

Рама регулируемая по высоте

Ergostol Wall E



 ergostol™

эргономика рабочего пространства

www.ergostol.ru

Ergostol Wall E



Технические характеристики

1. Электрокомпоненты

Входящее напряжение: 220-230V

2. Рама

Вес рамы: 19 кг

Высота: 66-118 см

Кол-во опор: 1 шт.

Подъемный вес: 100 кг

Скорость подъема: 28 мм/сек

3. Другое

Габариты упаковки: 90*53*66 см.

Масса коробки: 30 кг.



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.



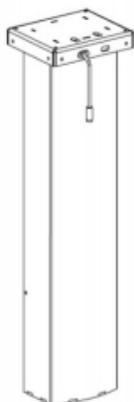
Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола.

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

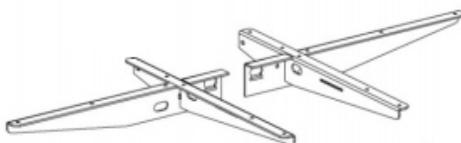


Комплектация

Полный набор предметов, входящих в состав стола.



X2
Стойка



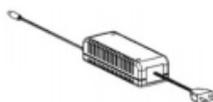
X2
Верхняя планка



Крепление
нижнее



Крепление
верхнее



Блок питания



Держатель
блока питания



Пульт



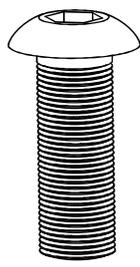
X4
Кабельные
зажимы



Подпятник



X16
M6*16



X12
M8*25



X2
ST3.5*16



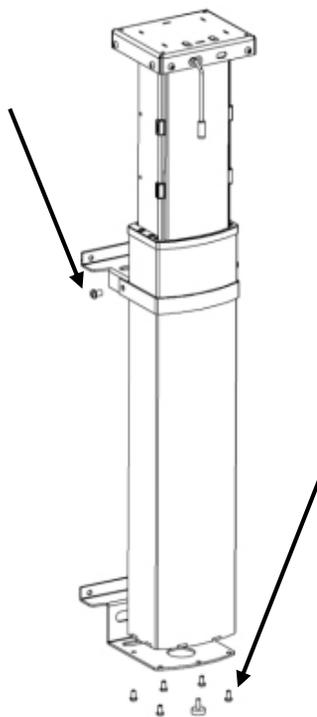
X16
ST5.0*23



X2
Шестигранник

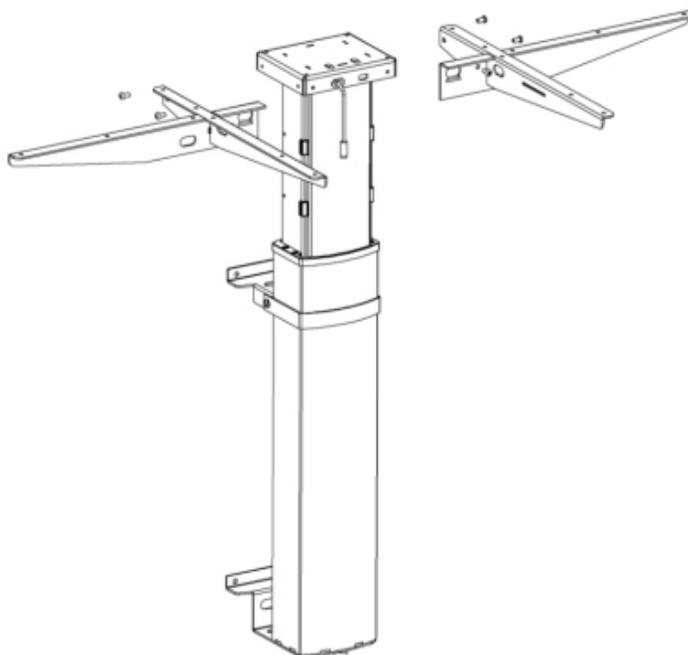
1

Прикрепите верхнее и нижнее крепление к стойке винтами М8*25. Вкрутите подпятник.



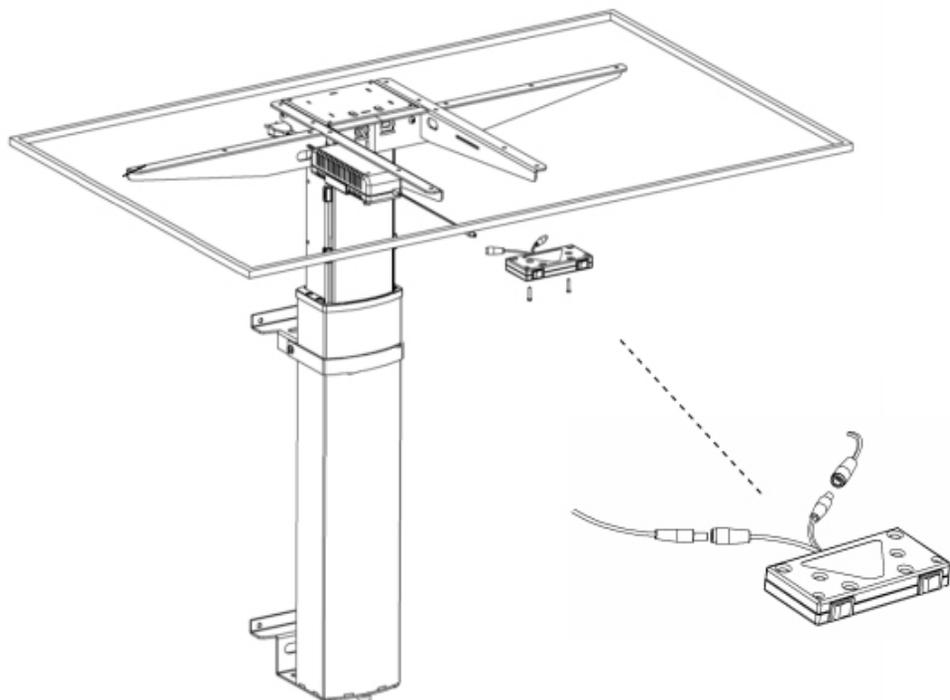
2

Прикрепите верхние планки болтами М8*25.



3

Зафиксируйте столешницу болтами М6*16. Сначала наживите все винты, затем затяните. Закрепите пульт на столешнице винтами ST3.5*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.