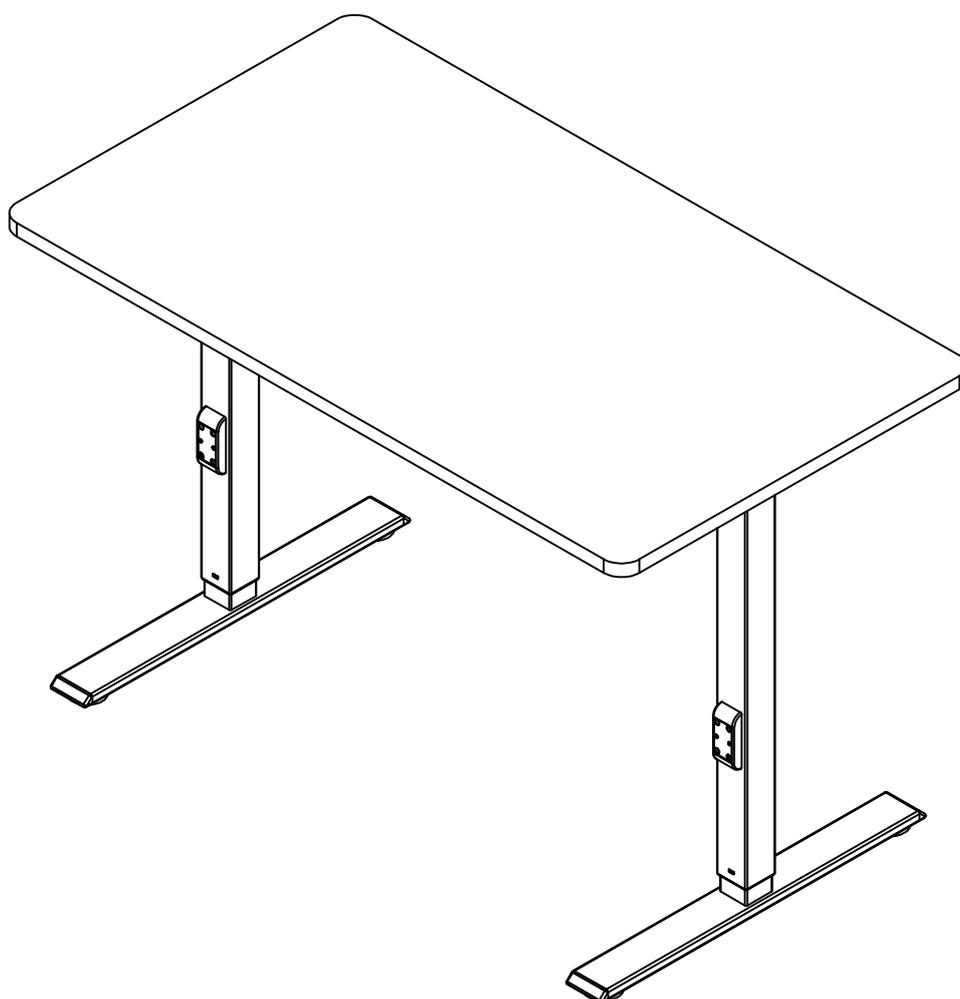


Рама регулируемая по высоте

ERGOSTOL REGUS PRO 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 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. Во время регулировки высоты уберите со столешницы все предметы. Придерживайте стол до момента его фиксации.
4. После установки необходимой высоты всегда затягивайте винты механизма фиксации стоек.
5. Нельзя модифицировать конструкцию стола, его комплектующие.
6. Перед проведением ремонта или обслуживания стола проконсультируйтесь с нашим специалистом.
7. Допускается люфт стола в пределах 2 см.
8. Нельзя превышать максимально допустимую нагрузку на стол.
9. Нагрузка на стол должна быть распределена равномерно.
10. Нельзя использовать стол для подъема людей.



Технические характеристики

1. Рама

Вес рамы: 10,8 кг

Высота: 69,5-89,5 см

Длина: 96-150 см

Кол-во колонн: 2 шт

Кол-во частей колонн: 2 шт

Макс. нагрузка: 80 кг

2. Другое

Габариты упаковки:

№1: 98x24x37,5 см

Масса коробки:

№2: По размеру столешницы, 10-20 кг*



*При покупке только рамы столешница в комплект не входит.

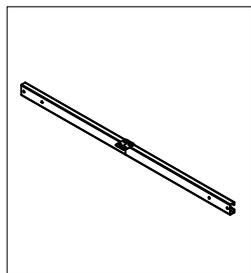


Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению.

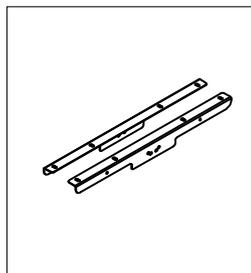
Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола.

Данное руководство можно скачать на нашем сайте www.ergostol.ru

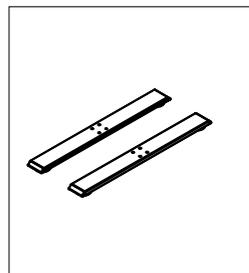
Комплектация. Полный набор предметов, входящих в состав стола.



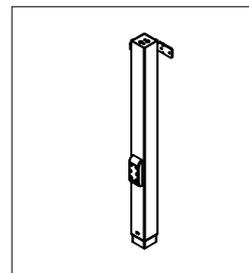
① Траверса



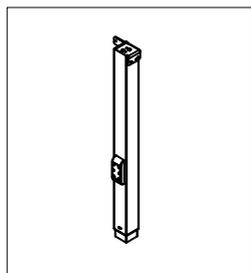
② Опоры столешницы



③ Опоры

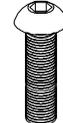


④ Правая колонна

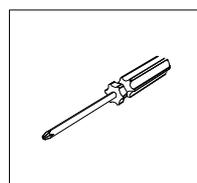
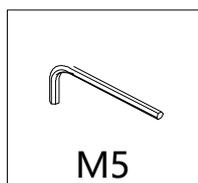
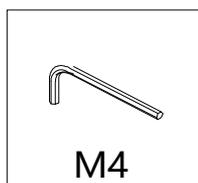
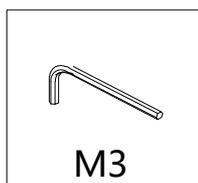


⑤ Левая колонна

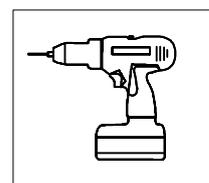
Комплектация крепежей

A 4 ШТ	B 4 ШТ	C 8 ШТ	D 8 ШТ	E 8 ШТ
 M6*12	 M6*10	 M6*30	 M6*16 Для столешницы с фutorками	 ST5*16 Для столешницы толщиной < 25 мм
F 8 ШТ  ST5*23 Для столешницы толщиной ≥ 25 мм				

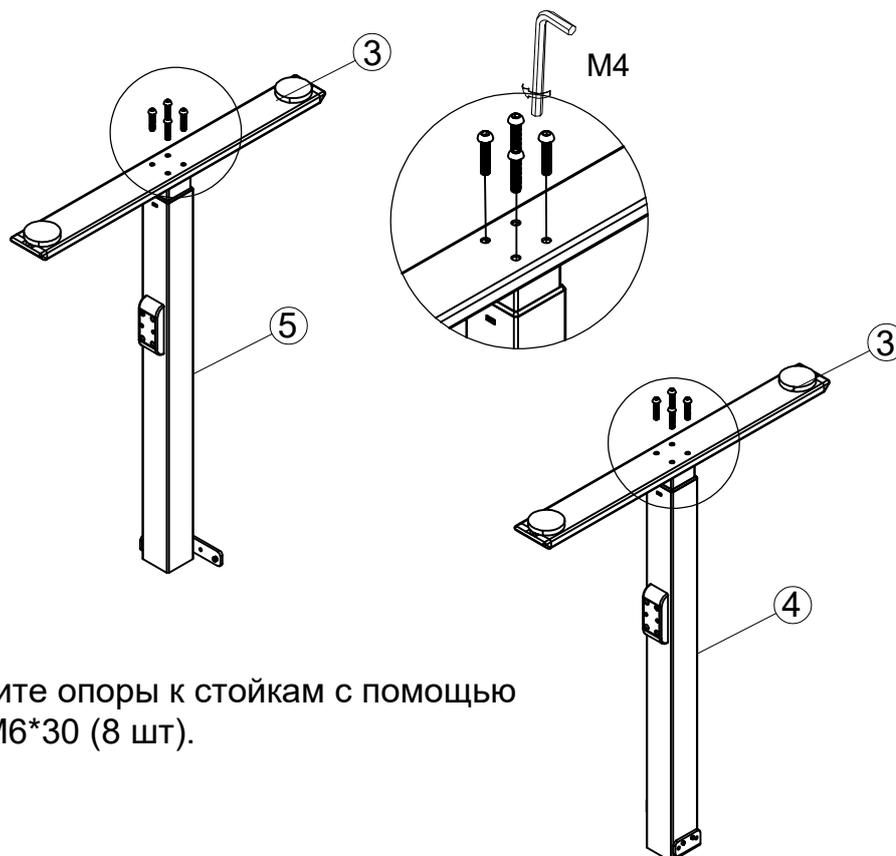
Инструменты для сборки (в комплекте)



Инструменты для сборки (не в комплекте)

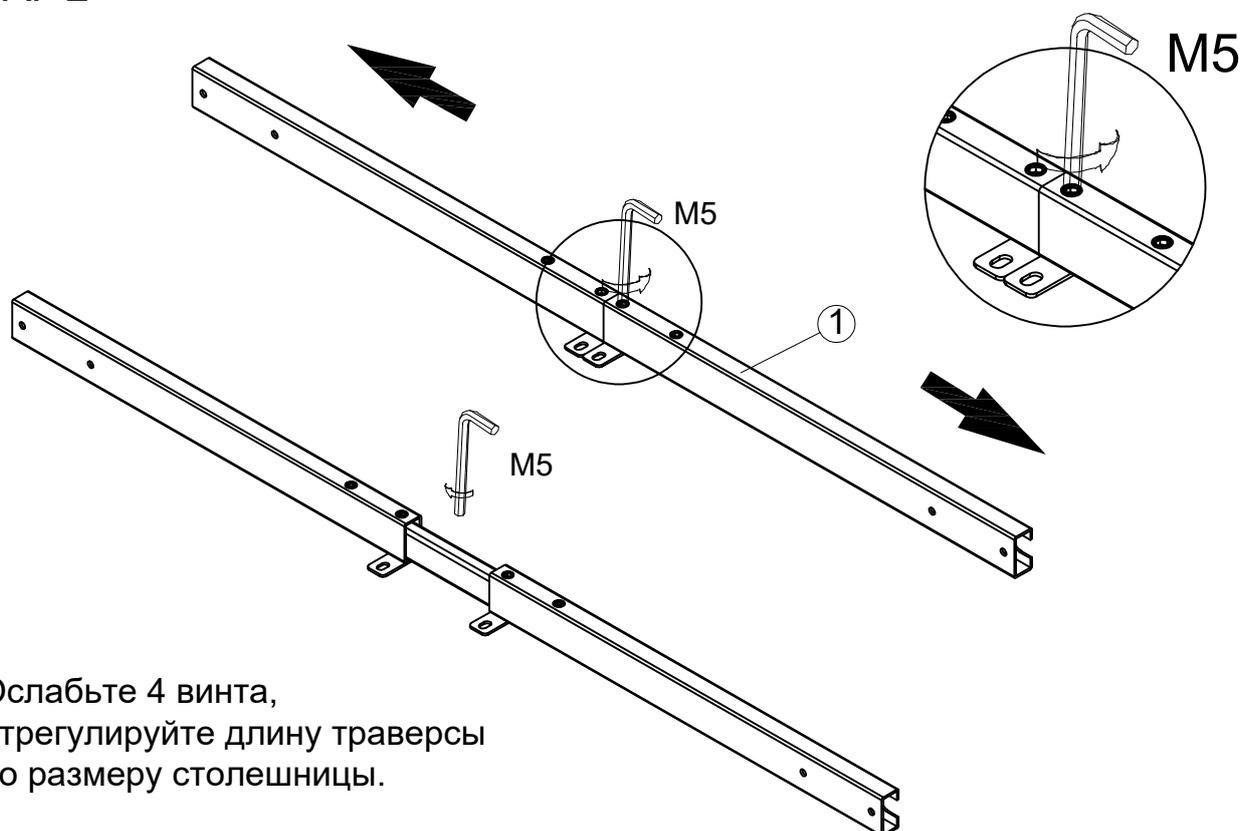


ШАГ 1



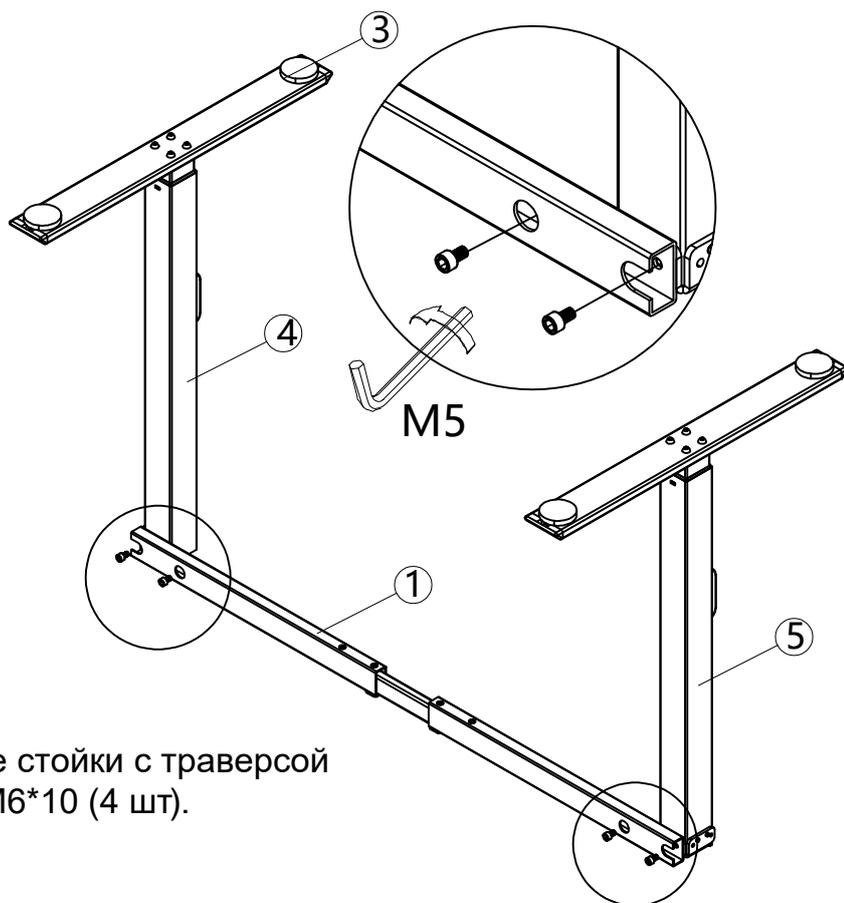
Прикрепите опоры к стойкам с помощью болтов М6*30 (8 шт).

ШАГ 2



Ослабьте 4 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы.

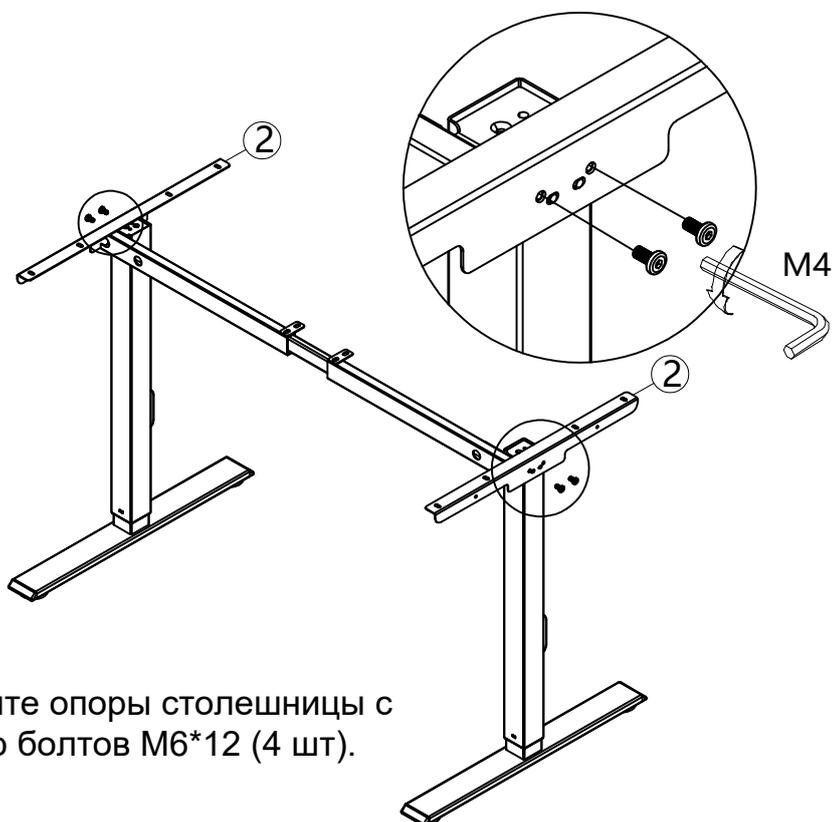
ШАГ 3



В	4 ШТ
	
M6*10	

Соедините стойки с траверсой болтами М6*10 (4 шт).

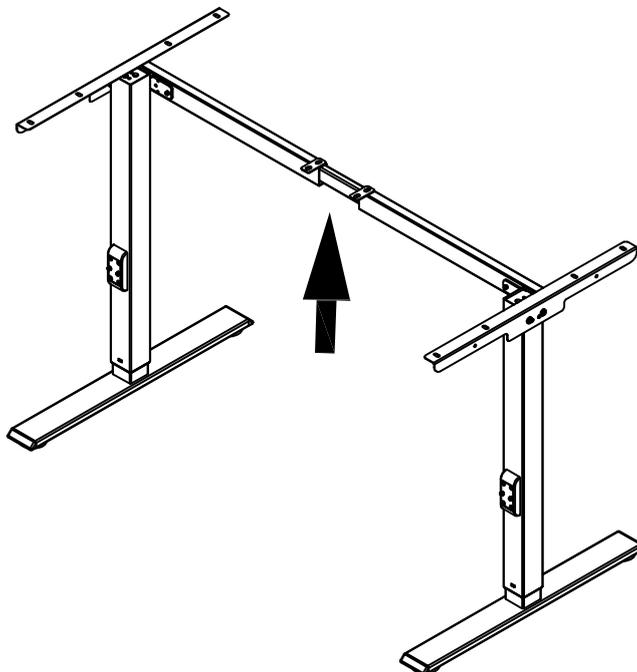
ШАГ 4



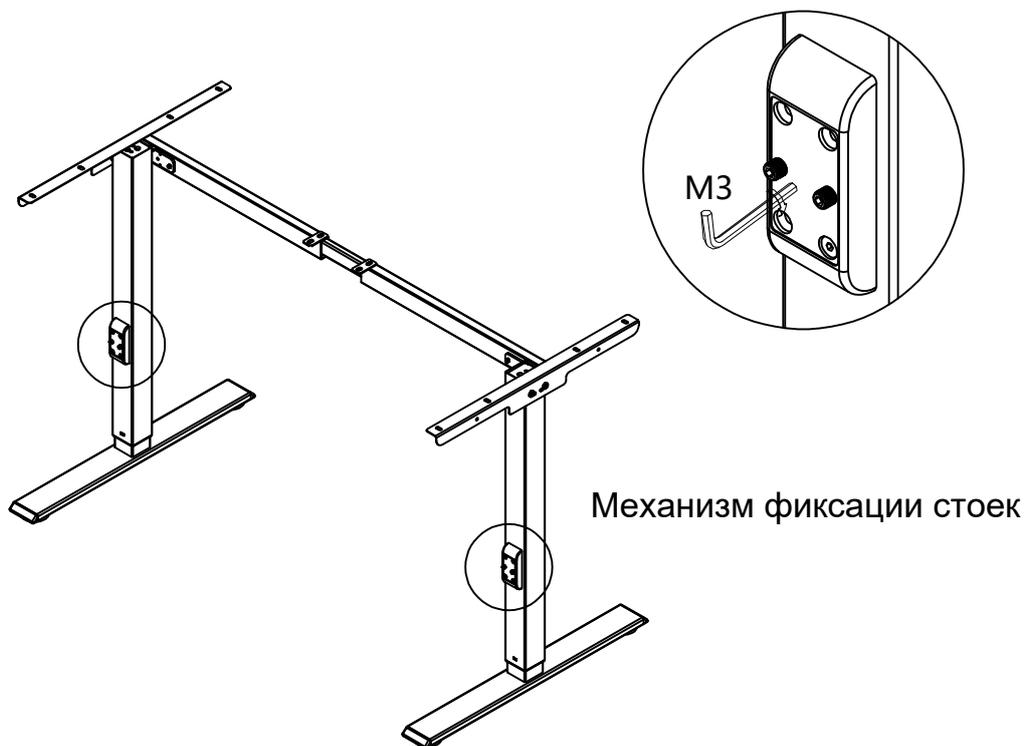
А	4 ШТ
	
M6*12	

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

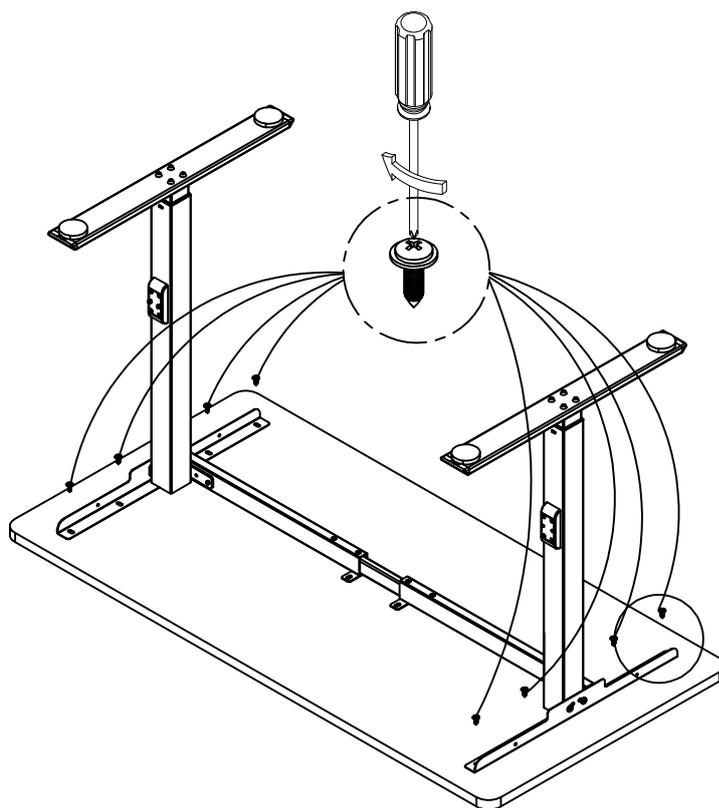
ШАГ 5 Поднимите подстолье на комфортную высоту.



ШАГ 6 Затяните винты механизма фиксации стоек.



ШАГ 7



D 8 ШТ



M6*16

Для столешницы с фторками

E 8 ШТ



ST5*16

Для столешницы толщиной
< 25 мм

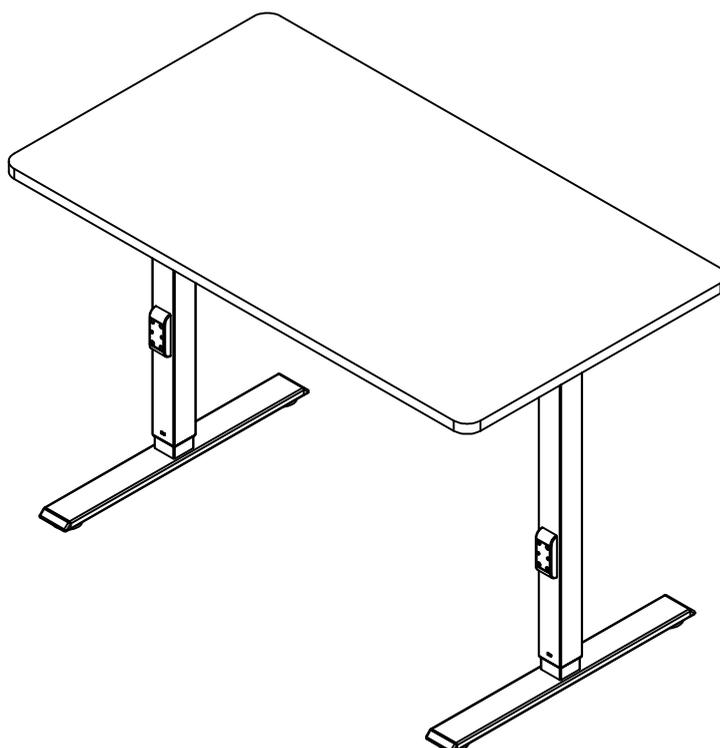
F 8 ШТ



ST5*23

Для столешницы толщиной
≥ 25 мм

Используйте болты M6*16 или саморезы ST5*23/ST5*16 для крепления рамы к столешнице. Сначала наживите все болты/саморезы, затем выполните окончательную затяжку. Затяните болты на траверсе.



Как правильно подобрать высоту

Регулировка стола происходит очень быстро и легко с помощью механизма фиксации стоек.

При работе 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.



FOR

Это устройство
подлежит вторичной
переработке



или



или

