



www.ergotron.com

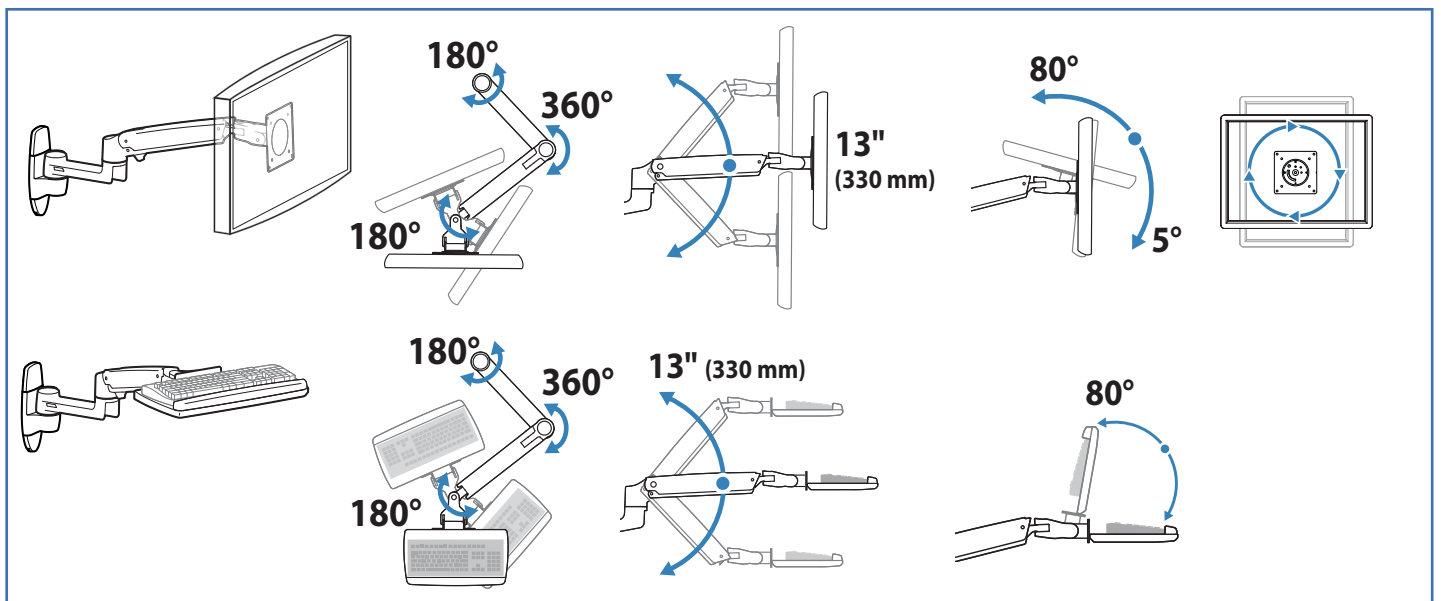
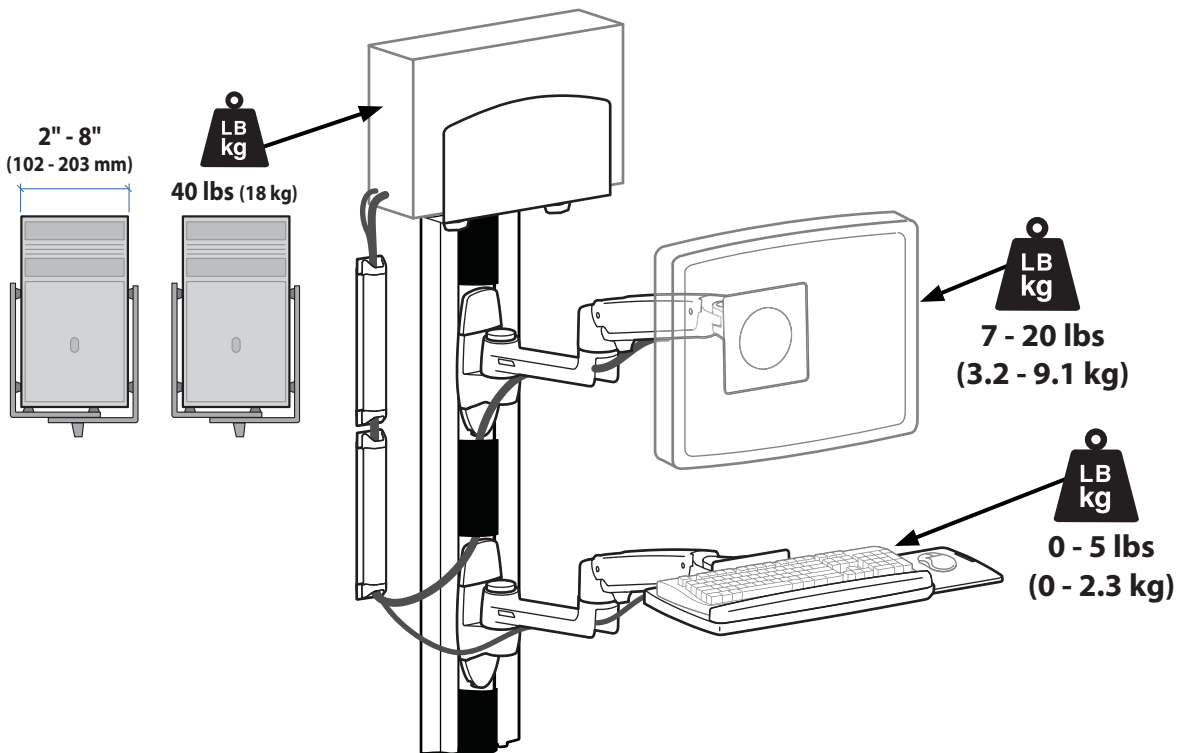
USA 1-800-888-8458

Europe +31 (0)33-45 45 600

China 86-769-86018920

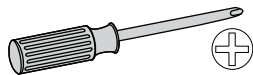
User's Guide
 Guía del usuario
 Manuel de l'utilisateur
 Benutzerhandbuch
 Gebruikersgids
 Guida per l'utente
 ユーザーガイド
 用户指南
 □ □ □ □ □ □

For service and warranty visit www.ergotron.com
 Si desea información de servicio y garantía, visite www.ergotron.com
 Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez www.ergotron.com
 Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter www.ergotron.com.
 Ga voor service en garantie naar www.ergotron.com
 Per assistenza e la garanzia visitare www.ergotron.com
 Gå in på www.ergotron.com för service och garanti
 サービスおよび保証について詳しくは、www.ergotron.com をご覧ください。
 有关服务和保修, 请访问 www.ergotron.com

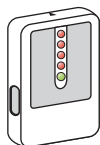




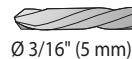
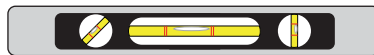
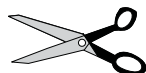
	A	B	C	D
1	2x	1x	1x	14x
2	2x	2x	1x	14x
3	2x	2x	1x 4x	7x
4	3x	1x	9x 1/4-20 x 1/2"	7x
5	1x 2x	2x 2x	8x 10-24 x 1/2"	4x 1x 2.5mm
6	1x	2x	4x 3/8-16 x 5/8"	12x 1x 1/8"
7			4x M4 x 10mm	4x 1x 7/32"
8	1x 2x	4x 4x M4.2 x 25mm	4x M4 x 10mm	1x 4mm
9			2x	1x M3 x 5mm 4x
10	1x 1x	1x	1x 2x	2x 1x



7mm
7/16"



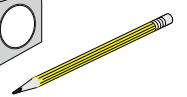
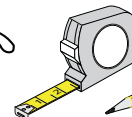
Stud Finder
Localizador de largueros de madera
Stud Finder
Auswahl von Montagmaterial
Positivbepaler balken
Rilevatore di montanti
スタッド ファインダー
螺栓探测器
□ □ □ □ □ □



Wood Studs ≥ 25 gauge steel
Madera Pernos de acero de calibre ≥ 25
Bois Goujons ≥ calibre 25 en acier
Bolzen ≥ Blechlehre Nr. 25
Verbindingsbouten ≥ 25 gauge staal
Prigionieri in acciaio spessore ≥ gauge 25 (0,556 mm)
木 Reglar ≥ 25-gauge stål
木质 25ゲージのスチールよりも強力なスタッド
□ □ 板墙筋为不小于 25 标号的钢材



Solide Holzbalkenträger
Massief Houten Pilaren
Due montanti in legno massiccio



Set Your Workstation to Work For YOU!

Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.

Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !

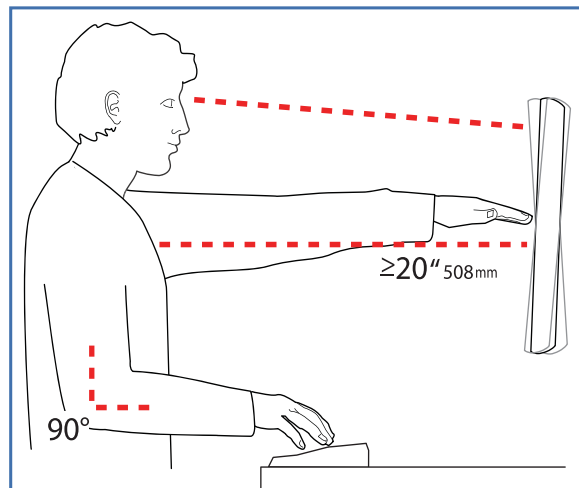
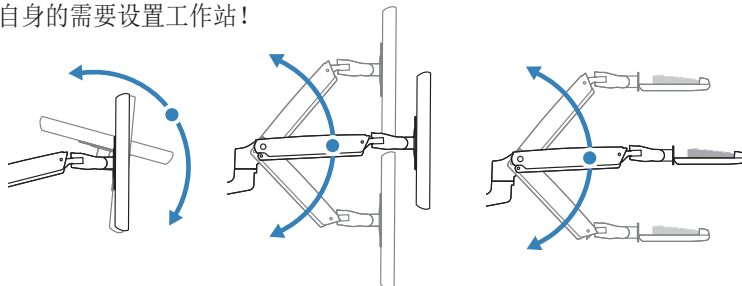
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!

Stel uw workstation zo in dat het voor U werkt!

Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.

一人ひとりにピッタリのワークステーション!

按照您自身的需要设置工作站!



- Height** Position top of screen slightly below eye level.
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.
- Distance** Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).
Position keyboard close enough to create a 90° angle in elbow.
- Angle** Tilt screen to eliminate glare.
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

- To Reduce Fatigue**
Breathe - Breathe deeply through your nose.
Blink - Blink often to avoid dry eyes.
Break • 2 to 3 minutes every 20 minutes
• 15 to 20 minutes every 2 hours.

- Altura** Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.
- Distancia** Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90°.
- Ángulo** Inclíne la pantalla para eliminar los reflejos.
Inclíne el teclado 10° hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

- Para reducir la fatiga**
Respirar - Respire hondo por la nariz.
Parpadear - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.
Descansar • 2 o 3 minutos cada 20 minutos
• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

- Hauteur** Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.
- Distance** Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.
- Angle** Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

- Pour réduire la fatigue**
Respirez - Respirez profondément par votre nez.
Clignez des yeux - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.
Faites des pauses • 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes
• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

- Höhe** Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.
- Abstand** Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90° zu ermöglichen.
- Winkel** Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.
Neigen Sie die Tastatur um 10° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

- Vermeiden von Ermüdungserscheinungen**
Atmen - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.
Blinzeln - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.
Pausen • Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten
• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

- Hoogte** Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.
Plaats het toetsenbord op ongeveer ellebooghoogte met de polsen plat.
- Afstand** Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.
- Hoek** Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

- Om vermoeidheid te verminderen**
Ademen - Adem diep door uw neus in en uit.
Knippen - Knipper regelmatig om droge ogen te vermijden.
Pauzes nemen • 2 tot 3 minuten elke 20 minuten
• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

- Altezza** Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.
- Distanza** Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90°.
- Angolazione** Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

- Per ridurre l'affaticamento**
Respirazione - Respirare profondamente dal naso.
Battito delle palpebre - Battete spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.
Pause • Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti
• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

- 高さ** スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。
キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。
- 距離** スクリーンを顔から腕の長さ分 (少なくとも508mm) 離します。
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。
- 角度** 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。
キーボードを後方に 10° 傾けて、手首が水平になるようにします。

- 疲れを軽減する方法**
呼吸 - 鼻から深く呼吸します。
まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。
休憩 • 20分ごとに2~3分
• 2時間ごとに15~20分

- 高度** 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。
- 距离** 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm (20")。
键盘的位置要够近, 以使肘部形成直角。
- 角度** 倾斜屏幕以消除眩光。
将键盘向后倾斜 10 度, 使手腕能保持放平。

- 为了减轻疲劳**
呼吸 - 通过鼻子深呼吸。
眨眼 - 经常眨眼可避免眼睛干涩。
休息 • 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟
• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟。

Learn more about ergonomic computer use at:

Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:

Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :

Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:

Leer meer over ergonomisch computergebruik op:

Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:

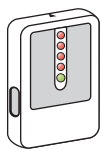
人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください

想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识, 请访问:

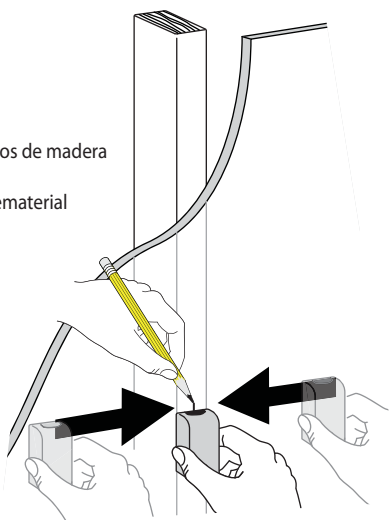
www.computingcomfort.org

Wood	Studs ≥ 25 gauge steel
Madera	Pernos de acero de calibre ≥ 25
Bois	Goujons ≥ calibre 25 en acier
Solide Holzbalkenträger	Bolzen ≥ Blechlehre Nr. 25
Massief Houten Pilaren	Verbindingsbouten ≥ 25 gauge staal
Due montanti in legno massiccio	Prigionieri in acciaio spessore ≥ gauge 25 (0,556 mm)
木	Reglar ≥ 25-gauge stål
木质	25ゲージのスチールよりも強力なスタッド
□ □	板墙筋为不小于 25 标号的钢材

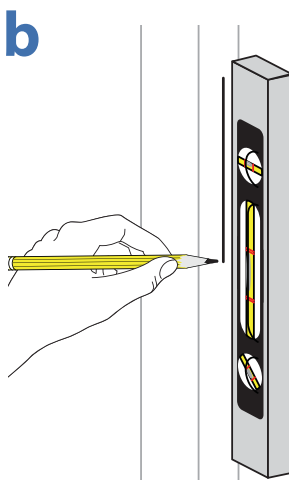
a



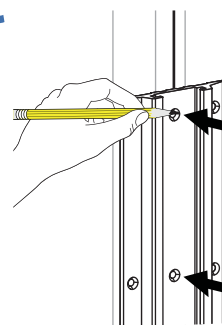
Stud Finder
Localizador de largueros de madera
Stud Finder
Auswahl von Montagematerial
Positiebepaler balken
Rilevatore di montanti
スタッド ファインダー
螺栓探测器
□ □ □ □ □ □



b



c

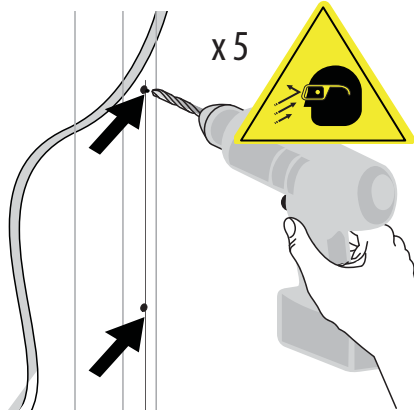


d

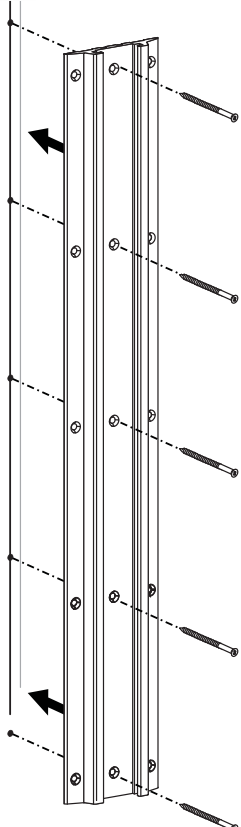
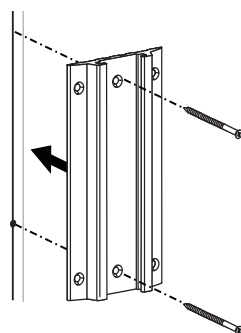
Ø 3/16" (5 mm)



x5



e

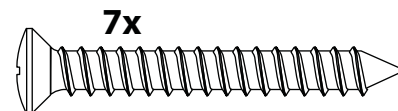


f



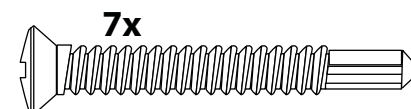
Wood
Madera
Bois
Solide Holzbalkenträger
Massief Houten Pilaren
Due montanti in legno massiccio

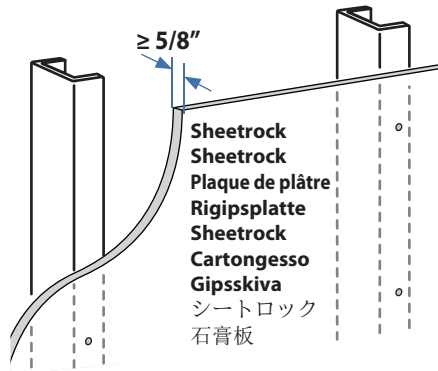
木
木质
□ □



Studs ≥ 25 gauge steel
Pernos de acero de calibre ≥ 25
Goujons ≥ calibre 25 en acier
Bolzen ≥ Blechlehre Nr. 25
Verbindingsbouten ≥ 25 gauge staal
Prigionieri in acciaio spessore ≥ gauge 25 (0,556 mm)
Reglar ≥ 25-gauge stål

25ゲージのスチールよりも強力なスタッド
板墙筋为不小于 25 标号的钢材



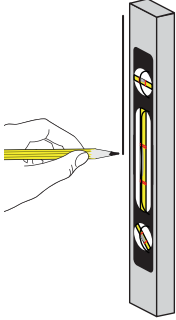


Sheetrock
 Sheetrock
 Plaque de plâtre
 Rigipsplatte
 Sheetrock
 Cartongesso
 Gipsskiva
 シートロック
 石膏板

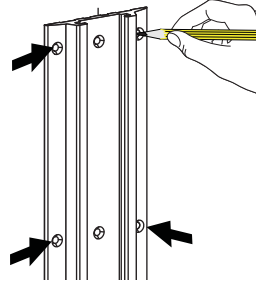


Requires minimum material thickness of 5/8" (16 mm).
 Requiere un grosor mínimo de 16 mm.
 Epaisseur minimum de 16 mm.
 Requer uma espessura mínima de 5/8" (16 mm).
 Mit einer Materialdicke von mindestens 16 mm.
 Vereist een minimale materiaaldikte van 1.6 cm.
 Richiede uno spessore del materiale non inferiore a 16 mm.
 厚さが最低 5/8" (16 mm) の資材が必要。
 需要最低材料厚度为 5/8" (16 mm).

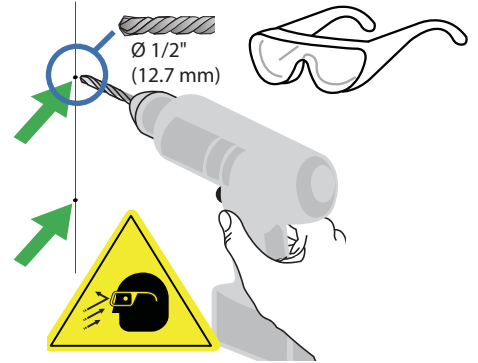
a



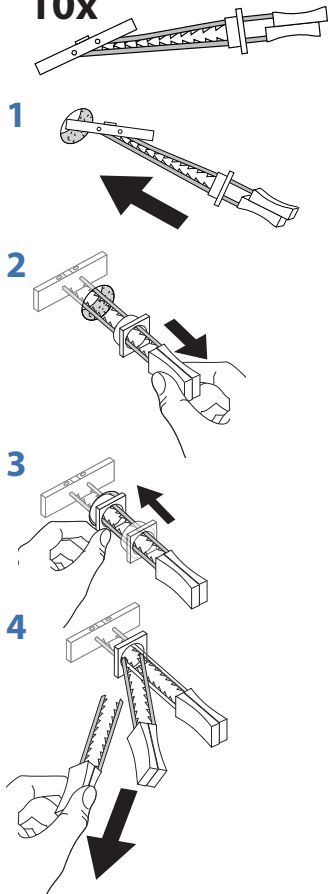
b



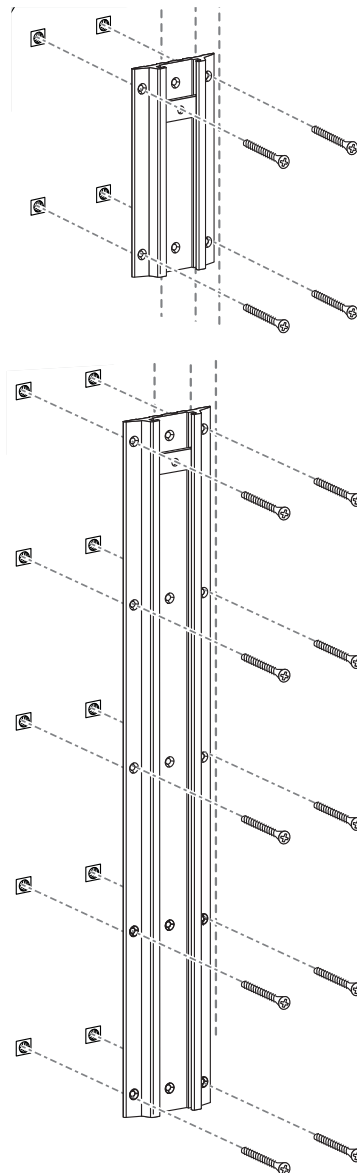
c



d 10x



e



14x

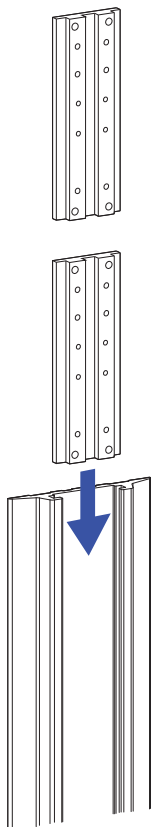
1/4-20 x 2"

f

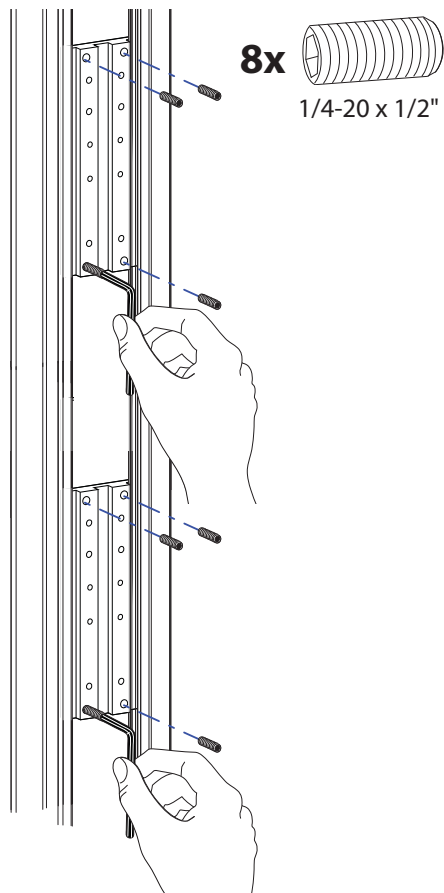


3

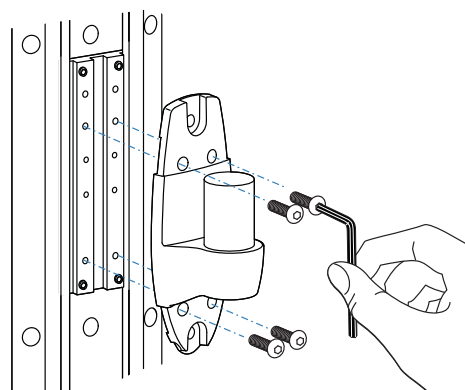
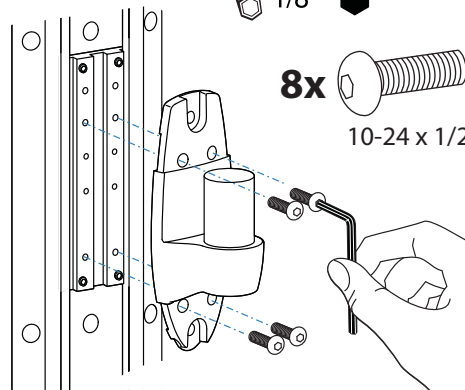
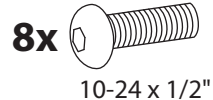
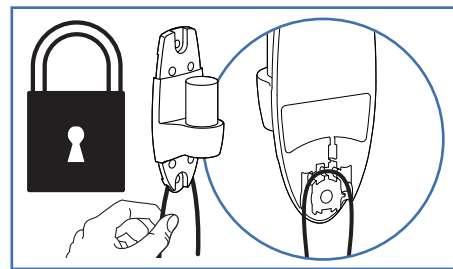
a



b



c



NOTE: Fasteners may unwind due to vibration caused by movement of mounting solution over time. Inspect mounting solution for loose fasteners on a routine basis. If desired, apply a light duty thread locking adhesive to fasteners before installation to prevent back-out.

NOTA: Los fijadores pueden llegar a soltarse debido a la vibración generada por el movimiento de la solución de montaje con el paso del tiempo. Inspeccione de forma rutinaria la solución de montaje para ver si hay fijadores sueltos. Si lo desea, aplique un adhesivo de bloqueo de roscas para aplicaciones no intensas en los fijadores antes de instalarlos para impedir que se desenrosquen.

REMARQUE : avec le temps, les fixations peuvent se relâcher à cause des vibrations dues aux mouvements de la solution de fixation. Vérifiez les fixations de la solution régulièrement. Si vous le souhaitez, vous pouvez appliquer un adhésif de verrouillage léger sur les fixations avant l'installation pour éviter ce genre de problème.

HINWEIS: Die Befestigungsschrauben können sich durch Vibrationen bei der Bewegung der Befestigungslösung im Lauf der Zeit lockern. Überprüfen Sie die Befestigungslösung regelmäßig auf gelockerte Befestigungsschrauben. Sie können die Befestigungsschrauben mit einem Gewindekleber für geringe Belastungen fixieren, um ein Lockern zu vermeiden.

OPMERKING: De bevestigingen kunnen na verloop van tijd loskomen door trillingen veroorzaakt door beweging van de montage. Kijk op een routinebasis de montage na op losse bevestigingen. Breng indien gewenst wat lijm aan op de schroefdraad van de schroefverbindingen om het loskomen te vermijden.

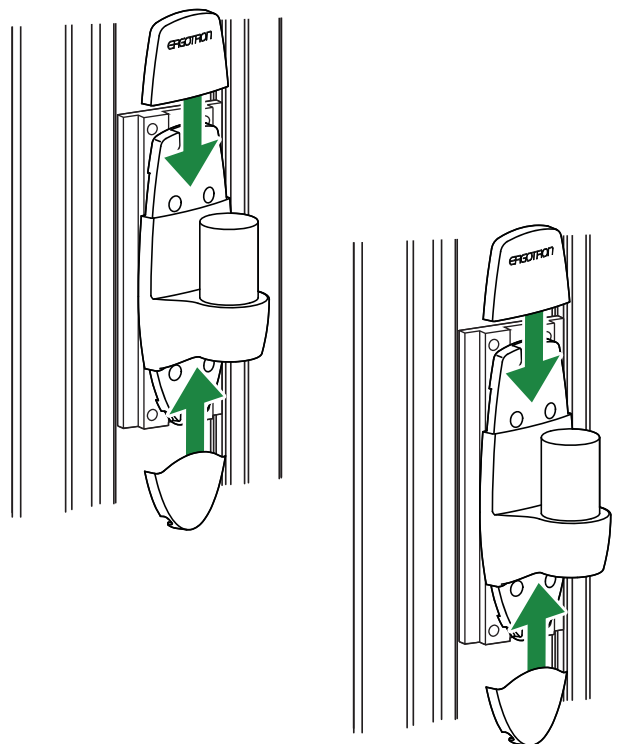
NOTA: i dispositivi di fissaggio possono allentarsi a causa delle vibrazioni provocate dal movimento della soluzione di montaggio nel tempo. Ispezionare regolarmente la soluzione di montaggio per verificare se i dispositivi di fissaggio sono lenti. Se opportuno, sui dispositivi di fissaggio applicare un adesivo di bloccaggio filettature leggero prima dell'installazione, al fine di evitare che fuoriescano.

OBS: Det är möjligt att skruvar kan lossna på grund av vibrationer som orsakas av monteringslösningens rörelser över en längre period. Inspektera regelbundet monteringslösningen och titta efter lösa skruvar. Om så önskas kan man applicera ett milt gänglångningsklistre på skruvarna innan de installeras, för att förhindra att de skruvas loss.

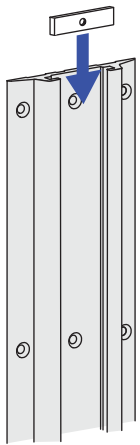
注: 長期間にわたり部品を取り付けたり、外したりしていると、その振動でファスナーが緩んでくることがあります。定期的に取り付け部品を点検し、緩んでいるファスナーがないかどうかを確認してください。ファスナーの緩みを防止するために、適宜、取り付けの前にネジ山を固定する市販の接着剤を使用してもよいでしょう。

注意: 时间一久, 紧固件可能会因安装系统移位产生的震动而松动。定期检查安装系统, 查看紧固件是否有松动。如果需要, 安装前可在紧固件上使用粘性不太强的螺丝固定剂, 以防松动。

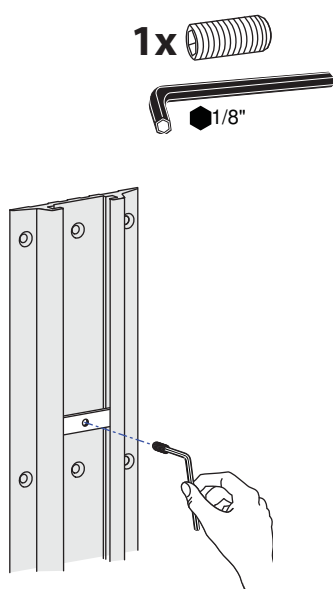
d



4 a



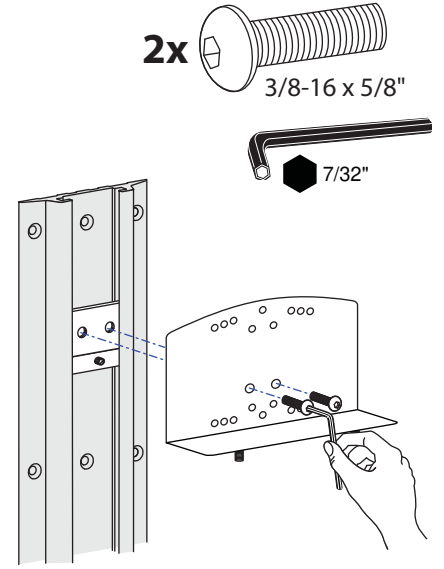
b



c

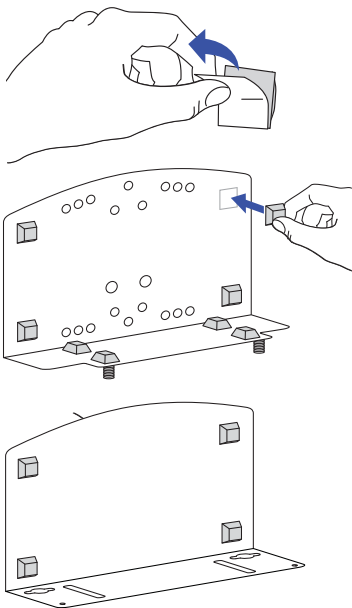


d



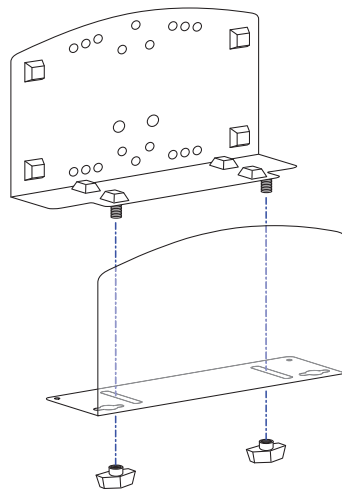
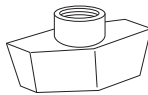
e

12x



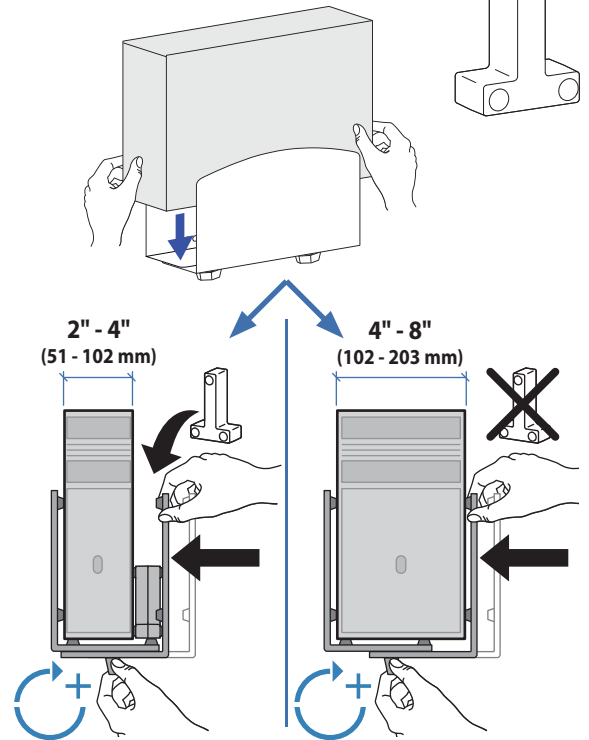
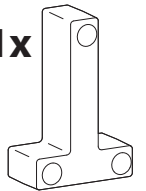
f

2x

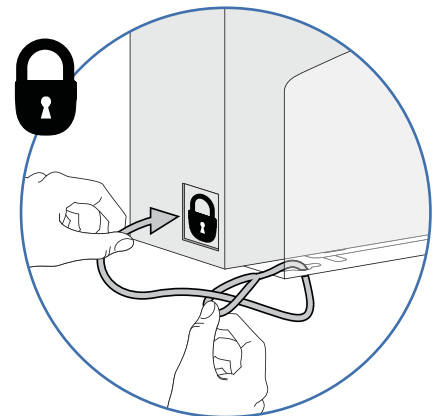
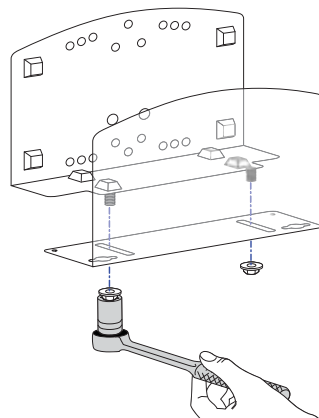


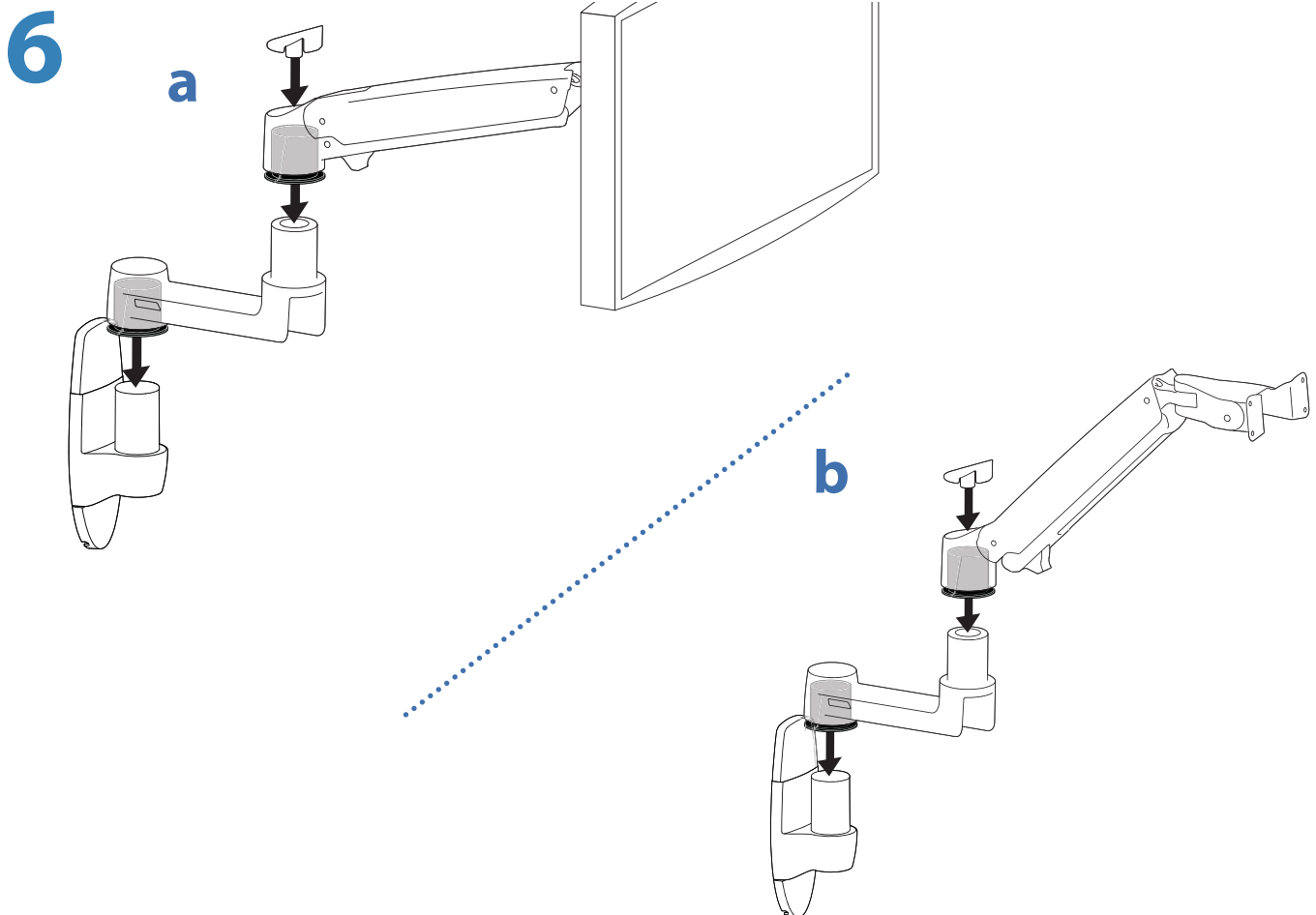
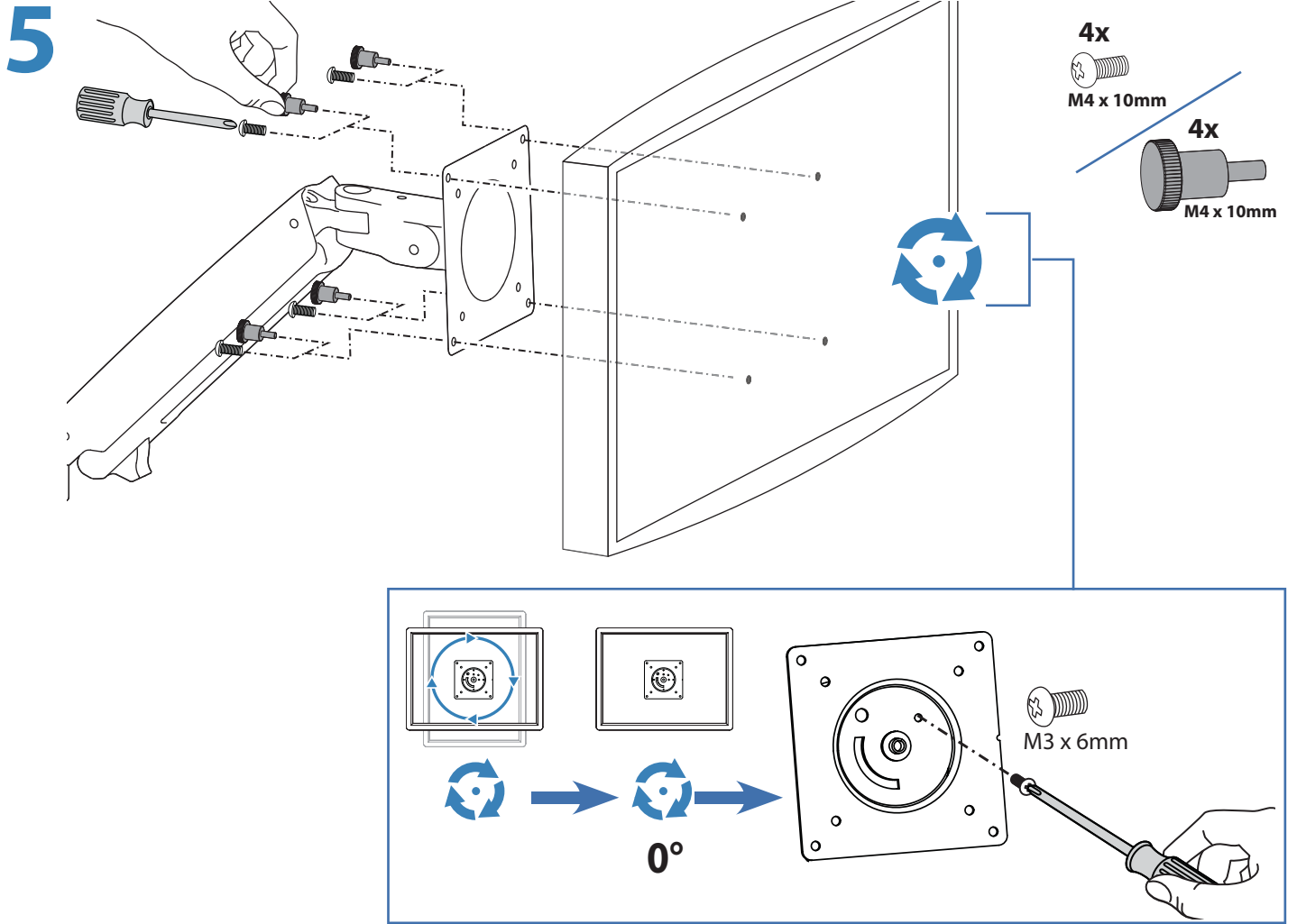
g

1x

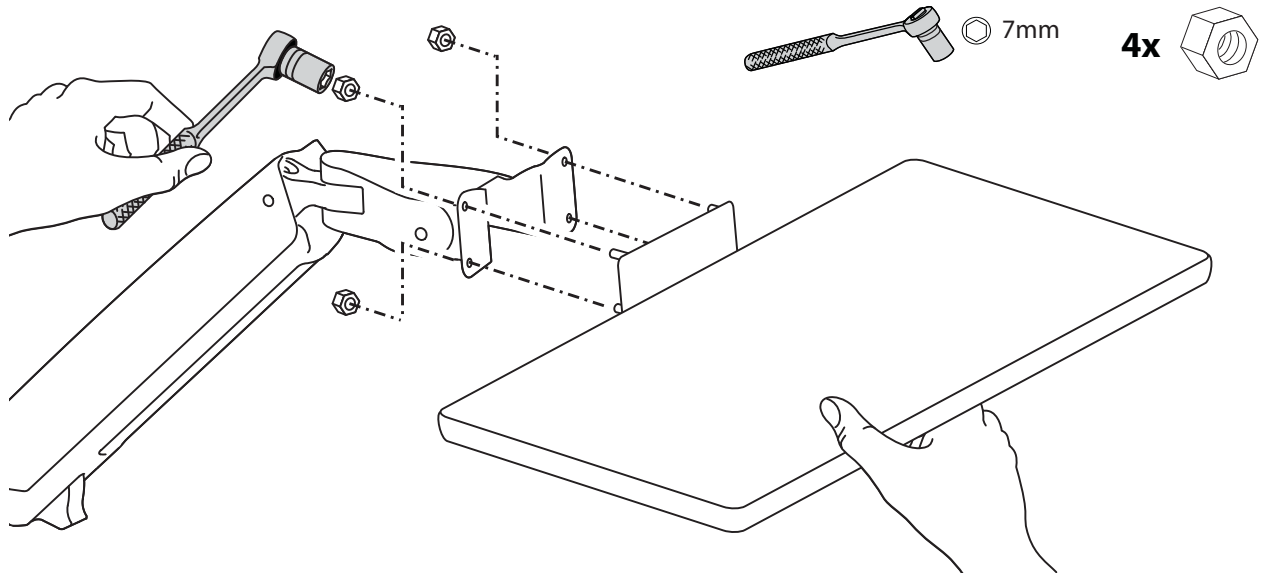


Security Feature
Función de seguridad
Fonction de sécurité
Sicherheitsmerkmal
Beveiligingsfunctie
Dispositivo antifurto
セキュリティ機能
安全特性

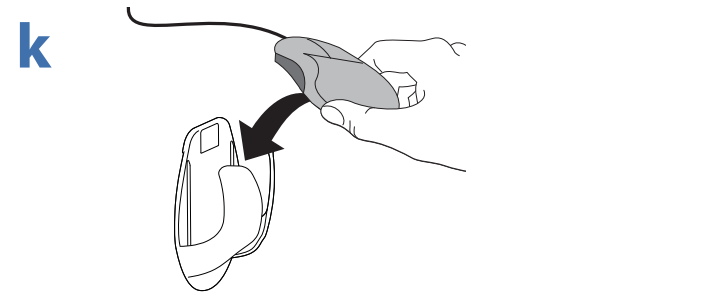
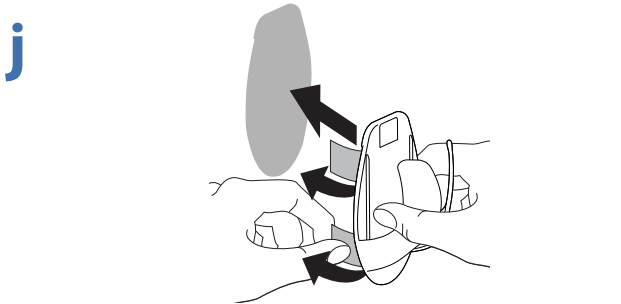
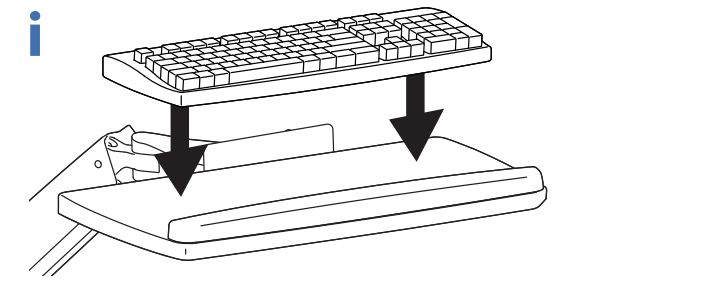
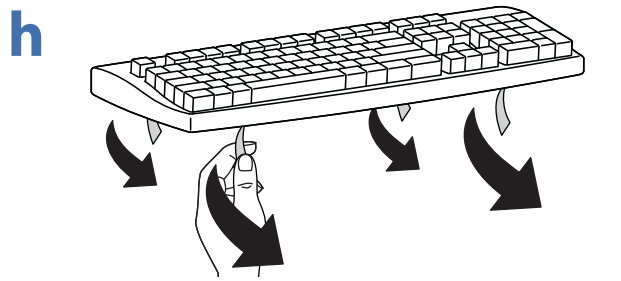
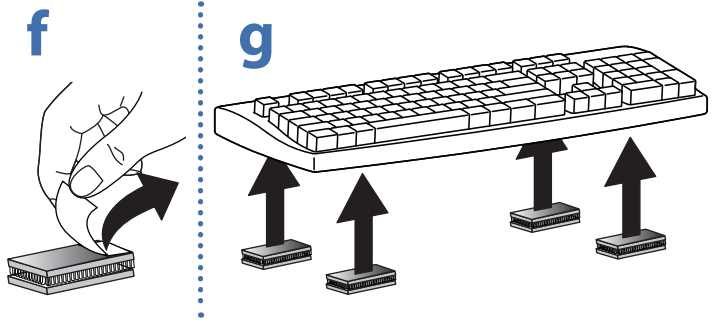
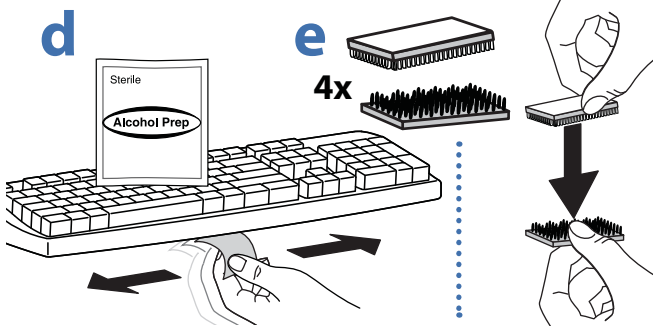
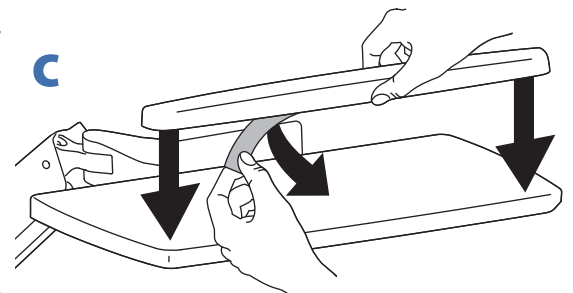
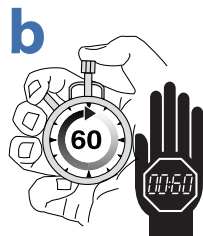
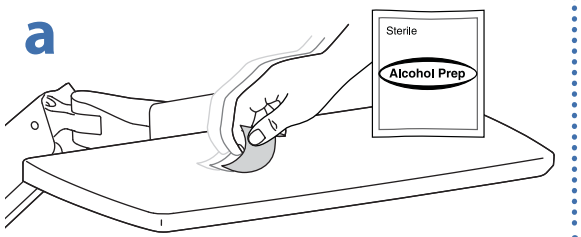
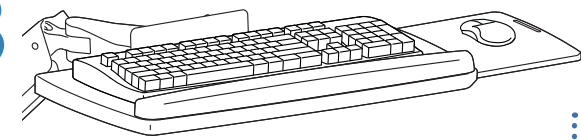




7

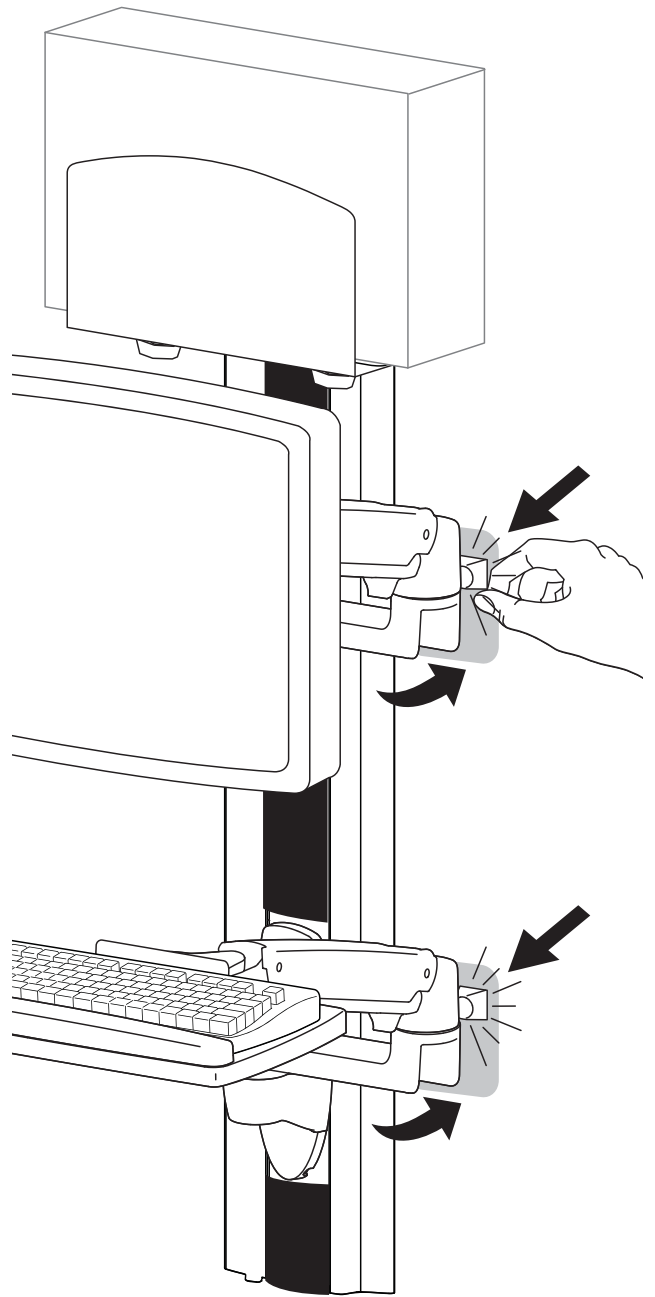
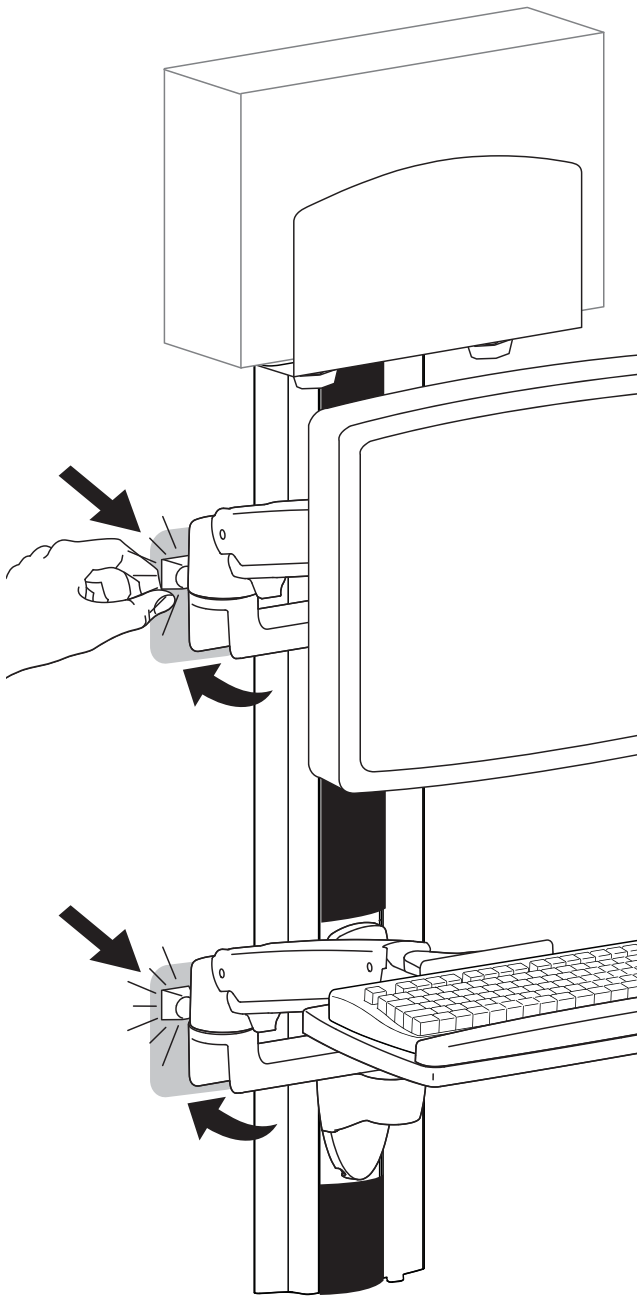


8



9

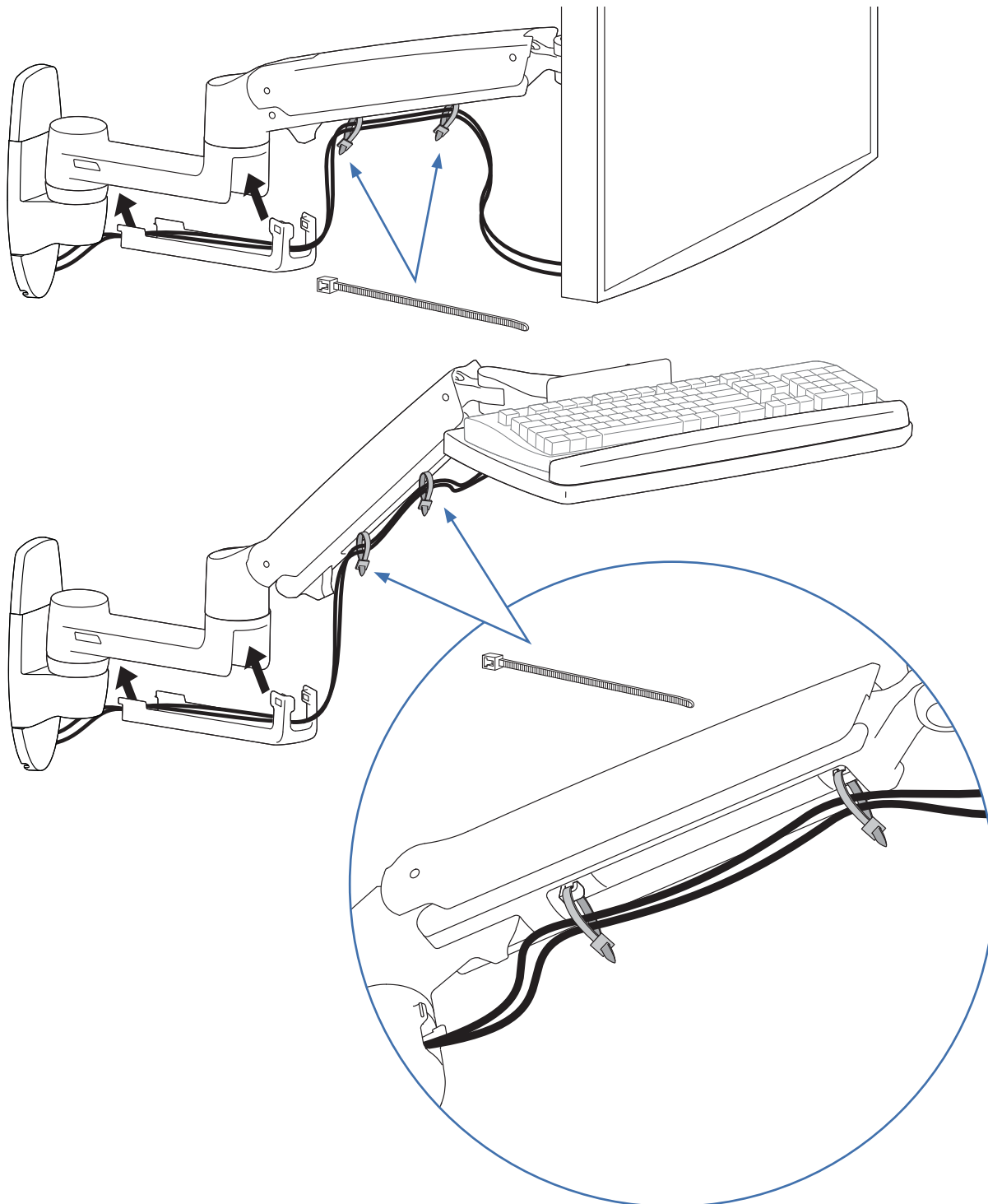
4x



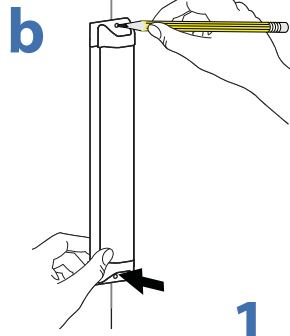
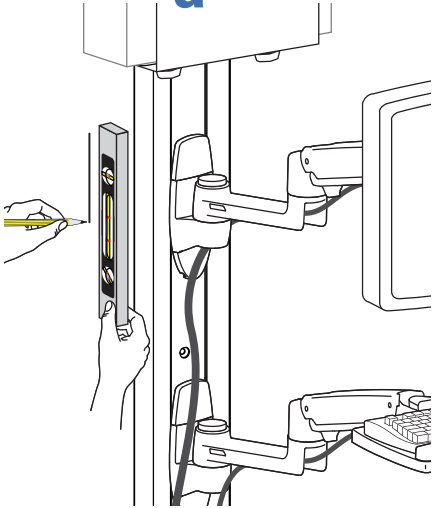
10

CABLE ROUTING
GUÍA DE CABLEADO
CHEMIN DE CÂBLE
KABELFÜHRUNG
LEIDT DE KABEL
INSTRADARE I CAVI
ケーブル配線
走线
□ □ □ □ □

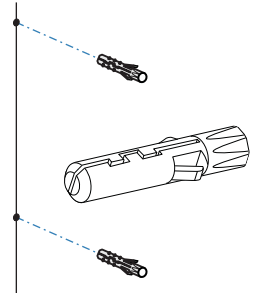
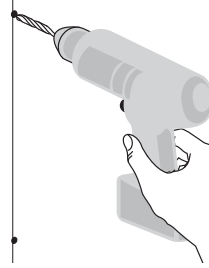
Leave Slack in cable
No deje el cable excesivamente tenso
Laisser du mou dans le câble
Berücksichtigen Sie entsprechendes Kabelspiel
Geef wat extra lengte in de kabel
Lasciare del gioco nel cavo
ケーブル配線はアームの移動が自由に行えるよう、多少たるみを持たせてください。
让电缆保持松弛
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □



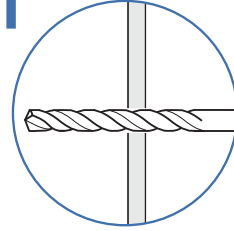
11 a



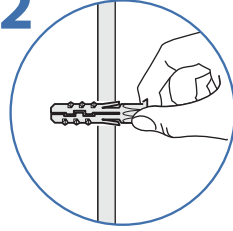
Ø 7/32" (5.6 mm)



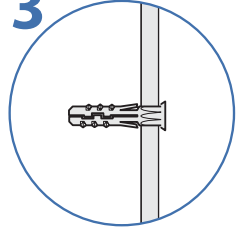
1



2

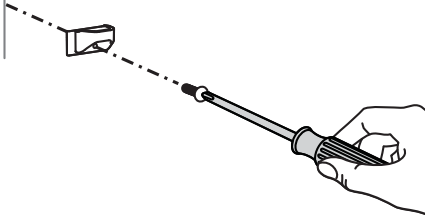


3



b

M4.2 x 25mm



c

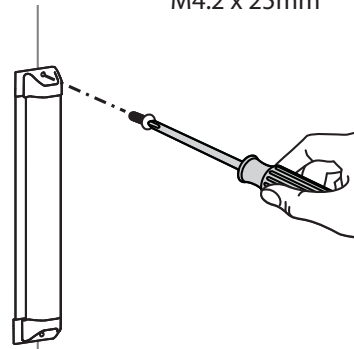


d

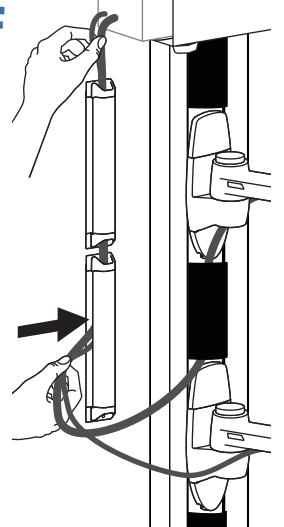


e

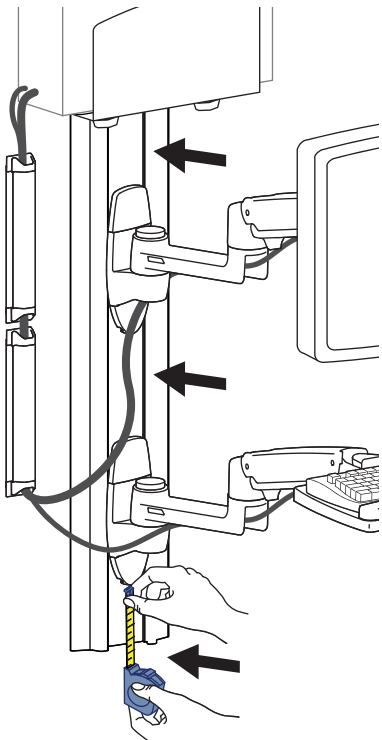
M4.2 x 25mm



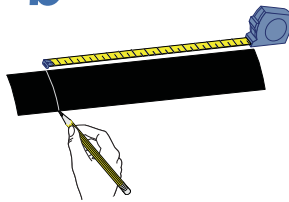
f



12 a



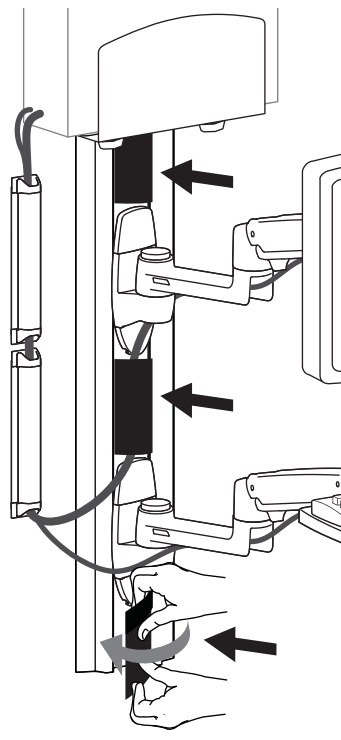
b



c



d



e



