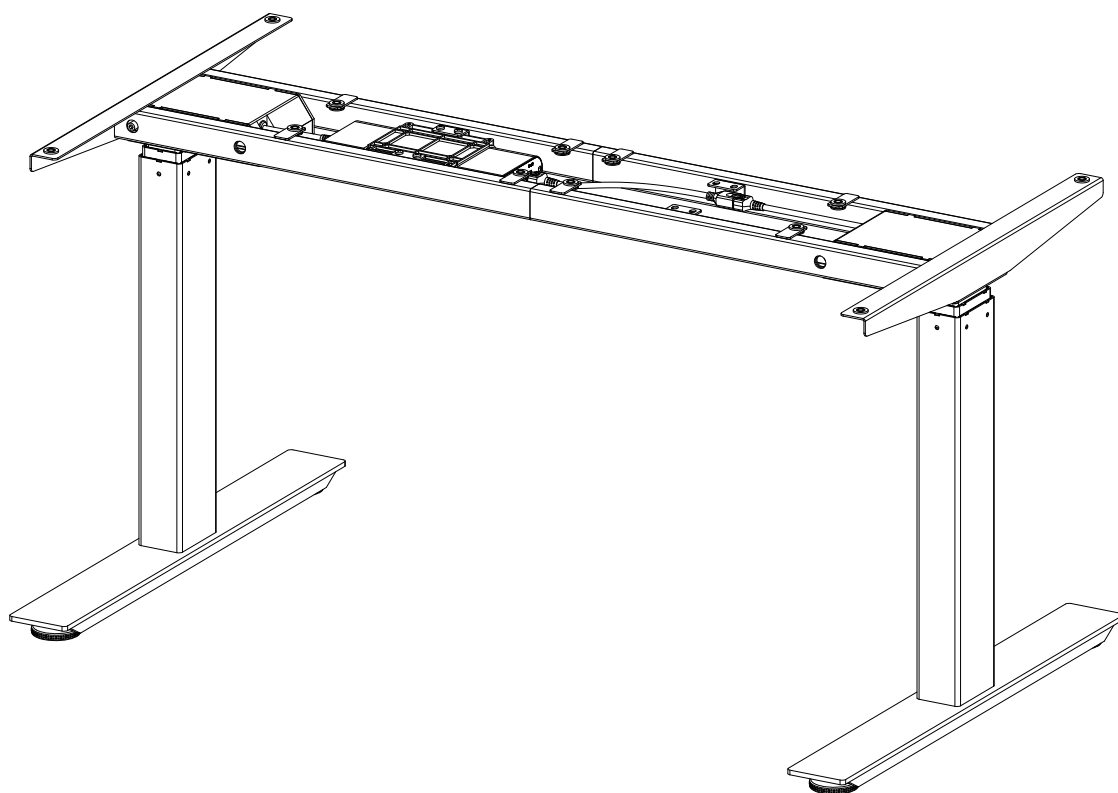


Рама регулируемая по высоте

Ergostol Terra



 **ergostol™**

эргономика рабочего пространства
www.ergostol.ru

Ergostol Terra



Технические характеристики

1. Электрокомпоненты

Входящее напряжение: 100-240V

Выходное напряжение: 24V DC

Рабочий цикл: 10% (2 мин вкл, 18 мин выкл)

Выключатель, низкое энергопотребление

2. Рама

Вес рамы: 41 кг

Высота: 64-129 см

Длина: 107-188 см

Кол-во опор: 2 шт.

Подъемный вес: 120 кг

Скорость подъема: 30 мм/сек

3. Другое

Габариты упаковки:

№1: 127*25*32 см, масса коробки: 40 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.

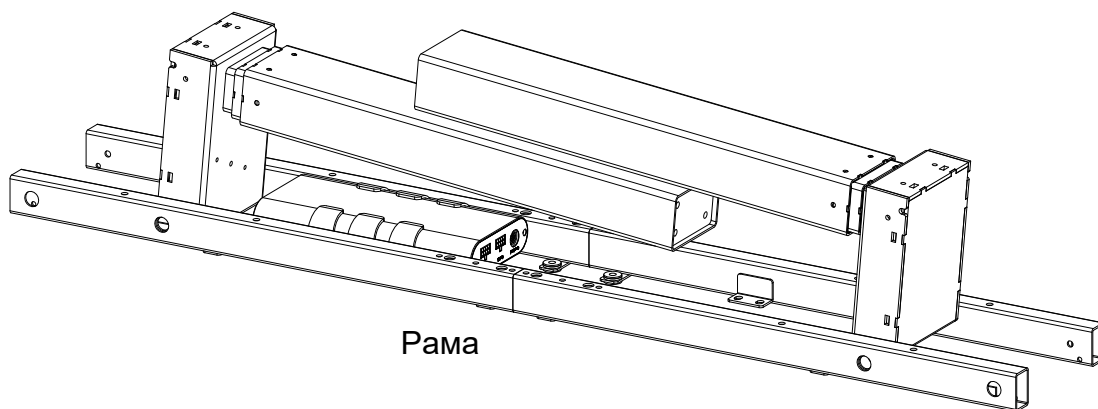


Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола. Данное руководство можно скачать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

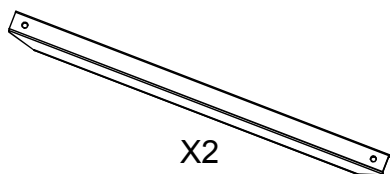


Комплектация

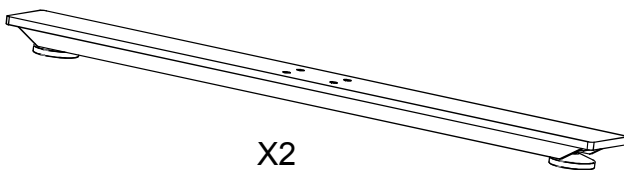
Полный набор предметов, входящих в состав стола.



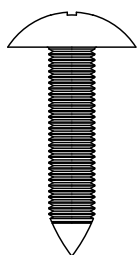
Рама



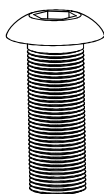
X2
Боковая планка



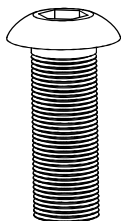
X2
Опора



X12
M6*16



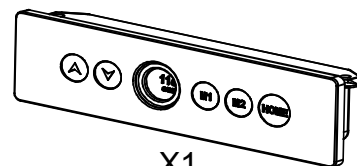
X12
M6*16



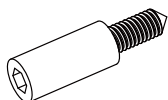
X8
M8*2€



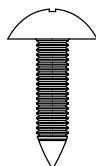
Кабель питания



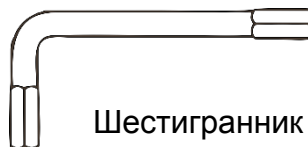
X1
Пульт



X1
M6*12



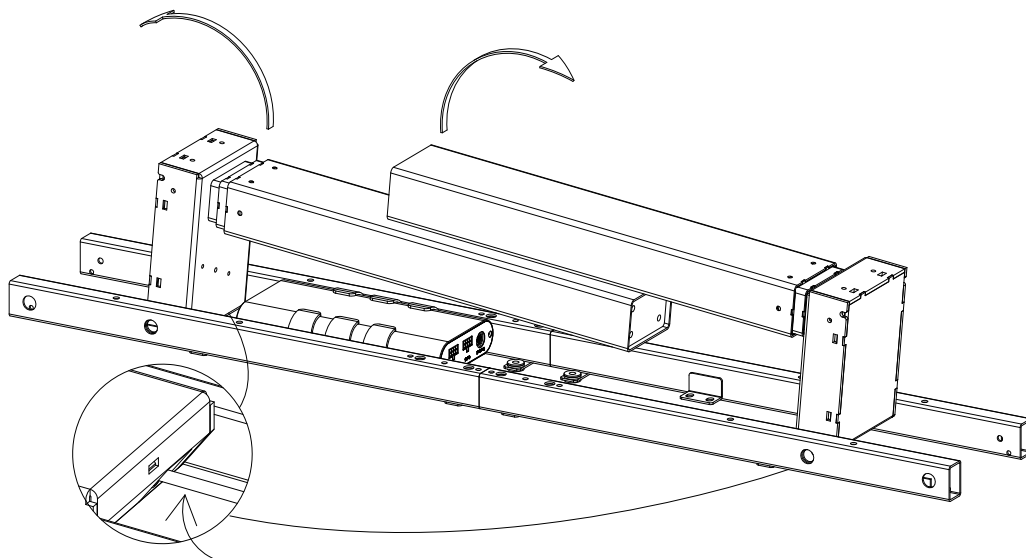
X2
ST3.5*16



Шестигранник

1

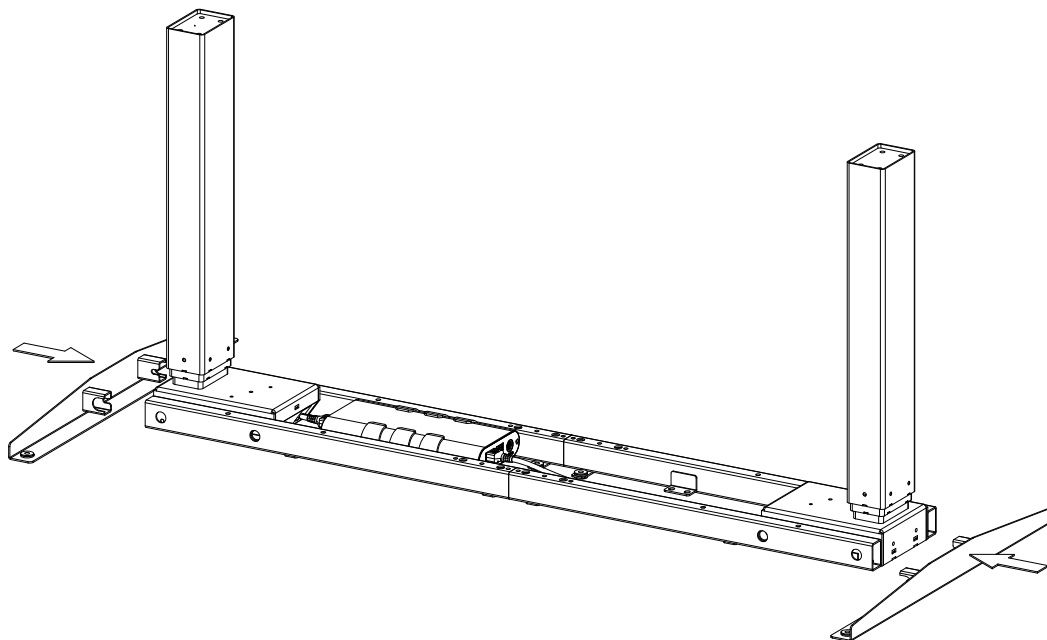
Распрямите опоры стола



Осторожно! Не повредите кабель!

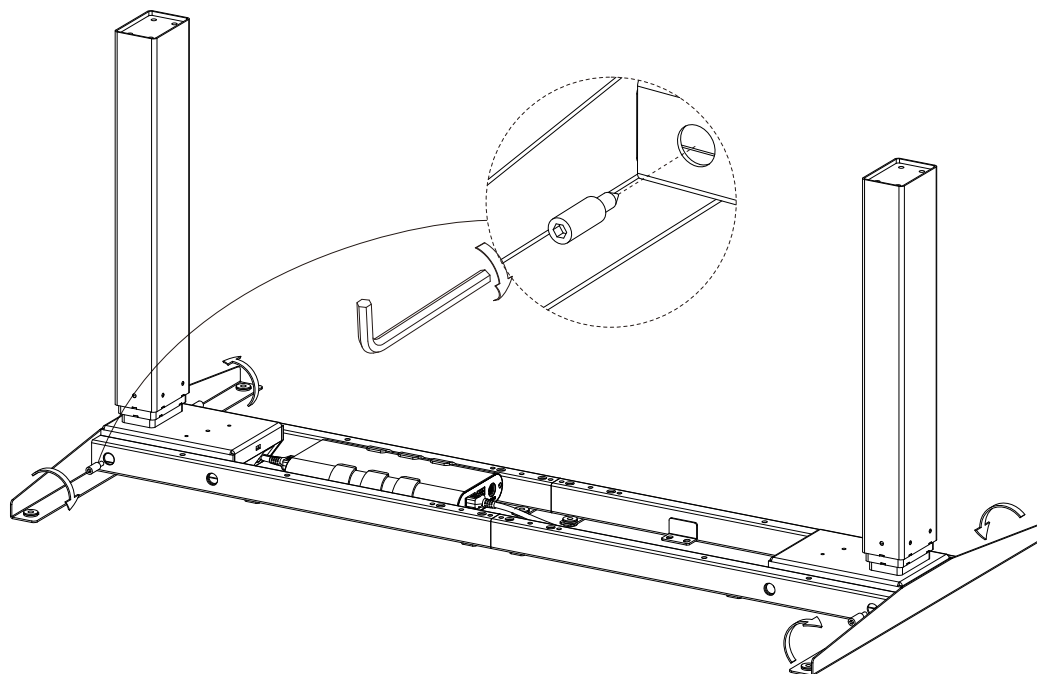
2

Придвиньте боковые планки так, как показано на рисунке



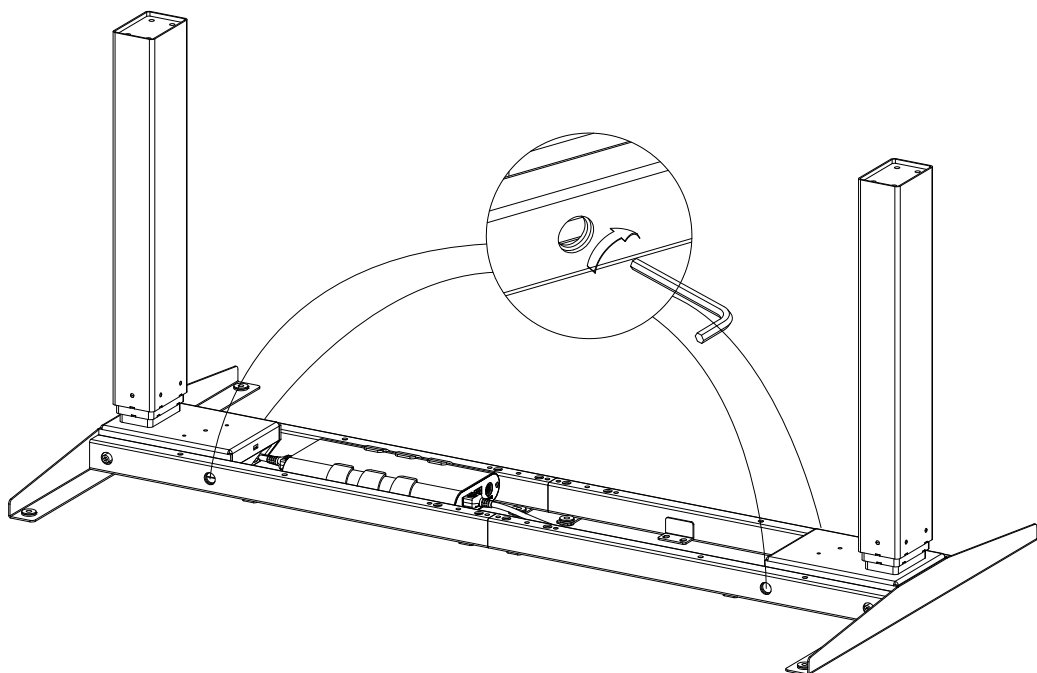
3

Прикрутите боковые планки винтами М6*12 (4 шт)



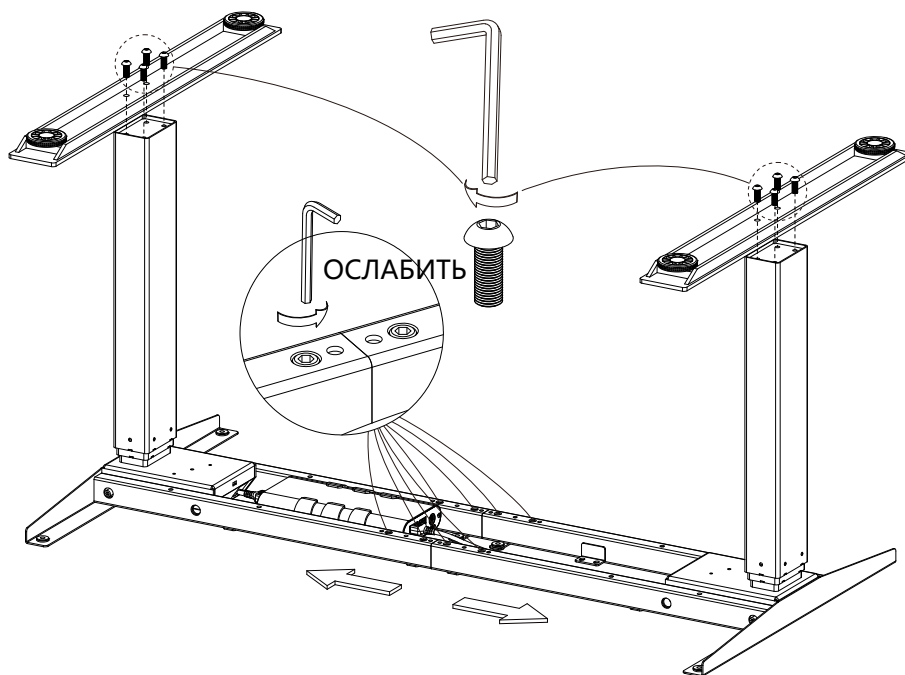
4

Затяните указанные винты



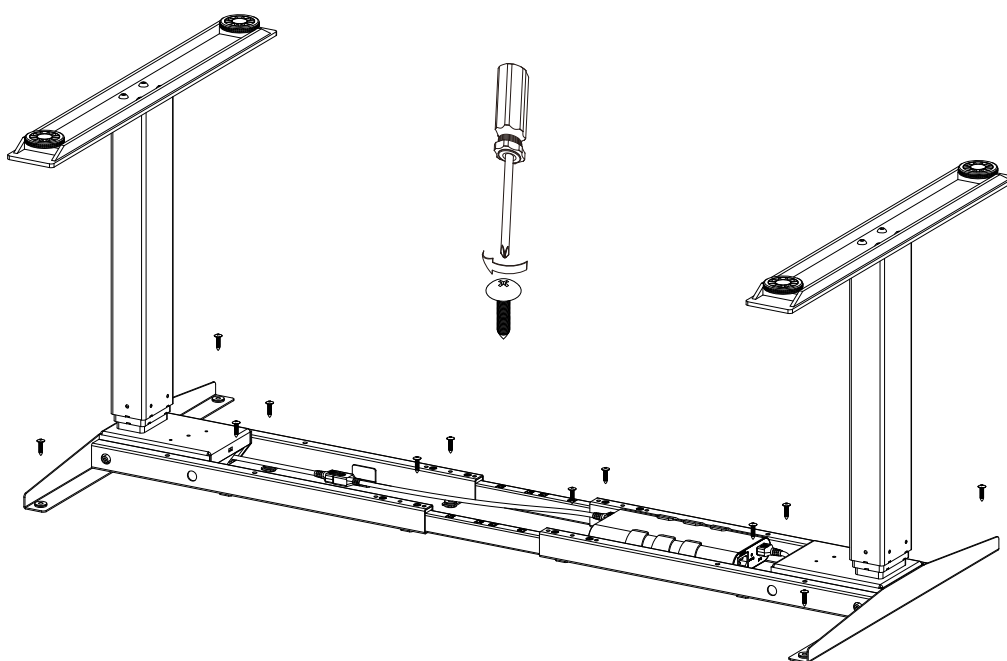
5

Ослабьте винты на траверсах и раздвиньте их по размеру столешницы. Прикрепите опоры к стойкам при помощи болтов М8*20 (8 шт)



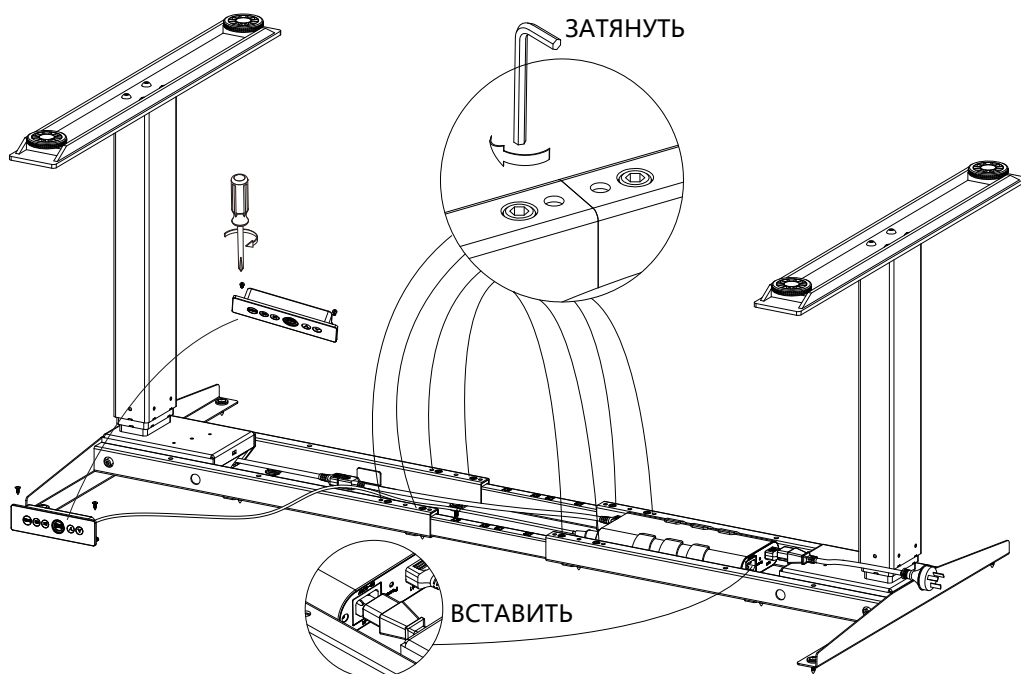
6

Зафиксируйте столешницу на раме винтами (ST5.0*23)



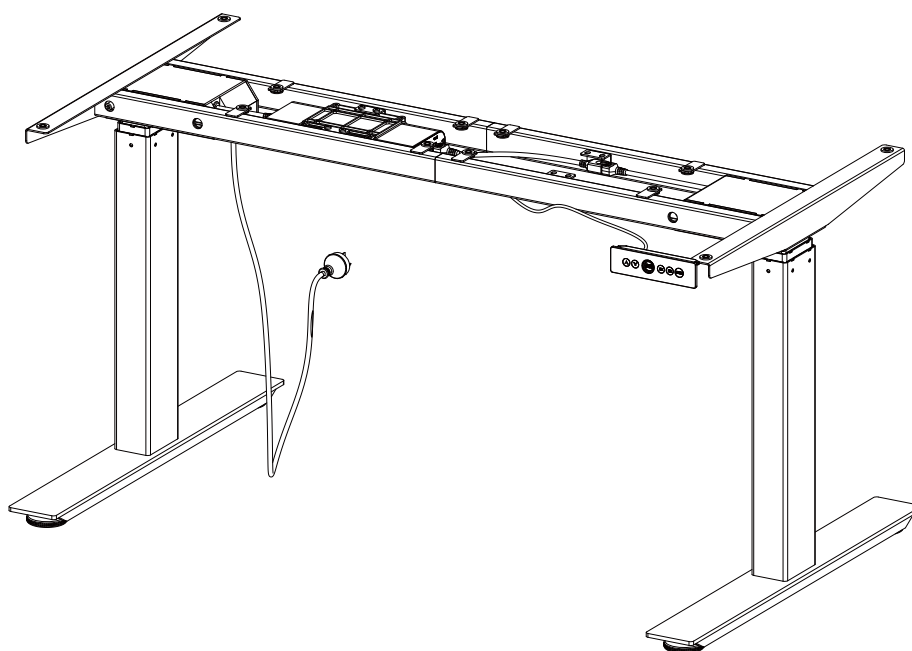
7

Затяните винты на траверсе. Прикрепите пульт к столешнице винтами ST3.5*16. Подсоедините кабель питания.



8

Включите кабель в сеть. Стол готов к работе



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.