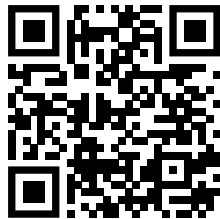


Deskbike Quickstart Guide

Hole dir jetzt Insider-Tipps, Antworten auf häufig gestellte Fragen und entwickle ein erfolgreiches Mindset für das Thema „Arbeiten plus Bewegen“.

SCAN ME!



Scanne jetzt diesen QR-Code. Erhalte sofort kostenlosen Zugang zu unserem exklusiven FitSeat Erfolgsprogramm.

🔗 fitse.at/td-erfolgsprogramm



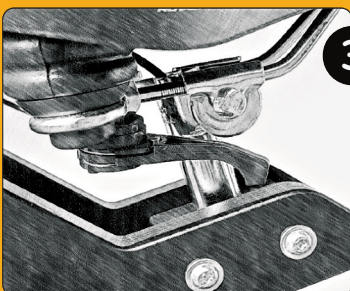
1 Sattelhöhe einstellen

Um den Sattel zu lösen, klappst du den Schnellspannhebel zur Seite auf. Greife nun mit beiden Händen den Sattel und bewege ihn auf Hüfthöhe. Anschließend stellst du den Hebel wieder in Richtung der Sattelstange fest. Achte darauf, dass der Hebel fest an der Sattelaufnahme anliegt und nach vorne zeigt. Die Sattelhöhe ist dann richtig eingestellt, wenn du dich beim Radeln wohlfühlst.



2 Auf- und Absteigen über die Bodenplatte

Passe die Höhe deines Sitz-Steh-Tisches so an, als ob du im Stehen arbeiten möchtest. Schiebe den FitSeat so vor den Tisch, dass die Nase des Sattels knapp vor der Tischplatte endet. Stelle einen Fuß auf die Bodenplatte und steige dann mit einer Vorwärtsbewegung des anderen Beines auf den Sattel und die Pedale. Zum Absteigen gehst du in umgekehrter Reihenfolge vor: Stelle zunächst einen Fuß auf die Bodenplatte. Steige dann durch eine Vorwärtsbewegung über den Sattel ab. Die Rollen gewähren zusätzliche Sicherheit, da sie automatisch gebremst werden, sobald das Körpergewicht auf die Bodenplatte oder den Sattel einwirkt.



3 Tritt Widerstand einstellen

Rechts unter dem Sattel befindet sich ein schwarzer Hebel, mit dem du den Tritt Widerstand stufenlos einstellen kannst. Wenn du den Hebel nach vorne bewegst, ist der Widerstand relativ leicht. Wenn du den Hebel nach hinten stellst, vergrößert sich die Stärke des Widerstandes. Tipp: Beginne mit einem leichten Tritt Widerstand, indem du den Hebel ganz nach vorne stellst und passe ihn nach Bedarf an, wenn du bereits auf dem Sattel sitzt.