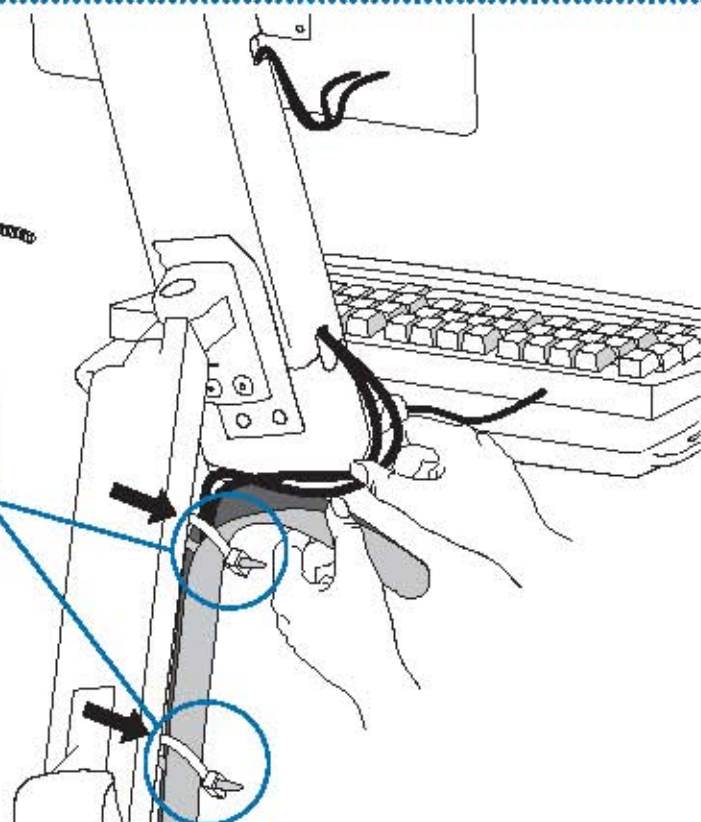
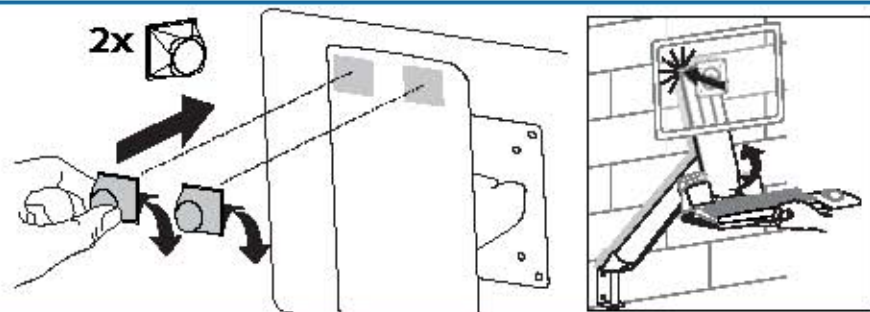


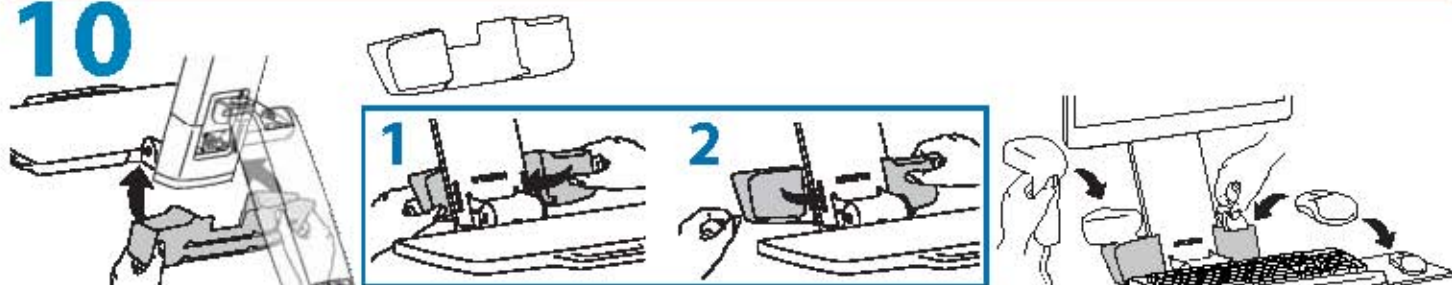
! NOTE: Make sure cables can slide in and out through covers and cable channels.
 NOTA: Asegúrese de que los cables puedan entrar y salir de las fundas y los canales de los cables.
 REMARQUE: assurez-vous que les câbles peuvent glisser à l'intérieur et à l'extérieur des couvercles et des canaux de câbles.
 HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass die Kabel durch die Abdeckungen und Kabelkanäle geführt werden können.
 OPMERKING: Zorg ervoor dat de kabels in en uit kunnen schuiven door deksels en kabelkanalen.
 NOTE: verificare che i cavi scorrano liberamente attraverso i coperti e i canali portacavi.
 OBS: Se till att kablár kan drás in och ut genom höljen och kabelkanaler.
 注: カバーやケーブルチャンネルにケーブルをすべり込ませて出し入れできることを確認してください。
 注意: 请确保电缆能从盖板 and 电缆槽中推进行出。



9



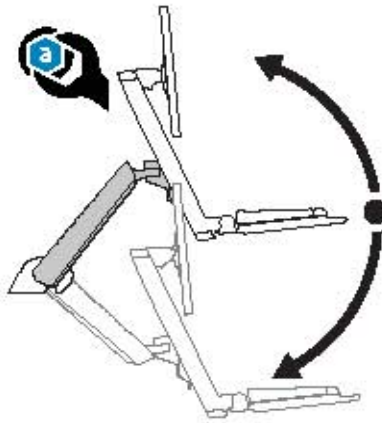
10



11

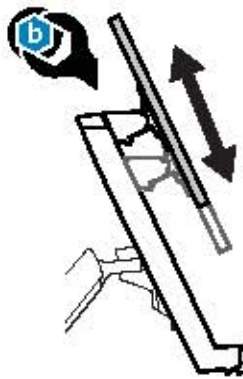
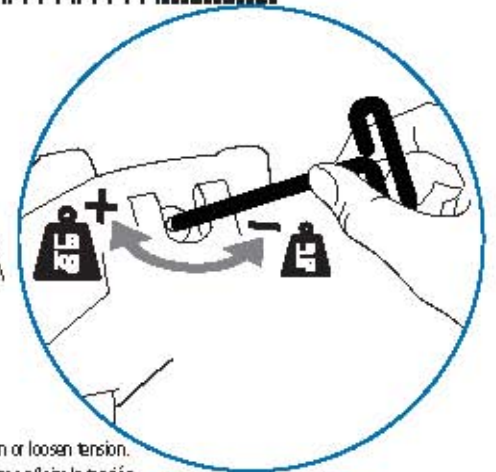
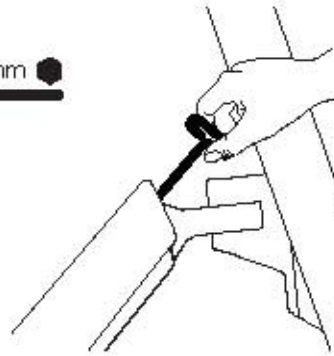


Adjustment · Ajuste · Réglage · Einstellung · Instellen · Regolazione · 調整 · 调节 ·



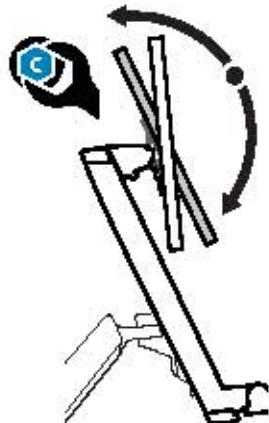
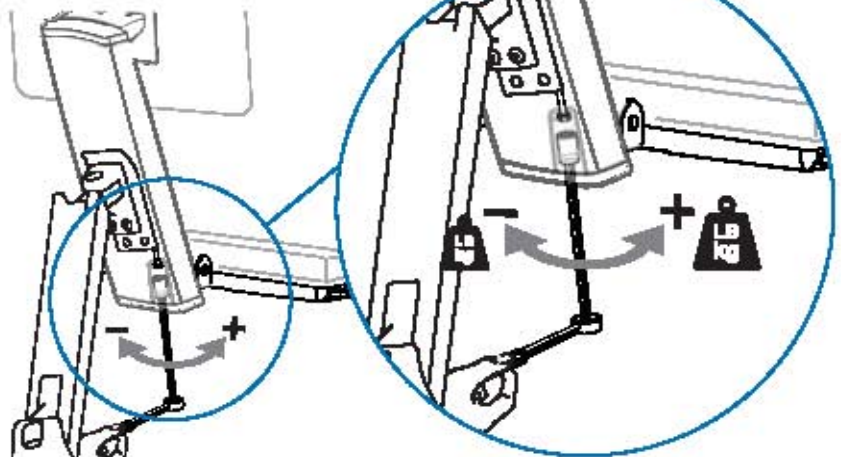
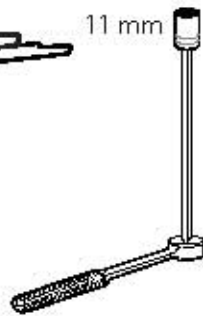
Lift - Up and down
Elevación (arriba y abajo)
Ajustement en hauteur : bas et haut
Höhenverstellung - rauf und runter
Verstel in hoogte - Omhoog en omlaag
Solleveramento - Su e Giù
Lyft - upp och ned
リフト (上下)
升降 (上下)

Follow these instructions to tighten or loosen tension.
 Siga estas instrucciones para ajustar o aliviar la tensión.
 Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
 Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
 Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
 Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
 Följ dessa instruktioner för att dra åt eller lossa på skruvarna.
 压力を増減するには次の手順に準じます。
 遵照这些说明拧紧或拧松。



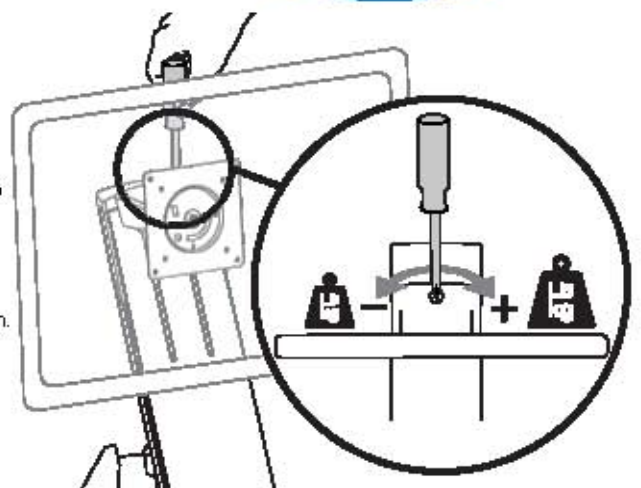
Lift - Up and down
Elevación (arriba y abajo)
Ajustement en hauteur : bas et haut
Höhenverstellung - rauf und runter
Verstel in hoogte - Omhoog en omlaag
Solleveramento - Su e Giù
Lyft - upp och ned
リフト (上下)
升降 (上下)

Follow these instructions to tighten or loosen tension.
 Siga estas instrucciones para ajustar o aliviar la tensión.
 Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
 Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
 Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
 Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
 Följ dessa instruktioner för att dra åt eller lossa på skruvarna.
 压力を増減するには次の手順に準じます。
 遵照这些说明拧紧或拧松。



Tilt - Forward and Backward
Indinación (adelante y atrás)
Indinaison : Avant et arrière
Neigung - vor und zurück
Kantel - Naar voren en naar achteren
Indinazione - Avanti ed Indietro
Vinkla - framåt och bakåt
チルト (前後)
傾斜 (前后)

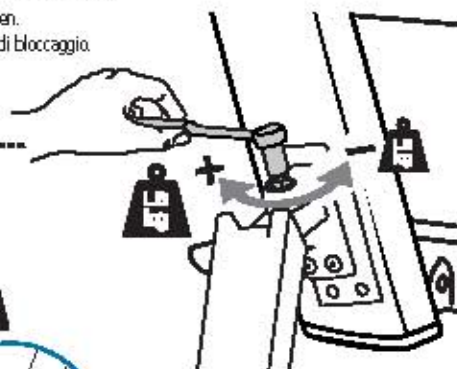
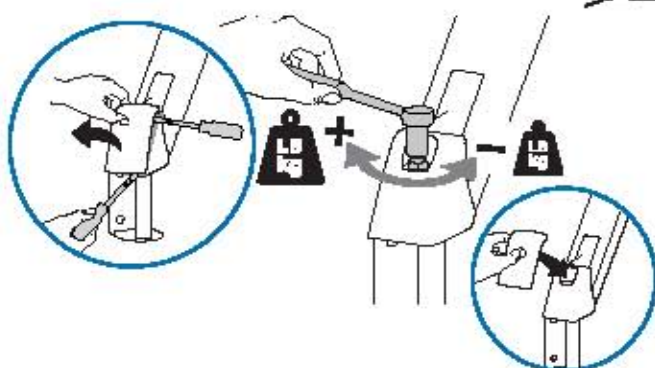
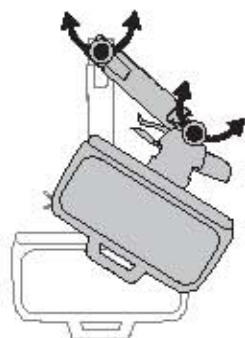
Follow these instructions to tighten or loosen tension.
 Siga estas instrucciones para ajustar o aliviar la tensión.
 Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.
 Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
 Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
 Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
 Följ dessa instruktioner för att dra åt eller lossa på skruvarna.
 压力を増減するには次の手順に準じます。
 遵照这些说明拧紧或拧松。





Arm Swing - Side-to-side
Giro del brazo (derecha e izquierda)
Mouvement du bras : Droite et Gauche
Schwenken- links und rechts
Zwenk de arm - Van links naar rechts
Rotazione del braccio - Destra e Sinistra
Arm rörelse - sida-till-sida
 スイング (左右)
 摆动。(左右)

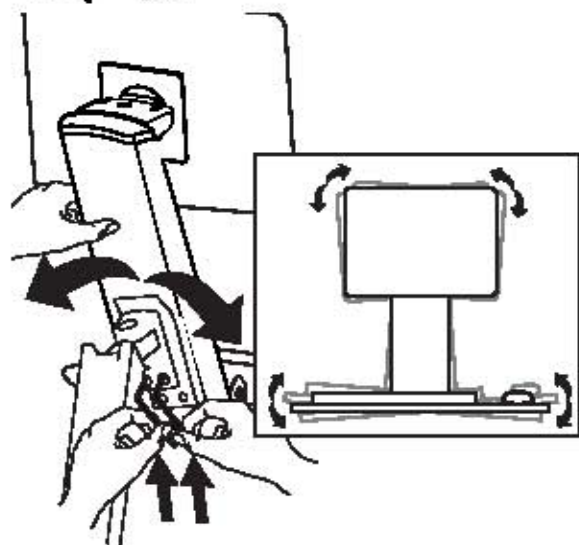
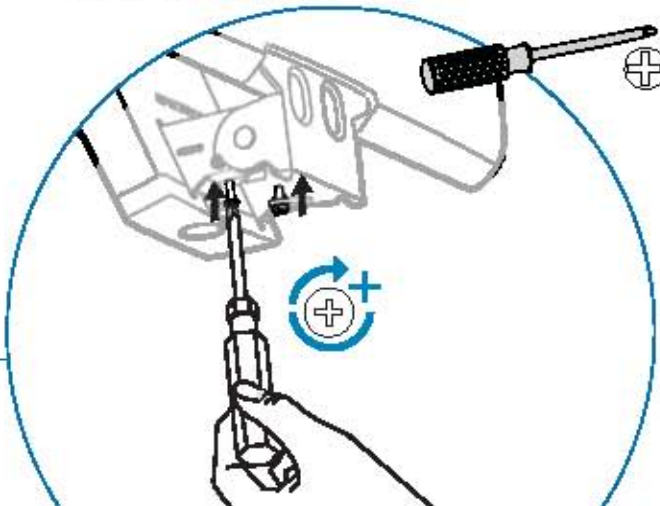
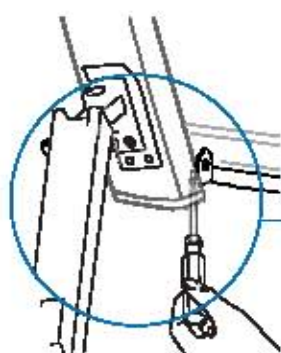
Follow these instructions to tighten or loosen tension.
 Siga estas instrucciones para ajustar o aljar la tensión.
 Suivez ces instructions pour desserrer ou reserrer la tension.
 Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.
 Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.
 Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.
 Följ dessa instruktioner för att dra åt eller lossa på skruvarna.
 圧力を増減するには次の手順に従います。
 遵照这些说明拧紧或放松。



Keyboard Storage
Almacenamiento del teclado
Stockage du clavier
Lagerung der Tastatur
Opberging van toetsen bord
Conservazione tastiera
Tangentbord stöörning
 キーボード 収納時
 键盘存放

Keyboard Use
Uso del teclado
Utilisation du clavier
Verwendung der Tastatur
Gebruik van het toetsenbord
Utilizzo tastiera
Tangentbord sanvänd ning
 キーボード 使用時
 键盘使用

Set Keyboard Angle to -10 degrees
Establezca el ángulo del teclado (hasta menos 10 grados)
Réglez l'angle du clavier (jusqu'à moins 10 degrés)
Tastaturwinkel festlegen (bis zu -10 Grad)
De hoek van de toetsenbord instelling (tot min 10 graden)
Impostazione dell'angolo tastiera (fino a meno 10 gradi)
Vinkla tangentbordet till -10 grader
 キーボード の角度設定 マイナス10度まで)
 设置键盘角度 (最大负 10 度)



12

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!

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:

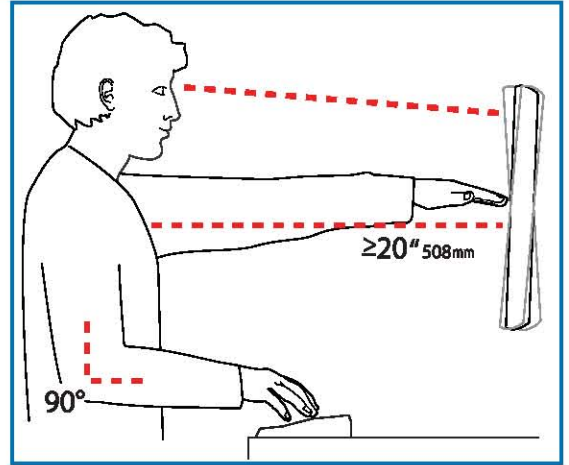
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:

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



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, et 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 - 经常眨眼以避免眼睛干涩。

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。



© 2011 Ergotron, Inc.
All rights reserved.

While Ergotron, Inc. makes every effort to provide accurate and complete information on the installation and use of its products, it will not be held liable for any editorial errors or omissions (including those made in the process of translation from English to another language), or for incidental, special or consequential damages of any nature resulting from furnishing this instruction and performance of equipment in connection with this instruction. Ergotron, Inc. reserves the right to make changes in the product design and/or product documentation without notification to its users. For the most current product information, or to know if this document is available in languages other than those herein, please contact Ergotron. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written consent of Ergotron, Inc., 1181 Trapp Road, Eagan, Minnesota, 55121, USA. Patents Pending and Patented U.S. & Foreign. Ergotron is a registered trademark of Ergotron, Inc.

Americas Sales and Corporate Headquarters

St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com

EMEA Sales

Amersfoort, The Netherlands
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.com

APAC Sales

Tokyo, Japan
www.ergotron.com
apaccustomerservice@ergotron.com

Worldwide OEM Sales

www.ergotron.com
info.oem@ergotron.com