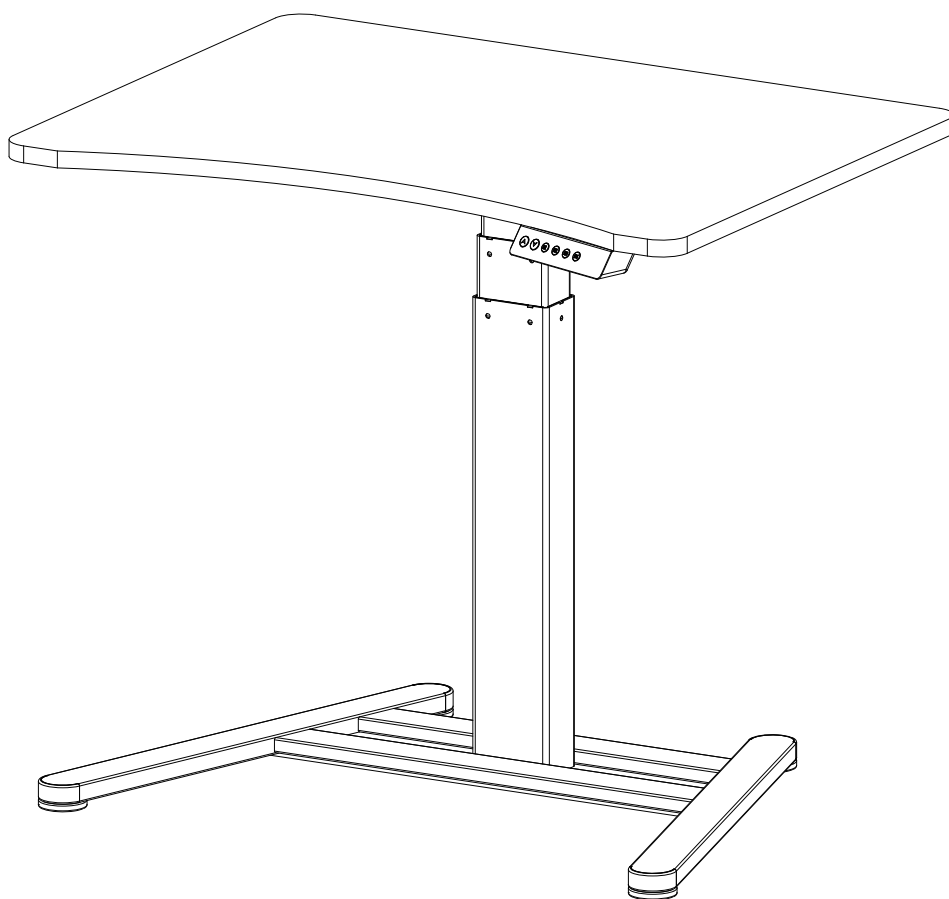


Рама регулируемая по высоте

# Ergostol One



---

 **ergostol™**

эргономика рабочего пространства

[www.ergostol.ru](http://www.ergostol.ru)

# Ergostol One



## Технические характеристики

### 1. Электрокомпоненты

Входящее напряжение: 100-240V Выходное напряжение: 29V DC

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

### 2. Рама

Вес рамы: 19 кг

Высота: 59-124 см

Кол-во опор: 1 шт.

Подъемный вес: 60 кг

Скорость подъема: 30 мм/сек

### 3. Другое

Габариты упаковки:

№1: 65x6x86 см

№2: 26x23x66 см

Масса 21 кг

№3: По размеру столешницы, 10-20 кг\*

\*При покупке только рамы столешница в комплект не входит.



## "Спящий режим" пульта управления

Если пульт не используется в течение 30 секунд, экран и кнопки памяти блокируются. Для разблокировки используйте кнопки Вверх или Вниз.



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](http://www.ergostol.ru)

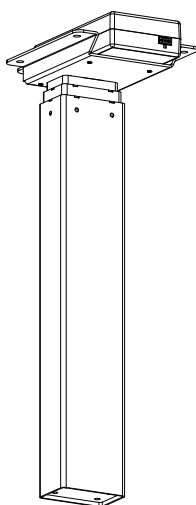


## Комплектация

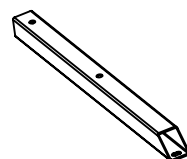
Полный набор предметов, входящих в состав стола.



Основание



Стойка

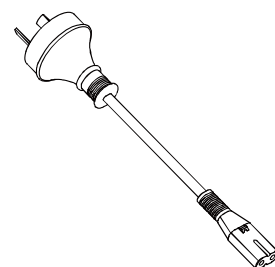


X2

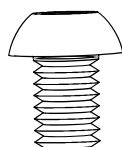
Опора столешницы  
(короткая)



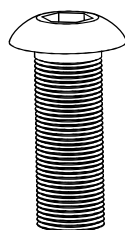
Опора столешницы  
(длинная)



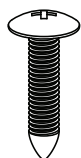
Кабель питания



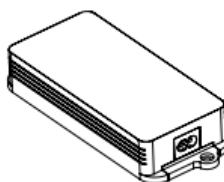
X6  
M8\*10



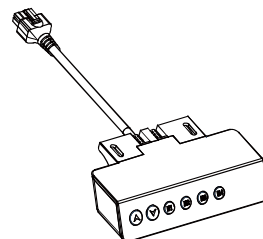
X4  
M8\*20



X4  
ST4.2\*16



Блок питания

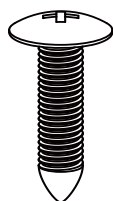


Пульт



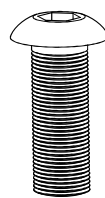
X4  
ST5.0\*23

Для столешницы  
толщиной  $\geq 25$  мм



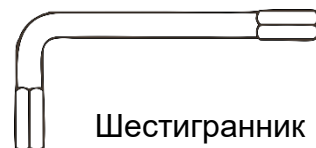
X4  
ST5.0\*16

Для столешницы  
толщиной  $< 25$  мм



X4  
M6\*16

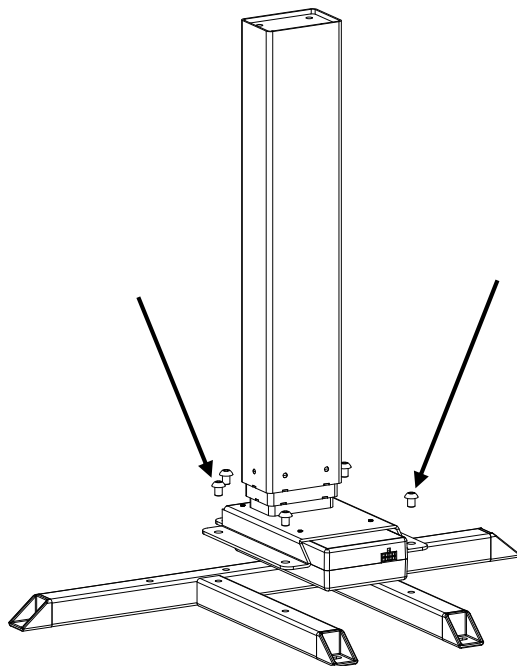
Для столешницы  
с футорками



Шестигранник

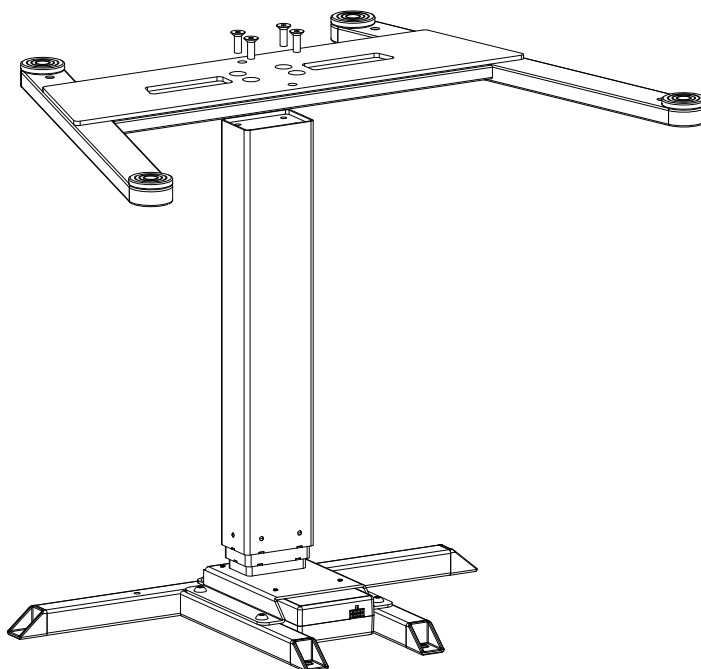
1

Прикрепите опоры столешницы (короткие и длинную) к стойке болтами M8\*10 (6 шт.)



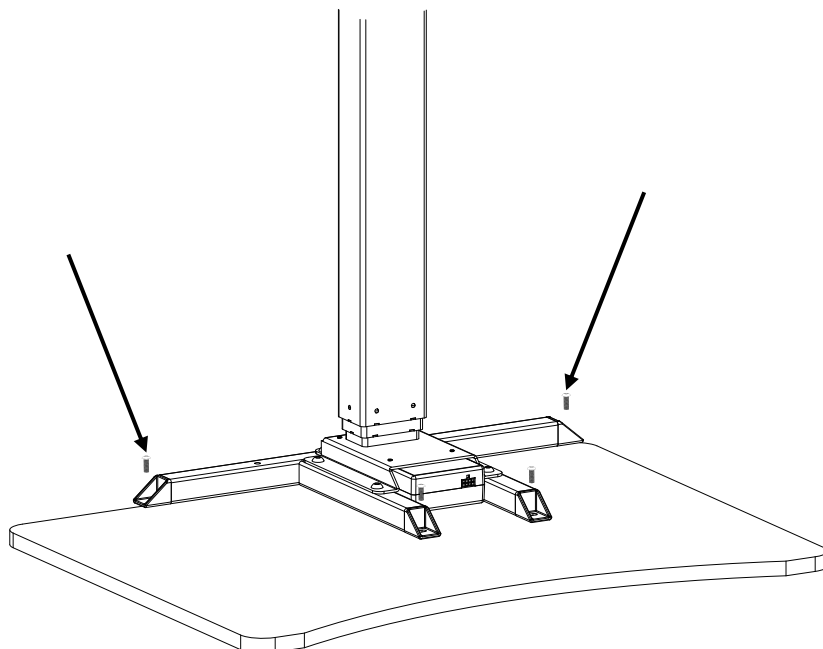
2

Прикрепите основание с помощью болтов M8\*20 (4 шт.)



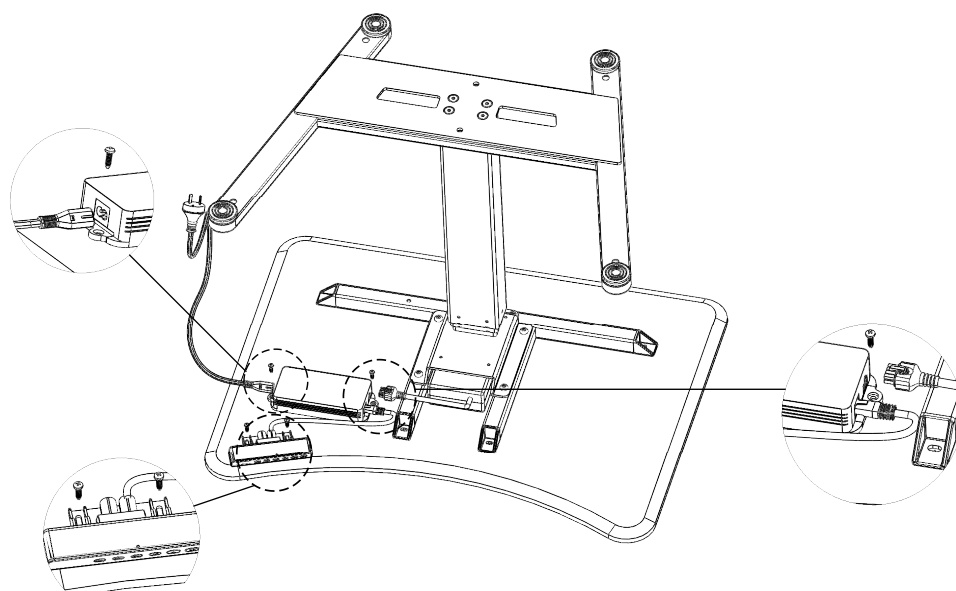
3

Прикрутите столешницу болтами M6\*16 или саморезами (4шт). Сначала наживите все винты, затем затяните.



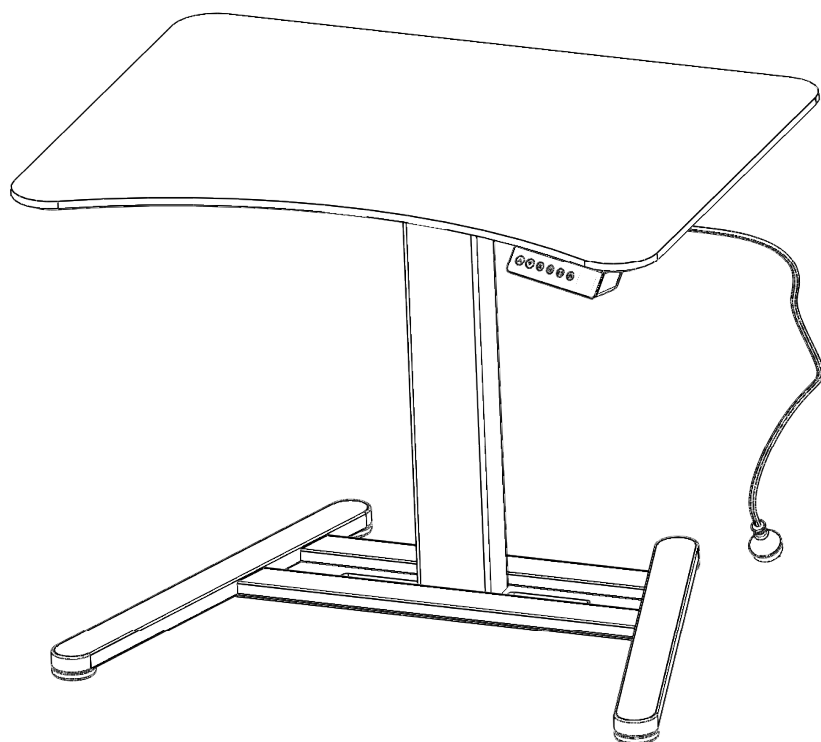
4

Прикрепите пульт и блок питания к столешнице в удобном месте с помощью саморезов ST4.2\*16. Внимание! Для корректной работы стола блок должен быть прикреплён к столешнице и зафиксирован, т.к. в нём находится чувствительный G-сенсор.

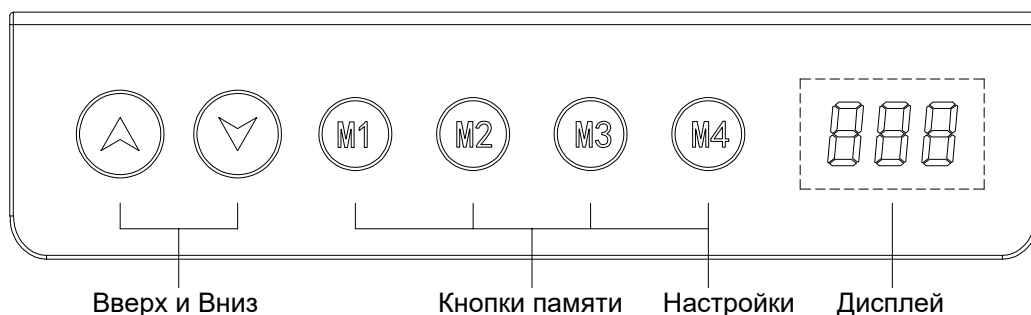


5

Подключите блок питания к сети.



# Пульт управления



Управление осуществляется при помощи кнопок. Если пульт не используется в течение 30 секунд, экран и кнопки памяти блокируются. Для разблокировки используйте кнопки Вверх или Вниз. Когда дисплей подсвечен, пульт полностью разблокирован и готов к работе.

## ■ Дисплей

Отображает текущую высоту стола

## ■ Кнопки Вверх и Вниз

Удерживайте кнопку Вверх или Вниз нажатой для изменения высоты стола.

## ■ Кнопки памяти (M1/ M2/ M3/ M4)

Столешница может автоматически переместиться к заданной высоте\*.

※ Как задать высоту:

Удерживайте кнопку памяти в течение 5 секунд, пикающий звук означает успешное запоминание высоты. При единичном нажатии кнопки столешница займет заданную высоту автоматически.

## ■ Кнопка настроек (M4)

Нажмите "M4" для сохранения заданных настроек.

## ■ Инициализация

1. Когда на дисплее отображается "RST", удерживайте "∇" пока стол не опустится до конца.

Инициализация завершится после пикающего звука и отклика рамы.

(P.S. Не отпускайте кнопку до окончания инициализации)

2. Принудительная инициализация: Удерживайте кнопку "∇" пока стол не опустится до конца, затем отпустите и снова зажмите кнопку примерно на 5 секунд, до пикающего звука и отклика рамы.

3. Восстановление заводских настроек: При смене контроллера или необходимости сбросить настройки, одновременно удерживайте кнопки "∇" и "△", вы услышите пикающий звук через 5 секунд, а затем еще один через 10. Когда на дисплее отобразится "RST", проведите инициализацию (см. пункт 1).



## ■ Функция защиты мотора от перегрузки





























Если при изменении высоты будет оказано сопротивление, стол сдвинется в обратном направлении.

## ■ Коды ошибок и способы решения:

Код ошибки	Причина	Решение
E01, E06, E07	Сбой питания	Попробуйте подключение к другой розетке
E04	Сбой пульта	Переподключите кабель пульта
E05	Защита от столкновения	Уведомление, действий не требуется
E08	Крен столешницы	Проверьте столешницу
E11, E21, E40, E41	Ошибка подключения кабелей	Проверьте подключение кабелей
E12, E22, E42, E43	Сбой контроллера	Требуется замена контроллера
E14~E17, E24~E27	Сбор мотора	Требуется замена мотора
E18, E28	Перегрузка	Разгрузите стол
HOT	Защита от перегрева	Работоспособность автоматически восстановится через 20 минут
RST	Требуется инициализация	Проведите инициализацию по инструкции выше

## ■ Настройки пульта управления

Удерживайте M4 пока не услышите два последовательных звуковых сигнала (примерно 10 с). Используйте  или  для выбора



S-1	Нажмите M4	 0 См  1 Дюйм	 
S-2	Нажмите M4	 0  1  8	
S-3	Нажмите M4	 0 Отключение  1 Низкая чувствительность  8 Высокая чувствительность	
S-4	Нажмите M4	 0 Отключение  1 Низкая чувствительность  8 Высокая чувствительность	
S-5	Нажмите M4	 или  для настройки базовой высоты	
S-6	Нажмите M4	 0 Стол изменяет высоту только при зажатой кнопке  1 Первое нажатие запускает изменение высоты, второе останавливает	
S-7	Нажмите M4	 0 Отключение  1 При использовании регулировки дольше 2 минут включает защиту от перегрева (HOT)	
S-8	Нажмите M4	 0  1  2  3  4  5  6  7  8	



Нажмите M4 для выхода из меню настроек. Все настройки сохранены.

Установите необходимые настройки. Используйте кнопку M4 для возврата в меню "S - ""

**Настройка ограничений по высоте.** Удерживайте кнопки  и  в течение 5 секунд, пока не услышите пикающий звук. Ограничение высоты успешно задано.

Минимальная высота может быть ограничена до 96 см, максимальная - от 97 см.

Для отключения данной функции переместите стол к ограниченной высоте и снова зажмите кнопки  и  на 5 секунд, звуковой сигнал оповестит об отмене ограничения.

**Блокировка и разблокировка пульта управления.** Для блокировки пульта зажмите клавиши  "M4" на 5 секунд, до звукового сигнала. На дисплее появится надпись "LOC", пульт заблокирован. Для разблокировки зажмите кнопки  "M4", надпись "LOC" сменится на отображение высоты.



# 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.