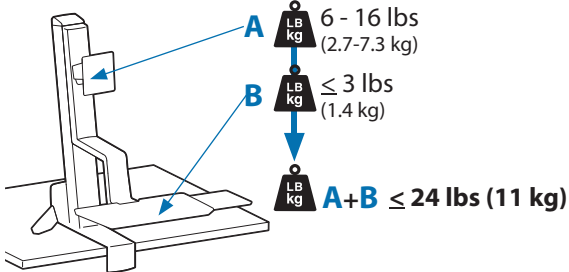


**CAUTION: DO NOT EXCEED MAXIMUM LISTED WEIGHT CAPACITY.
SERIOUS INJURY OR PROPERTY DAMAGE MAY OCCUR!**



Reduce.Reuse.Recycle



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.

¡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.

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.

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.

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 positie 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.

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 difficoltosi, 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.

Viktigt! Efter avslutad installation måste du justera produkten. Se till att all utrustning är installerad korrekt innan du påbörjar justeringen. Du ska lätt kunna flytta produkten över hela rörelseområdet och den ska stanna i den position du lämnar den. Om det är för lätt eller trögt att ändra positioner eller om produkten inte stannar i avsedd position, följ justeringsinstruktionerna för optimal positionsrörlighet. Det kan ta mer än en justering för att nå önskat beteende beroende på produkt och justering. Om du lägger till eller tar bort utrustning bör du justera produkten för den nya viktbelastningen. På så sätt bibehåller du en säker och behaglig arbetssituation.

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、違いがはつ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。

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。



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.

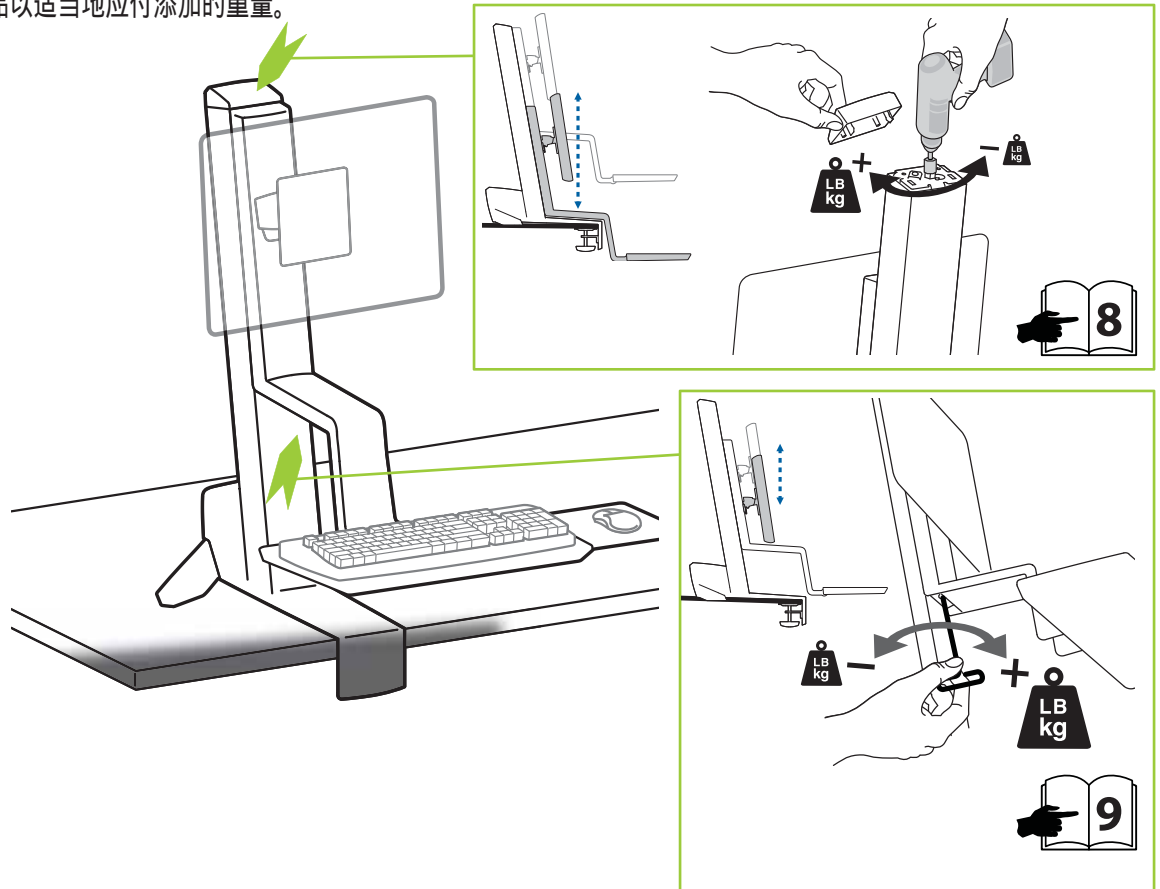
GREEN ARROWS MARK IMPORTANT ADJUSTMENT POINTS
LAS FLECHAS VERDES MARCAN PUNTOS DE AJUSTE IMPORTANTES
LES FLÈCHES VERTES SIGNALENT DES POINTS DE RÉGLAGE IMPORTANTS.
GRÜNE PFEILE MARKIEREN WICHTIGE EINSTELLPUNKTE
GROENE PIJLEN GEVEN BELANGRIJKE BIJSTELLINGSPUNTEN AAN
LE FRECCE VERDI CONTRASSEGNAANO IMPORTANTI PUNTI DI REGOLAZIONE
GRÖNA PILAR INDIKERAR VIKTIGA JUSTERINGSPUNKTER

緑の矢印は重要な調整点です
 绿色箭头标记表示重要调节点

1 Follow Steps 1 - 6 for Installation
 Siga los pasos 1-6 para la instalación
 Suivez les étapes de 1 à 6 pour l'installation.
 Zur Montage die Schritte 1-6 ausführen.
 Volg stappen 1 – 6 voor het installeren
 Per l'installazione, seguire i passaggi da 1 a 6
 Följ steg 1-6 för installation
 ステップ 1～6 に従い取り付けます。
 遵照步骤 1 至 6 进行安装

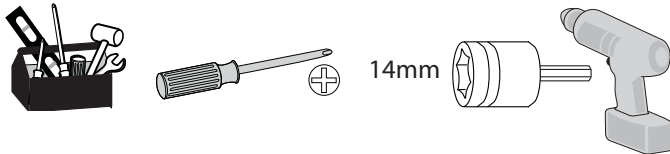
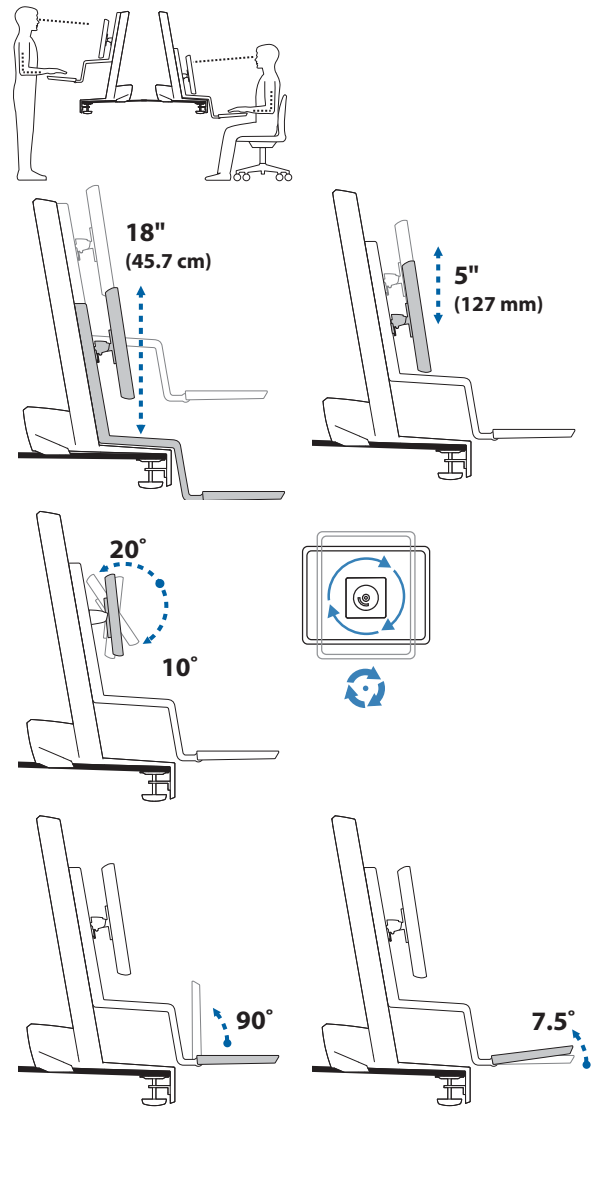


2 After installation, adjust product to properly handle added weight.
 Después de la instalación, ajuste el producto para que soporte el peso añadido de forma adecuada.
 Une fois l'installation terminée, ajustez le produit pour qu'il puisse prendre en charge le poids ajouté.
 Das Produkt nach der Montage so einstellen, dass das zusätzliche Gewicht korrekt abgestützt wird.
 Stel na het installeren het product bij om extra gewicht correct te behandelen.
 Dopo l'installazione, regolare il prodotto per poter gestire adeguatamente un peso aggiuntivo.
 Efter installationen, justera produkten så att den kan hantera mer vikt.
 取り付けが完了したら、増加した重量を適切に支えられるよう製品を調整します。
 在安装后，调节产品以适当地应付添加的重量。





	A	B
1	1x	3x M5 x 14mm
2		1x M5 x 8mm
3		4x M5 x 18mm
4	1x	1x M3 x 6mm
		4x M4 x 10mm
5	1x	4x M4 x 10mm
6	1x	
7	1x	3x 2x
8	1x 3x	1x 4mm
9	1x	1x 3mm



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.

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.

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.

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.

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.

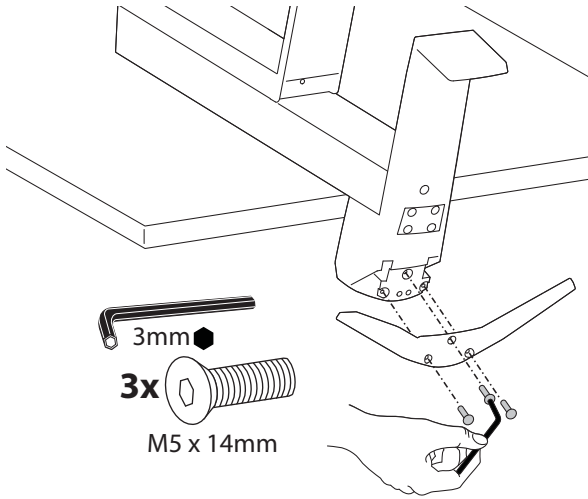
Avvertenza: poiché i materiali delle superfici di montaggio possono variare enormemente, è essenziale accertarsi che la superficie di montaggio sia abbastanza forte da poter sostenere il prodotto e l'apparecchiatura montati.

Varning: Eftersom monteringsytans material kan variera väldigt mycket, så är det nödvändigt att du ser till att monteringsytan är tillräckligt stark för att kunna hantera monterade produkter och utrustning.

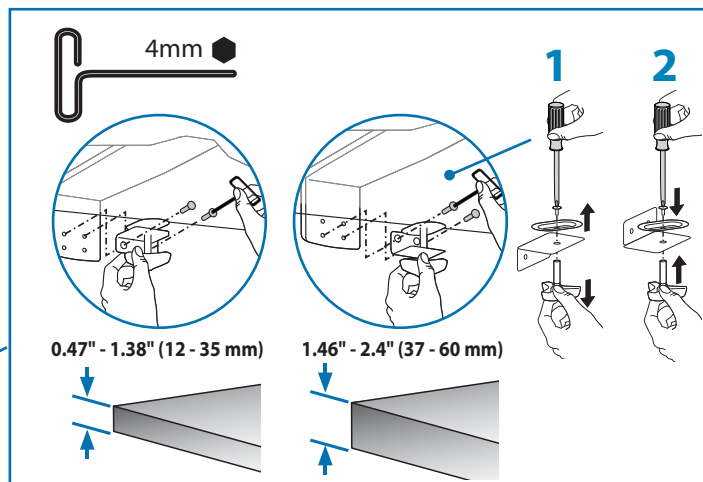
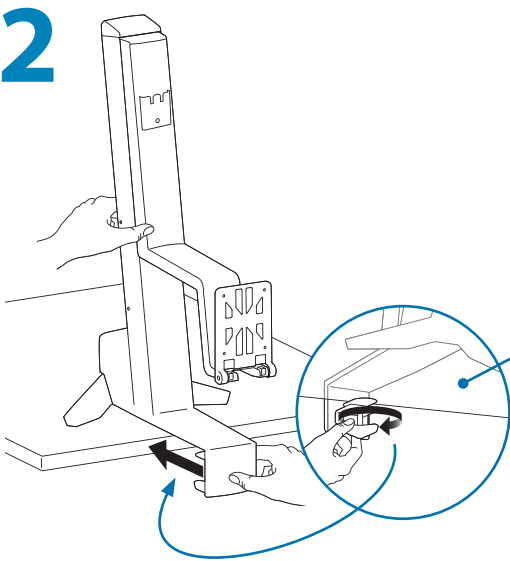
警告: 取り付け表面の材質にはさまざまな種類があるため、取り付け表面が取り付け製品や器具に対応した強さであることを必ず確認してください。

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。

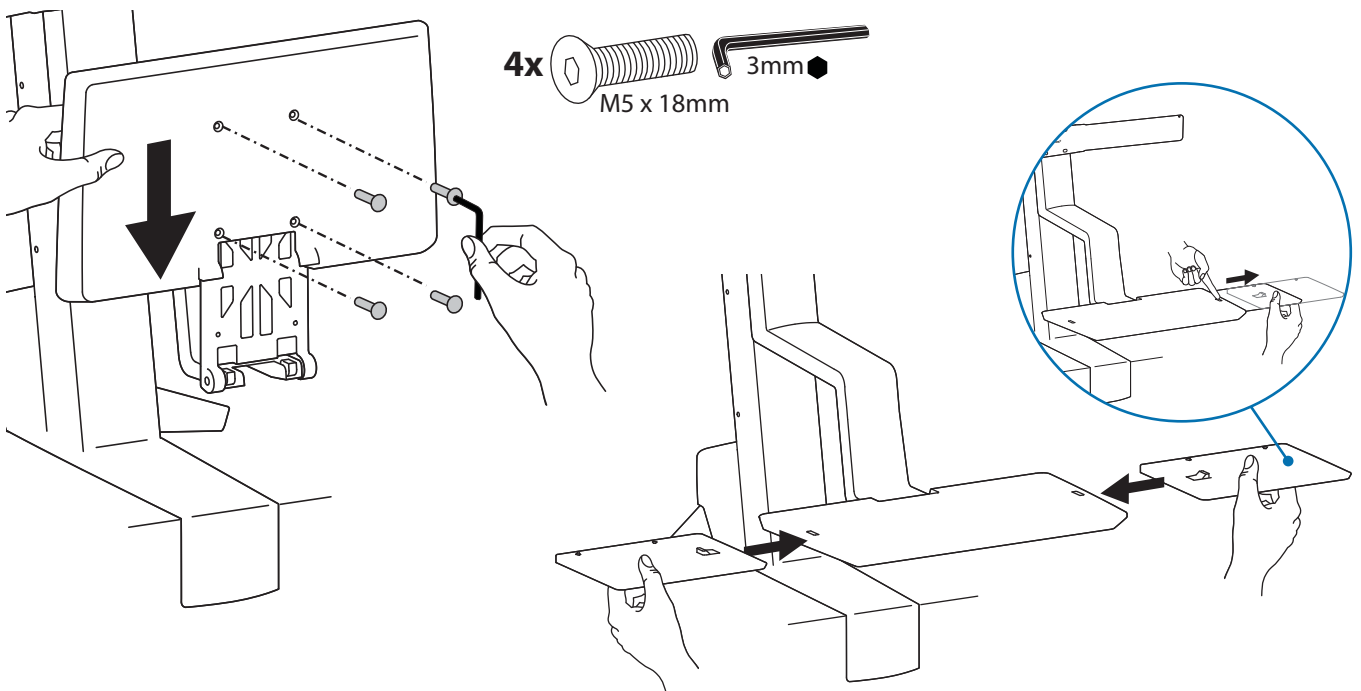
1



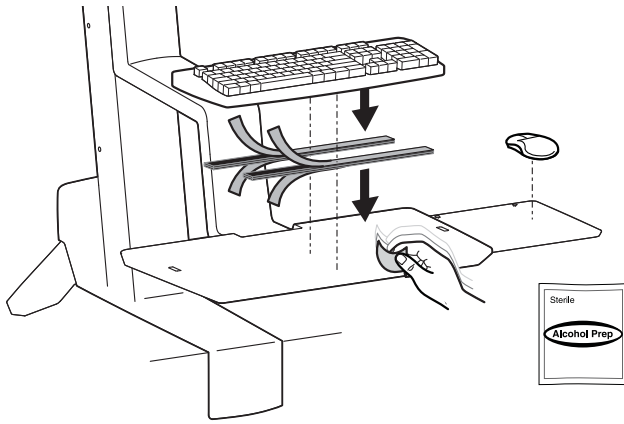
2



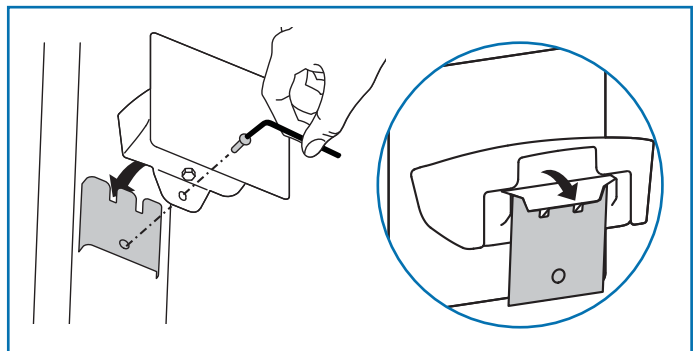
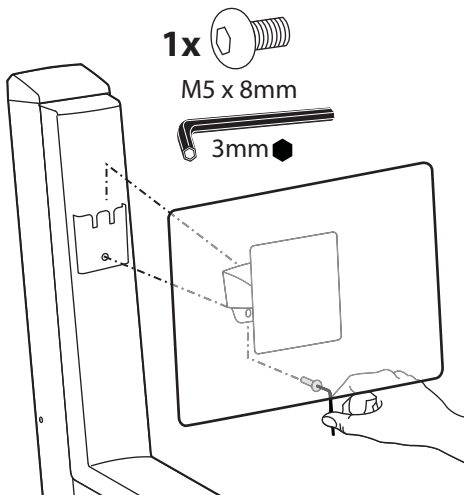
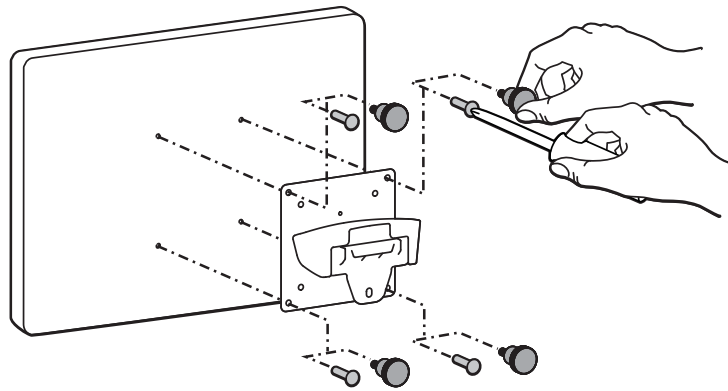
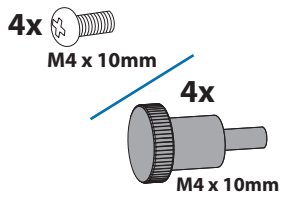
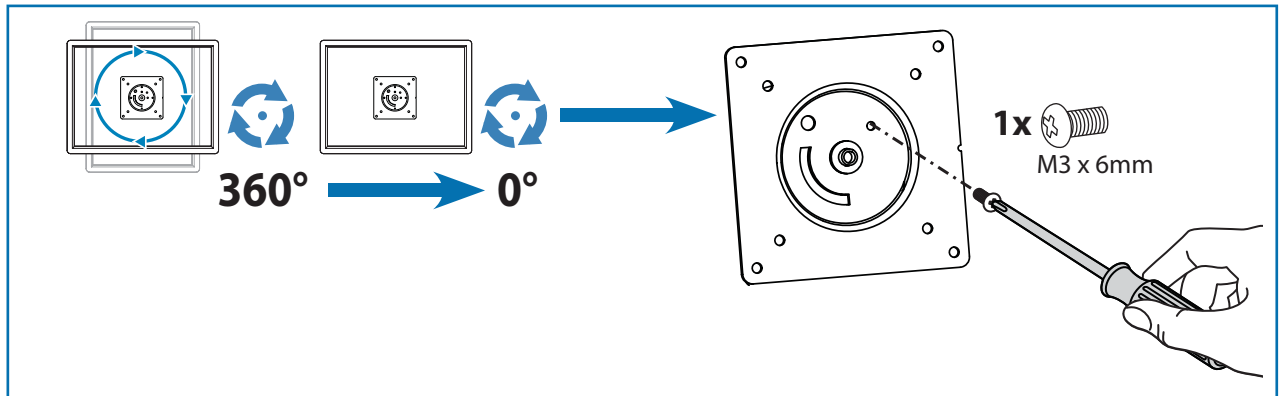
3






4

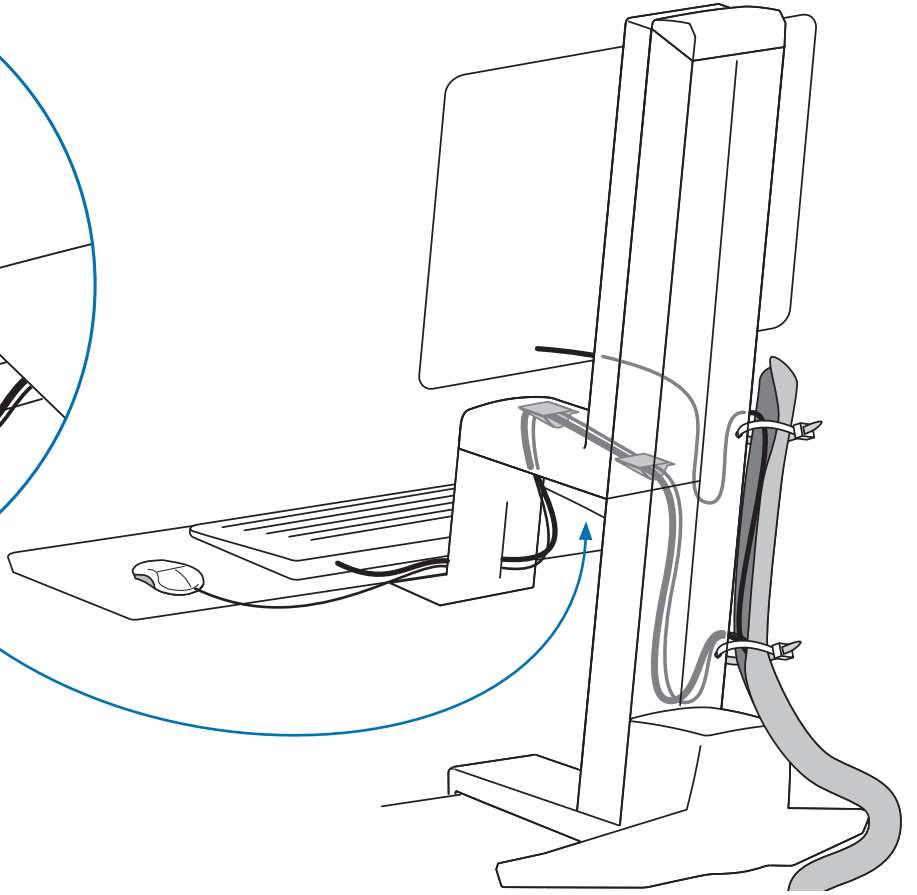
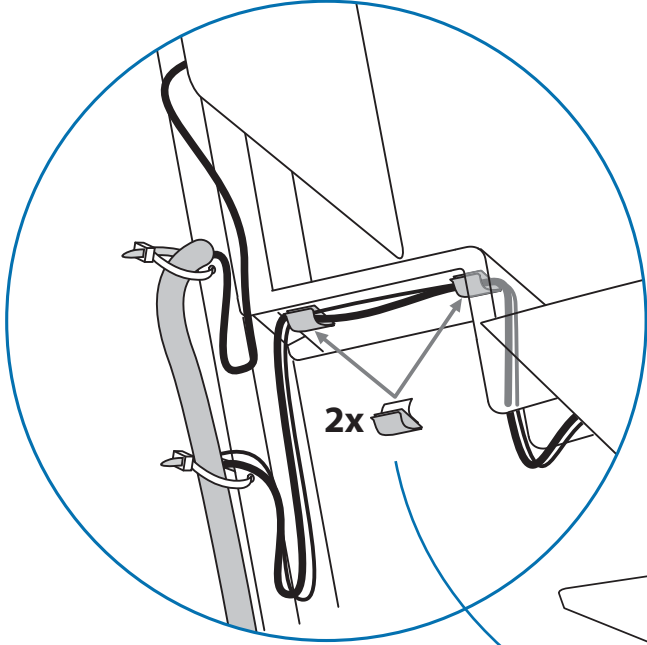


5



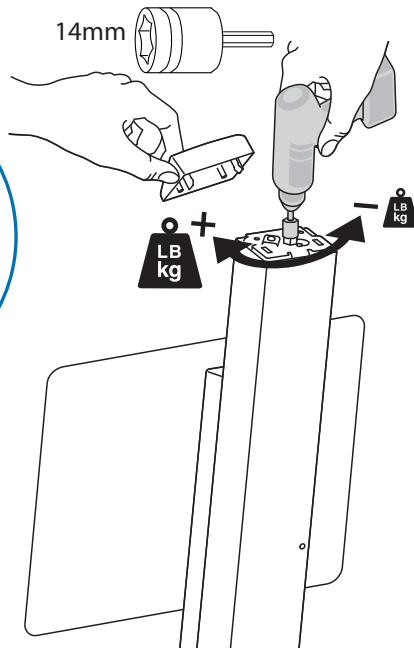
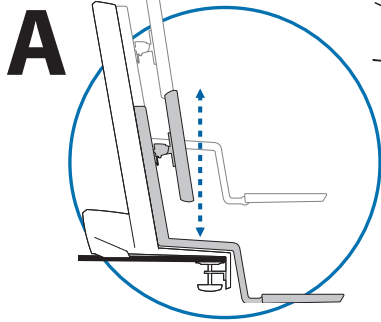
6

- 2x 
- 3x 
- 1x 



7

Adjustment · Ajuste · Réglage · Einstellung · Instellen · Regolazione · 調整 · 调节 ·



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:

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:

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 :

Hubkraft erhöhen

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

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.

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.

Öka lyftstyrka

Om den monterade utrustningens vikt är för stor så att produkten inte bibehåller sitt höjdläge måste du öka lyftstyrkan:

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。

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：



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:

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.

Minska lyftstyrka

Om den monterade utrustningens vikt är för liten så att produkten inte bibehåller sitt höjdläge måste du minska lyftstyrkan:

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：

Adjustment may take up to: 72 full 360° revolutions

Para el ajuste puede ser necesario un máximo de: 72 revoluciones completas de 360°

Ce réglage peut prendre jusqu'à : 72 révolutions complètes de 360°.

Für die Einstellung können bis zu 72 volle 360°-Umdrehungen nötig sein.

Bijstelling is tot maximaal: 72 volledige rotaties van 360°

La regolazione potrebbe richiedere fino a: 72 giri completi a 360°

Justeringen kan kräva upp till: 72 hela 360° varv

調整に要する最大回転数: 360° 回転 72 回

调节可能需要多达: 72 次全 360° 旋转

WARNING

STORED ENERGY HAZARD! DO NOT OPEN TOWER OR REMOVE SAFETY GUARD!

A primary mechanism within the tower is under tension and can be hazardous to people exposed to it under certain extreme conditions. DO NOT open the tower; DO NOT attempt to service the cart/stand. DO NOT remove safety guards or labels designed to protect or inform of possible hazards. Only Ergotron-approved installers may service or otherwise modify cart/stand. Failure to heed this Warning may result in serious Personal Injury and Damage both to the cart/stand and equipment. 822-959-00



ADVERTENCIA ¡PELIGRO DE ENERGÍA ALMACENADA! ¡NO ABRA LA TORRE NI quite el dispositivo DE SEGURIDAD! Un mecanismo primario dentro de la torre tiene tensión y puede ser peligroso para la gente que se expone a él en ciertas situaciones extremas. NO abra la torre; NO intente reparar el carro o soporte. NO quite etiquetas ni las protecciones de seguridad diseñadas para proteger o informar de posibles peligros. Sólo los instaladores que apruebe Ergotron pueden reparar o modificar el carro o soporte. Si no presta atención a esta Advertencia puede sufrir daños físicos graves o dañar el carro o el soporte y el equipo.

AVERTISSEMENT RISQUE D'ÉNERGIE ACCUMULÉE ! NE PAS OUVRIR LA TOUR OU RETIRER LA PROTECTION ! Un mécanisme primaire dans la tour est sous tension et peut être dangereux pour les personnes exposées dans certaines conditions. NE

PAS ouvrir la tour; NE PAS essayer de réparer le chariot/le support. NE PAS retirer les protections ou les étiquettes destinées à protéger ou à informer des risques encourus. Seuls les installateurs agréés d'Ergotron peuvent réparer ou modifier le chariot/le support. La non observation de cet avertissement peut provoquer des blessures personnelles et des dommages matériels au chariot/support ainsi qu'au matériel.

WARNUNG GEFÄHRDUNG DURCH GESPEICHERTE ENERGIE! DAS GESTELL NICHT ÖFFNEN UND DAS SCHUTZGITTER NICHT ENTFERNEN! Ein Hauptmechanismus innerhalb des Gestells ist gespannt und kann für Personen, die diesem unter bestimmten, extremen Bedingungen ausgesetzt sind, gefährlich sein. Das Gestell NICHT öffnen, NICHT versuchen, den Wagen/das Gestell instand zu halten. Schutzgitter oder zum Schutz bzw. zur Information vor möglichen Gefahren angebrachte Warnhinweise NICHT entfernen. Nur von Ergotron zugelassene Monteur können den Wagen/das Gestell instand halten oder verändern. Die Nichtbeachtung dieser Warnung kann zu schweren Verletzungen von Personen führen und sowohl den Wagen/das Gestell als auch das Zubehör beschädigen.

WAARSCHUWING GEVAAR: OPGESLAGEN ENERGIE! DE TOREN NIET OPENEN OF HET VEILIGHEIDSSCHILD NIET VERWIJDEREN!

Een primair mechanisme binnen in de toren staat onder spanning en kan onder bepaalde extreme omstandigheden gevaar opleveren voor mensen. De toren NIET openen. NIET proberen service uit te voeren aan de wagen of het rek. De veiligheidsschilden of labels die bescherming bieden tegen de informatie verstrekken over mogelijke gevaren NIET verwijderen. Alleen door Ergotron erkende installateurs mogen service uitvoeren of de wagen/het rek wijzigen. Als u zich niet aan deze waarschuwing houdt, kan dit ernstig persoonlijk letsel en schade aan de wagen/het rek en de apparatuur tot gevolg hebben.

AVVERTENZA RISCHIO DI ENERGIA ACCUMULATA. NON APRIRE LA TORRE NÉ RIMUOVERE LE PROTEZIONI DI SICUREZZA.

Un meccanismo primario all'interno della torre è sotto tensione e può essere pericoloso per le persone esposte in determinate condizioni estreme. NON aprire la torre; NON intervenire sul carrello / supporto. NON rimuovere le protezioni o le etichette di sicurezza studiate per proteggere o informare di possibili pericoli. Il carrello/supporto può essere riparato o modificato solo da installatori autorizzati da Ergotron. L'inservanza di questa avvertenza può essere causa di gravi infortuni e di danni sia al carrello / supporto sia alle apparecchiature.

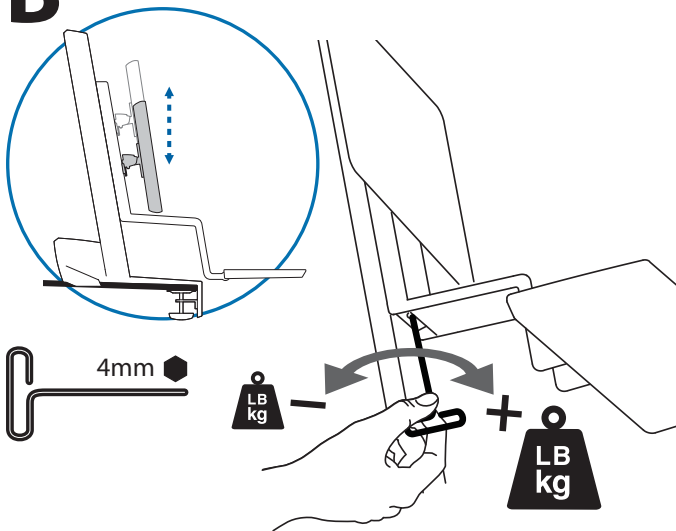
VARNING RISK FÖR LAGRAD ENERGI! ÖPPNA INTE TORNEN OCH TA INTE BORT SKYDDSKÅPAN! En primär mekanism inne i tornet är under spänning som kan vara farlig för utsatta personer under vissa extrema förhållanden. Öppna INTE tornet, sök INTE utföra underhåll på vagn/ stativ. Ta INTE bort skyddskåpan eller märkningar som är avsedda att skydda eller informera om eventuella risker. Endast Ergotron-godkända installatörer får utföra underhåll eller på annat sätt modifiera vagn/stativ. Underlåtenhet att följa denna varning kan resultera i allvarliga personskador och skada på vagn/stativ och utrustning.

警告 備蓄エネルギーの危険！タワーを開けたり、セーフティガードを取り除かないでください！

タワー内の主要メカニズムは高圧下にあるため、ある極端な状況でその状態にさらされると人体に危険が及ぶ可能性があります。タワーを開けないでください。またカート/スタンドでの作業は行わないでください。潜在的な危険から保護し、これについて通知する目的でデザインされたセーフティガードまたはラベルを取り外さないでください。エルゴトロン認定の取り付け技師のみがカート/スタンドの作業、または調節を行うことができます。この警告に従わない場合は、重大な身体傷害、およびカート/スタンドや機器への損傷を招く原因となります。

警告 储能危险！ 不要打开支架或拆除安全板！

支架内的主要机构处于张力下，在特殊情况下可能会对旁边的人构成危险。不要打开支架；不要尝试维修推车/支架。不要拆下用于保护或告知可能存在的危险的安全板或标签。只有 Ergotron 批准的安装人员才可以维修或修改推车/支架。不遵守本条警告可能会造成严重的人身伤害并损坏推车/支架和设备。

B

Adjustment may take up to: 115 full 360° revolutions

Para el ajuste puede ser necesario un máximo de: 115 revoluciones completas de 360°

Ce réglage peut prendre jusqu'à : 115 révolutions complètes de 360°.

Für die Einstellung können bis zu 115 volle 360°-Umdrehungen nötig sein.

Bijstelling is tot maximaal: 115 volledige rotaties van 360°

La regolazione potrebbe richiedere fino a: 115 giri completi a 360°

Justeringen kan kräva upp till: 115 hela 360° varv

調整に要する最大回転数: 360° 回転 115 回

调节可能需要多达: 115 次全 360° 旋转



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:

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:

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 :

Hubkraft erhöhen

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

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.

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.

Öka lyftstyrka

Om den monterade utrustningens vikt är för stor så att produkten inte bibehåller sitt höjdläge måste du öka lyftstyrkan:

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。

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：



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:

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.

Minska lyftstyrka

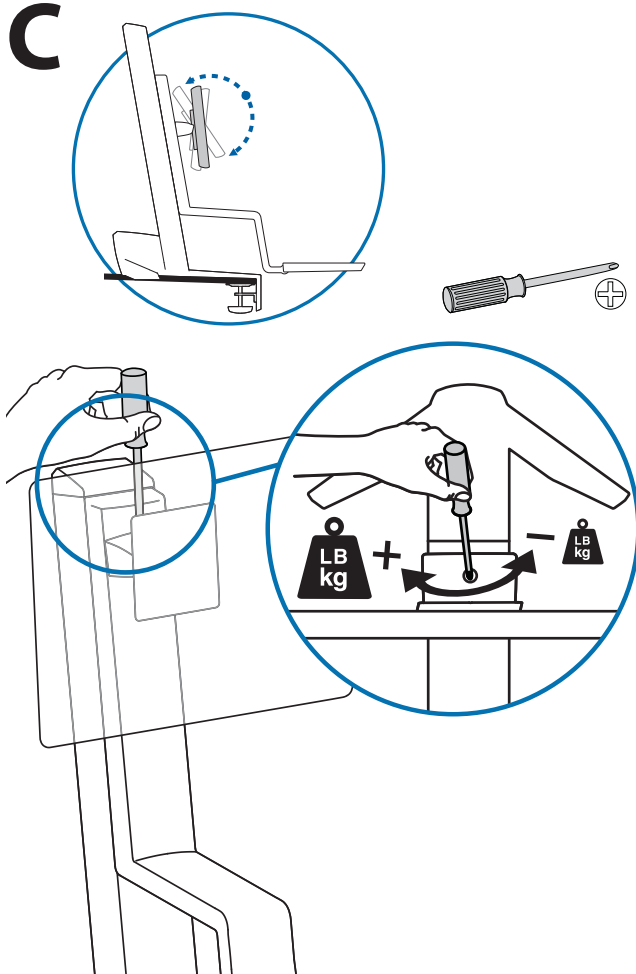
Om den monterade utrustningens vikt är för liten så att produkten inte bibehåller sitt höjdläge måste du minska lyftstyrkan:

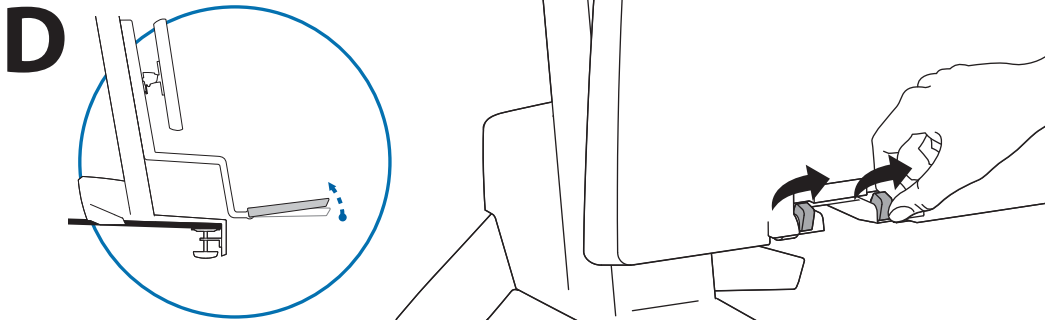
リフト強度の低減

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。

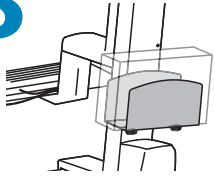
减小升力

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：

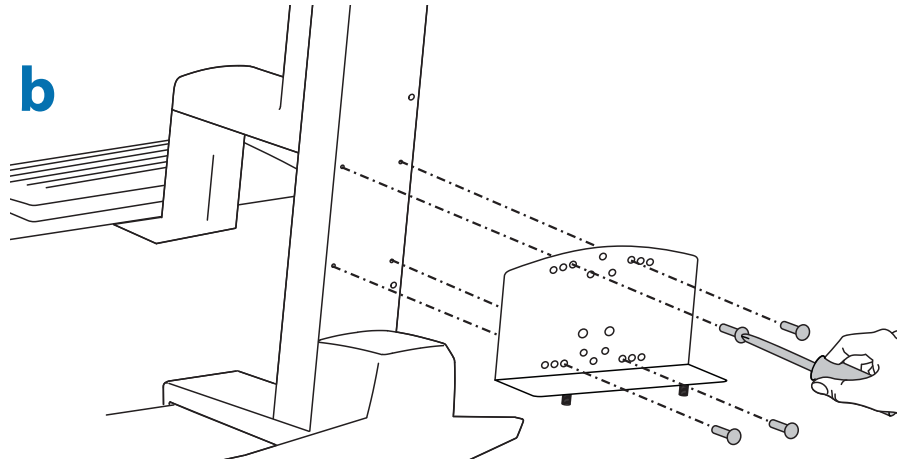
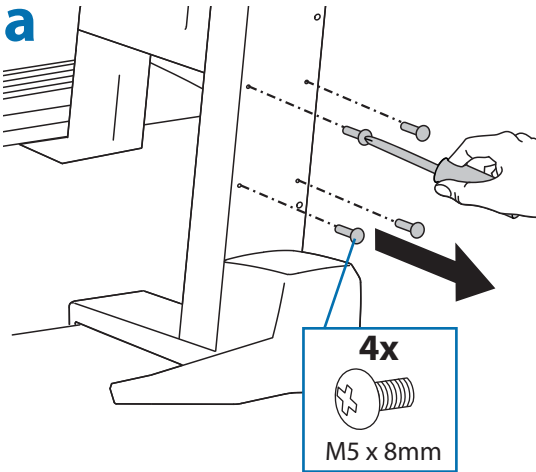
C



8



How to attach optional CPU holder ordered separately
Cómo instalar el soporte para CPU (se adquiere aparte)
Comment attacher un support d'unité centrale en option commandé séparément
Befestigen des optionalen, separat bestellten CPU-Halters
Het bevestigen van de afzonderlijk bestelde optionele CPU-houder
Istruzioni per il fissaggio della staffa della CPU opzionale, ordinata separatamente.
 個別注文したオプションのCPUホルダを取り付ける方法
 如何安装单独订购的选配主机支架



9

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.
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!

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 :

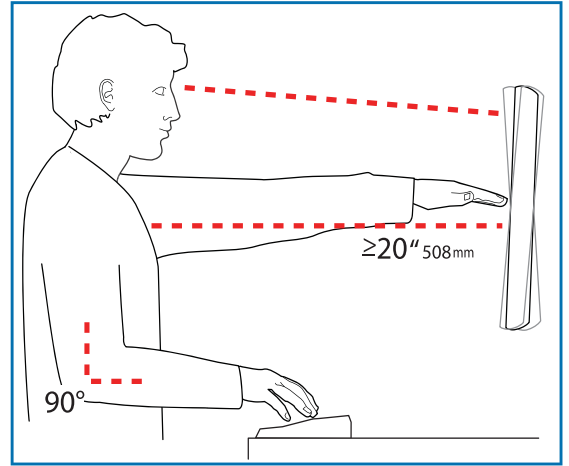
Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:

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



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.

- 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.

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.

- 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.

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.

- 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.

- 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.

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.

- 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.

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.

- 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。
- 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要能放平。
- 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 - 经常眨眼以避免眼睛干涩。

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。



© 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.

available at:



humansolution®

800.531.3746

info@thehumansolution.com

thehumansolution.com