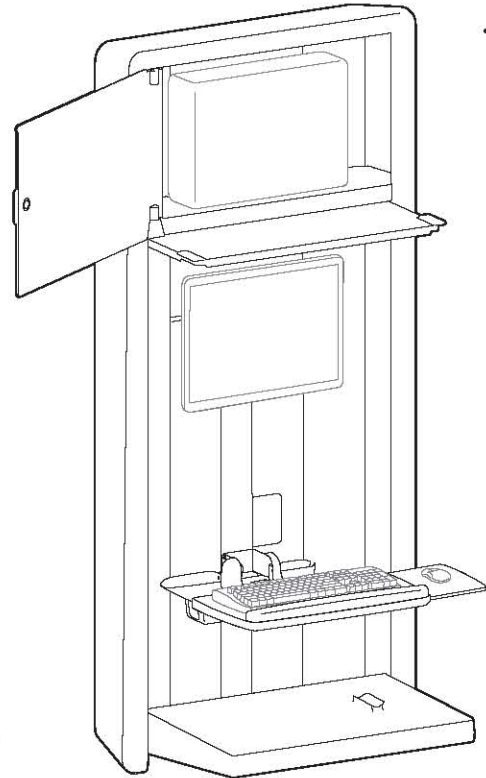
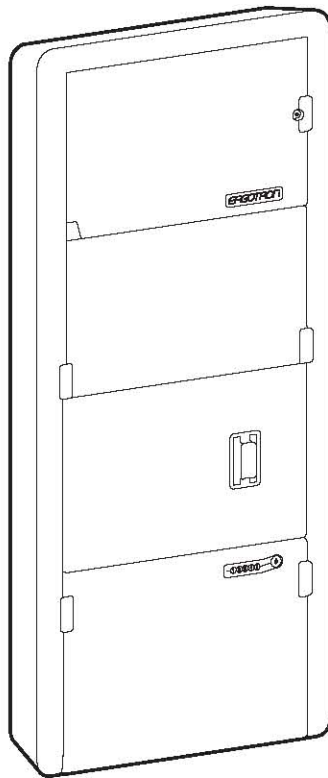


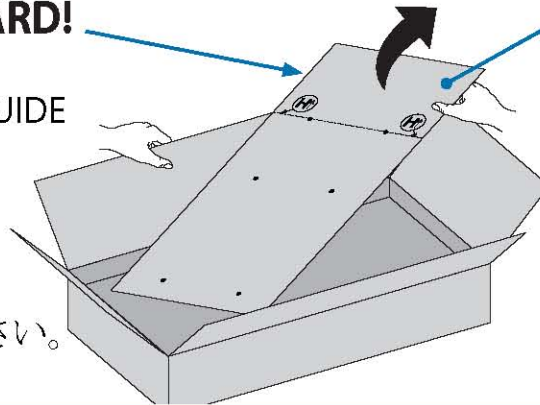
**www.ergotron.com**  
 USA 1-800-888-8458  
 Europe +31 (0)33-45 45 600  
 China 86-769-86018920



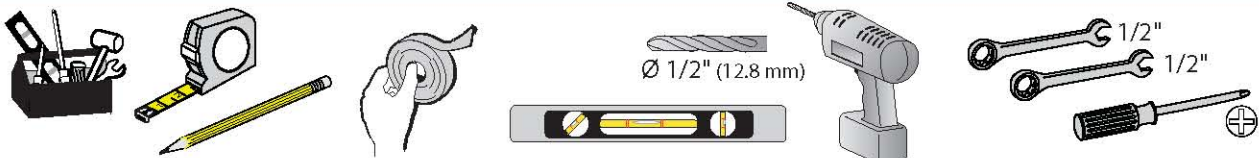
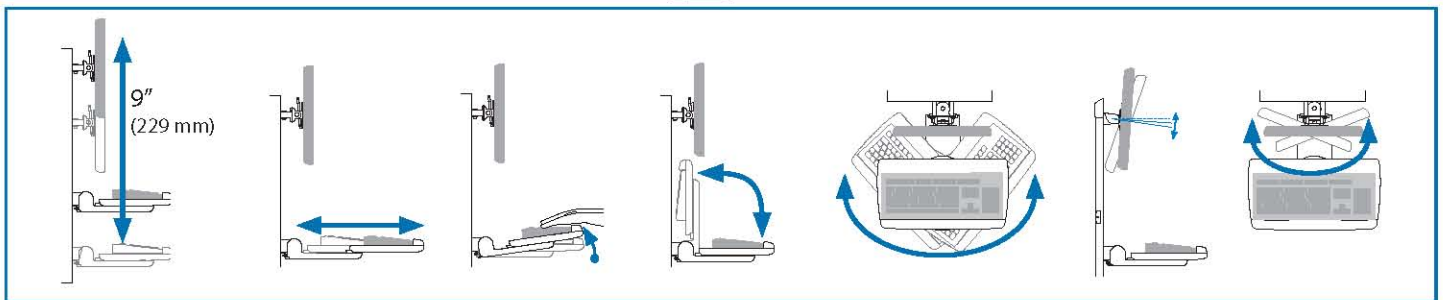
For service and warranty visit [www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)  
 Si desea información de servicio y garantía, visite [www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)  
 Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez [www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)  
 Weitere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



**DO NOT DISCARD!**  
 NO DESECHE  
 CONSERVEZ CE GUIDE  
 NICHT WEG  
 NIET WEG  
 NON GETTARE  
 SLÄNG INTE!  
 廃棄しないでください。  
 请不要丢弃



Mounting Hole Pattern  
 Patrón de orificios de taladro  
 Configuration des trous de montage  
 Abstände der Befestigungslöcher  
 Patroon van montagegaten  
 Disposizione dei fori di fissaggio  
 Mönster för monteringshål  
 取付け穴間隔  
 安裝孔型



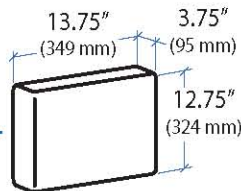
Specifications  
Especificaciones  
Spécifications  
Technische Daten  
Specificaties  
Specifiche  
Specifikationer

仕様  
规格



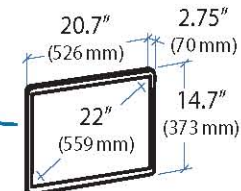
Combined weight of all equipment mounted to lift engine should be: 8 - 33 lbs (3.63 - 14.97 kg)  
El peso combinado de todo el equipo montando sobre el motor de elevación debería ser: 3,63 - 14,97 kg (8 - 33 lbs)  
Le poids total de l'ensemble des équipements fixés au moteur d'élevation devrait être de : 3,63 - 14,97 kg (8 - 33 livres)  
Das Gesamtgewicht aller am Lift-Antrieb befestigten Ausrüstungsteile sollte folgenden Werten entsprechen: 3,63-14,97 kg (8-33 lbs)  
Gecombineerd gewicht van alle apparatuur die op liftmechanisme is gemonteerd moet zijn: 3,63 - 14,97 kg  
Il peso combinato di tutte le apparecchiature montate sul motorino di sollevamento deve essere: 3,63-14,97 kg (8-33 lb)  
Den sammanlagda vikten av all utrustning som monteras till lyftmotorn ska vara: 3,63 - 14,97 kg  
リフトエンジンに搭載する機器の合計重量制限: 3.63~14.97 kg( 8~33 lbs\*)  
安装在升降引擎上的所有设备的总重应为: 8 - 3.63 - 14.97 千克 (33 磅)

Maximum CPU size and weight:  
Tamaño y peso máximo de la CPU:  
Taille d'unité centrale et poids maximum :  
Max. Größe und Gewicht der CPU:  
Maximale CPU-grootte en -gewicht:  
Dimensioni e peso CPU massimi:  
Max storlek och vikt av CPU-enheter:  
最大CPUサイズと重量:  
最大 CPU 尺寸和重量:



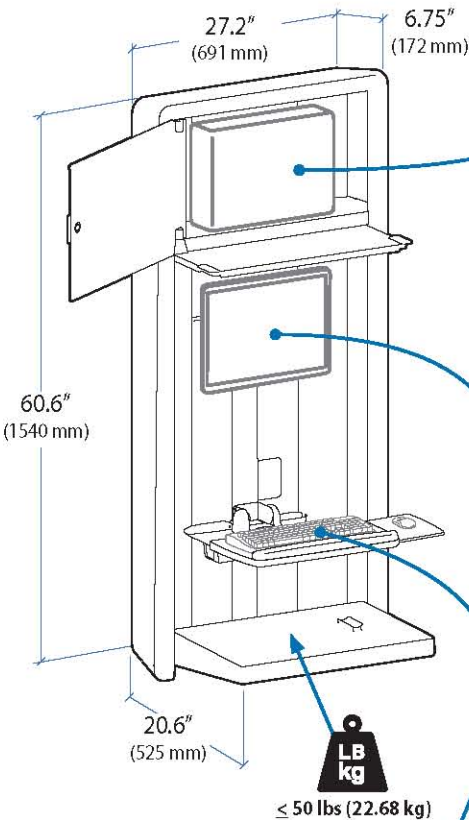
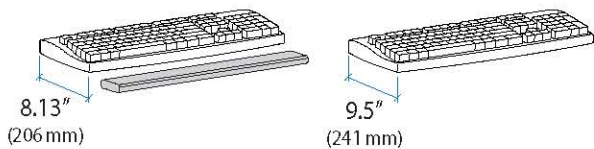
≤ 20 lbs (9.07 kg)

Maximum monitor size\* and weight:  
Tamaño\* y peso máximo del monitor:  
Taille d'écran\* et poids maximum :  
Max. Größe\* und Gewicht des Monitors:  
Maximale monitorgrootte\* en -gewicht:  
Dimensioni\* e peso monitor massimi:  
Max storlek\* och vikt av skärm:  
最大モニターサイズ\*と重量:  
最大显示器尺寸\*和重量:

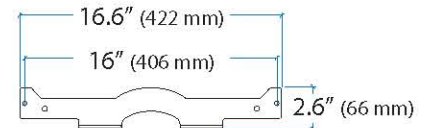


≤ 18 lbs (8.16 kg)

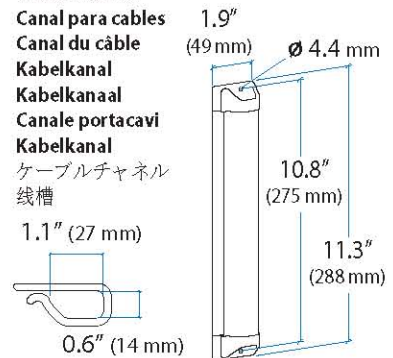
Maximum keyboard size:  
Tamaño máximo de teclado:  
Taille maximale du clavier :  
Maximale Tastaturgröße:  
Maximale afmeting toetsenbord:  
Dimensioni massime tastiera:  
Max storlek av tangentbord:  
最大キーボードサイズ:  
最大键盘尺寸:



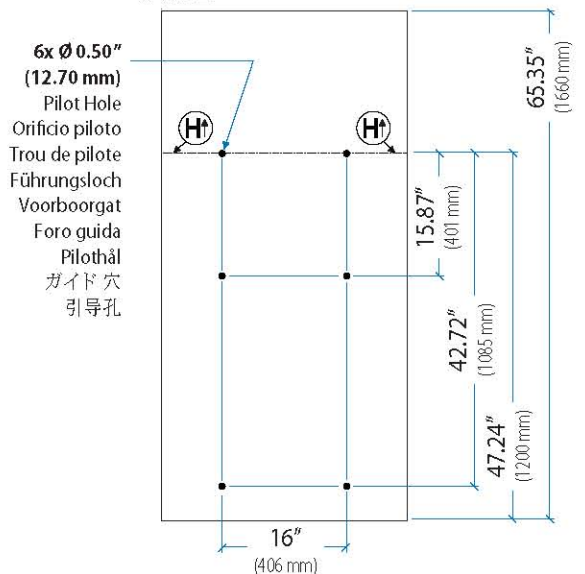
Wall Mount Bracket  
Abrazadera para montaje en pared  
Collier de fixation murale  
Wandhalterung  
Beugel voor muurbevestiging  
Staffa di fissaggio a parete  
Väggmonteringsfäste  
ウォール マウント ブラケット  
壁挂式托架



Cable Channel  
Canal para cables  
Canal du câble  
Kabelkanal  
Kabelkanaal  
Canale portacavi  
Kabelkanal  
ケーブルチャネル  
线槽



Mounting Hole Pattern  
Patrón de orificios de taladro  
Configuration des trous de montage  
Abstände der Befestigungslöcher  
Patroon van montagegaten  
Disposizione dei fori di fissaggio  
Mönster för monteringshål  
取付け穴間隔  
安装孔型



\* Assumes VESA hole pattern is centered on the monitor  
\* Se presupone que el patrón de taladro VESA está centrado en el monitor  
\* À condition que la configuration des trous VESA est centrée sur l'écran.  
\* Setzt mittig ausgerichtete Lochabstände (nach VESA) auf dem Monitor voraus.  
\* Gaat ervan uit dat VESA-gatenpatroon is gecentreerd t.o.v. de monitor  
\* Si presume che la disposizione dei fori VESA sia al centro del monitor  
\* Förutsätter att VESA hålmonster är placerat i mitten av skärmen  
\* VESA穴位置間隔の中心をモニターに設定すると仮定  
\* 假设 VESA 孔型在显示器上居中

## 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!

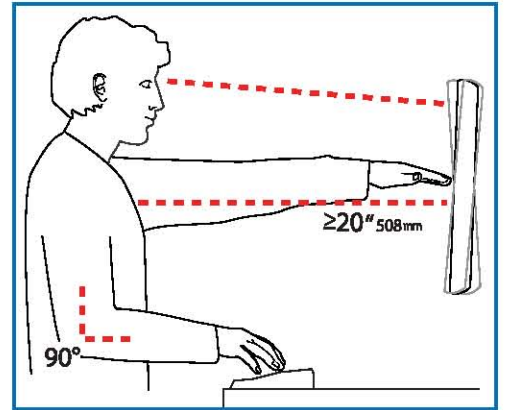
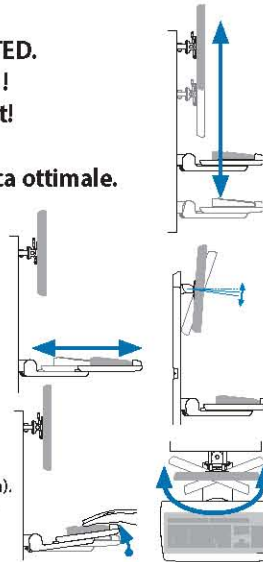
Stel uw workstation zo in dat het voor U werkt!

Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.

Få din arbetsstation att arbeta för DIG!

一人ひとりにピッタリのワークステーション!

按照您自身的需要设置工作站!



### To Reduce Fatigue

**Breathe** - Breathe deeply through your nose.

**Blink** - Blink often to avoid dry eyes.

**Break** - 2 to 3 minutes every 20 minutes  
• 15 to 20 minutes every 2 hours.

### Para reducir la fatiga

**Respirar** - Respire hondo por la nariz.

**Parpadear** - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.

**Descansar** - 2 o 3 minutos cada 20 minutos  
• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

### Pour réduire la fatigue

**Respirez** - Respirez profondément par votre nez.

**Clignez des yeux** - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.

**Faites des pauses** - 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes  
• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

### Vermeiden von Ermüdungserscheinungen

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

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

**Pausen** - Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten  
• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

### Om vermoeidheid te verminderen

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

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

**Pauses nemen** - 2 tot 3 minuten elke 20 minuten  
• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

### Per ridurre l'affaticamento

**Respirazione** - Respirare profondamente dal naso.

**Battito delle palpebre** - Battere spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.

**Pause** - Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti  
• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

### För att minska trötthet

**Andas** - andas djupt genom näsan.

**Blinka** - blinka ofta för att undvika torra ögon.

**Paus** - 2-3 minuter var 20:e minut  
• 15-20 minuter varannan timma

**Height** Position top of screen slightly below eye level.  
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.

**Distance** Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).  
Position keyboard close enough to create a 90° angle in elbow.

**Angle** Tilt screen to eliminate glare.  
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

**Altura** Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.  
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.

**Distancia** Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).  
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90°.

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

**Hauteur** Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.  
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.

**Distance** Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).  
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.

**Angle** Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.  
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

**Höhe** Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.  
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.

**Abstand** Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.  
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90° zu ermöglichen.

**Winkel** Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.  
Neigen Sie die Tastatur um 10° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

**Hoogte** Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.  
Plaats het toetsenbord op ongeveer ellebooghoogte met de polsen plat.

**Afstand** Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).  
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.

**Hoek** Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.  
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

**Altezza** Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.  
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.

**Distanza** Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.  
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90°.

**Angolazione** Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.  
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

**Höjd** Placera skärmens övre del en smula under ögonnivå.  
Placera tangentbordet runt armbågshöjd, med handlederna raka.

**Avstånd** Placera skärmen på armlängds avstånd från ditt ansikte - minst 508 mm.  
Placera tangentbordet tillräckligt nära för att hålla dina armbågar i en rätt vinkel.

**Vinkel** Vinkla skärmen för att eliminera blänk.  
Vinkla tangentbordet bakåt, 10°, så att dina handleder förblir raka.

**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はほぼ同じ高さに来るようにします。

**距離** スクリーンを顔から腕の長さ分(少なくとも508mm)離します。  
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。

**角度** 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。  
キーボードを後方に10°傾けて、手首が水平になるようにします。

疲れを軽減する方法  
呼吸 - 鼻から深く呼吸します。  
まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。  
休憩 - 20分ごとに2~3分  
• 2時間ごとに15~20分

**高度** 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。  
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕能放平。

**距离** 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm (20")。  
键盘的位置要够近, 以使肘部形成直角。

**角度** 倾斜屏幕以消除眩光。  
将键盘向后倾斜 10 度, 使手腕能保持放平。

为了减轻疲劳  
呼吸 - 通过鼻子深呼吸。  
眨眼 - 经常眨眼可避免眼睛干涩。  
休息 - 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟  
• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟。

Learn more about ergonomic computer use at:

Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:

Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :

Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:

Leer meer over ergonomisch computergebruik op:



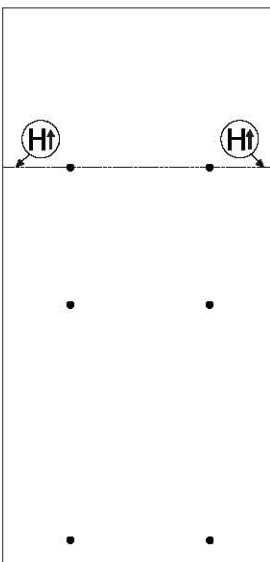
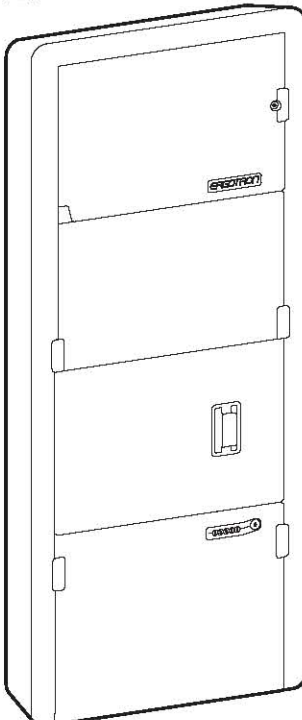



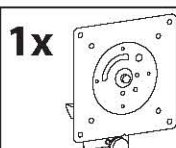
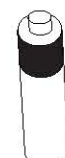





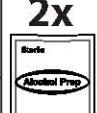



Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:

Ta reda på mer om hur du använder din dator på ett ergonomiskt riktigt sätt på:

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学的方式使用计算机的知识, 请访问:

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

	A	B	C	D	E
1	6x  6x 			1x 	1x 
2	1x 	6x 			
3		4x  M4 x 10mm	1x 		
4	4x 	1x  5/32"	1x  3/16"		
5		2x 	2x 		
6		1x 	2x 		
7	1x 			5x  2x 	



**WARNING:** Because surfaces vary widely and the ultimate mounting method is out of Ergotron's control, it is imperative that you consult with appropriate engineering, architectural or construction professional to ensure that your Ergotron mounting solution is mounted properly to handle applied loads.

**AVISO:** Puesto que las superficies de montaje pueden variar de manera muy amplia y la última fase del montaje está fuera del control de Ergotron, es necesario que consulte con el profesional de montaje adecuado para asegurarse que el producto de Ergotron se instalará de manera correcta para soportar el peso del producto montado.

**ATTENTION :** En raison de la diversité des surfaces de fixation et de l'impossibilité pour Ergotron de contrôler que la méthode de fixation choisie est la plus appropriée dans chaque cas, il est fortement recommandé de consulter ou de confier l'installation à une personne compétente (installateur professionnel, professionnel du bâtiment) pour vous assurer que votre fixation Ergotron est installée de manière à supporter la charge.

**BITTE BEACHTEN:** Aufgrund unterschiedlicher Beschaffenheit von Wänden ist es erforderlich, entsprechend geeignetes Befestigungsmaterial (Dübel) zu wählen, das eine stabile und sichere Montage gewährleistet. Sollten Sie Bedenken bei der Montage haben fragen Sie bitte einen Fachmann aus dem Handwerk.

**WAARSCHUWING:** Gezien oppervlakken vaak zeer uiteenlopen en Ergotron geen zicht heeft op de uiteindelijke bevestigingsmethode, is het noodzakelijk dat u een bouwdeskundige of architect in schakelt om u ervan te verzekeren dat uw Ergotron bevestigingssysteem op de juiste manier is gemonteerd om uw apparatuur te kunnen dragen.

**AVVERTENZA:** Poiché le superfici variano ampiamente e il metodo finale di montaggio esula dal controllo di Ergotron, è indispensabile consultare il perito, l'architetto o l'edile professionista per accertarsi che la propria soluzione Ergotron di montaggio sia fissata correttamente per sostenere i carichi applicati.

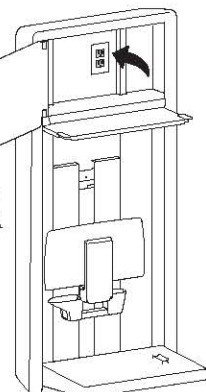
**WARNING:** På grund av att det finns en rad olika ytor, och att den slutliga monteringsmetoden inte kan kontrolleras av Ergotron, är det mycket viktigt att du konsulterar med en lämplig ingenjör, arkitekt eller byggmästare för att säkerställa att din Ergotron monteringslösning monteras korrekt för att kunna hantera tillämpliga belastningar.

警告: 表面にはさまざまな材質が使われており、最終的な取り付け方法は Ergotron では制御できないため、Ergotron のマウンティング ソリューションが該当する重量に対応できるような取り付け方法について、ユーザーが必ず適切な設計、建築、または建設の専門家に相談してください。

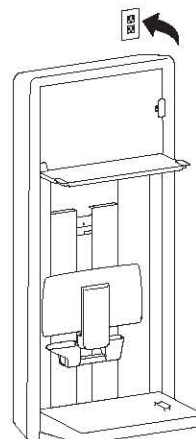
警告: 由于表面千差万别, 最终的安装方式 Ergotron 无法控制, 因此必须咨询合适的工程、建筑或施工专业人员, 确保您的 Ergotron 安装办法能有效的承受应用载荷。

**1 a** Outlet Location  
Ubicación en el centro  
Emplacement de prise  
Position der Steckdose  
Locatie verdeeldoos  
Posizione prese  
Kontaktutgång  
コンセントの位置  
插座位置

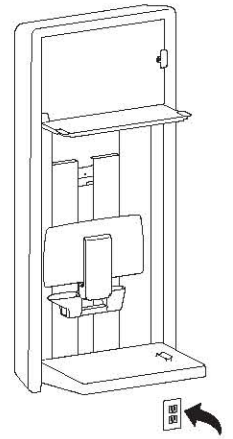
Option A  
Opción A  
Option A  
Option A  
Option A  
Opzione A  
Alternativ A  
オプションA  
选项 A



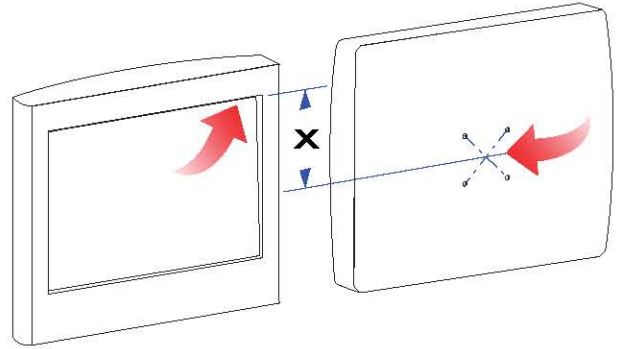
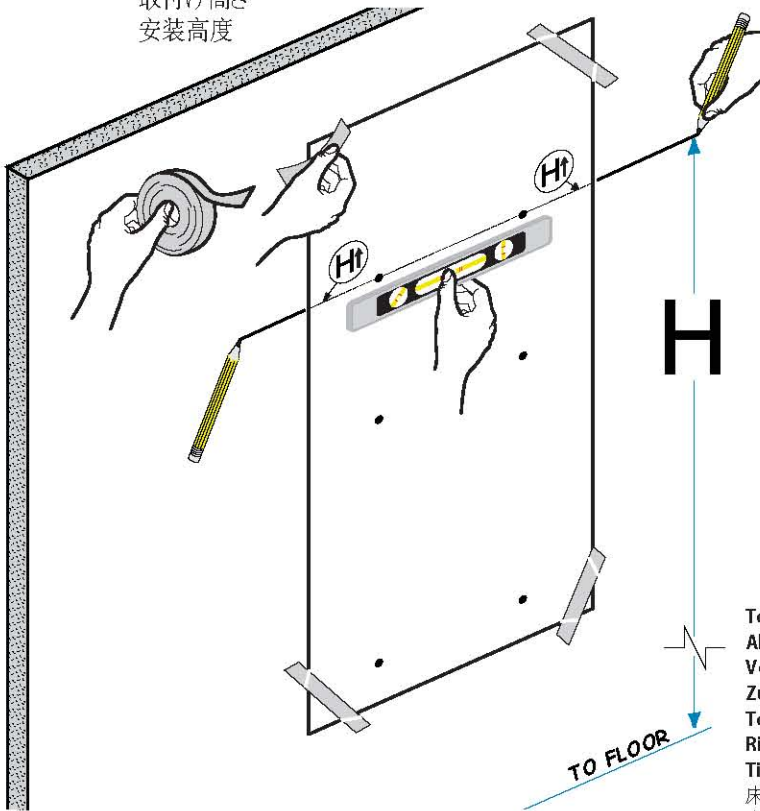
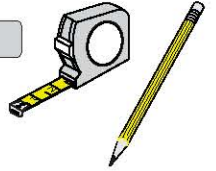
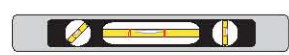
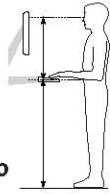
Option B  
Opción B  
Option B  
Option B  
Option B  
Opzione B  
Alternativ B  
オプションB  
选项 B



Option C  
Opción C  
Option C  
Option C  
Option C  
Opzione C  
Alternativ C  
オプションC  
选项 C



**b** Mounting Height  
 Altura de montaje  
 Hauteur de fixation  
 Montagehöhe  
 Montagehoogte  
 Altezza di montaggio  
 Monteringshöjd  
 取付け高さ  
 安装高度



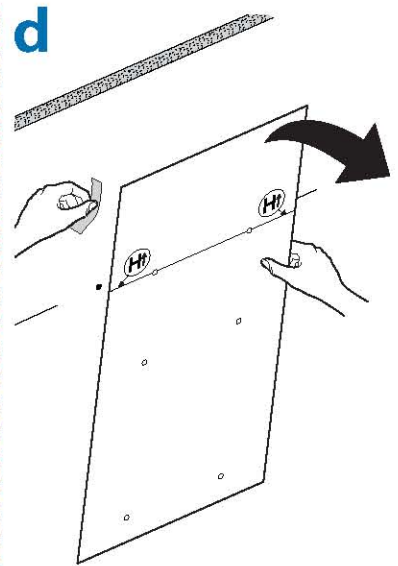
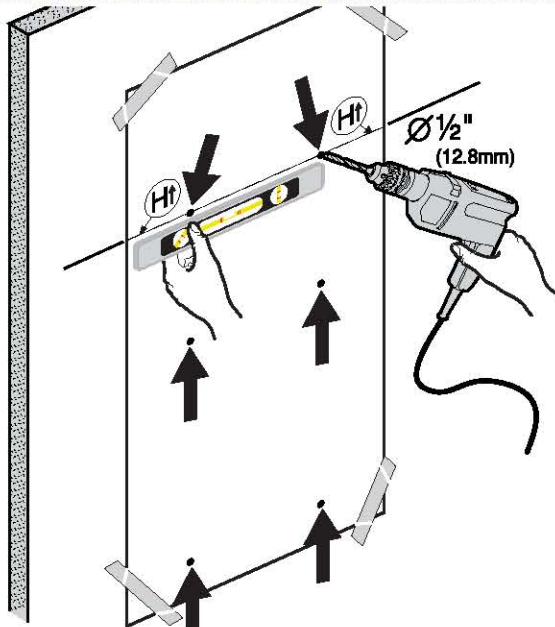
**H**

**f** 86" (2184 mm) - x = H

To Floor  
 Al suelo  
 Vers le sol  
 Zum Boden  
 Tot de vloer  
 Rispetto al pavimento  
 Till golv  
 床に設置  
 离地面  
 .....

TO FLOOR

**c** Drill Holes  
 Taladre los orificios  
 Tous de forage  
 Bohrlöcher  
 Boorgaten  
 Eseguire i fori  
 Borra hål  
 穴を開けます。  
 钻孔



NOTE: If mounting with different hardware than provided, drill appropriate size holes.

"NOTA: Si se utilizan para el montaje otras herramientas que no son las incluidas con el producto, taladre orificios del tamaño adecuado."

"REMARQUE: en cas de montage avec du matériel autre que celui fourni, percer des trous de taille appropriée."

"HINWEIS: Wenn Sie eine andere als die mitgelieferte Hardware verwenden, bohren Sie entsprechend große Löcher."

"OPMERKING: Als u met andere dan de meegeleverde hulpstukken monteert, dient u passende gaten te boren."

"NOTA: se si adoperano viti diverse da quelle in dotazione, praticare fori di diametro adatto."

OBS: Om du monterar med annan utrustning än den som har tillhandahållits, borra hål av lämplig storlek.

"注: 同封の工具以外のものを使う場合は、穴を開ける際に正しいサイズになるようご注意ください。"

"注意: 如果使用与所提供不同的硬件安装, 钻孔的大小要合适。"