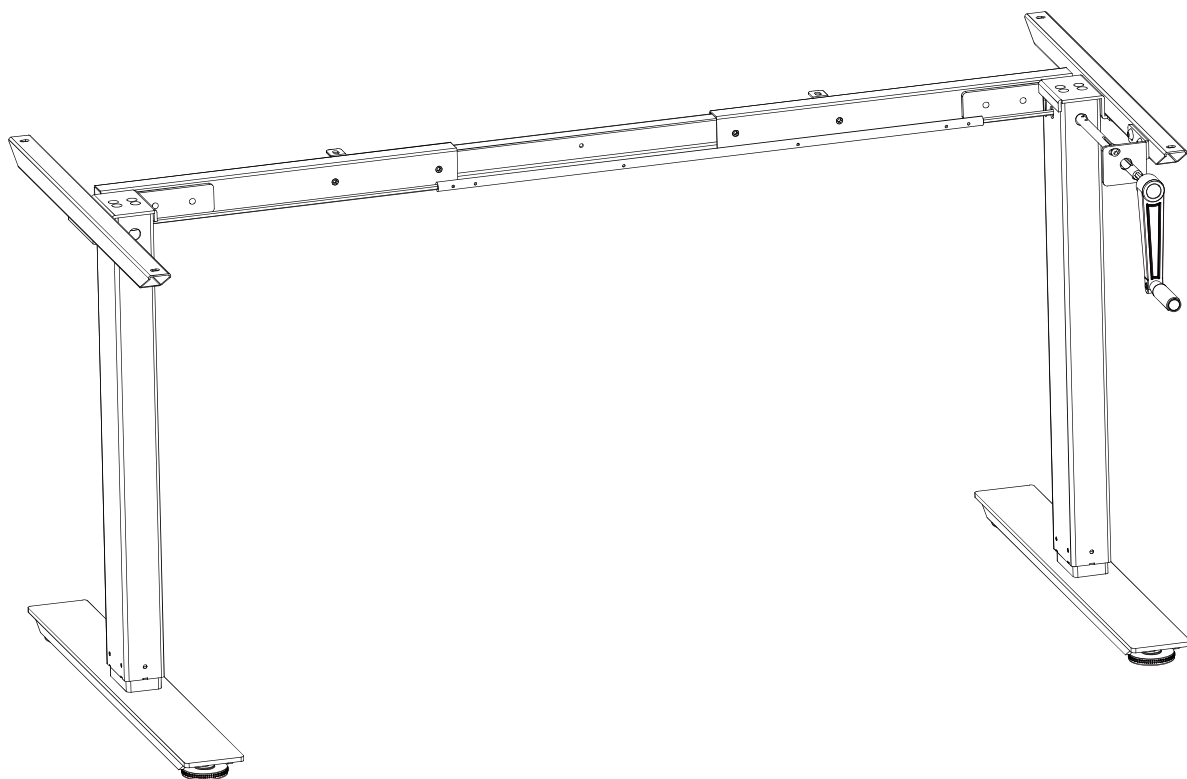


Рама регулируемая по высоте

Ergostol Handle



эргономика рабочего пространства

www.ergostol.ru

Ergostol Handle



Технические характеристики

1. Рама

Вес рамы: 29 кг

Высота: 72-116 см

Длина: 110-160 см

Кол-во опор: 2 шт.

Грузоподъемность: 80 кг

Скорость подъема: 5мм/оборот

2. Другое

Габариты упаковки:

№1: 108х27х29 см

Масса коробки: 30 кг

№2: По размеру столешницы, 10-20 кг*

*Поставляется при покупке стола



Безопасное использование

Данное оборудование может использоваться детьми возрастом от восьми лет, людьми с ограниченными физическими и умственными возможностями, а также людьми, не обладающими навыками и опытом использования подобного оборудования, только под надзором, либо при проведении с ними инструктажа по технике безопасности. Дети не должны играть с оборудованием. Чистка и самостоятельный ремонт не должны проводиться детьми без надзора.



Техническое обслуживание и дефекты

Стол не требует никакого технического обслуживания при использовании. Протирайте стол только сухой или влажной тканью. В случае возникновения резких звуков или скрипов при работе стола обратитесь к поставщику.

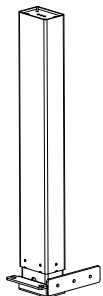


Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола. Данное руководство можно скачать на нашем сайте www.ergostol.ru

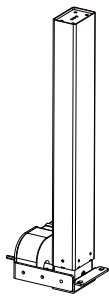


Комплектация

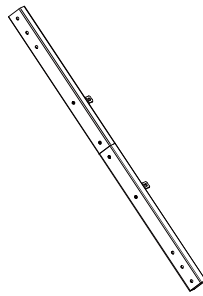
Полный набор предметов, входящих в состав стола.



Левая стойка



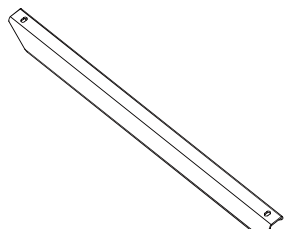
Правая стойка



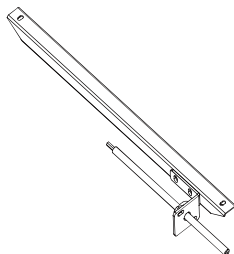
Траверса



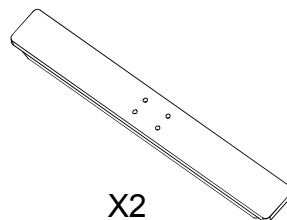
Шестиугольная балка



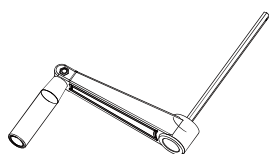
Боковая рама



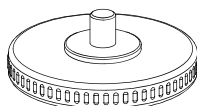
Боковая рама с держателем рукоятки



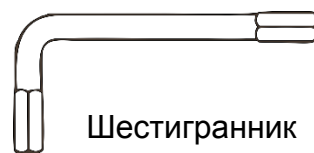
X2
Опора



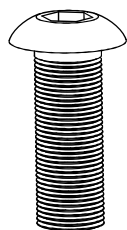
Рукоятка



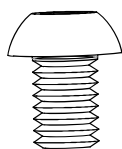
X2
Подпятники



Шестигранник



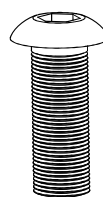
X8
M8*25



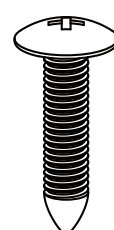
X10
M8*10



X2
M3*8



X6
M6*16

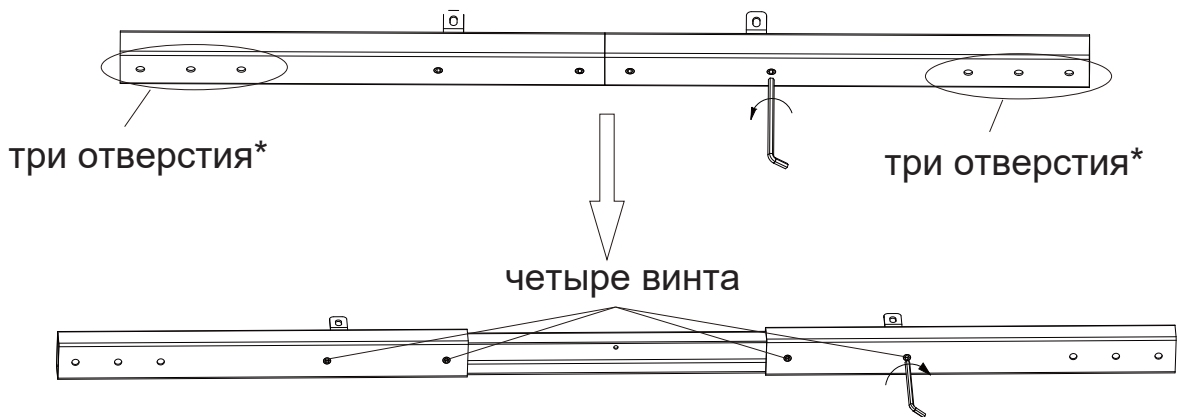


X6
ST5.0*23

Для столешницы Для столешницы

1

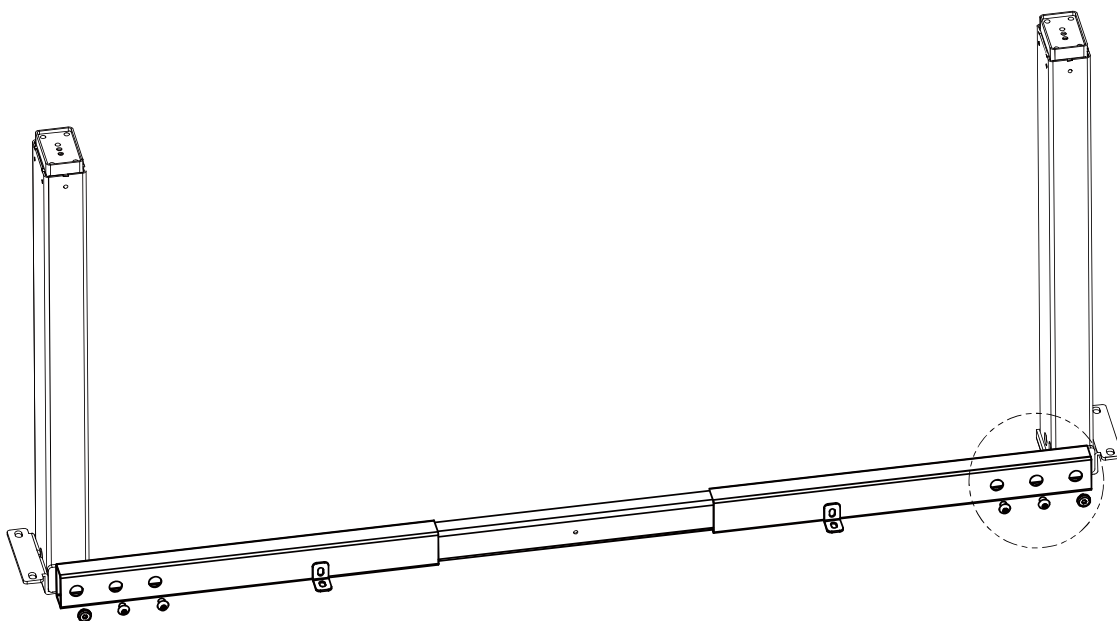
Ослабьте 4 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы



*Не вставляйте винты в 3 отверстия на этом шаге!

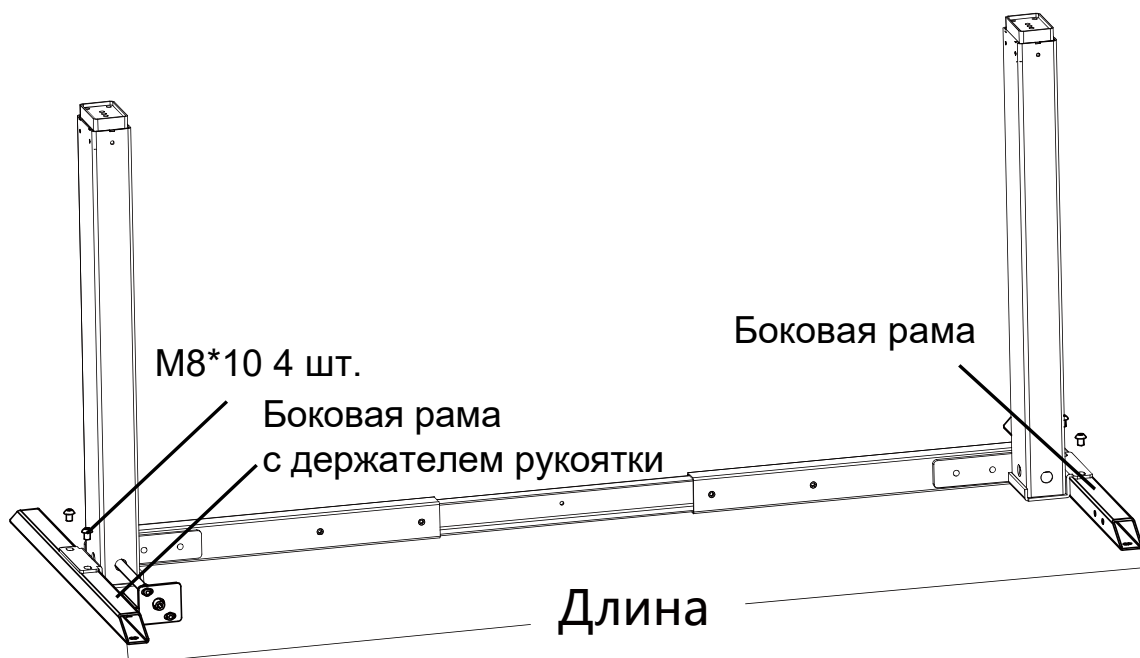
2

Соедините стойки с траверсой болтами М8*10 (6 шт.).



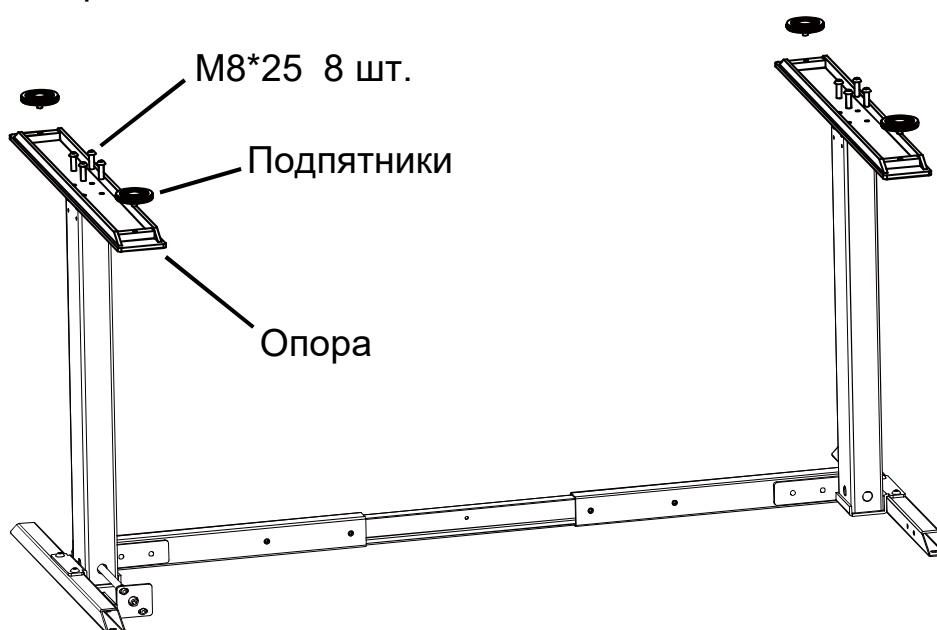
3

Отрегулируйте траверсу по длине (по размеру столешницы) и затяните 4 винта из шага 1. Далее, прикрепите боковые части рамы болтами М8*10.



4

Прикрепите опоры к стойкам с помощью болтов М8*25 (8 шт.), затем установите подпятники. Переверните раму в нормальное положение.



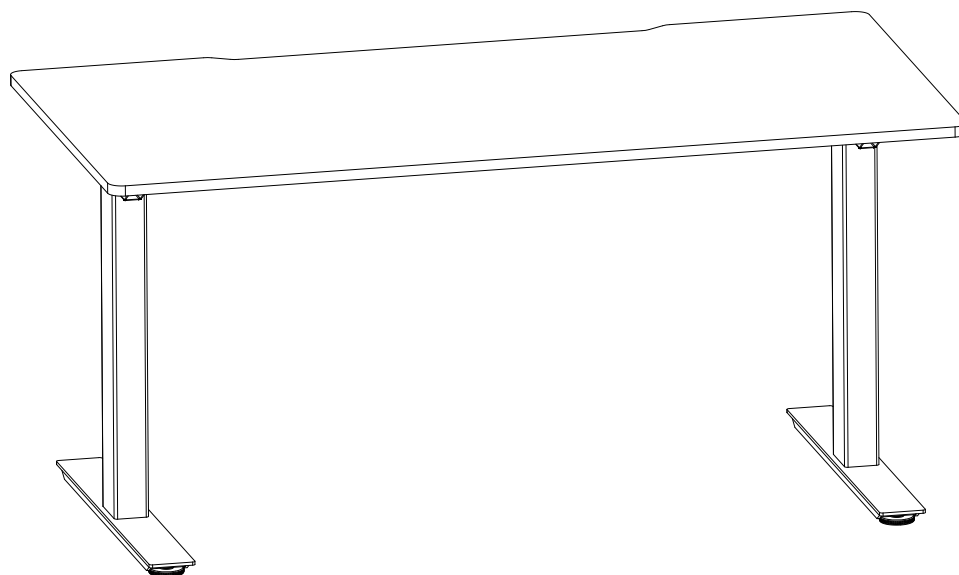
5

Установите шестиугольную балку, ослабив винты на ней и отрегулировав ее по длине, затем затяните винты. Установите рукоятку.



6

Установите столешницу на раму, прикрутите болтами (M6*16). Сначала наживите все винты, затем затяните.



Как правильно подобрать высоту

Регулировка стола происходит очень быстро и легко с помощью кнопок, расположенных под столешницей. Этот стол позволяет максимально разнообразить положения тела в течение рабочего дня, то работая стоя, то садясь на стул. Это очень положительно сказывается на здоровье и общем самочувствии. При работе стоя или на стуле-седле нагрузка на позвоночник минимальна.

1. Высота стола

Сидя на стуле, согните руку в локте и отведите вперед от тела на 10-15 см. Расстояние от пола до локтя будет идеальной высотой стола для вас. Придвиньтесь как можно ближе к столу, чтобы локти лежали на поверхности стола. Локти и клавиатура лежат на поверхности стола. Выкатная полочка для клавиатуры не эргономична и ведет к перенапряжению плеч и шеи.

2. Как сидеть

Сидя за столом используйте правильный удобный эргономичный стул. Верхняя граница монитора должна находиться на уровне глаз, чтобы избежать наклона головы и перегрузки мышц шеи. Для этого установите монитор на подставку или специальный кронштейн.