

Deskbike



Werk je fit met de Deskbike!

Meer bewegen tijdens je werk? Dat kan met de Deskbike®. Terwijl je werkt, fiets je jezelf helemaal fit. En slimmer, want door te bewegen blijft je brein actief en kom je tot geweldige ideeën.

En nu aan de slag

- 1 Stel je bureau in tot sta hoogte. Je werkblad komt tot je navel.
- 2 Schuif de Deskbike® onder je bureau.
- 3 Stel de hoogte van de Deskbike® in met de verstelknop onder het zadel.
- 4 Plaats de display aan de achterzijde van je werkblad.
Zie de afbeelding hieronder.



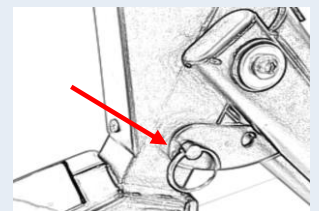
- 5 Stel de display in.
Druk op MODE voor het aflezen van tijd, snelheid, afstand of calorieën. Als het driehoekje knippert, dan wordt om de 5 seconden een nieuwe categorie getoond. Wil je bijvoorbeeld alleen de afstand zien, druk dan nogmaals op MODE en het driehoekje zal stoppen met knipperen. Als je op RESET drukt begint alles weer op 0.

TIP: 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.

Instructiekaart

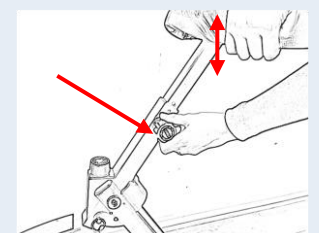
- ✓ De Deskbike® kan een gewicht dragen van maximaal 100 kilo
- ✓ Er zitten 4 wielen onder de Deskbike®, schuif hem eerst onder je bureau en stap dan rustig op

- ✓ Zorg dat de safetypin vast zit:



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

- ✓ Draai de verstelknop goed vast en trek aan het zadel om te kijken of deze niet los zit:



Deskbike

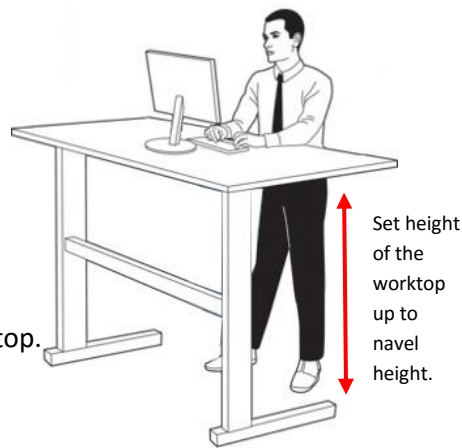


Fit at work with the Deskbike!

Less sitting and more moving at work? You will do just that with the Deskbike®. By cycling during your work you will stay fit. And also get smarter, because by working out your mind stays active, which will bring you to great ideas.

And now get to work

- 5 Set up your desk at standing height.
Set height of the worktop up to navel height.
- 6 Place the Deskbike® underneath your desk.
- 7 Set up the seat to the right height by pulling the adjust button under the seat.
- 8 Place the display at the backside of the worktop.
See the image below:



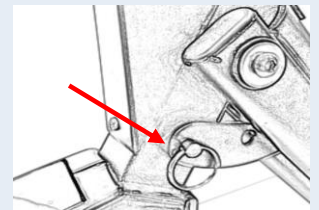
- 5 Setting up display.
Push the MODE button to display time collapsed, speed, distance and burned calories. If the triangle blinks, the display shows a new category every 5 seconds. For example if you only want to see the distance, push MODE again and the triangle will stop blinking. When you push SET UP the settings start over with 0.

TIP: It is not the intention to cycle 8 hours straight during your working day. Switch cycling on your Deskbike® with standing and keep on the move all day. We recommend an hour standing, 30 minutes of cycling, again an hour standing, 30 minutes of cycling and so on. Your body will be grateful at the end of your working day.

Instruction card

- ✓ Weight on this product should not exceed 100 kg
- ✓ There are 4 wheels underneath the Deskbike®, place it under the desk and step on calmly

- ✓ Make sure that the safety pin is fastened:



- ✓ Use a foot mat to prevent possible damage to the floor
- ✓ Tighten the adjust button securely and make sure that the seat is fastened by pulling it:

