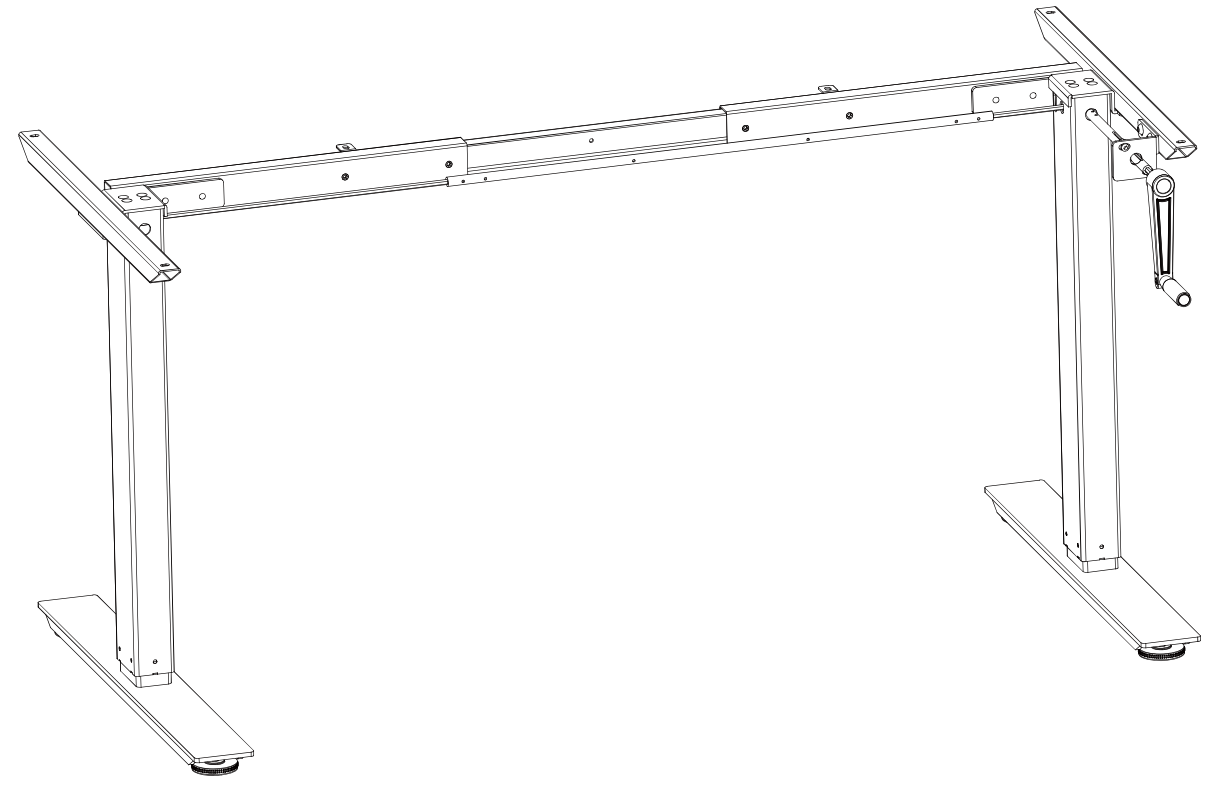
Рама регулируемая по высоте

Ergostol Handle



ergostol™

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: 108x27x29 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.

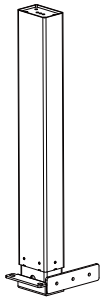
Техническое обслуживание и дефекты

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.

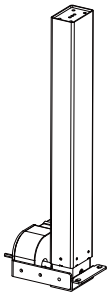
Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживания стола.
Данное руководство можно скачать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

Комплектация

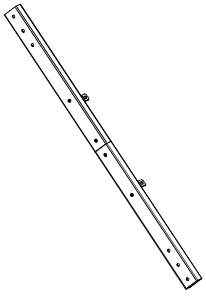
Полный набор предметов, входящих в состав стола.



Левая стойка

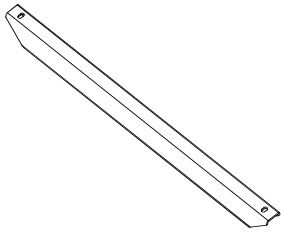


Правая стойка

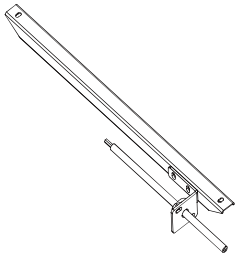


Траверса

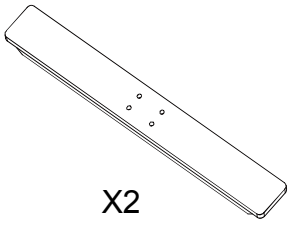
Шестиугольная балка



Боковая рама

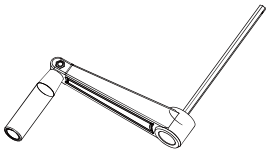


Боковая рама с держателем рукоятки

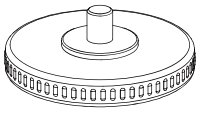


X2

Опора

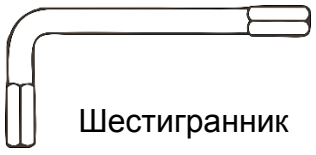


Рукоятка

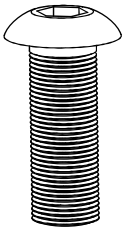


X2

Подпятники

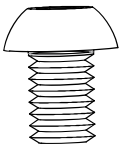


Шестигранник



X8

M8*25

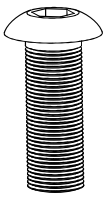


X10

M8*10

X2

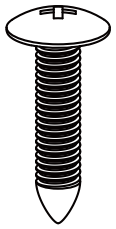
M3*8



X6

M6*16

Для столешницы



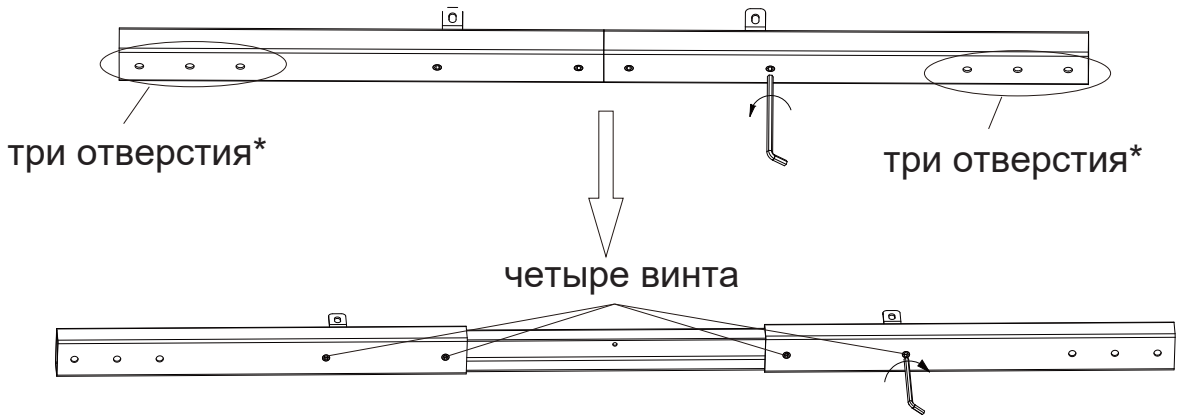
X6

ST5.0*23

Для столешницы

1

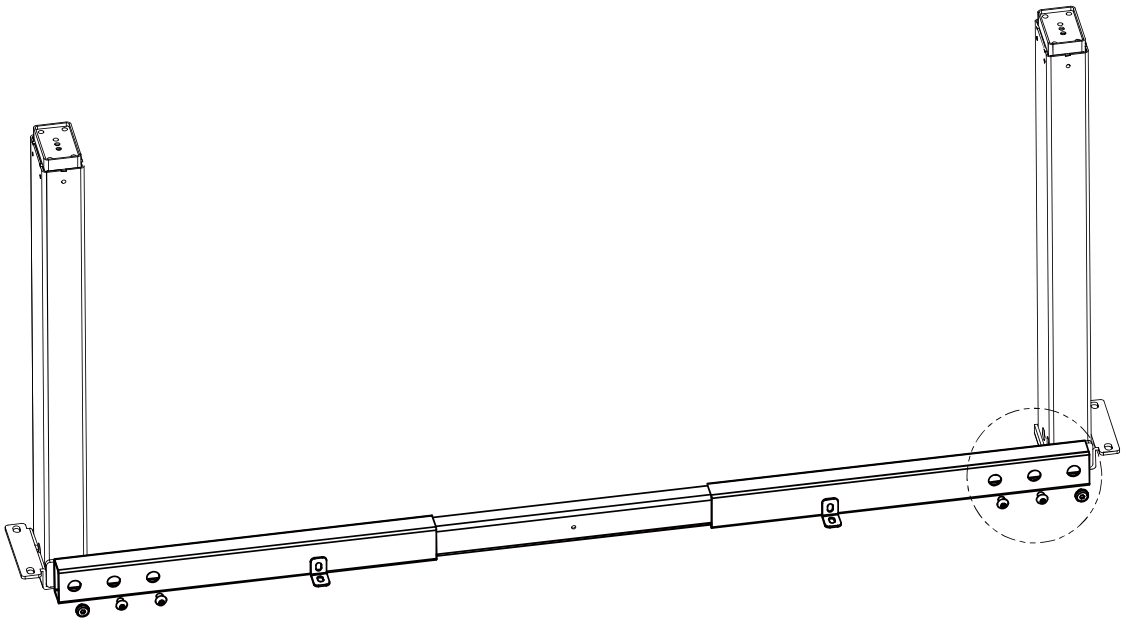
Ослабьте 4 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы



*Не вставляйте винты в 3 отверстия на этом шаге!

2

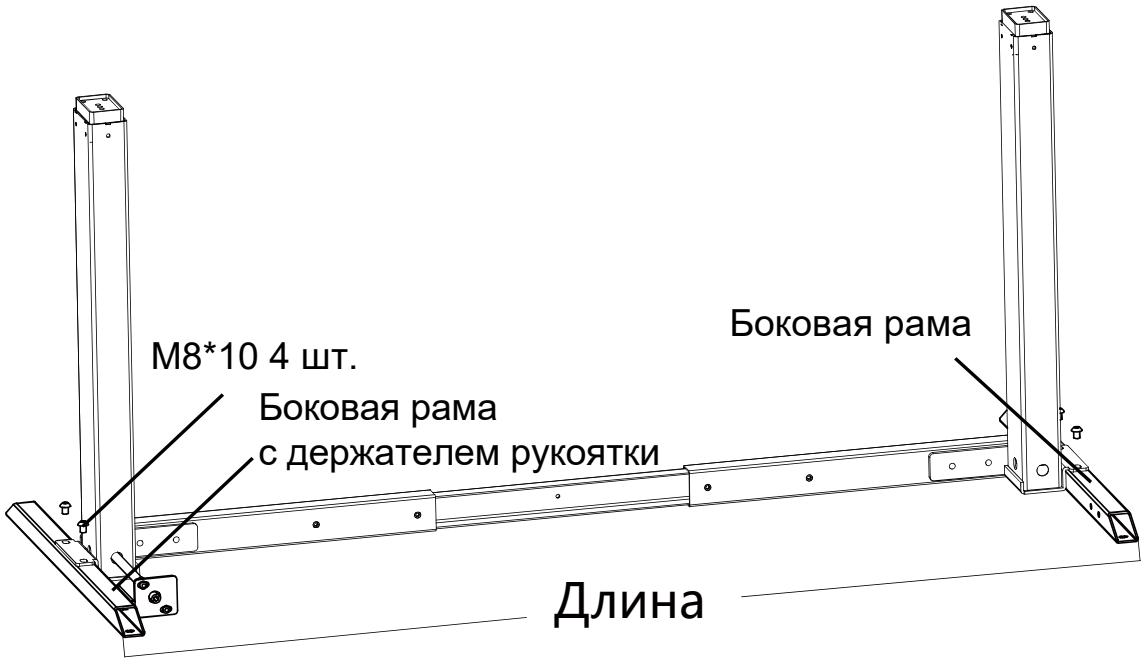
Соедините стойки с траверсой болтами M8*10 (6 шт.).



ergostol™

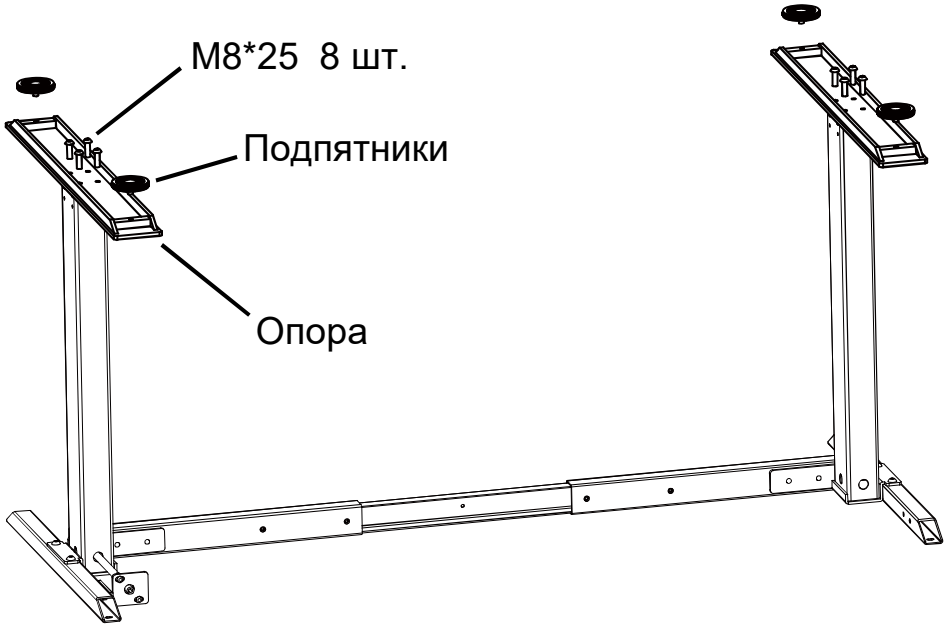
3

Отрегулируйте траверсу по длине (по размеру столешницы) и затяните 4 винта из шага 1. Далее, прикрепите боковые части рамы болтами M8*10.



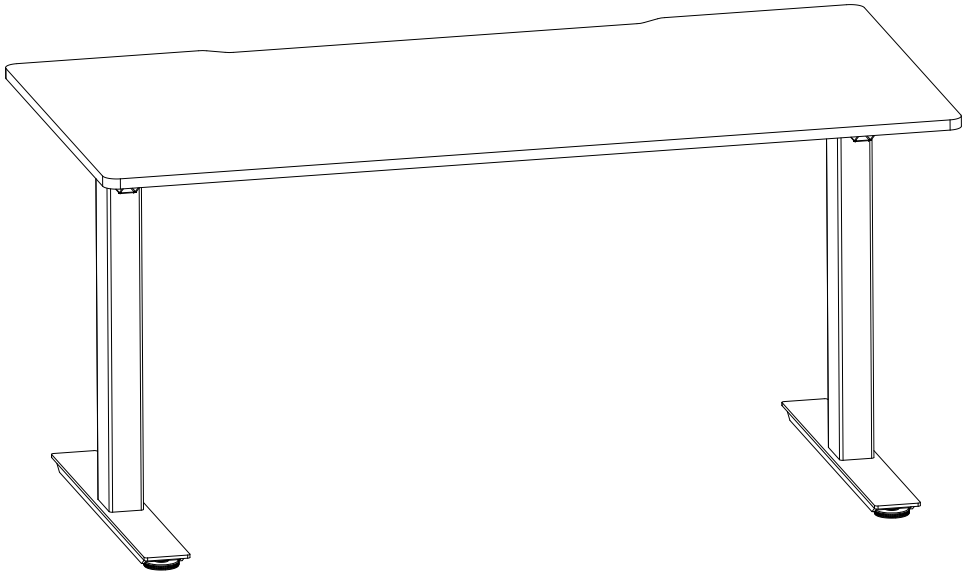
4

Прикрепите опоры к стойкам с помощью болтов M8*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).



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.