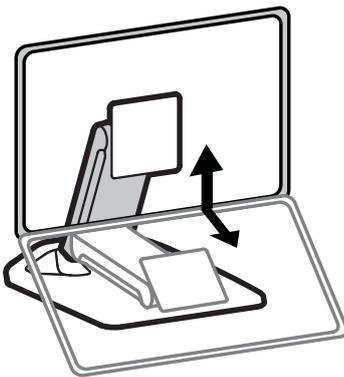
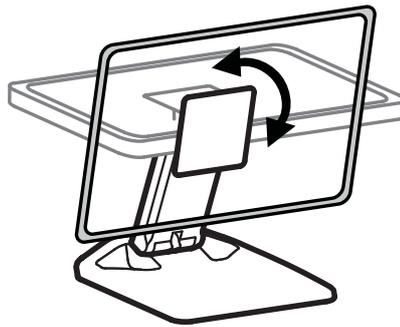


14–23.7 lbs.  
(6.5–10.8 kg)

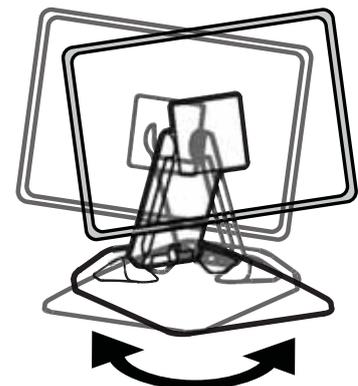
VORSICHT: DIE ANGEGEBENE  
MAXIMALE TRAGFÄHIGKEIT NICHT  
ÜBERSCHREITEN. DIES KANN  
SCHWERE VERLETZUNGEN ODER  
SACHSCHÄDEN ZUR FOLGE HABEN!



6.5"  
(165mm)



115°  
(-25° – 90°)



360°

|   | A   | B   | C   |
|---|---|---|---|
| 1 | 1x<br> | 1x<br> | 4x<br> 1x<br> |

For the latest User Installation Guide please visit: [www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)



User's Guide - English  
Guía del usuario - Español  
Manuel de l'utilisateur - Français  
Gebruikersgids - Deutsch  
Benutzerhandbuch - Nederlands  
Guida per l'utente - Italiano  
Användarhandbok - svenska  
ユーザーガイド: 日本語  
用户指南: 汉语



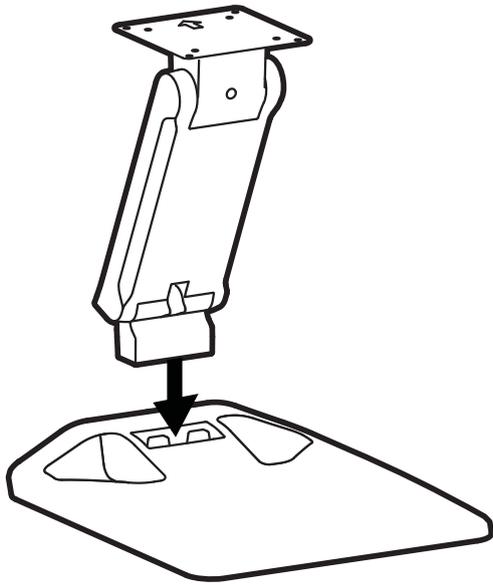
[www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)

USA 1-800-888-8458

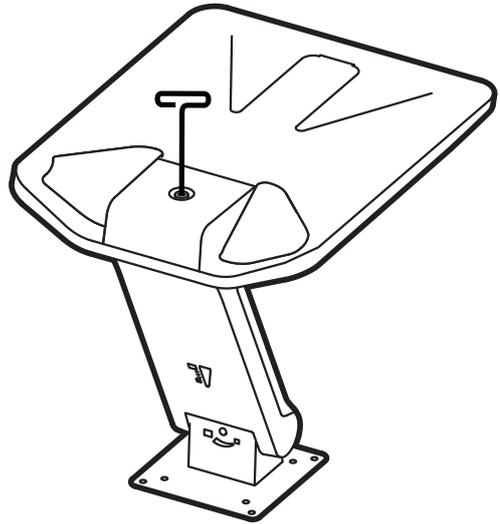
Europe +31 (0)33-45 45 600

China 86-769-86018920

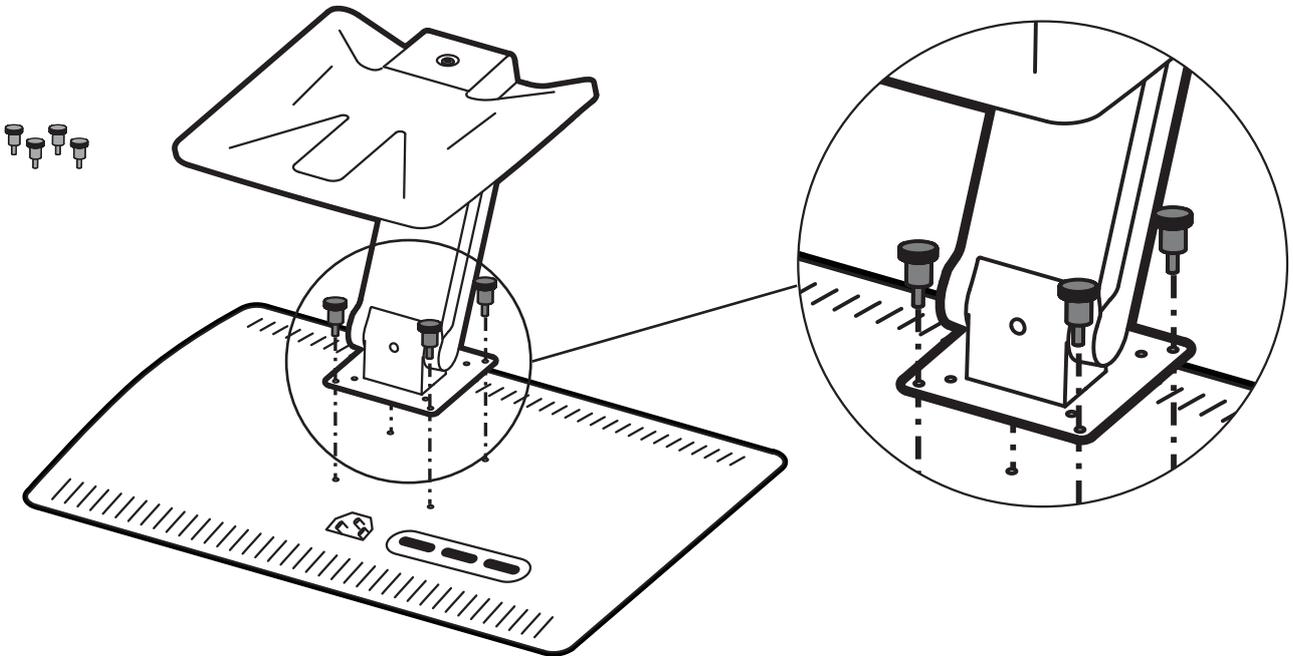
1



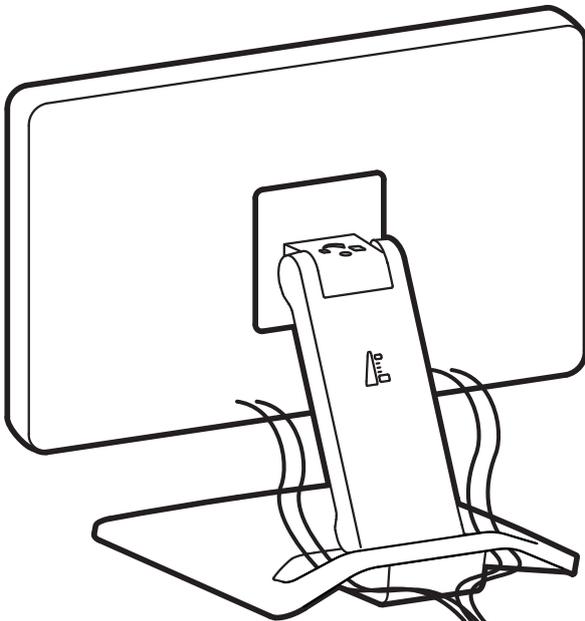
2



3



4



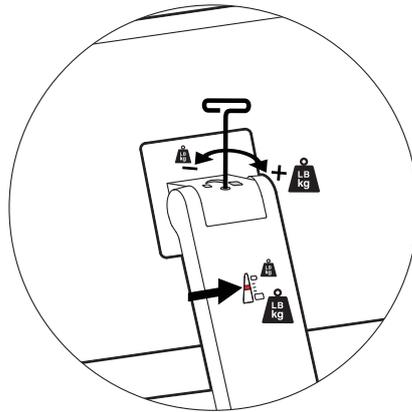
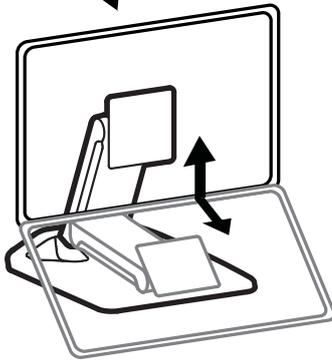
DEUTSCH

# 5



## Einstellschritt

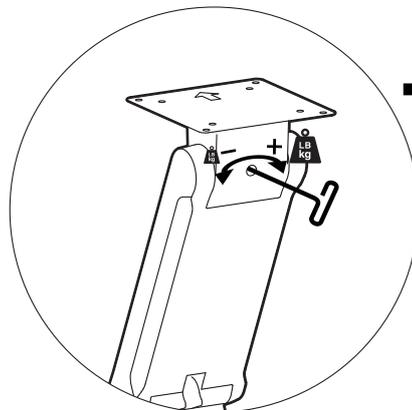
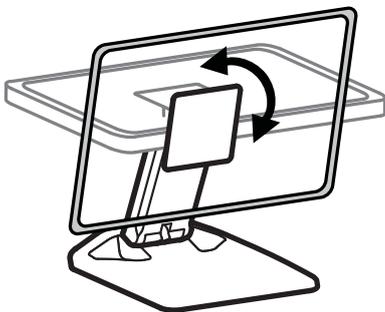
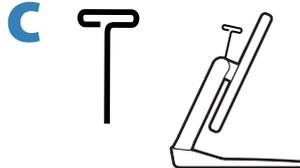
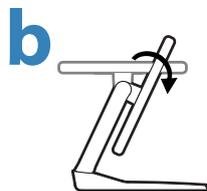
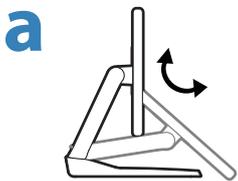
Wichtig! Sie müssen dieses Produkt nach dem Zusammenbau entsprechend einstellen. Achten Sie darauf, dass alle Ihre Geräte richtig auf dem Produkt installiert wurden, bevor Sie irgendwelche Einstellungen vorzunehmen versuchen. Dieses Produkt sollte sich in seinem gesamten Bewegungsbereich ruckfrei und 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.



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



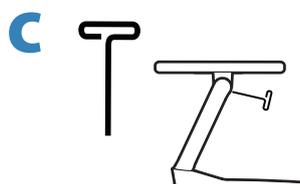
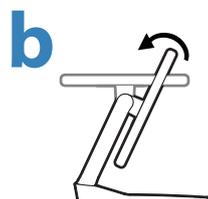
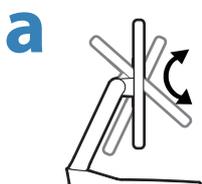
**Hubkraft senken**  
Wenn die installierten Geräte zu leicht sind oder das abgesenkte Produkt nicht unten bleibt, muss die Hubkraft reduziert werden:



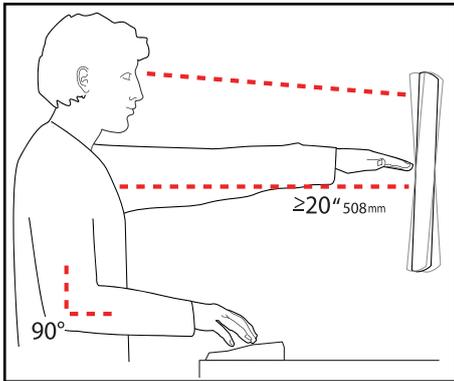
**Hubkraft erhöhen**  
Wenn die installierten Geräte zu schwer sind oder das angehobene Produkt nicht oben bleibt, muss die Hubkraft erhöht werden:



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



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



Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:  
**[www.computingcomfort.org](http://www.computingcomfort.org)**

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

**Vermeiden von Ermüdungserscheinungen**

**Atmen** - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.

**Blinzeln** - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.

**Pausen** - Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten

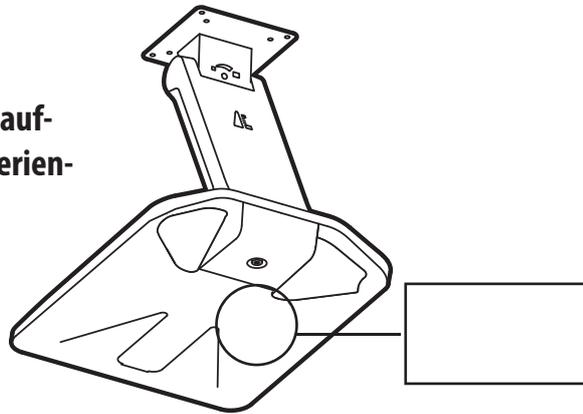
• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter [www.ergotron.com](http://www.ergotron.com).

Örtliche Telefonnummern für den Kundendienst finden Sie hier: <http://contact.ergotron.com>



**HINWEIS:** Halten Sie bei der Kontaktaufnahme mit dem Kundendienst die Seriennummer griffbereit.



© 2013 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](http://www.ergotron.com)  
[sales@ergotron.com](mailto:sales@ergotron.com)

**EMEA Sales**

Amersfoort, The Netherlands  
+31 33 45 45 600  
[www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)  
[info.eu@ergotron.com](mailto:info.eu@ergotron.com)

**APAC Sales**

Tokyo, Japan  
[www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)  
[apaccustomerservice@ergotron.com](mailto:apaccustomerservice@ergotron.com)

**Worldwide OEM Sales**

[www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)  
[info.oem@ergotron.com](mailto:info.oem@ergotron.com)