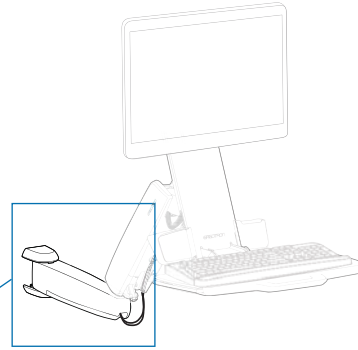
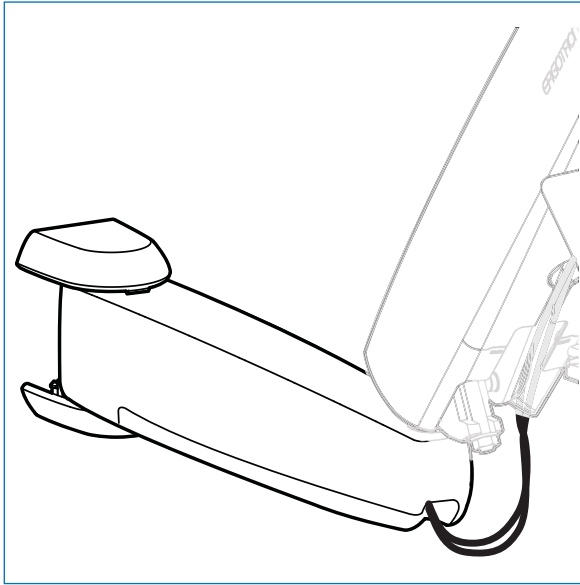


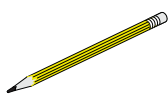
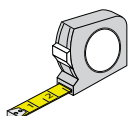
User's Guide  
 Guía del usuario  
 Manuel de l'utilisateur  
 Benutzerhandbuch  
 Gebruikersgids  
 Guida per l'utente  
 Användarguide  
 ユーザーガイド  
 用户指南  
 사용자 안내서



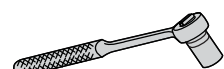
[www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)  
 USA 1-800-888-8458  
 Europe +31 (0)33-45 45 600  
 China 86-769-86018920



	A	B	C	D	E
1	1x 	1x 	1x  1x  1x 	1x 	1x 
	1x 		1x 		
	1x 		1x 		
	1x  2x 	4x  4x 	1x 		
	4x 	1x  1x 	● 3 mm		

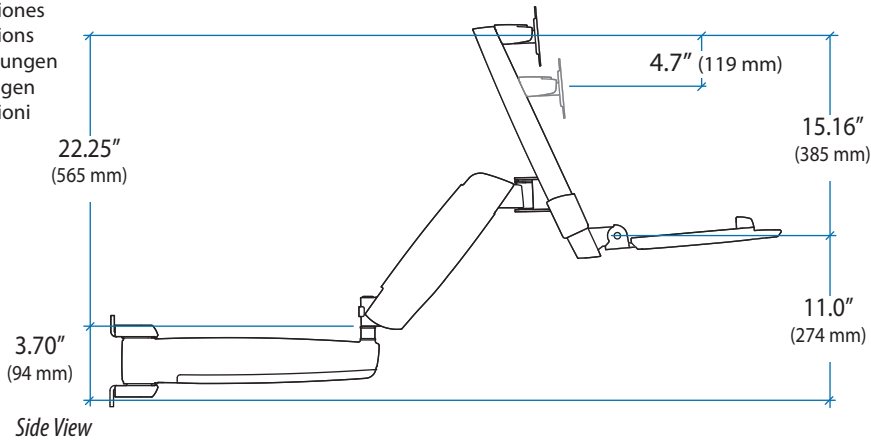


● 16 mm

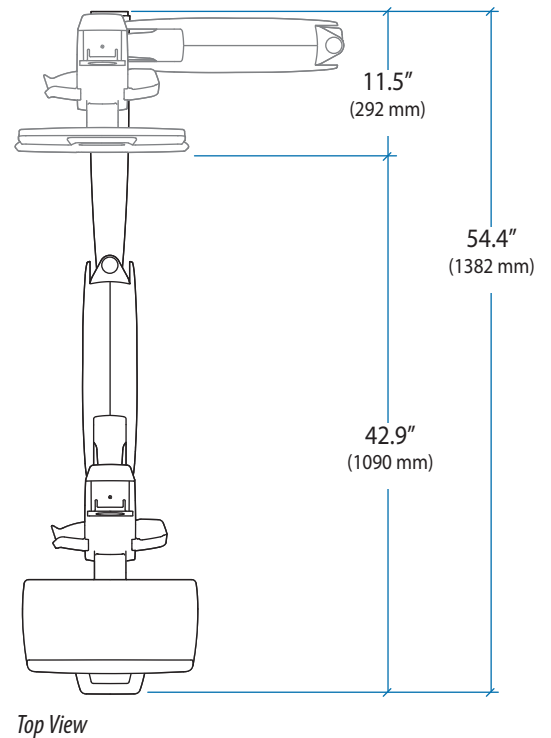
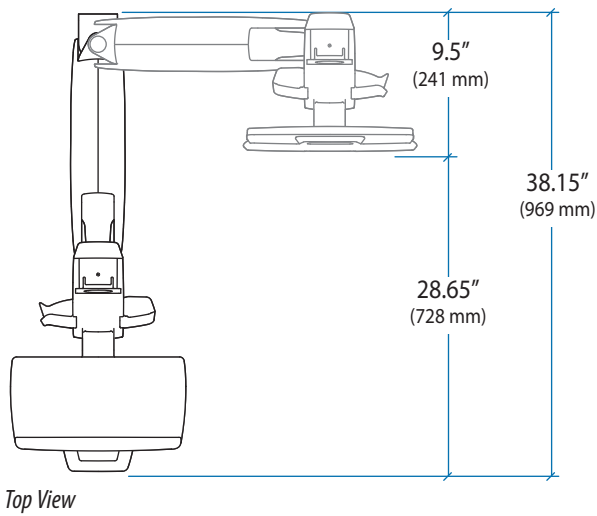
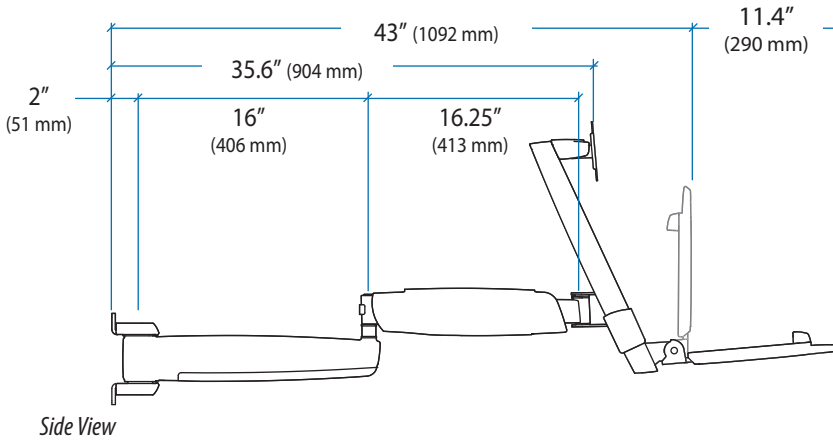
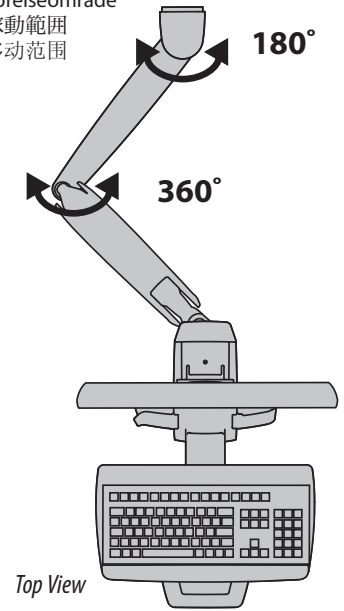


● 13 mm

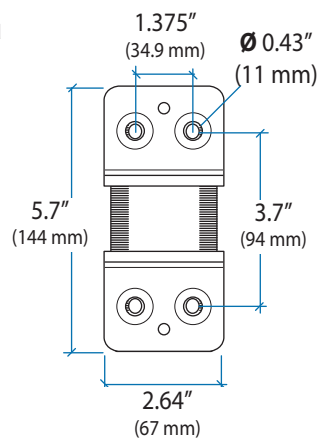
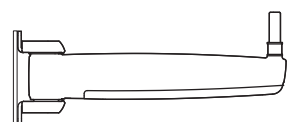
Dimensions  
Dimensiones  
Dimensions  
Abmessungen  
Afmetingen  
Dimensioni  
Mått  
寸法  
尺寸



Range of Motion  
Alcance del movimiento  
Amplitude de mouvement  
Verstellbereich  
Bewegungsbereich  
Escursione di movimento  
Rörelseområde  
稼働範囲  
移动范围



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



## Set Your Workstation to Work For YOU!

Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.

Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins!

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

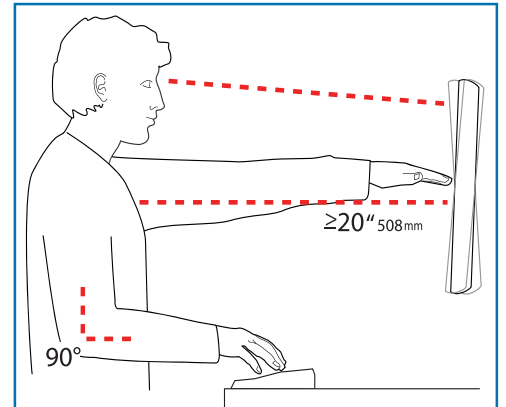
Stel uw werkstation zo in dat het voor U werkt!

Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.

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!



<b>Height</b>	Position top of screen slightly below eye level. Position keyboard at about elbow height with wrists flat.	<b>To Reduce Fatigue</b> <b>Breathe</b> - Breathe deeply through your nose. <b>Blink</b> - Blink often to avoid dry eyes. <b>Break</b> • 2 to 3 minutes every 20 minutes • 15 to 20 minutes every 2 hours.	
<b>Distance</b>	Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm). Position keyboard close enough to create a 90° angle in elbow.	<b>Para reducir la fatiga</b> <b>Respirar</b> - Respire hondo por la nariz. <b>Parpadear</b> - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos. <b>Descansar</b> • 2 o 3 minutos cada 20 minutos • 15 o 20 minutos cada 2 horas.	
<b>Angle</b>	Tilt screen to eliminate glare. Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.	<b>Pour réduire la fatigue</b> <b>Respirez</b> - Respirez profondément par votre nez. <b>Clignez des yeux</b> - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs. <b>Faites des pauses</b> • 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes • 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.	
<b>Altura</b>	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.	<b>Vermeiden von Ermüdungserscheinungen</b> <b>Atmen</b> - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus. <b>Blinzeln</b> - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden. <b>Pausen</b> • Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten • Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.	
<b>Distancia</b>	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°.	<b>Om vermoeidheid te verminderen</b> <b>Ademen</b> - Adem diep door uw neus in en uit. <b>Knipperen</b> - Knipper regelmatig om droge ogen te vermijden. <b>Pauses nemen</b> • 2 tot 3 minuten elke 20 minuten • 15 tot 20 minuten elke 2 uur.	
<b>Ángulo</b>	Incline la pantalla para eliminar los reflejos. Incline el teclado 10° hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.	<b>Per ridurre l'affaticamento</b> <b>Respirazione</b> - Respirare profondamente dal naso. <b>Battito delle palpebre</b> - Battere spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino. <b>Pause</b> • Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti • Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.	
<b>Hauteur</b>	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.	<b>För att minska trötthet</b> <b>Andas</b> - andas djupt genom näsan. <b>Blinka</b> - blinka ofta för att undvika torra ögon. <b>Paus</b> • 2-3 minuter var 20:e minut • 15-20 minuter varannan timma	
<b>Distance</b>	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°.	<b>高さ</b> 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。 <b>距離</b> 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。 <b>角度</b> 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。	<b>疲れを軽減する方法</b> 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
<b>Angle</b>	Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui. Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.	<b>高度</b> 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。 <b>距离</b> 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。 <b>角度</b> 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。	<b>为了减轻疲劳</b> 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。
<b>Höhe</b>	Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe. Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.	<b>Learn more about ergonomic computer use at:</b> 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程学的方式使用计算机的知识，请访问： <a href="http://www.computingcomfort.org">www.computingcomfort.org</a>	
<b>Abstand</b>	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.		
<b>Winkel</b>	Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird. Neigen Sie die Tastatur um 10° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.		
<b>Hoogte</b>	Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte. Plaats het toetsenbord op ongeveer ellebooghoogte met de polsen plat.		
<b>Afstand</b>	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.		
<b>Hoek</b>	Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren. Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.		
<b>Altezza</b>	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.		
<b>Distanza</b>	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°.		
<b>Angolazione</b>	Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi. Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.		
<b>Höjd</b>	Placera skärmens övre del en smula under ögonnivå. Placera tangentbordet runt armbåghöjd, med handlederna raka.		
<b>Avstånd</b>	Placera skärmen på armlängds avstånd från ditt ansikte – minst 508 mm. Placera tangentbordet tillräckligt nära för att hålla dina armbågar i en rätt vinkel.		
<b>Vinkel</b>	Vinkla skärmen för att eliminera blänkn. Vinkla tangentbordet bakåt, 10°, så att dina handleder förblir raka.		

# 1

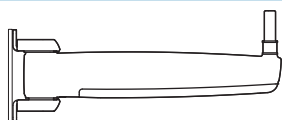
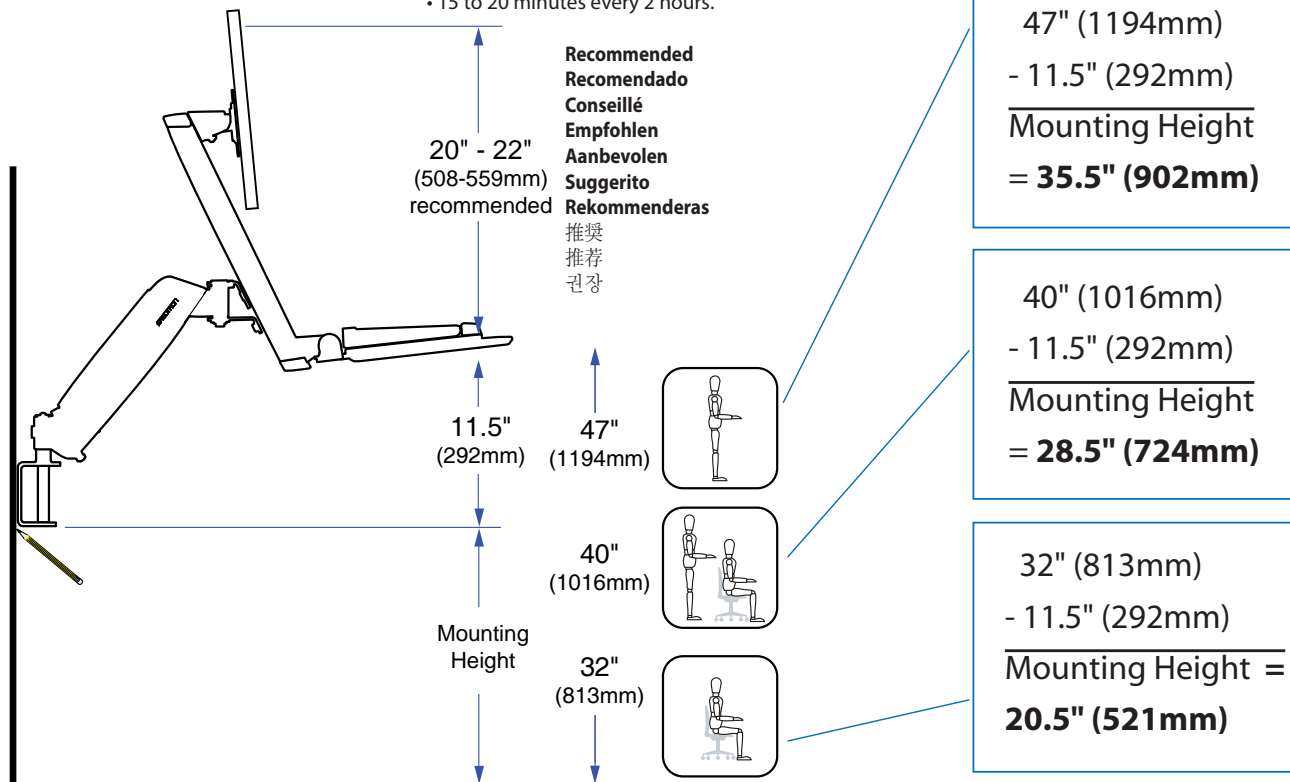
**Calculate Mounting Height**  
**Calcule la altura de montaje**  
**Calculez la hauteur de la fixation**  
**Montagehöhe berechnen**  
**De montagehoogte berekenen**  
**Calcolo dell'altezza di montaggio**  
**Beräkna monteringshöjden**  
 取り付け高さの計算  
 计算安装高度

## Set Your Workstation to Work For YOU!

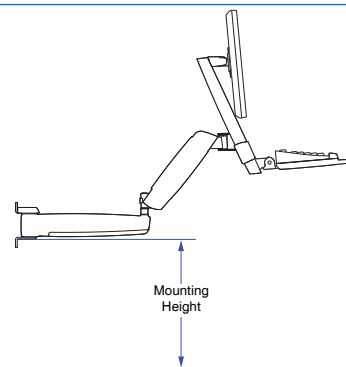
- Height** Position top of screen slightly below eye level. Position keyboard at about elbow height with wrists flat.
- Distance** Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm). Position keyboard close enough to create a 90° angle in elbow.
- Angle** Tilt screen to eliminate glare.

### 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.



**NOTE: Mounting Height does not change if mounted to an HD Extender Arm.**  
**NOTA: La altura de montaje no cambia si se monta en un brazo extensor HD.**  
**REMARQUE : la hauteur de fixation ne change pas si une rallonge de bras HD est utilisée.**  
**HINWEIS: Die Montagehöhe ändert sich bei der Befestigung an einem HD Verlängerungsarm nicht.**  
**OPMERKING: De montagehoogte verandert niet bij montage op een HD verlengarm.**  
**NOTA: l'altezza di montaggio non cambia se si esegue il montaggio su un braccio estensore HD.**  
**OBS: Monteringshöjden ändras inte om man monterar på en HD Extender Arm.**  
 注: HDエクステンダーアームに取り付けた場合でも取り付け高さは変わりません。  
 注意: 如果安装到 HD 延伸支臂, 则安装高度不变。



NOTE: Fasteners may unwind due to vibration caused by movement of mounting solution over time. Inspect mounting solution for loose fasteners on a routine basis. If desired, apply a light duty thread locking adhesive to fasteners before installation to prevent back-out.

NOTA: Los fijadores pueden llegar a soltarse debido a la vibración generada por el movimiento de la solución de montaje con el paso del tiempo. Inspeccione de forma rutinaria la solución de montaje para ver si hay fijadores sueltos. Si lo desea, aplique un adhesivo de bloqueo de roscas para aplicaciones no intensas en los fijadores antes de instalarlos para impedir que se desenrosquen.

REMARQUE : avec le temps, les fixations peuvent se relâcher à cause des vibrations dues aux mouvements de la solution de fixation. Vérifiez les fixations de la solution régulièrement. Si vous le souhaitez, vous pouvez appliquer un adhésif de verrouillage léger sur les fixations avant l'installation pour éviter ce genre de problème.

HINWEIS: Die Befestigungsschrauben können sich durch Vibrationen bei der Bewegung der Befestigungslösung im Lauf der Zeit lockern. Überprüfen Sie die Befestigungslösung regelmäßig auf gelockerte Befestigungsschrauben. Sie können die Befestigungsschrauben mit einem Gewindekleber für geringe Belastungen fixieren, um ein Lockern zu vermeiden.

OPMERKING: De bevestigingen kunnen na verloop van tijd loskomen door trillingen veroorzaakt door beweging van de montage. Kijk op een routinebasis de montage na op losse bevestigingen. Breng indien gewenst wat lijm aan op de schroefdraad van de schroefverbindingen om het loskomen te vermijden.

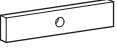
NOTA: i dispositivi di fissaggio possono allentarsi a causa delle vibrazioni provocate dal movimento della soluzione di montaggio nel tempo. Ispezionare regolarmente la soluzione di montaggio per verificare se i dispositivi di fissaggio sono lenti. Se opportuno, sui dispositivi di fissaggio applicare un adesivo di bloccaggio filettature leggero prima dell'installazione, al fine di evitare che fuoriescano.

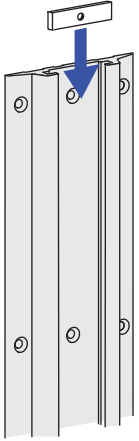
OBS: Det är möjligt att skruvar kan lossna på grund av vibrationer som orsakas av monteringslösningens rörelser över en längre period. Inspektera regelbundet monteringslösningen och titta efter lösa skruvar. Om så önskas kan man applicera ett mild gänglåsningsskiv på skruvarna innan de installeras, för att förhindra att de skruvas loss.

注: 長期間にわたり部品を取り付けたり、外したりしていると、その振動でファスナーが緩んでくる場合があります。定期的に取り付け部品を点検し、緩んでいるファスナーがないかどうかを確認してください。ファスナーの緩みを防止するために、適宜、取り付けの前にネジ山を固定する市販の接着剤を使用してもよいでしょう。



注意: 时间一久, 紧固件可能会因安装系统移位产生的震动而松动。定期检查安装系统, 查看紧固件是否有松动。如果需要, 安装前可在紧固件上使用粘性不太强的螺丝固定剂, 以防松动。

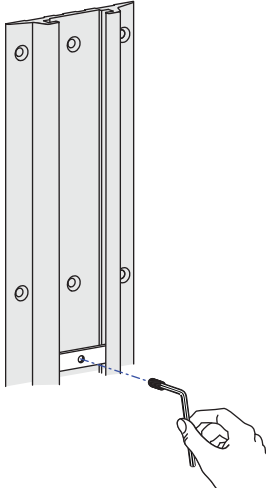
2 a

1x 

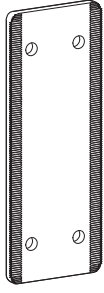




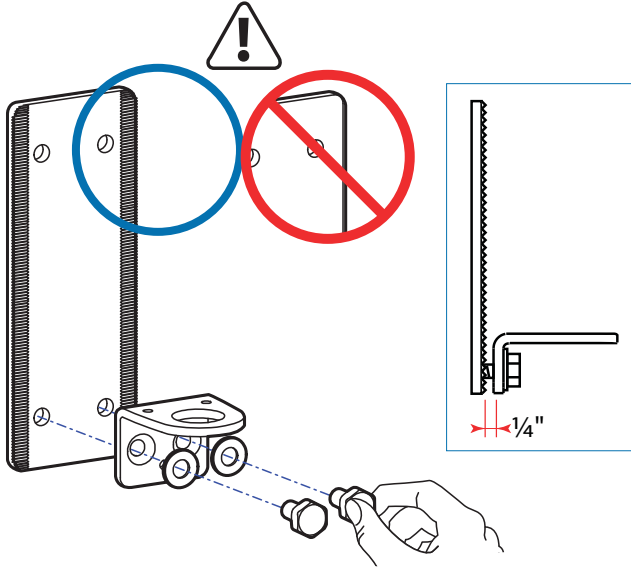
b

1x   
3 mm 

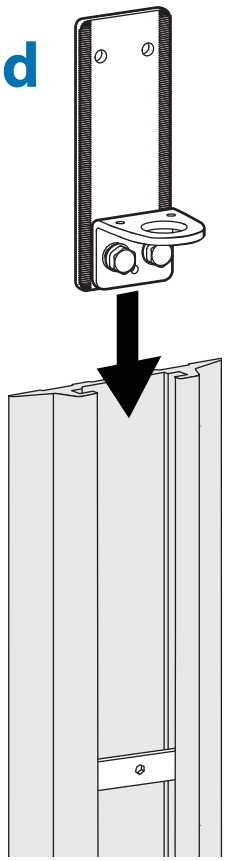


c

1x  2x  2x 

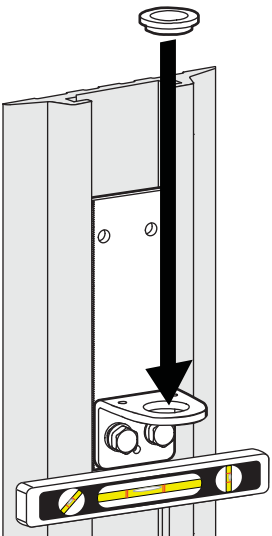


d

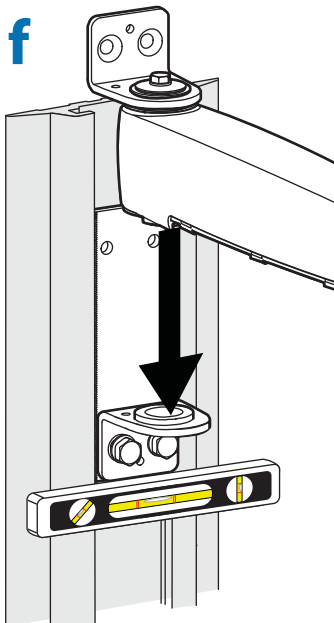


e

1x 





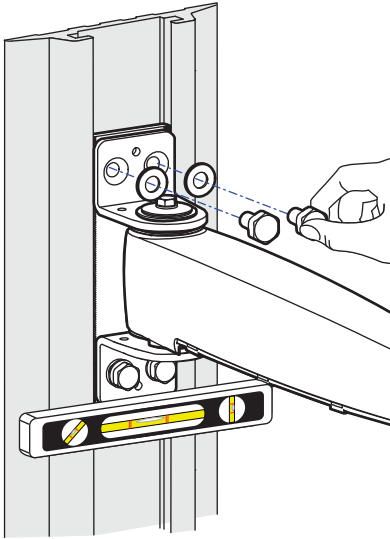
f



NOTE: Make sure Arm is fully seated on bottom L-Bracket.

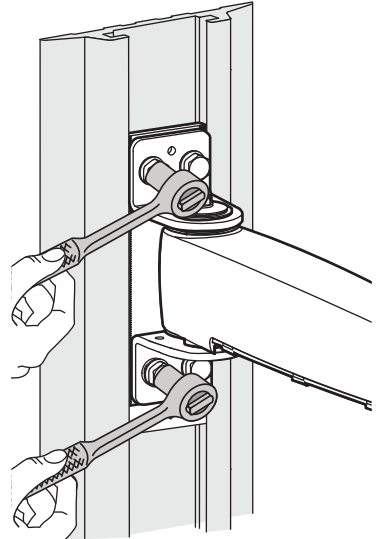
g

2x  2x 



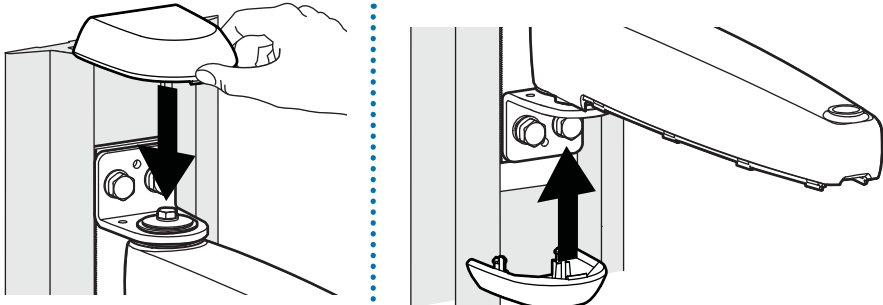
h

 16 mm   
Recommended Torque:  
200 lbf-in (230 kgf-cm)  
or greater

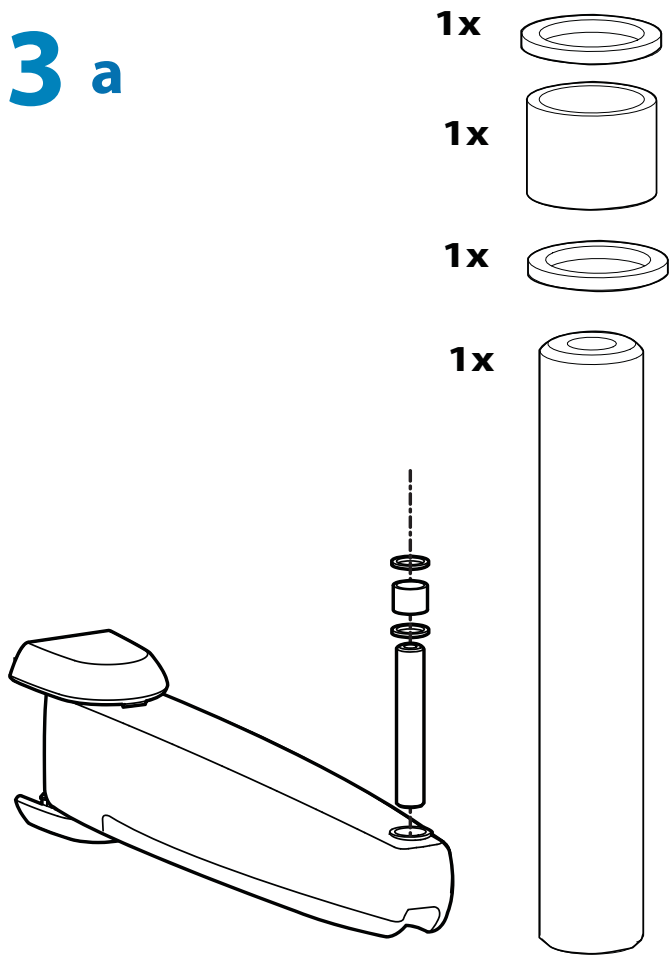


i

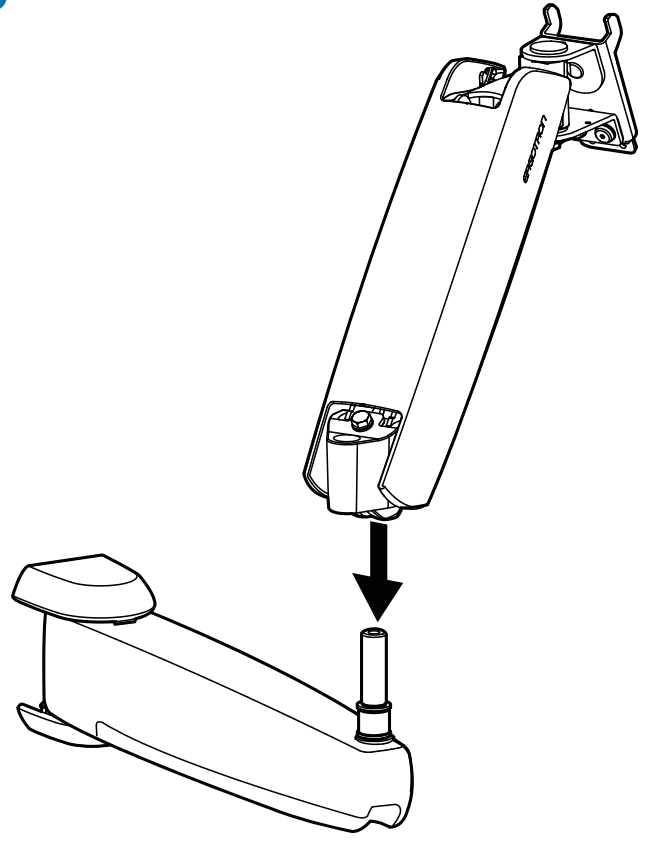
2x 



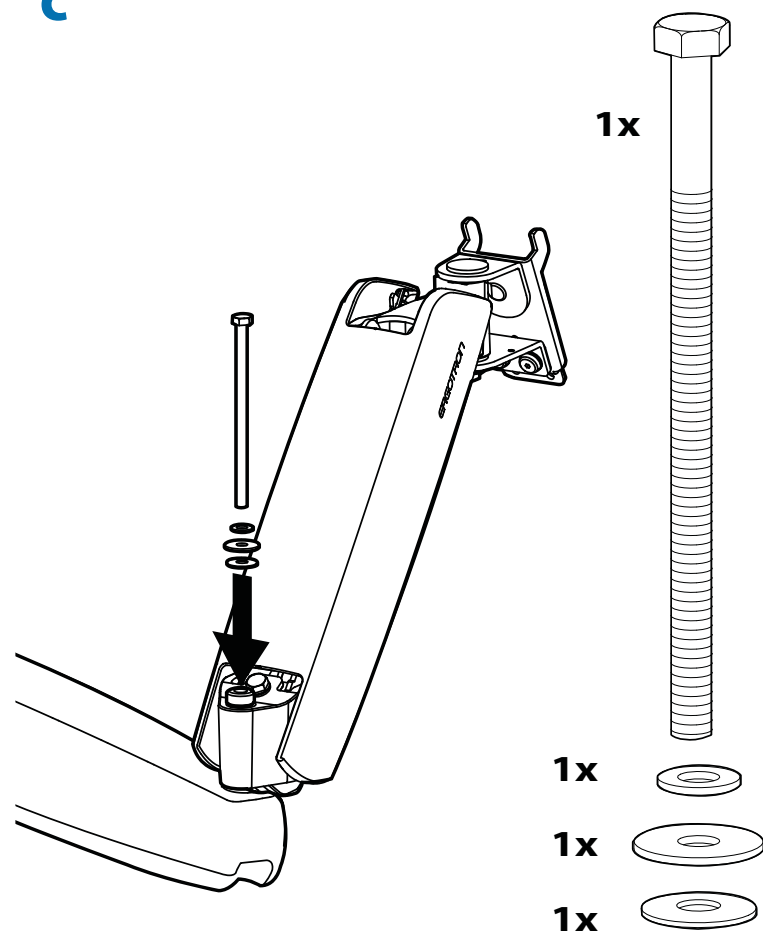
**3 a**



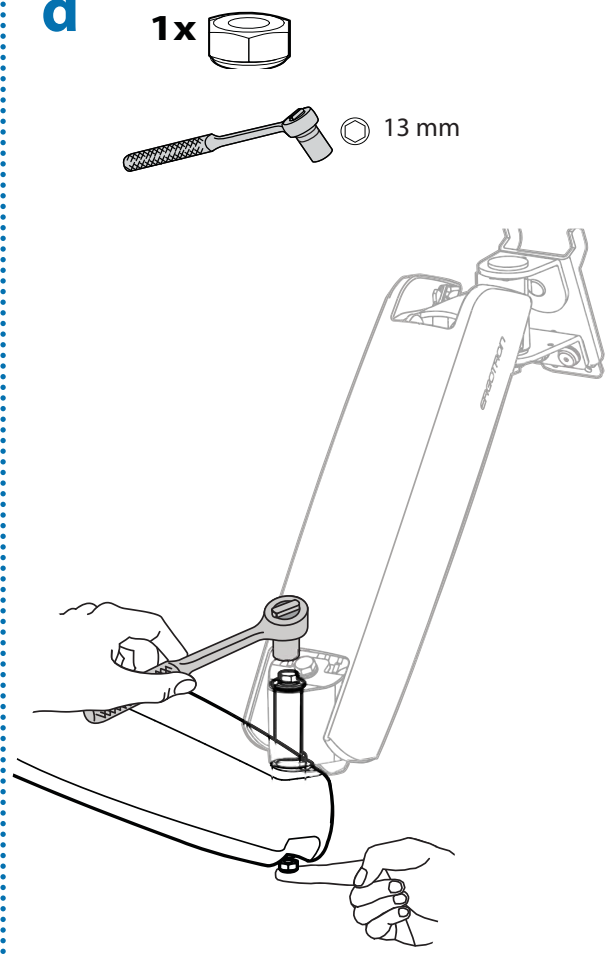
**b**



**c**



**d**



# 4

