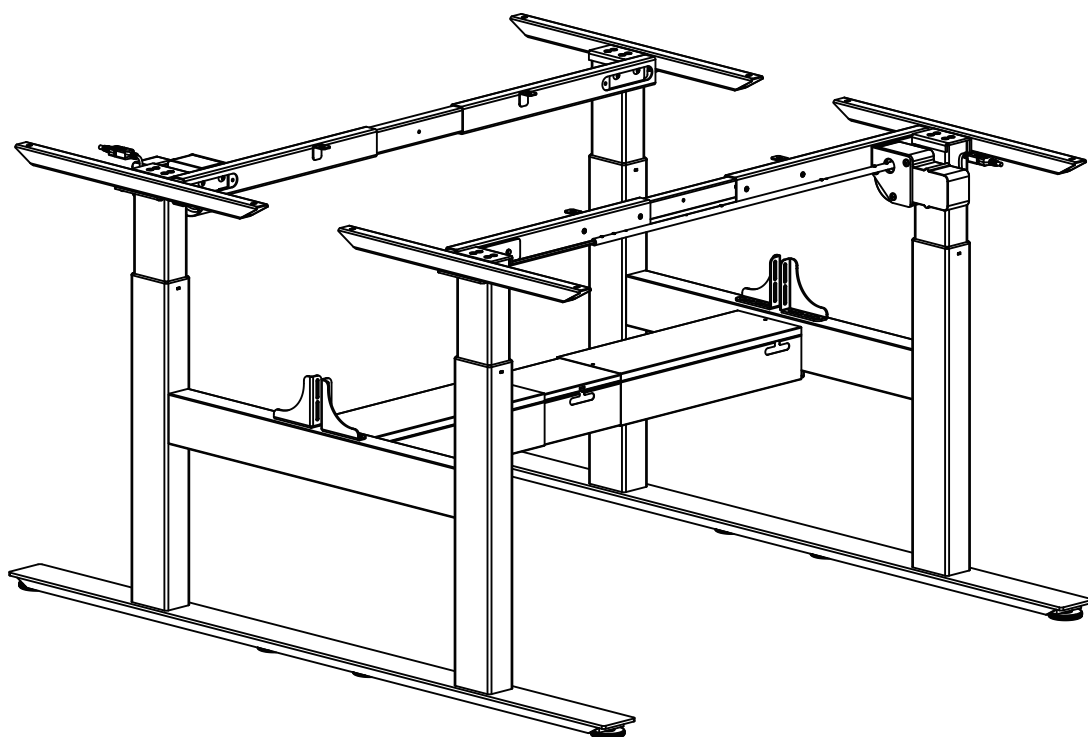


Рама регулируемая по высоте

# Ergostol Optima Bench UP



---

 ergostol™

эргономика рабочего пространства

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

## Правила регулировки стола по высоте

1. Убедитесь в отсутствии посторонних предметов, которые могут помешать регулировке высоты стола, над столом и под ним.
2. Проверьте, хватает ли длины спускающихся со стола проводов для поднятия стола в верхнее положение.
3. Если Вы используете стол с электроподъемом:
  - а) проверьте подключение стола к сети и соединение всех проводов;
  - б) регулируйте высоту стола нажатием кнопок со стрелками "вверх" и "вниз" или с помощью запрограммированных кнопок.

## Правила безопасности

1. Во время регулировки высоты столешницы соблюдайте безопасную дистанцию во избежание защемления между движущейся столешницей и неподвижными предметами.
2. Регулируя высоту столешницы, следите, чтобы никто не получил травм и никакие предметы не были повреждены. Столешница не должна упираться в неподвижные предметы, чтобы стол не перевернулся. Прежде чем менять высоту столешницы, обязательно отодвиньте стул от стола, чтобы не произошло защемления.
3. Нельзя модифицировать конструкцию стола, его комплектующие, а также, при наличии, блок управления, блок синхронизации, мотор и пульт управления.
4. Перед проведением ремонта или обслуживания стола проконсультируйтесь с нашим специалистом.
5. Допускается люфт стола в пределах 2 см.
6. Нельзя превышать максимально допустимую нагрузку на стол.
7. Нагрузка на стол должна быть распределена равномерно.
8. Нельзя использовать стол для подъема людей.



## Технические характеристики

### 1. Электрокомпоненты

Входящее напряжение: 100-240V

Выходное напряжение: 24V DC 3.0A

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

Выключатель, низкое энергопотребление

### 2. Рама

Вес рамы: 32 кг

Высота: 69-117 см

Длина: 110-160 см

Кол-во опор: 2 шт.

Грузоподъемность: 80 кг

Скорость подъема: 30 мм/сек

### 3. Другое

Габариты упаковки:

№1: 108x28x28 (2шт), масса коробки 26,9 кг

№2: 112\*28\*14 см, масса коробки 16,9 кг

№3: 154\*23\*5 см, масса коробки 15,15 кг

№4: По размеру столешницы, масса коробки 10-20 кг\*

(x2) \*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.

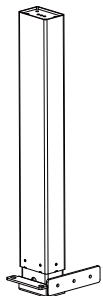


Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола. Данное руководство можно скачать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



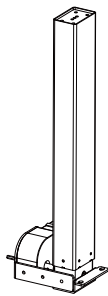
## Комплектация

Полный набор предметов, входящих в состав стола.



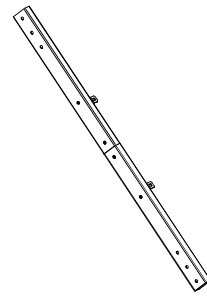
X2

Левая стойка



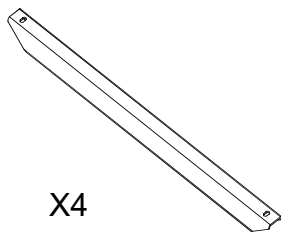
X2

Правая стойка



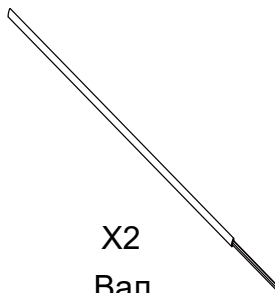
X2

Траверса



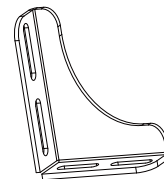
X4

Боковая рама



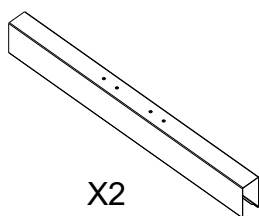
X2

Вал



X4

Крепление перегородки



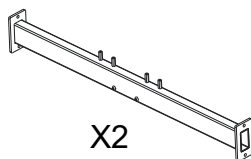
X2

Крышка соединителя



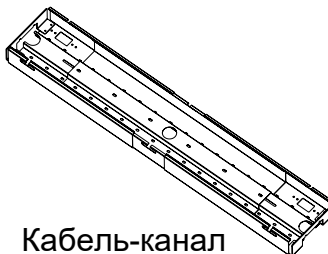
Крышка

Кабель-канала

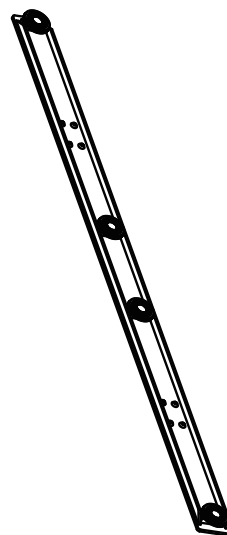


X2

Соединитель

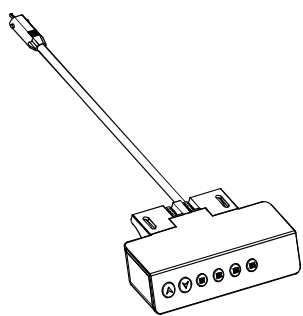


Кабель-канал

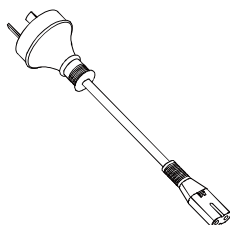


X2

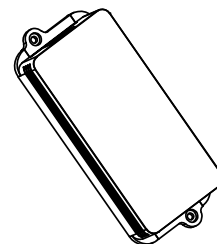
Опора



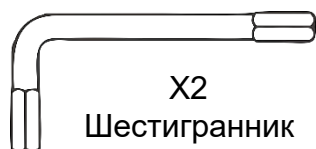
X2  
Пульт



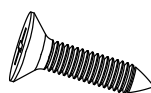
X2  
Кабель питания



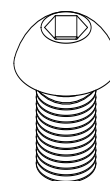
Контроллер



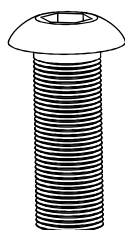
X2  
Шестигранник



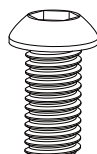
X6  
ST4.0\*16  
Для контроллера



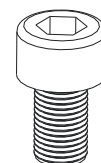
X20  
M8\*10



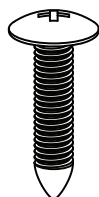
X16  
M8\*20



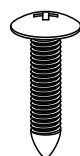
X8  
M5\*10



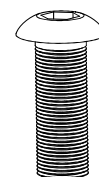
X8  
M6\*10



X12  
ST5.0\*23  
(Для столешницы)



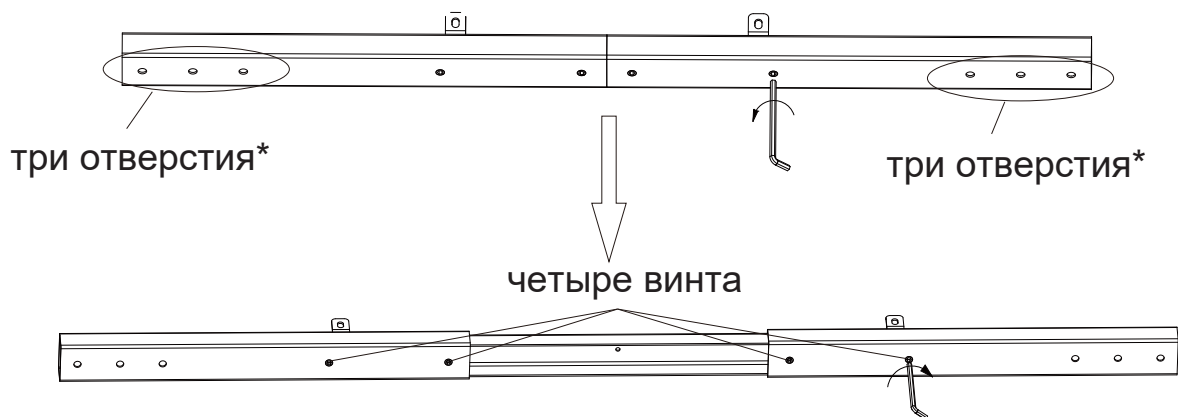
X8  
ST4.2\*16  
(Для пульта  
и контроллера)



X12  
M6\*16  
(Для столешницы)

1

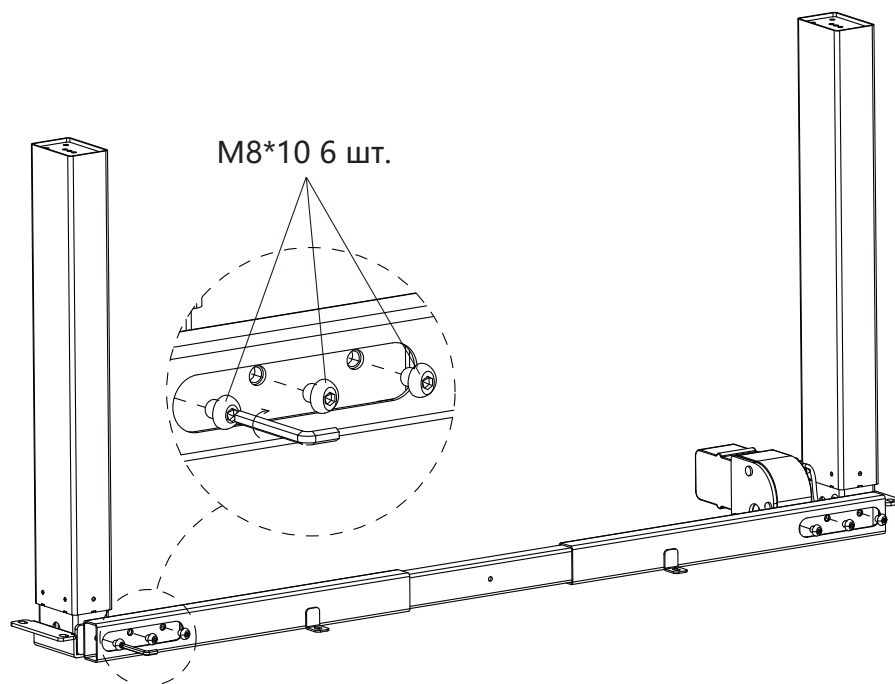
Ослабьте 4 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы.



\*Не вставляйте винты в 3 отверстия на этом шаге!

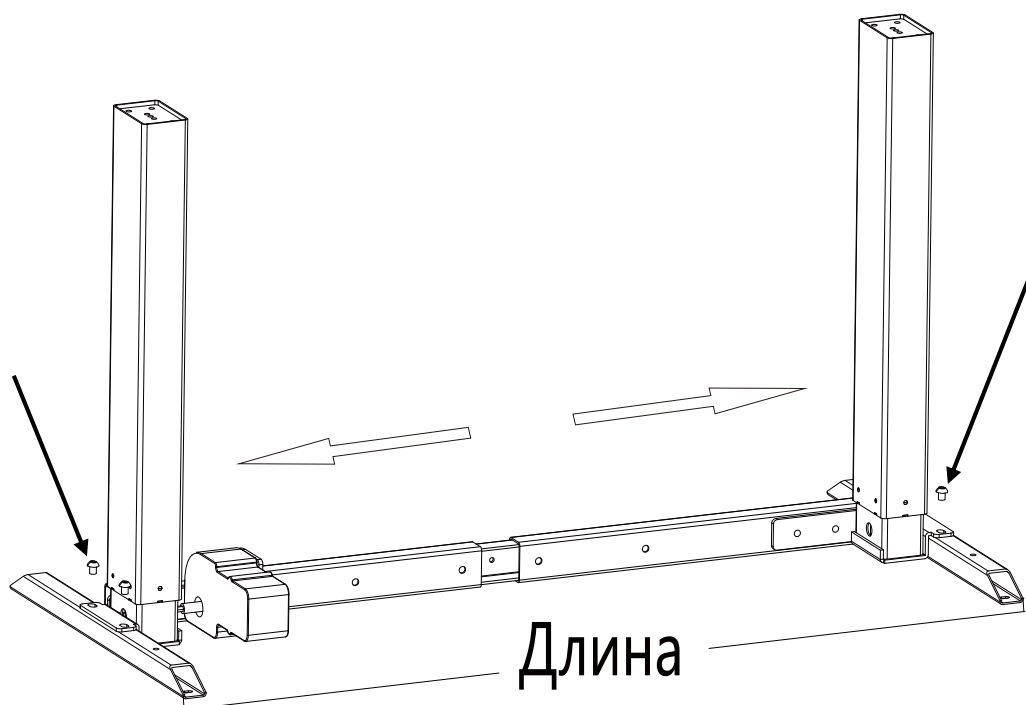
2

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



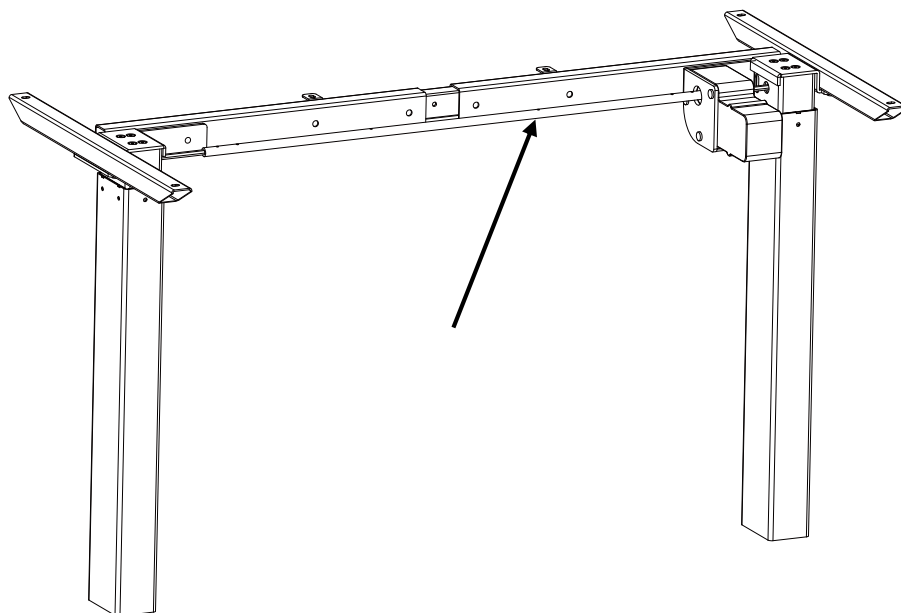
3

Установите боковые рамы с помощью болтов М8\*10 (4 шт.).



4

Установите вал, ослабив винты на нем и отрегулировав его по длине, затем затяните винты.

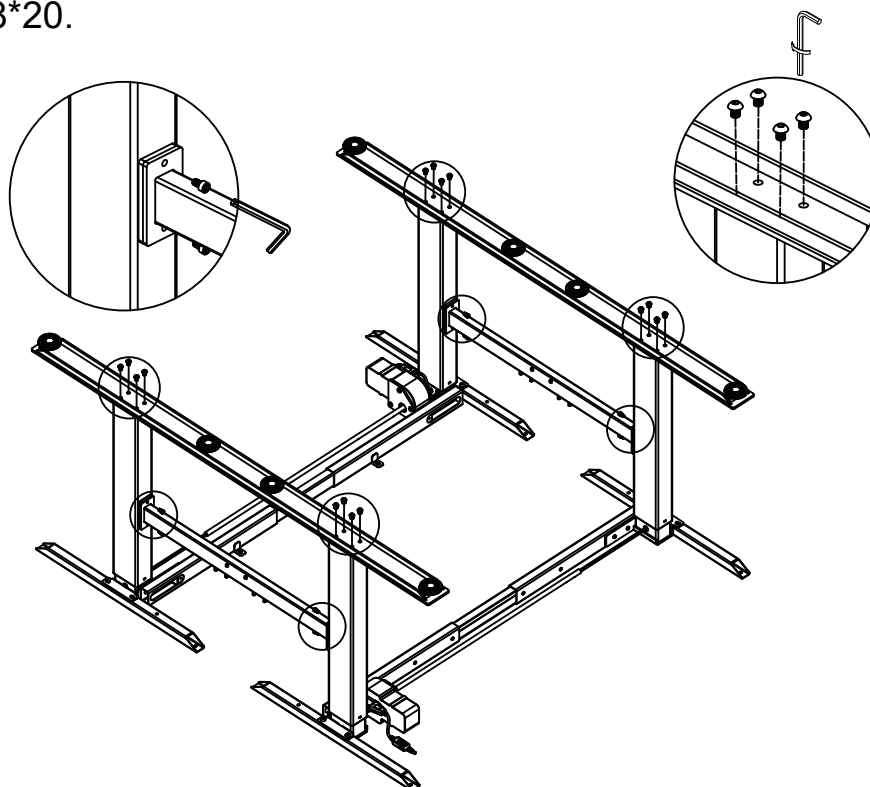




5

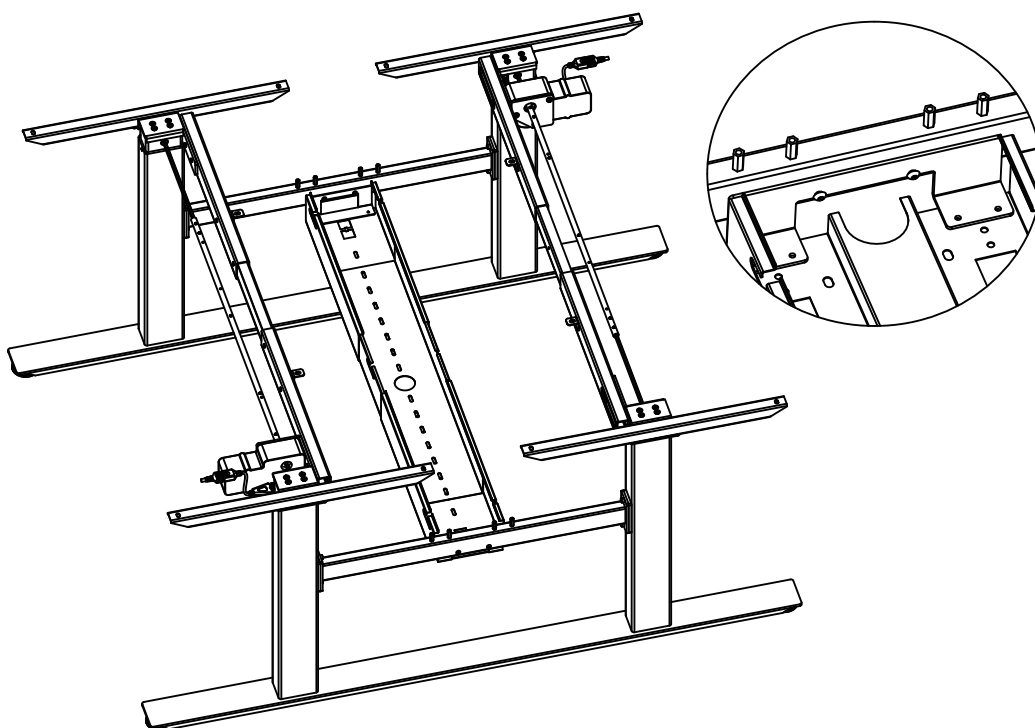
Поставьте основы параллельно. Скрепите их соединителями с помощью болтов М6\*10.

Прикрепите опоры к стойкам с помощью болтов М8\*20.



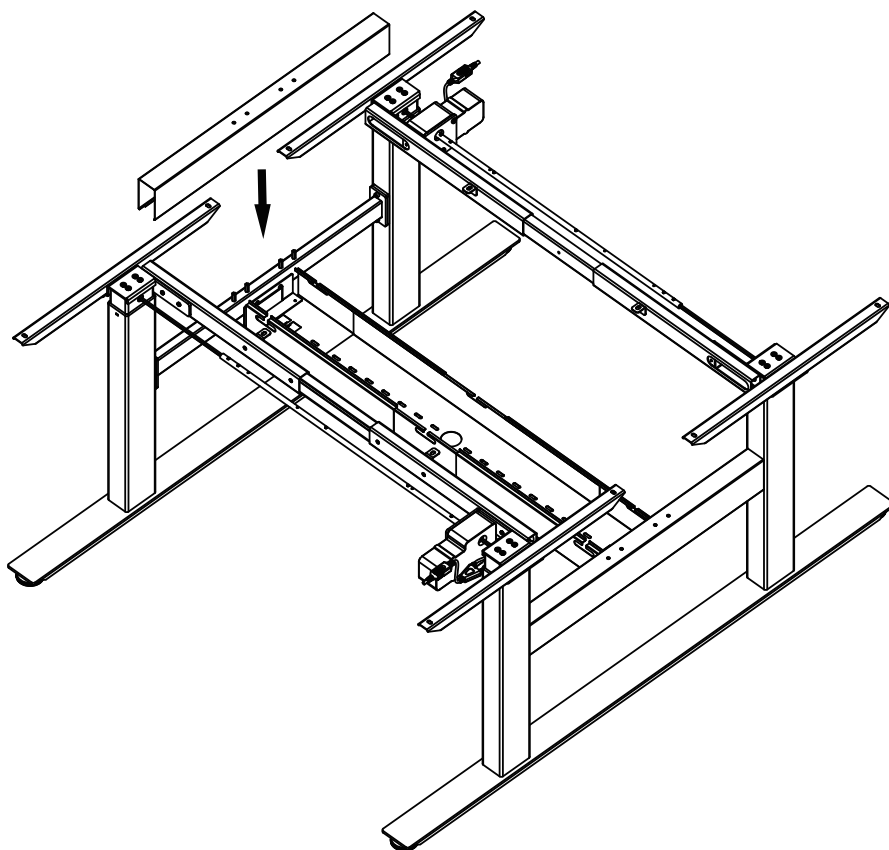
6

Прикрепите кабель-канал к соединителям.



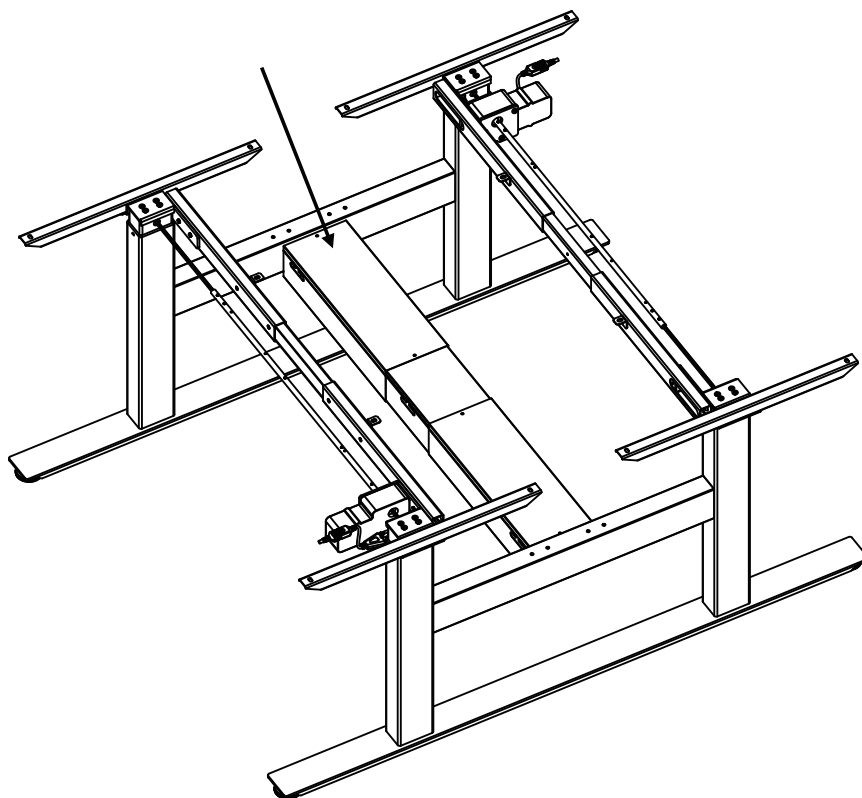
7

Установите крышки соединителей.



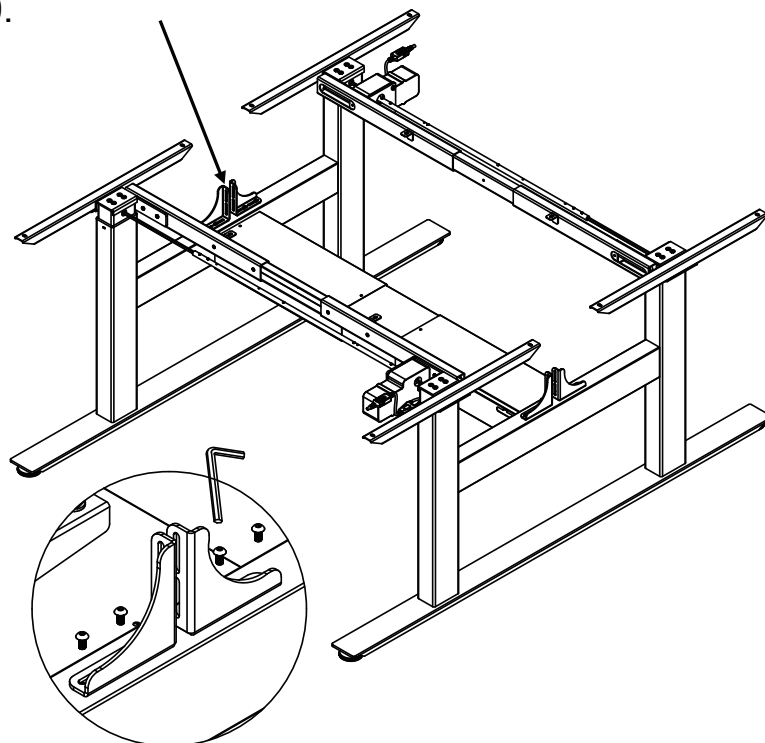
8

Установите крышку кабель-канала.



9

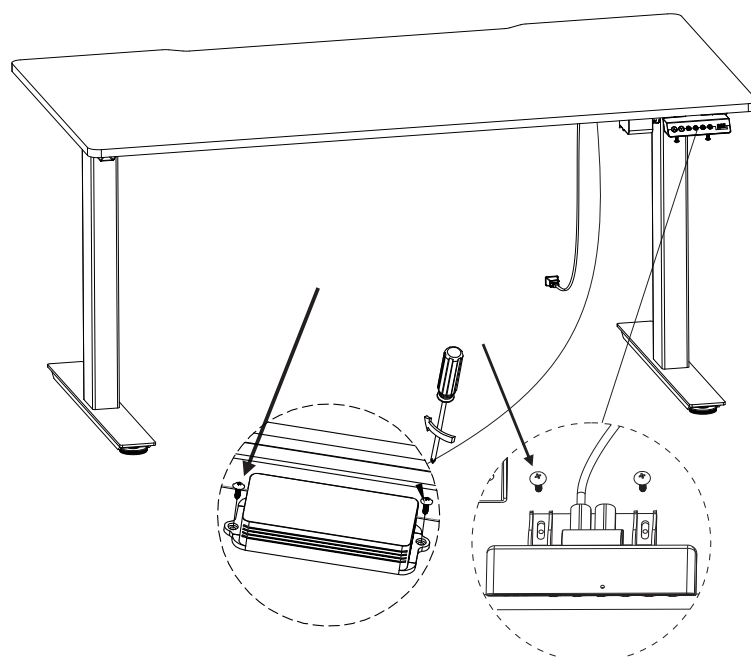
Установите крепления для перегородки с помощью болтов М5\*10.



10

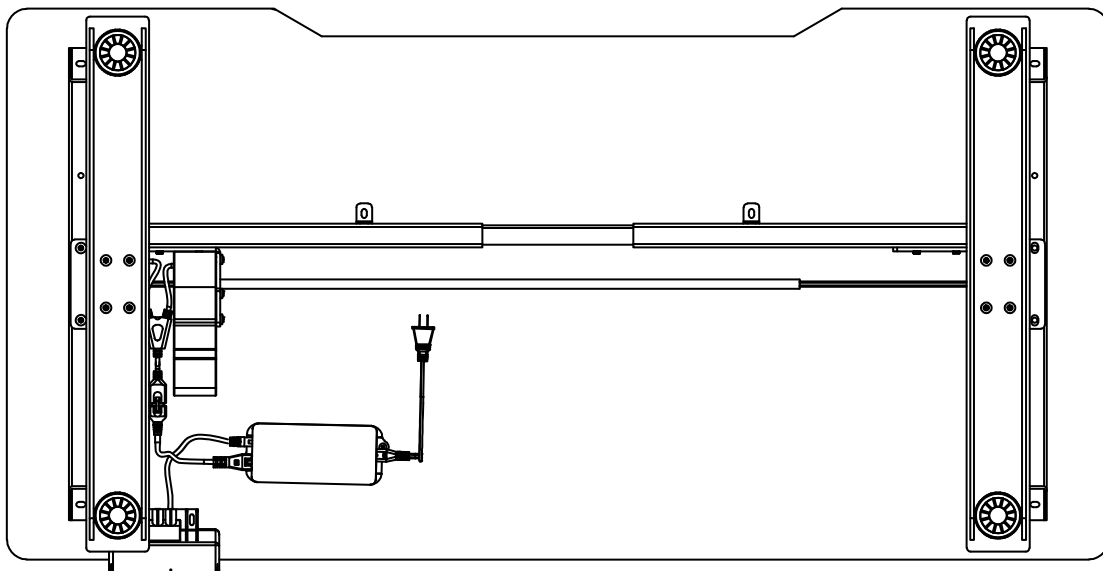
Установите столешницу на раму, прикрутите болтами (М6\*16). Сначала наживите все винты, затем затяните. Закрепите на столешнице пульт и контроллер (винтами ST4.2\*16).

Внимание! Для корректной работы стола блок должен быть прикреплён к столешнице и зафиксирован, т.к. в нём находится чувствительный G-сенсор.

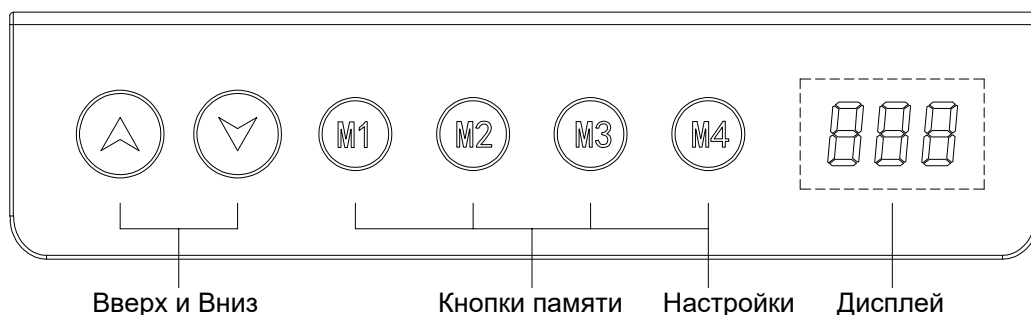


11

Подключение кабелей.



# 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, столешница сдвинется обратно.

## ■ 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                   |

## ■ Дополнительные настройки

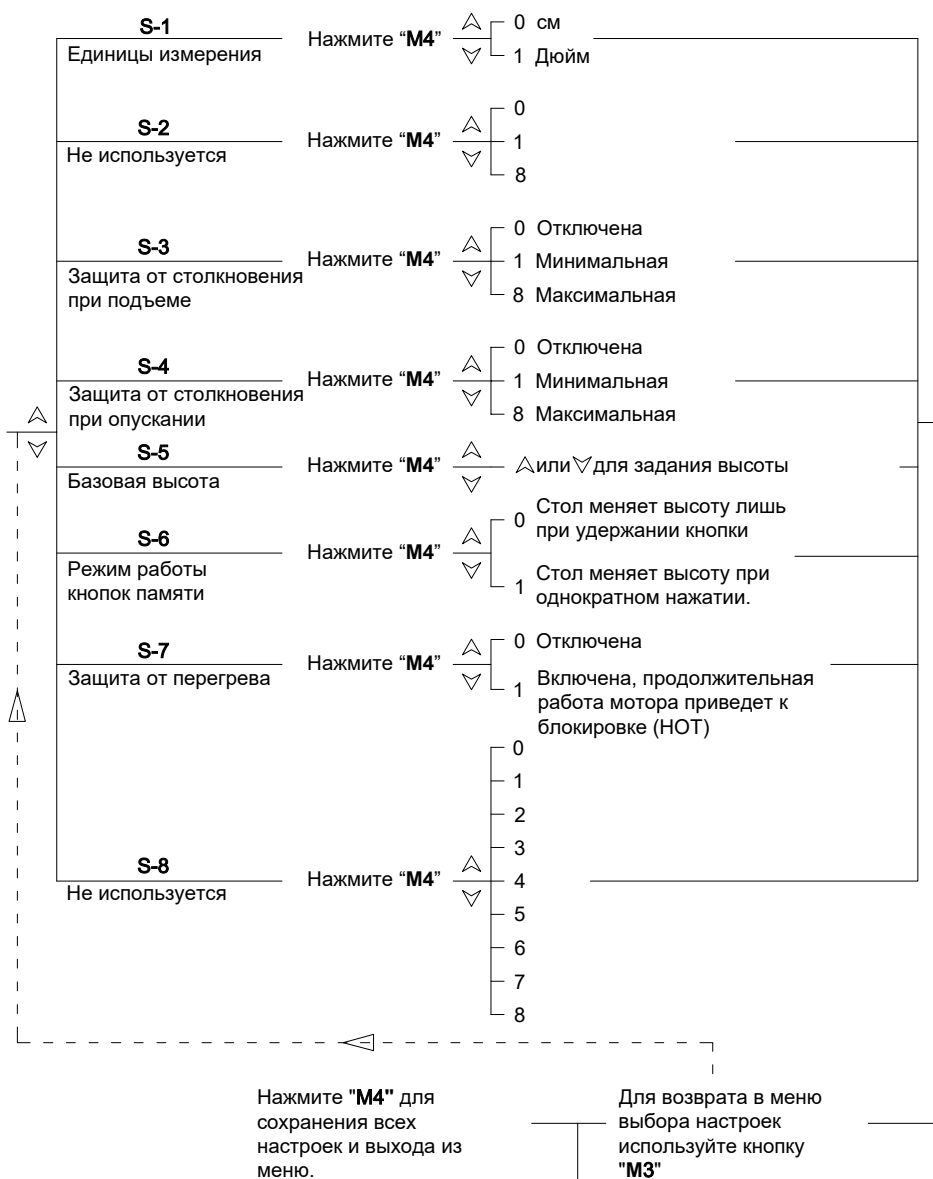
Ограничение высоты: Удерживайте кнопки "▲" и "▼" в течение 5 секунд, до пикающего звука. Высота успешно ограничена.

(Минимальная высота < 96, максимальная высота > 97).

Для отмены ограничения сдвиньте стол на ограниченную высоту, затем зажмите кнопки "▲" и "▼" на 5 секунд, пикающий звук означает успешное снятие ограничения.

Блокировка пульта: Удерживайте кнопки "▲" и "M4" в течение 5 секунд, на дисплее отобразится "LOC", пульт заблокирован. Для разблокировки удерживайте кнопки "▼" и "M4" в течение 5 секунд, надпись "LOC" сменится на текущую высоту стола.

Удерживайте кнопку **M4** пока не услышите второй пикающий звук (около 10 сек.).  
Используйте кнопки ▲ и ▼ для выбора



## 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.