

Pour la dernière version du Guide d'installation de l'utilisateur, visitez : [www.ergotron.com](http://www.ergotron.com).



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



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

USA 1-800-888-8458

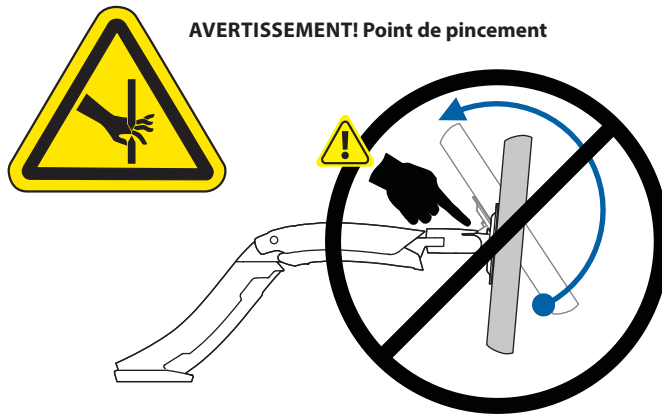
Europe +31 (0)33-45 45 600

China 86-769-86018920

# Sécurité

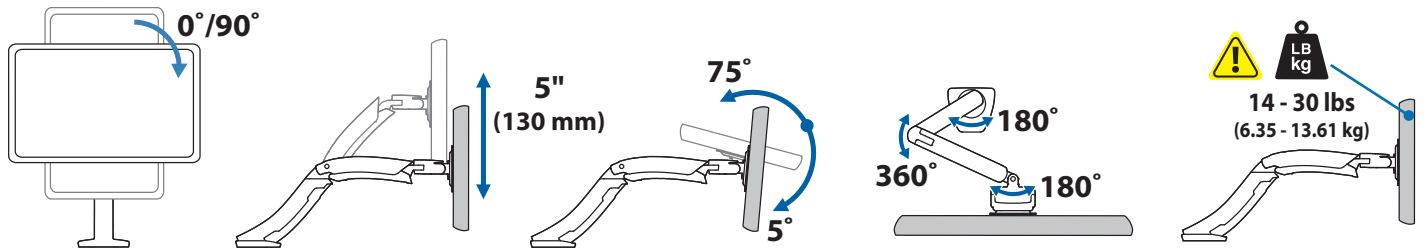


Important ! Vous devez ajuster le produit une fois l'installation terminée. Assurez-vous que l'équipement est correctement installé sur le produit avant de procéder aux ajustements. Ce produit doit pouvoir être déplacé sans difficulté sur toute la plage de mouvement et rester immobilisé à l'endroit où 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.



**AVERTISSEMENT! Risque d'énergie accumulée :** Le mécanisme du bras est sous tension et se lèvera rapidement, tout seul, dès que le matériel est retiré. Pour cette raison, **NE PAS** retirer votre matériel à moins que le bras n'ait été mis à la position la plus élevée ! Risque de blessure corporelle et/ou d'endommagement du matériel en cas de non-respect de cette instruction !

# Caractéristiques et spécifications



ATTENTION : NE PAS DÉPASSER LA CAPACITÉ NOMINALE MAXIMALE MENTIONNÉE. DE SÉRIEUSES BLESSURES OU DES DOMMAGES MATÉRIELS POURRAIENT SE PRODUIRE !

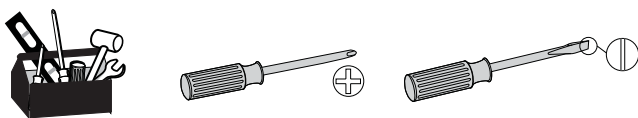
# Composants



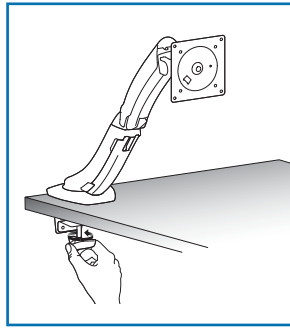
	A	B	C	D	E	F	G
1	1x	1x	1x	4x	3x	2x	4x
2				1x	M6 x 10mm	M6 x 12mm	M4 x 10mm
3		1x  M3 x 6mm		1x	1x	2x	1x  4mm
4	4x  M4 x 10mm	4x  M6 x 12mm		4x  M4 x 12mm	4x  M5 x 7mm	4x	
5	4x	4x  M5 x 12mm		4x  Convertisseur M8M5		4x  M5 x 20mm	

FRANÇAIS

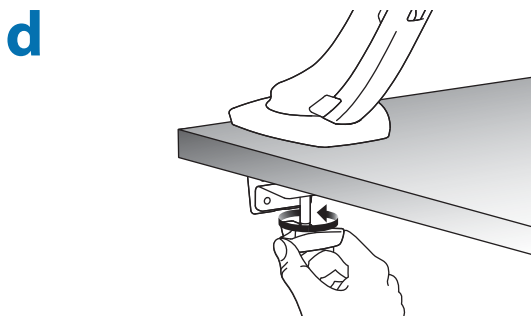
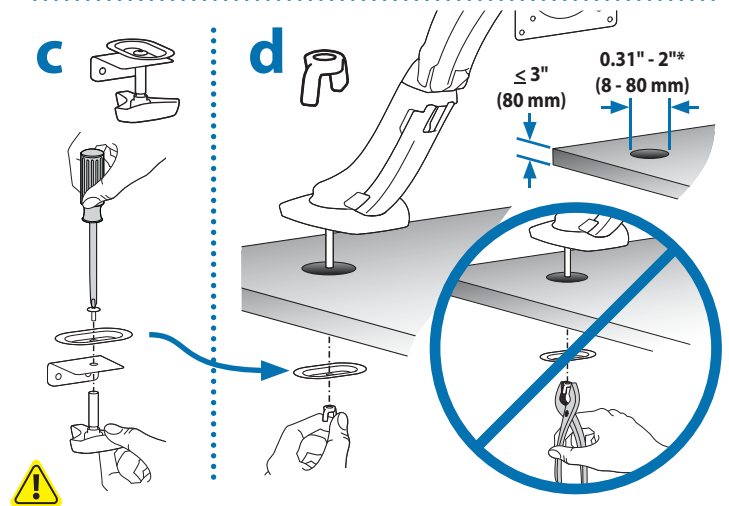
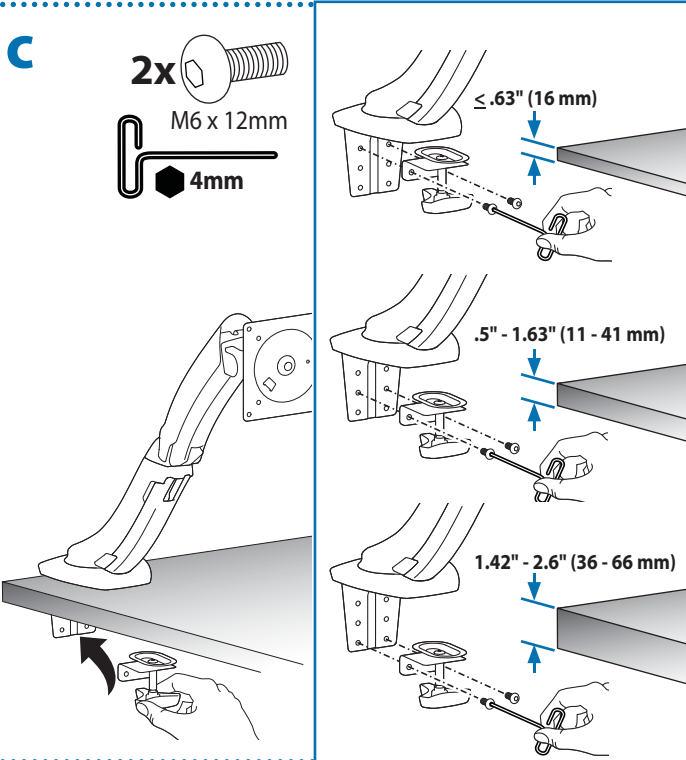
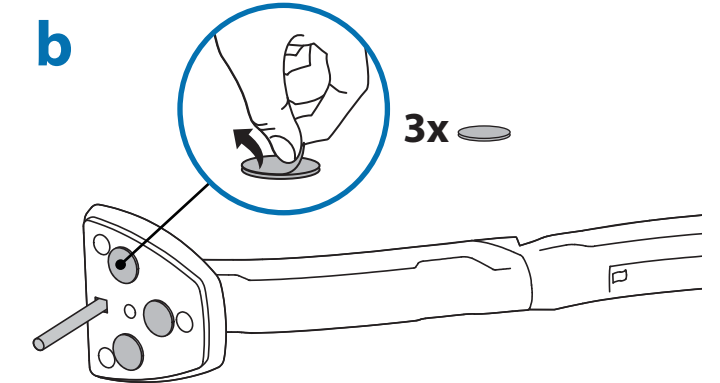
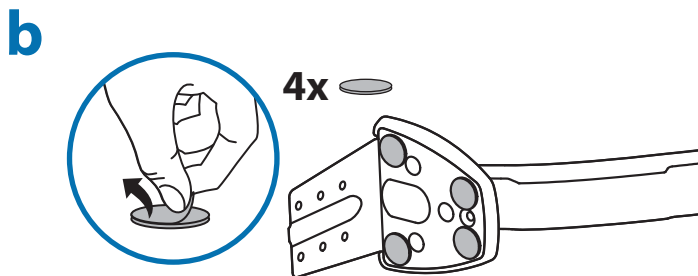
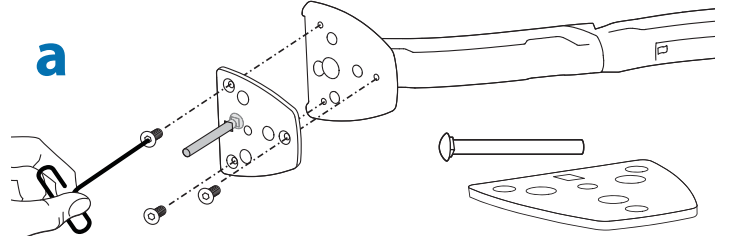
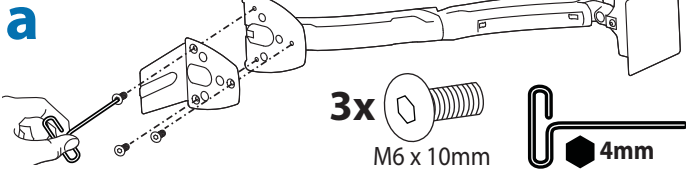
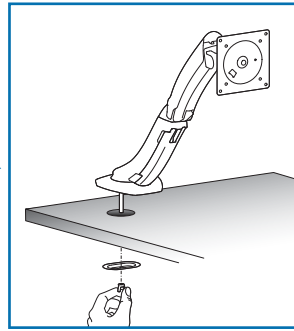
# Outillage requis



Choisissez une méthode de fixation

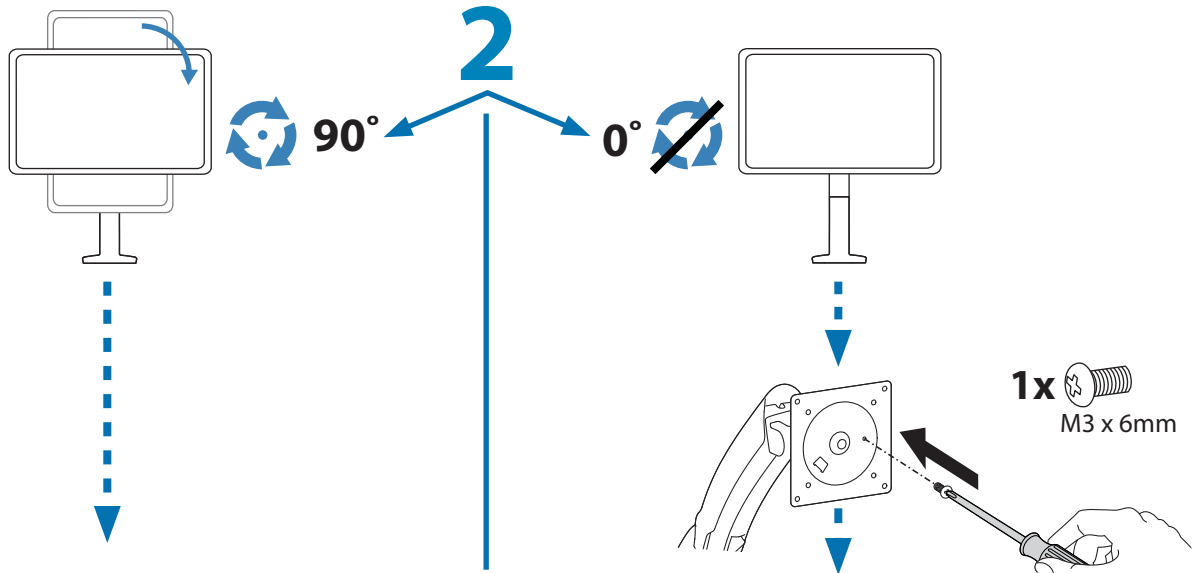


1



**!** Attention : Pour une fixation au bras sûre et pour éviter que le matériel soit endommagé, la plaque doit être en contact avec le dessous du bureau des deux côtés du trou.

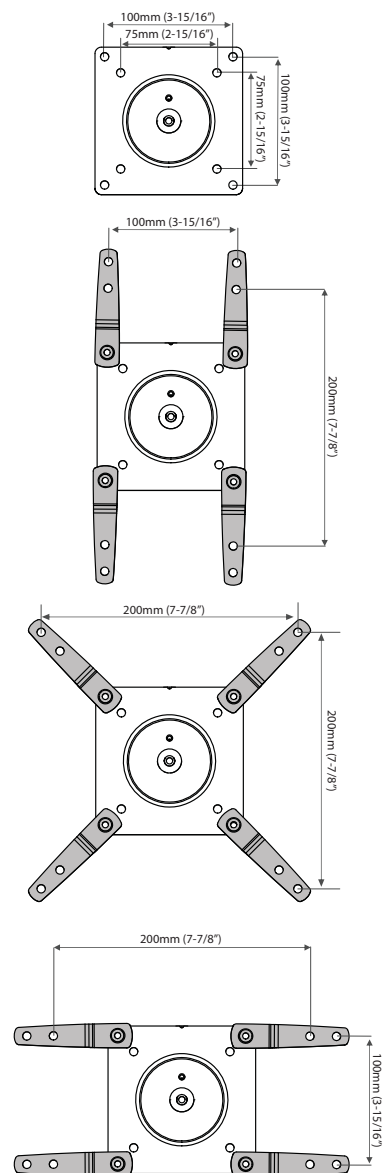
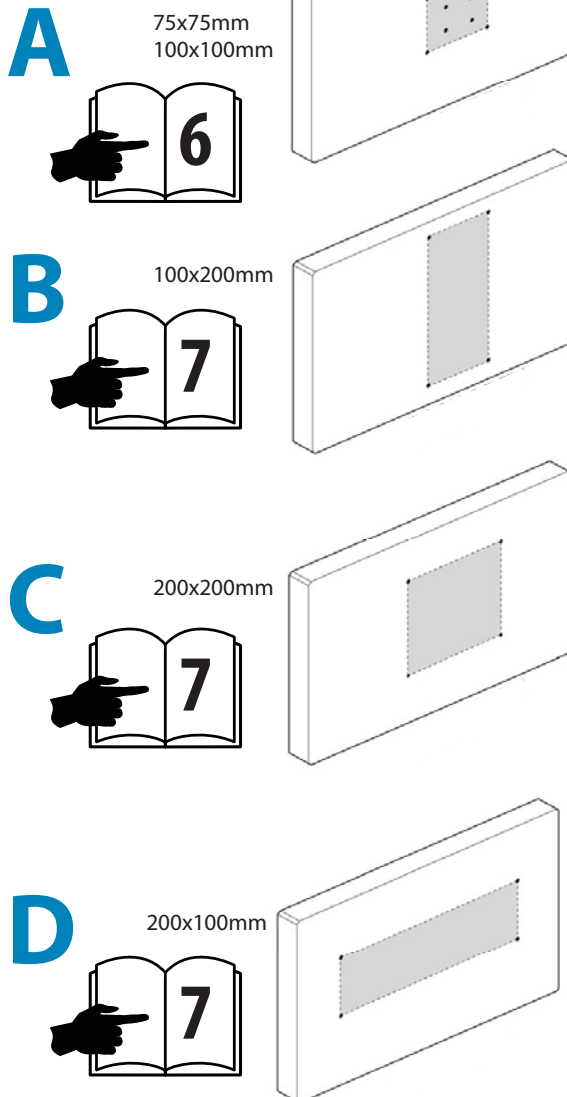
FRANÇAIS



### 3 Repérez la disposition et l'écartement des trous du téléviseur ou de l'écran.

Disposition et écartement des trous pour TV/écran

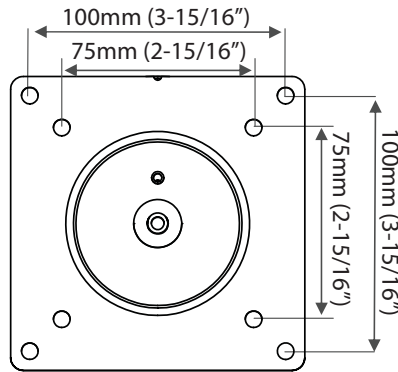
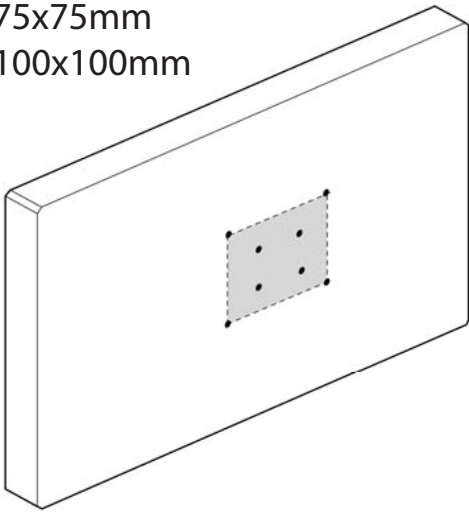
Configurations pour Adaptateur VESA



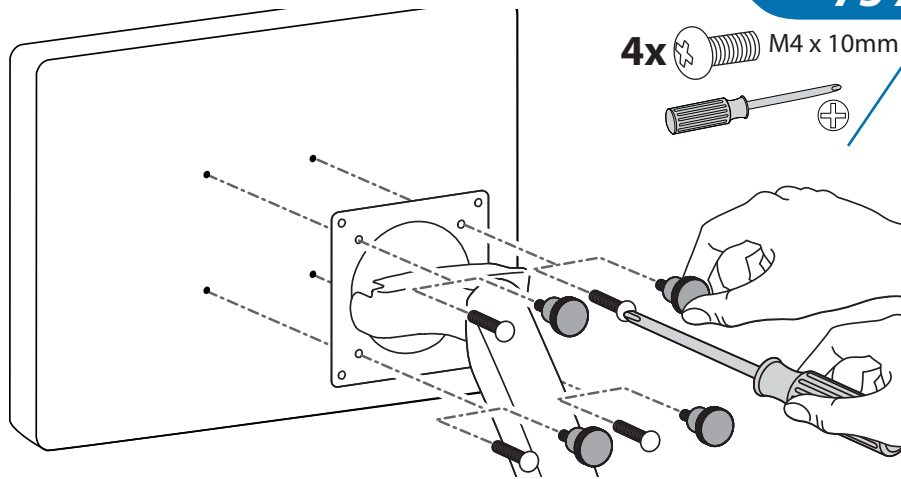
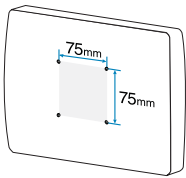
### 3 Montage d'un téléviseur ou d'un écran de type A sur le bras

# A

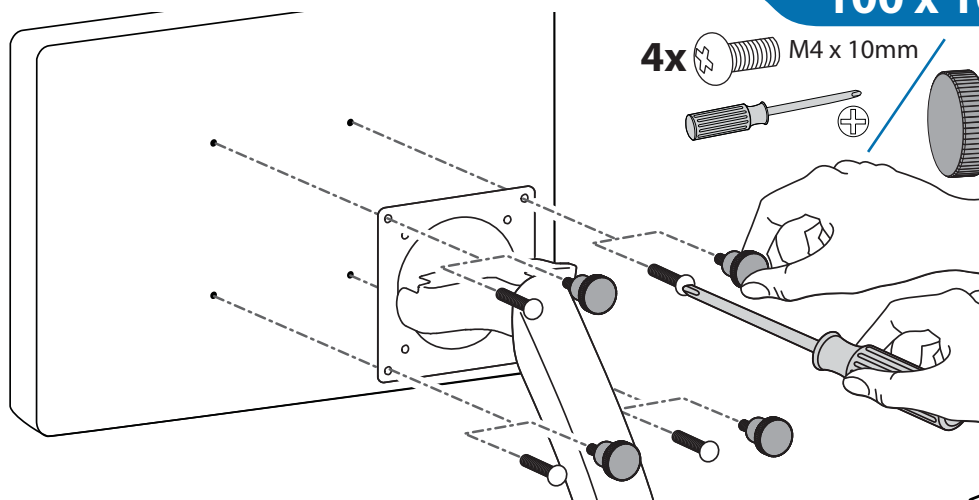
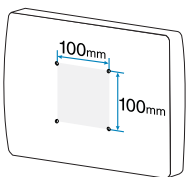
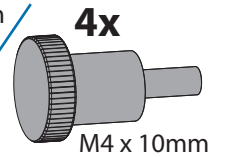
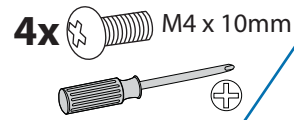
75x75mm  
100x100mm



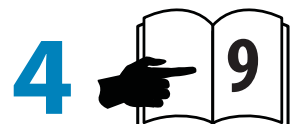
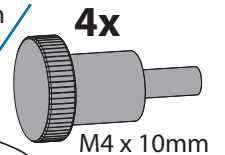
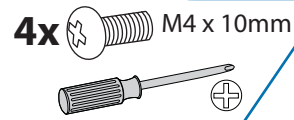
FRANÇAIS

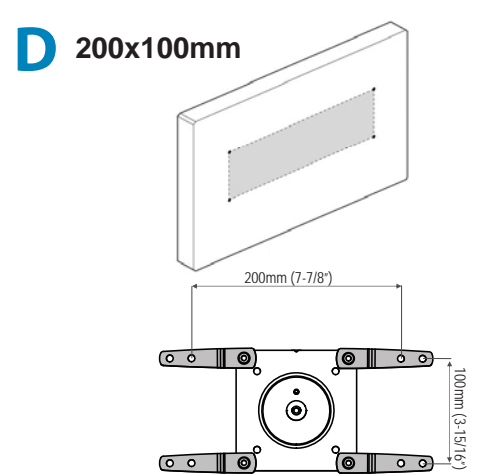
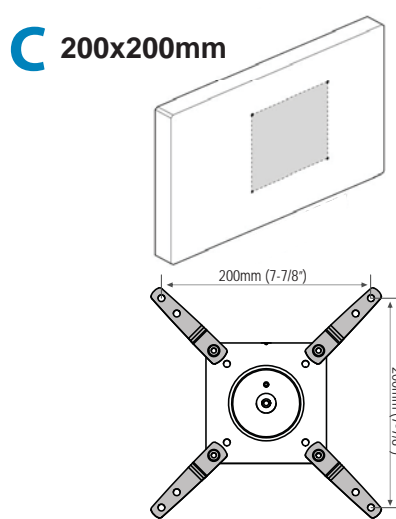
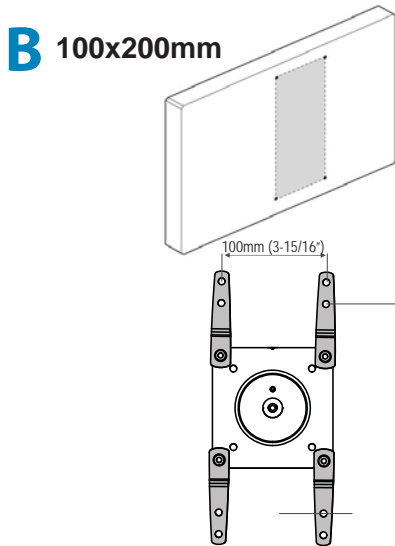


**75 x 75mm**

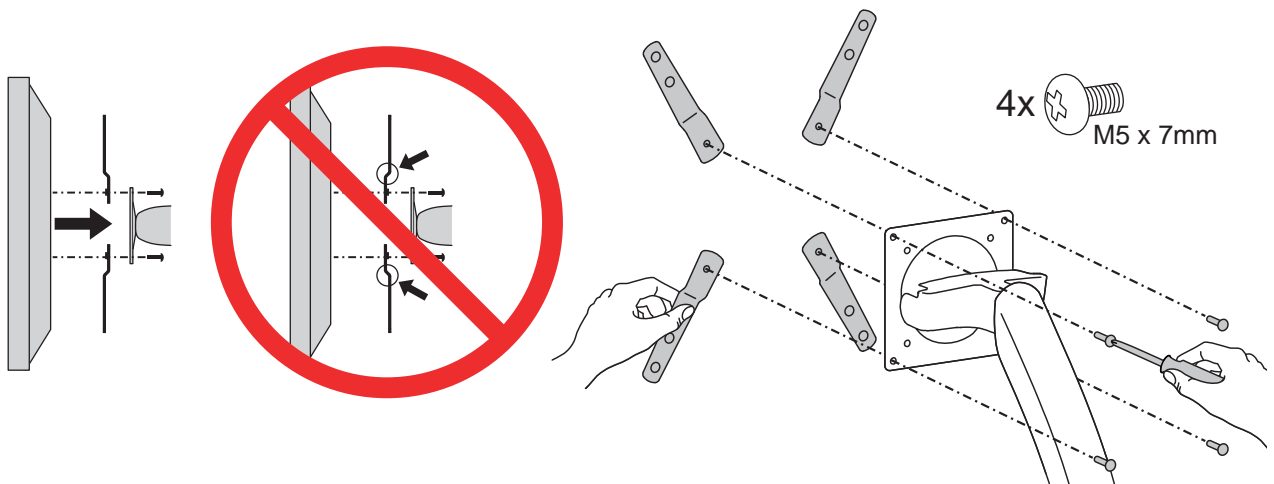


**100 x 100mm**



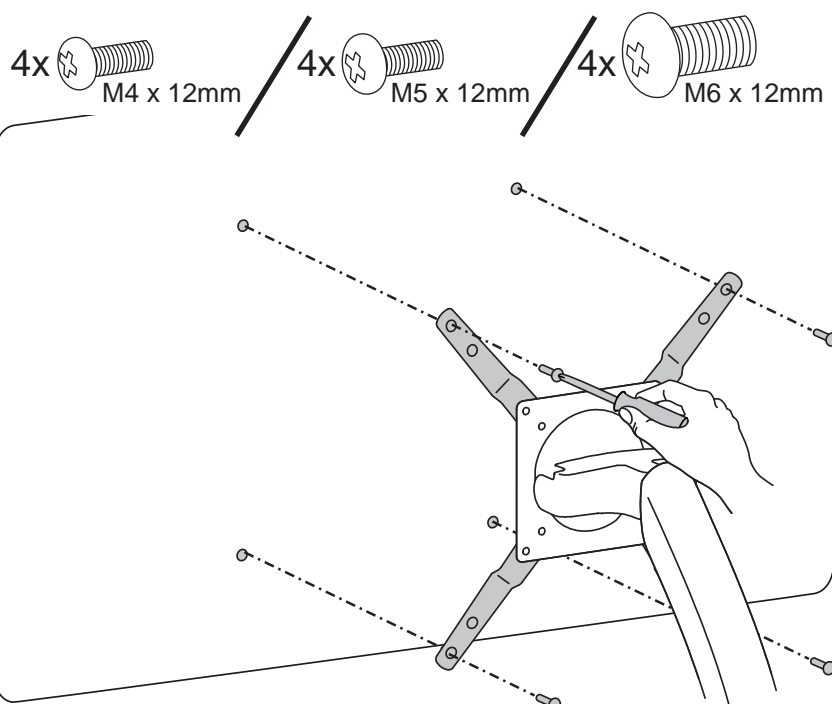


### 3a Fixez les adaptateurs VESA au bras en fonction de la configuration et de l'écartement des trous pour TV/écran (B, C ou D).



### 3b Montage d'un téléviseur ou d'un écran de type B, C ou D sur le bras

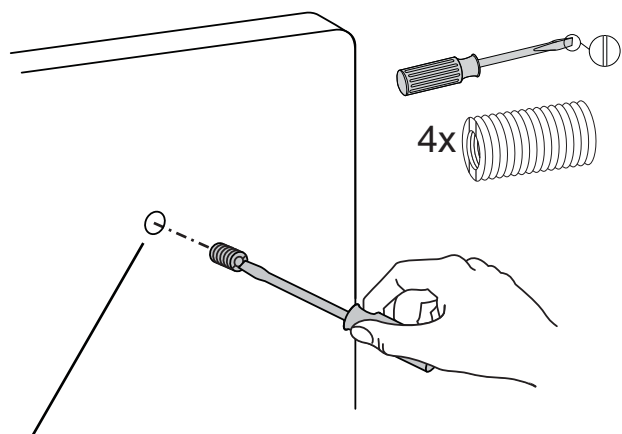
**REMARQUE :** Pour réduire les trous M8 trou afin d'y utiliser des vis M5, ou si vous avez un modèle avec des anneaux de support Samsung, suivez les instructions du kit M8M5 à la page suivante.



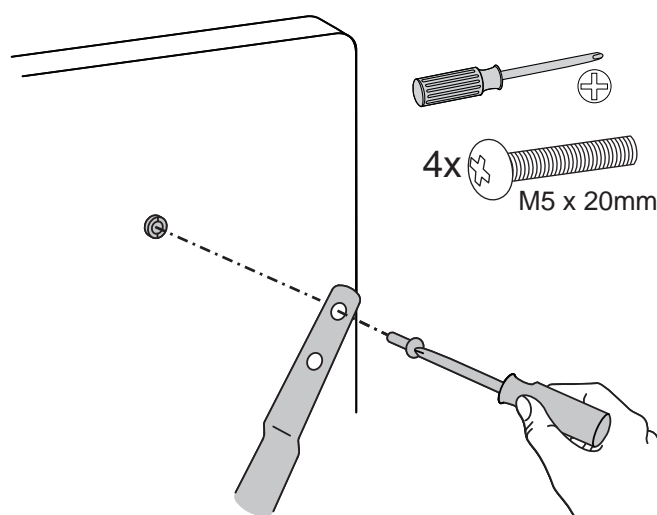
# Instructions du kit M8M5

**NOTE:** Follow this step only if your TV/monitor has M8 holes which need to be reduced to M5.

Install M8M5 reducer bushing to TV/Monitor and use M5 x 20 mm monitor screws to secure.



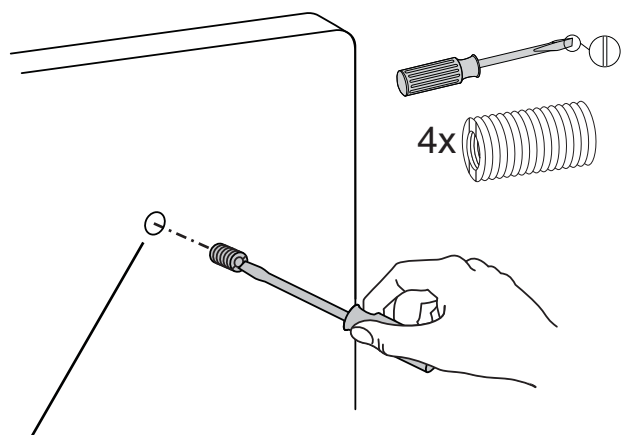
Trou de montage de téléviseur/  
d'écran de taille M8



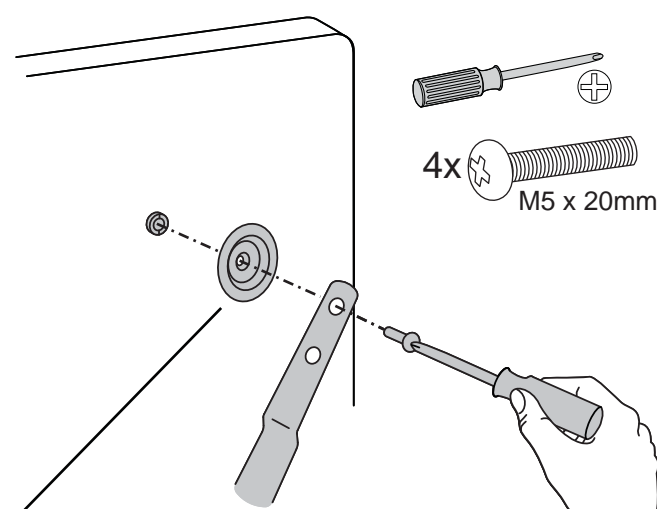
4x  
M5 x 20mm

**NOTE:** Follow this step only for Samsung models using the holder ring.

Install M8M5 reducer bushing to TV/Monitor then use M5 x 20 mm monitor screws and Samsung holder ring to secure.



Trou de montage de téléviseur/  
d'écran de taille M8



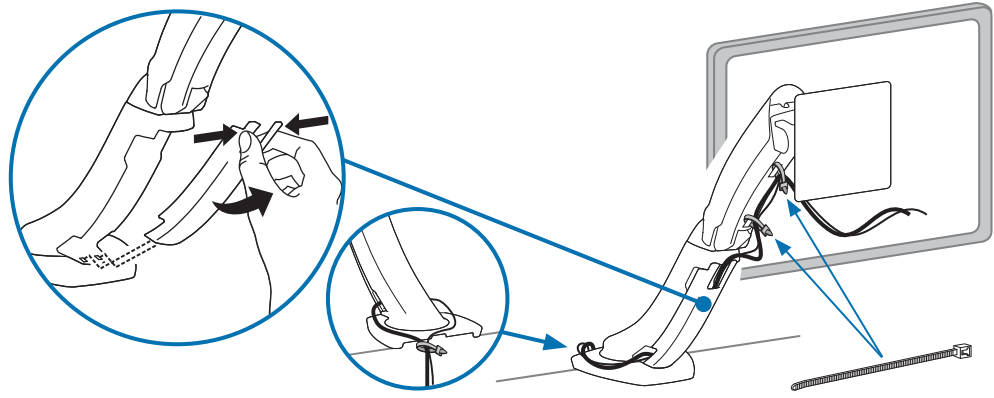
4x  
M5 x 20mm

Anneau de support (non inclus \*  
Samsung uniquement)



# 4

Câblage



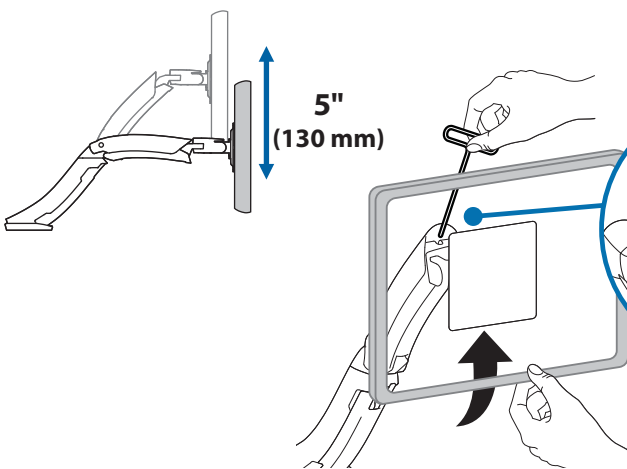
# 5



## Étape de réglage

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.

### a Ajustement en hauteur : bas et haut

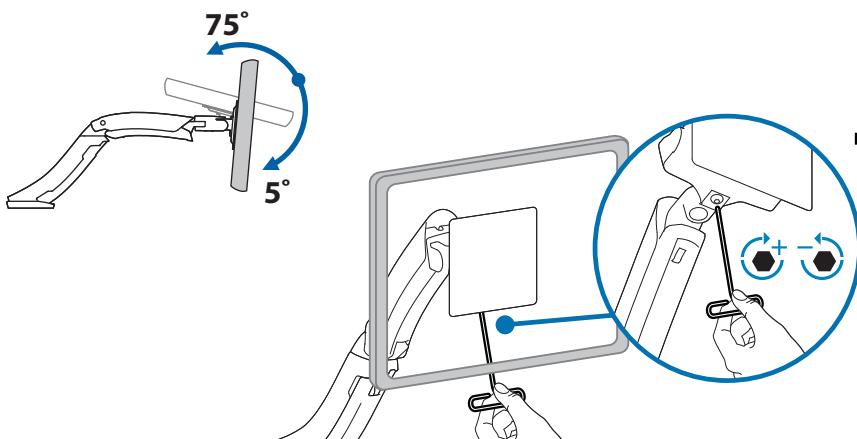


**Augmenter la force de levage**  
Si le poids installé est trop lourd ou si le produit ne reste pas en place une fois soulevé, vous devez augmenter la force de levage :



**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 :

### b Inclinaison : Avant et arrière

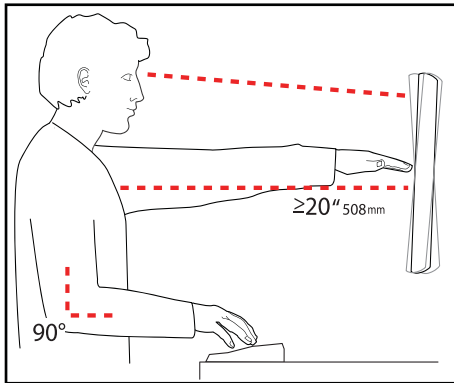


**Augmenter le frottement**  
Si ce produit se déplace trop facilement, vous devrez augmenter la friction :



**Réduire le frottement**  
Si ce produit est trop difficile à déplacer, vous devrez diminuer la friction :

Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !



Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :  
[www.computingcomfort.org](http://www.computingcomfort.org)

- 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.

Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez [www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)

Pour les numéros de téléphone du service client local, visitez : <http://contact.ergotron.com>



© 2014 Ergotron, Inc.  
All rights reserved.

While Ergotron, Inc. makes every effort to provide accurate and complete information on the installation and use of its products, it will not be held liable for any editorial errors or omissions (including those made in the process of translation from English to another language), or for incidental, special or consequential damages of any nature resulting from furnishing this instruction and performance of equipment in connection with this instruction. Ergotron, Inc. reserves the right to make changes in the product design and/or product documentation without notification to its users. For the most current product information, or to know if this document is available in languages other than those herein, please contact Ergotron. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written consent of Ergotron, Inc., 1181 Trapp Road, Eagan, Minnesota, 55121, USA. Patents Pending and Patented U.S. & Foreign. Ergotron is a registered trademark of Ergotron, Inc.

**Americas Sales and  
Corporate Headquarters**

St. Paul, MN USA  
(800) 888-8458  
+1-651-681-7600  
[www.ergotron.com](http://www.ergotron.com)  
[sales@ergotron.com](mailto:sales@ergotron.com)

**EMEA Sales**

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

**APAC Sales**

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

**Worldwide OEM Sales**

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