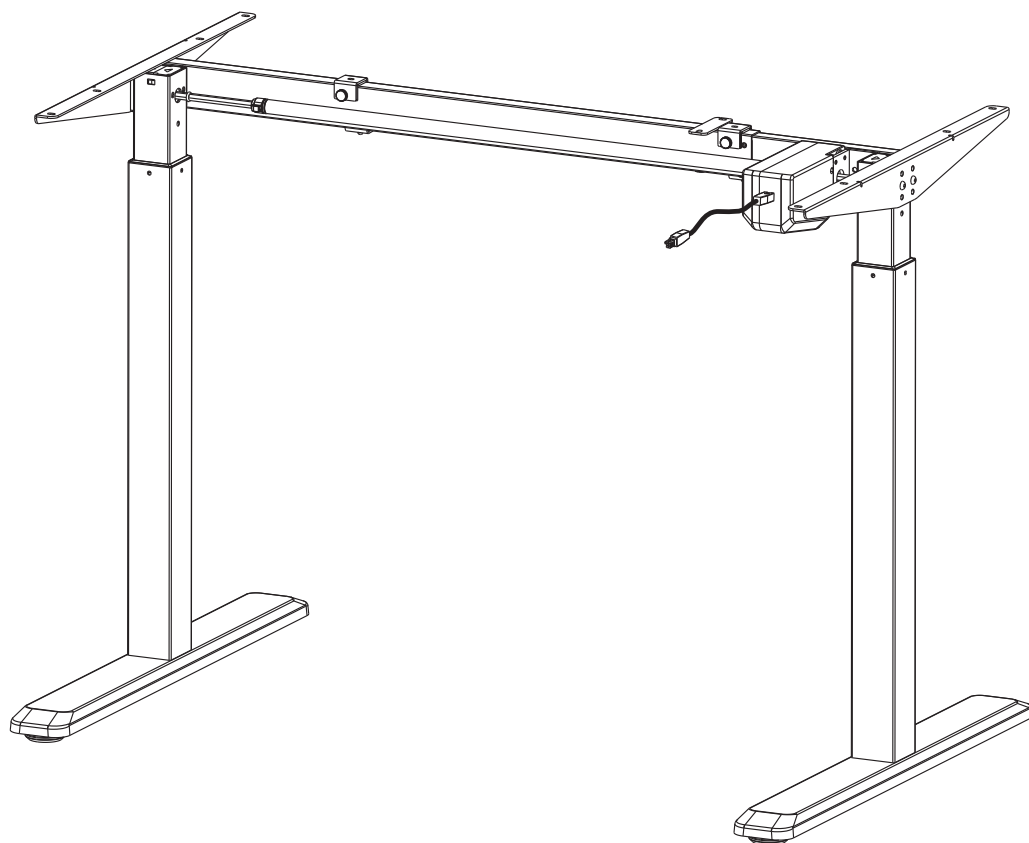


Рама регулируемая по высоте

# Ergostol Vida Base



---

 **ergostol™**

эргономика рабочего пространства

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

# Ergostol Vida Base



## Технические характеристики

### 1. Электрокомпоненты

Входящее напряжение: 120/230V

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

Энергосберегающий режим

### 2. Рама

Вес рамы: 25,5 кг

Высота: 73-123 см

Длина: 100-160 см

Кол-во опор: 2 шт.

Грузоподъемность: 80 кг

Скорость подъема: 38 мм/сек

### 3. Другое

Габариты упаковки:

№1: 113x27x22 см

Масса коробки: 25,5 кг

№2: По размеру столешницы, 10-20 кг\*

\*Поставляется при покупке стола



## Безопасное использование

Данное оборудование может использоваться детьми возрастом от восьми лет, людьми с ограниченными физическими и умственными возможностями, а также людьми, не обладающими навыками и опытом использования подобного оборудования, только под надзором, либо при проведении с ними инструктажа по технике безопасности. Дети не должны играть с оборудованием. Чистка и самостоятельный ремонт не должны проводиться детьми без надзора.



## 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.

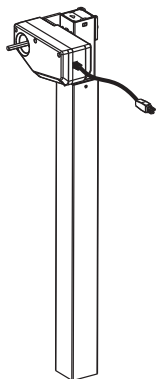


Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживанию стола. Данное руководство можно скачать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



## Комплектация

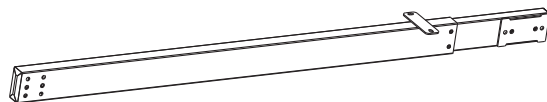
Полный набор предметов, входящих в состав стола.



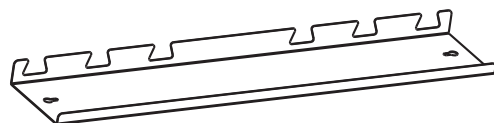
Стойка с мотором



Стойка



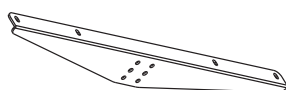
Траверса



Полка



Вал



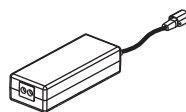
X2

Боковая рама

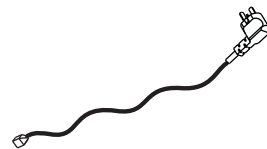


X2

Опора



Контроллер



Кабель питания



X2

Кронштейн

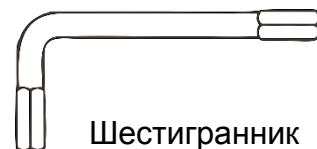


Пульт

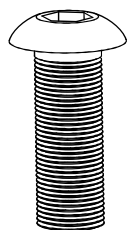


X3

Хомут для кабеля

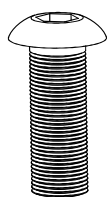


Шестигранник



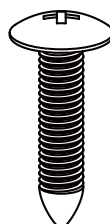
X16  
M8\*20

Для столешницы



X10  
M6\*16

Для столешницы

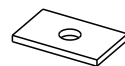


X10  
ST5.0\*23

Для пульта



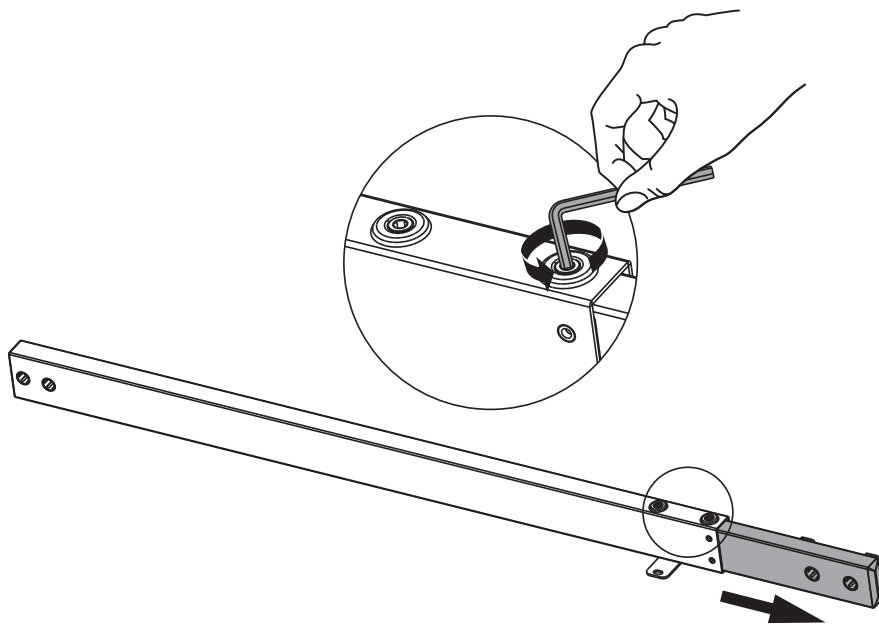
X2  
ST4.2\*16



X6  
Резиновая  
прокладка

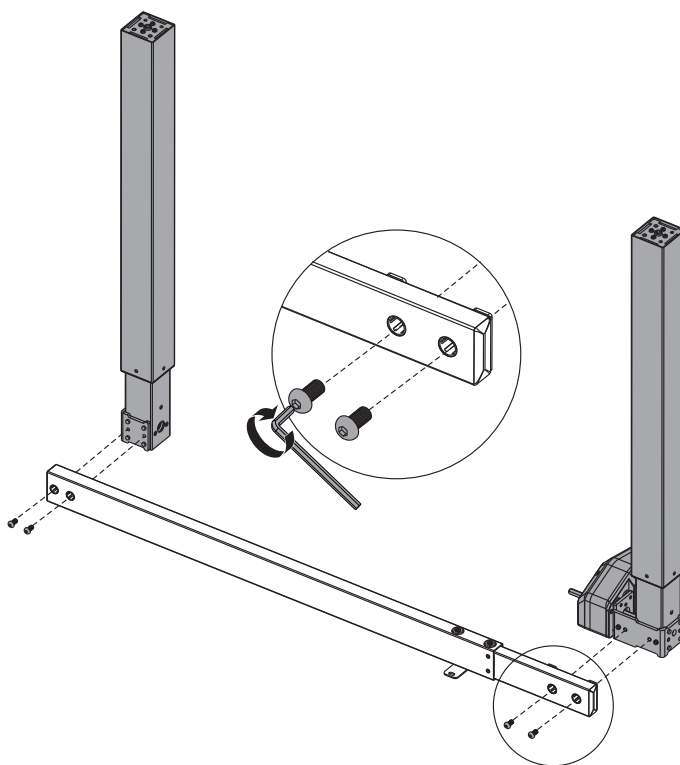
1

Ослабив 2 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы. Затем затяните винты.



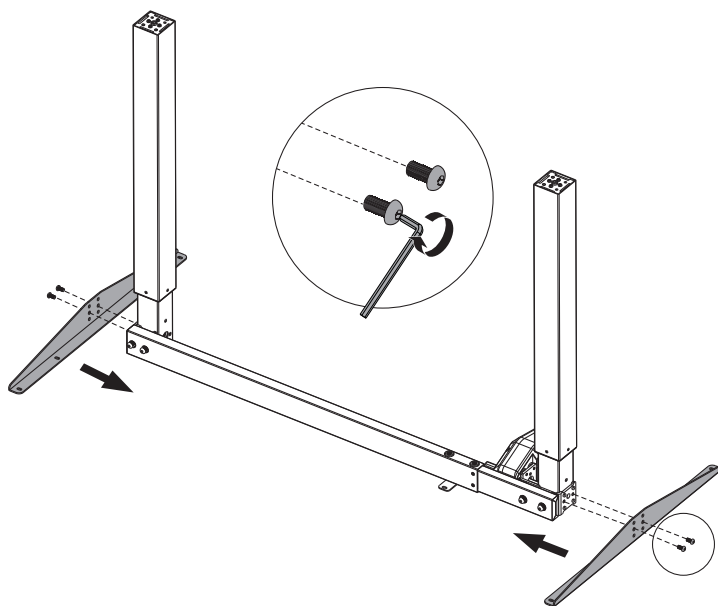
2

Прикрепите стойки к траверсе болтами М8\*20.



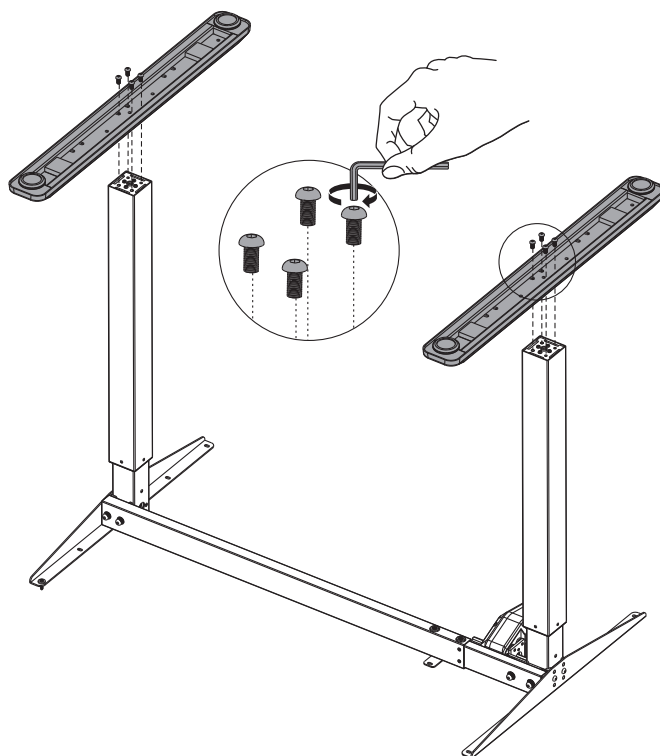
3

Прикрепите боковые рамы к стойкам болтами М8\*20.



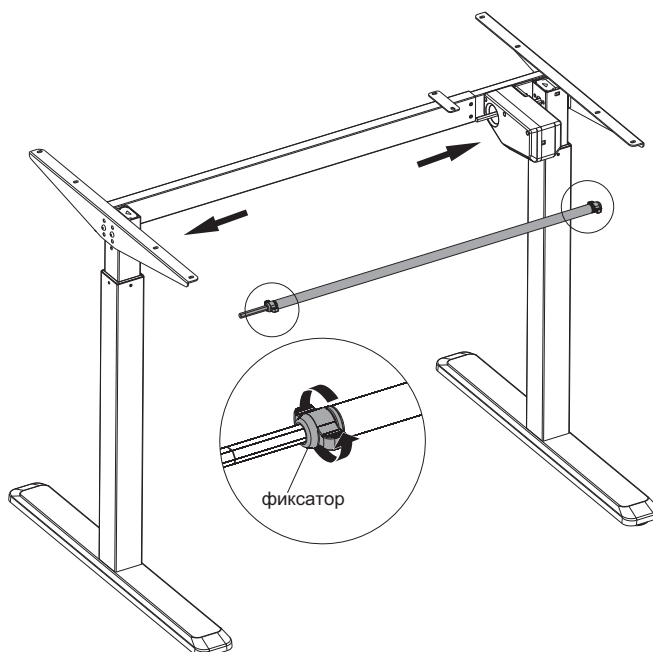
4

Прикрепите опоры к стойкам болтами М8\*20.



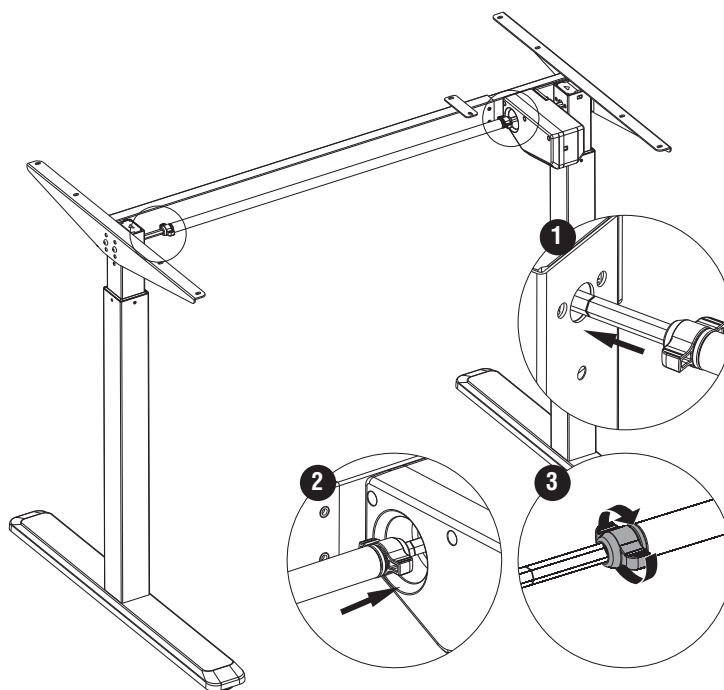
5

Для установки вала поверните фиксатор на нем против часовой стрелки. Затем отрегулируйте длину вала, чтобы она совпадала с шириной рамы.



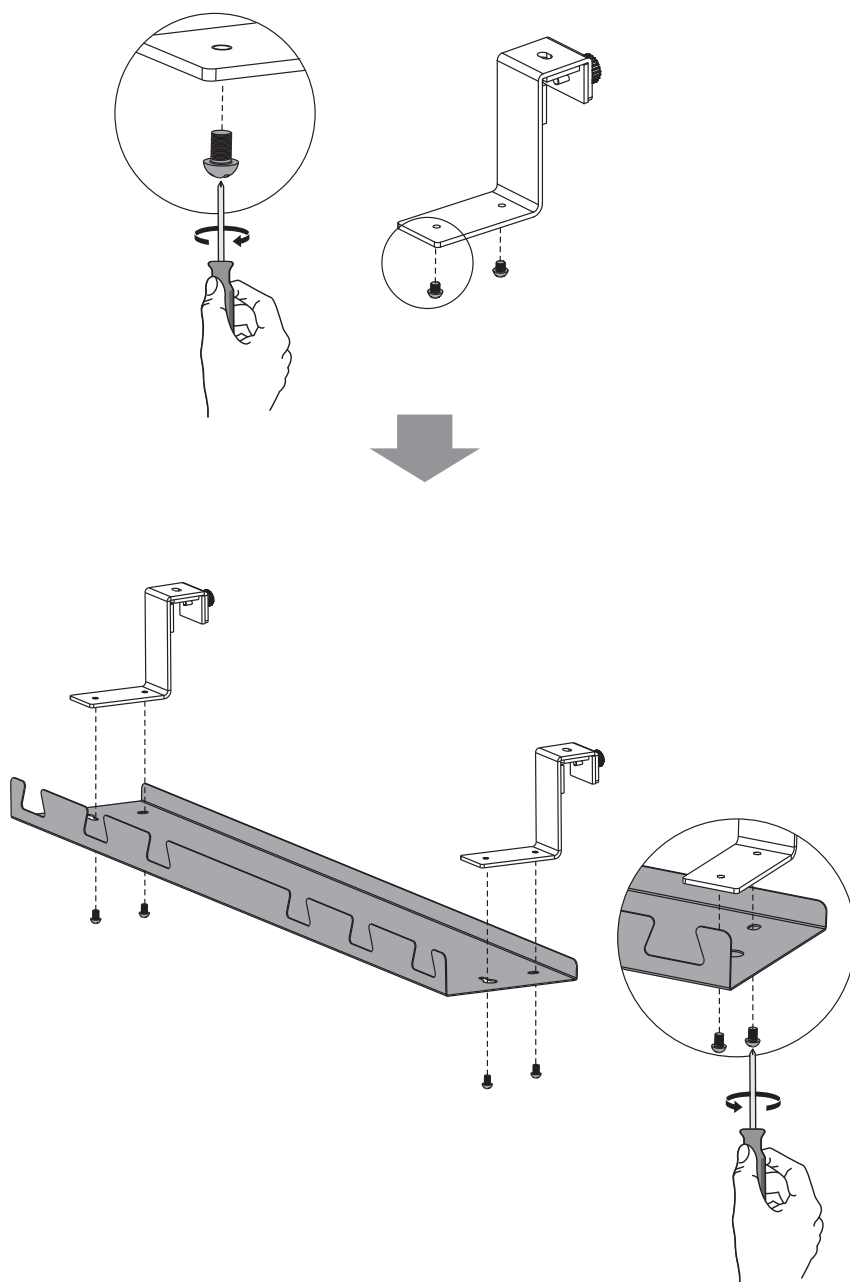
6

Совместите красную линию на валу с разъемом на левой опоре. Совместите правую сторону вала с красной линией с разъемом правой опоры. Поверните по часовой стрелке фиксатор, что бы зафиксировать вал.



7

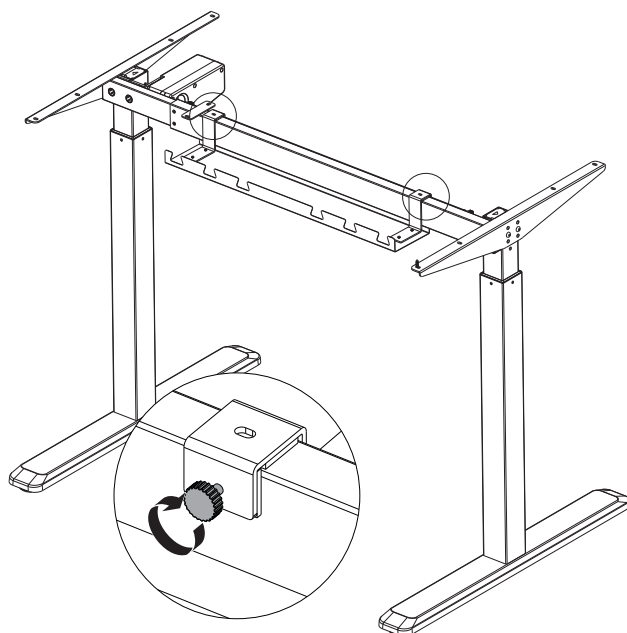
Выкрутите винты из кронштейнов при помощи отвертки. Затем прикрутите кронштейны к полке при помощи выкрученных винтов.





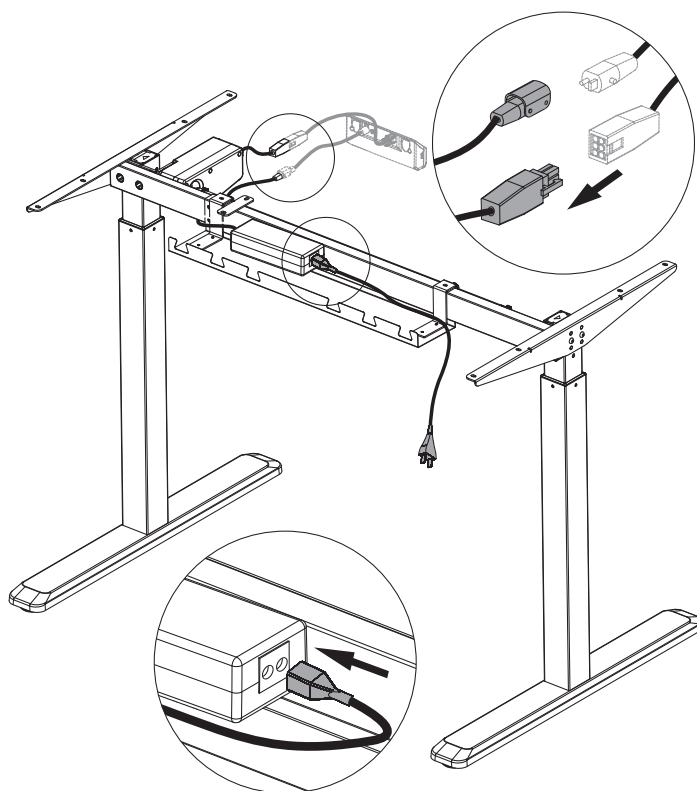
8

Повесьте полку в центральной части траверсы и затяните фиксирующие винты на кронштейнах.



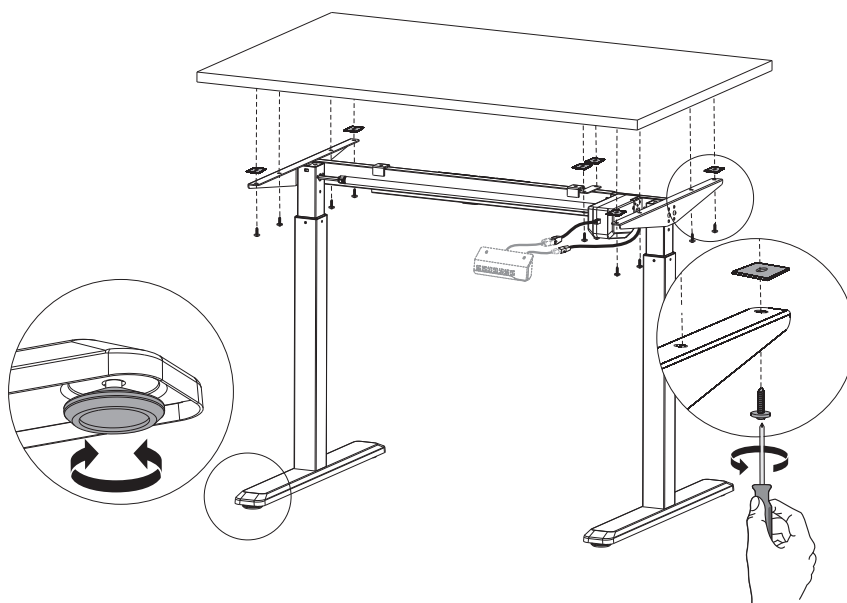
9

Подключите провода к контроллеру.



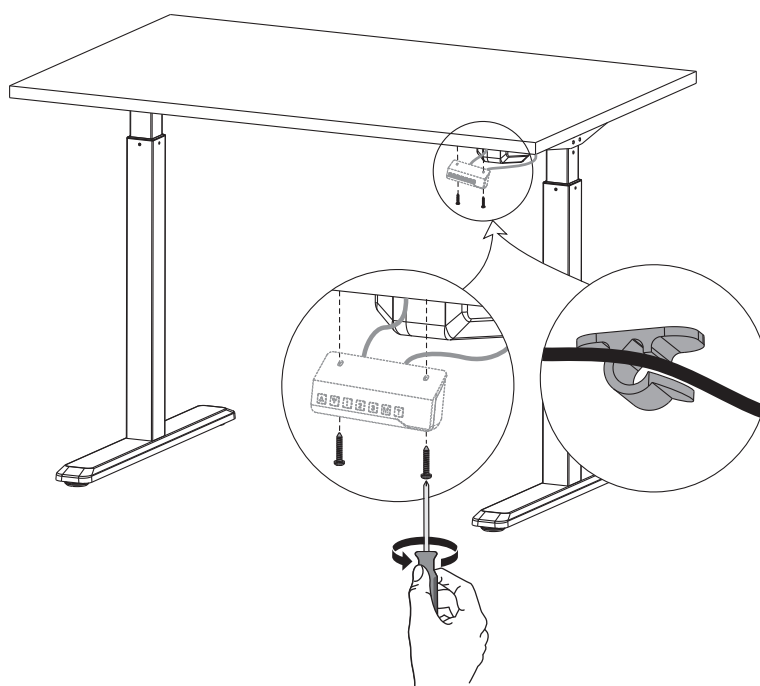
10

Снимите защитную пленку с клейкой резиновой прокладки. Прикрепите резиновые прокладки к раме так как показано на схеме. Затем прикрепите столешницу к раме болтами М6\*16. Сначала наживите все болты, затем затяните. Выровняйте стол с помощью регулируемых подпятников.



11

Закрепите пульт в любом удобном месте винтами ST4.2\*16. Для крепления кабелей используйте хомуты.



# 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.