



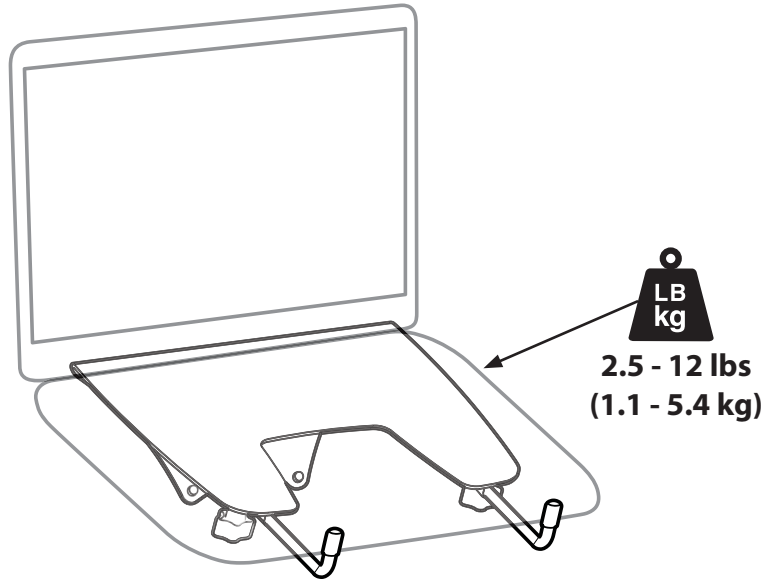
www.ergotron.com

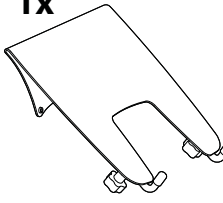

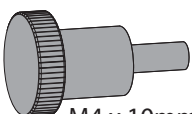

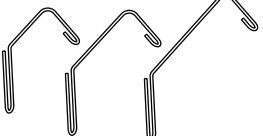



USA 1-800-888-8458

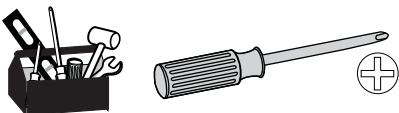
Europe +31 (0)33-45 45 600

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 !

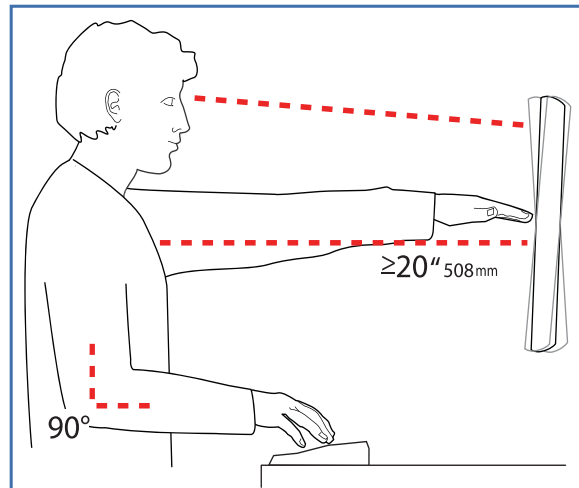
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!

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:

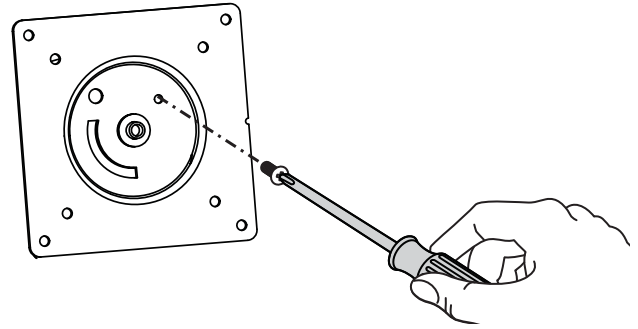
www.computingcomfort.org

1




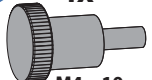
Attach portrait/landscape rotation stop screw
Acoplar tornillo tope de rotación vertical/horizontal
Fixez la vis de rotation verticale/horizontale
Anbringen der Stopfschraube für die Portrait-/Landschaftsrotation.
Staande/liggende draaistopschroef aansluiten
Fissare la vite di arresto sulla posizione 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

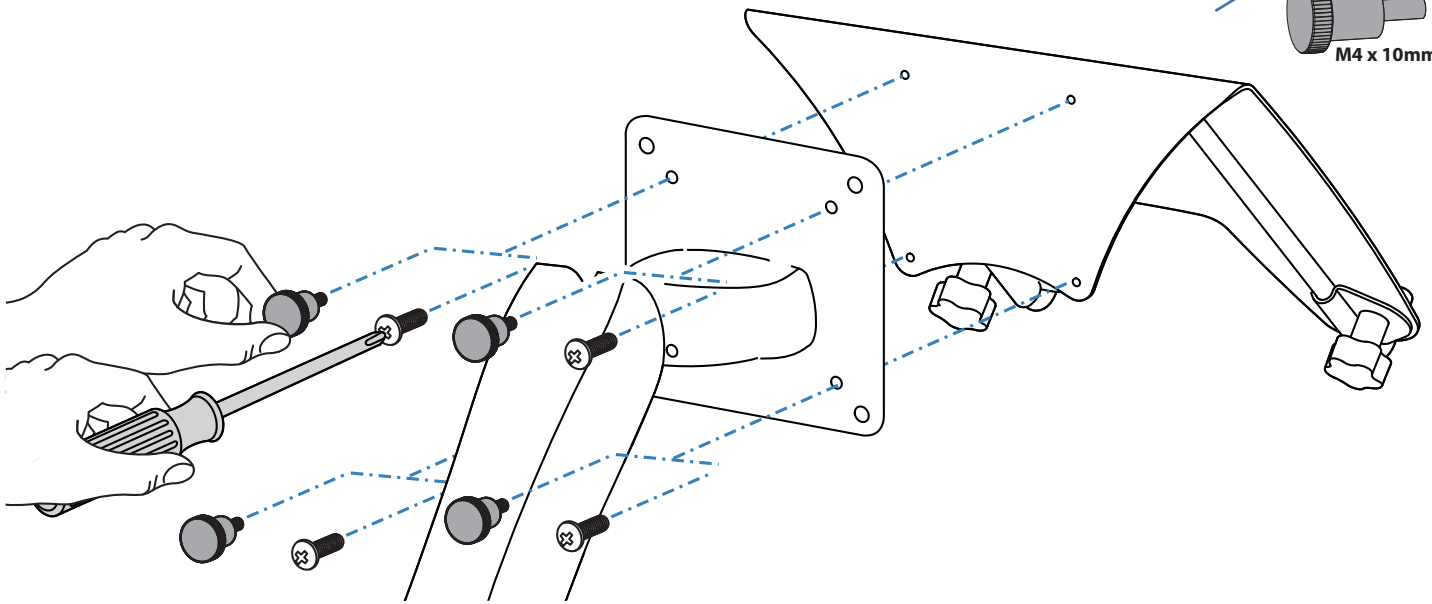
1x 
 M3 x 6mm



2

4x 
 M4 x 10mm

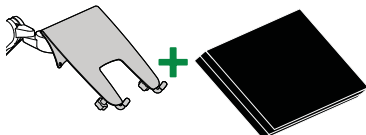
4x 
 M4 x 10mm



3

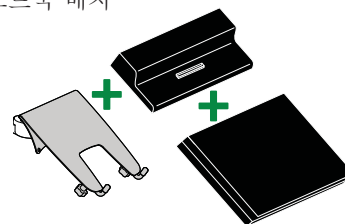
A

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



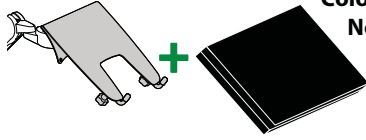
B

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.

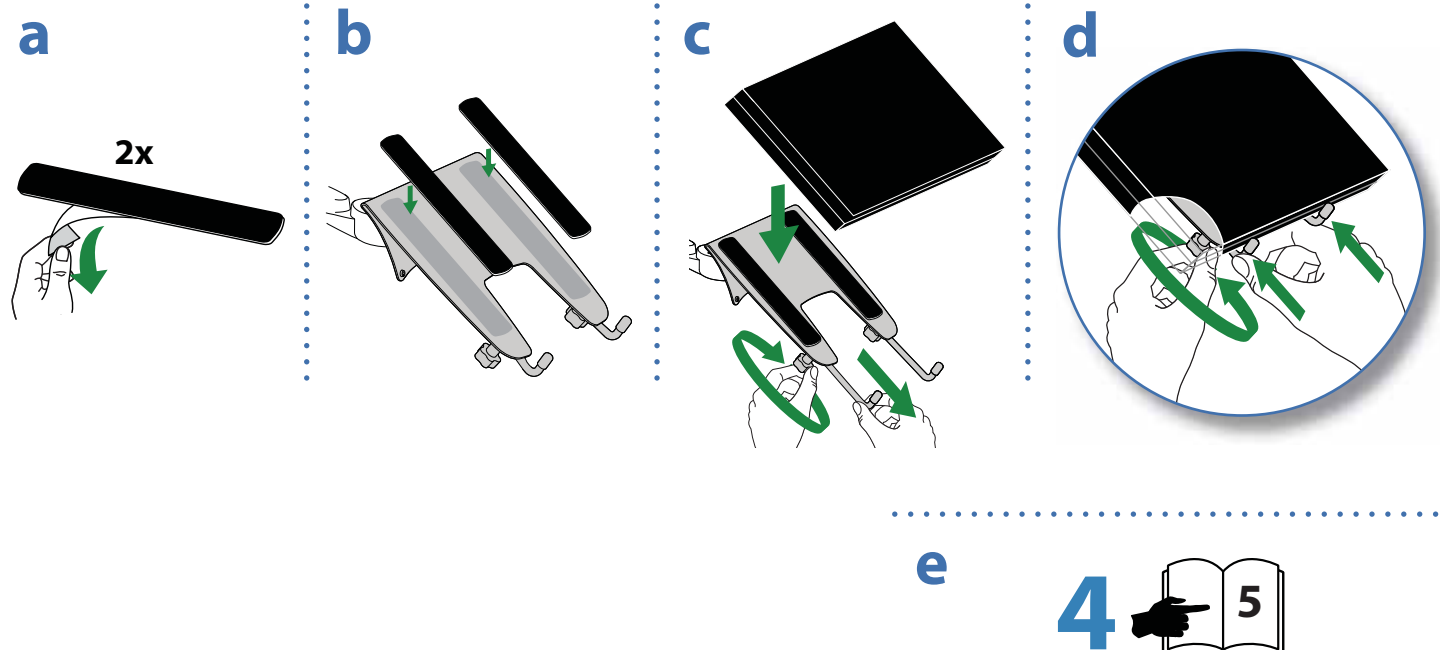
I cuscineti serviranno ad evitare che il portatile scivoli, ma questo può non essere vero in tutti i casi. Inclinando il vassoio, prestare attenzione, poiché alcune angolature possono causarne la caduta, provocando danni all'apparecchiatura o alla persona.

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。

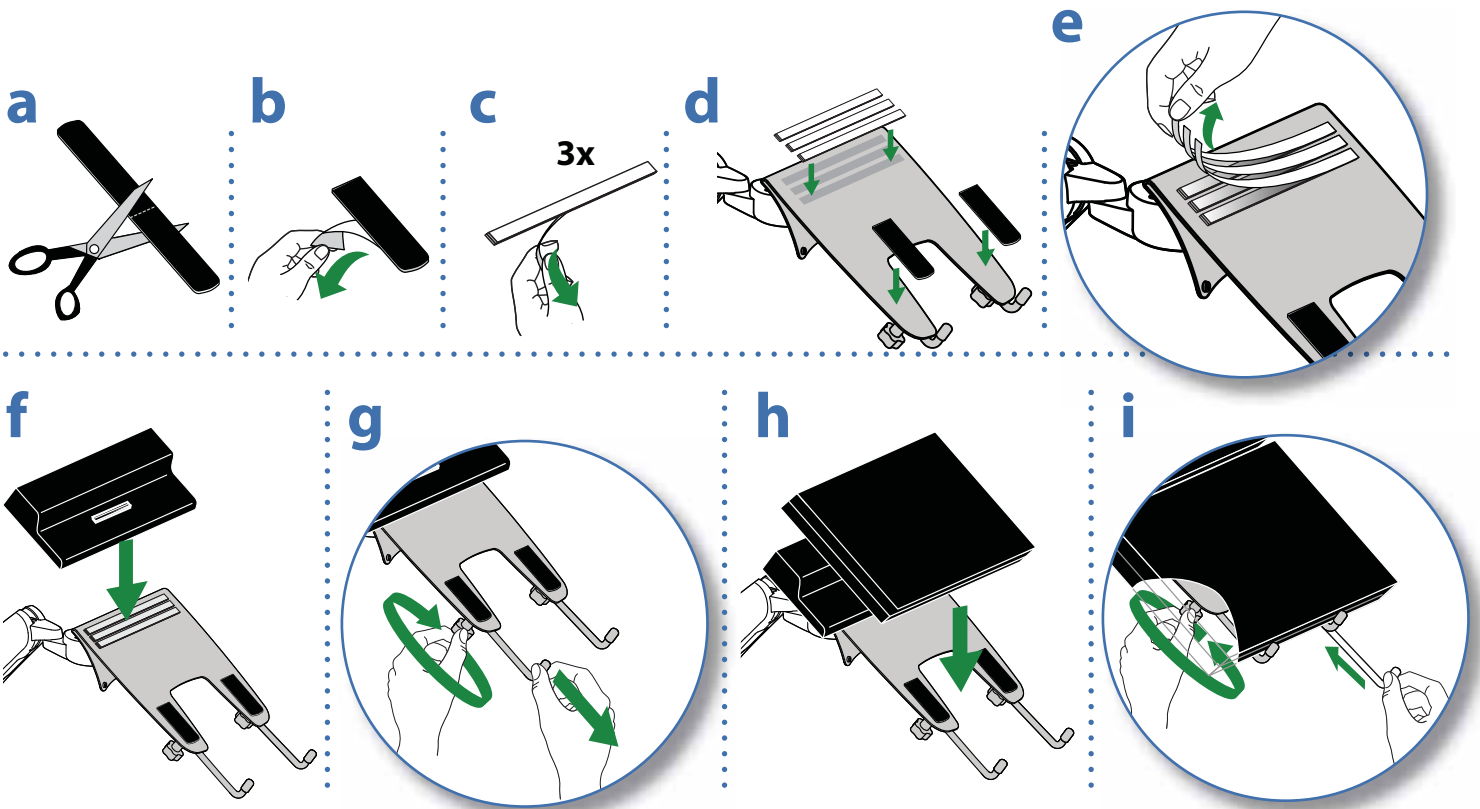
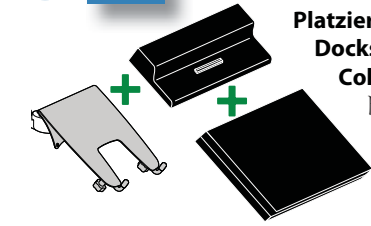
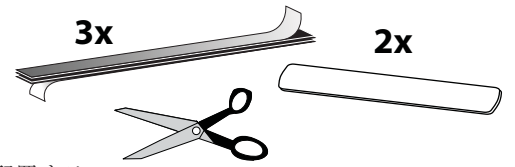
패드는 노트북이 미끌어지지 않도록 방지하지만 항상 모든 노트북을 트레이에 고정시켜 주지는 않습니다. 일정 각도를 넘어가면 노트북이 떨어져 제품이 파손되거나 부상을 입을 수 있으므로 트레이를 기울일 때는 주의하십시오.



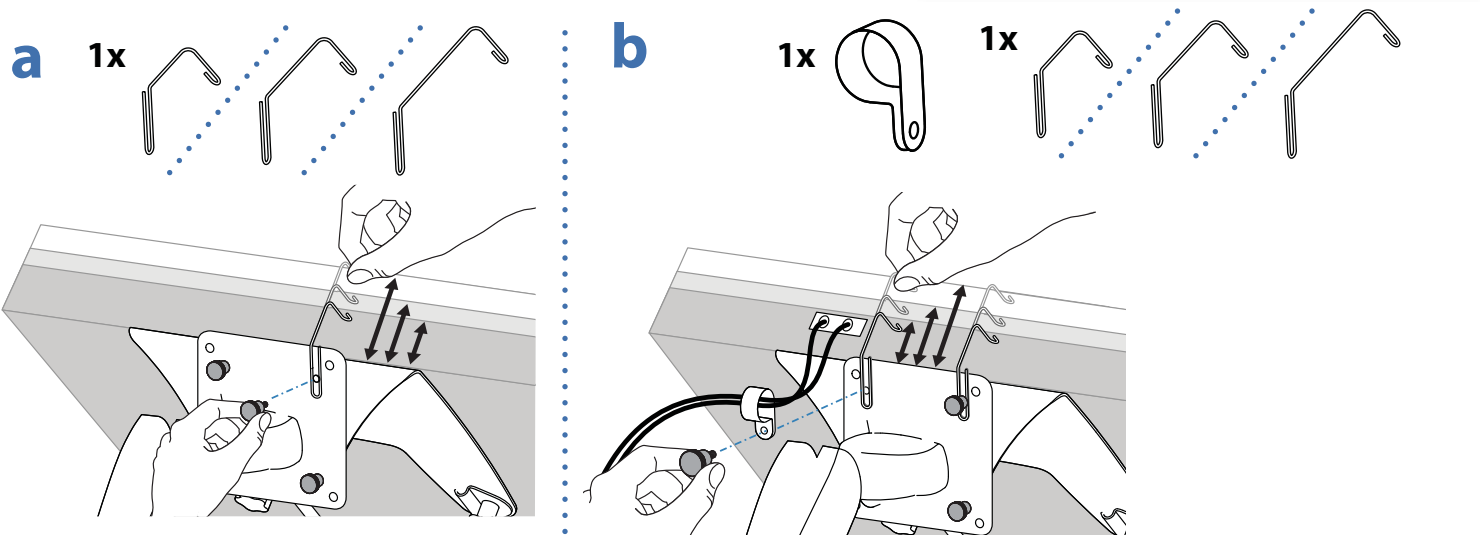
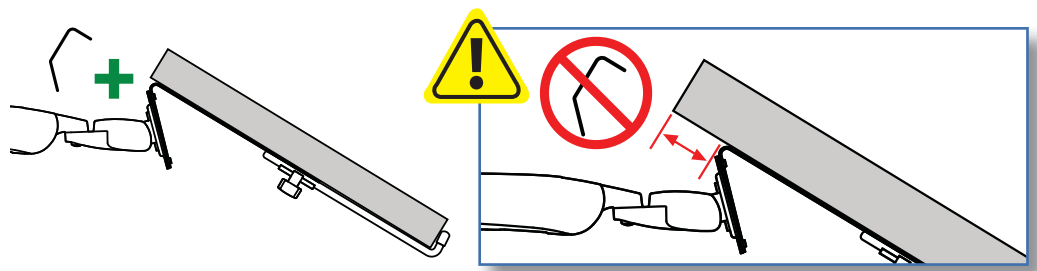
3 B

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

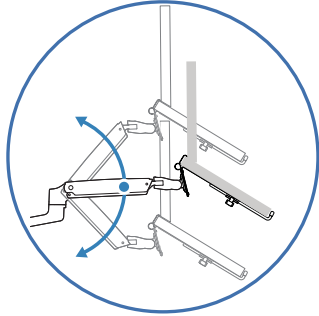
Verstel in hoogte – Omhoog en omlaag

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.

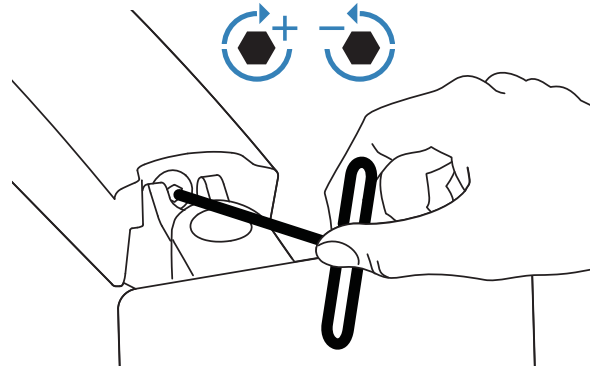
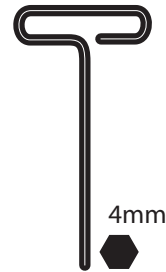
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.

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

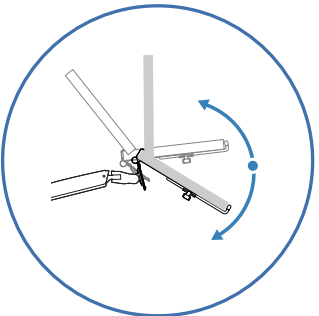
Kantel – Naar voren en naar achteren

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.

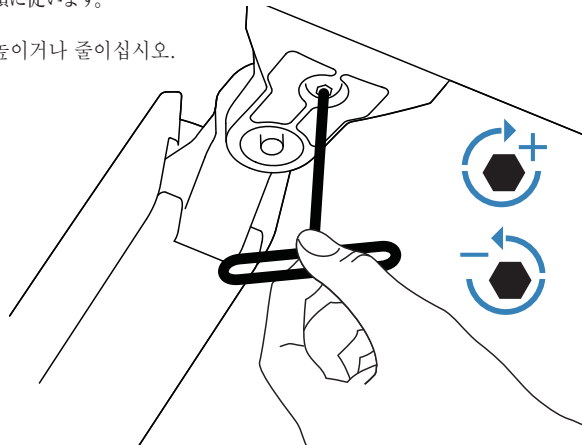
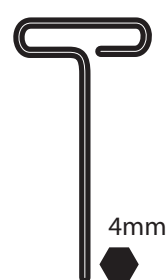
Volg deze instructies om de spanning te vergroten of verkleinen.

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.

