

Werk je fit met de Bizz-bike

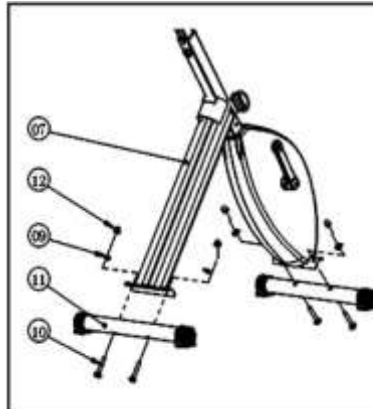
Ga meer fietsen. En niet alleen naar je werk, maar vooral tijdens je werk. Dat kan met Bizz-bike. Terwijl je werkt, fiets je jezelf helemaal fit. En slimmer, want door te bewegen blijft je brein actief en kom je tot geweldige ideeën.

Hoe zet je je Bizz-bike in elkaar?

Stap 1, Buis met wielen monteren:

Maak de buis vast aan het frame met de wielen naar beneden gericht. De Cap Nut bouten (12) en de Arc Washer ringen (9) worden aan de bovenkant van de buis gemonteerd.

Let op, rolt de Bizz-bike niet goed over de vloer, draai de buis dan 180 graden.



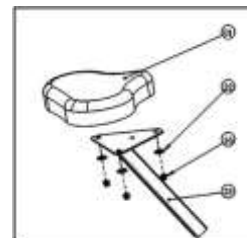
NO.	DESCRIPTION	QTY
9	Arc Washer (M8)	4
12	Cap Nut (M8)	4
10	Carriage bolt (M8 X 50)	4

Stap 2, Trappers:

Op de pedaalstang staat een L of R met een pijl in welke richting je de trapper moet draaien. Draai de trapper er recht in met de hand. Gebruik daarna de steeksleutel om hem vast te draaien.

Stap 3, Zadel:

Maak de bouten los onder het zadel, plaats het zadelframe erop en draai de bouten weer vast met de steeksleutel.



NO.	DESCRIPTION	QTY
22	Flat washer (M8)	3
16	Nylock nut (M8)	3

Stap 4, Zadelstang:

Plaats de zadelstang in het frame en draai de verstelknop goed vast. Door er aan te trekken, kun je het zadel in hoogte verstellen. **Let op: de onderkant van de zadelstang gaat volledig in het frame, zie ook het woordje max, anders kun je de stang niet vastdraaien met de verstelknop.**

Stap 5, Display:

Plaats de display aan de achterzijde van je werkblad.

Let op, als je de display aan de voorkant van je werkblad plaatst, dan loop je de kans dat de verlengkabel om je trapper draait en knapt.

Druk op MODE voor het aflezen van tijd, snelheid, afstand of het aantal verbrande calorieën. Als het driehoekje knippert, dan wordt om de 5 seconde een nieuwe categorie getoond.

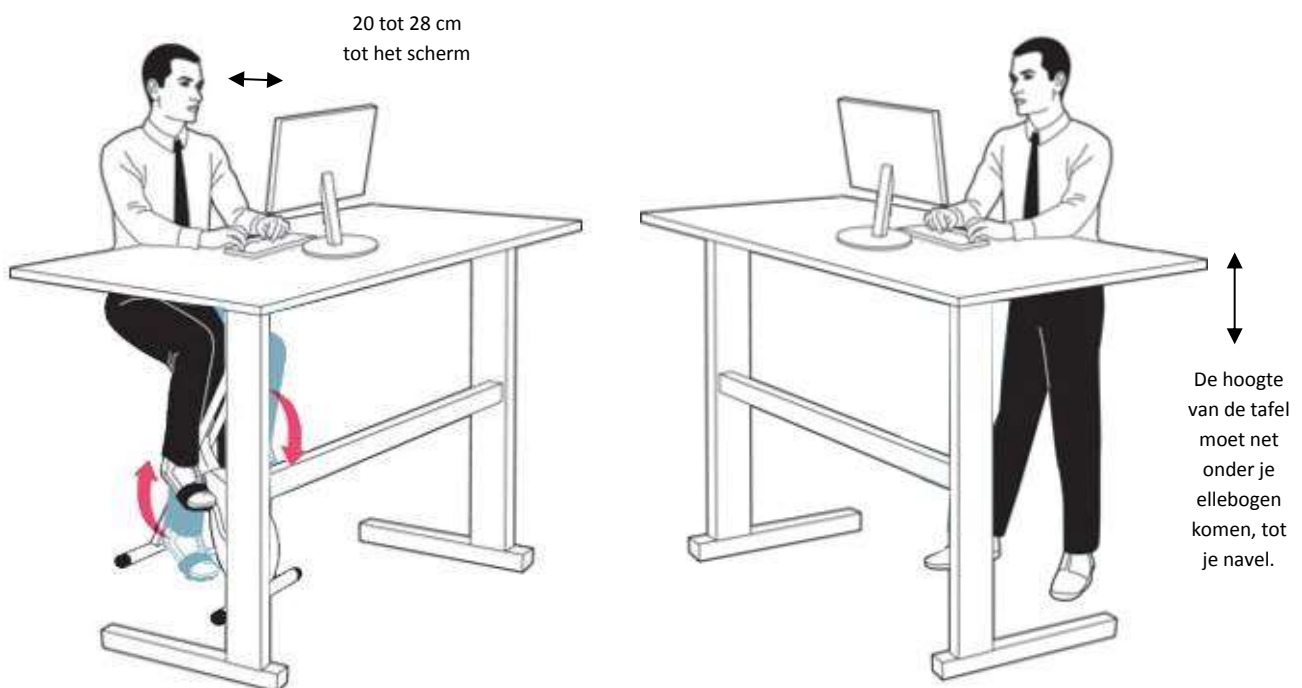


Wil je bijv. alleen de afstand zien, druk dan nogmaals op mode en het driehoekje zal stoppen met knipperen.

Als je op RESET drukt begint alles weer op 0.

En nu aan de slag!

- 1 Stel je bureau in. Je werkblad komt tot navel hoogte
- 2 Stel je Bizz-bike in op de juiste hoogte met de verstelknop.
- 3 Stel de display in op tijd, snelheid, afstand of het aantal verbrande calorieën. (Reset deze op het begin van de dag)



Het is niet de bedoeling om de gehele dag te fietsen. Je kunt beter veel afwisselen. 30 minuten fietsen, 60 minuten staan enz, enz. Tip: Lastig om de tijd in te schatten? Koop een kookwekker!