





## ergorest Instructions for use

Thank you for your purchase of the ERGO-REST forearm supports. ERGOREST forearm rests are ergonomically designed to provide the user with support for forearms and relief from muscle strain and tension in neck and shoulders. ERGOREST forearm rests are designed for office and industrial use, such as data-terminal and light factory assembling tasks.

### CONSTRUCTION

Being lightweight but stable, the rests give easy movability. Arm and attachment unit made of aluminium alloy and plastic parts of polyamid. Pads of foamy plastic, real leather upholstery.

### INSTALLATION AND ADJUSTING (Picture 1A & 1B)

- Adjustable fastening unit

Mount the ERGOREST forearm support to a worktop from 15 to 43 mm or 5/8 - 1 5/8 inches. In case of thicker tops, please use arms with a larger fastening upper part. The worktop being 34-64 mm or 1 1/4 - 2 1/2 in. The larger upper jaw part is available as an optional part. Adjust the opening by loosening the screw A and tighten carefully when the opening is right.

Tighten the forearm rest to the worktop with screw B.

- Height adjustment (Picture 1A, 1B and 1C)  
The height of the rest is adjusted to the correct working height by screw 1C. The adjustment allowance for the version in picture 1A is 75 mm. To lift the rest, turn the screw clockwise. To lower the rest, turn it in the opposite direction.

The rest in picture 1B is equipped with a mouse station. Place the base of the mouse station above the fastening pin of the table and press gently to lock into position. The mouse station turns on its axis in various angles and provides an opportunity to use the mouse even outside the table.

Removable pads (Picture 1A & 1B)

The pads are fastened with tacks and can be removed by pulling the edge up with fingers.

With longer pads, please use for ex. a screwdriver carefully. Refasten by pressing the pads against the tacks (holes must match).

### LIST OF PARTS (Picture 1A & 1B)

1. Upper fastening part
2. Lower fastening part
3. Joint
4. Upper arm piece
5. Lower arm piece
6. Outer arm
7. Locking bush
8. Support cup
9. & 10. Upholstery channel
11. Mouse pad
12. Mouse pad base

### INSTALLATION (see picture 3)

Mount the ERGOREST forearm rests (2) to the front of your worktop 50-60 cm (20-24 inches) apart, depending on keyboard or worktop construction. Take any problems with the installation to your dealer.

### CORRECT WORKING POSTURE (see picture 3)

The best working posture is achieved when the height of the chair, the back of the chair, the footrest, and the height of the forearm rests are correctly adjusted to the height of the worktop. In a correct working posture the position of the head and neck is natural, the angle between the body, elbow and the knees is over 100 degrees. The back of the chair is reclined sufficiently, the front of the chair does not press the thighs and the feet rest on a footrest. See the picture.

Start with adjusting the height of the desktop to your sitting posture. Adjust then the height of the forearm rests with the screw located beneath the arm. The rests should provide the forearms light support. Note! Do not adjust the forearm rests too high!

### USE

Place your arm on the rest so that the forearm is **balanced** on the pad. That is how you can best take advantage of the support and movability offered by ERGOREST.

The forearm rest provides the user easy movability when the arm is placed on the rest. However, its movability is limited when not in use. This prevents the forearm rest from moving to the side when the arm is occasionally lifted from the pad.

### NOTE

Use ERGOREST only for its intended use. Do not sit or lean on the rest. Excessive load may damage the forearm rest. Maximum load is 12 kgs pr 26 lbs and with the longer arm 10 kgs or 22 lbs.

### MAINTENANCE AND CARE

ERGOREST forearm rest is maintenance free. Wipe the metal parts with a damp cloth. Keep water and moisture away from the joints. Clean the pads with a mild soap and water solution. Use alcohol solution to remove ink, lipstick and other stains. Have the pad replaced by your dealer when worn or damaged.

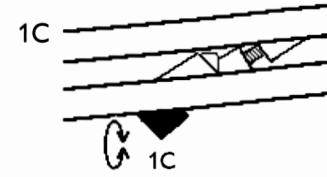
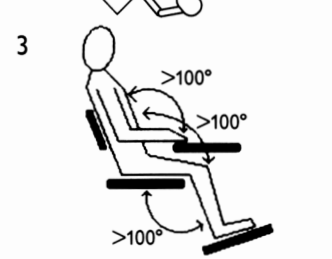
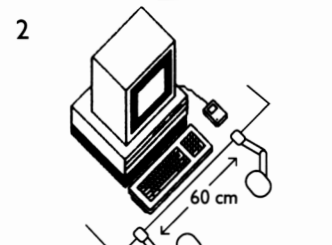
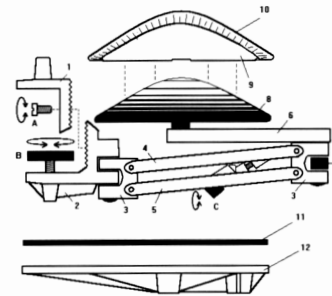
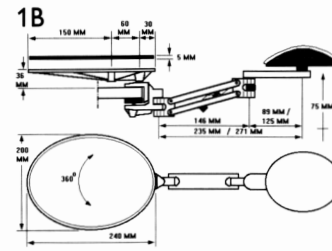
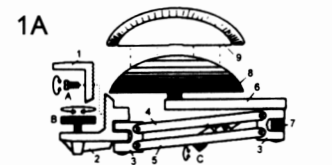
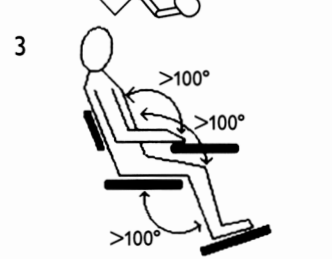
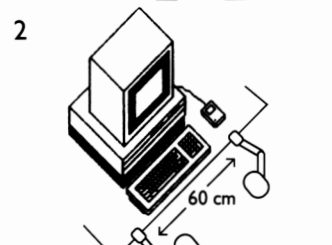
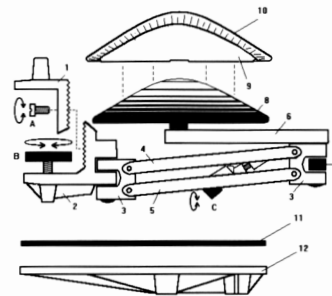
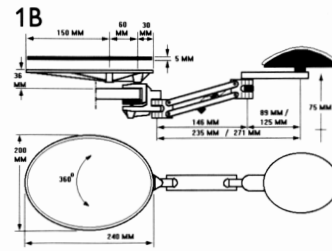
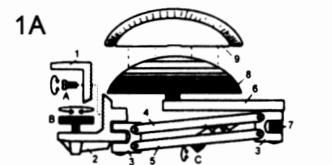
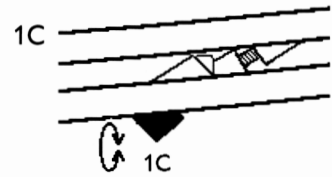
### TECHNICAL FACTS

- All models
- maximum operating span
    - basic model 235 mm/9 1/4 in
    - with longer arm 275 mm/10 3/4 in
  - Clamp openings
    - basic model 15-43 mm/5/8 - 1 5/8 in
    - larger clamp 34-64 mm/1 1/4 - 2 1/2 in
  - Adjustable height of arm 75 mm/3 in
  - Maximum load
    - basic model 12 kgs/26 lbs
    - longer outer arm 10 kgs/22 lbs

### WARRANTY

The manufacturer guarantees a new ERGOREST forearm rest for a period of two (2) years from the day of purchase. The guarantee covers any part of this ERGOREST forearm rest. The guarantee does not cover damages caused by incorrect use or normal wear.

Use the forearm support only for the purposes mentioned above and observe the instructions. All kinds of other uses are the responsibility of the user.



## Instrucciones de uso

Bienvenido al grupo de felices usuarios del apoyabrazos ERGOREST. El apoyabrazos ERGOREST está diseñado para proveer de apoyo a los brazos en diferentes posiciones de trabajo, reduciendo de esta manera los estados de tensión continua de los músculos de la zona cervical y de los hombros. Estos problemas se presentan especialmente en tareas de oficina sobre teclados (ordenadores) y en ciertas fases industriales.

### ESTRUCTURA

El apoyabrazos ERGOREST posee una estructura liviana y sensible a los movimientos, pero sin escatimar su función de apoyo. El núcleo y las fijaciones son de metal liviano y las partes plásticas de poliamida. En el tapizado se emplea espuma plástica suavizada y las superficies son de legítima piel.

### FIJACIONES Y REGULACIONES (Ver fig. 1A y 1B)

- Fijación regulable

El apoyabrazos se puede fijar al borde de una mesa de entre 15 y 43 mm de grosor. En caso de un tablero de mesa muy grueso se deberá hacer uso de un apoyabrazos provisto de una grapa más ancha. En este caso el grosor del tablero puede ser de entre 34 y 64 mm. La grapa se puede hacer más ancha cambiando la parte superior de la grapa por otra más larga, que puede ser obtenida por separado. La apertura de la grapa puede regularse mediante la junta dentada. Primero se afloja el tornillo A y luego se aprieta bien una vez conseguida la apertura deseada.

El ajuste del apoyabrazos al borde de la mesa se hace con el tornillo B.

Regulaciones de altura (ver Figuras 1A, 1B y 1C). Se regula la altura del apoyabrazos girando con los dedos el tornillo 1 C hasta la altura de trabajo deseada. El margen de regulación de la versión de la Figura 1A es de 75 mm. Girando el tornillo en el sentido de las agujas del reloj el apoyabrazos asciende y en sentido contrario desciende.

El apoyabrazos de la Figura 1 B está dotado de una estación de ratón. Instale el cuerpo de la estación del ratón en el tarugo que está sobre la grapa y presione levemente hasta lograr su fijación. La estación del ratón gira sobre su propio eje y en caso necesario adopta diferentes posiciones,

permitiendo así el trabajo con el ratón aún afuera de la mesa.

- Tapizado extraíble

El tapizado está fijado al canalón de apoyo por medio de los husillos en el fondo del canalón. El tapizado se extrae tirando con la mano de los bordes hacia arriba. En los modelos de canalones largos, se puede utilizar un destornillador como ayuda, por ejemplo.

Al fijar el tapizado se deberá asegurar que los husillos estén frente a los orificios del canalón antes de hacer presión sobre ellos.

### LISTA DE PIEZAS (Ver figuras 1A y 1B)

1. Soporte superior
2. Soporte inferior
3. Articulación
4. Brazo superior
5. Brazo inferior
6. Brazo exterior
7. Pasador de bloqueo
8. Canalón de apoyo
- 9-10. Canalón del tapizado
11. Moqueta de ratón
12. Estructura de la moqueta del ratón

### INSTALACION (Ver figura 2)

Los apoyabrazos ERGOREST (2 unidades) se instalan en el borde del tablero de la mesa a 50 o 69 cm. de distancia entre si, dependiendo del teclado que se emplee o de la estructura del tablero. Si el espesor del tablero de la mesa u otra circunstancia especial produjera problemas de instalación, consulte con el vendedor.

### POSICION DE TRABAJO CORRECTA (Ver fig. 3)

La posición de trabajo óptima se logra cuando la altura del asiento, el respaldo, el apoyapiés, la altura de la mesa de trabajo y los apoyabrazos se han regulado correctamente.

En la posición de trabajo óptima las posiciones de la nuca y de la cabeza son las naturales, y los ángulos del tronco, de los codos y de las rodillas son superiores a 100 grados. El respaldo debe estar suficiente-mente inclinado, el borde anterior del asiento no debe haber un apoyo debajo de los pies. (Ver fig.)

### ATENCIÓN

No regule los apoyabrazos muy arriba. La altura de los apoyabrazos en relación a un teclado o a cual cualquier nivel de trabajo será la correcta cuando las muñecas puedan operar naturalmente sin forzarse.

### USO

El brazo del dactilógrafo u operador se coloca sobre el apoyabrazos de modo tal que el antebrazo esté **en equilibrio** sobre el tapizado. Así se optimiza el beneficio del apoyo y la libertad de movimientos brindados por ERGOREST. ERGOREST es sensible a los movimientos



## ergorest

cuando soporta el peso de los brazos, pero liberado del mismo queda frenado, con lo que se evita que se "escape" al levantarse del mismo momentáneamente los antebrazos.

### ADVERTENCIA

El apoyabrazos ERGOREST está diseñado para soportar solamente el propio peso de los brazos. Apoyarse o sentarse sobre él u otra caga fuerte puede dañarlo. La carga máxima autorizada en el modelo estándar es de 12 kg (26 libras) y en el modelo de brazo largo 10 kg (22 libras).

### MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

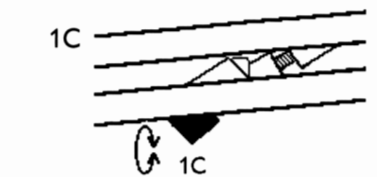
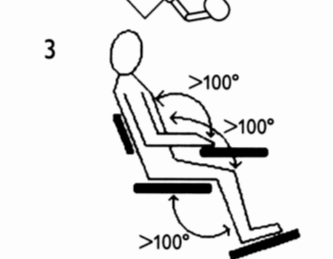
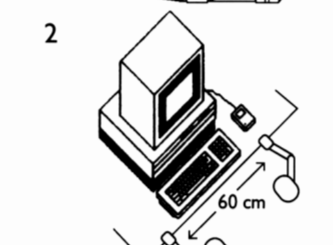
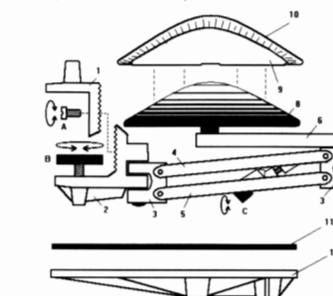
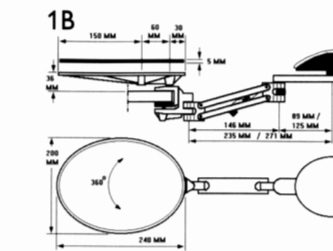
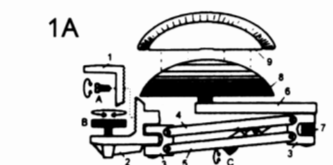
El apoyabrazos ERGOREST no requiere lubricación ni otros servicios de mantenimiento. Las estructuras metálicas se limpian con un paño levemente humedecido, evitando la penetración de agua u otros líquidos en las articulaciones. El tapizado se limpia con una solución jabonosa. Las manchas de tinta, lápiz de labios, etc. pueden lavarse se con un limpiador a base de alcohol. Al gastarse el tapizado, su vendedor puede proveerle de repuestos para los mismos.

### DATOS TECNICOS

- Todos los modelos
- Radio máximo de acción
    - modelo estándar 235 mm
    - con brazo exterior más largo 275 mm
  - Apertura de la grapa de fijación
    - modelo estándar 15-43 mm
    - con brazo exterior más largo 34-64 mm
  - Margen de regulación de altura del brazo 75 mm
  - Carga permitida
    - modelo estándar 12 kg (26 libras)
    - con brazo exterior más largo 10 kg (22 libras)

### CONDICIONES DE GARANTIA

El apoyabrazos ERGOREST tiene 2 años de garantía a partir de la fecha de compra. La garantía cubre todas las partes. La garantía no cubre daños originados por el uso indebido ni los producidos por el desgaste natural. El apoya brazos debe usarse solamente para los propósitos anteriormente señalados y según las indicaciones de las instrucciones. Cualquier otro tipo de uso es de responsabilidad exclusiva del usuario.



## Mode d'emploi

Bienvenue dans le club des utilisateurs des repose-main ERGOREST. Le repose-main ERGOREST est conçu pour supporter les main à divers stations de travail lorsque l'on veut réduire les tensions continues s'appliquant aux muscles de la nuque et des épaules. Les taches concernées seront par exemple le travail dactylographique sur terminal d'ordinateur ou ainsi que le petit montage industriel.

### STRUCTURE

Le repose-main ERGOREST est extrêmement léger et sensible tout en présentant une robustesse suffisante. Les bras et les fixations sont en alliage léger, les autres parties en polyamide. Le rembourrage est en mousse plastique recouverte de cuir véritable.

### FIXATION ET RÉGLAGE (Cf. figures 1A et 1B)

- Fixation ajustable

Le repose-main peut se fixer sur un plateau de table de 15 à 43 mm d'épaisseur. Dans le cas d'un plateau particulièrement épais, il faut utiliser un repose-main ayant une fixation plus large, le plateau pouvant alors avoir une épaisseur comprise entre 34 et 64 mm. Il est alternativement possible d'élargir la fixation du présent repose-main en remplaçant la mâchoire supérieure par une mâchoire plus longue disponible séparément.

L'écartement des mâchoires de la pince varie par décalage de la denture de la mâchoire supérieure amovible. Desserrer la vis A, déplacer la mâchoire supérieure de la distance voulue et resserrer la vis. Le calage de la pince sur le plateau se fait avec la vis B.

- Réglage en hauteur (Cf. figures 1A, 1B et 1C)  
La molette C permet d'utiliser l'appui à la bonne hauteur de travail. Sur le modèle de la figure 1A, l'amplitude de réglage est de 75 mm. Pour hausser l'appui, tourner la molette dans le sens des aiguilles d'une montre, et vice versa.

L'appui de la figure 1B comporte un support de souris. Poser le châssis de ce support sur le pivot se trouvant sur la mâchoire de fixation et presser légèrement. Le support de souris pivote sur son axe. Il peut ainsi, au besoin, prendre différentes positions et permettre de travailler avec la souris même hors des limites de la table.

- Rembourrage amovible (Cf. figures 1A et 1B)  
Le rembourrage est fixé à la gouttière d'appui à l'aide de boutons-pression placés au fond de celle-ci. Pour le détacher, le soulever avec les doigts

à partir des bords. Dans les modèle à gouttière longue, on pourra également s'aider d'un outil, par exemple d'un tournevis. Lors de la remise en place du rembourrage, veiller à s'assurer que les pressions de la gouttière sont bien en face des logements correspondants du rembourrage avant d'appuyer.

### NOMENCLATURE (Cf. figures 1A et 1B)

1. Mâchoire de fixation supérieure
2. Mâchoire de fixation inférieure
3. Articulation
4. Bras supérieur
5. Bras inférieur
6. Bras extérieur
7. Douille de blocage
8. Gouttière d'appui
- 9-10. Garniture et rembourrage
11. Tapis de souris
12. Support de tapis de souris

### INSTALLATION (Cf. figure 2)

Les deux éléments de l'ERGOREST s'installent sur le bord avant du plateau de table à 50-60 cm de distance l'un de l'autre, selon par exemple le clavier ou la structure de la table.

Dans le cas où l'épaisseur du plateau de table ou quelque autre élément causerait des problèmes d'installation, contacter le revendeur.

### POSITION DE TRAVAIL CORRECTE (Cf. figure 3)

La meilleure position de travail s'obtient par un ajustement judicieux de la hauteur du siège, du dossier, du repose-pieds et de la table ainsi que par celle des appuie-main par rapport à la table.

Une position de travail correcte implique une position naturelle de la tête et de la nuque et des angles du tronc, des coudes et des genoux de plus de 100 degrés. Le dossier doit être suffisamment incliné, le bord du siège ne doit pas fatiguer les muscles des cuisses et les pieds doivent être soutenus par un repose-pieds. Voir la figure.

Ajuster d'abord la position assise et le plateau de table et seulement ensuite la hauteur des appuie-main. Régler ces derniers à l'aide de la vis située sous le bras, de façon que l'avant-bras se trouve légèrement soutenu. Attention! Ne pas exagérer la hauteur de repose-main!

Le hauteur du dispositif par rapport au clavier ou au reste du plateau de table est correcte lorsque le poignet se trouve dans une position naturelle.

### EMPLOI

Placer l'avant-bras sur l'appuie-main de façon qu'il s'y trouve **en équilibre** au niveau du rembourrage. C'est cette position qui permet de profiter pleinement du soutien et de la liberté de mouvement assurés par l'ERGOREST. L'ERGOREST fait preuve d'une haute sensibilité



## ergorest

de mouvement lorsqu'il est chargé du poids de l'avantbras, mais à vide il est freiné. Ceci permet d'éviter la "fuite" de l'appuie-main lorsque la main est temporairement soulevée.

### MISE EN GARDE

Le repose-main ERGOREST est conçu exclusivement pour supporter le propre poids des avantbras. S'asseoir dessus, s'y appuyer ou y exercer toute autre charge plus importante est susceptible de l'endommager. La charge maximum admise est de 12 kg pour la version standard et de 10 kg pour les modèles à bras long.

### ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Le repose-main ERGOREST est conçu de telle façon qu'il ne nécessite aucun graissage ni quelque autre entretien que ce soit. Le nettoyage des bras s'effectue avec un linge humide essoré. Il convient de veiller tout particulièrement à ce qu'il ne pénètre pas d'eau ni quoi que ce soit d'humide dans les articulations. Le rembourrage se nettoie avec un détergent savonneux, les taches notamment d'encre ou de produit de nettoyage à base d'alcool. Un rembourrage usé ou autrement défectueux se remplace aisément par un neuf. S'adresser pour ce faire au revendeur ERGOREST.

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Rayon d'action maximum, modèle
- standard 235 mm
  - long 275 mm
- Ouverture de la pince de fixation
- standard 15-43 mm
  - longue 34-64 mm
- Amplitude de réglage en hauteur des bras 75 mm
- Charge autorisée
- standard 12 kg
  - long 10 kg

### CONDITIONS DE GARANTIE

Le repose-main ERGOREST neuf est garanti deux (2) années à compter de la date d'achat. La garantie couvre toutes les pièces nécessaires. La garantie ne couvre pas les dommages dus à un usage erroné ni ceux dus à l'usure normale. Le repose-main ne doit être utilisé que pour les applications mentionnées ci-dessus et conformément aux instructions. Tout autre usage relève de la seule responsabilité de l'utilisateur.