

## How and When to Rock your Chair?

### How to rock your chair?

If there are three levers on the right hand side of the chair, your tilt or “rocking” option will be the first lever towards the front of the seat. It will show a diagram of the chair moving as a full unit. Lift this lever to keep the chair in rock mode. Lock it back down when you want the backrest to lock again.

### Rocking tension

When you lean into the rock of your chair it should feel supportive and not as though your chair will give out. It should not be too tense that you feel you need to push against the floor for the chair to rock. The tension knob is often under the bottom of the chair or may be connected to the tilt lever.

### Why and when to rock your chair?

It can be beneficial to use the rocking mode whenever you are completing tasks that do not require typing or mousing. Whenever you are reading on screen or completing phone calls, you can use the rock mode to create movement in the lower back and hips. It can also help promote blood circulation.



## Comment et quand bercer votre chaise?

### Comment bercer sa chaise?

S'il y a trois leviers sur le côté droit du fauteuil, vos options d'inclinaison ou de «basculement» seront le premier levier vers l'avant du siège. Il montrera un diagramme de la chaise se déplaçant comme une unité complète. Soulevez ce levier pour maintenir le fauteuil en mode basculant. Verrouillez-le lorsque vous souhaitez que le dossier se verrouille à nouveau.

### Tension de bascule

Lorsque vous vous penchez sur le basculement de votre chaise, elle devrait vous soutenir et non pas comme si votre chaise tomberait. Il ne devrait pas être trop tendu que vous ressentiez le besoin de pousser contre le sol pour que la chaise se balance. Le bouton de tension se trouve souvent sous le bas de la chaise ou peut être connecté au levier d'inclinaison.

### Pourquoi et quand bercer sa chaise?

Il peut être avantageux d'utiliser le mode bascule chaque fois que vous effectuez des tâches qui ne nécessitent pas de saisie ou de souris. Chaque fois que vous lisez à l'écran ou que vous passez des appels téléphoniques, vous pouvez utiliser le mode bascule pour créer un mouvement dans le bas du dos et les hanches. Cela peut également aider à favoriser la circulation sanguine.

