Рама регулируемая по высоте

Ergostol Tonus

ergostol™

эргономика рабочего пространства

www.ergostol.ru

Ergostol Tonus

Технические характеристики

1.Электрокомпоненты
Входящее напряжение: 100-240V
Рабочий цикл: 10% (2 мин вкл, 18 мин в

2.Рама
Вес рамы: 22-24 кг
Высота: 63-123 см
Кол-во опор: 2 шт.
Подъемный вес: 100 кг
Скорость подъема: 32 мм/сек

3.Другое
Габариты упаковки:
№1: 70x70x20 см
Масса коробки: 20 кг
№2: По размеру царги, 2-4 кг*
№3: По размеру столешницы, 10-20 кг*
*При покупке только рамы столешница в комплект не входит.

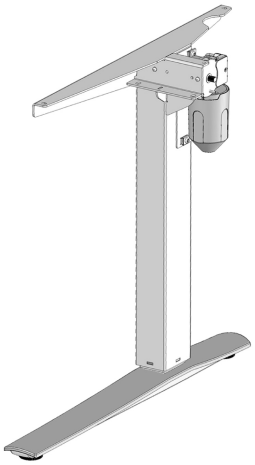
Техническое обслуживание и дефекты

Стол не требует никакого обслуживания при использовании. Протирайте стол только сухой или влажной тканью. В случае возникновения резких звуков или скрипов при работе стола обратитесь к поставщику.

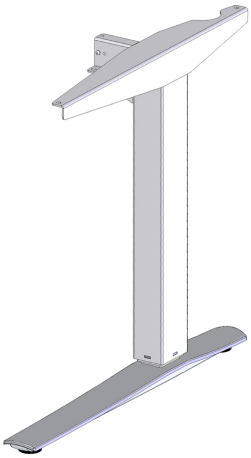
Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживания стола.
Данное руководство можно скачать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

Комплектация

Полный набор предметов, входящих в состав стола.

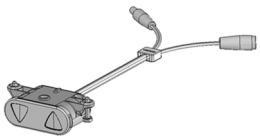


Стойка левая

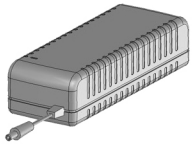


Стойка правая

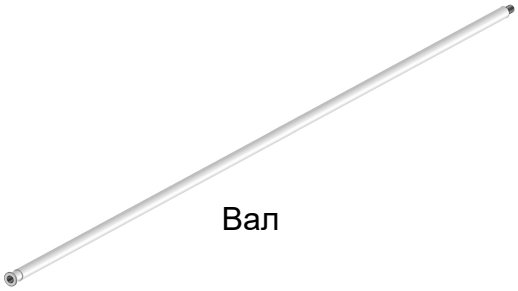
Траверса



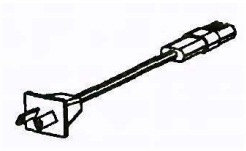
Пульт



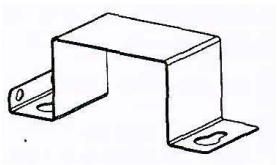
Блок питания



Вал



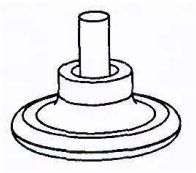
Кабель питания



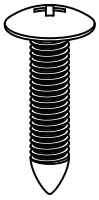
Держатель блока питания

X2

Кабельная стяжка

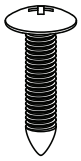


X



X14

5*1 H

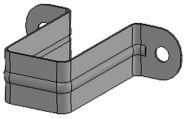


X14

3.5*1 H

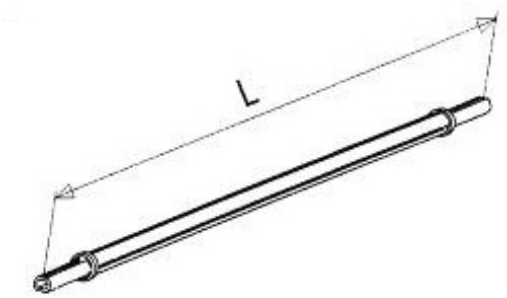
X14

M6*1

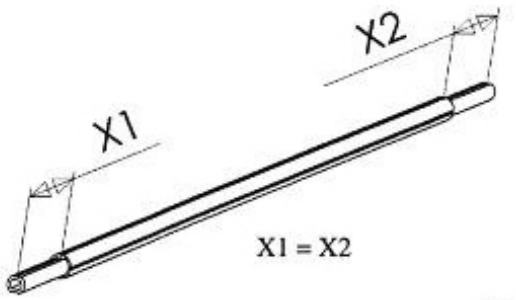


Скоба

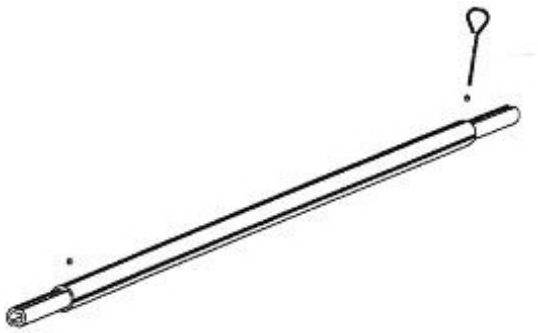
1 Сборка вала.



Измерьте необходимую длинну вала L.

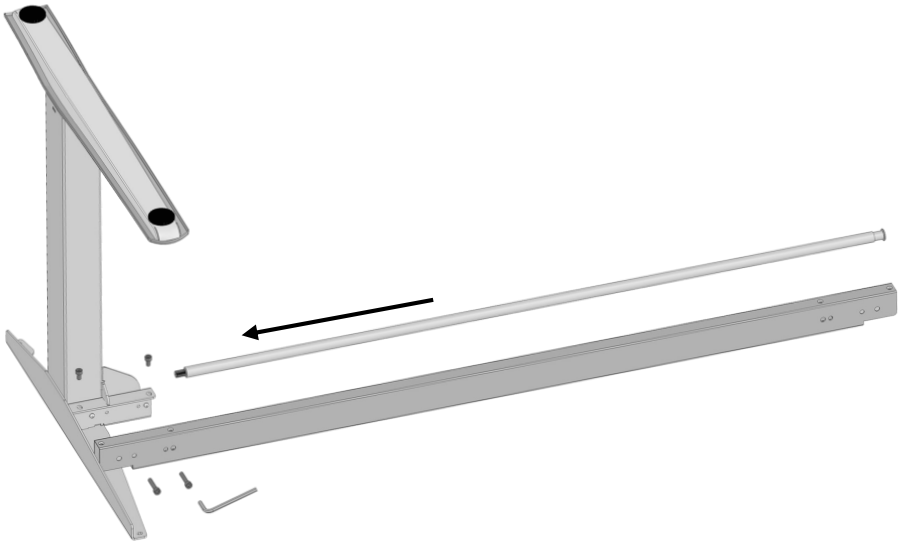


Установите трубки меньшего диаметра внутрь трубок большего. Расстояние по бокам должно быть одинаковым.

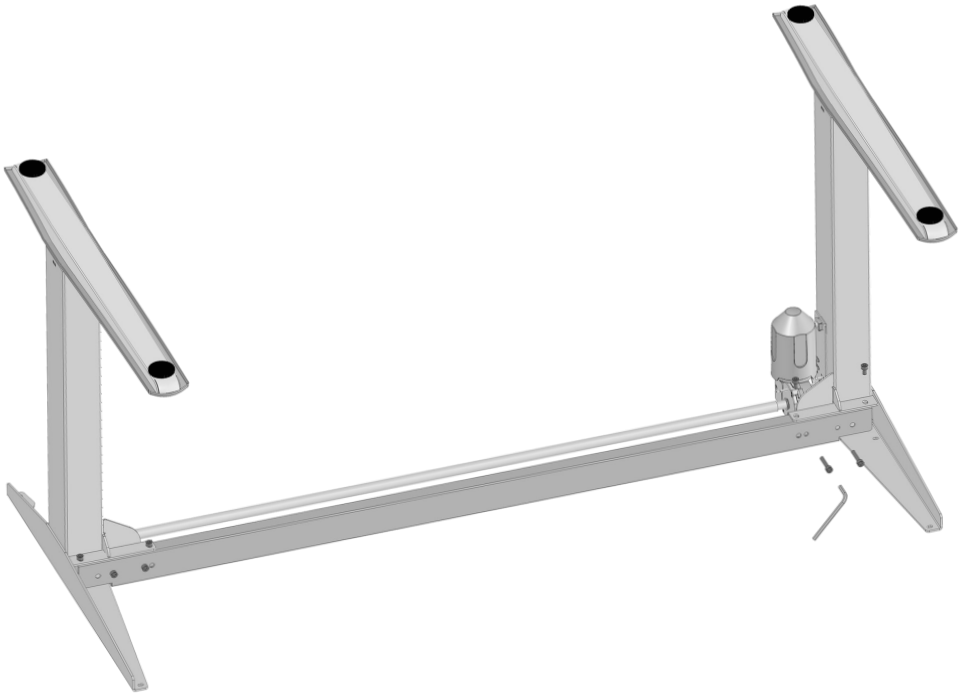


Закрепите конструкцию винтами.

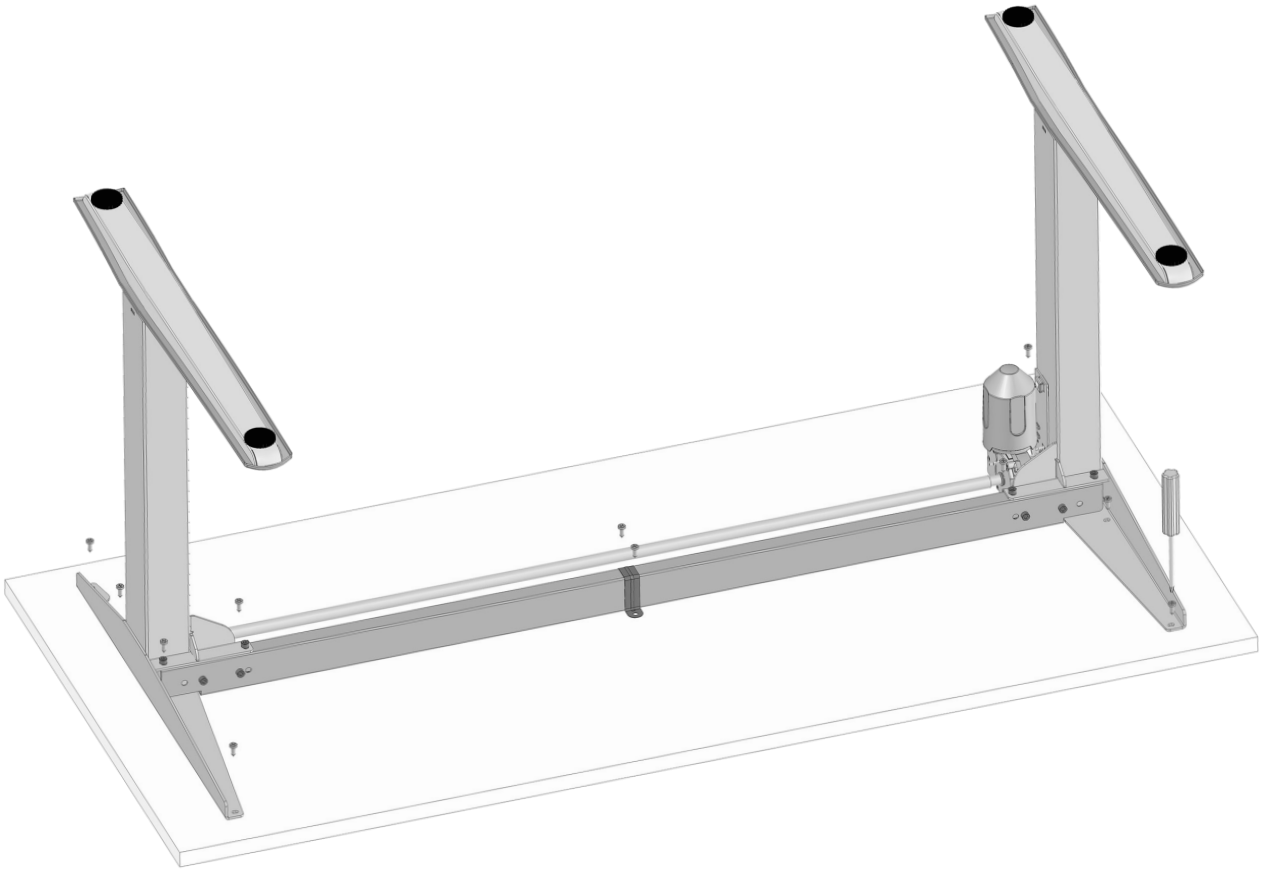
2 Прикрепите траверсу к правой стойке и закрепите ее болтами. Установите вал.



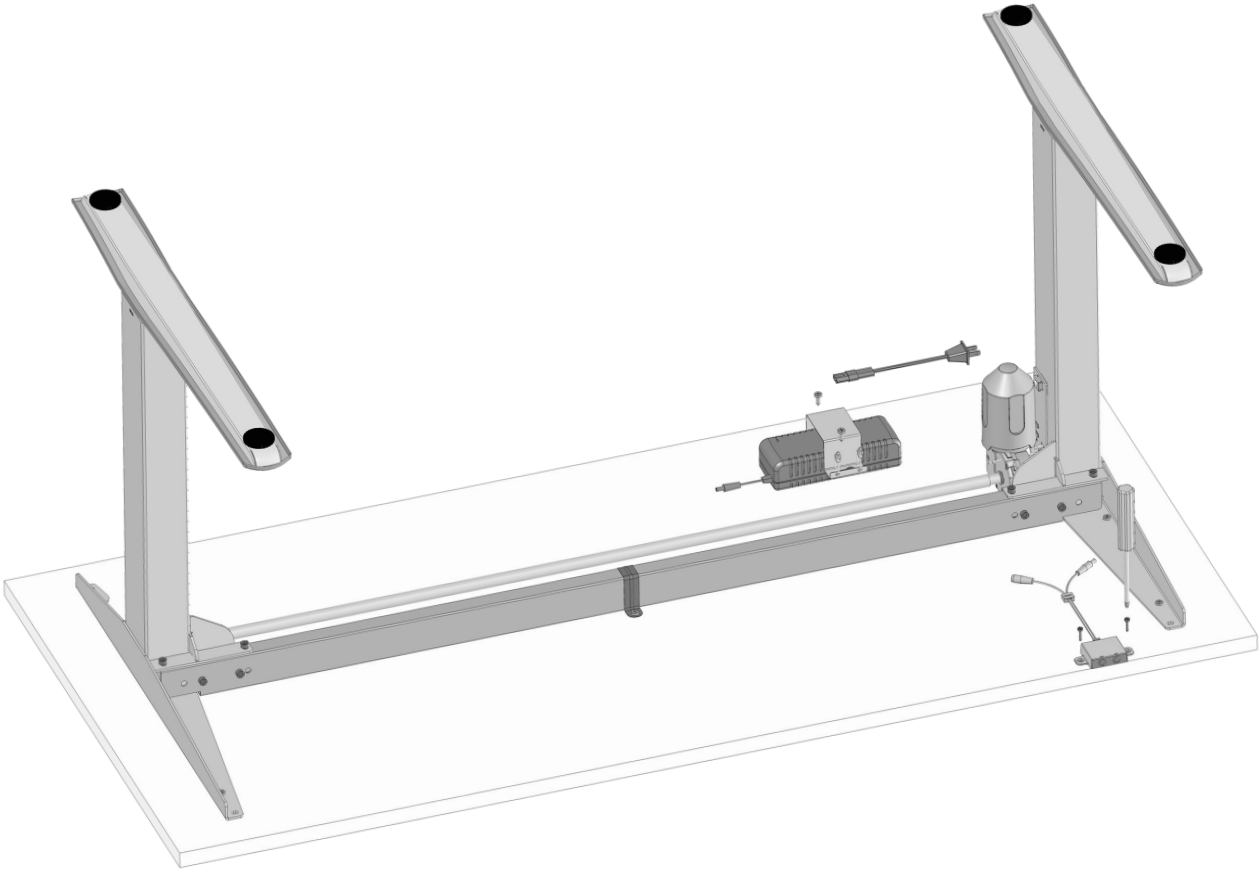
3 Установите правую стойку, закрепив вал. Зафиксируйте траверсу болтами



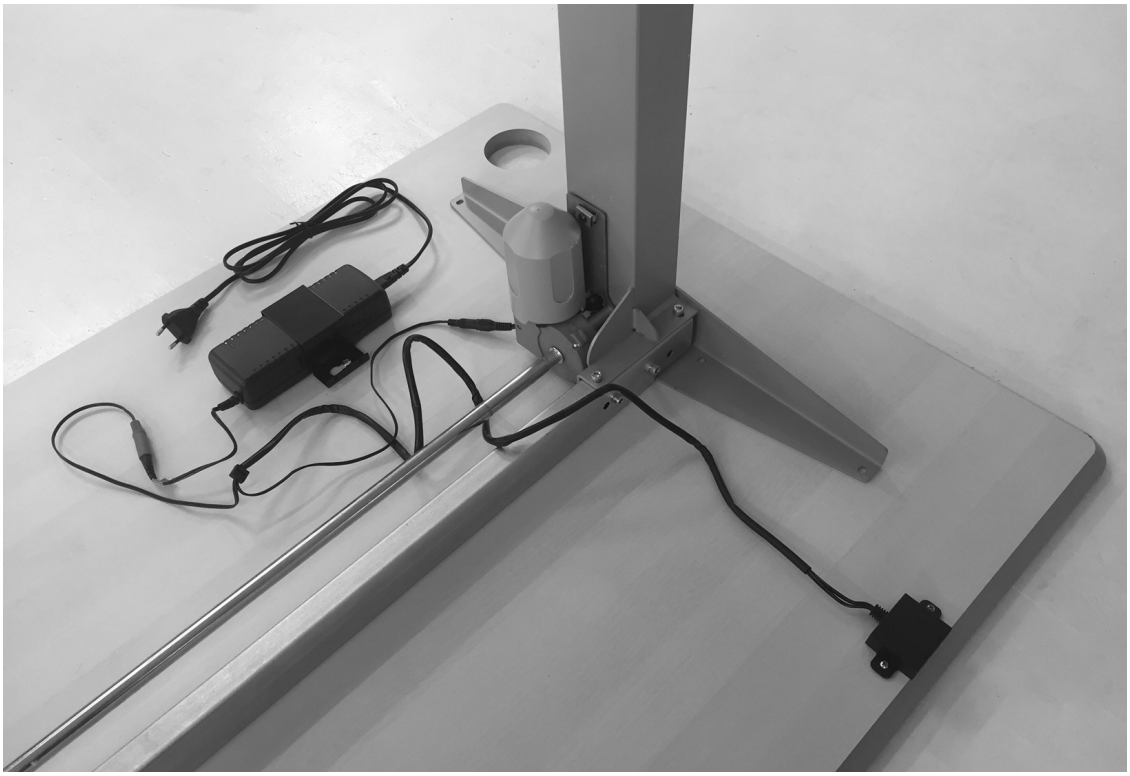
④ Для установки столешницы положите ее на пол, и установите раму сверху. После выровняйте положение рамы. Установите скобу на центральную часть траверсы. Закрепите столешницу болтами M6*16. Сначала наживите все винты, затем затяните.

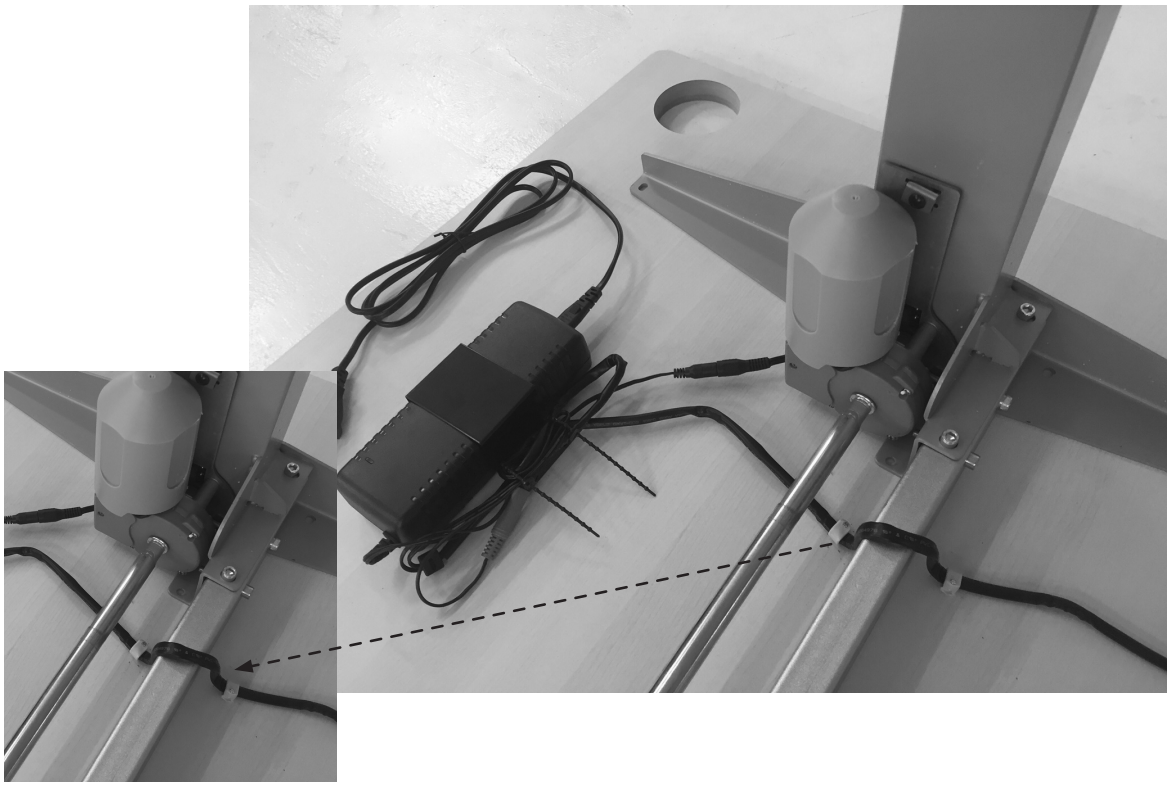


5 Установите блок питания и держатель блока питания с помощью винтов m. Прикрепите пульт управления. **Внимание!** Не затягивайте винты слишком сильно! Это может привести к повреждению пульта.



6 Выполните подключение кабелей. С помощью кабельной стяжки, прикрепляемой к держателю блока питания, можно убрать лишнюю длину кабелей.





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.