

Deskbike



Werk je fit met de Deskbike!

Meer bewegen tijdens je werk? Dat kan met de Deskbike®. Wissel fietsen af met staan en blijf de hele dag in beweging. Dus een uurtje staan, 30 minuten fietsen, weer een uurtje staan, 30 minuten fietsen en ga zo maar door. Je lichaam zal je dankbaar zijn aan het einde van je werkdag.

En nu aan de slag

1. Stel de hoogte van de Deskbike® in met de verstelknop onder het zadel.
2. Schuif de Deskbike® onder je bureau.
3. Zorg dat je buik tijdens het fietsen je werkblad raakt.
4. Plaats je mobiel op je werkblad en download de Deskbike® App.



Wissel fietsen af met staan

1. Stel je bureau in tot sta hoogte. Je werkblad komt tot je navel.
2. Zorg dat je ellebogen net boven je werkblad hangen, dus geen 90 graden.
3. Verdeel je gewicht over beide voeten en buig licht door je knieën.
4. Houd je schouders naar achteren en je hoofd rechtop zodat je niet voorover buigt.

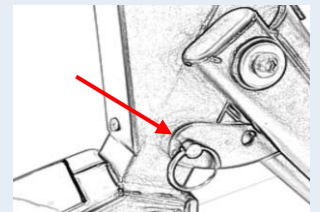


Daag jezelf uit en ga meer fietsen met de deskbike App. Al je prestaties worden handig opgeslagen en aan het eind van je werkdag weet je precies hoeveel kilometer je hebt weggetrapt. Download de deskbike App gratis in de Apple of Google store.



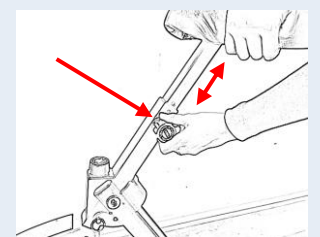
Instructiekaart

- ✓ Fiets alleen vooruit
- ✓ De Deskbike® kan een gewicht dragen van maximaal 120 kilo
- ✓ Zorg dat de safetypin vast zit:



- ✓ Gebruik een vloermat om eventuele beschadigingen aan de vloer te voorkomen

- ✓ Om het zadel te verstellen, draai de verstelknop los en trek aan de knop. Daarna weer vastdraaien:



- ✓ Er zitten 4 wielen onder de Deskbike®, schuif hem eerst onder je bureau en stap dan rustig op