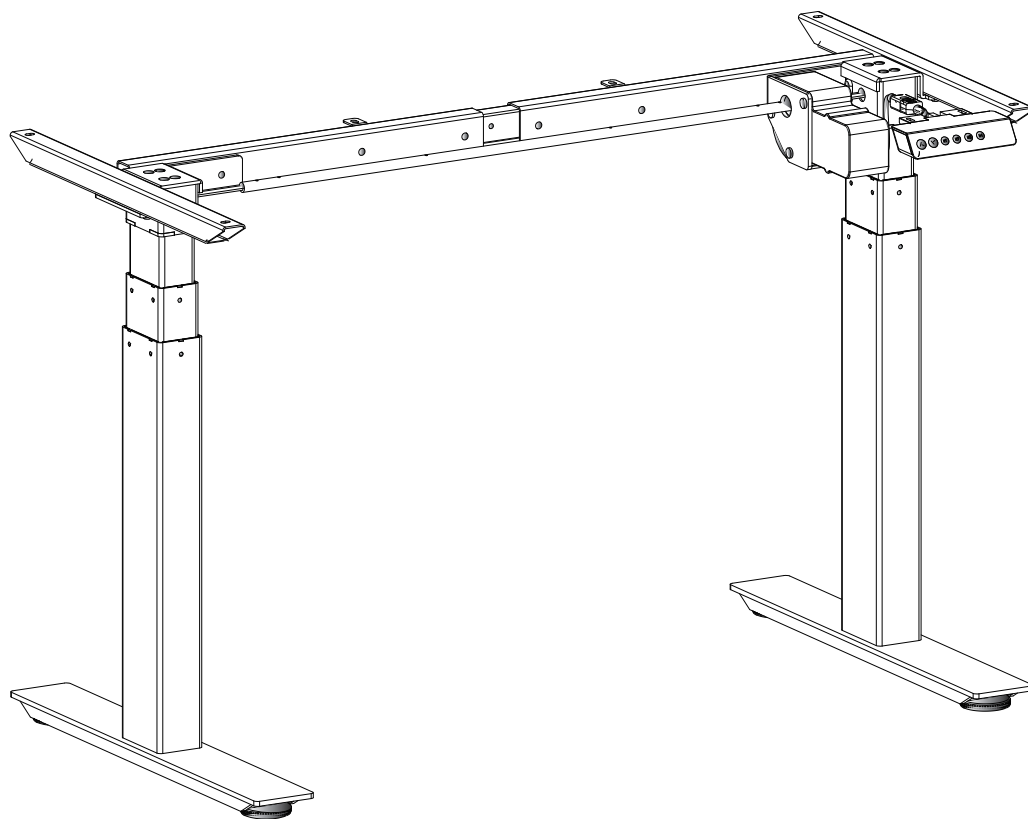


Рама регулируемая по высоте

# Ergostol Optima Plus



---

 **ergostol™**

эргономика рабочего пространства

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

# Ergostol Optima Plus



## Технические характеристики

### 1. Электрокомпоненты

Входящее напряжение: 100-240V

Выходное напряжение: 24V DC

Рабочий цикл: 10% (2 мин вкл, 18 мин выкл)

### 2. Рама

Вес рамы: 35 кг

Высота: 62-127 см

Гарантия: 1 год

Кол-во опор: 2 шт.

Подъемный вес: 80 кг

Скорость подъема: 30 мм/сек

### 3. Другое

Габариты упаковки:

№1: 108x27x29 см, масса коробки 35 кг

№2: размер 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.



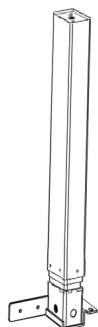
Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола.

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

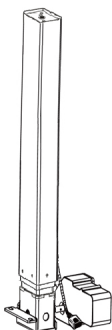


## Комплектация

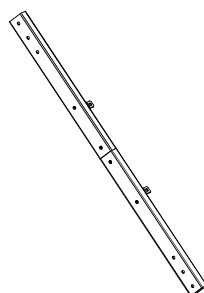
Полный набор предметов, входящих в состав стола.



Левая стойка



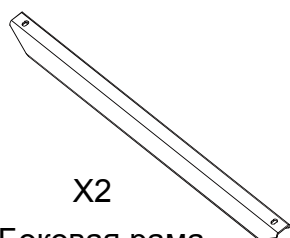
Правая стойка



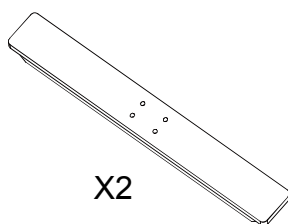
Траверса



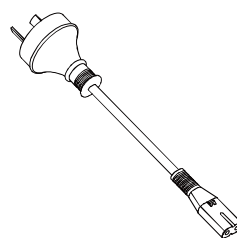
Шестиугольная балка



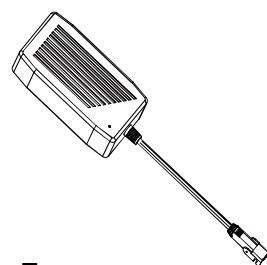
X2  
Боковая рама



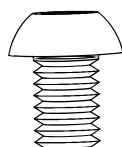
X2  
Опора



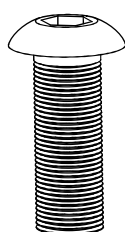
Кабель питания



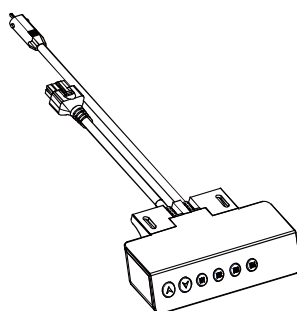
Блок питания



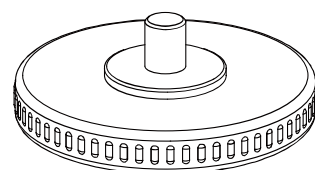
X12  
M8\*10



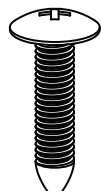
X8  
M8\*25



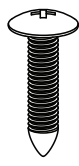
Пульт



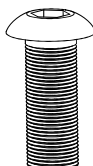
X4  
Подпятники



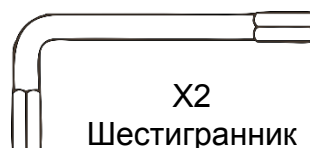
X6  
ST5.0\*23



X2  
ST3.5\*16



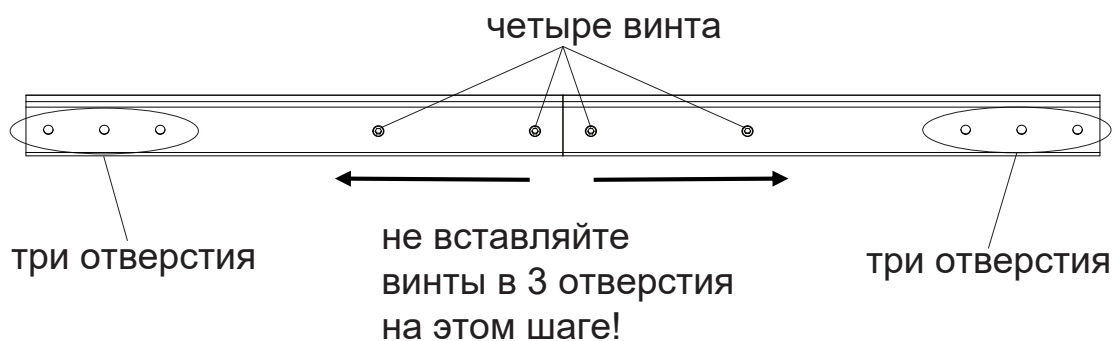
X6  
M6\*16



X2  
Шестигранник

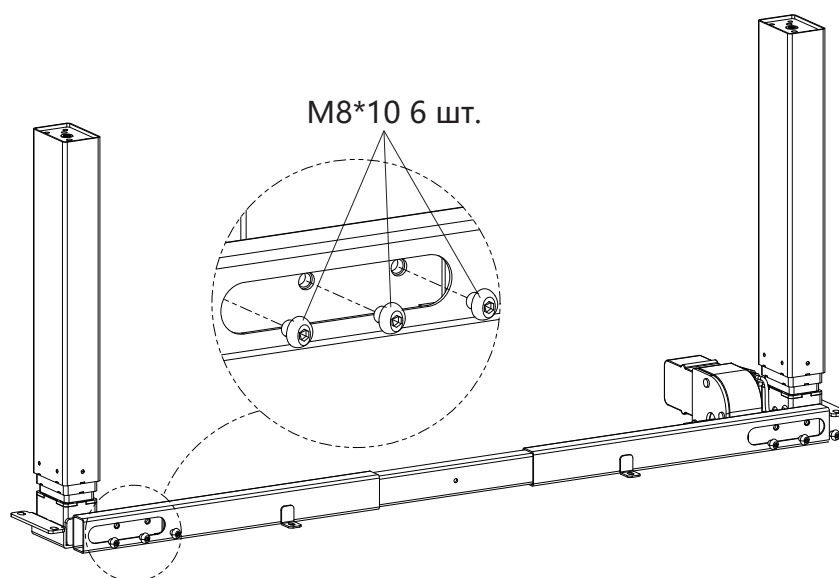
1

Ослабьте 4 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы



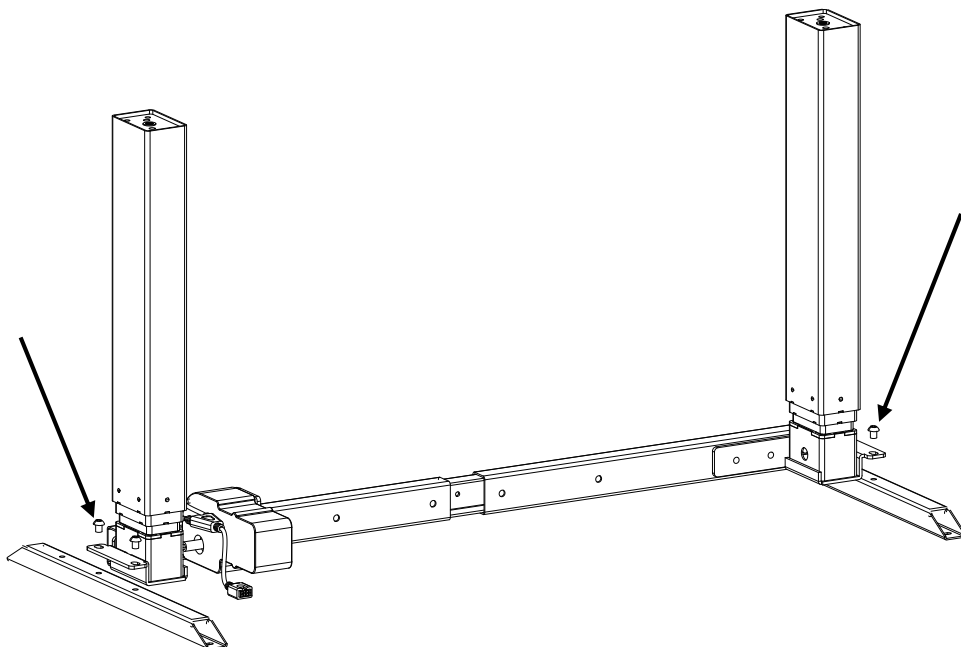
2

Соедините стойки с траверсой болтами М8\*10 (6 шт.).



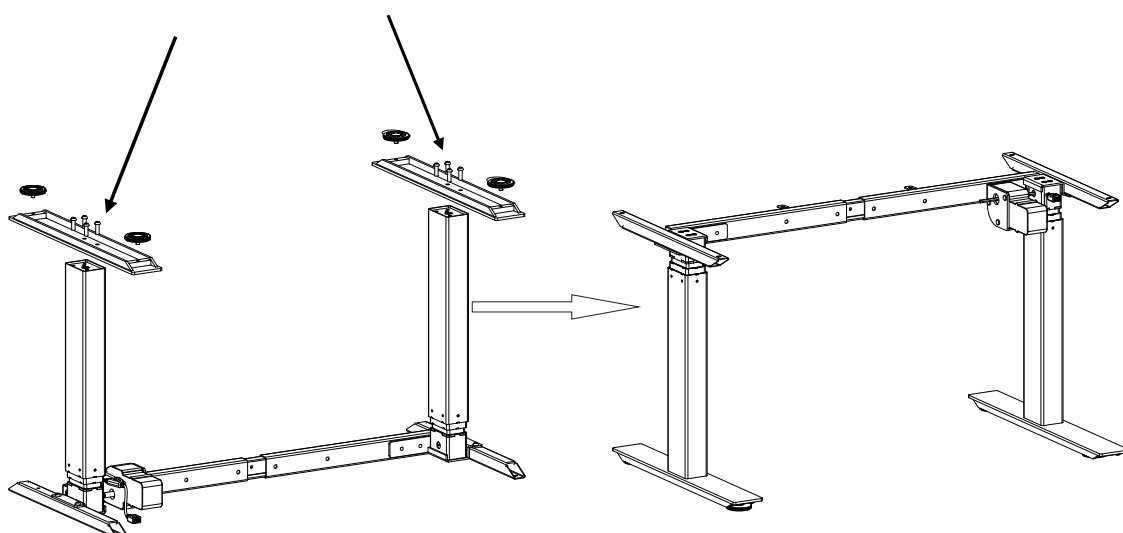
3

Установите боковые рамы с помощью болтов М8\*10 (4 шт.)



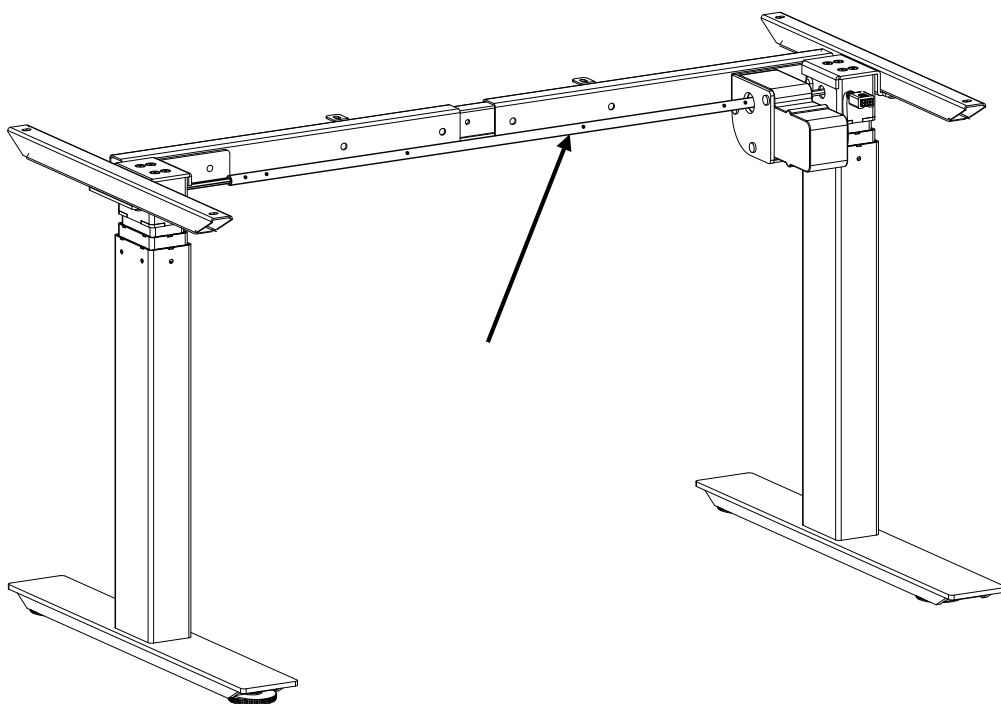
4

Прикрепите опоры к стойкам с помощью болтов М8\*25 (8 шт.), затем установите подпятники



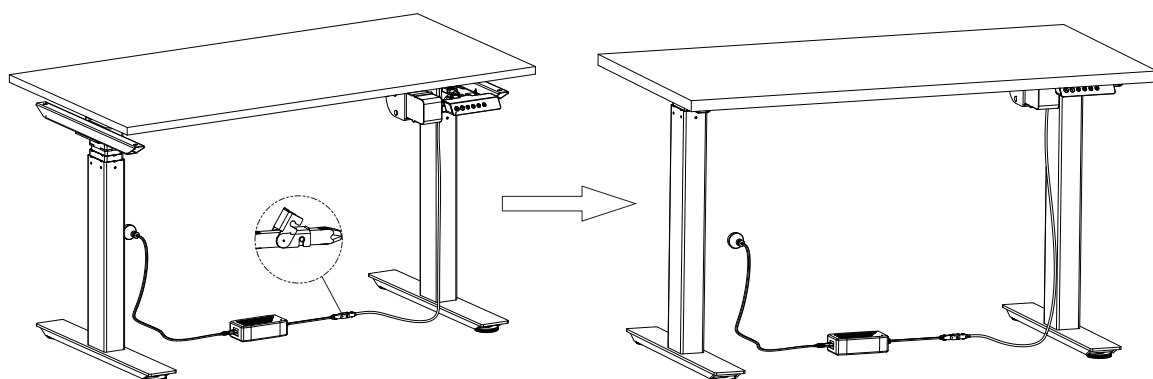
5

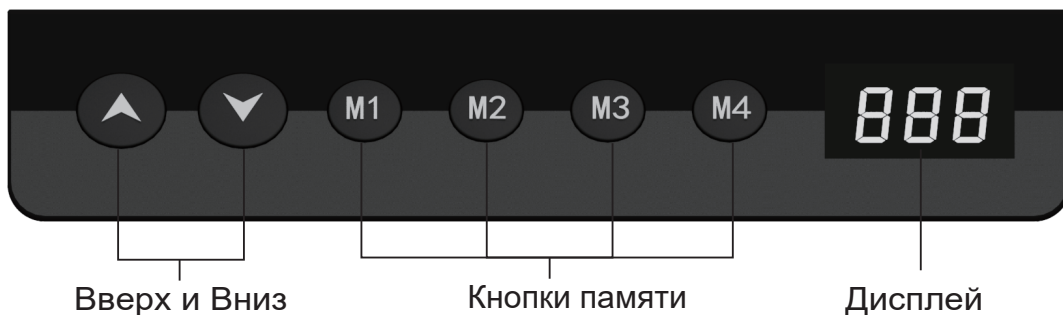
Установите шестиугольную балку, ослабив винты на ней и отрегулировав ее по длине, затем затяните винты.



6

Установите столешницу на раму, прикрутите болтами М6\*16 (6 шт). Закрепите пульт на столешнице винтами ST3.5\*16 (2 шт).





Управление осуществляется при помощи кнопок. Если пульт не используется в течение 30 секунд, экран и кнопки памяти блокируются. Для разблокировки используйте кнопки Вверх или Вниз. Когда дисплей подсвечен, пульт полностью разблокирован и готов к работе.

### ■ Кнопки Вверх и Вниз

Удерживайте кнопку Вверх или Вниз нажатой для изменения высоты стола.

### ■ Дисплей

Отображает текущую высоту стола.

### ■ Кнопки памяти (M1/ M2/ M3/ M4)

Столешница может автоматически переместиться к заданной высоте\*.

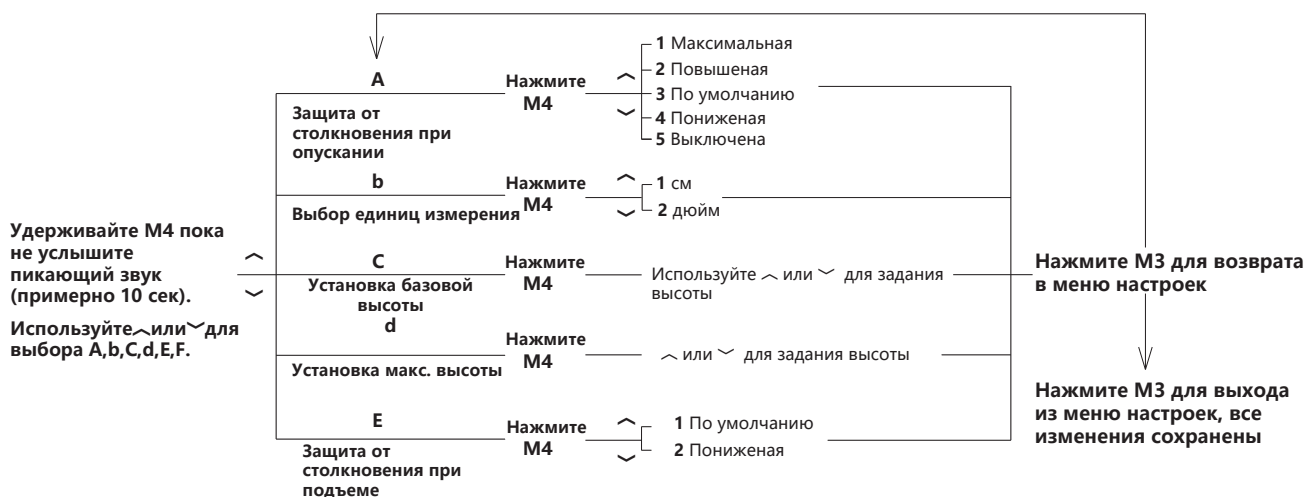
※ Как задать высоту:

Удерживайте кнопку памяти в течение 5 секунд, пикающий звук означает успешное запоминание высоты. При единичном нажатии кнопки столешница займет заданную высоту автоматически.

### ■ Функция защиты мотора от перегрузки

Если при изменении высоты будет оказано сопротивление, столешница сдвинется обратно.

### ■ Настройки пульта управления



# 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.