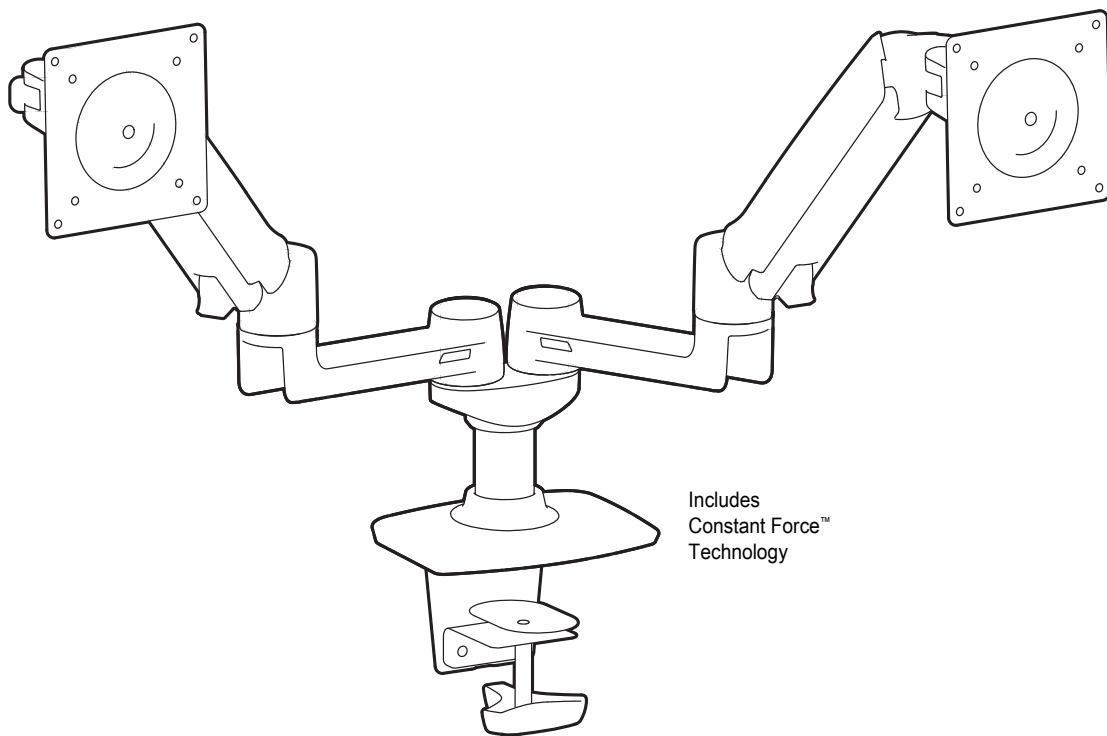


ergotron®

LX

Dual Side-by-Side Arm, White



EN User Guide

ES Guía del usuario

FR Manuel de l'utilisateur

DE Benutzerhandbuch

JA ユーザーガイド

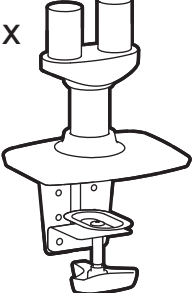
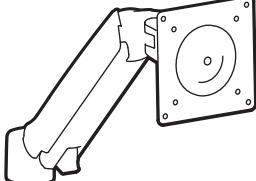
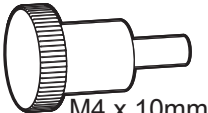




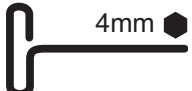


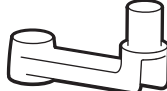
ZH 用户指南

NL Gebruikersgids

IT Guida per l'utente

TR Kullanıcı Kılavuzu

www.ergotron.com | USA: 1-800-888-8458 | Europe: +31 (0)33-45 45 600 | China: 400-120-3051 | Japan: japansupport@ergotron.com

	A	B	C	D
1	1x 	2x 	8x  M4 x 10mm	4x 
2	2x  M3 x 6mm	8x  M4 x 10mm	1x  2.5mm	1x  4mm
3	2x 	2x 	2x 	

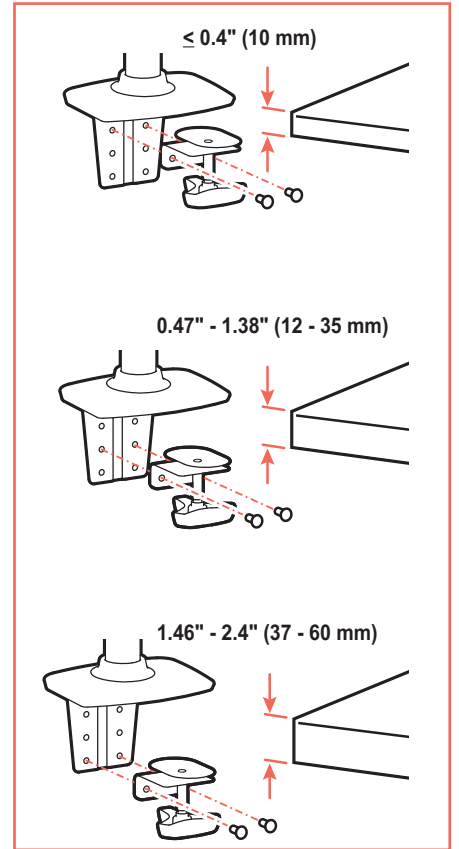
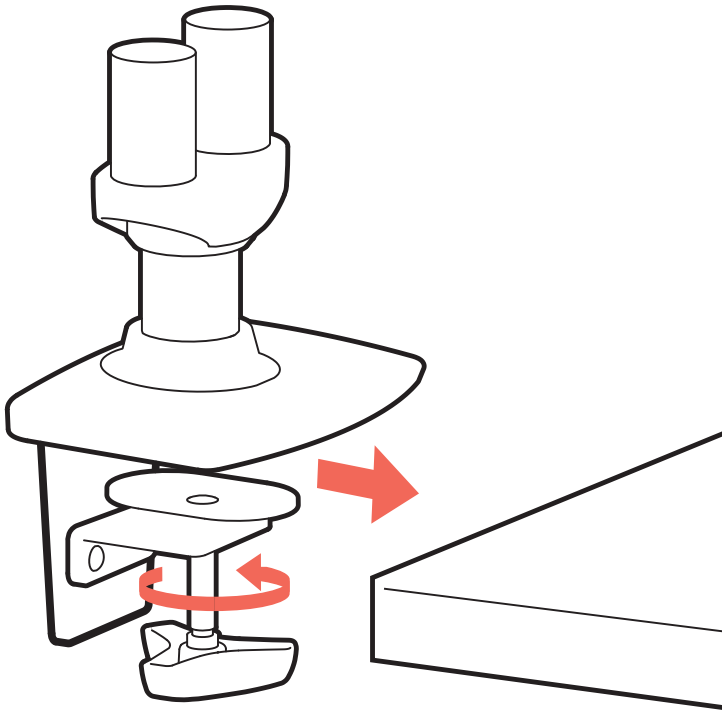
- EN** NOTE: Product movements and spring adjustments may not work until mounted and all equipment has been attached.
- ES** NOTA: es posible que los movimientos del producto y los ajustes del resorte no funcionen hasta que estén montados y se hayan fijado todos los equipos.
- FR** REMARQUE : Il est possible que les mouvements du produit et les réglages des ressorts ne fonctionnent pas tant que tout l'équipement n'est pas installé et fixé.
- DE** HINWEIS: Produktbewegungen und Armeinstellungen funktionieren möglicherweise erst nach dem Zusammenbau und wenn alle Geräte angeschlossen sind.
- JA** 注：製品の動作やバネ調整は、機器をすべて取り付けて固定するまで機能しないことがあります。
- ZH** 备注：在安装并连接所有设备之前，产品移动和弹簧调整可能无法工作。
- NL** OPMERKING: Het is mogelijk dat de bewegingen van het product en de veeraanpassingen niet werken totdat het apparaat is gemonteerd en alle apparatuur is bevestigd.
- IT** NOTA: Se il prodotto non viene montato del tutto e le attrezzature non vengono annesse in maniera completa, i movimenti del prodotto e le regolazioni delle molle potrebbero non funzionare.
- TR** NOT: Montaj tamamlanıncaya ve tüm donanım yerleştirilinceye kadar ürün hareketleri ve yay ayarları yapılamayabilir.



- EN** Tools Needed
- ES** Herramientas necesarias
- FR** Outillage requis
- DE** Benötigtes Werkzeug
- JA** 必要なツール
- ZH** 需要的工具
- NL** Benodigde gereedschappen
- IT** Utensili necessari
- TR** Gerekli Aletler

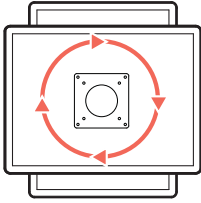


1



2

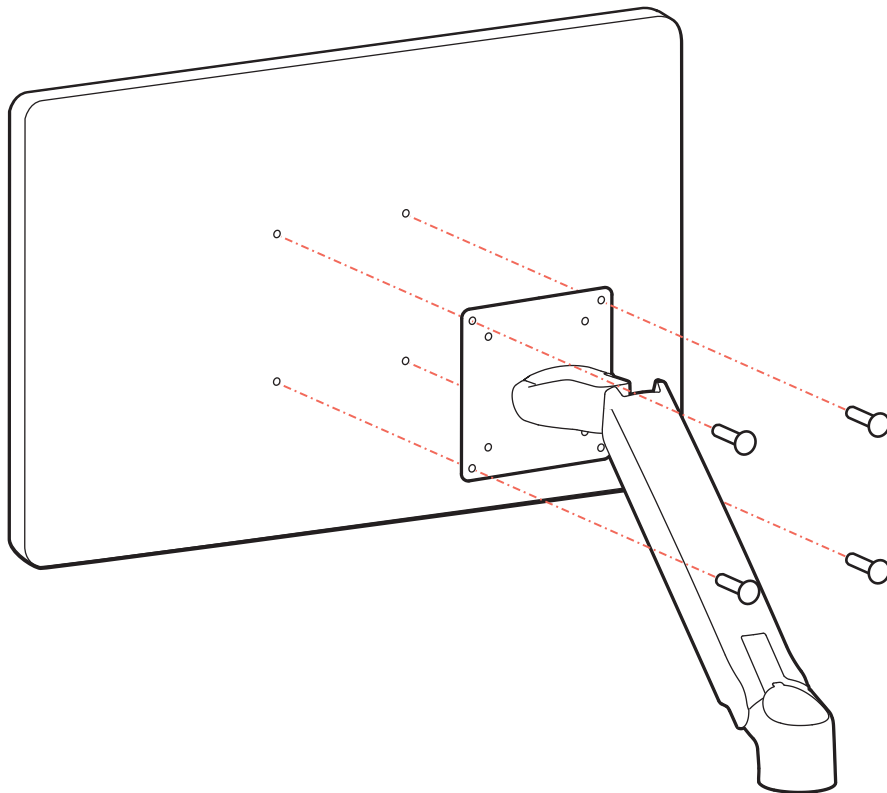
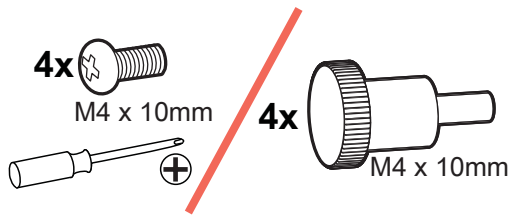
- EN Rotate – Portrait/Landscape
- ES Rotación (formato vertical y apaisado)
- FR Rotation : mode portrait et paysage
- DE Rotation – Portrait-/Landscapefunktion
- JA 縦/横
- ZH 纵向/横向
- NL Rotazione – Portrait - Landscape
- IT Rotazione – Portrait - Landscape
- TR Döndürme - Portre/Peyzaj



For 0° rotation, add screw.

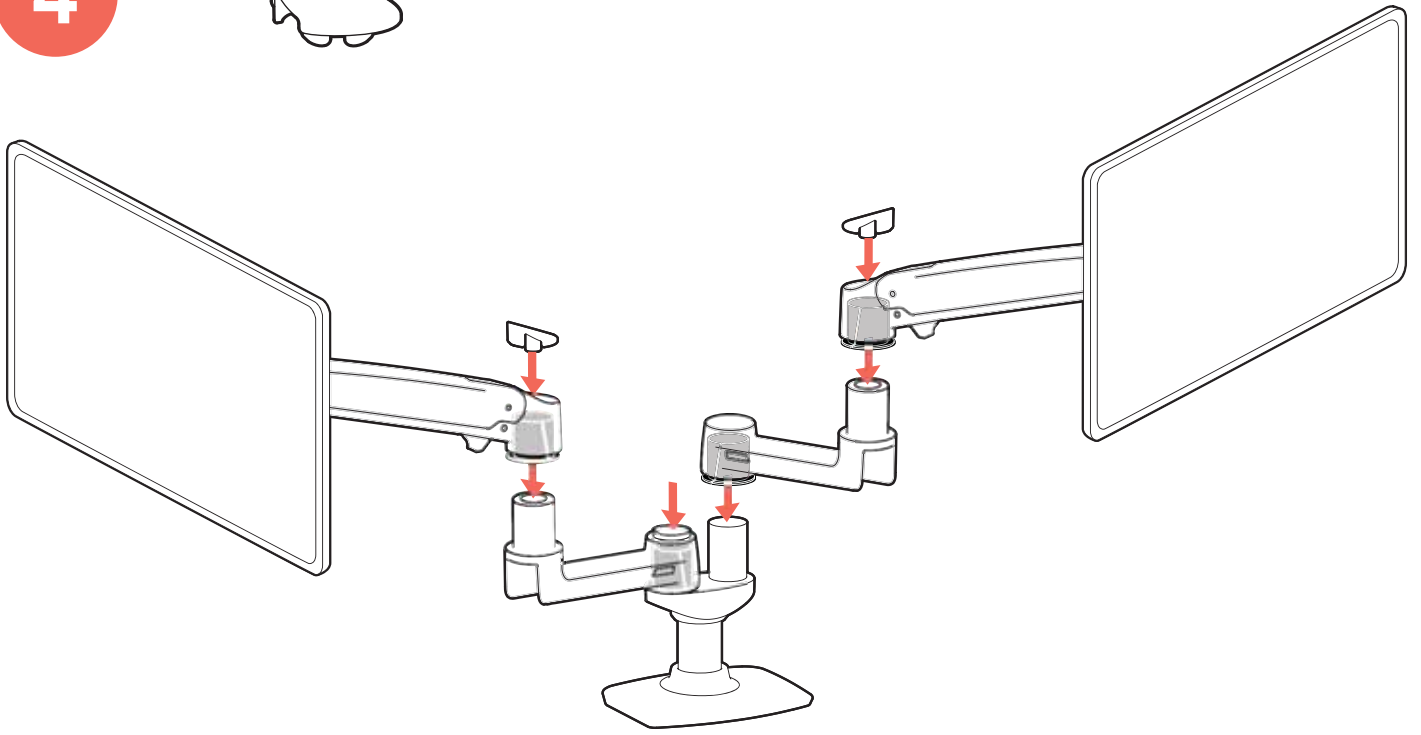
1x M3 x 6mm

3

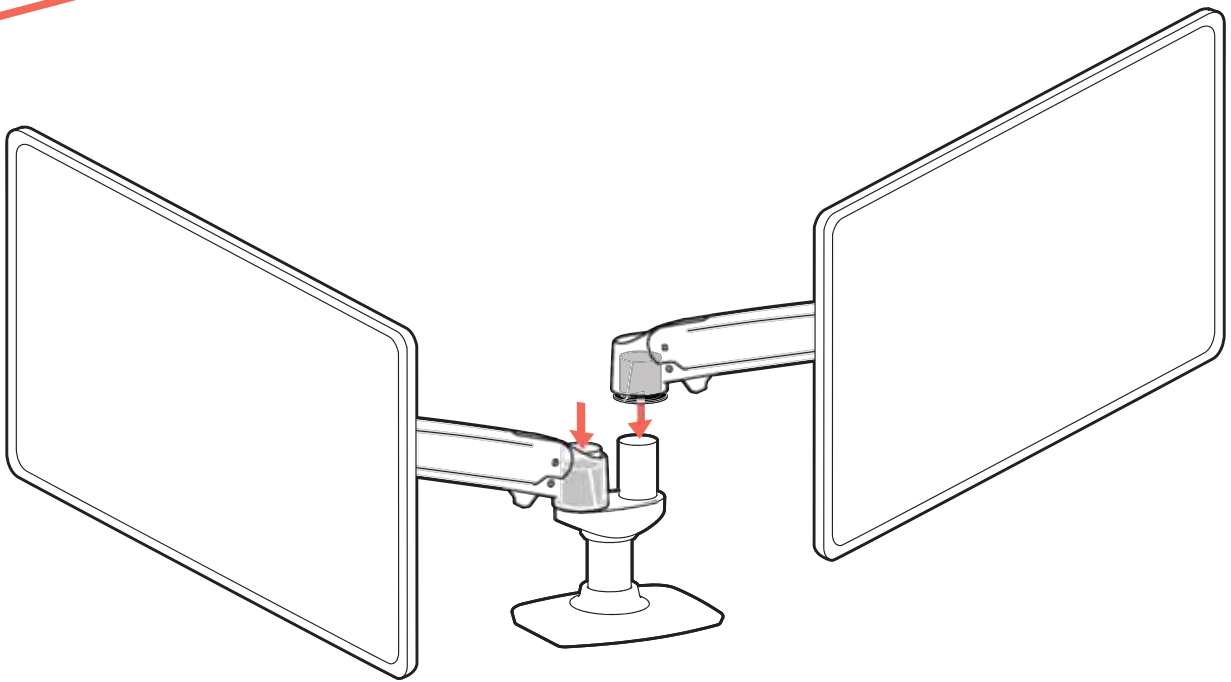


4

2x

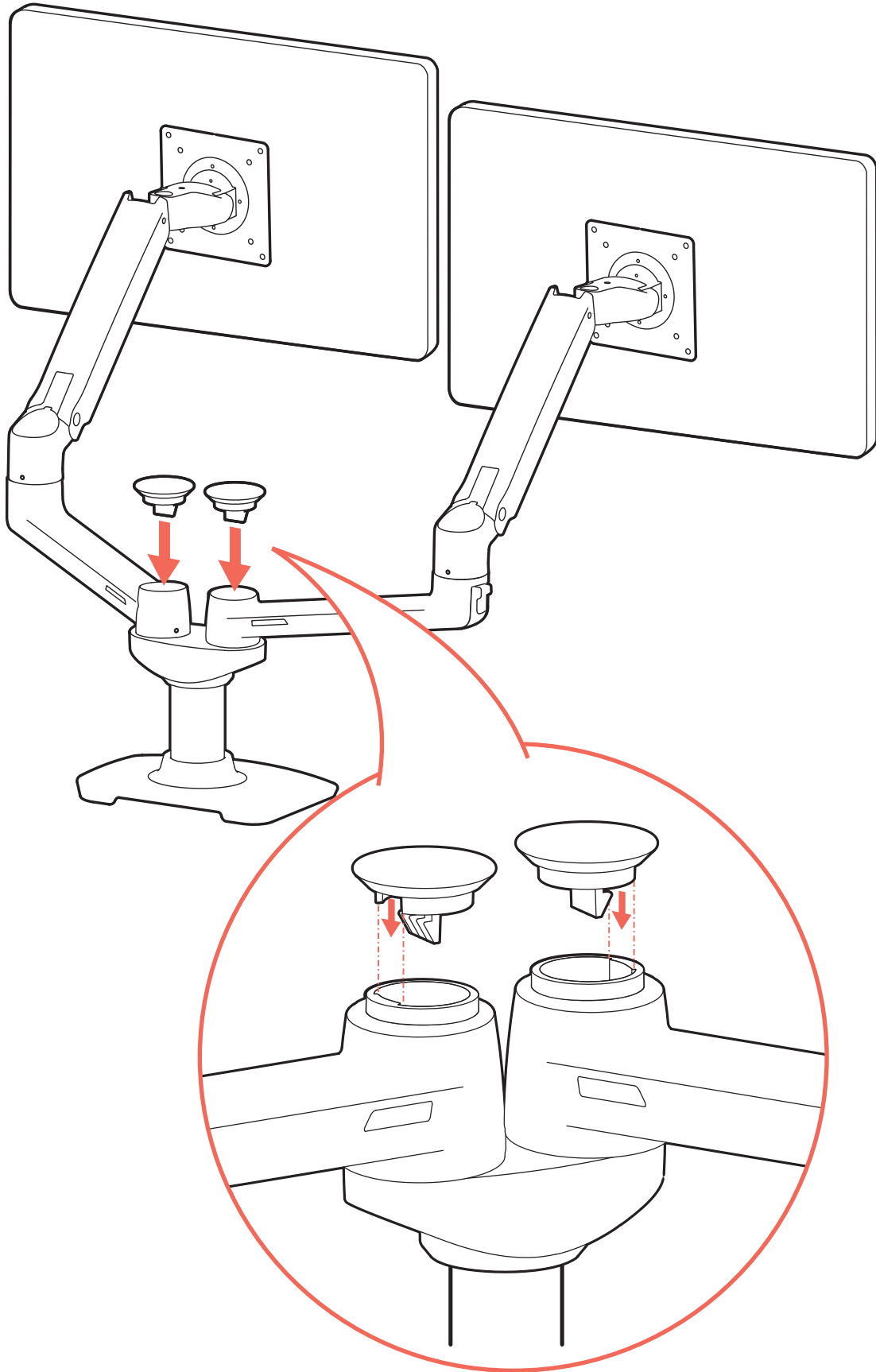


or

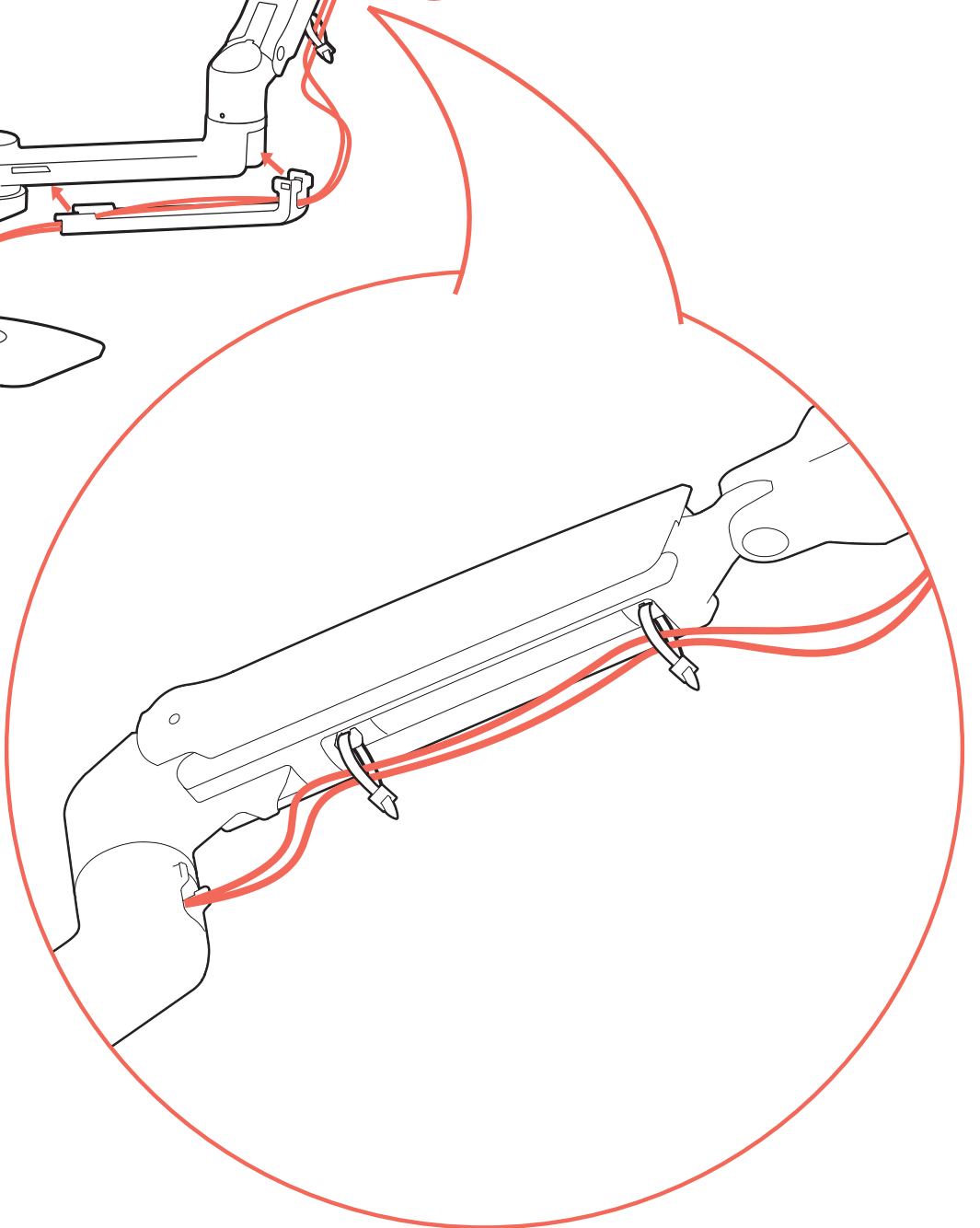
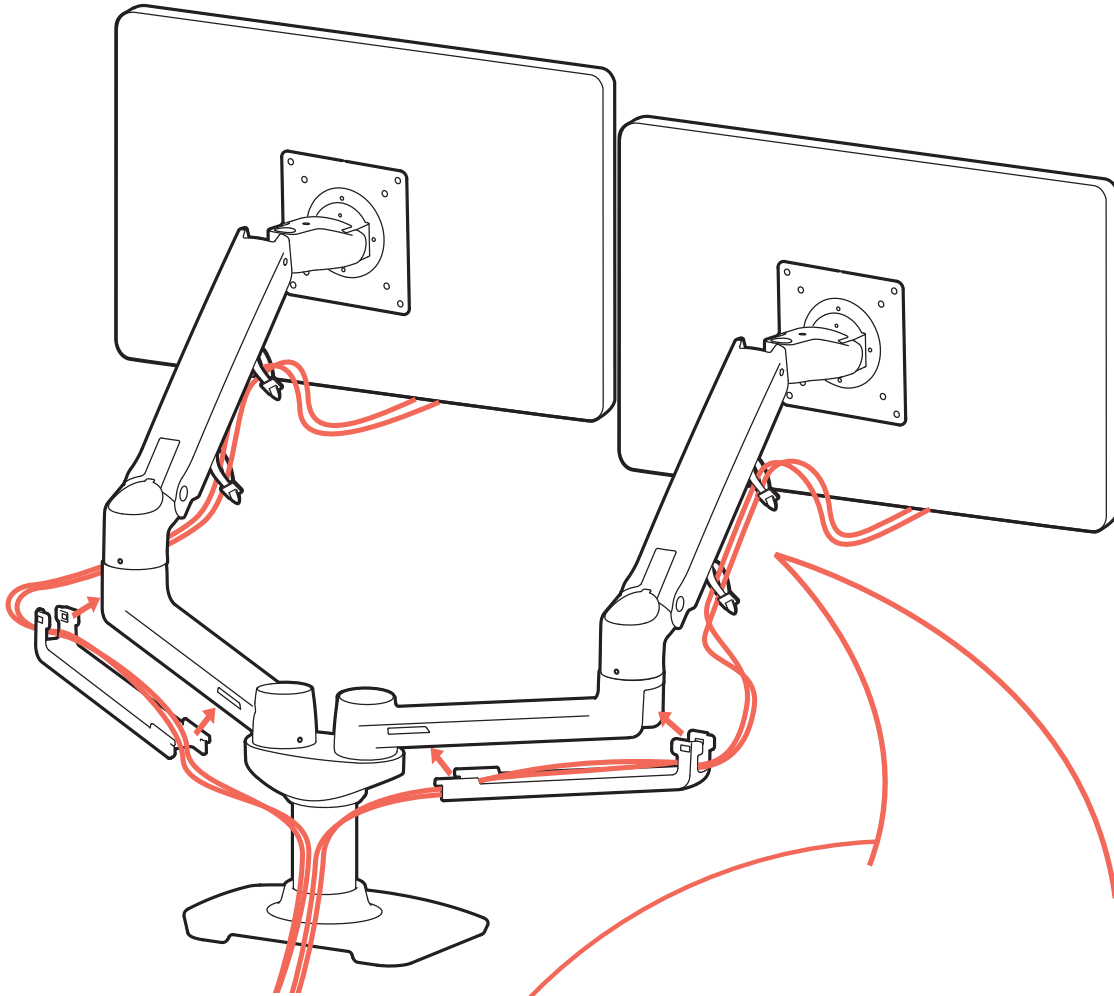


5

2x 

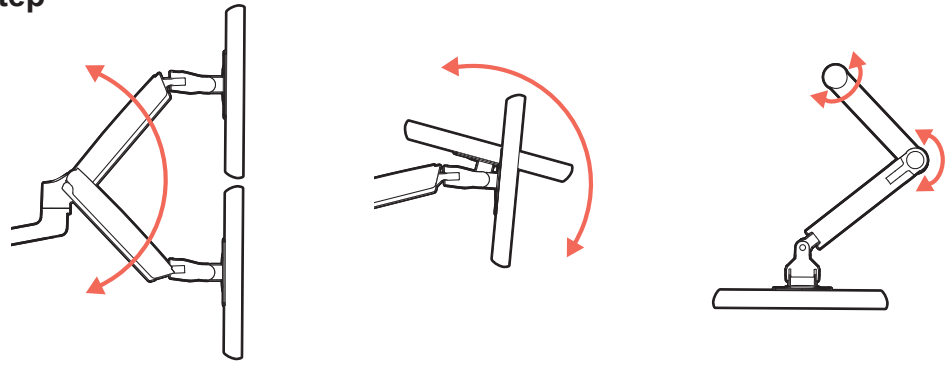


6



7

Adjustment Step



EN Important! You will need to adjust this product after installation is complete. Make sure all your equipment is properly installed on the product before attempting adjustments. This product should move smoothly and easily through the full range of motion and stay where you set it. If movements are too easy or difficult or if product does not stay in desired positions, follow the adjustment instructions to create smooth and easy movements. Depending on your product and the adjustment, it may take many turns to notice a difference. Any time equipment is added or removed from this product, resulting in a change in the weight of the mounted load, you should repeat these adjustment steps to ensure safe and optimum operation.

ES ¡Importante! Tendrá que ajustar este producto una vez que haya terminado la instalación. Asegúrese de que todo su equipo esté instalado correctamente en el producto antes de intentar llevar a cabo algún ajuste. Este producto debe poder moverse de manera fácil y firme dentro de la amplitud de movimiento permitida y mantenerse donde usted lo fije. Si los movimientos son demasiado fáciles o difíciles o si el producto no se mantiene en las posiciones deseadas, siga las instrucciones de ajuste para conseguir movimientos suaves y fáciles. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer muchos intentos hasta poder observar la diferencia. Cada vez que añada o retire equipos de este producto y que produzca un cambio en el peso de la carga, debe repetir estos pasos de ajuste para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo.

FR Important ! Vous devez ajuster le produit une fois l'installation terminée. Assurez-vous que l'équipement est correctement installé sur le produit avant de procéder aux ajustements. Ce produit doit pouvoir être déplacé sans difficulté sur toute la plage de mouvement et rester immobilisé à l'endroit où il est réglé. Si le mouvement est trop facile ou trop difficile, ou si le produit ne reste pas dans les positions souhaitées, procédez selon les instructions de réglage pour harmoniser les mouvements. En fonction de votre produit et du réglage, plusieurs tours peuvent s'avérer nécessaire pour remarquer la différence. Chaque fois qu'une pièce d'équipement est ajoutée ou retirée de ce produit, affectant en conséquence le poids de la charge montée, vous devez répéter ces étapes de réglage afin de garantir une utilisation sécurisée et optimale du produit.

DE Wichtig! Sie müssen dieses Produkt nach dem Zusammenbau entsprechend einstellen. Achten Sie darauf, dass alle Ihre Geräte richtig auf dem Produkt installiert wurden, bevor Sie irgendwelche Einstellungen vorzunehmen versuchen. Dieses Produkt sollte sich in seinem gesamten Bewegungsbereich ruckfrei und ohne Schwierigkeiten bewegen lassen und an der Stelle bleiben, an der es abgestellt wird. Wenn die Bewegungen zu leicht oder nur mit großer Anstrengung durchgeführt werden können oder das Produkt nicht in der vorgesehenen Position bleibt, beachten Sie die Einstellanleitung, um ruckfreie und einfache Bewegungen zu ermöglichen. Je nach Ihrem Produkt und der jeweiligen Einstellung können zahlreiche Manipulationen erforderlich sein, bevor Sie einen Unterschied feststellen. Zur Sicherstellung einer sicheren und optimalen Produktfunktion sollten Sie diese Einstellschritte immer dann durchführen, wenn Geräte hinzugefügt oder entfernt werden, was eine Veränderung der Traglast zur Folge hat.

JA 重要！本製品は取り付け後に調整する必要があります。調整を行う前に、すべての機器が本製品に適切に取り付けられていることを確認してください。本製品は可動範囲内でスムーズかつ簡単に動く必要があり、選定した位置にしっかり固定されなければなりません。製品が簡単に動きすぎる場合、動きがぎこちない場合、あるいは目的の位置に固定されない場合は、説明書に従いスムーズに動くように調整してください。お使いの製品や調整によっては、違いがはっきりするまで何回か回さなければならないこともあります。本製品に機器を追加したり、機器を取り外したことで積載重量が変わった場合は、安全かつ最適な操作を実現するために調節手順を繰り返してください。

ZH 重要说明！本产品安装完成后需要调节。在尝试进行调节之前，确保所有设备都正确安装在产品上。本产品应能在整个动作范围内灵活自如地移动，并能固定在所设定的位置。如果移动过于容易或过于困难，或者产品不能固定在想要的位置上，请按照调节说明操作，使动作灵活自如。根据您所用产品及调节方式，可能需要旋转几圈后才能注意到差别。每次添加或者从本产品上拆除设备时，都会使安装负荷重量发生变化，您应该重复调节步骤，确保运行状态安全、最佳。

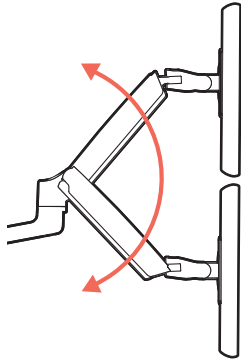
NL Belangrijk! U moet dit product bijstellen nadat de installatie voltooid is. Overtuig u ervan dat al uw apparatuur op de juiste wijze geïnstalleerd is op het product voordat u probeert bijstellingen uit te voeren. Dit product moet soepel en makkelijk bewegen door alle bewegingen en blijven staan waar u het zet. Als het te makkelijk of moeilijk beweegt of als het product niet in de gewenste posities blijft staan, volg dan de instructies voor het bijstellen om te zorgen voor soepele en makkelijke bewegingen. Afhankelijk van uw product en de bijstelling moet u mogelijk veel aan de schroeven en knoppen draaien om een verschil te merken. Elke keer als apparatuur toegevoegd of verwijderd wordt van dit product met als resultaat een verandering in het gewicht van de gemonteerde belasting, moet u deze stappen voor bijstelling opnieuw doorlopen om te zorgen voor een veilige en beste werking.

IT Importante! Al termine dell'installazione, sarà necessario regolare questo prodotto. Verificare che tutte le apparecchiature siano correttamente installate sul prodotto, prima di cercare di eseguire le regolazioni. Questo prodotto deve spostarsi in modo uniforme e scorrevole attraverso l'intero raggio di movimento, nonché restare fermo nel punto in cui viene collocato. Se gli spostamenti appaiono troppo agevoli o troppo difficili, oppure se il prodotto non resta nelle posizioni previste, attenersi alle istruzioni sulla regolazione per ottenere spostamenti uniformi e scorrevoli. In base al prodotto e alla regolazione, è possibile che siano necessari molti giri per notare la differenza. Ogni volta che si aggiungono o tolgono apparecchiature dal prodotto, determinando una modifica nel peso del carico montato, occorre ripetere questi passaggi di regolazione, per garantire un funzionamento sicuro e ottimale.

TR Önemli! Montaj tamamlandıktan sonra bu ürünü ayarlamamız gerekecektir. Ayarlamalar yapmadan önce tüm donanımınızın ürün üzerine düzgün şekilde monte edildiğinden emin olun. Bu ürün tüm hareket alanı boyunca düzgünce ve kolayca hareket etmeli ve ayarladığınız yerde kalmalıdır. Eğer hareketler çok kolay veya çok zorsa ya da ürün istenen konularda durmuyorsa, düzgün ve kolay hareketler oluşturmak için ayar talimatlarını izleyin. Ürünüze ve ayara bağlı olarak bir farkın tespiti için birçok dönüş gerekebilir. Monte edilen yükün ağırlığında bir değişikliğe yol açacak bir donanım bu ürün üzerine eklediğiniz veya çıkardığınız zaman güvenli ve en uygun çalışmayı sağlamak üzere bu ayar adımlarını tekrarlamalısınız.

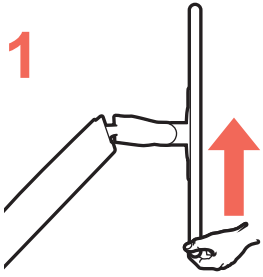
8

Adjustment Step

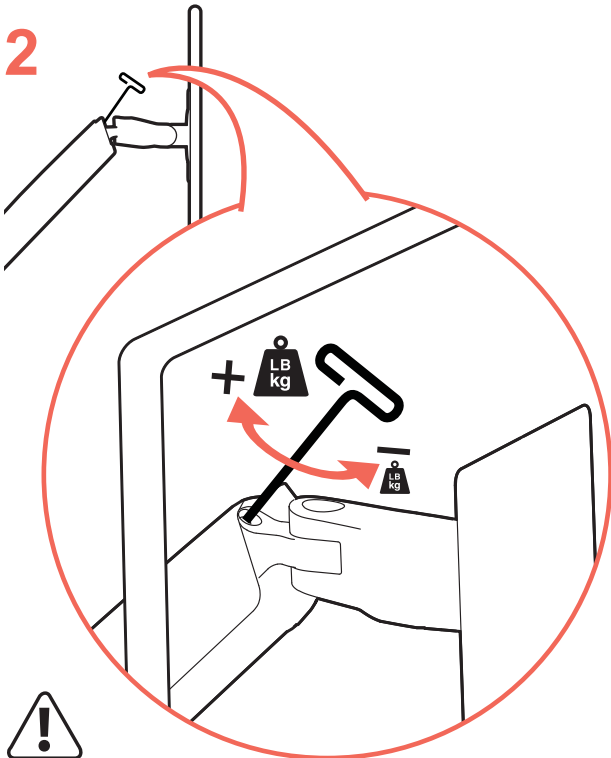


- EN** Lift – Up and down
- ES** Elevación (arriba y abajo)
- FR** Ajustement en hauteur : bas et haut
- DE** Höhenverstellung – rauf und runter
- JA** リフト(上下)
- ZH** 升降 (上下)
- NL** Verstel in hoogte – Omhoog en omlaag
- IT** Sollevamento – Su e Giù
- TR** Kaldırın - Yukarı ve aşağı

1



2



EN CAUTION: DO NOT overtighten fasteners. Overtightening may cause damage to your equipment.

ES Cuidado: No sobreapriete los tornillos, pues podría causar un daño al equipo.

FR Attention: ne forcez pas le serrage de la vis, cela pourrait endommager l'écran et/ou les attaches.

DE WARNUNG: Zu festes Anziehen der Schrauben kann zu Beschädigungen führen.

JA 注意: 調節ネジは締めすぎないようにしてください。強く締め付けすぎると、器具が破損する原因となります。

ZH 小心: 不要过度拧紧固定器。过度拧紧可能会损坏设备。

NL LET OP: draai de schroeven niet te strak aan. Te strak aan-draaien kan schade veroorzaken aan uw apparaat.

IT ATTENZIONE: Non stringere eccessivamente i dispositivi di fissaggio. Ciò potrebbe causare danni all'apparecchiatura.

TR DİKKAT: Bağlama elemanlarını aşırı SIKMAYIN. Aşırı sıkma, donanımda hasara sebebiyet verebilir.



4mm



EN Increase Lift Strength
If the mounted weight is too heavy or this product does not stay up when raised, then you'll need to increase Lift Strength:

ES Aumentar la fuerza de elevación
Si el peso colocado es demasiado o si el producto no se mantiene arriba cuando se eleva, debe aumentar la fuerza de elevación:

FR Augmenter la force de levage
Si le poids installé est trop lourd ou si le produit ne reste pas en place une fois soulevé, vous devez augmenter la force de levage :

DE Hubkraft erhöhen
Wenn die installierten Geräte zu schwer sind oder das angehobene Produkt nicht oben bleibt, muss die Hubkraft erhöht werden:

JA リフト強度の増大
積載重量が重すぎる場合、または本製品の位置を上げてても下がってくる場合には、リフト強度を高める必要があります。

ZH 增大升力
如果安装重量过重，或者升起本产品时，产品不停留在升起位置，那么您需要增大升力：

NL De tilsterkte verhogen
Als het geïnstalleerde gewicht te zwaar is of als dit product niet omhoog blijft staan als het omhoog getild is, moet u de tilsterkte verhogen.

IT Aumentare la potenza di sollevamento
Se il carico montato è eccessivo o se questo prodotto non rimane su dopo essere stato sollevato, occorre aumentare la potenza di sollevamento.

TR Kaldırma Gücünü Artırın
Monte edilen ağırlık çok fazlaysa veya bu ürün yükseltildiği zaman yukarıda durmuyorsa, bu durumda Kaldırma Gücünü artırmanız gerekecektir:



Decrease Lift Strength
If the mounted weight is too light or this product does not stay down when lowered, then you'll need to decrease Lift Strength:

Reducir la fuerza de elevación
Si el peso colocado es muy poco o si el producto no se mantiene abajo cuando se baja, tendrá que disminuir la fuerza de elevación:

Réduire la force de levage
Si le poids installé est trop faible ou si le produit ne reste pas en place une fois abaissé, vous devez réduire la force de levage :

Hubkraft senken
Wenn die installierten Geräte zu leicht sind oder das abgesenkte Produkt nicht unten bleibt, muss die Hubkraft reduziert werden:

リフト強度の低減
積載重量が軽すぎる場合、または本製品の位置を下げてても上がってくる場合には、リフト強度を弱める必要があります。

减小升力
如果安装重量过轻，或者降下本产品时，产品不停留在降下位置，那么您需要减小升力：

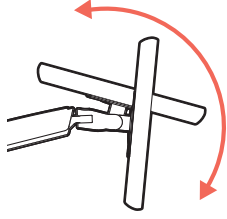
De tilsterkte verlagen
Als het geïnstalleerde gewicht te licht is of als dit product niet omlaag blijft staan als het naar beneden geduwd is, moet u de tilsterkte verlagen.

Diminuire la potenza di sollevamento
Se il carico montato è troppo leggero o se questo prodotto non rimane giù dopo essere stato abbassato, occorre ridurre la potenza di sollevamento.

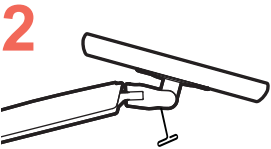
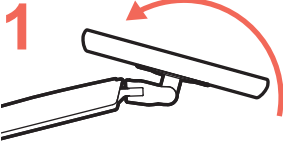
Kaldırma Gücünü Azaltın
Monte edilen ağırlık çok azsa veya bu ürün alçaltıldığı zaman aşağıda durmuyorsa, bu durumda Kaldırma Gücünü azaltmanız gerekecektir:

9

Adjustment Step



- EN** Tilt – Forward and Backward
ES Inclinación (adelante y atrás)
FR Inclinaison : Avant et arrière
DE Neigung – vor und zurück
JA チルト (前後)
ZH 倾斜 (前后)
NL Kantel – Naar voren en naar achteren
IT Inclinazione – Avanti ed Indietro
TR Eğin - Öne ve Geriye



EN Increase Lift Strength
If the mounted weight is too heavy or this product does not stay up when raised, then you'll need to increase Lift Strength:

ES Aumentar la fuerza de elevación
Si el peso colocado es demasiado o si el producto no se mantiene arriba cuando se eleva, debe aumentar la fuerza de elevación:

FR Augmenter la force de levage
Si le poids installé est trop lourd ou si le produit ne reste pas en place une fois soulevé, vous devez augmenter la force de levage :

DE Hubkraft erhöhen
Wenn die installierten Geräte zu schwer sind oder das angehobene Produkt nicht oben bleibt, muss die Hubkraft erhöht werden:

JA リフト強度の増大
積載重量が重すぎる場合、または本製品の位置を上げてても下がってくる場合には、リフト強度を高める必要があります。

ZH 增大升力
如果安装重量过重，或者升起本产品时，产品不停留在升起位置，那么您需要增大升力：

NL De tilsterkte verhogen
Als het geïnstalleerde gewicht te zwaar is of als dit product niet omhoog blijft staan als het omhoog getild is, moet u de tilsterkte verhogen.

IT Aumentare la potenza di sollevamento
Se il carico montato è eccessivo o se questo prodotto non rimane su dopo essere stato sollevato, occorre aumentare la potenza di sollevamento.

TR Kaldırma Gücünü Artırın
Monte edilen ağırlık çok fazlaysa veya bu ürün yükseltildiği zaman yukarıda durmuyorsa, bu durumda Kaldırma Gücünü artırmanız gerekecektir:



Decrease Lift Strength
If the mounted weight is too light or this product does not stay down when lowered, then you'll need to decrease Lift Strength:

Reducir la fuerza de elevación
Si el peso colocado es muy poco o si el producto no se mantiene abajo cuando se baja, tendrá que disminuir la fuerza de elevación:

Réduire la force de levage
Si le poids installé est trop faible ou si le produit ne reste pas en place une fois abaissé, vous devez réduire la force de levage :

Hubkraft senken
Wenn die installierten Geräte zu leicht sind oder das abgesenkte Produkt nicht unten bleibt, muss die Hubkraft reduziert werden:

リフト強度の低減
積載重量が軽すぎる場合、または本製品の位置を下げてても上がってくる場合には、リフト強度を弱める必要があります。

减小升力
如果安装重量过轻，或者降下本产品时，产品不停留在降下位置，那么您需要减小升力：

De tilsterkte verlagen
Als het geïnstalleerde gewicht te licht is of als dit product niet omlaag blijft staan als het naar beneden geduwd is, moet u de tilsterkte verlagen.

Diminuire la potenza di sollevamento
Se il carico montato è troppo leggero o se questo prodotto non rimane giù dopo essere stato abbassato, occorre ridurre la potenza di sollevamento.

Kaldırma Gücünü Azaltın
Monte edilen ağırlık çok azsa veya bu ürün alçaltıldığı zaman aşağıda durmuyorsa, bu durumda Kaldırma Gücünü azaltmanız gerekecektir:



EN CAUTION: DO NOT remove screw. Removing screw may cause damage to equipment.

ES Cuidado: NO quite el tornillo! Quitar el tornillo puede causar daños en el equipamiento.

FR Attention : N'ENLEVEZ PAS la vis ! Enlever la vis pourrait endommager votre équipement.

DE ACHTUNG: Bitte entfernen Sie unter keinen Umständen die Stellschraube. Das Entfernen dieser Stellschraube führt zu Beschädigungen an Schwenkarm und Monitor.

JA 注意:ネジは取り外さないようにしてください。ネジを取り外すと、器具が破損する原因となります。

ZH 小心:不要拆除螺丝。拆除螺丝可能会损坏设备。

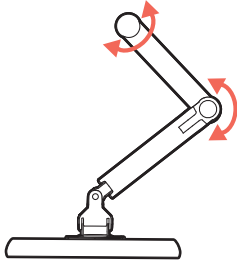
NL LET OP: verwijder GEEN schroeven! Het verwijderen van schroeven kan schade aan de apparatuur veroorzaken.

IT ATTENZIONE: NON rimuovere le viti! Ciò potrebbe causare danno all'apparecchiatura.

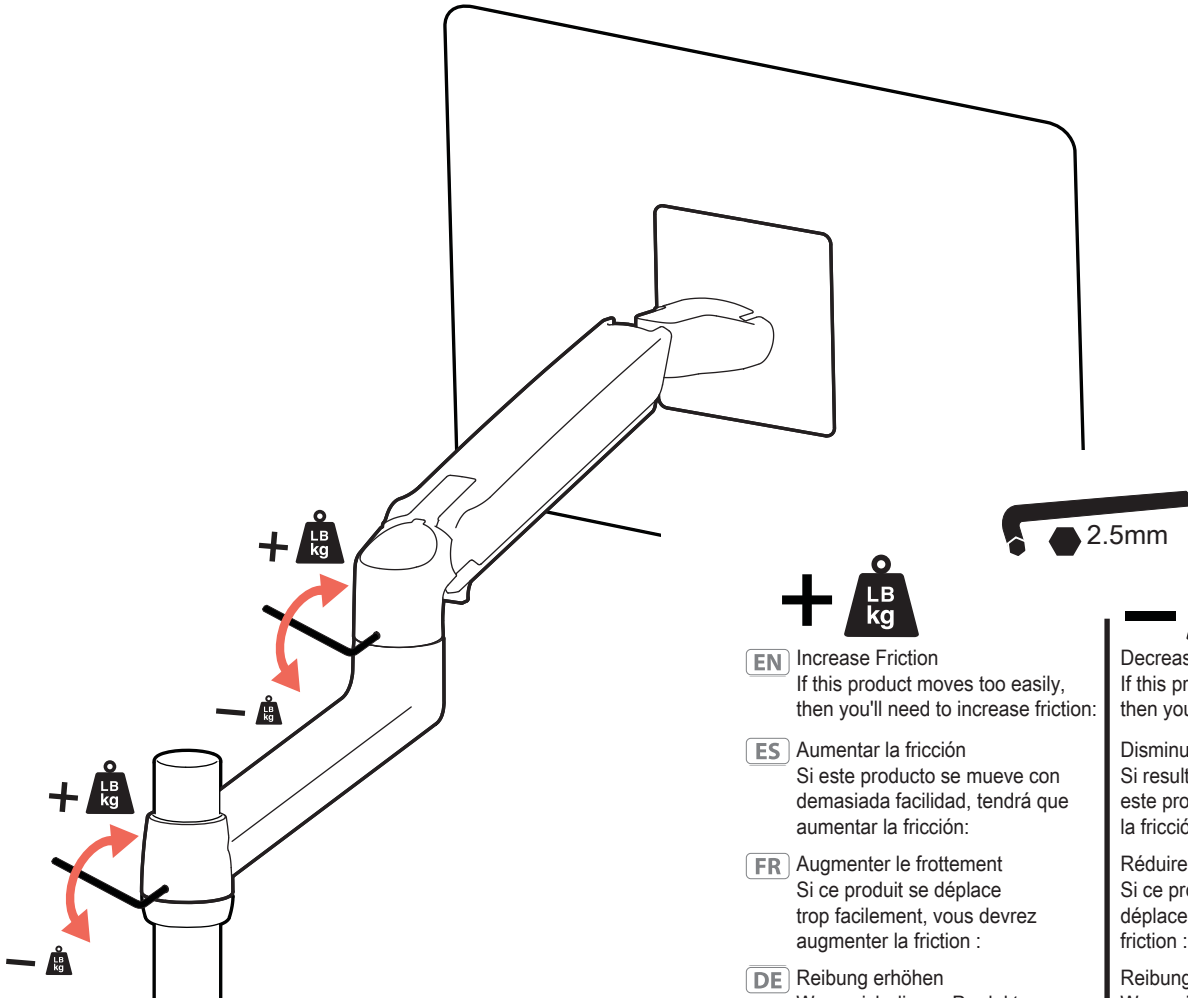
TR DİKKAT: Vidayı ÇIKARMAYIN. Vidanın çıkarılması donanımda hasara yol açabilir.

10

Adjustment Step



- EN** Arm Swing – Side-to-side
- ES** Giro del brazo (derecha e izquierda)
- FR** Mouvement du bras : Droite et Gauche
- DE** Schwenken- links und rechts
- JA** スイング (左右)
- ZH** 摆动。(左右)
- NL** Zwenk de arm – Van links naar rechts
- IT** Rotazione del braccio – Destra e Sinistra
- TR** Kol Salınımı - Kenardan kenara



EN CAUTION: DO NOT remove screw. Removing screw may cause damage to equipment.

ES Cuidado: NO quite el tornillo! Quitar el tornillo puede causar daños en el equipamiento.

FR Attention : N'ENLEVEZ PAS la vis ! Enlever la vis pourrait endommager votre équipement.

DE ACHTUNG: Bitte entfernen Sie unter keinen Umständen die Stellschraube. Das Entfernen dieser Stellschraube führt zu Beschädigungen an Schwenkarm und Monitor.

JA 注意:ネジは取り外さないようにしてください。ネジを取り外すと、器具が破損する原因となります。

ZH 小心:不要拆除螺丝。拆除螺丝可能会损坏设备。

NL LET OP: verwijder GEEN schroeven! Het verwijderen van schroeven kan schade aan de apparatuur veroorzaken.

IT ATTENZIONE: NON rimuovere le viti! Ciò potrebbe causare danno all'apparecchiatura.

TR DİKKAT: Vidayı ÇIKARMAYIN. Vidanın çıkarılması donanımda hasara yol açabilir.



EN Increase Friction
If this product moves too easily, then you'll need to increase friction:

ES Aumentar la fricción
Si este producto se mueve con demasiada facilidad, tendrá que aumentar la fricción:

FR Augmenter le frottement
Si ce produit se déplace trop facilement, vous devrez augmenter la friction :

DE Reibung erhöhen
Wenn sich dieses Produkt zu leicht bewegen lässt, muss die Reibung erhöht werden:

JA 摩擦力の増大
製品がわずかな力で簡単に動いてしまう状態であれば、摩擦力を高める必要があります。

ZH 增加摩擦力
如果该产品太易于移动，那么您将需要增加摩擦力：

NL Wrijving verhogen
Als dit product te makkelijk heen en weer beweegt, moet u de wrijving verhogen:

IT Aumentare l'attrito
Se il prodotto si sposta troppo facilmente, occorrerà aumentare l'attrito:

TR Sürtünmeyi Artırın
Eğer bu ürün çok kolay hareket ediyorsa bu durumda sürtünmeyi artırmamız gerekecektir:



Decrease Friction
If this product is too difficult to move, then you'll need to decrease friction:

Disminuir la fricción
Si resulta demasiado difícil mover este producto, tendrá que disminuir la fricción:

Réduire le frottement
Si ce produit est trop difficile à déplacer, vous devrez diminuer la friction :

Reibung senken
Wenn sich dieses Produkt nur unter großem Kraftaufwand bewegen lässt, muss die Reibung reduziert werden:

摩擦力の低減
製品がスムーズに動かない場合には、摩擦力を弱める必要があります。

减少摩擦力
如果该产品太难于移动，那么您将需要降低摩擦力：

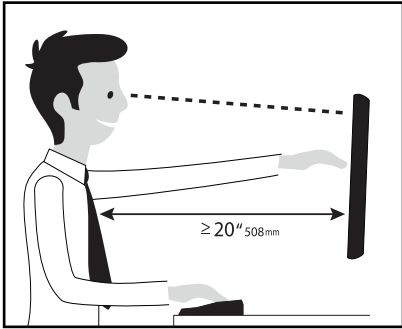
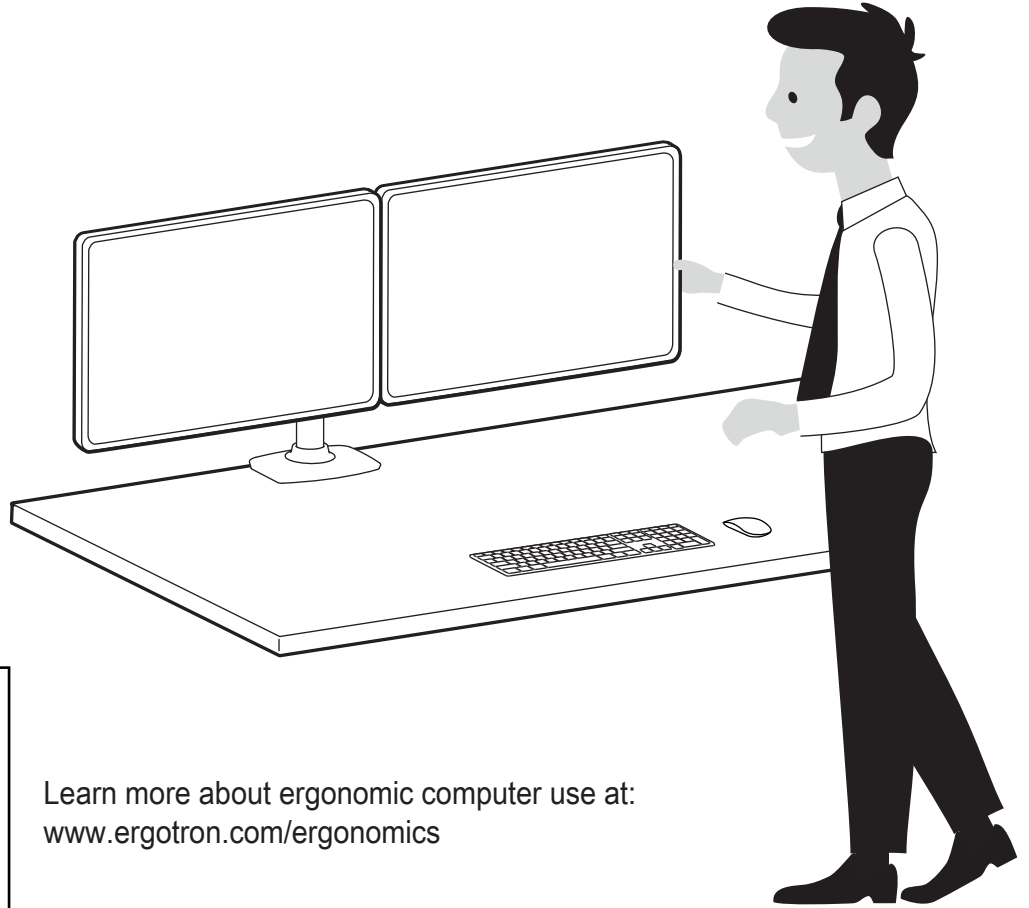
Wrijving verlagen
Als dit product te moeilijk heen en weer beweegt, moet u de wrijving verlagen:

Ridurre l'attrito
Se il prodotto si sposta con troppa difficoltà, occorrerà ridurre l'attrito:

Sürtünmeyi Azaltın
Eğer bu ürün çok zor hareket ediyorsa bu durumda sürtünmeyi azaltmanız gerekecektir:

Yup, that's it. Really.

Now your LX Arm is ready for however you work best.



Learn more about ergonomic computer use at:
www.ergotron.com/ergonomics

EN Safety

ES Seguridad

FR Sécurité

DE Sicherheit

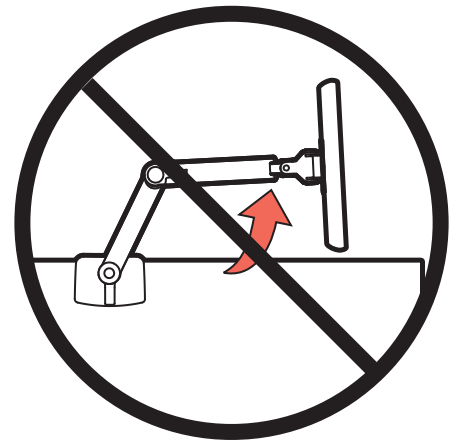
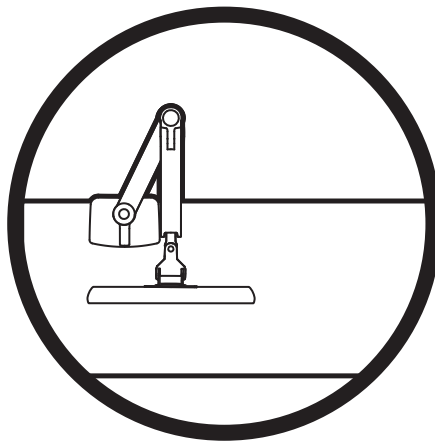
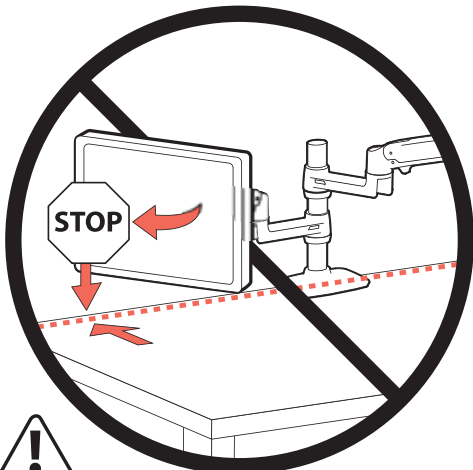
JA 安全性

ZH 安全性

NL Veiligheid

IT Sicurezza

TR Güvenlik



EN CAUTION: For Desk Clamp installations: Do Not rotate display past edge of desk

ES PRECAUCIÓN: Para instalaciones de abrazadera para mesas: No gire la pantalla más allá del borde de la mesa

FR ATTENTION : Pour les installations de la pince de bureau : Ne faites pas pivoter votre écran au-delà du bord de votre bureau

DE VORSICHT: Bei Installationen mit Tischklemmen: Bewegen Sie das Display nicht über die Schreibtischkante hinaus.

JA 注意: デスククランプによる取り付けの場合、ディスプレイを机の端を越えて回さないでください。

ZH 小心: 对于台夹式安装: 不要将显示器旋转出桌面边缘之外

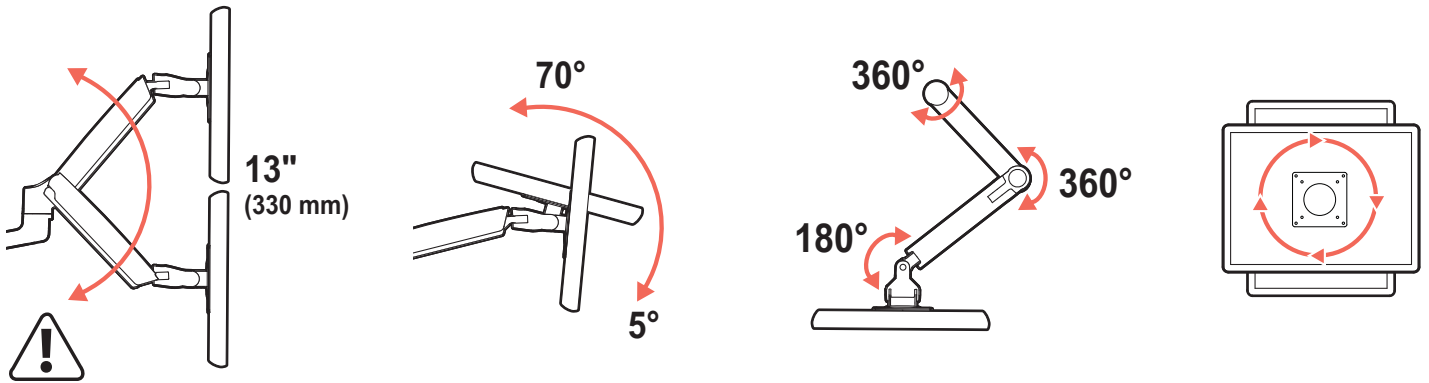
NL LET OP: Voor installaties met de bureaullem: Draai het scherm niet buiten het bureau

IT ATTENZIONE: se si installa un morsetto da tavolo, non girare il display oltre il bordo del tavolo.

TR DİKKAT: Monitörü tablanın arka kenarından geçecek şekilde DÖNDÜRMEYİN. Bunu yapmanız sabit olmayan bir durum oluşturacaktır ve donanım hasarına ve/veya kişisel yaralanmaya neden olabilir.



- EN** Warning: Because mounting surface materials can vary widely, it is imperative that you make sure mounting surface is strong enough to handle mounted product and equipment.
- ES** Advertencia: Dado que los materiales de la superficie de montaje pueden variar enormemente, es imprescindible que se cerciore de que la superficie sea lo suficientemente resistente como para sostener el equipo y el producto montados.
- FR** Avertissement : Dans la mesure où les matériaux des surfaces de montage varient, vous devez impérativement vous assurer que la surface est suffisamment solide pour supporter le produit et l'équipement monté.
- DE** Warnung: Weil die Materialien der Befestigungsflächen stark variieren können, müssen Sie unbedingt gewährleisten, dass die Befestigungsfläche stark genug ist, um das montierte Produkt und die Ausrüstung zu tragen.
- JA** 警告：取り付け表面の材質にはさまざまな種類があるため、取り付け表面が取り付け製品や器具に対応した強さであることを必ず確認してください。
- ZH** 警告：由于安装表面材质差异很大，必须确保安装表面足以支撑所安装的产品和设备。
- NL** Waarschuwing: Omdat materiaal voor de oppervlakken van bevestigingsstukken nogal verschillend kan zijn, is het van het grootste belang dat u ervoor zorgt dat het oppervlak van het bevestigingsstuk sterk genoeg is om daarop gezette producten en apparatuur te behandelen.
- IT** Avvertenza: poiché i materiali delle superfici di montaggio possono variare enormemente, è essenziale accertarsi che la superficie di montaggio sia abbastanza forte da poter sostenere il prodotto e l'apparecchiatura montati.
- TR** Uyarı: Montaj yüzeyi malzemeleri büyük ölçüde çeşitlilik gösterebileceğinden, montaj yüzeyinin monte edilen ürünü ve donanımı taşıyabilecek kadar güçlü olduğundan emin olmanız şarttır.



- EN** Caution: Leave enough slack in cable to allow full range of motion. To avoid the potential to pinch cables it is important to follow the cable routing instructions in this manual. Failure to follow these instructions may result in equipment damage or personal injury.
- ES** Precaución: Deje suficiente holgura en los cables para permitir su rango completo de movimiento. Para evitar la posibilidad de que se doblen los cables, es importante seguir las instrucciones de organización de los cables de este manual. En caso de no respetar estas instrucciones, podrían producirse daños en el equipo o lesiones físicas.
- FR** Attention : Laissez suffisamment de mou dans le cordon pour permettre au mouvement de haut en bas de se faire sur toute la hauteur. Pour éviter de risquer de pincer les câbles, il est important de suivre les instructions d'acheminement des câbles de ce manuel. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des dommages matériels et/ou des blessures.
- DE** Vorsicht: Lassen Sie für das Kabel ausreichend Spielraum, um eine uneingeschränkte Bewegung zu gewährleisten. Damit keine Kabel eingeklemmt werden können, müssen Sie die Anweisungen zur Kabelführung in diesem Handbuch einhalten. Ein Missachten dieser Anweisungen kann zu Geräteschäden oder Verletzungen führen.
- JA** 注意：ケーブルが自由に動くよう、たるませた状態で配線します。ケーブルの挟まりを防ぐため、必ず本マニュアルのケーブル配線手順に従ってください。この指示に従わないと、機器の損傷や怪我を招く恐れがあります。
- ZH** 小心：保持线缆有足够的松弛度以便全方位移动。为了避免夹住线缆，请务必遵守本手册中的布线说明。不遵守本警告指示可能导致设备损坏或人身伤害。
- NL** Voorzichtig: Laat voldoende speling in de kabel om volledige bewegingsbereik mogelijk te maken. Om te voorkomen dat de snoeren mogelijk beklemd raken, dient u de instructies voor het leiden van de snoeren in dit handboek te volgen. Nalaten deze instructies te volgen kan de apparatuur beschadigen of persoonlijk letsel veroorzaken.
- IT** Attenzione: Lasciare sufficiente gioco per consentire al cavo l'intero intervallo di movimento. Per evitare la possibilità di schiacciare i cavi, è importante seguire le istruzioni di instradamento dei cavi riportate nel presente manuale. La mancata osservanza delle presenti istruzioni può causare danni alle cose o infortuni personali.
- TR** NOT: Tam bir hareket olanağı sağlamak için kabloyu yeterince gevşek bırakın. Dikkat: Kablolarda sıkışma olasılığını önlemek için bu el kitabındaki kablo yönlendirme talimatlarına uymak önemlidir. Bu talimatlara uyulmaması donanıma hasar ve/veya kişisel yaralanmayla sonuçlanabilir!

EN Safety

ES Seguridad

FR Sécurité

DE Sicherheit

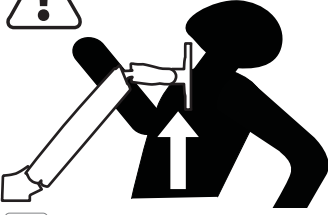
JA 安全性

ZH 安全性

NL Veiligheid

IT Sicurezza

TR Güvenlik



EN WARNING! Stored Energy Hazard: The arm mechanism is under tension and will move up rapidly, on its own, as soon as attached equipment is removed. For this reason, DO NOT remove equipment unless the arm has been moved to the highest position! Failure to follow this instruction may result in serious personal injury and/or equipment damage!

ES ADVERTENCIA: Riesgo de energía almacenada: El mecanismo del brazo está bajo tensión y se moverá rápidamente hacia arriba, por sí mismo, tan pronto como se retire el equipo acoplado. Por ello, NO retire el equipo a menos que esté colocado en su posición más elevada. El incumplimiento de esta instrucción puede provocar lesiones personales graves y dañar el equipo.

FR AVERTISSEMENT! Risque d'énergie accumulée : Le mécanisme du bras est sous tension et se lèvera rapidement, tout seul, dès que le matériel est retiré. Pour cette raison, NE PAS retirer votre matériel à moins que le bras n'ait été mis à la position la plus élevée ! Risque de blessure corporelle et/ou d'endommagement du matériel en cas de non-respect de cette instruction !

DE WARNUNG! Gefährdung durch gespeicherte Energie: Der Arm-Mechanismus der Arbeitsfläche steht unter Spannung und bewegt sich von allein und schnell nach oben, sobald das befestigte Gerät abgenommen wird. Entfernen Sie aus diesem Grund die Geräte nur, wenn sich der Arm auf der höchsten Position befindet! Eine Missachtung dieser Anweisung kann zu ernsthaften Verletzungen und/oder Beschädigungen am Gerät führen.

JA 警告：蓄積エネルギーの危険：アームメカニズムには張力が作用しており、付属機器を取り外すと自動的に素早く上に跳ね上がります。そのため、付属機器を取り外す前にアームが一番上の位置に移動してください。この指示を無視すると、重大な人体への傷害や機器の損傷を招く恐れがあります。

ZH 警告！ 储能危险： 支臂机构处于受力状态，在拆除所安装的设备后会自行快速上升。因此，在将支臂移到最高位置之前，不要拆除设备！ 不遵守本规定可能导致严重的人身伤害和/或设备损坏！

NL WAARSCHUWING! Gevaar door opgeslagen energie: het hefmechanisme van het werkoppervlak staat onder spanning en verplaatst zich zelfstandig snel omhoog wanneer de bevestigde apparatuur wordt verwijderd. Verwijder apparatuur daarom ALLEEN nadat de arm in de hoogste stand is gezet! Als u deze instructie niet opvolgt, kan dit tot ernstig persoonlijk letsel en/of beschadiging van de apparatuur leiden!

IT AVVERTENZA! Rischio da energia immagazzinata: il meccanismo del braccio è sotto tensione e si muove rapidamente da sé non appena si toglie l'apparecchiatura a cui è collegato. Per questo motivo, NON rimuovere l'apparecchio a meno che il braccio non sia stata portato sulla posizione più alta. La mancata osservanza di questa precauzione può causare infortuni gravi e/o danni all'apparecchiatura.

TR UYARI:

Depolanmış Enerji Tehlikesi: Kol mekanizması gerilmiş durumdadır ve takılmış olan donanım çıkarıldığı an kendi kendine hızla yukarı doğru hareket edecektir. Bu nedenle kol en yüksek konuma taşınmadığı sürece donanımı ÇIKARMAYIN! Bu talimata uyulmaması ciddi kişisel yaralanma ve/veya donanım hasarıyla sonuçlanabilir!



EN Optional Grommet Hole Mounting

CAUTION: Bolt must be centered in hole. For secure arm attachment and to avoid equipment damage, plate must make contact with underside of desk on both sides of the hole.

ES Optional Grommet Hole Mounting

PRECAUCIÓN: El pasador tiene que estar centrado en el orificio. Para fijar el brazo de forma segura y evitar que el equipo resulte dañado, la placa debe hacer contacto con la cara inferior de la mesa a ambos lados del orificio.

FR Optional Grommet Hole Mounting

ATTENTION : Le boulon doit être centré dans le trou. Pour une fixation au bras sûre et pour éviter que le matériel soit endommagé, la plaque doit être en contact avec le dessous du bureau des deux côtés du trou.

DE Optional Grommet Hole Mounting

VORSICHT: Die Schraube muss mittig angebracht werden. Um eine sichere Armbefestigung zu gewährleisten und eine Beschädigung des Geräts zu vermeiden, muss die Platte Kontakt mit der Unterseite des Schreibtischs und beiden Seiten des Lochs haben.

JA Optional Grommet Hole Mounting

注意：ボルトは穴の中央に位置する必要があります。アームをしっかり接続し、機器の損傷を防ぐために、プレートは穴の両側で机の下部と接触するようにしてください。

ZH Optional Grommet Hole Mounting

小心：螺栓必须在孔内居中。为了确保支臂安装牢固并避免损坏设备，安装板在孔的两侧均须与桌面的下侧接触。

NL Optional Grommet Hole Mounting

WAARSCHUWING: De bout moet in het gat gecentreerd worden. Om de arm stevig te bevestigen en om schade aan de apparatuur te voorkomen, moet de plaat contact maken met de onderkant van het bureau aan beide kanten van de opening.

IT Optional Grommet Hole Mounting

ATTENZIONE: il bullone deve essere centrato nel foro. per fissare bene il braccio e prevenire danni all'attrezzatura, la piastra deve essere a contatto con il lato inferiore del tavolo da entrambi i lati del foro.

TR İsteğe Bağlı Simit Halkası Delik Montajı

DİKKAT: Cıvata deliğin tam ortasına yerleştirilmelidir. Güvenli kol montajı ve donanım hasarının önlenmesini sağlamak amacıyla levha deliğin her iki kenarından da tablanın alt kısmıyla temas etmelidir.

EN Safety

ES Seguridad

FR Sécurité

DE Sicherheit

JA 安全性

ZH 安全性

NL Veiligheid

IT Sicurezza

SV Säkerhet

EN Weight Capacity:

ES Capacidad de soporte de peso:

FR Poids supporté :

DE Tragfähigkeit:

JA 可搬重量:

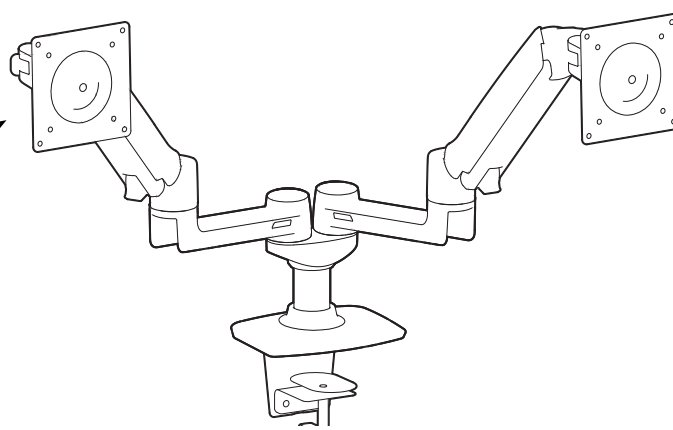
ZH 重量 :

NL Draagvermogen:

IT Portata:

TR Ağırlık Sınırı:

LB
kg
7 - 25 lbs*
(3.2 - 11.3 kg)



LB
kg
7 - 25 lbs*
(3.2 - 11.3 kg)



EN CAUTION: DO NOT EXCEED MAXIMUM LISTED WEIGHT CAPACITY. SERIOUS INJURY OR PROPERTY DAMAGE MAY OCCUR!

ES PRECAUCIÓN: NO SUPERE LA CAPACIDAD DE PESO MÁXIMA INDICADA. PODRÍA OCURRIR DAÑOS MATERIALES GRAVES O LESIONES FÍSICAS.

FR ATTENTION : NE PAS DÉPASSER LA CAPACITÉ NOMINALE MAXIMALE MENTIONNÉE. DE SÉRIEUSES BLESSURES OU DES DOMMAGES MATÉRIELS POURRAIENT SE PRODUIRE !

DE VORSICHT: DIE ANGEGEBENE MAXIMALE TRAGFÄHIGKEIT NICHT ÜBERSCHREITEN. DIES KANN SCHWERE VERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN ZUR FOLGE HABEN!

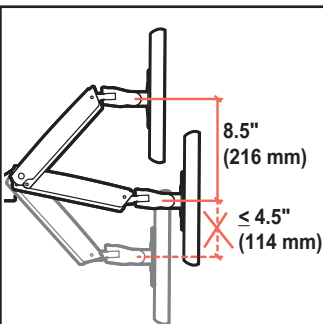
JA 注意:積載物は記載の最大積載重量を超えてはなりません。重大な人体の怪我や機器の損傷を招く恐れがあります。

ZH 注意: 请勿超过所列的最大可承重量。否则可能导致重伤或设备损坏!

NL VOORZICHTIG: OVERSCHRIJD DE MAXIMUM OPGEGEVEN GEWICHTSCAPACITEIT NIET. DIT KAN LEIDEN TOT ERNSTIGE VERWONDINGEN OF BESCHADIGING VAN BEZIT.

IT ATTENZIONE: NON SUPERARE LA CAPACITÀ DI CARICO MASSIMA INDICATA. POTREBBERO VERIFICARSI INFORTUNI O DANNI AGLI OGGETTI!

TR DİKKAT: BELİRTİLEN EN YÜKSEK AĞIRLIK SINIRINI AŞMAYIN. CİDDİ YARALANMA VEYA MAL HASARI OLUŞABİLİR!



EN * The lower most range of motion for vertical lift is decreased up to 4.5" (114 mm) when arm is adjusted to hold over 20lbs (9 kgs).

ES * El rango de movimiento más pequeño para la elevación vertical se ha disminuido hasta 114 mm (4.5 pulg) cuando el brazo se ajusta para sostener más de 9 kg (20 libras).

FR * Le point le plus bas du mouvement de levage vertical remonte jusqu'à 114 mm lorsque le bras est réglé pour porter plus de 9 kg.

DE * Der unterste Bewegungsbereich für die vertikale Höhe wird um 114 mm (4.5") verringert, wenn der Arm auf eine Tragkraft über 9kg (20lbs) eingestellt wird.

JA * 9kg (20lbs)の荷重に耐えられるようアームを調節すると、縦型リフトの最低可動域は最大114mm (4.5インチ)減少します。

ZH * 支臂调节到承重超过 20lbs (9 kgs) 时，垂直升降的运动下限最多缩短至 4.5" (114 mm)。

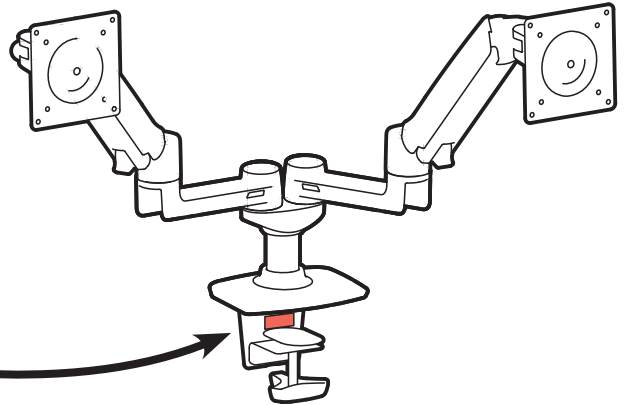
NL * De laagste stand voor verticale beweging wordt verminderd tot maximaal 4.5" (114 mm) als de arm bijgesteld wordt, zodat deze meer dan 20 lbs (9 kilo) kan dragen.

IT * L'intervallo di spostamento più basso per il sollevamento verticale diminuisce fino a 4.5 pollici (114 mm) quando il braccio viene regolato per sostenere oltre 20 libbre (9 kg).

TR * Kol, 20lbs (9 kg) üzerinde yük kaldırılacak şekilde ayarlandığında dikey kaldırma için hareket aralığı 4.5" (114 mm) seviyesine düşürülür.

- EN** For the latest User Installation Guide please visit: www.ergotron.com
For Warranty visit: www.ergotron.com/warranty
For Service visit: www.ergotron.com
For local customer care phone numbers visit: <http://contact.ergotron.com>
- ES** Para acceder a la última versión de la Guía de instalación para el usuario, ingrese a www.ergotron.com
Para Garantía, visite: www.ergotron.com/warranty
Para servicio, visite: www.ergotron.com
Para conocer los números telefónicos locales de atención al cliente, visite: <http://contact.ergotron.com>
- FR** Pour la dernière version du Guide d'installation de l'utilisateur, visitez : www.ergotron.com.
Pour la garantie, visitez: www.ergotron.com/warranty
Pour le service client, visitez: www.ergotron.com
Pour les numéros de téléphone du service client local, visitez : <http://contact.ergotron.com>
- DE** Die aktuellste Anleitung für die Montage durch den Benutzer finden Sie hier: www.ergotron.com
Für Garantie Besuch: www.ergotron.com/warranty
Für Servicebesuch: www.ergotron.com
Örtliche Telefonnummern für den Kundendienst finden Sie hier: <http://contact.ergotron.com>
- JA** 最新のユーザー インストール ガイドは、www.ergotron.com でご確認いただけます。
保証書をご覧ください: www.ergotron.com/warranty
サービスをご覧ください: www.ergotron.com
最寄りのカスタマー ケアの電話番号については、こちらをご覧ください: <http://contact.ergotron.com>
- ZH** 若需最新的用户安装指南，请访问：www.ergotron.com
为保证参观：www.ergotron.com/warranty
对于上门服务：www.ergotron.com
若需当地客户服务电话号码，请访问：<http://contact.ergotron.com>
- NL** De nieuwste Gids voor installatie door de gebruiker kunt u vinden op: www.ergotron.com
Ga voor garantie naar: www.ergotron.com/warranty
Ga voor service naar: www.ergotron.com
Plaatselijke telefoonnummers voor de klantendienst kunt u vinden op: <http://contact.ergotron.com>
- IT** Per la versione più recente della Guida all'installazione per l'utente, visitare il sito web: www.ergotron.com
Per la garanzia visitare: www.ergotron.com/warranty
Per assistenza visitare: www.ergotron.com
Per conoscere i numeri di telefono dell'assistenza clienti locale, visitare: <http://contact.ergotron.com>
- TR** En yeni Kullanım Kılavuzu sürümü için lütfen www.ergotron.com adresini ziyaret ediniz.
For Warranty visit: www.ergotron.com/warranty
For Service visit: www.ergotron.com
For local customer care phone numbers visit: <http://contact.ergotron.com>

- EN** NOTE: When contacting customer service, reference the serial number.
- ES** NOTA: Cuando se ponga en contacto con el servicio de atención al cliente, haga referencia al número de serie.
- FR** REMARQUE : Lorsque vous contactez le service à la clientèle, veuillez donner le numéro de série.
- DE** HINWEIS: Halten Sie bei der Kontaktaufnahme mit dem Kundendienst die Seriennummer griffbereit.
- JA** 注: カスタマー サービスにご連絡の際は、シリアル番号をお知らせください。
- ZH** 注: 联系客服时，请提供序列号。
- NL** LET OP: Als u contact opneemt met de klantenservice, geef dan het serienummer door.
- IT** NOTA: In occasione di contatti con l'assistenza clienti, indicare il numero di serie.
- TR** NOT: Müşteri hizmetleriyle iletişim kurarken seri numarasını belirtin.



ergotron®

www.ergotron.com | USA: 1-800-888-8458 | Europe: +31 (0)33-45 45 600 | China: 400-120-3051 | Japan: japansupport@ergotron.com

© 2016 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.



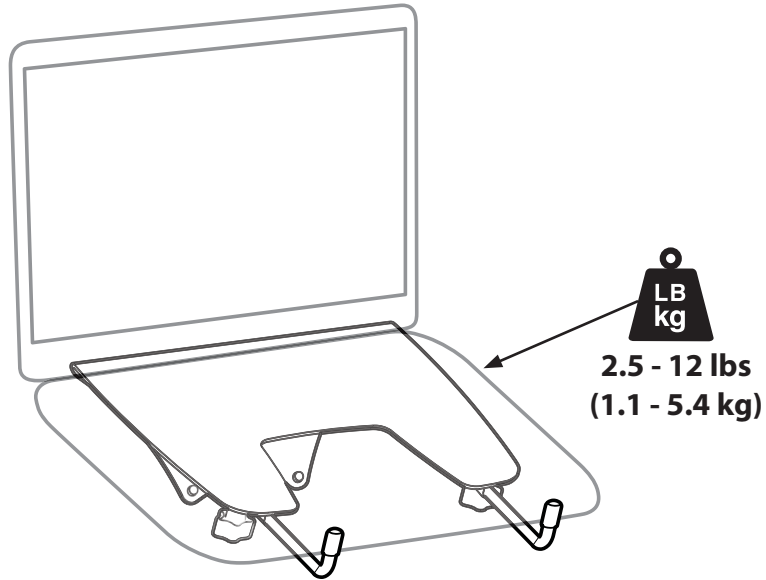
www.ergotron.com

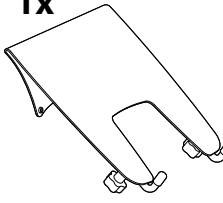

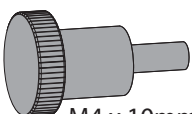

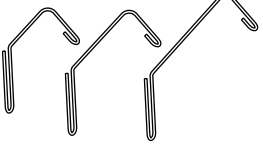



USA 1-800-888-8458

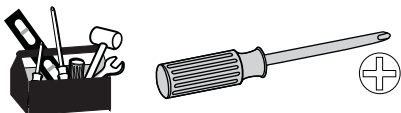
Europe +31 (0)33-45 45 600

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
 사용자 안내서



	A	B	C	D	E
1	1x 	3x 	4x  M4 x 10mm	4x  M4 x 10mm	2x 
2		2x 	1x  M3 x 6mm		2x 



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 !

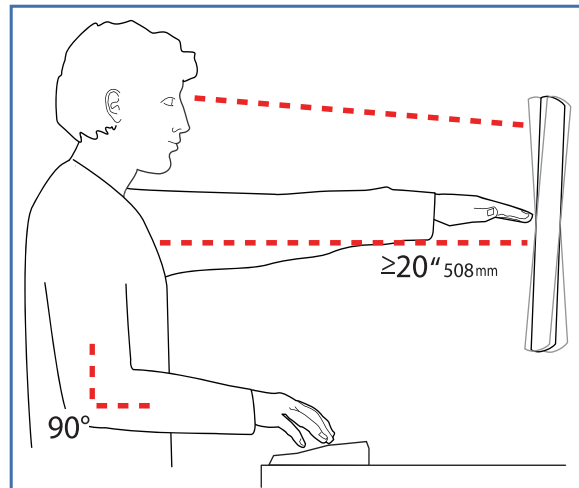
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!

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

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:

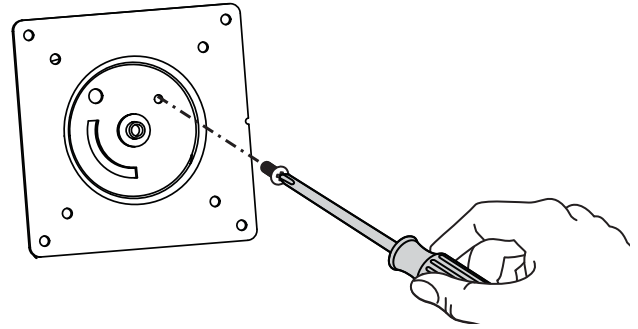
www.computingcomfort.org

1





Attach portrait/landscape rotation stop screw
Acoplar tornillo tope de rotación vertical/horizontal
Fixez la vis de rotation verticale/horizontale
Anbringen der Stopfschraube für die Portrait-/Landschaftsrotation.
Staande/liggende draaistopschroef aansluiten
Fissare la vite di arresto sulla posizione ritratto/paesaggio
 縦/横回転止めネジを取付ける
 安装纵向/横向旋转止动螺丝
 가로/세로 회전 중지 나사 부착

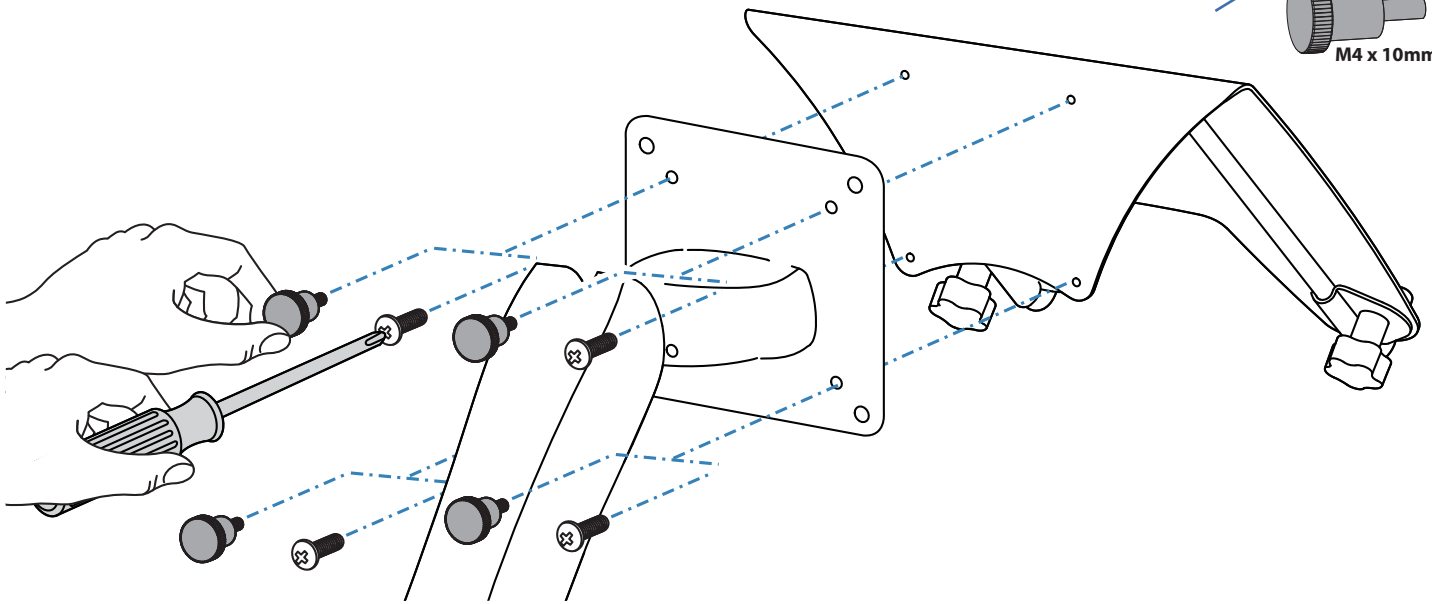
1x 
 M3 x 6mm



2

4x 
 M4 x 10mm

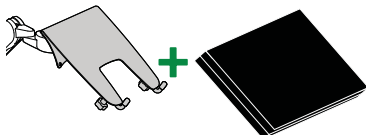
4x 
 M4 x 10mm



3

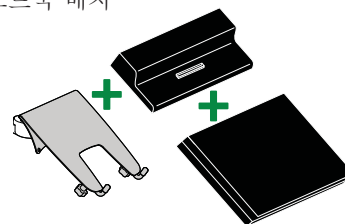
A

Place Notebook
Colocar portátil
Placez l'ordinateur portable
Colocar o portátil
Notebook platzieren
Notebook plaatsen
Collocare il portatile
 ノート型パソコンを配置する
 放置笔记本电脑
 노트북 배치



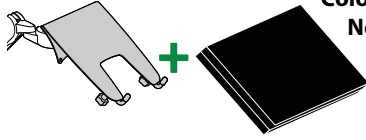
B

Place docking station and notebook
Colocar plataforma de fijación y portátil
Placez la station d'accueil et l'ordinateur portable
Platzieren der Docking-Station und des Notebooks.
Dockstation en notebook plaatsen
Collocare la base e il portatile
 도킹 스테이션およびノート型パソコンを配置する
 放置坞站和笔记本电脑
 도킹 스테이션과 노트북 배치



3A

Place Notebook
Colocar portátil
Placez l'ordinateur portable
Colocar o portátil
Notebook platzieren
Notebook plaatsen
Collocare il portatile



ノート型パソコンを配置する
 放置笔记本电脑
 노트북 배치



Pads will help prevent notebook from slipping, but they will not hold all notebooks on the tray in all circumstances. Use caution while tilting the tray, since some angles may cause the notebook to fall off resulting in equipment damage or personal injury.

Las almohadillas impedirán que se resbale el portátil, pero no lo sujetarán en cualquier circunstancia. Tenga cuidado al inclinar la bandeja ya que algunos ángulos pueden hacer que caigan los portátiles, lo que daría lugar a daños en el equipo o lesiones personales.

Les patches évitent que l'ordinateur portable ne glisse mais ils ne peuvent pas maintenir tous les types de portables suivant les circonstances. Inclinez la tablette avec précaution, certains angles pourraient entraîner la chute de l'ordinateur portable.

As almofadas vão evitar que o portátil escorregue, mas não suportam todos os portáteis no tabuleiro em todas as circunstâncias. Tenha cuidado ao inclinar o tabuleiro, uma vez que alguns ângulos podem causar que os portáteis caiam dando origem a danos no equipamento ou ferimentos pessoais.

Unterlagen sind hilfreich, damit das Notebook nicht rutscht, sorgen aber nicht für eine unter allen Umständen sicheren Befestigung aller Notebooks auf dem Tray. Seien Sie beim Neigen des Trays vorsichtig, da einige Neigungswinkel das Herunterfallen des Notebooks verursachen können, was Beschädigungen des Gerätes oder Verletzung von Personen zur Folge haben kann.

Kussentjes voorkomen dat het notebook slipt, maar ze houden niet alle notebooks in de Tray onder alle omstandigheden op hun plaats. Wees voorzichtig wanneer u de Tray kantelt, aangezien bij sommige hoeken de notebook kan vallen, wat tot schade aan apparatuur of lichamelijk letsel kan leiden.

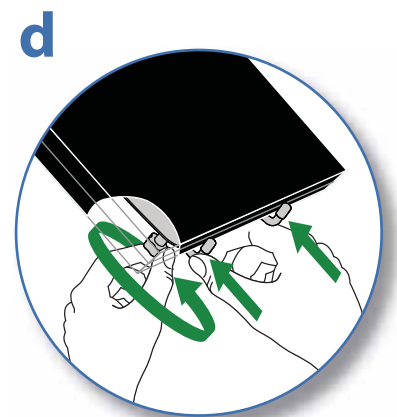
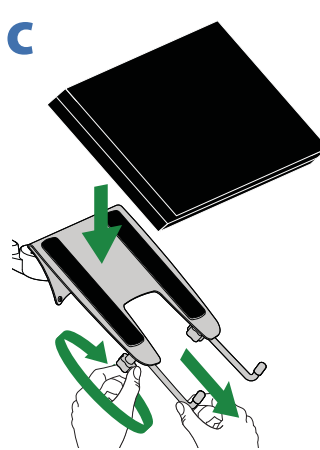
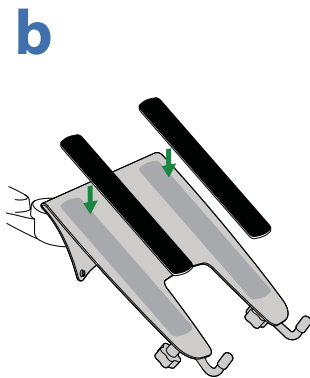
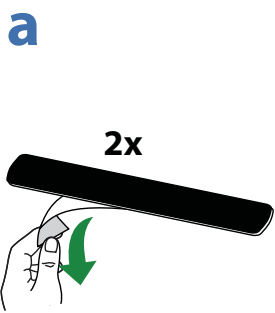
I cuscineti serviranno ad evitare che il portatile scivoli, ma questo può non essere vero in tutti i casi. Inclinando il vassoio, prestare attenzione, poiché alcune angolature possono causarne la caduta, provocando danni all'apparecchiatura o alla persona.

パッドはノート型パソコンが滑り落ちるのを防ぎますが、すべてのノート型パソコンを常にトレー上に固定しておくとは限りません。トレーを傾ける際には十分気をつけてください。角度によってはノート型パソコンが落ちて、器具破損や身体傷害の原因となることがあります

Pads will help prevent notebook from slipping, but they will not hold all notebooks on the tray in all circumstances. Use caution while tilting the tray, since some angles may cause the notebook to fall off resulting in equipment damage or personal injury.

垫板可防止笔记本电脑滑落，但它们不能够在任何情况下将笔记本电脑固定在托架上。调整托架的倾斜度时应小心，由于某些角度可能会导致笔记本电脑滑落，造成设备损坏或人身伤害。

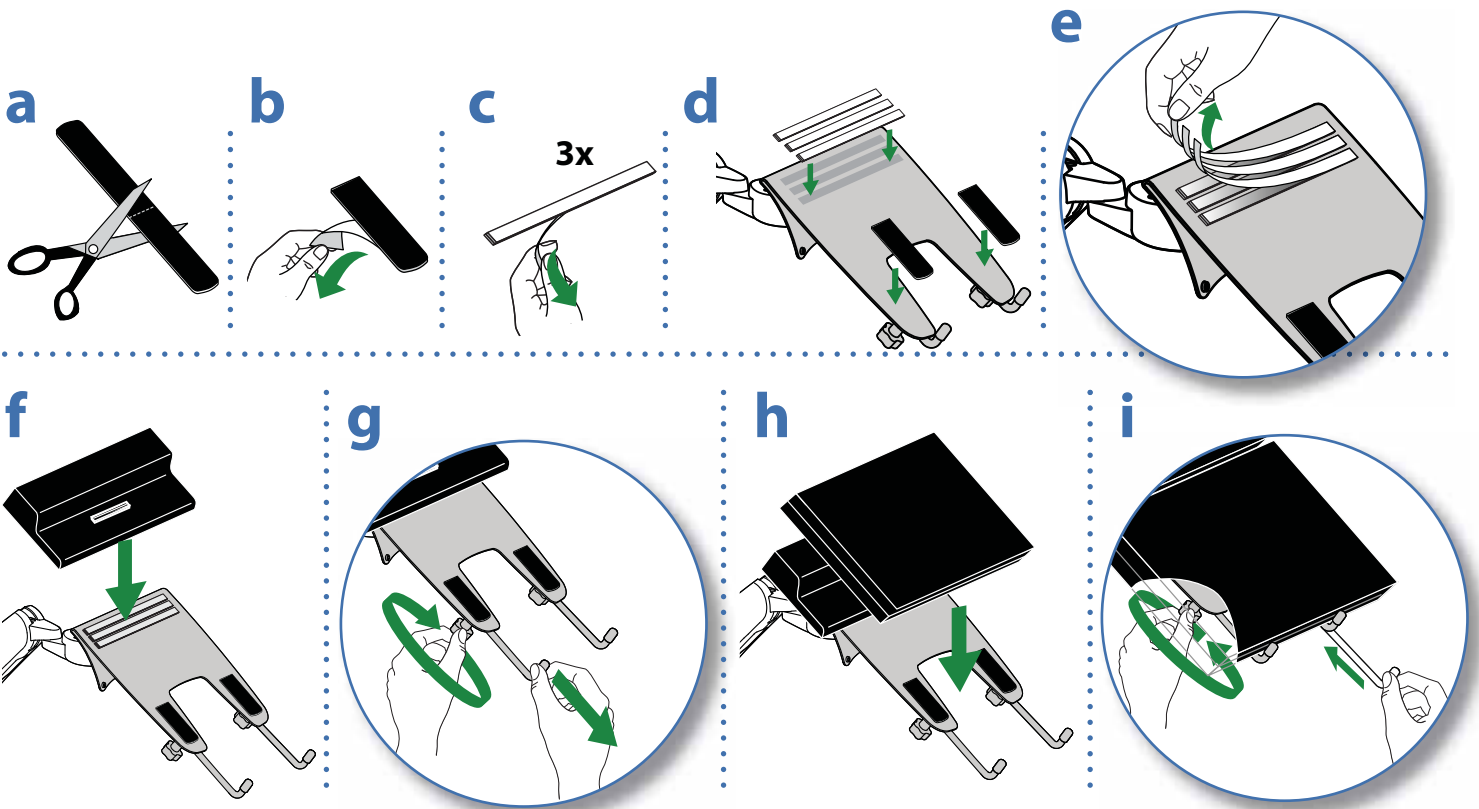
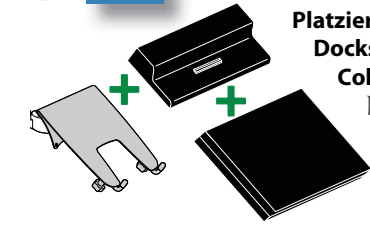
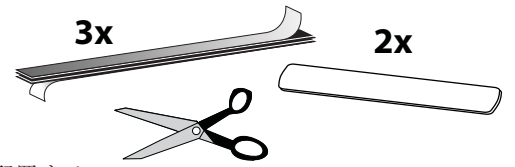
패드는 노트북이 미끌어지지 않도록 방지하지만 항상 모든 노트북을 트레이에 고정시켜 주지는 않습니다. 일정 각도를 넘어가면 노트북이 떨어져 제품이 파손되거나 부상을 입을 수 있으므로 트레이를 기울일 때는 주의하십시오.



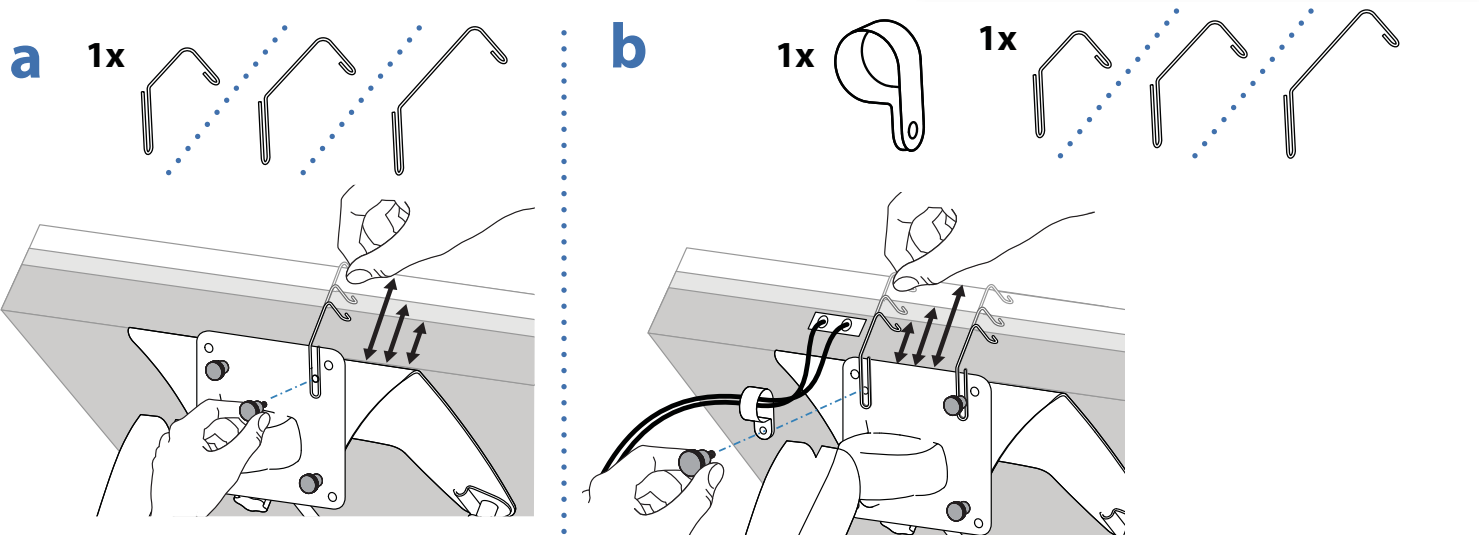
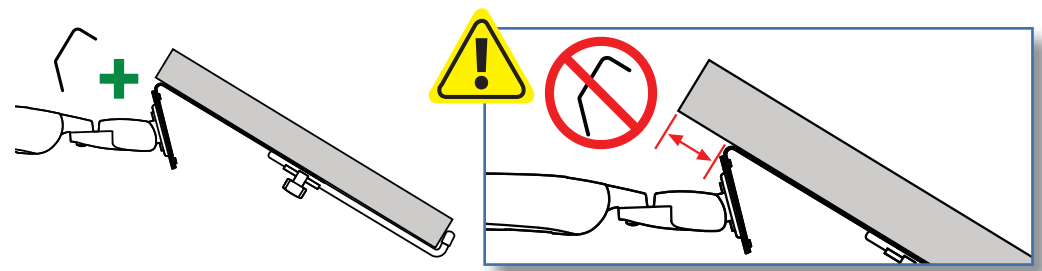
3 B

Place docking station and notebook
 Colocar plataforma de fijación y portátil
 Placez la station d'accueil et l'ordinateur portable
 Platzieren der Docking-Station und des Notebooks.
 Dockstation en notebook plaatsen
 Collocare la base e il portatile

ドッキングステーションおよびノート型パソコンを配置する
 放置坞站和笔记本电脑
 도킹 스테이션과 노트북 배치



4





Adjustment Ajuste Einstellung Regolazione 调节 Réglage Instellen 調整 조절

It is important that you adjust this product according to the weight of the mounted equipment as described in the following steps. Any time equipment is added or removed from this product, resulting in a change in the weight of the mounted load, you should repeat these adjustment steps to ensure safe and optimum operation.

Adjustments should move smoothly and easily through the full range of motion and stay where you set it. If adjustments are difficult and do not stay in the desired position, follow the instructions to loosen or tighten the tension to create a smooth, easy adjustment motion. Depending on your product and the adjustment, it may take several turns to notice a difference.

Es importante ajustar este producto conforme al peso del equipo montado, según se describe en los pasos siguientes. Cada vez que se agregue o quite equipo de este producto y cambie el peso de la carga montada, deberá repetir estos ajustes para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo. Los movimientos de ajuste deben poder realizarse de manera suave y firme dentro de la amplitud de movimiento permitida, y mantenerse donde usted los fije. Si los ajustes son abruptos o no permanecen en dicha posición, siga las instrucciones para aflojar o ajustar la tensión y suavizar así el movimiento. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer varios intentos hasta poder observar la diferencia.

Il est important que vous fixiez ce produit par rapport au poids du matériel installé, comme l'indiquent les étapes suivantes. À chaque fois que vous ajoutez ou que vous retirez du matériel de ce produit, et que le poids du matériel change, répétez ces étapes d'ajustement pour garantir la sécurité et une utilisation optimale.

Les réglages doivent s'effectuer facilement et sans forcer dans toutes les positions et rester en place une fois réalisés. Si les réglages sont difficiles à effectuer et ne restent pas en position, suivez les instructions pour desserrer ou resserrer la tension afin que les mouvements soient plus aisés. Selon le produit que vous utilisez et le réglage, il faut parfois effectuer plusieurs tours de vis avant de remarquer une différence.

Es ist von Bedeutung, dass Sie dieses Produkt entsprechend dem Gewicht des installierten Geräts wie in den folgenden Schritten beschrieben anpassen. Wenn Zubehör von diesem Produkt entfernt oder dazu hinzugefügt wird, was zu einer Änderung der Last führt, sollten Sie diese Einstellungsschritte wiederholen, um einen sicheren und optimalen Betrieb zu gewährleisten.

Einstellungen sollten über den gesamten Verstellbereich gleichmäßig und leicht durchzuführen sein und an der eingestellten Position verbleiben. Lassen sich die Einstellungen nur schwer durchführen oder bleibt das Gerät nicht in der gewünschten Position, folgen Sie der Anleitung und lockern oder verstärken Sie die Spannung für eine gleichmäßige und leichte Einstellung. Je nach Produkt und Einstellung muss dies mehrmals wiederholt werden, um einen Unterschied zu merken.

Het is belangrijk dat u dit product aanpast volgens het gewicht van de gemonteerde apparatuur zoals beschreven staat in de volgende stappen.

Telkens als er apparatuur toegevoegd wordt aan of verwijderd wordt van dit product, wat een verandering van het gewicht van de gemonteerde belasting tot gevolg heeft, moet u deze aanpassingsstappen herhalen om een veilige en optimale werking te garanderen.

Verplaatsingen moeten soepel en eenvoudig over het volle bewegingsbereik mogelijk zijn, en de ingestelde positie moet gehandhaafd blijven. Als aanpassingen moeilijk zijn en de gewenste positie blijft niet gehandhaafd, dan volgt u de instructies om de spanning te verminderen of vergroten om een soepele, eenvoudige aanpassing mogelijk te maken. Al naargelang uw product en de gewenste aanpassing, kunnen een paar slagen nodig zijn om verschil te merken.

È importante regolare questo prodotto in base al peso dell'attrezzatura montata, come descritto nella procedura seguente. Ogni volta che si aggiungono o si rimuovono componenti da questo prodotto, variando quindi il peso del carico fissato, ripetere questa procedura di regolazione per garantire il funzionamento ottimale e in sicurezza.

I componenti a posizione regolabile devono essere spostabili in modo regolare e agevolmente per la loro intera corsa e rimanere fermi quando li si rilasciano. Se risulta difficile regolare la posizione di un componente o questo non rimane nella posizione desiderata, seguire le istruzioni per ridurre o aumentare la tensione di bloccaggio affinché il movimento risulti agevole e facilmente regolabile. A seconda del prodotto e del tipo di regolazione, possono essere necessarie più corse prima di notare una differenza.

この製品は、取り付けられた機器の重量に応じて次の手順で調整してください。この製品に機器を取り付けたり、取り外したりして重量が変わった場合は、安全かつ最適な操作を保証するために同じ手順をふたたび実行してください。

調整は可動域内でスムーズかつ簡単に動く必要があり、選定した位置にしっかりと固定されなければなりません。調整の動きがぎこちなく、選定位置で固定されない場合は、調整がスムーズにできるよう、説明書に従って張力を増減します。お使いの製品や調整によっては、違いがはっきりするまで何回か回さなければならないこともあります。

应当依照下列各步骤中描述的所安装设备的重量来调节本产品，这一点非常重要。任何时候，增减该产品上的设备都会导致安装负载重量的变化，您应当重复这些调节步骤，以确保在最优条件下安全使用。

调节应当在整个动作范围内灵活自如，并能固定在所调整的位置。如果调节困难且不能固定在想要的位置上，请遵照说明书拧松或拧紧，使调节动作灵活自如。根据您所用产品及调节方式，可能需要旋转几圈后才能注意到差别。

조절 장치는 전체 이동 범위에서 부드럽고 쉽게 이동할 수 있어야 하며 사용자가 지정한 위치에 유지되어야 합니다. 조절이 어렵고 원하는 위치에 고정되지 않을 경우 지침에 따라 장력을 줄이거나 높여 조절 장치가 부드럽고 쉽게 움직이게 하십시오. 제품과 조절 장치에 따라 여러 번 돌려야 차이가 느껴질 수 있습니다.



Lift – Up and down

Elevación (arriba y abajo)

Ajustement en hauteur : bas et haut

Höhenverstellung – rauf und runter

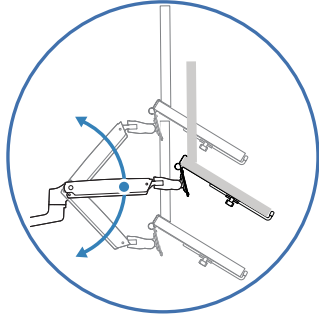
Verstel in hoogte – Omhoog en omlaag

Sollevamento – Su e Giù

リフト(上下)

升降(上下)

높이(위/아래로)



Follow these instructions to tighten or loosen tension.

Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.

Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.

Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.

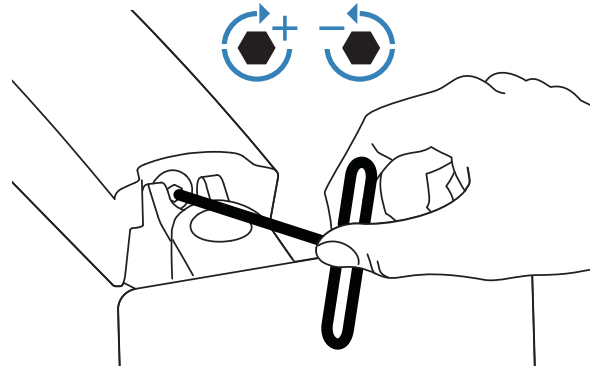
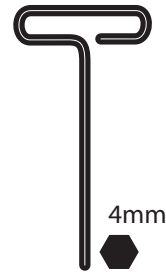
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.

Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.

压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拧松。

다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.



CAUTION: DO NOT overtighten fasteners. Overtightening may cause damage to your equipment.

Cuidado: No sobreapriete los tornillos, pues podría causar un daño al equipo.

Attention: ne forcez pas le serrage de la vis, cela pourrait endommager l'écran et/ou les attaches.

WARNUNG: Zu festes Anziehen der Schrauben kann zu Beschädigungen führen.

LET OP: draai de schroeven niet te strak aan. Te strak aandraaien kan schade veroorzaken aan uw apparatuur.

ATTENZIONE: Non stringere eccessivamente i dispositivi di fissaggio. Ciò potrebbe causare danni all'apparecchiatura.

注意: 調節ネジは締めすぎないようにしてください。強く締め付けすぎると、器具が破損する原因となります。

小心: 不要过度拧紧固定器。过度拧紧可能会损坏设备。

주의: 고정 장치를 너무 세게 조이지 마십시오. 너무 세게 조이면 장비가 손상될 수 있습니다.



Tilt – Forward and Backward

Inclinación (adelante y atrás)

Inclinaison : Avant et arrière

Neigung – vor und zurück

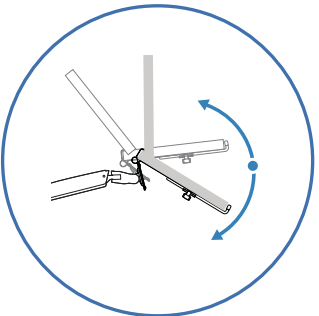
Kantel – Naar voren en naar achteren

Inclinazione – Avanti ed indietro

チルト(前後)

傾斜(前後)

기울기 – 앞/뒤로



Follow these instructions to tighten or loosen tension.

Siga estas instrucciones para ajustar o aflojar la tensión.

Suivez ces instructions pour desserrer ou resserrer la tension.

Befolgen Sie diese Anleitung, um die Spannung zu lockern oder zu verstärken.

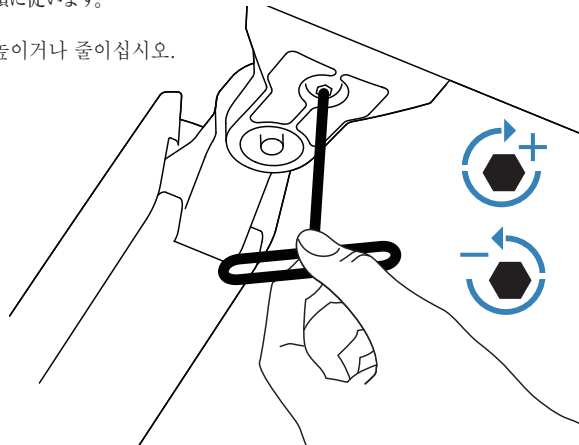
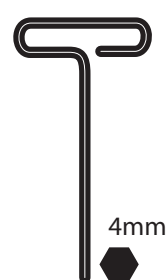
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.

Seguire queste istruzioni per aumentare o ridurre la tensione di bloccaggio.

压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拧松。

다음 지침에 따라 장력을 높이거나 줄이십시오.



CAUTION: DO NOT remove screw. Removing screw may cause damage to equipment.

Cuidado: NO quite el tornillo! Quitar el tornillo puede causar daños en el equipamiento.

Attention: N'ENLEVEZ PAS la vis ! Enlever la vis pourrait endommager votre équipement.

ACHTUNG: Bitte entfernen Sie unter keinen Umständen die Stellschraube. Das Entfernen dieser Stellschraube führt zu Beschädigungen an Schwenkarm und Monitor.

LET OP: verwijder GEEN schroeven! Het verwijderen van schroeven kan schade aan de apparatuur veroorzaken.

ATTENZIONE: NON rimuovere le viti! Ciò potrebbe causare danno all'apparecchiatura.

注意: ネジは取り外さないようにしてください。ネジを取り外すと、器具が破損する原因となります。

小心: 不要拆除螺丝。拆除螺丝可能会损坏设备。

주의: 나사를 제거하지 마십시오. 나사를 제거하면 장비가 손상될 수 있습니다.

