

BEWÉÉG ACHTER JE BUREAU!

fit@work



Deskbike
cycle yourself fit



**“Je hebt niet eens door dat je fietst.
Ik vergeet soms om af te stappen.”**

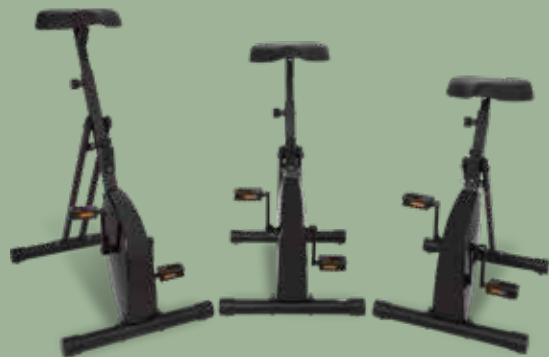
Van kantoortuin tot thuishkantoor

Steeds meer werkgevers herkennen gezond werken als cruciale voorwaarde voor een hogere productiviteit, betere werksfeer en minder ziekte-uitval. Groot voordeel van de Deskbike ten opzichte van andere ‘sportieve’ apparaten: op de Deskbike gaat het werk gewoon door: op de afdeling, in vergaderkamers, flexplekken en zelfs stilteruimtes dankzij de fluisterstille omwentelingen. En nu thuiswerken populairder wordt, past een Deskbike ook uitstekend in de werkgeversbijdrage aan een gezonde thuiswerkplek.

Thuiswerkende zzp’ers draaien vaak overuren. Een avondje of twee per week sporten schiet er dan al snel bij in. Bovendien is er ook al geen woon-werkafstand die sportief kan worden afgelegd. Het resultaat: veel te veel passieve zituren aan ook nog eens een niet-ideale keukentafel. Met de Deskbike en een zit-stabureau beschik je over een compleet, actief kantoor waarmee je letterlijk een draai aan gezonder ondernemerschap geeft. Belangrijk, want als eigen baas doe je er natuurlijk alles aan om maximaal beschikbaar te zijn.

De Deskbike in detail

- Framekleuren: zwart, zilver, wit en matgoud
- Zijkapkleuren: wit, zwart, rood, groen, oranje, zilver, geel, blauw en matgoud
- Minimale bureauhoogte: 105 cm (tip: bestel ook een zit-stabureau)
- Voorzien van Bluetooth 4.0
- Maximale belasting 120 kg
- Garantie 12 maanden
- CE-gekeurd



Small (lichaamslengte van 130 tot 165 cm)

Medium (lichaamslengte van 165 tot 185 cm - meest gekozen)

Large (lichaamslengte van 185 tot 215 cm)





Zo werk je met de Deskbike

Werken met de Deskbike is heel gemakkelijk. De solide, lichtgewicht constructie laat zich makkelijk verplaatsen. Dat moet ook, want de optimale actieve werkhouding bestaat uit wisselbeweging: een uurtje staan, een halfuurtje deskbiken – en die afwisseling zo vaak mogelijk per dag.

Een in hoogte verstelbaar zit-stabureau is daarbij onmisbaar, en kan uit een breed assortiment met de Deskbike worden meebesteld. De Deskbike is er overigens in drie maten. Small voor kinderen en volwassenen met een lichaamslengte van 130 tot 165 cm, medium voor een lichaamslengte van

165 tot 185 cm (meest gekozen), en large voor een lichaamslengte van 185 tot 215 cm.

Natuurlijk wil je dat al je prestaties worden opgeslagen zodat je aan het eind van je werkdag precies weet hoeveel kilometer je hebt weggetrapt. Kies dan voor de draadloze fietscomputer op je bureaublad (meerprijs) of de handige gratis Deskbike-app op je smartphone. Naast kilometers worden ook de verbrande calorieën, tijd, afgelegde afstand en je snelheid bijgehouden. Zo blijf je lekker gemotiveerd en geïnformeerd terwijl je op de Deskbike fietst.



“Ik pak een keer of drie per dag een Deskbike; ideaal voor langere telefoongesprekken.”



Dit zeggen onderzoekers over de Deskbike

De Deskbike is een honderd procent Nederlandse uitvinding. Sinds het officiële octrooi in 2012 is hij in heel Europa een succes. In grote organisaties als KPN, Ahold, Shell, Oracle, Achmea, T-Mobile, ministeries en gemeentes zijn inmiddels honderdduizenden mensen aan het deskbiken. Zij worden gesteund door diverse wetenschappelijke onderzoekers die positief zijn over de gunstige effecten van de Deskbike.

Zo publiceerde de Duitse vereniging van ongevallenverzekeraars in 2018 een uitgebreid rapport* naar de effecten van actieve werkplekken.

Daarbij kwam de Deskbike als testwinnaar uit de bus. Al bij twee of drie keer gebruik per week treedt er een verbetering in het welbevinden op, zo luidt de conclusie. Ook dichterbij huis zijn wetenschappers fan van de Deskbike. Zoals ‘hersenprofessor’ Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Scan de QR-code en hoor waarom bewegen door de dag heen zo belangrijk is.



* Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (2018). IFA Report. Active Workplace: Physiologische und psychologische Bedingungen sowie Effekte dynamischer Arbeitsstationen. Berlin: auteur. ISBN 978-3-86423-208-4.