



GESUNDE BÜROARBEIT IM HOMEOFFICE



KRAFT AUS DER KÖRPERMITTE

Wer seine Selbstwahrnehmung schärft und Körpersignale beachtet, versteht, wo etwas nicht passt.

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® nutzt diese Wahrnehmung, um gesunde, schmerzfreie und leistungsfähige Arbeit zu gewährleisten.

WIR SIND ALLE BILDSCHIRMMENSCHEN!

Früher war es nur der Fernseher, dann kamen die Computer und bei den Kids das Nintendo dazu und heute sind wir über Tablet, PC und Smartphone ständig im Virtuellen.

Die Selbstwahrnehmung schwindet unter dem Einfluss von Technik. Hier wird es Zeit, etwas zu tun.

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® unterstützt dabei, den Körper bewusst wahrzunehmen und den Arbeitsplatz so einzurichten, dass er sich den Bedürfnissen anpasst.



**Körperzentriert
Arbeiten**

Lösungen für individuelle gesundheitliche Probleme und körperliche Belastungen beziehen sich sowohl auf die eingesetzten Büromöbel, Computer und Eingabegeräte als auch auf die Arbeitsmotivation und Arbeitsanforderungen. Denn oft reichen schon ein paar kleinere Veränderungen am Verhalten, am Arbeitsplatz oder von Arbeitsabläufen aus, um Bedingungen zu verbessern und Wohlfühl zu steigern.

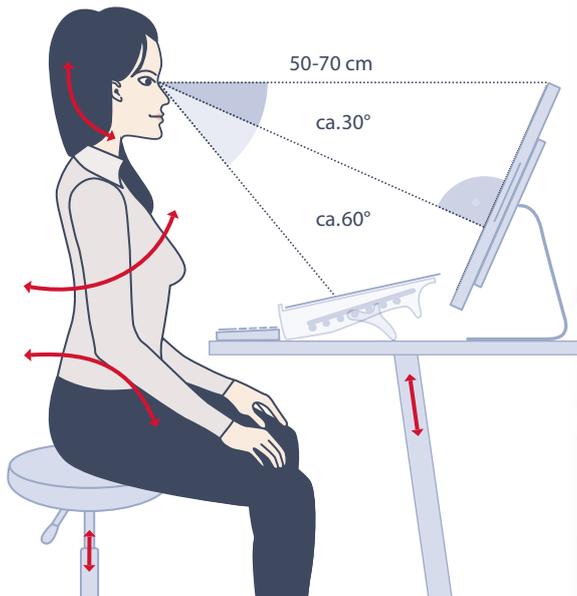


THEORIE UND PRAXIS

Schauen Sie sich an, Ihre Körperproportionen sind einzigartig! Nun gilt es die Anforderungen des Alltags mit Ihren Möglichkeiten in Einklang zu bringen. Gestalten Sie Ihre Bedingungen aktiv mit!

IHRE WIRBELSÄULE

...ist das Bindeglied zwischen Becken und Kopf.
Mobilität ist die Voraussetzung für eine gute Haltung!



WAS IST DAS ERSTE, WAS WIR TUN, WENN WIR AN UNSEREN ARBEITSPLATZ GEHEN?

Richtig – wir schalten den Computer ein. Mit dem Blick auf den Rechner beginnt und endet der Arbeitstag oft. Kaum eine Arbeit im Büro ist ohne den Computer denkbar und wenn es uns gelingt, den Arbeitsplatz „körperzentriert“ einzurichten, wird die lange tägliche Zeit am PC auch nicht zu größeren Problemen führen. Bedenken Sie aber, dass der Körper für Bewegung und Variation während des Tages geschaffen ist. Egal, wie gut Sie sich einrichten und welche Ratschläge Sie beherzigen, nichts ersetzt körperliche Bewegung, einen guten Spaziergang, ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, Humor und wichtige Ruhephasen während eines Arbeitsalltags.

GUTE ARBEITSHALTUNG DURCH GUTE ARBEITSBEDINGUNGEN!

Es beginnt mit der richtigen Sitz- und Tischhöhe, die sich an Ihren Körperproportionen orientiert und nicht umgekehrt. Mit den Füßen sollten Sie einen guten Bodenkontakt haben und Ihr Blick sollte bei aufgerichteter Haltung ungefähr die Mitte des Monitors treffen.

Vom festen Blick in den Monitor bis zur Fußhaltung beim Sitzen, von der Positionierung von Tastatur und Maus auf dem Tisch bis zur Einstellung des Stuhles – alles ist wichtig und wir vermitteln Ihnen, wie es geht.

Wenn alles richtig eingestellt ist, bedenken Sie auch diese Elemente: Licht und Akustik sind zwei weitere Faktoren, die wesentlichen Einfluss auf Ihre Arbeitsleistung haben.



DER ZWECK BESTIMMT

SELBSTORGANISATION IST ALLES

Sie kennen das Problem: Papiere werden seitlich oder vor der Tastatur abgelegt. Sie drehen sich zum Dokument oder platzieren die Tastatur zu weit weg vom Körper.

Mit Dokumentenhaltern aus der IO Serie gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz effektiv und transparent. Sie beugen Fehlhaltungen vor und organisieren Ihre Arbeit besser.



KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

Herkömmliche Mäuse zwingen Sie zu einer rechts- oder linkslastigen Körperhaltung. Finger leisten Schwerstarbeit, aber die Schmerzen machen sich meist im gesamten oberen Haltungsapparat bemerkbar. Sie treten dabei zuerst im Bereich der Muskeln und Sehnen auf, die den „Klick-Finger“ zigtausendfach am Tag bewegen.

Eine geniale Lösung kommt aus Skandinavien zu uns: **die Zentralmouse**. Hier wird der Cursor über einen Rollstab oder ein Controlpad bedient, die mit beiden Händen bewegt werden können. Das beendet die einseitige Belastung, stellt die Arbeitsgewohnheiten auf den Kopf und fördert das **Körperzentriert Arbeiten®**.



DIE LEHNE FÜR DEN TISCH

Moderne Büroarbeit kommt immer häufiger ohne Telefon aus. Die E-Mail hat einen Großteil der Kommunikation ersetzt. Das führt zu einer dauerhaften Vorneigung bei der Arbeit. Statt Stuhllehne benötigen wir also die IO - Rest Tischlehne. Bei dauerhaften Schulterverspannungen bietet sie oft spontane Erleichterung – und das im Sitzen und im Stehen!



ARBEITEN IM SITZEN UND STEHEN

Der regelmäßige Wechsel der Position an einem Steh-Sitz-Arbeitsplatz macht Freude, denn Menschen fällt es schwer, unentwegt bewegungslos am Schreibtisch zu sitzen oder zu stehen und dabei gesund zu bleiben. Dennoch sitzen die meisten Büroarbeiter 80 Prozent des Tages in starrer Haltung vor dem Bildschirm. Die Folgen sind bekannt: Rückenschmerzen gehören zum Alltag.



BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ – GEHEN IM STEHEN!

Das Sitzen im Büro ist eine Tradition aus vergangenen Zeiten. Gut, dass es Steh-Sitz-Tische gibt und wir die Haltung wechseln können. Aber auch im Stehen gilt: Computer, Maus und Tastatur fixieren unsere Haltung und wir erstarren vor dem Monitor.

Wäre es nicht wundervoll, wenn wir bei der Arbeit spazieren gehen könnten? Mit **GYMBA®** ist das ab sofort möglich. Ein kleines Balanceboard – genial konstruiert in Finnland! Sie bewegen sich leicht schaukelnd, Sie gehen und bewegen alle Gelenke oder strecken die verkürzte hintere Beinmuskulatur. **Sie GEHEN IM STEHEN!**



DIE MITTEL!



Dokumentenhalter & Schreibpult in einem



RollerMouse Red

*Mausarm?
Nein danke!*



Freestyle 2



Mousetrapper Flexible

*Nacken,
Schultern,
Arme entlasten!*



IO - STAND Tischgestell

*Die ideale
Voraussetzung
für gesunde
Haltungswechsel!*



Steppie

*Während
der Arbeit
spazieren
gehen!*

Körperliche Probleme am Arbeitsplatz treten meist auf, weil wir zu spät merken, dass etwas nicht stimmt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die einzelnen Bestandteile des Arbeitsplatzes. Bemerken Sie jedes Detail, das Sie in Ihrem Bewegungsraum einschränkt.

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® bedeutet, den Körper bei der Arbeit in das Zentrum Ihrer Wahrnehmung zu stellen.

Ich möchte gern KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® mit Ihnen weiterentwickeln und freue mich auf einen Austausch über Xing oder LinkedIn.

Bleib gesund!
Volker Timm

Volker Timm



.IGR

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

MEHR KÖRPER WAGEN

EINFACH MAL AUSPOWERN!

Die Arbeit am Schreibtisch unterbrechen und zwischendurch für nur 5 Minuten aktiv werden, kann Wunder wirken! Das macht den Kopf frei und schafft den manchmal so nötigen Abstand.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Zusammenspiel zwischen Körper und Arbeitsplatz. Körperzentriert Arbeiten® bedeutet, den Körper bei der Arbeit in das Zentrum Ihrer Wahrnehmung zu stellen.

Denken Sie neu! Erweitern Sie Ihren Wohlfühlraum und schaffen Sie sich mehr Bewegungsangebote im Büro - egal welcher Art.



2



3



4



TURNEN NACH ALTER SCHULE

1 MEDIZINBALL

Verschiedene Größen: 1-5 kg

2 SPRUNGKASTEN

Maße: 70 x 50 x 40cm, Holz und Leder

3 TURNMATTE

Maße: 149 x 62 x 4,5 cm
Kunststoff mit Lederdetails

4 CUBE

60cm, Kunststoff mit Lederdetails
fürs Training oder zum Sitzen

5 SPORTTASCHE

Maße: 42 x 20 x 35

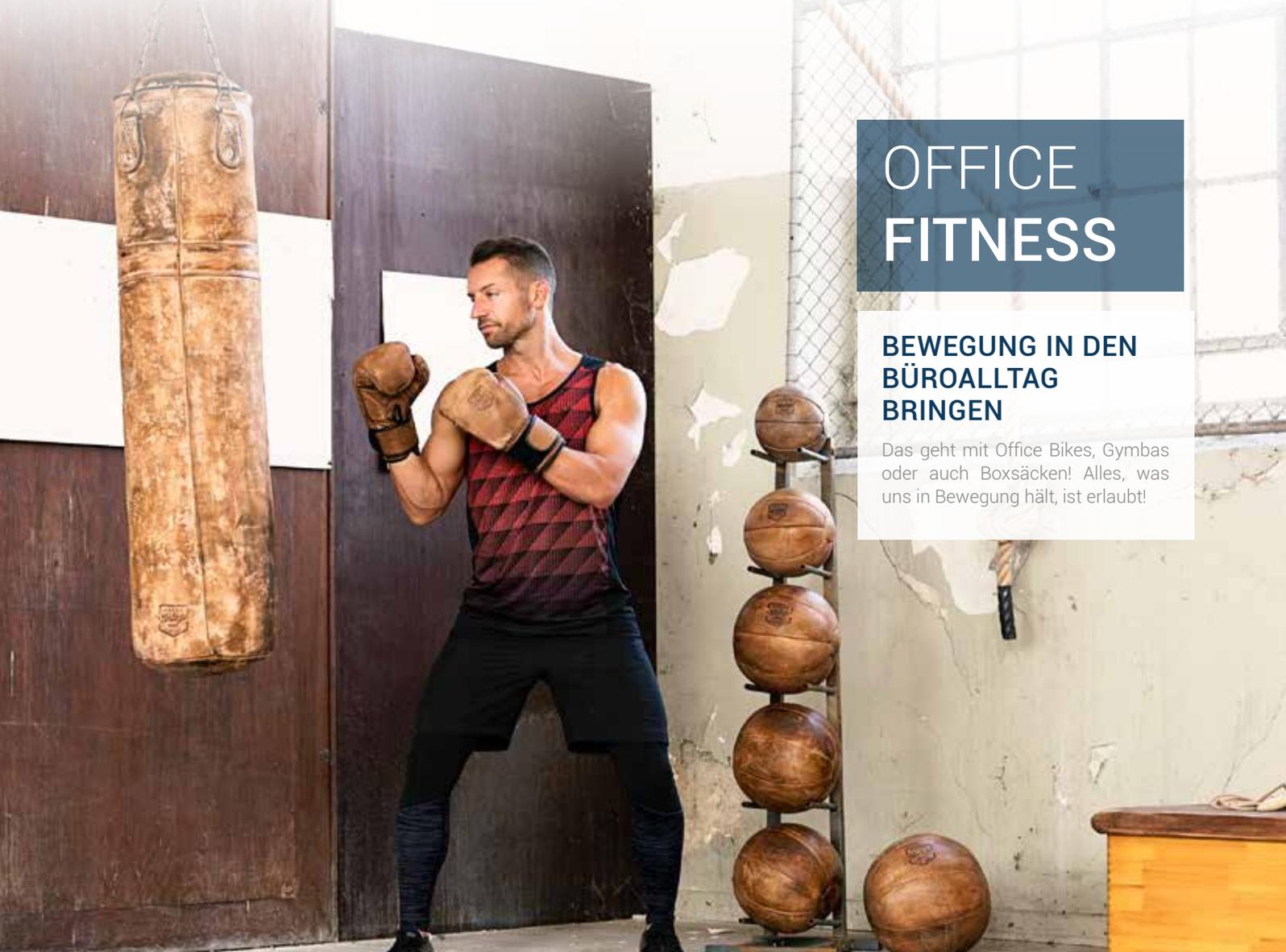
5



OFFICE FITNESS

BEWEGUNG IN DEN BÜROALLTAG BRINGEN

Das geht mit Office Bikes, Gymbas oder auch Boxsäcken! Alles, was uns in Bewegung hält, ist erlaubt!



1



2



3



4



Boxen ist im Trend - und mit den Vintage Sportgeräten sieht das ganze noch richtig gut aus! Der Sport trainiert Kraft, Kondition und Koordination - aber vor allem macht Boxen Spaß und ist ein tolles Mittel, den Kopf freizubekommen.

Das hochwertige Rindsleder wird in einem speziellen Verfahren behandelt, sodass der einzigartige Vintage-Look entsteht.

1 SPRINGSEIL

Länge verstellbar: 100 bis 300 cm

2 BOXHANDSCHUHE

12oz, Paar, universelle Passform, passend zum Boxsack

3 BOXSACK

30 kg, wird mit Ankerkette an der Decke befestigt

4 HANDPRATZEN

2er Set

GEHEN IM STEHEN

Gehen: Die natürlichste Bewegung in unserem Leben! Gutes Gehen auf weichem Untergrund hat einen Trainingseffekt auf unsere gesamte Muskulatur im Körper. Harte Böden und Schuhsohlen machen diesem einfachen Training einen Strich durch die Rechnung. Gestalten Sie Ihren Arbeitsalltag besser - Trainieren Sie im Stehen!

1



1 GYMBA - GEHEN IM STEHEN

Das Gymba Stehboard ermöglicht mehr Dynamik im Stehen: Seine Bauweise ermöglicht ein Kippen zu beiden Seiten und eine Verwindung in sich. Dies ermöglicht Gehbewegungen, die Muskelketten von der Fußsohle bis zur Halsmuskulatur ansprechen.



2 GYMBA MASSAGEBÄLLE

Sie werden einfach auf das Board gesteckt und bieten noch mehr Abwechslung für die Füße, einen großen Bewegungsanreiz, und die Möglichkeit die Füße sanft zu massieren. Für die Nutzung mit und ohne Schuhe!

IM GYMBA LIEFERUMFANG ENTHALTEN!

2



NEU



ARBEITEN IM STEHEN



BEWEGUNG IN DEN BÜROALLTAG BRINGEN

Mit einer unebenen, weichen oder beweglichen Oberfläche unter den Füßen wird der Alltag dynamischer. Das Körpergewicht wird abgefedert und die Beine bekommen Impulse, sich zu bewegen. Das wirkt einer Ermüdung entgegen und fördert die Konzentration. Außerdem tut die Bewegung dem Rücken gut!



1 STEPIE BALANCEBOARD

Die gewölbte Unterseite des Steppies sorgt für häufige Haltungswechsel und viel Bewegung. Das trainiert den Rücken und regt den Blutkreislauf an und langes Stehen wird so viel angenehmer.

Filzstreifen zum Bodenschonen separat erhältlich.



2 SOFTTOP FÜR STEPIE

Das Softtop ist eine Gummimatte, die sich ganz leicht auf das Steppie montieren lässt und wieder abgenommen werden kann. Es hat unzählige Gummiwölbungen auf der Oberseite, die die Fußunterseite massieren. Das Softtop funktioniert mit und ohne Schuhe.



3 STANDMAT

Auf dem weichen Untergrund dieser Matte werden die Füße und Beine zu kleinen, kaum wahrnehmbaren Bewegungen animiert, die den Blutkreislauf in Schwung halten und eine Ermüdung verlangsamen.

Gehen im Stehen bringt damit mehr Dynamik an den Steharbeitsplatz!



ZENTRALMOUSE:

DIE REVOLUTION IM BÜRO

Eine Zentralmouse ist die ergonomische Alternative zur Standard PC Mouse. Sie wird zentral, direkt vor dem Körper platziert und über ein Controlpad oder einen Rollstab und mehrere Tasten bedient.

Dadurch kann der Cursor im Computer in einer ganz entspannten und natürlichen Haltung gesteuert werden: Mit beiden Händen vor dem Körper.

Entdecken Sie die Marktführer Mouse-trapper und Contour RollerMouse!

1

2



1 ROLLERMOUSE ARBEITSPLATZ

Komplettpaket für den gesunden Schreibtisch: Contour Laptopständer Balance Tastatur, RollerMouse Red Plus

2 ROLLERMOUSE RED PLUS

Die RollerMouse mit extra breiter Handgelenksauflage. Mit und ohne Kabel erhältlich.



CONTROLPAD ODER ROLLSTAB?

Der Rollstab bewegt den Cursor, wenn der Stab nach links und rechts geschoben und auf und ab gerollt wird.



ZWEI WEGE, EIN ZIEL

Das Controlpad funktioniert ähnlich wie bei einem Touchpad am Notebook, aber mit besserem sensorischen Feedback.

1



1 MOUSETRAPPER ADVANCE 2.0

Der Bestseller mit vielen Funktionen. Die sechs Tasten können mithilfe der MT Keys-Software programmiert und an individuelle Anforderungen angepasst werden.

MOUSETRAPPER ARBEITSPLATZ

Komplettpaket für einen ergonomischen Arbeitsplatz: Mousetrapper Laptopständer, Mousetrapper Alpha, Armrest Tischlehne für Mousetrapper Alpha.

ZENTRALMÄUSE



1



2



3



4b



4a

1 MOUSETRAPPER ALPHA

Zentralmouse und Tastatur in einem! Die ergonomische Lösung für unterwegs.

2 MOUSETRAPPER PRIME

Das Modell ist umfassend individualisierbar durch 8 programmierbare Tasten. Mit und ohne Kabelverbindung nutzbar.

Weitere Modelle und umfangreiches Zubehör auf www.ergotrading.com

3 ROLLERMOUSE PRO 3 PLUS

Die Mouse ist ideal für die Nutzung mit breiten Standardtastaturen geeignet - damit lässt sich auch der Ziffernblock bequem bedienen. Die Handgelenksauflage bietet extra viel Komfort und einen sanften Übergang zum Tisch.

ROLLERMOUSE PRO 3

Die Ausführung mit Standard Handgelenksauflage (Ohne Abbildung).

4a ROLLERMOUSE FREE3

Die Free3 verbindet höchste Genauigkeit und Komfort mit einer besonders flachen Bauweise.

Kabellos und kabelgebunden erhältlich.

4b BALANCE TASTATUR

Kabellose Tastatur, in Kombination mit der RollerMouse bringt sie die Hände in eine perfekte und entspannte Haltung. Optimal mit RollerMouse Red, Red Plus und Free3.



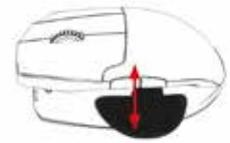
Die RollerMouse mit integrierter Unterarmstütze - Infos auf Seite 14.

1

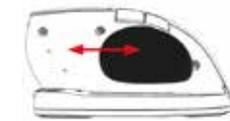


UNIMOUSE

Passe die Daumenablage perfekt auf Deine Handgröße an.



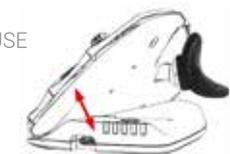
Verschiebe die Daumenablage für Deine Daumenlänge.



Die Daumenablage kann sich auf die optimale Position neigen.



Neige die UNIMOUSE auf den idealen Winkel für Dein Handgelenk.



2



3



4

 **R-GO TOOLS**
A HEALTHY WORKPLACE



1 UNIMOUSE

- Neigungswinkel verstellbar von 35° bis 70°
- Für kleine und große Hände geeignet
- Plug & Play, USB, Kabellänge 2 m
- 10 Cursorgeschwindigk. 800-2800 dpi
- Extra leicht „klickende“ Tasten
- 3 Maustasten, Scrollrad, Back- & Forwardtaste, Tasten programmierbar
- Präzisionslaser
- für PC und MAC
- für Links- und Rechtshänder verfügbar

Auch kabellos erhältlich:

- Smartsleep Funktion
- Lithium-Ionen-Akku
- Ladezeit ca. 2 Std
- Laden während der Nutzung möglich

2 DXT PRÄZISIONSMOUSE

Die DXT Mouse wird mit den Fingerspitzen festgehalten, sodass das Handgelenk nicht so stark nach hinten gebeugt wird. Das verringert die Belastung der Unterarmmuskulatur.

Auch kabellos erhältlich.

3 EVOLUENT D VERTIKALMOUSE

Die Hand hält diese Mouse in einer natürlichen Position, wodurch das Handgelenk weniger zur Seite gebeugt und der Unterarm weniger nach innen gedreht wird.

Die passende Maus für jeden online:

- Mit und ohne Kabel
- für Rechts- und Linkshänder
- in drei Größen

4 HE VERTIKALMOUSE

Vertikaler Grip, diese Maus sorgt für eine neutrale, entspannte Stellung Ihrer Hand und des Handgelenks.

Online ist diese Mouse verfügbar: Mit und ohne Kabel; für Rechts- und Linkshänder, in zwei Größen.



Mit Armauflagen und Tischlehnen von ERGOTRADING entlasten Sie Ihren Nacken, die Schultern und Arme. So beugen Sie Verspannungen und dem RSI-Syndrom vor.

1 IO-REST TISCHLEHNE SYNCRO

Spontanentlastung für Schultern und Nacken - kinderleicht montiert ohne Schrauben und Klemmen. Erhältlich mit Stoffbezug oder Kunstleder.

2 MOUSETRAPPER ARMREST FLEX

Armstütze zur Schulterentlastung. Mit passgenauem Ausschnitt für die Nutzung mit Mousetrapper Flexible oder Mousetrapper Alpha

Passend dazu: MOUSETRAPPER ALPHA - Tastatur und Zentralmouse in einem!

3 ROLLERMOUSE RED MAX

Die Kombination der beiden ergonomischen Produkte RollerMouse RED und der Unterarmstütze bietet ideale Unterstützung der Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur am Arbeitsplatz.

3 ARM SUPPORT RED

Das Zubehörteil für die RollerMouse Red: Es bietet höchsten Komfort für die Unterarme.



TISCHPULTE

**1 IO-FLEXX FROST**

- Arbeitsplatte Acrylglas frost
- 5fach winkelverstellbar
- Maße: B 52 x T 30 x H 6,5 cm
- Für Tastaturen bis 44,5 cm Breite

IO-FLEXX PLUS

ohne Abbildung

- Arbeitsplatte Acryl clear
- 5fach winkelverstellbar
- Maße: B 57 x T 30 x H 6,5 cm
- Für Tastaturen bis 48 cm Breite

Elegant, transparent und schraublos verstellbar. Du hast einen echten Freund auf dem Tisch – einfach über die Tastatur ziehen und schon hast Du ein Pult für aufrechtes Schreiben und Lesen. Ein Basisprodukt für das körpergerechte Arbeiten im Büro.

**2 IO-DOCC**

- Acrylglas clear
- 4-fach winkelverstellbar
- Maße: B 49,2 x T 31,1 x H 7,9 cm
- Für Tastaturen bis 45 cm Breite

**3 IO-MAGG**

- Arbeitsplatte ausziehbar
- Acrylglas frosted
- 4fach winkelverstellbar
- Maße: B 53,2 x T 38,5 x H 7,6 cm
- Für Tastaturen bis 48 cm Breite

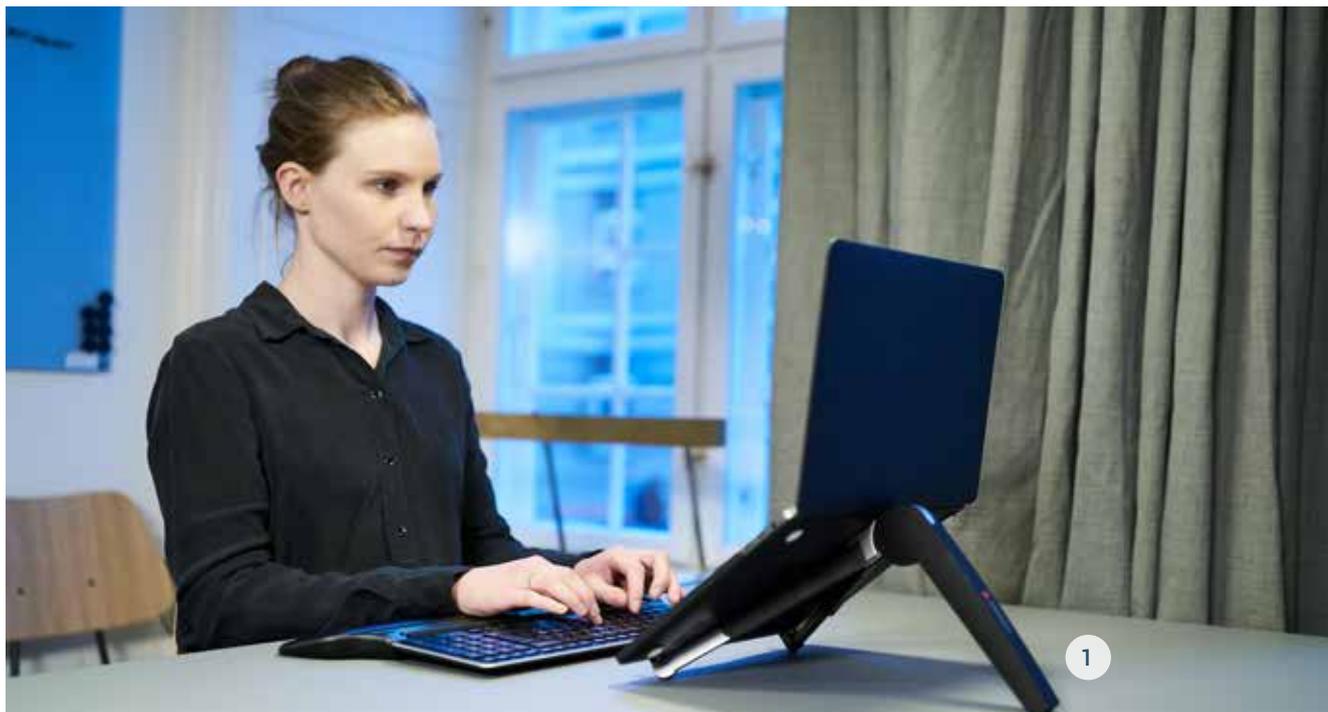
GUT ZU WISSEN

80% der unter Rückenschmerzen Leidenden lokalisieren die Beschwerden zuerst im Schulter-Nacken-Bereich. Maßgeblich wird hierfür die Arbeit am Bildschirm verantwortlich gemacht.

Unser Konzept KA - Körperzentriert Arbeiten setzt genau hier an.

Wir versprechen sofortige positive Verhaltensänderungen

LAPTOPHALTER



2



3



4



5



1 CONTOUR MONITORSTÄNDER

Praktisch und leicht für unterwegs. Auf Handtaschenformat zusammenklappbar. Ausziehbare Standfüße.

2 ADDIT BENTO TOOLBOX

Aufbewahrungsbox und Laptop- oder Tablethalter in einem.

3 IO-MYVIEW LAPTOPHALTER

Zubehör für den IO-MYVIEW Monitorarm (siehe Seite 31).

4 SLIM COOL LAPTOPSTÄNDER

Für Laptop oder Tablet, faltbar und ultradünn, in 6 Stufen winkelverstellbar.

5 IO-FLEXX TISCHPULT

Laptop- und Konzepthalter in einem. Stabil und trotzdem flexibel: ohne Schrauben im Winkel verstellbar.

STEH-SITZ-LÖSUNGEN



1



2



3



SCHREIBTISCHAUFSÄTZE

...sind die perfekte Lösung für jeden Arbeitsplatz, an dem eine Nachrüstung durch einen höhenverstellbaren Tisch nicht möglich ist. Empfangstresen, Werkstatt-Arbeitsplätze, Kurzarbeitsplätze sind ideale Umgebungen für schnell aufgestellte, flexible Tischchen.

1 GETUP DESK LIGHT TISCHAUFSATZ

Bringen Sie Ihre Arbeit auf Augenhöhe! Schnell und einfach aufgebaut; Arbeitsfläche in 8 Stufen von 29 bis 56cm Höhe einstellbar.

2 GETUP DESK FREE TISCHAUFSATZ

Der universelle Tischaufsatz, sehr flach wenn zusammengeklappt; höhenverstellbar von 3,2 - 40 cm.

3 ADJUSTABLE SIT-STAND DESK RISER 2

Mit separater Ablagefläche für Tastatur und Mouse. Kompatibel mit Monitorarmen mit Durchtischbefestigung. Stufenlose Höhenverstellung von 12 bis 50,5 cm. Schwarz oder weiß.

GETUP

Weniger sitzen - Besser fühlen



68% der Büroangestellten wären gern aktiver im Alltag. Mit den richtigen Werkzeugen können wir dieses Ziel auch am Arbeitsplatz umsetzen!
Es ist Zeit, umzudenken und unseren Alltag zu hinterfragen.



1 GETUP DESK LIGHT TISCHAUFSATZ

Bringen Sie Ihre Arbeit auf Augenhöhe!
Schnell und einfach aufgebaut;
Arbeitsfläche in 8 Stufen von 29 bis 56cm
Höhe einstellbar.



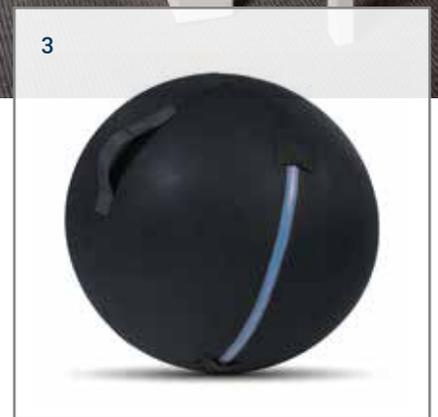
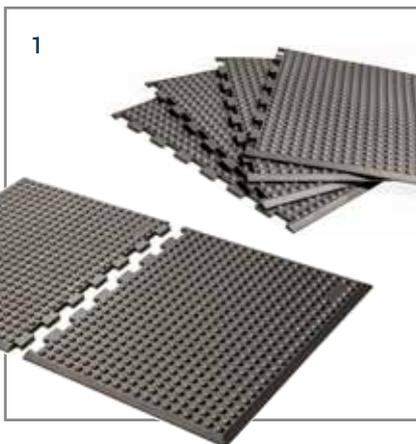
2 GETUP DESK LIGHT NOTEBOOKHALTER

Ideale Ergänzung zum Tischaufsatz für
optimales Arbeiten mit dem Laptop.
Stabiles Aluminium.



3 GETUP DESK SINGLE

Der Tisch für jede Lebenslage. Elektrisch
höhenverstellbar von 65 bis 133cm Höhe.
In weiß und schwarz erhältlich.



GETUP MATTE PUZZLE

Die Stehmatte bringt Entlastung für Beine und Füße. Die Erweiterungsteile können die Matte dank Puzzleprinzip beliebig verlängern.

GETUP SIT STEHHILFE

Die angenehme Art zu stehen. Mit schwerem Fuß mit gewölbter Unterseite für Flexibilität beim Sitzen.

GETUP BALL

Trainieren, Sitzen und Balancieren: Der Getup Trainingsball verfügt über einen abnehmbaren Bezug. Ein Sandgewicht schützt vor Wegrollen. Er zentriert sich von selbst.
Erhältlich in zwei Größen

MONITORARME



1 IO - MYLOOK 2 DOPPELMONITORARM

Doppelmonitorarm im besonders schlan- ken Design. Verbessert Kommunikation, bietet Führung für die Augen und trägt zu einer besseren Körperhaltung bei.

2 IO - MYLOOK 1 MONITORARM für einen einzelnen Monitor.

3 IO - MYVIEW 1 MONITORARM

Monitorarm für die individuelle Ausrich- tung des Bildschirms - je nach Tätigkeit und Situation. Auch mit Laptop kombi- nierbar

IO - MYVIEW 2 DOPPEL-MONITORARM ohne Abbildung

4 MONITORSCHIENE

Zwei Bildschirme an einen Monitorarm. Kombinierbar mit IO-MyView.

Ergonomisch Arbeiten - auch mit Laptop: Das geht mit dem Laptophalter für den MyView Monitorarm (siehe Seite 28).



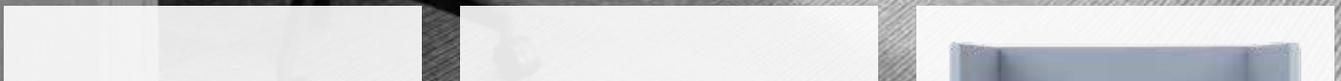
HILO CUBIC ACOUSTICS

RAUM IM RAUM



RUHE IN DEN BÜROALLTAG BRINGEN

In modernen Großraumbüros ist es wichtiger denn je, eine ruhige Arbeitsatmosphäre zu schaffen. HILO setzt das mit einer völlig neuen Flexibilität um: Mit motorisierten Akustiktrennwänden.



HILO CUBIC ACOUSTICS

Eine ruhige Arbeitsatmosphäre auf Knopfdruck - und das sogar im Großraumbüro? Das geht mit den HILO Akustiklösungen. Ganz flexibel nach Tätigkeit und Situation können die schallisierenden Wände um den Schreibtisch nach oben oder unten gefahren werden.

Vier Modell für 4 Tischbreiten:

HILO Modell 1000: Breite 100 cm

HILO Modell 1200: Breite 120 cm

HILO Modell 1400: Breite 140 cm

HILO Modell 1600: Breite 160 cm

- U-förmige Akustikwände, in der Höhe verstellbar
- Höhe: 90 bis 1650 cm
- Tiefe: 119 cm - ideal für Tische mit 60 bis 80 cm Tiefe
- Steuereinheit zum Bedienen kann am Tisch montiert werden
- Standardmäßig bezogen mit Davis Cover Stoff in 11 verschiedenen Farben
- andere Stoffe auf Anfrage erhältlich



GESUNDE BÜROARBEIT - JETZT ZERTIFIZIERT

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein Arbeitskonzept, in dem die Arbeitsmittel zentriert zum Monitor ausgerichtet sind, die Effektivität steigert, Krankheitstage verringert und die Selbstorganisation verbessert. Bei der Methodik Körperzentriert Arbeiten® werden individuelle Arbeitsweisen unterstützt und gefördert. Die richtigen Werkzeuge machen den Unterschied. Dafür wurde das Konzept von der AGR - Aktion Gesunder Rücken e.V. und dem IGR - Institut für Gesundheit und Ergonomie zertifiziert.

POSITIVE WIRKUNG AUF AUGENMUSKULATUR UND HALSWIRBELSÄULE

Monitore werden mithilfe eines Monitorarms flexibel und leicht beweglich. Dadurch kann der Bildschirm optimal an der Sichtachse ausgerichtet und in die richtige Höhe gebracht werden. Je nach Körperhaltung und Arbeitsaufgabe muss eine einfache Anpassung von Entfernung, Höhe und Neigung möglich sein.



BEFREIT VON EINSEITIGER ARBEIT UND ENTLASTET ARME UND SCHULTERN

Die Zentralmouse ist ein Schlüsselprodukt im Konzept Körperzentriert Arbeiten®. Sie wird körpernah platziert und mit beiden Händen in der Mitte vor dem Körper bedient. Durch die zentrale Anordnung entfällt die bei Standardmäusen erforderliche Außenrotation des Arms; die Einseitigkeit bei der PC Arbeit wird aufgehoben und viele daraus resultierende Probleme positiv angesprochen.



GEHEN IM STEHEN MIT POSITIVEM EFFEKT FÜR FUSSKRAFT, GELENKE UND MUSKULATUR, VENEN UND STOFFWECHSEL



Ein Aktiv- oder Balanceboard ermöglicht mehr Dynamik im Stehen: Statt auf dem Boden steht man auf einer unebenen, weichen oder beweglichen Oberfläche, die das Körpergewicht abfedert

und den Beinen Impulse zum Bewegen gibt. So ermüdet man nicht so schnell und kann sich besser konzentrieren. Dazu tut die Bewegung dem Rücken gut und dem starren Sitzen oder Stehen am Schreibtisch wird ein Ende gesetzt.



Körperzentriert Arbeiten

UNTERSTÜTZT DIE AUFRICHTUNG DER BRUST- UND HALSWIRBELSÄULE

IO Tischpulte ermöglichen eine Anordnung von Papierunterlagen in der Sichtachse zwischen Monitor und Tastatur. Diese Anordnung unterbindet ein stetig wiederkehrendes Rotieren des Kopfes zu einer Seite. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden so vermieden und Gesundheitsprobleme im Nacken- und Schulterbereich reduziert.



HAND, ARM, SCHULTER- UND NACKENBEREICH PROFITIEREN



Die Vertikalmouse ist die ergonomische Lösung für den weit verbreiteten Mausearm. Sie sorgt dafür, dass die Hand eine natürliche Position einnimmt und Elle und Speiche nicht mehr verdreht werden. Die Belastung durch die sich wiederholenden Bewegungen beim Navigieren und Klicken nimmt dadurch spürbar ab.

DIE LEHNE FÜR DEN TISCH ENTLASTET SCHULTER UND NACKEN



Am Bürostuhl wurden Armlehnen eingesetzt, weil das Telefon früher als Hauptkommunikationsmittel diente und man sich beim Telefonieren oft nach hinten neigt. Dies wird heute ersetzt durch eine nach vorn geneigte Position beim E-Mail schreiben. So ist die Idee der gepolsterten flexiblen Tischlehne IO-REST entstanden.

DURCH KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® IM SITZEN UND STEHEN WERDEN
ERGONOMISCHE FRAGESTELLUNGEN IM BÜRO EINFACH GELÖST.

UNSERE HOMEOFFICE PRODUKTE IM ÜBERBLICK

MIT UNSEREN PRODUKTEN BIETEN WIR DIE MÖGLICHKEIT, DIE QUALITÄT UND FUNKTION UNSERER ERGONOMISCHEN PRODUKTE ZU PRÜFEN UND DEN ARBEITSALLTAG NEU ZU ORGANISIEREN.



GETUP DESK FREE Tischaufsatz
Höhenverstellung auch ohne Motortisch



GETUP DESK LIGHT
An jedem Tisch im Stehen arbeiten



GETUP DESK Notebookhalter
Passend zum GetUp Desk Light



IO - FLEXX Tischpult
Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz



IO - MAGG Tischpult
Komfort und Gesundheit



MOUSETRAPPER Laptopständer
Mobil und funktional



IO - REST Tischlehne Syncro
Nichts wirkt schneller gegen Verspannungen



ERGOREST Armstütze
Bewegliche Stütze für den Unterarm



Q-260 Laptopständer
Das Notebook auf Augenhöhe



ROLLERMOUSE RED
Beidhändig arbeiten mit Zentralmouse



BALANCE Tastatur
Ergonomische Ergänzung zur RollerMouse



IO STAND Tischgestell
Höhenverstellung zur Selbstmontage



STEPIE Balaneboard
Sanfte Bewegung



GYMBA® Aktivboard
Fitness – Therapie – Flexibilität



KYBOUNDER STEHKISSEN
Schafft Anregung zu Bewegung



Körperzentriert Arbeiten

Gute Werkzeuge erleichtern die Arbeit!



ERGO | TRADING

ERGOTRADING GmbH
 Heisterfeld 11 · 25489 Haselau · Germany
 E-Mail: kundenservice@ergotrading.com
 Tel: +49.40.60 77 87 07-0
 www.ergotrading.com

IOE[®] Inspiration
 Organisation
 Ergonomie
 ioe-fachagentur.eu

IGR Institut
 für Gesundheit
 und Ergonomie
 igr-ev.de

AGR
 Aktion Gesunder Rücken e.V.
 agr-ev.de