

Рама регулируемая по высоте

# Ergostol Regus C, T



---

 ergostol™

эргономика рабочего пространства

[www.ergostol.ru](http://www.ergostol.ru)

# Ergostol Regus C, T



## Технические характеристики

### 1. Рама

Вес рамы: 9 кг  
Высота: 68-78 см  
Длина: 84-144 см  
Кол-во опор: 2 шт.  
Подъемный вес: 30 кг

### 2. Другое

Габариты упаковки:

№1: 61x72x11 см

Масса коробки: 9.3 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.

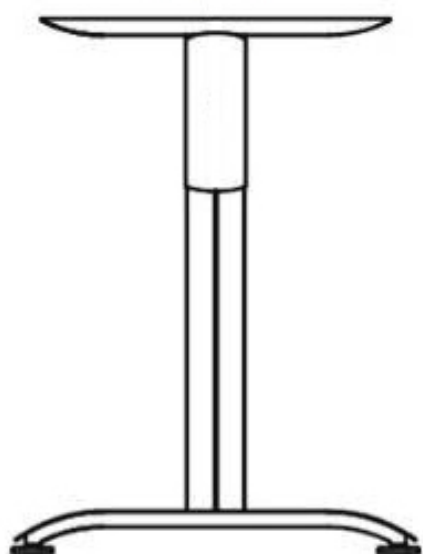


Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола. Данное руководство можно скачать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



## Комплектация

Полный набор предметов, входящих в состав стола.



X2

Опора стола



X1

Траверса фиксированной  
длины из трубы 40x20



X2

Шестигранник



X4

Шайба 8



X8

Шайба 6



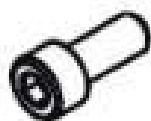
X4

Гайка стопорная 8



Шайба стопорная 6

X8



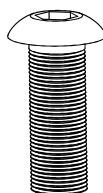
X4

Болт  
M8x26



X8

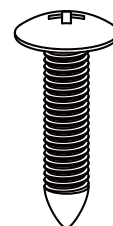
Винт  
M6x12



X4

M6\*16

Для столешницы



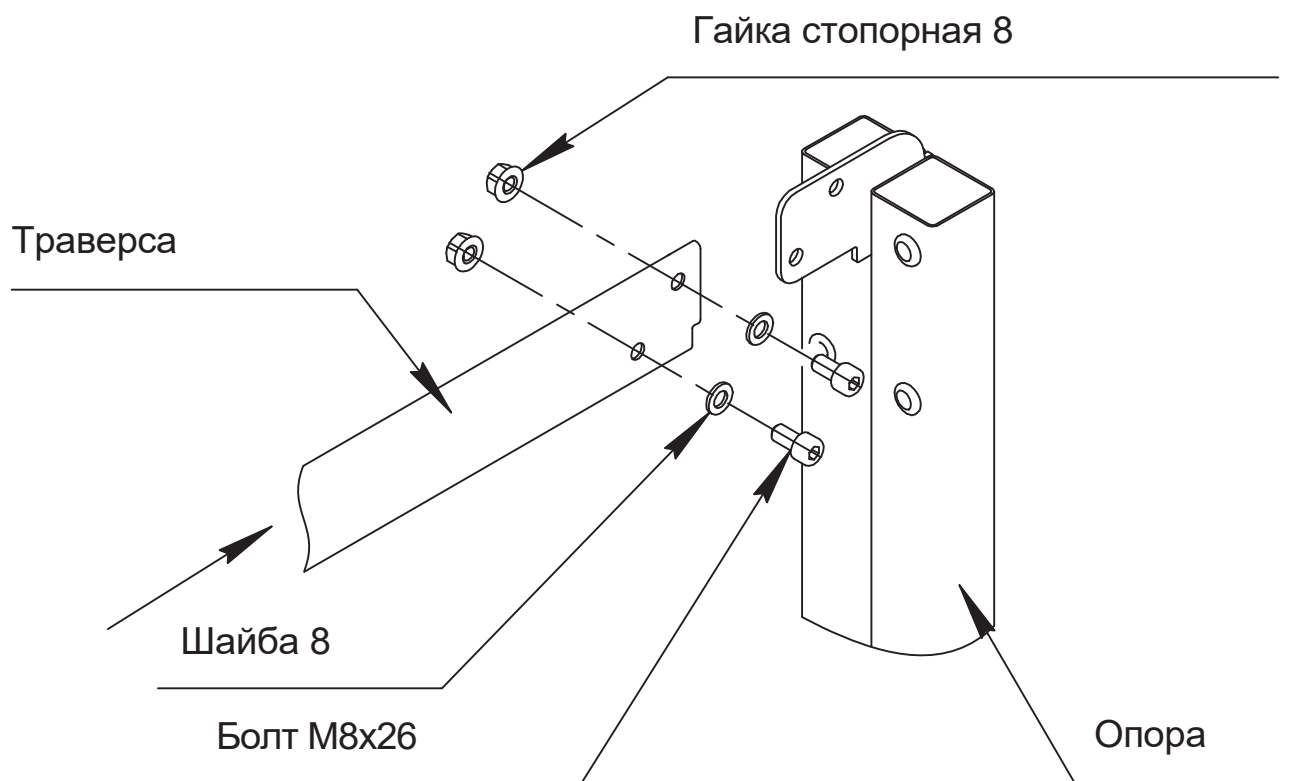
X4

ST4.2\*16

Для столешницы

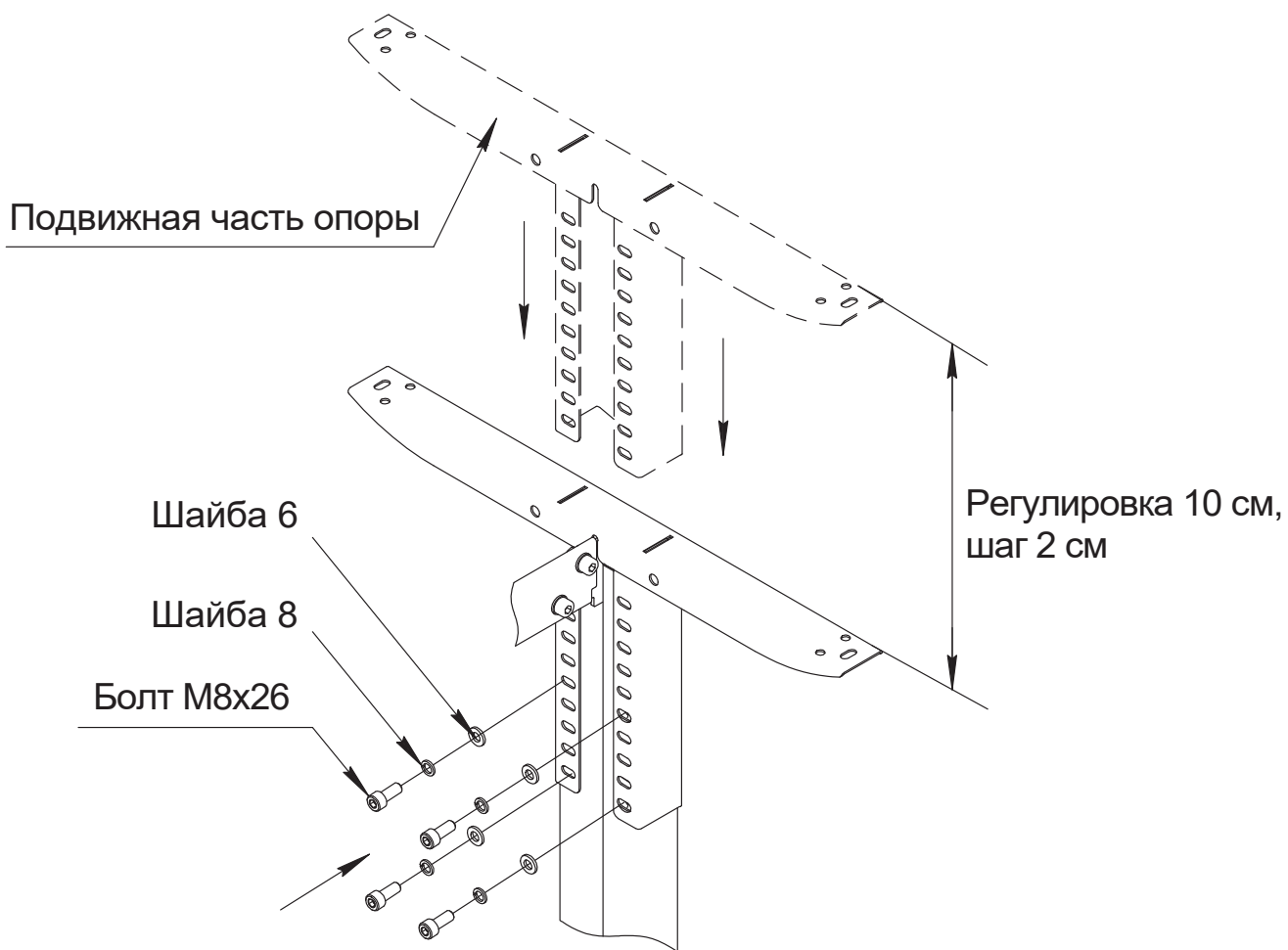
1

Прикрепите траверсу к опорам

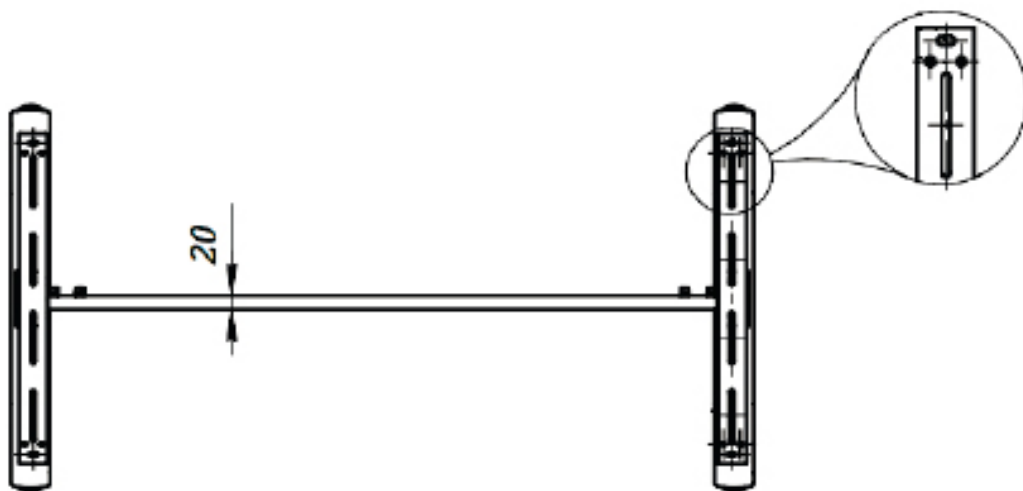


2

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.