



[www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)

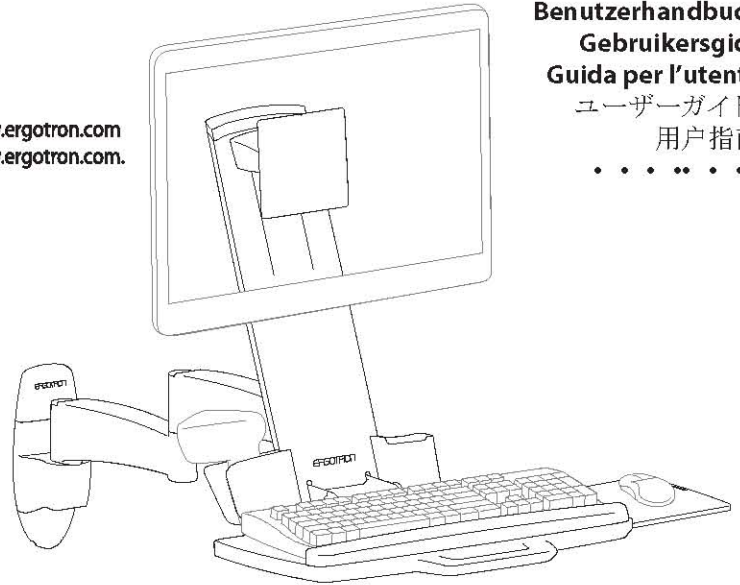
USA 1-800-888-8458

Europe +31 (0)33-45 45 600

China 86-769-86018920

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

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  
 . . . . .



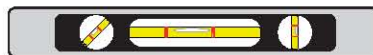
	A	B	C	D	
1	1x 1x	2x M5 x 8mm	1x 1x	2x M8	1x
2	2x M8 x 80mm	1x	2x	4x M4 x 10mm	
3	4x 10-24 x 5/8"	1x 1/8"	4x M4 x 10mm	3x	
4	2x		11 mm	1/2" (13mm) 11 mm	



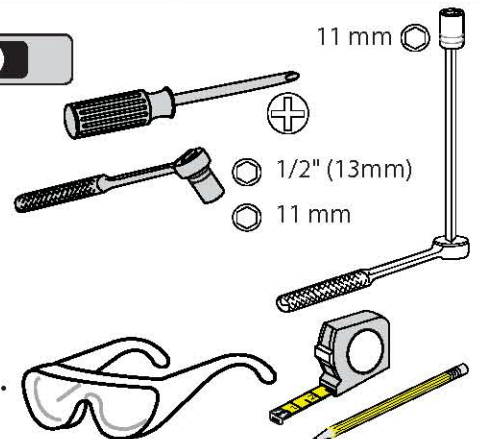
Stud Finder  
 Localizador de largueros de madera  
 Stud Finder  
 Auswahl von Montagmaterial  
 Positiebepaler balken  
 Rilevatore di montanti  
 スタッド ファインダー  
 螺栓探测器  
 . . . . .



Solide Holzbalkenträger  
 Massief Houten Pilaren  
 Due montanti in legno massiccio  
 木  
 木质  
 . . . . .



Ø 3/16" (5 mm) Wood  
 Madera Bois  
  
 Ø 3/8" (10 mm) Concrete  
 Concreto Béton  
 Massivbeton  
 Beton  
 Cemento  
 コンクリート  
 水泥质  
 . . . . .



## 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 !

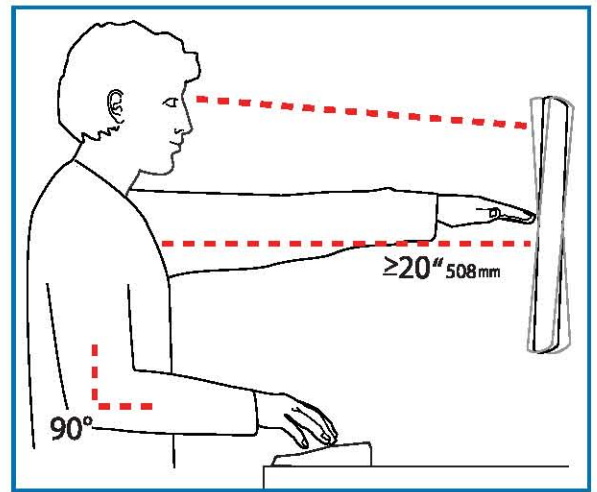
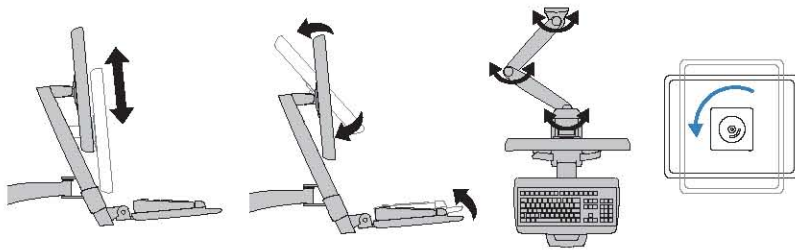
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!

Stel uw werkstation 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!



### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### Om vermoeidheid te verminderen

**Ademen** - Adem diep door uw neus in en uit.

**Knipperen** - Knipper regelmatig om droge ogen te vermijden.

**Pauses nemen** - 2 tot 3 minuten elke 20 minuten

• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

### Per ridurre l'affaticamento

**Respirazione** - Respirare profondamente dal naso.

**Battito delle palpebre** - Battere 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.

**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.

**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** Incline la pantalla para eliminar los reflejos.  
Incline el teclado 10° hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

**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.

**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.

**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.

**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.

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り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:

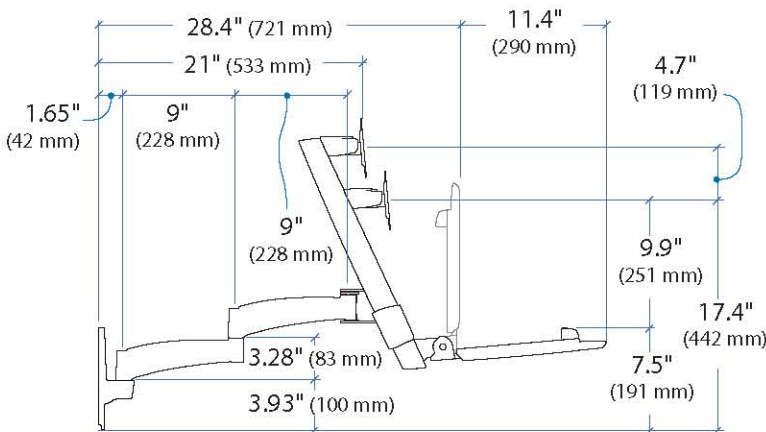
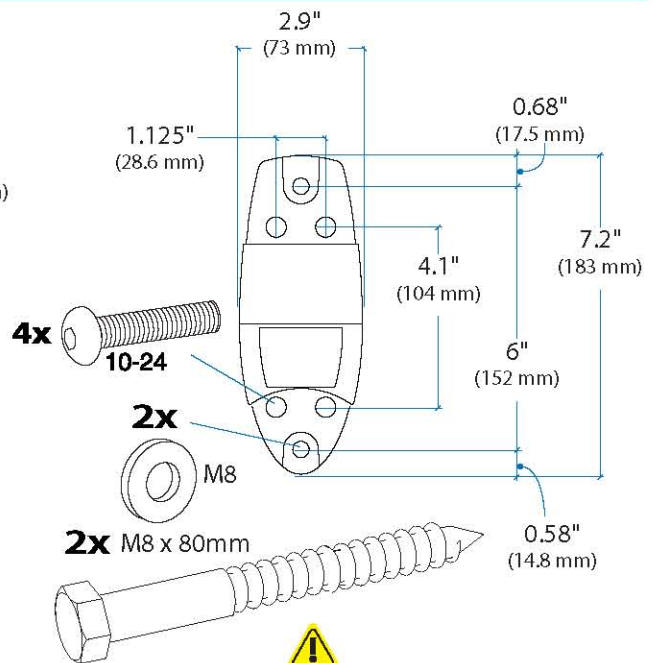
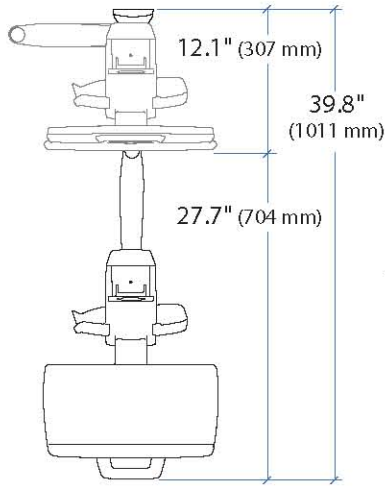
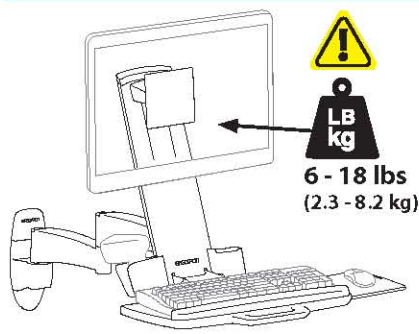
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:

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](http://www.computingcomfort.org)



**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 mildt gänglåsningssklicker 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。



**WARNING:** Ensure that the wall structure is capable of supporting four times the total weight of mounted equipment. Mounting to wall surfaces that do not meet this criteria may result in an unstable, unsafe condition which could lead to personal injury and/or property damage. Consult a construction professional if you have any doubt about what this means in regard to your particular application.

**AVISO:**

Verifique que la pared donde vaya a instalar el Soporte de pared es capaz de soportar 4 veces el peso total del equipamiento a instalar. El montaje del monitor en una pared que no cumpla estos requisitos puede conducir a una instalación inestable e insegura y derivar en daños personales y/o de la pared y el monitor. Consulte a un instalador profesional si tiene dudas respecto de su caso particular.

**ATTENTION:**

Assurez vous que le mur sur lequel vous allez monter est capable de supporter 4 fois le poids total du matériel. Un montage sur une surface critique peut générer une faiblesse dans l'installation et causer des dommages corporels et/ou matériels. En cas de doute, contactez un professionnel.

**Achtung:**

Stellen Sie sicher, daß die Wand an der Sie das Display montieren wollen mindestens das vierfache Gewicht der zu befestigenden Geräte tragen kann. Eine Befestigung an Oberflächen, die nicht in der Lage ist, dieses Kriterium zu erfüllen, könnte zu einem instabilen und/oder unsicheren Zustand führen, welcher Personen- oder Sachschaden zur Folge haben könnte.

**WAARSCHUWING:**

Zorg ervoor dat de wand waartegen de Directe wandbevestiging bevestigd zal worden geschikt is om vier keer het totale gewicht van de apparatuur te dragen. Het bevestigen van een beeldscherm aan een wand die hier niet aan voldoet kan leiden tot een onstabiele en onveilige situatie wat lichamelijke letsel, schade aan de muur en het beeldscherm kan veroorzaken.

**ATTENZIONE**

Verificate con attenzione che la struttura della parete il dispositivo di Montaggio a parete a basso spessore possa reggere un peso maggiore a quattro volte il valore totale di tutte le apparecchiature montate. Il montaggio su pareti che non soddisfino questo requisito può comportare instabilità e scarsa sicurezza, con conseguente rischio di danni od infortuni sia alle persone che alle cose.

**警告:**

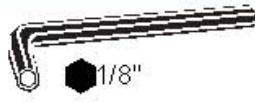
壁の構造が取付ける機器の四倍の重量をサポートする強度が必要です。この基準に適合しない壁表面に取付けるとけが及び/または物的損害の原因となる不安定で危険な状況となりかねません。特定用途に壁の強度の良し悪しが懸念される場合は建設業者にご相談ください。

**警告:**

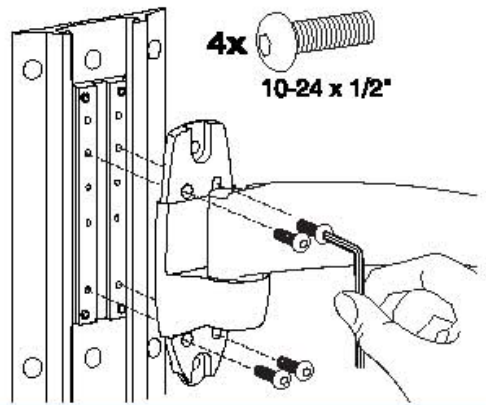
确保墙体结构能够支撑四倍于安装设备的总重量。安装到不符合本标准的墙面可能造成不稳定、不安全的情况, 进而导致人员伤害及/或财产损失。如果您对具体应用还存在疑惑, 请咨询建筑专业人士。

1

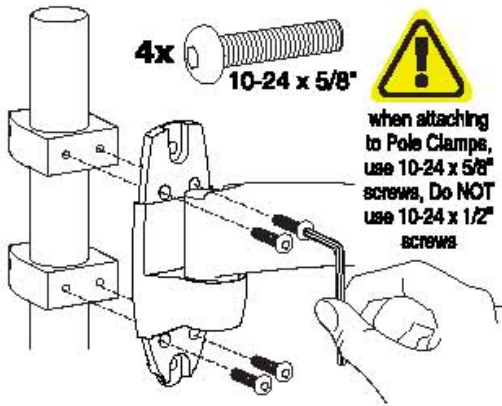
Ergotron product. NOTE: Wall Track and Brackets sold separately.  
 Producto Ergotron. Guía y soporte de pared vendido por separado.  
 Produit Ergotron. Montant mural et fixation vendu séparément.  
 Ergotron-Product. Alu-Profilsschiene und Bügel separat erhältlich.  
 Ergotron-product. Muurrailen -beugel Apart leverbaar.  
 Prodotto Ergotron. Wall Track e staffa venduta separatamente.  
 エルゴトロン製品。ウォールトラックおよびブラケット別売。  
 Ergotron 产品。墙轨和托架单独出售。  
 Ergotron .....



1/8"



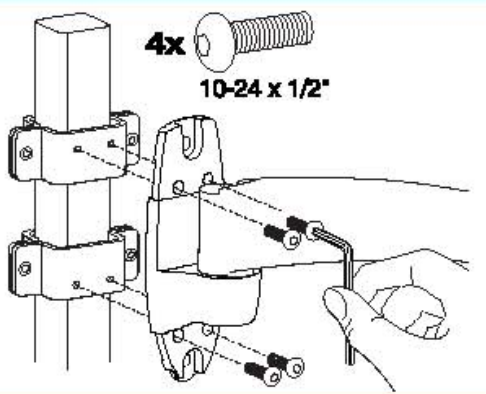
4x 10-24 x 1/2"



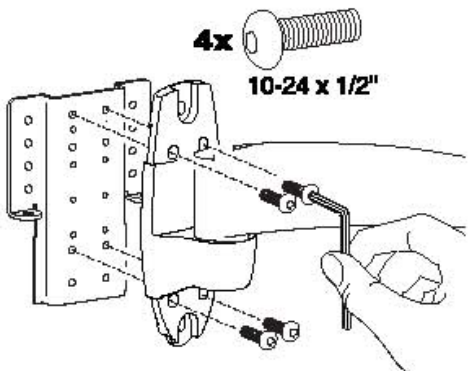
4x 10-24 x 5/8"



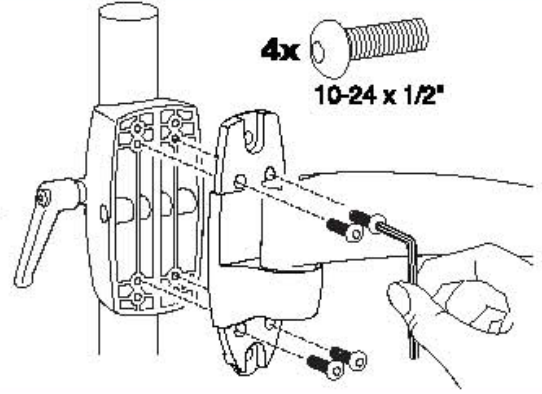
when attaching to Pole Clamps, use 10-24 x 5/8" screws, Do NOT use 10-24 x 1/2" screws



4x 10-24 x 1/2"

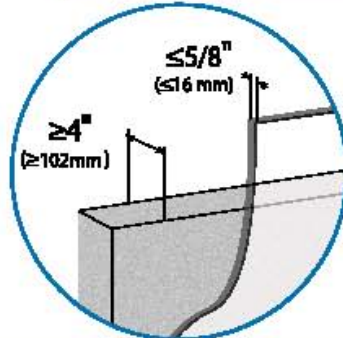
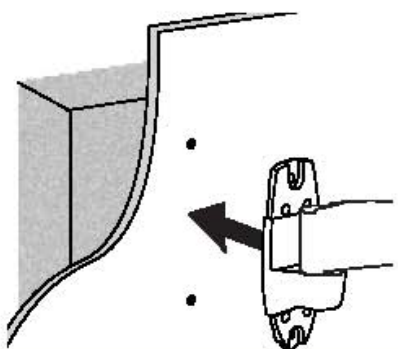


4x 10-24 x 1/2"



4x 10-24 x 1/2"

Concrete  
 Concreto  
 Béton  
 Massivbeton  
 Beton  
 Cemento  
 コンクリート  
 水泥质  
 .....



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

