Extension lumbar support arm with 2 screws
- Dual-action air pump

USAGE

Maximum user weight recommended 300 lbs. With constant use, we recommend to replace your Zenzu 45cm ball minimum once a year or replace sooner if showing excessive wear. The 45cm Replacement Burst Resistant Zenzu balls can be ordered from TriMax Sports Inc. 1-877-415 3425 or service@zenathletics.com

SITTING ERGONOMICS

- Upon adjusting the ball chair to user's height, it may be necessary to use an adjustable keyboard tray for hands/ forearms to be 90° perpendicular to arms and torso.
- Desk monitor height should be eye level and placed directly in front of user.

LIABILITY

No liability or responsibility is assumed by the manufacturer, the supplier or the re-seller for any injury incurred as a result of using this product.

WARRANTY

Limited one year Warranty on Parts and Labor (90 days commercial/office use) from the original date of purchase. Warranty does NOT apply to products damaged as a result of misuse or abuse. To ensure the best results follow the instructions above completely.

*Warning: for chronic back pain or more serious injuries. Please consult a physician.

PürAthletics®

Toll Free Consumer Support
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425

email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon-Fri

PürAthletics products are distributed by TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6
Les produits PürAthletics sont distribués par TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6

If you have any questions or concerns contact us
Call 1-877-415-3425 for Customer Service
(9am-5pm PST)
or E-mail : service@zenathletics.com

CAUTION : DO NOT OVER-INFLATE

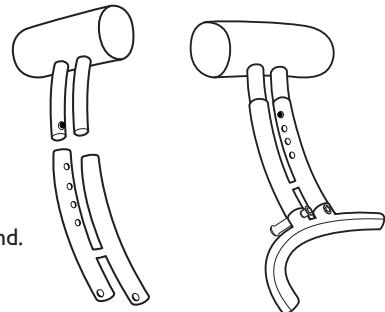
BENEFITS OF USING A ZENZU™ BALL CHAIR

The ZenZu™ Ball Chair helps to take pressure off of the spine, releases muscle tension, corrects posture, improves balance and strengthens the torso.

The main problem with sitting in a conventional chair is that it does not encourage movement. Furthermore, the human skeletal frame is not designed for chairs. We may be able to sit "properly" for 10-12 minutes, but after that our muscles become tired and we fall into bad posture, most often using a back rest. Sitting on the ZenZu™ ball, your body is constantly making small adjustments with the postural muscles, abdominals, gluteus and leg muscles. It promotes "active sitting" rather than the slumping and poor posture in conventional chair.

CHAIR ASSEMBLY

1. Insert padded lumbar support into extension bracket.
2. Slide the lumbar support and extension bracket onto connector in the circular steel frame.
3. Secure with the two screws provided attaching the back rest (spander required)
4. Attach all 5 legs onto the connectors on the rail frame by hand. (Inspect the inside of the ring to ensure a smooth surface.)
This is the area where the ball will be placed.

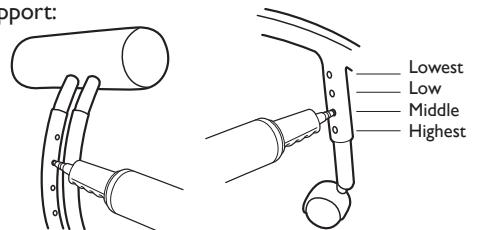


HEIGHT ADJUSTMENTS

Adjust lumbar back support and legs (use the end of the pump as a tool to adjust the lumbar support and legs by pushing in the locking pins) to a comfortable position. For safety purposes and to increase health benefits, do not apply full bodyweight to lumbar support.

Recommended height adjustment for legs and lumbar support:

Locking pin Position	Height
Lowest	4' - 4'11"
Low	5' - 5'4"
Middle	5'5" - 5'11"
Highest	6' and greater



BALL INFLATION

1. Fill ball to 44cm/17" diameter, measuring top to bottom height. Insert ball into chair ring. Let rest for 24 hours and add another 20 pumps of air. (The bottom of ball will expand into ring).
CAUTION: DO NOT EXCEED THE MAXIMUM INFLATION INSTRUCTIONS.
2. Sit on the ball ensuring that your knees create a slightly greater angle than 90° (Fig.2).
Note: A ball chair that is too low or under-inflated will result in poor alignment and poor posture (Fig.1).
3. If after filling the ball to its maximum capacity you feel that it is too firm, pull pin and deflate slightly (no more than 10%) to a comfort level that best suits you (you may need to raise leg heights to compensate for the smaller ball).
4. If your chair height feels incorrect, adjust the 5 chair legs locking pins as noted above.

It will take some time for your body to adjust to sitting on your ball chair. To ensure a smooth transition, we recommend graduating with the following time frame:

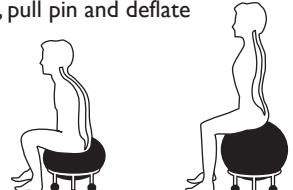


Fig.1 INCORRECT Fig.2 CORRECT

WEEK	START TIME	MID-WEEK	LUMBAR SUPPORT
ONE	30 min./day.	1 hour /day	utilize
TWO	1 hr. 45 min./day.	3 hrs./day	utilize
THREE	4 hrs./day.	5 hrs./day	remove
FOUR	6 hrs./day.	8 hrs./day	remove

Caution : For maximum safety and ease of use, mobility of casters are not designed to be used on carpet. The use of a plastic carpet runner is recommended.



COMPREND

- Ballon Pro-Series de 45 cm (18 po)
- Base en acier circulaire
- 5 pattes en acier réglables
- Soutien lombaire rembourré réglable; 2 vis et 1 tige fixées
- Bras de soutien lombaire chromé extensible; boulon de blocage et rondelle
- Pompe à air à double action

USAGE

Poids d'utilisateur maximal recommandé: 136 kg (300 lb) En utilisation courant, on recommande que vous remplacez votre chaise-ballon ZenZu une fois par an, ou plus tôt si la chaise montre une usure excessive. Vous pouvez nous contacter pour la remplacer sur TriMax Sports Inc, 1-877-415 3425, ou par courriel à sales@zenathletics.com

RESPONSABILITÉ

Le fabricant, le fournisseur et le revendeur n'assument aucune responsabilité pour les blessures pouvant résulter de l'usage de ce produit.

GARANTIE

Garantie limitée de un an sur les pièces et la main-d'œuvre (90 jours d'utilisation commerciale ou au bureau), à partir de la date d'achat d'origine. La garantie ne s'applique PAS aux produits endommagés à la suite d'un usage incorrect ou abusif. Pour des résultats optimaux, suivez attentivement toutes les directives ci-dessus.

* Avertissement : veuillez demander l'avis d'un médecin si vous ressentez une douleur chronique au dos ou si avez déjà été sérieusement blessé au dos.

PürAthletics®

Toll Free Consumer Support Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425

email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

PürAthletics products are distributed by TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6
Les produits PürAthletics sont distribués par TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6

Zenzu^{MC} CHAISE-BALLON

PROFESSIONNEL / ANTI-ÉCLATEMENT

Veuillez communiquer avec nous si vous avez des questions ou des commentaires

Pour joindre notre service à la clientèle,
composez le 1-877-415-3425 (de 9 h à 17 h, HNP)
Ou envoyez un courriel à service@zenathletics.com

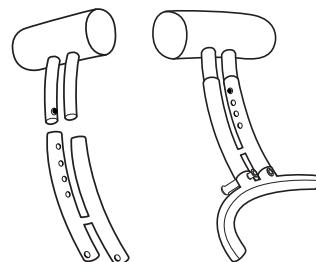
MISE EN GARDE : NE PAS TROP GONFLER

AVANTAGES LIÉS À L'UTILISATION DE LA CHAISE-BALLON ZENZU^{MC}

La chaise-ballon ZenZu^{MC} aide à soulager la tension de la colonne vertébrale et la tension musculaire. Elle corrige la posture, améliore l'équilibre et renforce les muscles du torse. Le principal problème des chaises conventionnelles tient à ce qu'elles n'incitent pas le corps à bouger. De plus, le squelette humain n'est pas conçu pour prendre place sur une chaise. Il est possible de rester assis "Convenablement" pendant 10 ou 12 minutes, après quoi les muscles se fatiguent et le corps adopte une mauvaise posture, la plupart du temps en utilisant un dossier. En position assise sur la chaise-ballon ZenZu^{MC}, le corps effectue constamment de légers ajustements en sollicitant les muscles posturaux, abdominaux, fessiers et jambiers. La « position assise active » remplace de manière avantageuse les postures affaissées et inadéquates que nous adoptons, et ce, même en utilisant une chaise de bureau ergonomique.

ASSEMBLAGE DE LA CHAISE

1. Insérez le soutien lombaire rembourré dans la tige extensible.
2. Glissez le soutien lombaire et la tige extensible au raccorde du support de métal circulaire.
3. Fixez-les avec les deux vis fournies en attachant le soutien à dos.
4. Fixez à la main les cinq (5) pattes aux raccordes filetées sur le cadre.

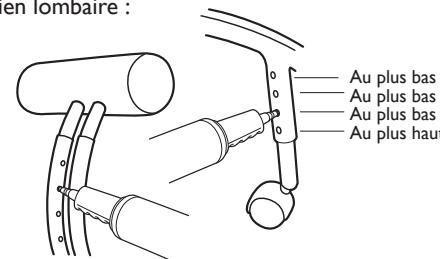


RÉGLAGE DE LA HAUTEUR

Ajustez le soutien lombaire et les pattes (utilisez l'extrémité de la pompe pour régler le soutien lombaire et les pattes en appuyant sur les goupilles d'arrêt) jusqu'à ce que la position soit confortable. Par mesure de sécurité et pour accroître les avantages liés à la santé, n'appliquez pas tout le poids du corps sur le dossier.

Réglages de la hauteur recommandés pour les jambes et le soutien lombaire :

Position de la goupille d'arrêt	Hauteur
Au plus bas	de 1,2 m à 1,5 m (de 4 pi à 4 pi 11 po)
Au plus bas	de 1,5 m à 1,6 m (de 5 pi à 5 pi 4 po)
Au milieu	de 1,61 m à 1,78 m (de 5 pi 5 po à 5 pi 11 po)
Au plus haut	1,79 m et plus (6 pi et plus)



GONFLAGE DU BALLON

1. Gonflez le ballon pour que son diamètre atteigne 44 cm (17 po), en le mesurant du point le plus haut au point le plus bas, en ligne droite. Insérez le ballon dans l'anneau de la chaise. Laissez le ballon reposer pendant 24 heures, puis gonflez-le encore légèrement en donnant 20 coups de pompe. (La partie inférieure du ballon s'élargira dans l'anneau.)
2. **MISE EN GARDE : NE DÉPASSEZ PAS LE GONFLAGE MAXIMAL PRÉCISÉ DANS LES DIRECTIVES.**
3. Asseyez-vous sur le ballon en vous assurant que vos genoux forment un angle légèrement supérieur à 90 degrés (image 2). Remarque : une chaise-ballon trop basse ou insuffisamment gonflée entraînera un mauvais alignement du corps et une posture inadéquate (image 1).
4. Si vous trouvez le ballon trop ferme après l'avoir gonflé à sa capacité maximale, tirez sur la tige et dégonflez-le légèrement (pas plus de 10 %) jusqu'à ce qu'il ait la hauteur qui vous convient le mieux (vous pourriez avoir besoin d'élever les jambes afin de compenser pour un ballon plus petit).
5. Si votre chaise vous semble incorrecte, réglez les cinq (5) goupilles d'arrêt des pattes de la chaise, tel qu'il est précisé ci-dessus.



Votre corps aura besoin de temps pour s'ajuster à la position assise sur la chaise-ballon. Pour une transition en douceur, nous vous suggérons de l'utiliser de façon graduelle, en suivant le calendrier suivant :

Semaine	Début de la semaine	Milieu de la semaine	Soutien Lombaire
UN	30 min. par jour	1 heures par jour	Utiliser
DEUX	1 h 45 par jour	3 heures par jour	Utiliser
TROIS	4 heures par jour	5 heures par jour	Enlever
QUATRE	6 heures par jour	8 heures par jour	Enlever

Mise en garde : Pour un usage sécuritaire et agréable, les roulettes n'ont pas été conçues pour être utilisées sur du tapis. Nous recommandons l'usage d'un protège-tapis en plastique.