

MARKANT

Oxidesk handleiding



Zithoogte

Instellen zithoogte d.m.v. zadel te laten zakken.



Bladhoogte en -diepte

Instellen bladhoogte d.m.v. draaiknop onder het blad.



Weerstand

Instellen van de weerstand d.m.v. draaiknop. Weerstandbereik in 8 stappen.

Let op!

De Oxidesk is geen fitnessapparaat en is dus niet bedoeld om een work-out op te doen. De Oxidesk is bestemd om bewegend te werken, wat inhoudt dat het zitten onderbroken wordt door lichte bewegingen om de risico's van het langdurig stilzitten te beperken.

Stel een lichte tot gemiddelde weerstand in en maak rustige omwentelingen, zodat het bovenlichaam stil blijft. Door deze intensiteit en weerstand aan te houden worden hersenen gestimuleerd en als je bovenlichaam stil blijft verhoogt dit de productiviteit en concentratie, zonder dat men zweet of uitgeput raakt.