

Рама регулируемая по высоте

Ergostol Regus UP



 **ergostol™**

эргономика рабочего пространства

www.ergostol.ru

Ergostol Regus UP



Технические характеристики

1. Рама

Вес рамы: 12 кг
Высота: 105-115 см
Длина: 84-144 см
Кол-во опор: 2 шт.
Подъемный вес: 30 кг

2. Другое

Габариты упаковки:

№1: 109x72x15 см

Масса коробки: 12 кг

Вес рамы и размеры упаковки могут различаться в зависимости от выбранной ширины.

№2: По размеру столешницы, 10-20 кг*

*При покупке только рамы столешница в комплект не входит.



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.

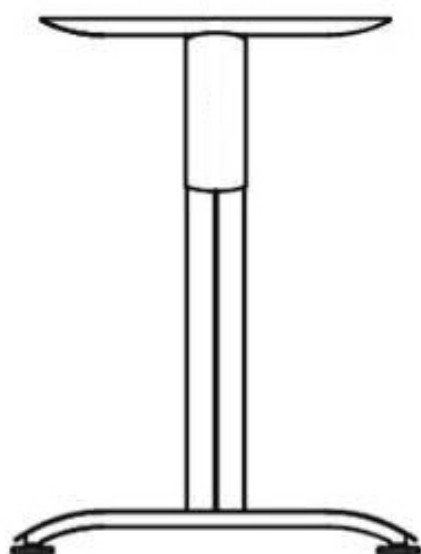


Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола. Данное руководство можно скачать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



Комплектация

Полный набор предметов, входящих в состав стола.



X2

Опора стола



X2

Траверса фиксированной
длины из трубы 40x20



X2

Шестигранник



X8

Шайба 8



X8

Шайба 6



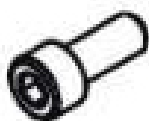
X8

Гайка стопорная 8



Шайба стопорная 6

X8



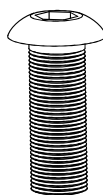
X8

Болт
M8x26



X8

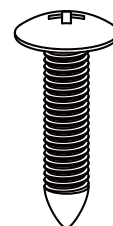
Винт
M6x12



X8

M6*16

Для столешницы



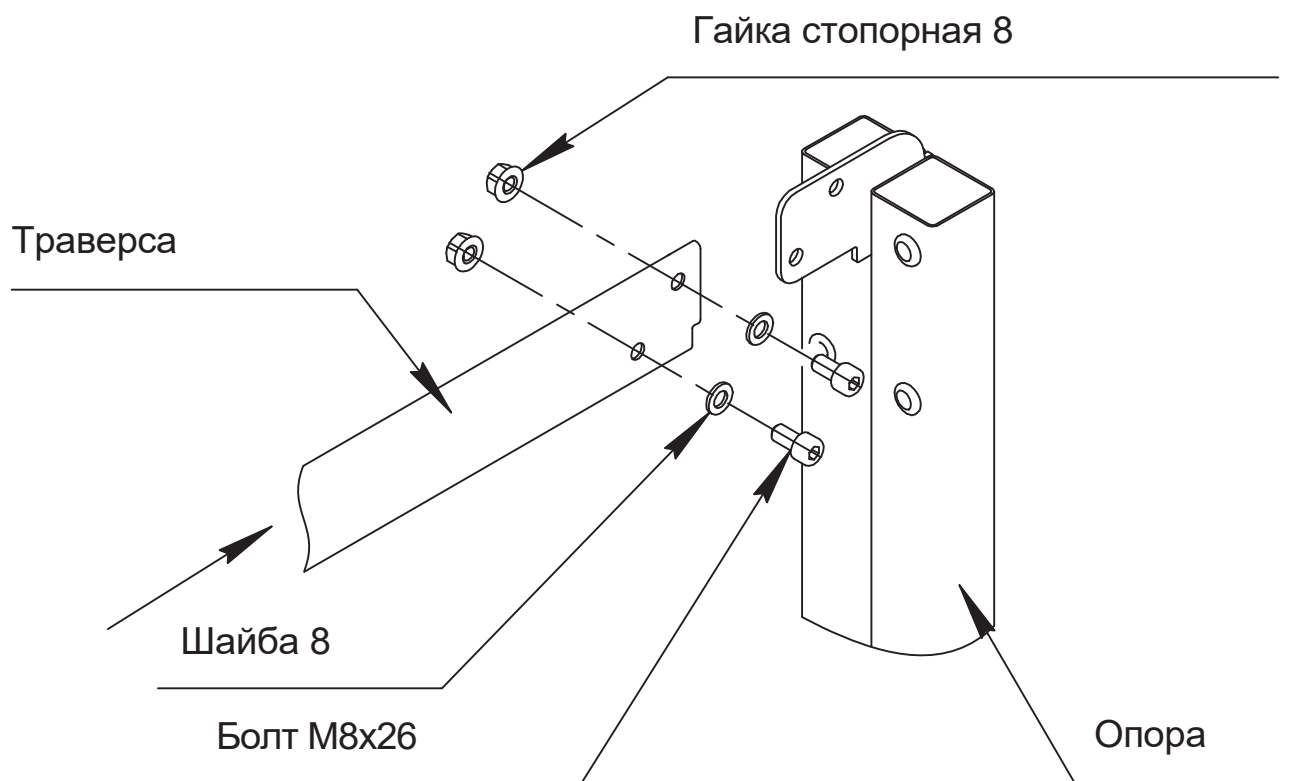
X8

ST4.2*16

Для столешницы

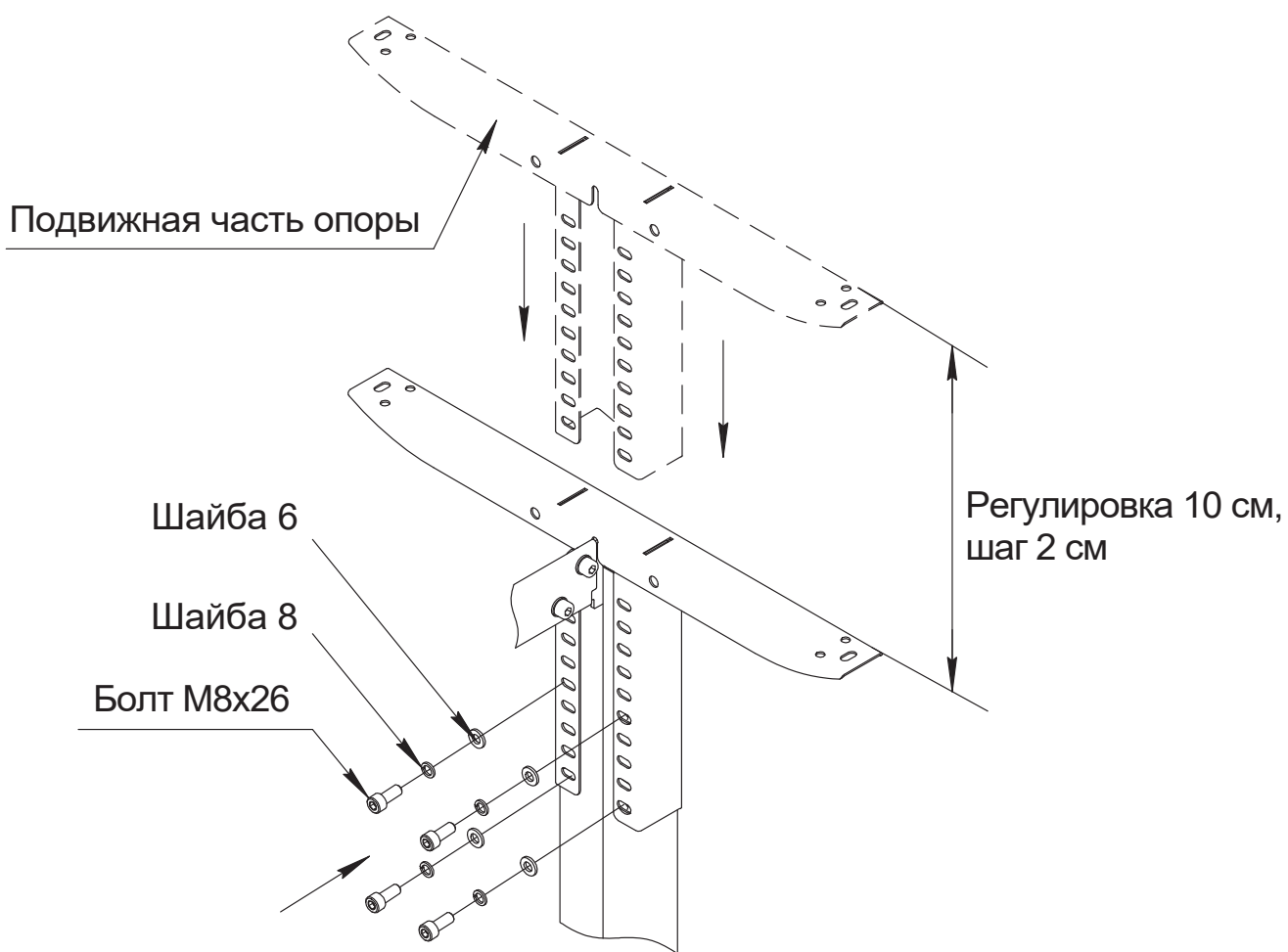
1

Прикрепите траверсу к опорам

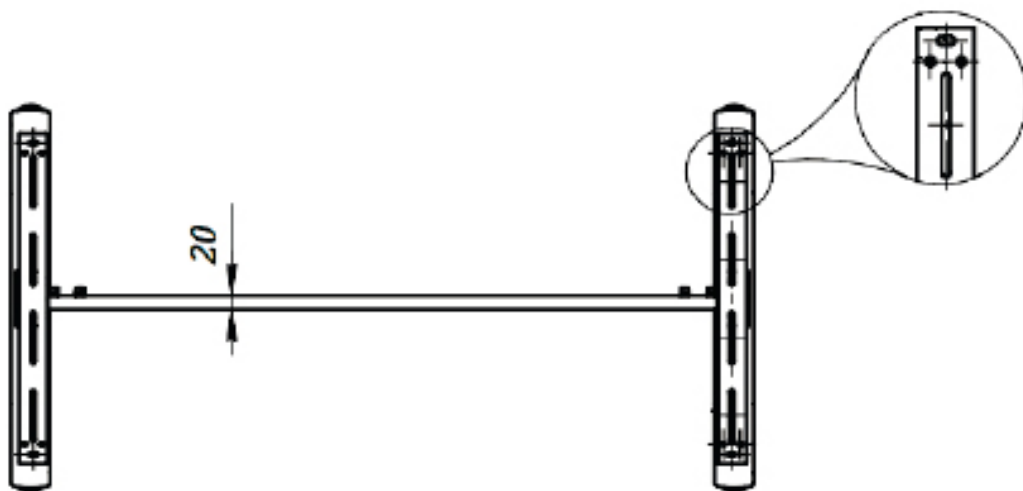


2

Отрегулируйте высоту рамы



- 3 Положите столешницу сверху рамы, выровняйте по центру или предпочитаемым образом. Далее закрепите столешницу болтами М6*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.