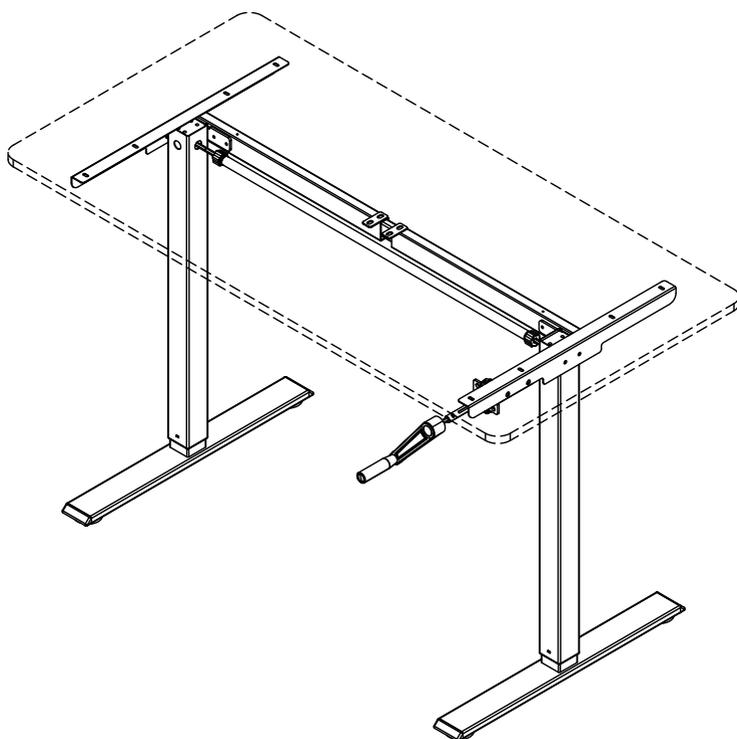


# Рама регулируемая по высоте **ERGOSTOL HANDLE 2.0**





## 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.



## Правила безопасности

1. Во время регулировки высоты стола соблюдайте безопасную дистанцию во избежание заземления 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 заземления.
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.
9. Если Вы используете стол с электроприводом, рекомендуется не отключать систему защиты от столкновений при подъеме/опускании.
10. Система защиты от столкновения при подъеме/опускании не обеспечивает моментальную остановку стола в случае столкновения с препятствием.
11. Система защиты от столкновения при подъеме/опускании может не сработать при столкновении с хрупким, мягким или амортизирующим предметом (стул с газ-патроном, мягкая мебель и пр.).
12. Система защиты от столкновения при подъеме/опускании может не сработать при неравномерном (не по центру) воздействии на стол.



## Технические характеристики

### 1. Рама

Вес рамы: 11,2 кг

Высота: 69,5-117,5 см

Длина: 96-150 см

Кол-во колонн: 2 шт

Кол-во частей колонн: 2 шт

Подъемный вес: 70 кг

### 2. Другое

Габариты упаковки:

№1: 107,5x23x13 см

Масса коробки:

№2: По размеру столешницы, 10-20 кг\*



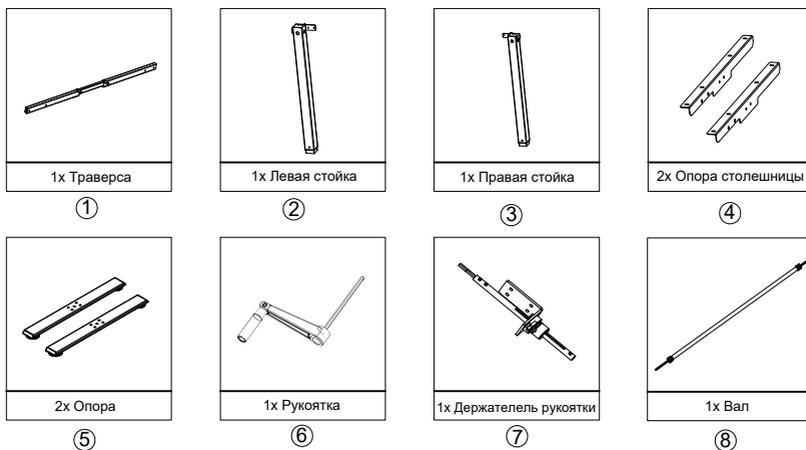
\*При покупке только рамы столешница в комплект не входит.



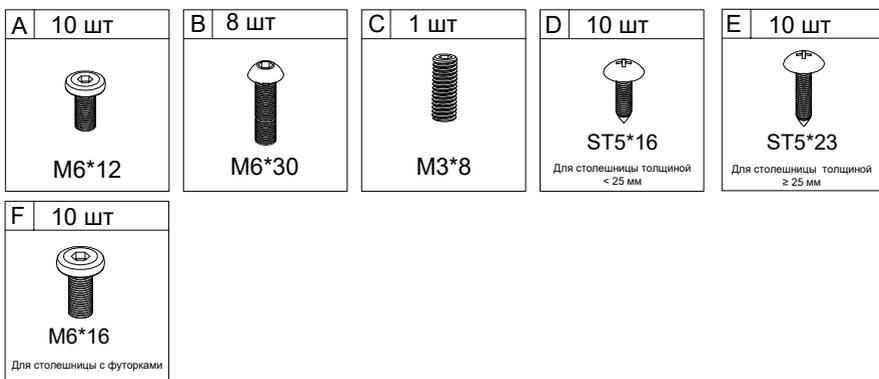
Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола.

Данное руководство можно скачать на нашем сайте [www.ergostol.ru](http://www.ergostol.ru)

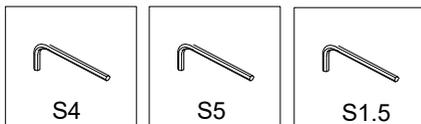
**Комплектация.** Полный набор предметов, входящих в состав стола.



### Комплектация крепежей



Инструменты для сборки (в комплекте)



Инструменты для сборки (не в комплекте)

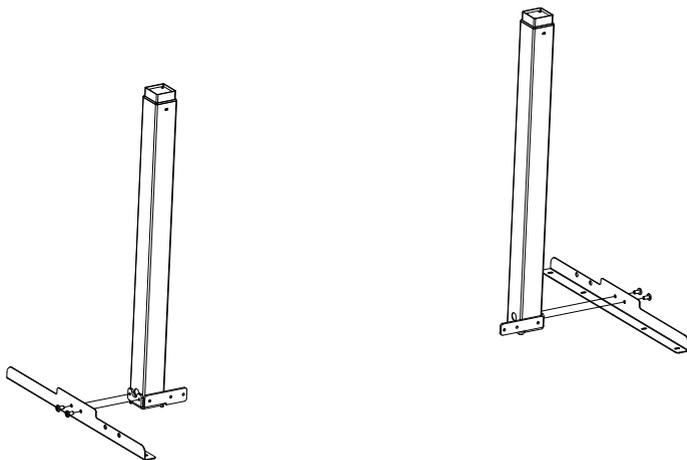


**ШАГ 1** Установите опоры столешницы с помощью болтов М6\*12 (4 шт.)

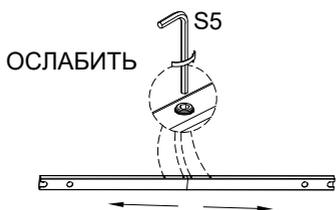
А 4 шт



М6\*12



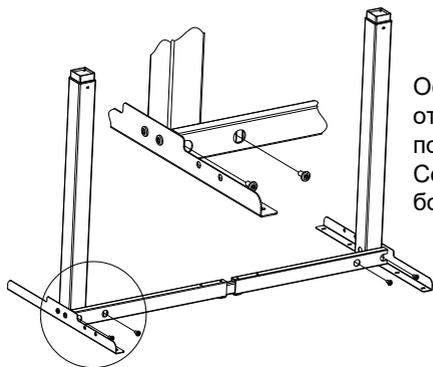
**ШАГ 2**



А 4 шт

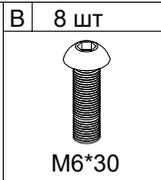
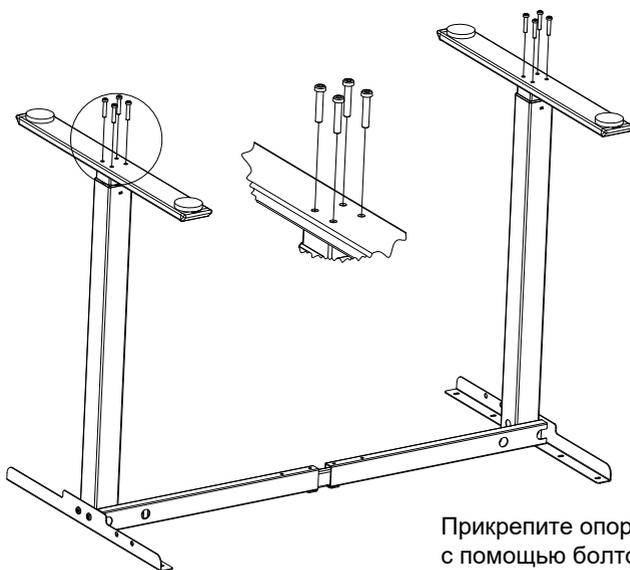


М6\*12



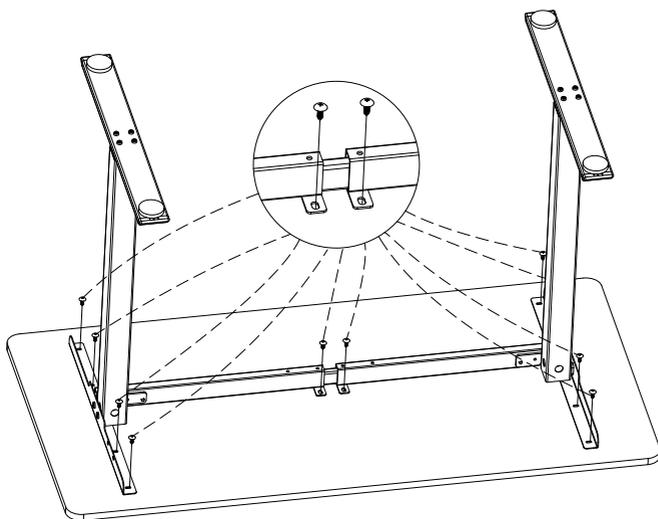
Ослабьте 4 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы. Соедините стойки с траверсой болтами М6\*12 (4 шт.).

### ШАГ 3

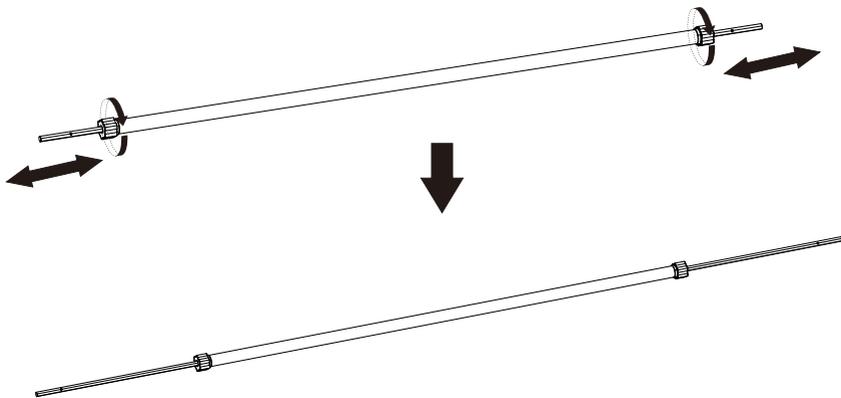


Прикрепите опоры к стойкам с помощью болтов М6\*30 (8 шт).

**ШАГ 4** Используйте болты М6\*16 или саморезы ST5\*23/ST5\*16 для крепления рамы к столешнице. Сначала наживите все болты/саморезы, затем выполните окончательную затяжку.



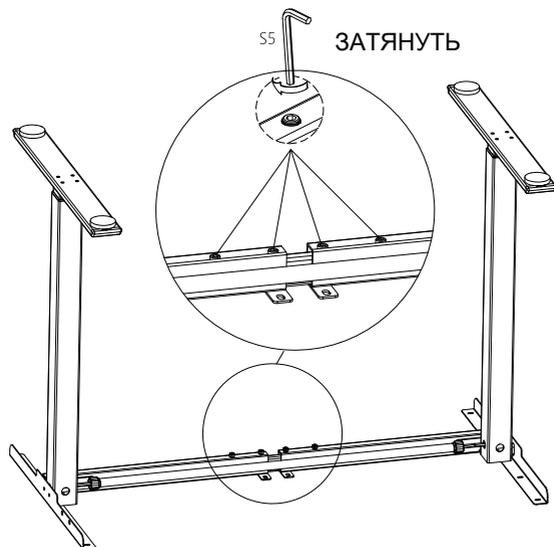
**ШАГ 5** Ослабьте два фиксатора на концах вала и отрегулируйте его по длине.



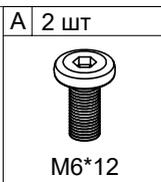
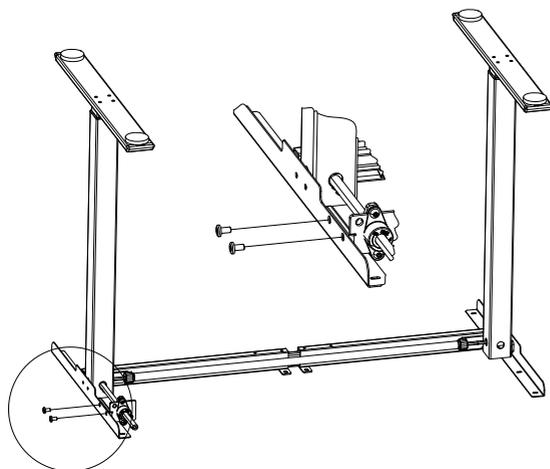
**ШАГ 6** Установите вал, затем затяните фиксаторы.



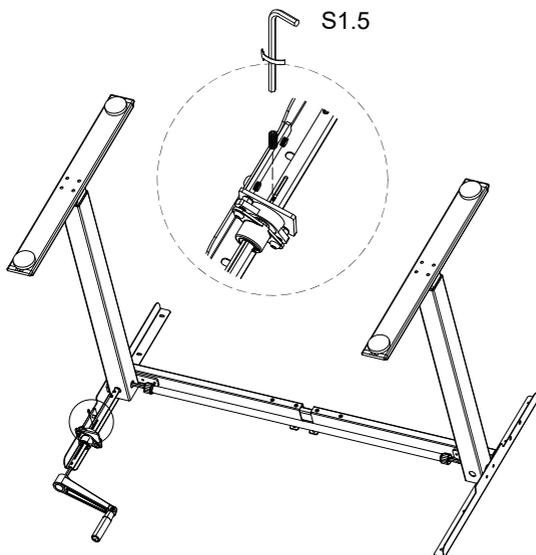
ШАГ 7 Затяните винты на траверсе.



ШАГ 8 Установите рукоятку при помощи болтов М6\*12.

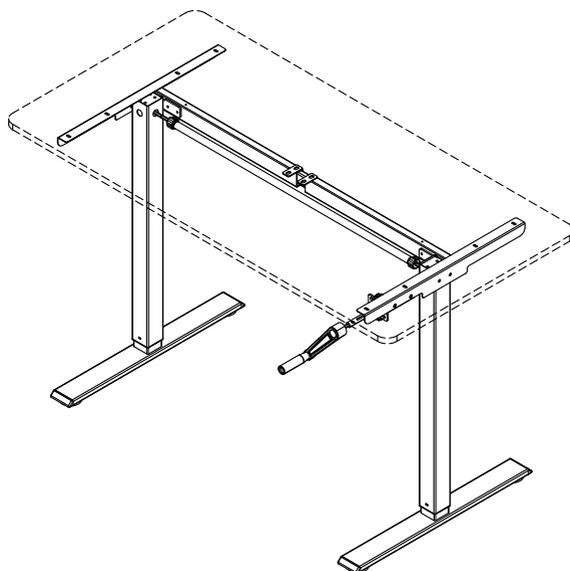


ШАГ 9



C	1 ШТ
	
M3*8	

Установите винт М3\*8 для фиксации рукоятки.



# Как правильно подобрать высоту

Регулировка стола происходит очень быстро и легко с помощью ручки, расположенной 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.

