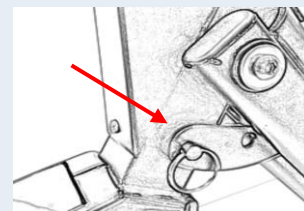


## Carte d'instructions

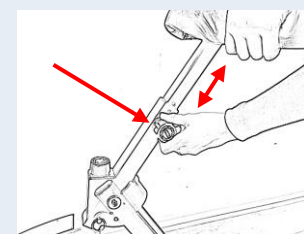
- ✓ Le vélo de bureau est en plein essor
- ✓ Le Deskbike® peut supporter un poids de 120 kilos au maximum

- ✓ Assurez-vous que la broche de sécurité soit bloquée :



- ✓ Utilisez un tapis de sol afin d'éviter tout dommage éventuel du sol

- ✓ Pour régler la selle, tournez le bouton de réglage et tirez le bouton. Ensuite resserrez de manière fixe :



- ✓ Il y a 4 roues sous le Deskbike®, glissez-le d'abord sous votre bureau et montez tranquillement dessus

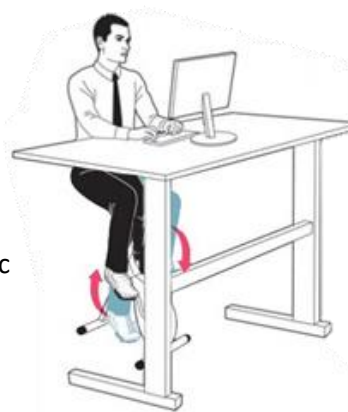


## Restez en grande forme avec le Deskbike !

Voulez-vous bouger davantage pendant votre travail ? C'est possible avec le Deskbike®. Alternez le fait de faire du vélo avec le fait de rester debout et restez toute la journée en mouvement. Donc, restez debout pendant une heure, faites du vélo pendant 30 minutes, à nouveau restez debout pendant une heure et faites du vélo pendant 30 minutes et continuez comme ça. Votre corps vous sera reconnaissant à la fin de votre journée de travail.

### Et maintenant au travail

1. Réglez la hauteur du Deskbike® avec le bouton de réglage situé sous la selle.
2. Faites glisser le Deskbike® sous votre bureau.
3. Assurez-vous que votre ventre soit en contact avec votre table de travail pendant que vous faites du vélo.
4. Placez votre portable sur votre table de travail et téléchargez l'application de Deskbike®.



### Alternez le fait de faire du vélo avec le fait de rester debout

1. Réglez votre bureau jusqu'à la hauteur en station debout. Votre table de travail est à la hauteur de votre nombril.
2. Assurez-vous que vos coudes se trouvent juste au-dessus de votre table de travail, donc pas à 90 degrés.
3. Répartissez uniformément votre poids sur les deux pieds et pliez légèrement vos genoux.
4. Gardez vos épaules vers l'arrière et votre tête droite de sorte que vous ne vous penchiez pas vers l'avant.



Lancez-vous un défi et allez faire plus de vélo avec l'application Deskbike. Toutes vos prestations seront stockées de manière pratique et à la fin de votre journée de travail, vous saurez exactement combien de kilomètres vous avez pédalés. Téléchargez gratuitement l'application Deskbike dans le Apple ou le Google store.

