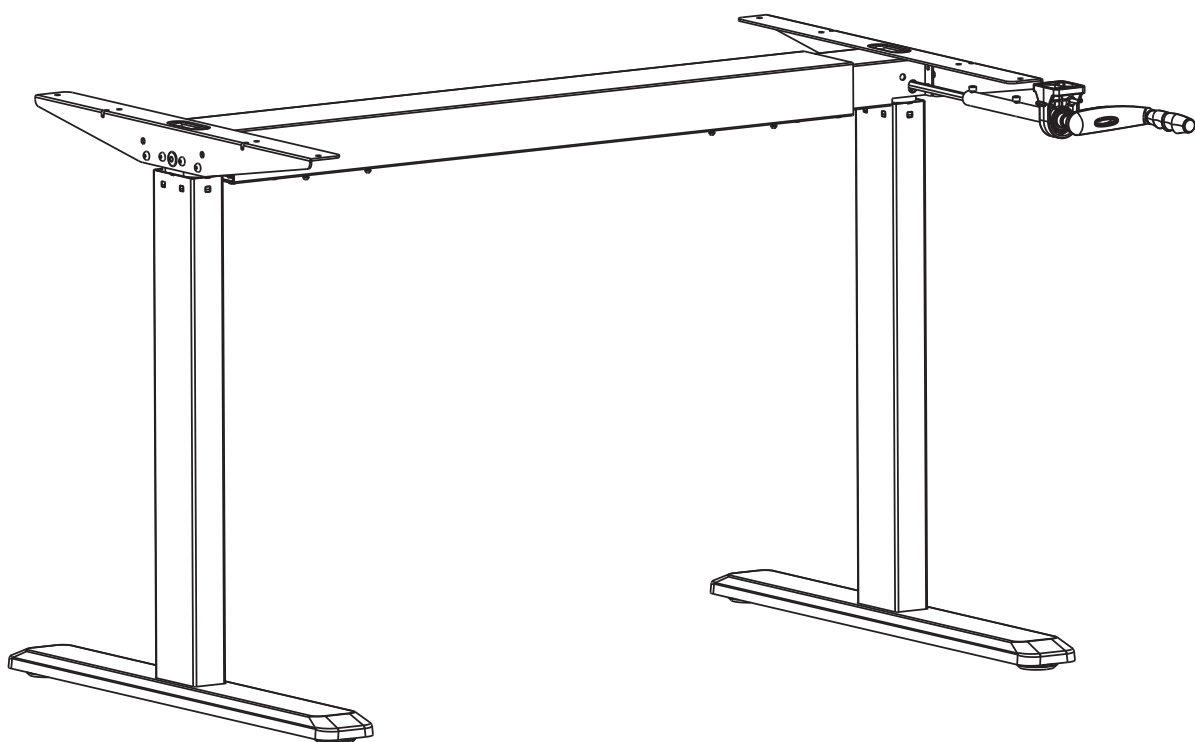


Рама регулируемая по высоте

Ergostol Fit



 **ergostol™**

эргономика рабочего пространства

www.ergostol.ru

Ergostol Fit



Технические характеристики

1. Рама

Вес рамы: 29 кг

Высота: 73-123 см

Длина: 100-160 см

Кол-во опор: 2 шт.

Грузоподъемность: 60 кг

Скорость подъема: 30-40 секунд из нижнего положения в верхнее при средней скорости поворота ручки

2. Другое

Габариты упаковки:

№1: 75x25x9 см

Масса коробки: 31 кг

№2: По размеру столешницы, 10-20 кг*

*Поставляется при покупке стола



Безопасное использование

Этот продукт не предназначен для использования детьми без присмотра.

Этот продукт содержит мелкие детали, которые могут вызвать удушье при проглатывании. Держите эти предметы подальше от детей.

Этот продукт предназначен для использования только внутри помещений. Использование этого продукта на открытом воздухе может привести к поломке механизма или телесным повреждениям. 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.

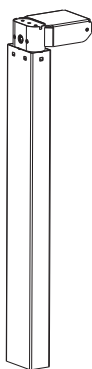


Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола. Данное руководство можно скачать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

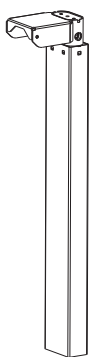


Комплектация

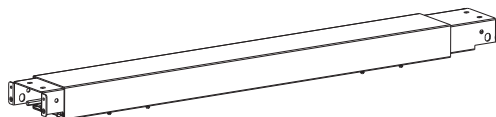
Полный набор предметов, входящих в состав стола.



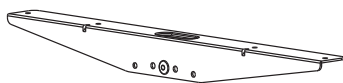
Левая стойка



Правая стойка



Траверса



X2

Боковая рама

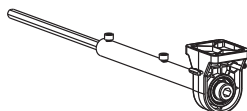


X2

Опора



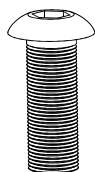
Ручка регулировки
высоты



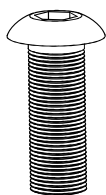
Кронштейн ручки
регулировки высоты



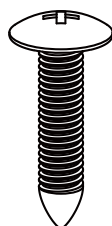
Шестигранник



X16
M6*12



X6
M6*16



X6
ST5.0*23



X10
ST4.2*19

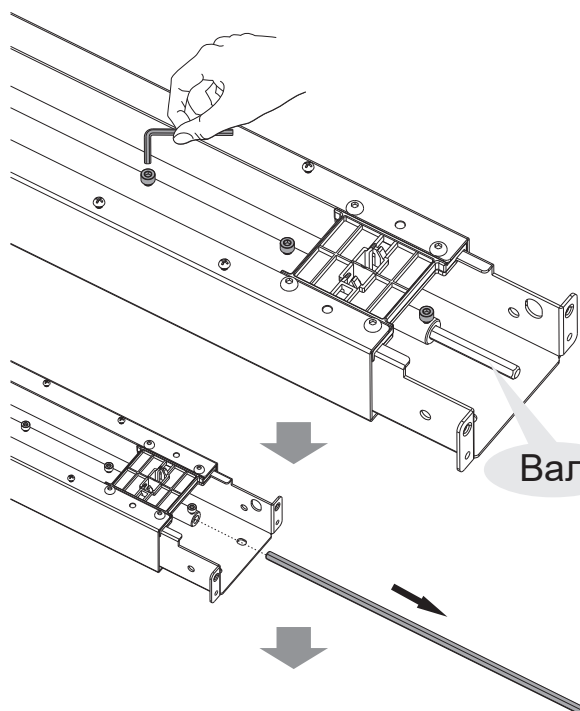


X4
ST3.5*19

Для столешницы Для столешницы

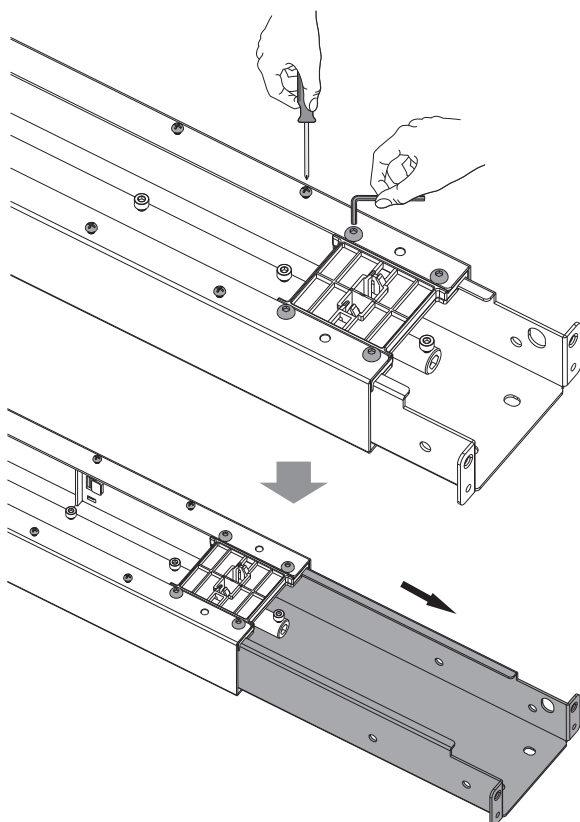
1

Регулировка ширины рамы



Ослабьте винты при помощи шестигранного ключа, вытащите вал

Вал



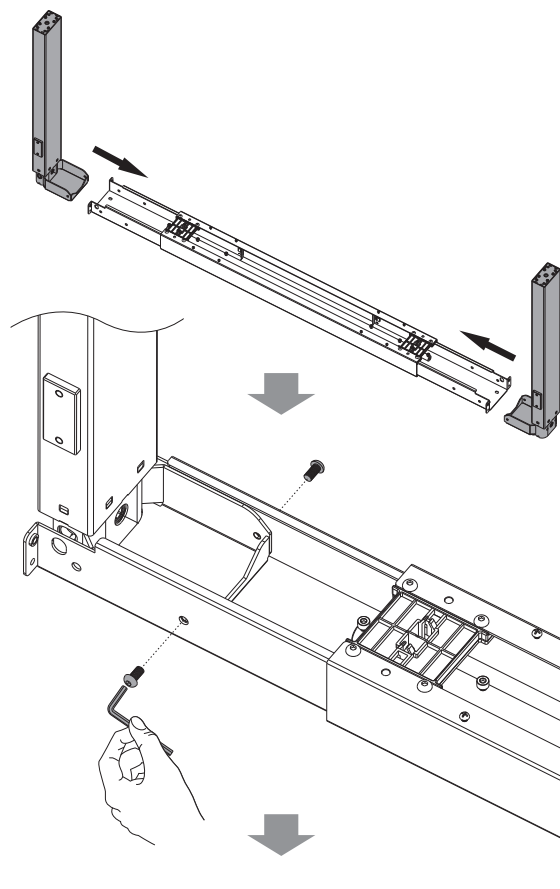
Ослабьте винты при помощи крестовой отвертки.

Ослабьте винты при помощи шестигранного ключа

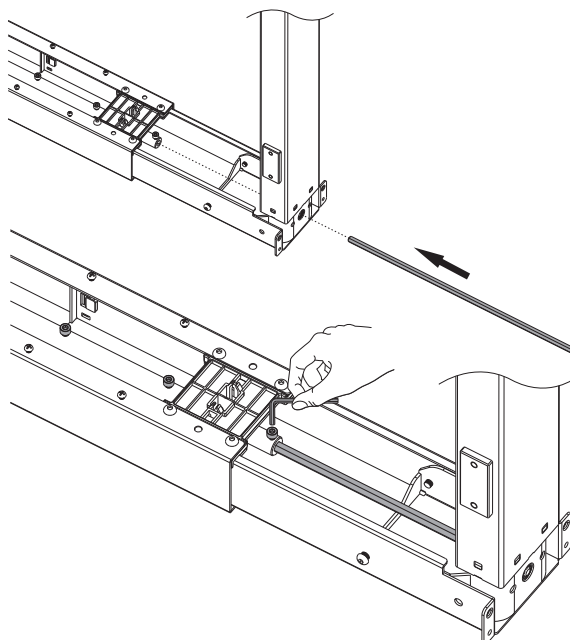
Отрегулируйте длину телескопической рамы под длину столешницы и затяните все винты.

2

Крепление стоек



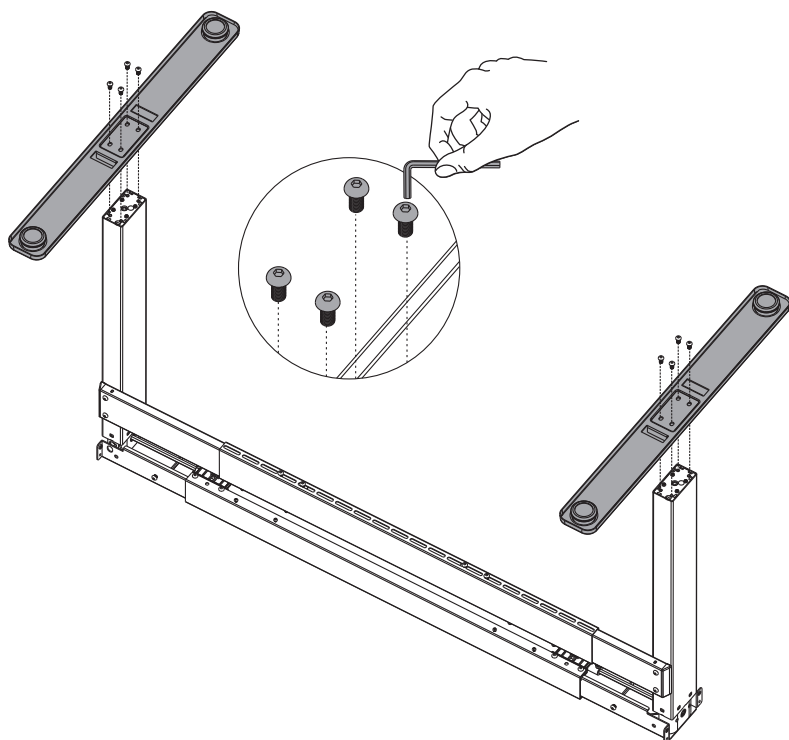
Присоедините стойки к раме и затяните их болтами М6*12



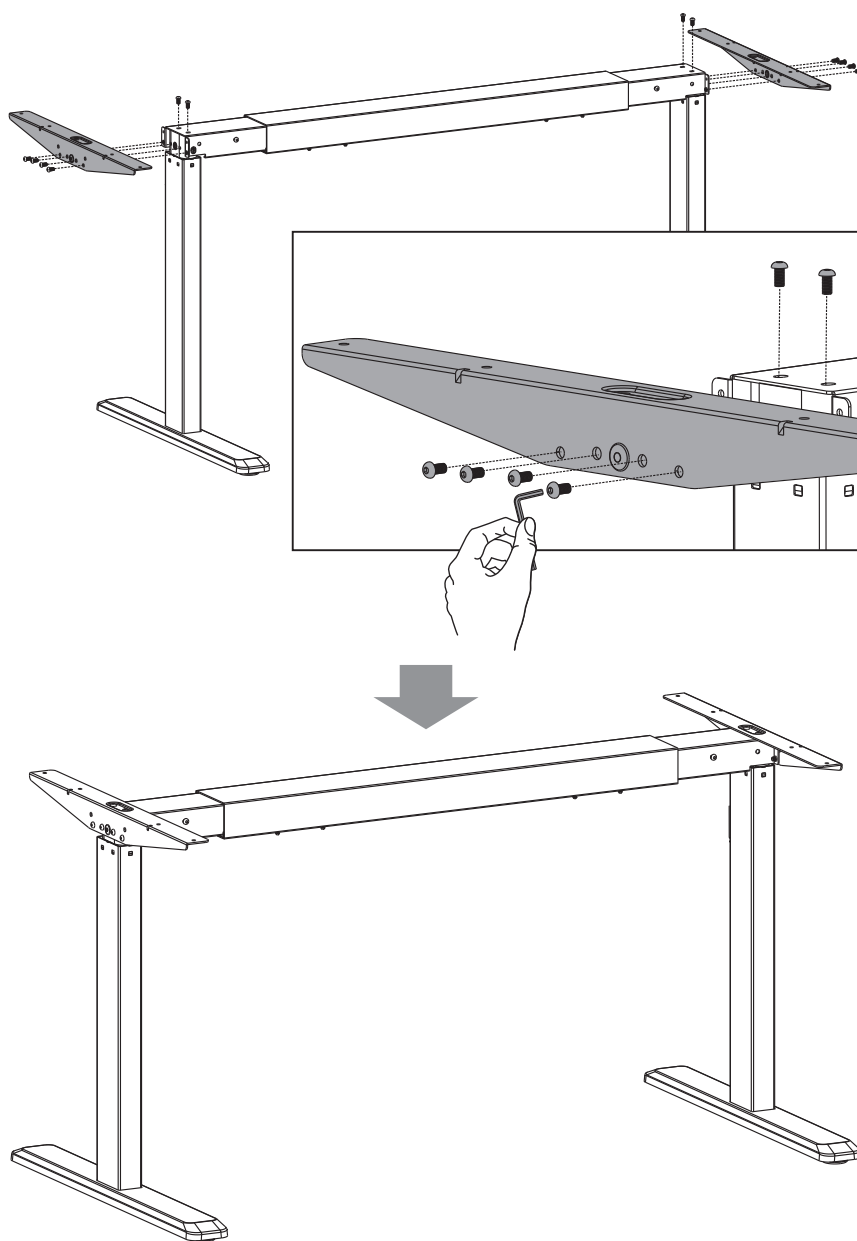
Вставьте вал. Затяните винты, что бы его зафиксировать

3

Прикрепите опоры к стойкам винтами М6*12



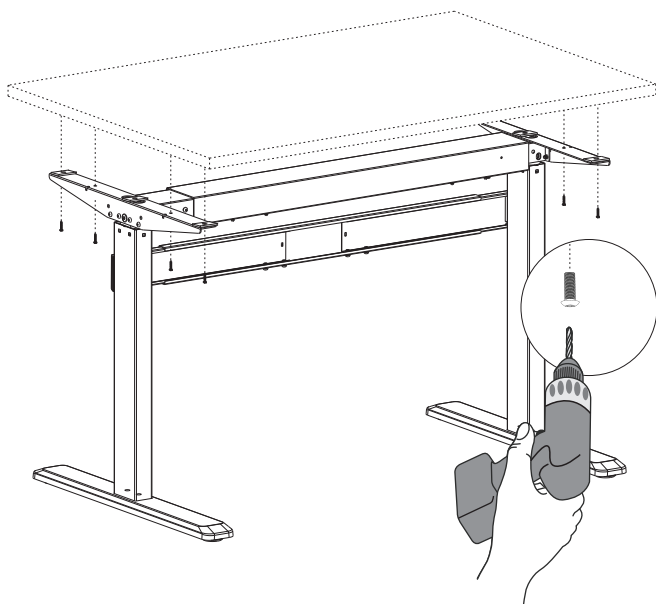
4 Установка боковых рам



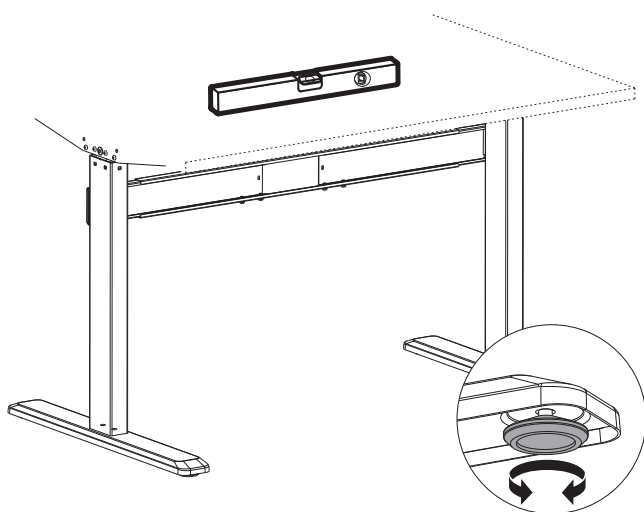
Поставьте раму в вертикальном положении на ровную поверхность. Прикрепите две боковые рамы с двух сторон рамы при помощи винтов М6*12 и затяните их шестигранным ключом.

5

Установка столешницы



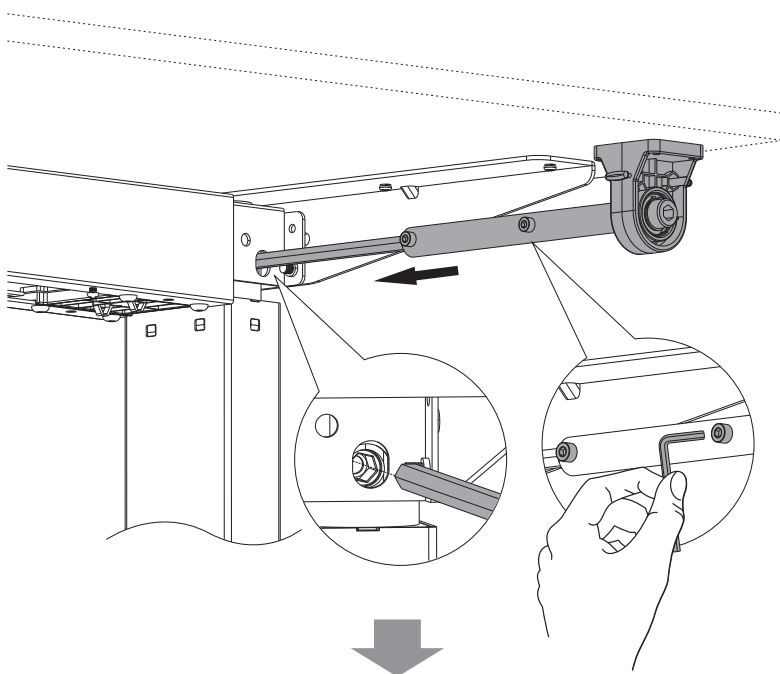
Установите столешницу на раму, используя болты М6*16.



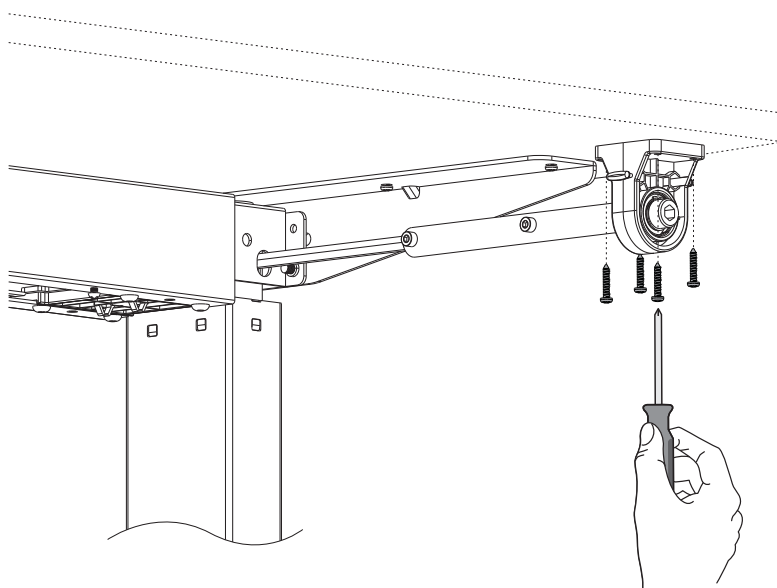
Каждая ножка может регулироваться независимо друг от друга для точной настройки. Слегка поверните подпятник, чтобы поднять или опустить раму. Используйте уровень, чтобы убедиться, что рама стоит ровно.

7

Установка ручки



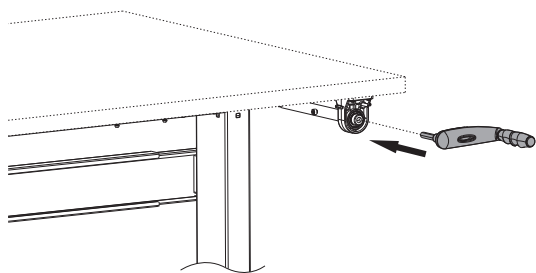
Вставьте держатель ручки в установочные отверстия на столешнице
Отрегулируйте длину вала так, чтобы расстояние от края столешницы составляло около 20 мм
Затяните все винты на кронштейне



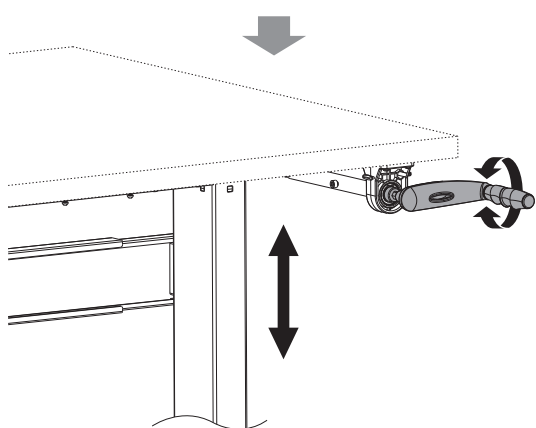
Прикрутите держатель ручки к столешнице при помощи винтов 3,5*19.
Затяните все винты.

8

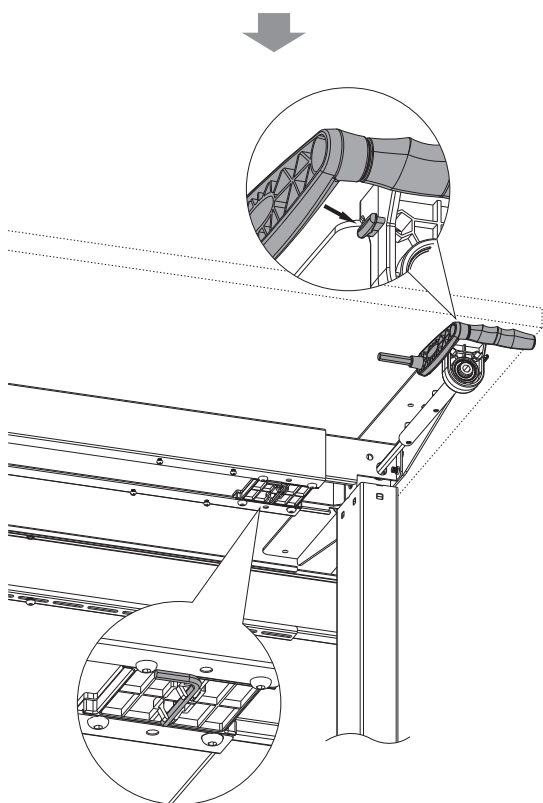
Регулировка высоты



Вставьте ручку в кронштейн. Если ручка в сложенном состоянии, ее необходимо разложить, приложив усилие



Поворачивайте ручку, что бы поднять или опустить раму



Если ручка не используется, ее можно закрепить на кронштейне

Шестигранный ключ можно разместить на нижней части траверсы

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.