



Vorteile

Für Computer-Anwender

- Sitz- und Steharbeitsbereich – mehr Energie und verbesserte Produktivität durch die Arbeit im Sitzen oder Stehen. Wechseln Sie nach Belieben die Position. Jeden Tag etwas mehr stehen verbrennt zusätzliche Kalorien, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung, erhöht die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an
- Sicher und praktisch – einfache Installation und problemlose Bedienung
- Auf die Anforderungen der nordamerikanischen und europäischen ergonomischen Normen abgestimmt
- Durch seine hervorragende Tragfähigkeit kann der Tisch mehrere Bildschirme, Tastaturen, Bücher, Telefone usw. halten, was auch immer zu Ihrem Arbeitsablauf gehört.

Für IT- und Verwaltungsmitarbeiter

- Flexibles Design mit offener Architektur, das sich an zukünftige Computersysteme anpassen lässt
- Das strapazierfähige, robuste Gerüst wurde in Anlehnung an die Prüfnormen ANSI/BIFMA X5.5-2008 konzipiert.

Personal- und Risikomanagement sowie Kosteneinsparungen

- Reduzieren Sie Ihre Kosten für die Gesundheitsvorsorge, indem Sie beim täglichen Arbeitsablauf für Wellness sorgen
- Arbeitsflächen für die Arbeit im Stehen, ohne in teure höhenverstellbare Stühle investieren zu müssen
- Bequeme Computerlösungen sorgen für Kapitalrendite – bei verbesserter Produktivität werden gleichzeitig Unternehmenskosten im Gesundheitsbereich aufgrund ungesunder Haltung am Rechner und versäumte Arbeitstage verringert
- WorkFit mindern Rücken- und Halsschmerzen – die teuersten Probleme der Mitarbeiter laut OE Medicine Journal 2007.
- Studien zur Büroergonomie belegen, dass sich die Produktivität der Mitarbeiter durch die Bereitstellung durchdachter, ergonomischer Arbeitsplätze um 12 bis 18 % steigern lässt.

Ergotron®

WorkFit-D, Steh-Sitz-Arbeitsplatz



Die Plattform für Gleichgewicht und Produktivität

Der WorkFit-D von Ergotron bietet einen ermüdungsfreien Arbeitsstil im Sitzen und Stehen und stellt so eine wirklich ergonomische Computerarbeitsfläche für bessere Gesundheit und Produktivität bereit. Laut Forschung ist das viele Sitzen ungesund und ein ganzer Tag im Stehen schwierig. Wechselt man im Tagesverlauf jedoch häufig die Position, bleibt man gesund und produktiv! Entscheiden Sie sich für WorkFit und arbeiten Sie im Sitzen und im Stehen.

Ergotron hat über 15 Jahre Erfahrung in der Herstellung höhenverstellbarer Computersysteme für die Arbeit im Sitzen und Stehen. Unsere mühelos verstellbare, werkzeugfreie und nicht motorbetriebene CF-Höhenverstelltechnologie ist branchenführend.

- ① Mit Bohrungen für den Untertisch-Tastaturschwenkarm von Ergotron (97-582-009)
- ② Zur Anpassung an individuelle Arbeitsabläufe können bei Bedarf LCD- und Laptop-Displayhalterungen hinzugefügt werden
- ③ Tragkraft 0 – 22,7 kg. Die aufgeführte Tragkraft stellt die Gesamtbelastung der Arbeitsfläche dar. Bei der Berechnung der Last sind die Gewichte der Zubehörhalterungen für Tastatur, Bildschirm(e) und CPU (falls hinzugefügt) in Betracht zu ziehen.
- ④ Patentierte Constant Force (CF) Technologie für leichtgängige Höhenverstellung (51 cm)
- ⑤ Vier Metall-Nivellierfüße gewährleisten guten Halt



Produktname	WorkFit-D, Steh-Sitz-Arbeitsplatz
Teilenummer	24-219-200 (schwarz)
Produkt beinhaltet	Höhenverstellbare Plattform, Arbeitsfläche, Stahlgerüst, Kabelführungssystem, handbedientes Arretiersystem, vier (4) Metall-Nivellierfüße
Transportabmessungen	132 x 72 x 50 cm
Transportgewicht	47,6 kg
Tragkraft	0–22,7 kg
Garantie	5 Jahre

© 2011 Ergotron, Inc. rev. 25/10/2011 e-05-113-DE Der Inhalt unterliegt nicht angekündigten Änderungen

**Vertrieb Deutschland,
Österreich und Schweiz**

Kiel-Kronshagen, Deutschland
+49 431 54028780
www.ergotron.de
info@ergotron.de

**Vertrieb in Europa,
Nahe Osten, Afrika**

Amersfoort, Niederlande
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.de

**Vertriebs- und Konzern-
hauptszitz in Amerika**

St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com



WorkFit: Die Plattform für Wellness und Produktivität

Sitz- und Steharbeitsbereich – mehr Energie und verbesserte Produktivität durch die Arbeit im Sitzen oder Stehen. Wechseln Sie nach Belieben die Position. Jeden Tag etwas mehr stehen verbrennt zusätzliche Kalorien, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung, erhöht die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.



Demnächst lieferbar!

Der ideal für Eckarbeitsplätze geeignete WorkFit-A wird auf der Rückseite oder an der Seite der meisten Oberflächen befestigt. Schraubplatte ist als Zubehör erhältlich.



WorkFit-A



Arbeitsfläche für WorkFit-A 97-630 (schwarz)
Schraubplatte als Zubehör für WorkFit-A 97-638
Tiefe Tastaturablage für WorkFit-A 97-652 (schwarz)



WorkFit-A, Dual
(poliertes Aluminium)
24-257-026
mit Worksurface 24-272-026



WorkFit-A, LCD LD
Light Duty (poliertes Aluminium)
24-259-026
mit Worksurface 24-274-026



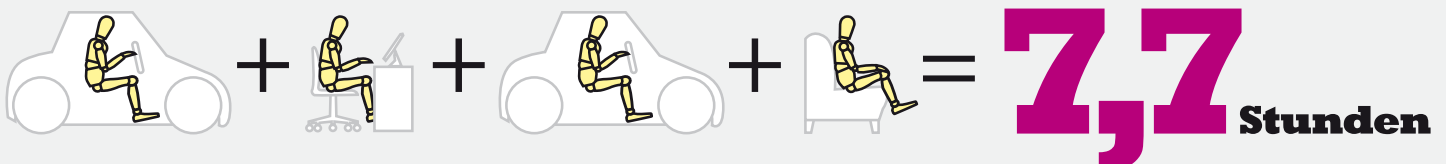
WorkFit-A, LCD HD
Heavy Duty (poliertes Aluminium)
24-260-026
mit Worksurface 24-275-026



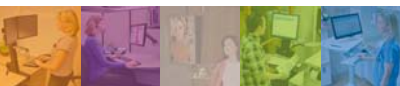
WorkFit-A, LCD & Laptop
(poliertes Aluminium)
24-258-026
mit Worksurface 24-273-026

UNSERE MODERNE SITZENDE LEBENSWEISE –ZUHAUSE UND BEI DER ARBEIT –IST FÜR UNS UND UNSERE ARBEITGEBER KOSTENINTENSIV.

Durchschnittliches pendeln zur Arbeit im Sitzen + durchschnittliches Sitzen zu Hause = zu viel Sitzen!



Eine 2008 an 6.300 Personen durchgeführte Studie der Vanderbilt University, die im *American Journal of Epidemiology* veröffentlicht wurde, ergab, dass ein Durchschnittsamerikaner 55 % seines Wachzustands mit sitzender Tätigkeit verbringt.

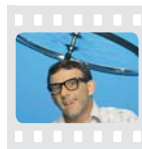


Der WorkFit-D von Ergotron bietet einen ermüdungsfreien Arbeitsstil im Sitzen und Stehen und stellt so eine wirklich ergonomische Computerarbeitsfläche für bessere Gesundheit und Produktivität bereit. Laut Forschung ist das viele Sitzen ungesund und ein ganzer Tag im Stehen schwierig. Wechselt man im Tagesverlauf jedoch häufig die Position, bleibt man gesund und produktiv! Entscheiden Sie sich für WorkFit und arbeiten Sie im Sitzen und im Stehen.

Ergotron hat über 15 Jahre Erfahrung in der Herstellung höhenverstellbarer Computersysteme für die Arbeit im Sitzen und Stehen. Unsere mühelos verstellbare, werkzeugfreie und nicht motorbetriebene CF-Höhenverstelltechnologie ist branchenführend.



- ① Patentierte Constant Force (CF) Technologie für leichtgängige Höhenverstellung (51 cm)
- ② Mit Bohrungen für den Untertisch-Tastaturschwenkarm von Ergotron (97-582-009)
- ③ Zur Anpassung an individuelle Arbeitsabläufe können bei Bedarf LCD- und Laptop-Displayhalterungen hinzugefügt werden
- ④ Tragkraft 0 – 22,7 kg. Die aufgeführte Tragkraft stellt die Gesamtbelastung der Arbeitsfläche dar. Bei der Berechnung der Last sind die Gewichte der Zubehöralterungen für Tastatur, Bildschirm(e) und CPU (falls hinzugefügt) in Betracht zu ziehen.
- ⑤ Vier Metall-Nivellierfüße gewährleisten guten Halt



“Business as UNusual”
Video ansehen
movies.ergotron.com



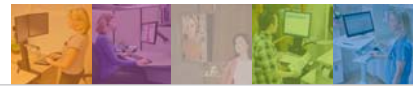
MEDIZINISCHE FACHKRÄFTE HABEN BEGONNEN, LANGE PERIODEN KÖRPERLICHER INAKTIVITÄT UND DIE NEGATIVEN FOLGEN DARAUS ALS „SITZKRANKHEIT“ ZU BEZEICHNEN.



WorkFit-D, Steh-Sitz-Arbeitsplatz

24-219-200 (schwarz/grau)





Erkunden Sie WorkFit
Wellness am Arbeitsplatz
cubelife.ergotron.com

- Heben Sie Tastatur und LCD-Monitore einfach und zugleich auf die richtige Höhe und erleben Sie beispiellosen ergonomischen Komfort.
- Die patentierte Lifttechnologie Constant Force ermöglicht die leichtgängige Anpassung von Tastatur- und Monitorposition auf Knopfdruck und damit wirklich individuelles Arbeiten am Computer.
- Die mobile Konfiguration bringt Flexibilität an jeden Arbeitsplatz. Passt auch durch schmale Türen und über Schwellen – und ist bei jedem Meeting dabei.
- Der Teleskop-Hubmotor bietet Höhenverstellbarkeit, ohne die Sichtlinie zu blockieren.
- Praktisch für die IT – bereiten Sie einige vollausgestattete WorkFit-C für Mitarbeiter in befristeten Arbeitsverhältnissen, als frei verfügbare Arbeitsplätze oder Arbeitsplätze für Telearbeiter vor, die sich dann bequem dahin fahren, wo sie gebraucht werden (leicht zu verstauen und jederzeit einsatzbereit).



KAMPF der GESCHLECHTER?



Durchschnittliche Zeit, die pro Woche bei der Arbeit vor einem Computer oder mobilen Gerät verbracht wird

27 Stunden **23 Stunden**

Der Wunsch, eine Art anpassbaren Arbeitsplatz zur Verfügung zu haben

71%

64%

Aufgrund der durch die Arbeitsumgebung verursachten Beschwerden wurde medizinische Versorgung in Anspruch genommen

27%

21%

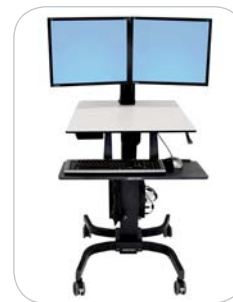
Mehr Informationen über die Ipsos-Umfrage und wie die Untersuchung durchgeführt wurde, erhalten Sie unter <http://bit.ly/dcx453>



WorkFit-C, LCD LD
Light Duty
24-215-085 (schwarz)



WorkFit-C, LCD HD
Heavy Duty
24-216-085 (schwarz)



WorkFit-C, Dual
24-214-085 (schwarz)



WorkFit-C, LCD & Laptop
24-213-085 (schwarz)

Die Wissenschaft des Stehens:

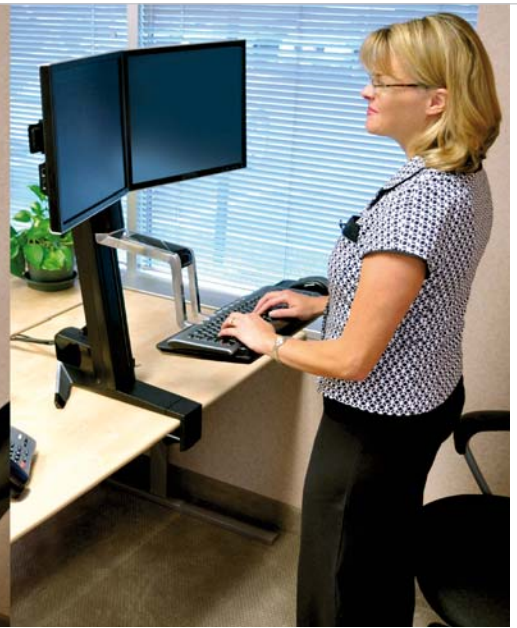
- Ein Artikel des British Journal of Sports Medicine vom Januar 2010 deckt auf, dass das Krankheitsrisiko bei Menschen zunimmt, die eine längere Zeit im Sitzen verbringen.
- Eine Studie der American Cancer Society, mit der Juli-2010-Ausgabe des American Journal of Epidemiology veröffentlicht, ergab bei 120.000 Erwachsenen eine durchschnittlich längere Lebensdauer bei denen, die weniger häufig Zeit im Sitzen verbringen. Außerdem wurden diese Ergebnisse nicht durch die körperliche Bewegung in der Freizeit beeinflusst.
- Eine 2010 von der University of Queensland (Australien) durchgeführte Studie stellte fest, dass der Stoffwechsel durch längeres Sitzen beeinträchtigt werden kann, auch wenn Erwachsene sich an die Richtlinien für körperliche Bewegung halten.



“The Office Breakup”
Video ansehen
movies.ergotron.com



Demnächst lieferbar!
WorkFit-S mit Ablagefläche
und großer Tastaturablage
im Lieferumfang enthalten



Arbeitsfläche für WorkFit-S
97-581-019 (schwarz)



Tablet-/Dokumenten-
halterung für WorkFit-S
97-558-200 (schwarz)
mit Griff zum Anheben



Große Tastaturablage für
WorkFit-S
97-584 (schwarz)



Bügel mit Scharnieren für
WorkFit-S
97-583-009 (schwarz)



WorkFit-S, LCD LD
Light Duty 33-342-200
(schwarz und poliertes Aluminium)



WorkFit-S, LCD HD
Heavy Duty 33-344-200
(schwarz und poliertes Aluminium)



WorkFit-S, Dual
33-341-200
(schwarz und poliertes Aluminium)



WorkFit-S, LCD & Laptop
33-340-200
(schwarz und poliertes Aluminium)

Die Vorteile für viele ... sind vielseitig!

Für Computerbenutzer

- Kalorienverbrauch, Blutzirkulation und Stoffwechselrate werden erhöht
- Verbesserung des Arbeitsvermögens, der Konzentration und Produktivität
- Schnelle Einstellung ohne Werkzeuge
- Individueller Computereinsatz; unübertroffener ergonomischer Komfort
- Verbesserung der Gesundheit und allgemeinen Zufriedenheit

Kosteneinsparungen für das Personal-/ Risikomanagement und das Unternehmen

- Besser beherrschbare Kosten für die Gesundheitsvorsorge
- Verringerung von Abwesenheitszeiten und Präsentismus

- Neuverteilung von „Wellness Dollars“ – Übernahme der Kontrolle
- Mitarbeiter zufrieden und gesund erhalten
- Produktivitätssteigerungen beeinflussen

Für IT- und Facility-Personal

- Anwendungsfreundlich im IT-Bereich
- Anwendungsfreundlich im Facility-Bereich
- Saubere und ordentliche Führung der Kabel
- Flexibles Design mit offener Architektur



Sie finden die gesamte WorkFit-Familie unter
workfit.ergotron.com

**JUST
STAND
.ORG**

Vertrieb Deutschland, Österreich und Schweiz

Kiel-Kronshagen, Deutschland
+49 431 54028780
www.ergotron.de
info@ergotron.de

Vertrieb in Europa, Nahe Osten, Afrika

Amersfoort, Niederlande
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.de

Vertriebs- und Konzern- hauptszitz in Amerika

St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com

Tips & Tricks for the Sit-Stand User

Once you have your sit-stand workstation installed and it is adjusted to your unique height requirements, take a few minutes to study these tips to make the most of your sit-stand experience. As you know, changing behavior takes time.



Key Considerations/Guidelines:

- Set some goals to incorporate movement into your day; track and challenge yourself to meet those goals.
- Monitor your fatigue level throughout the day; when you start to experience it, change your position. If seated, stand. If standing, sit.
- Be aware that you may experience some discomfort at first as your body adjusts to standing more throughout your day. You may be using muscles that haven't worked much lately.
- An anti-fatigue floor mat offers comfort and safety when standing on hard surfaces.
- Whether sitting or standing, a foot rest can reduce fatigue and increase stability.

Tips & Tricks for Sit-Stand Computing

When standing, assume the "at ease" posture, not "at attention." Allow your body to move as it needs.

Choose a shoe that offers support — when standing, avoid shoes without heels as well as high-heeled shoes.

When someone comes to your desk to talk about a project, raise your WorkFit and stand while you talk to them.

Pace yourself as you learn which tasks you prefer to do standing versus sitting; let your intuition and your ability to stay focused guide your efforts.

If you have to concentrate on a project intensely don't feel bad about sitting: sometimes the body needs to direct most of its energy into a cognitive effort.



Feeling tired? Stand up and take a couple of deep breaths, the oxygen boost will refresh you, and reinvigorate your muscles.

Set Outlook or Lotus Notes alerts and reminders to yourself to stand more.

Check out Ergotron's Calorie-Burn Calculator and see how many more calories you burn while standing compared to sitting.

Enter your weight	<input type="text"/>	lbs
Enter time worked in office	<input type="text"/>	hours
<input type="button" value="Calculate"/>		<input type="button" value="Reset"/>
↓		
If Standing while working	<input type="text"/>	calories burned
If Sitting while working	<input type="text"/>	calories burned
Calorie-burn increase	<input type="text"/>	calories

Incorporate stretching into either seated or standing positions; movement helps keep you alert and can actually improve cognition.

Advanced technique: after a few weeks of using your WorkFit, when your legs have grown accustomed to standing more, incorporate a few ankle and calf strengthening exercises; rock between your toes and heels, and your right and left foot.



When the phone rings, stand up to talk.

Be sure to adjust the height of your display to your eye level; the WorkFit is designed to allow you to move the display to match your eye height in either sitting or standing posture, ensuring a proper ergonomic relationship.

Congratulate yourself periodically for taking a stand for your health; mental well-being is a huge factor in comfort.

