



SITZ-STEHTISCHE

MONITORHALTER

GEHEN IM STEHEN  
MIT GYMBA®



ARBEITSLUCHTEN

TISCHPULTE

LAPTOP- & DOKUMENTENHALTER



ZENTRALE EINGABEGERÄTE



VERTIKALMÄUSE

## INHALTSVERZEICHNIS

Seite

04 – 05	LÖSUNGSANSÄTZE
06 – 07	KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
08 – 09	ORGANISIERT & GESUND
10 – 11	TISCHPULTE & DOKUMENTENHALTER
12 – 13	ERGONOMISCH ARBEITEN
14	ZENTRALE EINGABE – ROLLERMOUSE PRO + FREE
15	ZENTRALE EINGABE – ROLLERMOUSE RED
16	TASTATUR & VERTIKALMAUS
17	MONITORARM & LAPTOPHALTER
18	FUSSSTÜTZEN ZUM SITZEN & STEHEN
19	TISCHLEHNEN & ERGOREST
20	LICHT IM BÜRO
21	GEWOHNHEITEN IN FRAGE STELLEN
22	BLEIB BEWEGLICH
23	GYMBA® - GEHEN IM STEHEN
24	FITNESS @ WORK
25	ZUSAMMENARBEIT - WIR FÜR SIE
26 – 27	PRODUKTÜBERSICHT

Dieser Katalog zeigt nicht das gesamte Produktportfolio.

Das Gesamtprogramm finden Sie unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)

## HERZLICH WILLKOMMEN

DER MENSCH UND DIE VIELFALT SEINER MÖGLICHKEITEN STELLEN UNS IMMER WIEDER VOR GROSSE HERAUSFORDERUNGEN, WENN ES DARUM GEHT, ARBEITSPLÄTZE ERGONOMISCH UND KÖRPERGERECHT ZU GESTALTEN. MIT DER BERATUNGSMETHODE KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN<sup>®</sup>, HABEN WIR FÜR SIE EINE METHODE MIT MEHRWERT ENTWICKELT.

Daraus sind viele Produkte entstanden, die Funktionalität, Ergonomie und Design vereinen. Diese Attribute tragen unsere Produkte in das Arbeitsumfeld Ihrer Kunden.

**WE ERGO YOUR BUSINESS** ist die Devise, unter der wir Sie mit dem Besten versorgen möchten, was der Ergonomiemarkt in Europa Ihnen bieten kann. Nutzen Sie doch unseren unverbindlichen Testservice vor Ort, lassen Sie sich und Ihre Mitarbeiter schulen und verändern Sie das Arbeitsverhalten Ihrer Kunden mit ergonomischen Top-Produkten.

Als Distributor an Ihrer Seite entwickeln wir neue Möglichkeiten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Registrieren Sie sich noch heute unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)



Volker Timm  
Geschäftsführer Ergotrading GmbH  
[volker.timm@ergotrading.eu](mailto:volker.timm@ergotrading.eu)

# DER ZWECK BESTIMMT DIE MITTEL!

KÖRPERLICHE PROBLEME AM ARBEITSPLATZ TRETEN MEIST AUF, WEIL WIR ZU SPÄT MERKEN, DASS ETWAS NICHT STIMMT. LEGEN SIE IHRE AUFMERKSAMKEIT AUF DIE EINZELNEN BESTANDTEILE IHRES ARBEITSPLATZES. BEMERKEN SIE JEDES DETAIL, WELCHES SIE IN IHREM BEWEGUNGSRaum EINSCHRÄNKt. KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® BEDEUTET, DEN KÖRPER BEI DER ARBEIT IN DAS ZENTRUM IHRER WAHRNEHMUNG ZU STELLEN.

## 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 Tischpulten aus der **E-Slide** 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. Die Schmerzen 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 Rollermouse RED.** Mit ausgereifter Technik und dem Red Dot Design Award stellt sie Ihre Arbeitsgewohnheit auf den Kopf und fördert das Körperzentriert Arbeiten®.



*Dokumentenhalter & Schreibpult in einem*



*Mausarm?  
Nein danke!*





Nacken,  
Schultern  
und Arme  
entlasten!

## DIE LEHNE FÜR DEN TISCH

Moderne Büroarbeit kommt immer häufiger ohne Telefon aus. Die Email hat einen Großteil der Kommunikation ersetzt. Das führt zu einer dauerhaften Vorneigung bei der Arbeit. Statt Stuhllehne benötigen wir also die **Tischlehne E-Rest**. Bei dauerhaften Schulterspannungen, bietet sie oft spontane Erleichterung – So einfach und effektiv!

## ARBEITEN IM SITZEN UND STEHEN

Arbeiten im Sitzen und Stehen! Freude macht der regelmäßige Wechsel an einem Sitz-Steharbeitsplatz, 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.

Die ideale  
Voraussetzung  
für gesunde  
Haltungswechsel!



## BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ – DAS GEHEN IM STEHEN!

Das Sitzen im Büro ist ein Dogma aus vergangenen Zeiten. Gut das es Sitz-Stehische gibt und wir die Haltung wechseln können. Aber auch im Stehen gilt: Der 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 Sie strecken die verkürzte hintere Beinmuskulatur.

Sie Gehen im Stehen!



Während der Arbeit  
spazieren gehen!



Ich möchte gern das Körperzentriert Arbeiten® mit Ihnen weiterentwickeln und freue mich auf Austausch mit Ihnen über Xing oder LinkedIn.

Blieben Sie gesund!  
Ihr Volker Timm

*Volker Timm*





# KRAFT AUS DER KÖRPERMITTE

Wer seine Selbstwahrnehmung schärft und auf Signale seines Körpers achtet, versteht wo etwas nicht „passt“. Unser Konzept Körperzentriert Arbeiten® nutzt genau diese Wahrnehmung, die uns zeigt, wie wir arbeiten sollten, um gesund, schmerzfrei und leistungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden.

## KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

bedeutet nach unserer Überzeugung, sich an seinem Arbeitsplatz so zu verhalten, dass die Selbstwahrnehmung nicht leidet und Dauerbelastung nicht schadet. Deshalb beziehen sich unsere Lösungen für individuelle gesundheitliche Probleme und körperliche Belastungen 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, um die Bedingungen zu verbessern.

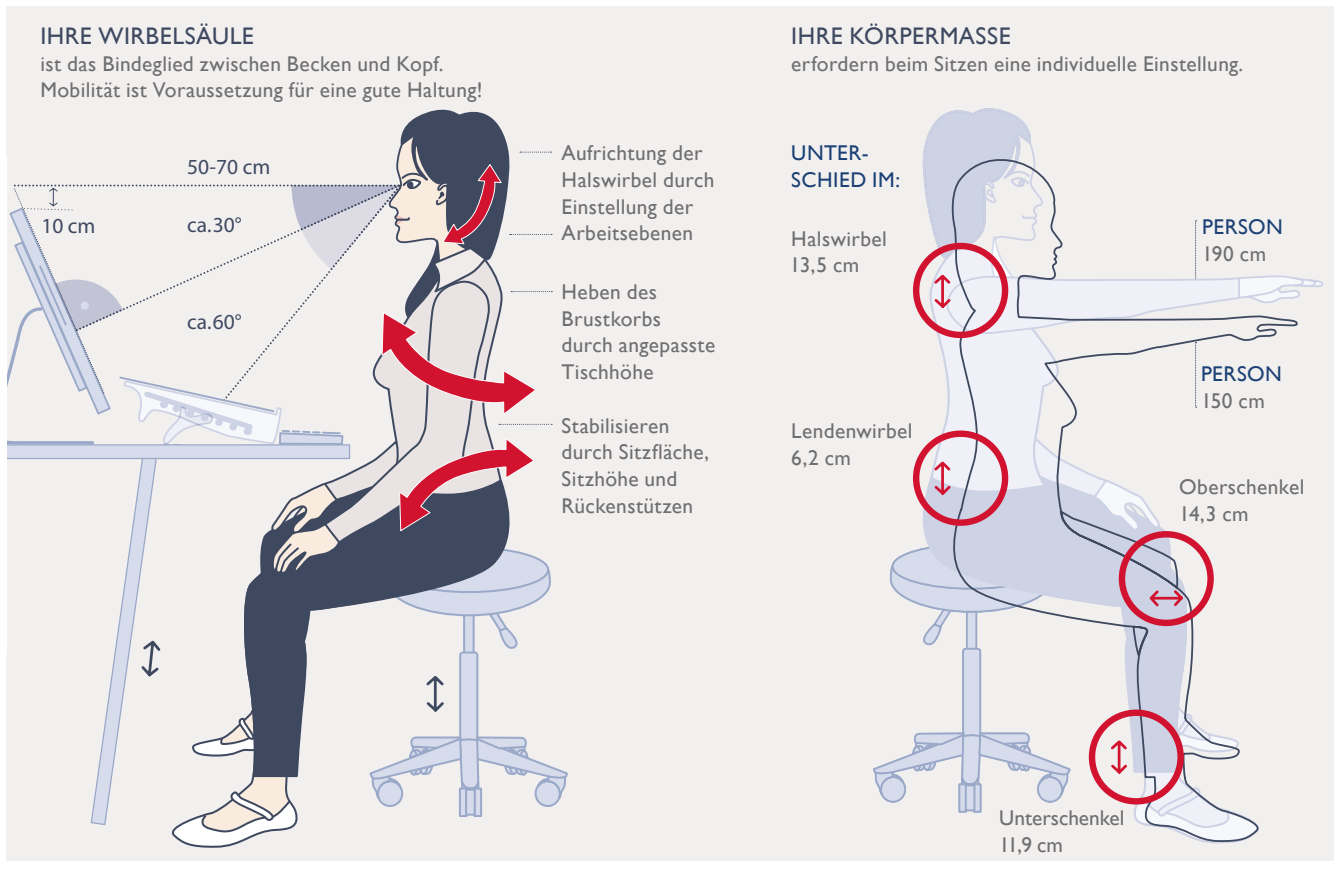
## WIR SIND ALLE ZU BILDSCHIRMMENSCHEN GEWORDEN

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 in ständigem Kontakt mit dem Virtuellen. Der Kontakt zu unserem Körper und die Selbstwahrnehmung schwinden aber unter dem Einfluss von Technik. Hier wird es Zeit, etwas zu tun. Körperzentriert Arbeiten® heißt die Methode, mit der wir unseren Teil dazu beitragen wollen. Ein Arbeitsplatz, der nach diesen Prinzipien eingerichtet ist und genutzt wird, hilft unweigerlich dabei, den Körper bewusst wahrzunehmen und die Umgebung an den Tagesablauf anzupassen.



# DAS MASS SIND SIE!

Schauen Sie sich an, Ihre Körperproportionen sind einzigartig! Körpergröße, Arm- und Beinlänge, die Länge des Oberkörpers oder der Halswirbelsäule variieren von Mensch zu Mensch so stark, dass ein gesunder Büroarbeitsplatz niemals „Standard“ sein kann.



## 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 jedoch, dass der Körper für Bewegung und Variation während des Tages geschaffen ist. Egal wie gut Sie sich einrichten und welche ERGO-Ratschläge Sie beherzigen, nichts ersetzt körperliche Bewegung, einen guten Spaziergang, ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, Humor und wichtige Ruhephasen während eines Arbeitsalltags.

## WIE SIEHT EINE GUTE ARBEITSHALTUNG AUS?

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 Ihrer Tastatur und Maus auf dem Tisch bis zur Einstellung Ihres Stuhles – alles ist wichtig und wir vermitteln Ihnen, wie es geht.

# GESUND AM COMPUTER

Kopfschmerzen, Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur, Schmerzen in den Händen und Armen – all das resultiert häufig aus langer konzentrierter Computerarbeit. Ergonomische Hilfsmittel erleichtern die Arbeit und beugen Schmerzen und Verspannungen vor.

## ZENTRIERT UND BEWUSST

Oft reichen schon ein paar kleinere Verhaltensänderungen und Veränderungen von Arbeitsplatz und Arbeitsabläufen, um einen guten Arbeitsplatz zu gestalten. Wichtig ist, sich innerlich und äußerlich zu zentrieren, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Maus, Tastatur und Unterlagen körpernah anzuordnen. Das beste Werkzeug hierfür steht uns immer und kostenlos zur Verfügung – der eigene Atem. Nutzen Sie ihn als Biofeedbacksystem. Sie werden automatisch spüren, welche Haltung, welche Arbeitsintensität Ihnen guttut. So verhindern Sie einseitige Haltungen, sparen Kraft und schonen die Gelenke. Gleichzeitig sorgen Sie dann automatisch für die richtige Ausrichtung bei der Computerarbeit. Atmen Sie tief durch, nehmen Sie Kontakt zu sich und Ihrer Umgebung auf und dann ...

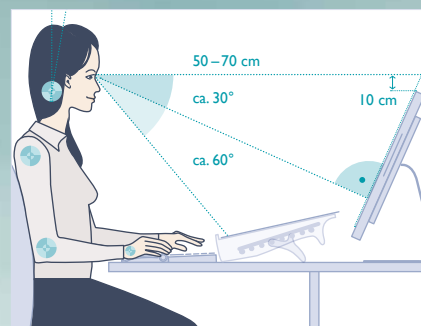
Probieren Sie es aus!



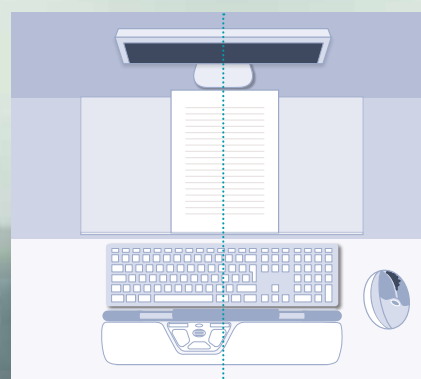
## COMPUTER-BRENNPUNKTE

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1 Augen    | 4 Ellbogen   |
| 2 Nacken   | 5 Handgelenk |
| 3 Schulter |              |

## SO PRÜFEN SIE IHRE MONITORHÖHE



## SO ORDNET SIE IHRE ARBEITSMITTEL RICHTIG AN





# GUTE ORGANISATION AUF DEM SCHREIBTISCH

Alle Tätigkeiten am Schreibtisch sind ergonomisch relevant und beeinflussen Ihre Haltung.  
Organisieren Sie Ihre Arbeit mit dem E-Slide Tischpult.

**E-SLIDE  
PLUS:  
Dokumenten-  
halter &  
Schreibpult  
in einem**



## KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® IST EINFACH MIT DEM E-SLIDE-TISCHPULT-KONZEPT

Mit den E-SLIDE TISCHPULTEN lesen Sie in Ihrer natürlichen Körperhaltung, vergleichen Details mit dem Original auf dem Monitor, notieren oder markieren Wesentliches auf dem Papier.

Die TRANSPARENZ auf dem Tisch bleibt erhalten. Durch 8 mm starkes, poliertes Acryl bleibt Ihr Tisch im Design unberührt. Sie können hindurchschauen und den Platz darunter als Ablage voll nutzen.

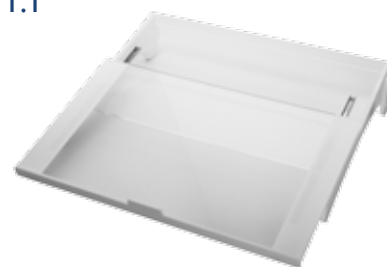
Zum SCHREIBEN UND LESEN ziehen Sie Ihr Tischpult einfach über die Tastatur oder schieben es zwischen Tastatur und Monitor.

HÖHENVERSTELLUNG OHNE SCHRAUBEN zeichnet das Modell E-Slide Flexx aus. Spontan, mit jeder Haltungsänderung können Sie es verschieben oder im Winkel verstellen. Mit den leicht verstellbaren Beinen passen Sie den Winkel an, sodass Sie auch bei voller Rückenunterstützung durch die Rückenlehne Ihres Stuhles lesen und schreiben können.

## KONZEPTHALTER & TISCHPULTE



1.1



1.2



5



2



3



4



**1. E3M E-SLIDE MAGNET**  
Winkelverstellbar, Magnetschiebeplatte,  
Gleitfunktion

**2. E3D E-SLIDE DOCC**  
Feststehend, Winkelverstellbar

**3. E3P E-SLIDE PLUS**  
Fester Winkel, Gleitfunktion

**4. D100 DOCUGLIDE**  
Schiebefunktion, nicht transparent, voll  
Kunststoff

**5. E20 MULTIRITE**  
Schiebefunktion Winkelverstellbar,  
Metalgestell

**6. E8 FLEX DESK 640**  
Acryl Grau, Magnet Schiebeplatte

### KONZEPTHALTER UND TISCHPULTE

Auf dieser Seite zeigen wir Ihnen verschiedene Pulte, mit denen Sie ähnliche Effekte erzielen wie mit der E-SLIDE FLEXX.

Mit ERGO Tischpulten gelingt es vielen Menschen, die Belastung am Arbeitsplatz durch einfache Neuorganisation der Ausrichtung von Papier, Monitor und Tastatur deutlich zu verbessern. Inspirieren Sie Ihre Ärzte und Therapeuten. Diese Produkte sind so sinnvoll und noch viel zu unbekannt gerade in medizinischen Bereichen, die sich täglich mit den Folgen von falscher Haltung am Arbeitsplatz beschäftigen.

**Es gibt nichts Gutes –  
es sei denn, man tut es!**

# TISCHPULT • E-Slide Flexx



## E-SLIDE FLEXX

Variable Daten am PC eingeben, Unterlagen und Bücher lesen. Die E-SLIDE FLEXX bietet einen weiten Verstellbereich. Die Verstellung ist leicht und problemlos – ohne Schrauben – während der Arbeit durchzuführen. Unnötiges Beugen und Drehen des Oberkörpers wird vermieden, Halswirbelsäule, Nackenmuskeln und die Augen werden geschont. Durch die vielfältige Verstellbarkeit wird die E-SLIDE FLEXX zu einem Möbel auf dem Tisch, auf das Sie nicht mehr verzichten möchten.

## I. E3F E-SLIDE FLEXX

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

## GUT ZU WISSEN

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

Unser Schreibtischprogramm „Körperzentriert Arbeiten®“ setzt genau hier an.

Wir versprechen sofortige positive Verhaltensänderung!

Mehr unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)

# MAUSARM? NEIN DANKE!

Die Arbeit mit Tastatur und Maus kann auf Dauer durch Überbelastung krank machen. Beugen Sie dem RSI-Syndrom mit Gesundheitsmäusen von ERGO vor.

**X** FALSCH  
Herkömmliche Maus



**✓** RICHTIG  
Vertikalmaus



## BESCHWERDEN VORBEUGEN UND LINDERN

Der „Mausarm“ ist die bekannteste, schmerzhafteste Folge von monotoner Maus- und Tastaturarbeit am PC. Aber auch Sehnenscheidenentzündung, Karpaltunnelsyndrom, Nackenschmerzen und andere Beschwerden können bei der Arbeit am Rechner auftreten. Die Gesundheitsmäuse von ERGO beugen vor – und schaffen bei vorhandenen Beschwerden Abhilfe.

## VERTIKALMAUS – JA BITTE!

Mit einer Vertikalmaus vermeiden Sie das ungesunde Verdrehen des Unterarms. Ihre Muskeln und Gelenke werden in der natürlichen Arm- und Handstellung deutlich entlastet.



### CONTOUR

- Sanfte Handgelenkskorrektur
- Griffige Haptik
- Für Rechtshänder
- Mit /Ohne Kabel



### PENGUIN MOUSE

- Präzise Steuerung aus dem Schultergelenk
- Maximale Entlastung des Handgelenks
- Ideal bei Karpaltunnelsyndrom und Sehnenscheidenentzündung



### FEEL 80°

- Kleine, handliche Vertikalmaus
- Hoher Aufrichtungsgrad des Handgelenks
- Ausführung für Rechts- oder Linkshänder
- Mit /Ohne Kabel



### EV MOUSE

- Steile Handgelenkskorrektur
- Ablage für Daumen und kleinen Finger
- Ausführung für Rechts- oder Linkshänder
- Mit /Ohne Kabel, für kleine und große Hände erhältlich
- Sehr gute Griffigkeit
- Verstellbare DPI-Zahl
- > Unser Favorit unter den Vertikalmäusen!





# DIE ERGONOMISCHE EINGEBUNG

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



2



## 1. KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® MIT DER ROLLERMOUSE RED

- Nie mehr einseitig arbeiten
- Belastung wird verteilt auf beide Hände
- Hände werden entlastend vor dem Körper platziert
- > Mehr Infos auf Seite 14

## 2. GEL-MAUSPAD | GEL-HANDBALLENAUFLAGE

- Entlasten Hand und Arm
- Gleichmäßige Druckverteilung

## 3. TISCHLEHNE

- Stützt Ihre Arme auf der ganzen Länge
- Zusätzliche Tischtiefe
- Einfach zu befestigen

## 4. ERGONOMISCHE TASTATUR

- Stufenlos in Winkel und Neigung einstellbar, dadurch müheloses Eingewöhnen
- Getrennter Nummernblock – kein Armheben

## FÜR MEDIZINER & THERAPEUTEN

Mit der beweglichen ERGO-REST-Armauflage vorbeugen gegen:

- Atrophien
- Verringerte Gewebeökologie
- Einsteifungsgefahr

Durchweg positive Erfahrungen bei:

- RSI-Syndrom
- Karpaltunnelsyndrom
- Tendopathien
- Posttraumatischen Syndromen
- Epicondylitis

Mehr unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)

# ZENTRALE EINGABEGERÄTE: Rollermouse PRO/FREE

1



contour 



2



## ROLLERMOUSE – DAS ENDE DER EINSEITIGKEIT

Vielleicht ist es die letzte Revolution, die im Büro in ergonomischer Hinsicht noch stattfinden kann, vielleicht ist es eine Erfindung, auf die wir alle gewartet haben. Die ROLLERMOUSE beendet die Einseitigkeit bei der Nutzung der Computermaus als Eingabegerät. Bei einer Kombination der mausfreien Eingabegeräte mit einem Tischpult wie z. B. dem E-SLIDE FLEXX (s. Seite 10) schreibt und liest man in einer Achse zum Monitor. Endlich ist es möglich, körpernah und mit beiden Händen die Maus zu bedienen.

Die ROLLERMOUSE ist somit ein wichtiger Faktor für das Konzept Körperzentriert Arbeiten® im Büro.

### 1. V14 ROLLERMOUSE PRO

Zentrale Eingabe, extra breit für die optimale Bedienung des Nummernblocks.

### 2. V8 ROLLERMOUSE FREE

Leichtes Design mit besonders breiter Rolle, Handpads abnehmbar.

Bestellen Sie gleich Ihr Testprodukt für 14 Tage unter [www.rollermouse-red.de](http://www.rollermouse-red.de)

## ERFAHRUNGEN MIT DER ROLLERMOUSE

*„Ich werde nie wieder eine herkömmliche Maus benutzen ...“*

*„... die Rollermouse ist eine der tollsten Erfindungen für das Arbeiten am Computer. Seit ich die Rollermouse benutze, ist mein Schulterproblem so gut wie verschwunden. Ich werde nie wieder eine herkömmliche Maus benutzen!!“*

THERESA B., Rechnungsprüferin

*„Ein fantastisches Hilfsmittel ...“*

*„Ich war wirklich positiv überrascht, da die Rollermouse sowohl einfach zu installieren ist als auch ein ästhetisches Design hat. Gleichzeitig hat sich mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz mit der Rollermouse erheblich verbessert und ich verspüre keine Spannungen im Nacken- und Schulterbereich mehr. Ich möchte gar nicht mehr auf meine Rollermouse verzichten.“*

VIVI SCHACK ANDERSEN, Projektmanagerin Grafisches Designbüro, BGRAPHIC

We ERGO your Life!

MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER [www.rollermouse-red.de](http://www.rollermouse-red.de)

# ZENTRALE EINGABEGERÄTE: Rollermouse RED/RED Plus



reddot design award  
winner 2013

contour 



## ROLLERMOUSE RED

Durch Kombination von ergonomischem Design und brandneuer Technologie haben wir eine noch intuitiver zu bedienende und reaktionsschnellere Rollermouse geschaffen. Der Körper der ROLLERMOUSE RED wird aus einem einzigen Stück Aluminium hergestellt und ist dadurch besonders robust. Die ROLLERMOUSE RED zeichnet sich durch eine präzise und leichte Cursorkontrolle aus und ist elegant, langlebig und einfach zu bedienen. Die neue Technologie im Inneren des Rollstabes ermöglicht eine unvergleichliche Präzision und Zielgenauigkeit. Durch den neu entwickelten Rollstab wird eine bessere Kontrolle mit geringerer Belastung ermöglicht. Die neue und größere Oberfläche fühlt sich nicht nur besser an, sondern sorgt auch für

eine leichtere Handhabung und macht sie stabiler und präziser. Um den Wohlfühlfaktor noch zu steigern, wurde der mechanische Mausclick durch einen virtuellen, digitalen Klick ersetzt. Damit haben Sie das gleiche Gefühl von Kontrolle beim Klicken, ohne tatsächlich Druck ausüben zu müssen. So können unnötige Belastungen vermieden werden.

Die Tastatur ist nicht im Lieferumfang enthalten.

### 1. V7 ROLLERMOUSE RED

Der Star für das Konzept „Körperzentriert Arbeiten“ – Red Dot Design Winner 2013.

### 2. V71 ROLLERMOUSE RED PLUS

Mit einer erweiterten Handauflage – auch optional für vorhandene ROLLERMOUSE RED verfügbar.

### 3. V73 ROLLERMOUSE RED-TISCHLEHNE

Die Tischlehne passt perfekt. Einfach mit der vorhandenen Rollermouse verbinden.

## DAS RSI-SYNDROM DER „MAUSARM“

„Repetitive Strain Injury“ = Verletzung durch sich permanent wiederholende Belastungen

Kleinste Gewebeerkrankungen durch kurze, sich tausendfach wiederholende Bewegungen

Symptome: Taubheit, Kribbeln, Muskel- und Gelenkschmerzen

Begünstigt durch Stress und starre Körperhaltung

Gefahr: chronisches RSI-Syndrom, Arbeitsunfähigkeit

Mehr unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)



# TASTATUR & MAUS

1



2



3



6



5



4



9



8



7



**1. T30 FREESTYLE 2 TASTATUR**

Die einzige Tastatur, die man in zwei Teile teilen kann – anpassbar an jede Schulterbreite.

**2. V26R EV MOUSE PLUS**

Endlich eine Vertikalmaus, die Design, perfekte Passform und Preis verbindet.

**3. V15R2 EV MOUSE STANDARD**

Die bekannten Qualitäten der EV Mouse Plus jetzt für kleine und durchschnittliche Handgrößen.

**4. V28R CONTOUR MOUSE**

Perfekte Unterstützung für die aufliegende Hand. Stützwinkel beträgt ca. 35° – in verschiedenen Größen lieferbar.

**5. V50 PENGUIN MOUSE**

Beidhändig nutzbare Vertical Mouse, mit ergonomischem Joystickgriff.

**6. T29 FREESTYLE 2 NUMMERNBLOCK**  
Option für T30: passender Nummernblock / USB.

**7. V66 OYSTER MOUSE**

Im Winkel anpassbar und beidhändig nutzbar  
Optional: Wireless

**8. V30 HANDSHOE MOUSE**

Die Hand ruht in perfekter Form – ähnlich Contour Mouse  
Optional: Wireless

**9. V27 FEEL 80 / MINICUTE / SRM**  
Vertikalmaus für schlanke Hände



# FLEXIBEL MIT SCHWENKARM-TECHNIK & LAPTOPHALTERN

1



IOE<sup>®</sup> Inspiration  
Organisation  
Ergonomie



**1. P22/23 MYVIEW MONITORARM**  
Monitorarme für die perfekte Ausrichtung Ihres Monitors. In allen Variationen zu nutzen und zu kombinieren. Ob mit Laptop oder zwei Monitoren.

**2. P28 MY GEORGE**  
Schwenkbar und Höhenverstellbar  
Optional: als Doppelmonitorarm, Schiene für zwei Monitore s. Bild 3

**3. P25 MONITORSCHIENE FÜR 2**  
Passend für MyView oder My George

**4. L4 SLIM COOL**  
für Laptop oder Ipad  
Winkel- und Breitenverstellbar

**5. E3F E-SLIDE FLEXX TISCHPULT**  
Laptop- und Konzepthalter in Einem

**6. L8 YPS**  
Das kleine Wunder



Mehr unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)

# FUSSSTÜTZEN

1



4



3



2



6



5



## GUT ZU WISSEN

Ganz ehrlich?

Wenn Sie nicht auf Grund Ihrer Größe unbedingt eine Fußstütze benötigen, sollten Sie besser darauf verzichten. Nutzen Sie lieber den gesamten Bewegungsraum unter Ihrem Tisch, stehen Sie auf, verändern Sie Ihre Sitzposition. Das ist für die Durchblutung Ihrer Beine und Oberschenkel viel sinnvoller.

Gut zu wissen!

1. F4 INZONE FUSSSTÜTZE
2. F9 DISCUS FUSSSTÜTZE
3. F2 QUICKSTEP FUSSSTÜTZE
4. F5 ERGO STEP
5. F5 BAR STEP
6. F8 BASIC FUSSSTÜTZE

# TISCHLEHNEN



- 1. **A10/20 ERGO REST**  
Bewegliche Armstütze mit und ohne Mousepad
- 2. **V202 E-REST SYNCRO TISCHLEHNE**  
Spontanentlastung für Schultern und Nacken
- 2.1. **V252 E-REST A-SYNCRO TISCHLEHNE**  
Für kleinere, zierlichere Menschen
- 3. **M8/9 ERGO MOUSEPAD & HANDBALLENAUFLAGE**  
Ergonomische Komfortausführung / Gel

## GUT ZU WISSEN

80% der Rückschmerzen im Büro beginnen mit Verspannung der Nacken und Schultermuskulatur. Unsere Tischlehnen sind oft günstige Spontanheiler für jeden Computer-arbeitsplatz passend!

Mehr unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)

# BÜROLEUCHTEN



## TAGESLICHT, WO UND WANN SIE ES BENÖTIGEN

Mit unseren Steh- und Arbeitsplatzleuchten sorgen wir für gleichmäßige Beleuchtung an Ihrem Arbeitsplatz. Mit modernster, dimmbarer LED-Technik und mit verstellbarer Lichtfarbe gestalten Sie Ihre Lichtverhältnisse ganz nach Bedarf und Tageszeit.

1. **W1 D-FLATT STEHLEUCHE**  
Taghell, wo immer Sie Ihren Raum beleuchten wollen. Einstellbar in verschiedenen Lichtstärken – auch als LED und Hängeleuchte lieferbar
2. **W30 INLITE™ LED ARBEITSPLATZLEUCHE**  
LED-Licht zur flexiblen, formschönen Nutzung – einstellbar in verschiedenen Lichtfarben
3. **W31 FLEXLITE™ LED ARBEITSPLATZLEUCHE**  
Technisches Design für Ihren Schreibtisch – Lichtfarbe einstellbar, inkl. Fernbedienung, Standfuß optional
4. **W32 SLIMLITE™ LED ARBEITSPLATZLEUCHE**  
Schmal, leicht und klappbar – inkl. USB - Ladeanschluss

## GUT ZU WISSEN

Ausreichendes Tageslicht wird erreicht, wenn das Verhältnis von lichtdurchlässiger Fläche, wie Fenster, Türen und Wände zur Raumgrundfläche mindestens 1:10 beträgt. Für Räume mit höheren Sehansforderungen ist von einem Verhältnis von 1:5 auszugehen.

QUELLE:  
VBG/VORSCHRIFTEN



# GEWOHNHEITEN IN FRAGE STELLEN?

Fakt ist, dass wir in der digitalen Gesellschaft, in der wir leben, eine nie dagewesene Informationsdichte verarbeiten. Bewegung ist durch den Komfort, den unsere Kommunikationsmittel bieten, für die Teilhabe am Sozial- und Arbeitsleben kaum mehr notwendig. Umso wichtiger ist es, die Möglichkeiten, die wir haben, zu nutzen.

## HIER EINIGE TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG UND KÖRPERBEZUG IM BÜRO

- Gehen Sie zu Ihren Kollegen und besprechen Sie Ihr Anliegen direkt, statt eine kurze Mail zu verfassen
- Steigen Sie jede Treppe, die Sie anstatt eines Fahrstuhls nutzen können
- Stehen Sie bei Meetings und kurzen Besprechungen
- Nutzen Sie einen höhenverstellbaren Tisch zum Arbeiten im Sitzen und Stehen
- Verstellen Sie Ihre Arbeitsmittel und passen Sie sie Ihrer wechselnden Körperhaltung an
- Passen Sie sich nicht dem Monitor an, sondern stellen Sie den Monitor auf sich ein
- Aktivieren Sie Ihre Sinne – die Augen und der Atem geben Ihnen Feedback

- Genießen Sie während Ihrer Arbeit, was Ihnen wichtig ist – real oder in Gedanken
- Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel
- Trinken Sie mindestens einen Liter stilles Wasser während Ihres Arbeitstages
- Trainieren Sie Ihre segmentale, tiefliegende Muskulatur durch Office-Trainingsmittel
- Führen Sie das Körperzentriert Arbeiten®-Konzept an Ihrem Arbeitsplatz ein
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik – täglich
- Arbeiten Sie aktiv mit Ihrem Stuhl, Tisch und Arbeitsgeräten
- Stellen Sie in Frage, was sich nicht gut anfühlt

**Finden Sie Ihr Maß!**



# BLEIB BEWEGLICH – TU DIR GUT!

Nutzen Sie sensomotorische Trainingsmethoden, wo immer Sie sind, denn eine moderne Arbeitsumgebung bietet Ihnen zu wenig körperliche Reize – machen Sie mehr daraus!



Produkte zu  
diesem Thema  
finden Sie auf  
den nächsten  
Seiten!

Rückenschmerzen und Muskelverspannungen durch Fehlhaltungen und einseitige Belastungen bei der Arbeit sind wie schlechte Gewohnheiten: Sie kommen immer wieder. Um sie loszuwerden, können neben einer Umgestaltung des Arbeitsplatzes und einer Veränderung der Arbeitsabläufe gezielte Kurztrainings sehr hilfreich sein.

#### Ein Beispiel ist:

Der *BIOSWING Improve*. Mit dem *Improve* trainieren Sie die innenliegende, segmentale Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie arbeiten damit direkt gegen Rückenprobleme und Verspannungen in Schulter und Nacken. Beim Schwingen wird das komplexe Zusammenspiel von Nerven und Muskeln trainiert, die Haltung und das Bewegungsverhalten optimiert und die Leistungsfähigkeit bei Tätigkeiten im Sitzen und Stehen verbessert.

Nicht zu verwechseln ist der *Improve* mit ähnlich aussehenden Produkten wie dem *Flexibar*. Der *BIOSWING Improve* ist im Schwingungsverhalten einstellbar und wirkt unvergleichlich tief. Spüren Sie den Unterschied. Wir nehmen intakte Wettbewerbsprodukte zu einem Preis von € 35 bei Kauf des Originalproduktes *Improve* in Zahlung.

# GEHEN IM STEHEN

Das Gymba-Board wird aus einem einzigartigen, ökologischen Kompositmaterial hergestellt. Es besteht zu 40 % aus Zellulose und zu 60 % aus Polypropylen (PP) und wird in Finnland gefertigt. Gymba ermöglicht täglich viel Bewegung ohne Aufwand und trägt zu einer gesunden, aufrechten Körperhaltung bei.

Gymba®



## GYMBA® – GEHEN IM STEHEN

### SO VERWENDEN SIE GYMBA® RICHTIG

Das Aktivierungsbrett Gymba wurde entwickelt, um Ihnen dabei zu helfen, richtig und gesund zu stehen und dabei den Körper zu aktivieren. Sein Gebrauch ist einfach: Legen Sie das Brett auf den Boden und stellen sich darauf. Das Brett passt sich Ihrem Gewicht an und gleicht Ihr Stehen aus. So werden Füße, Knie und Hüftgelenke natürlich und gleichmäßig belastet und alle Muskeln aktiviert.

Platzieren Sie das Aktivierungsbrett Gymba im Büro an Ihrem Steharbeitsplatz unter Ihren Füßen und arbeiten Sie ganz normal. Das Brett hilft Ihnen, richtig zu stehen und Sie belasten Ihre Füße und Ihren Rücken nicht zu stark. Optimal ist, jeden Tag etwa die Hälfte der Arbeitszeit auf dem Gymba-Brett zu stehen. Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden, Ihre Kondition wird besser, die tiefen Muskeln bekommen unbemerkt Bewegung und der Zustand Ihres gesamten Körpers verbessert sich bereits nach einigen Tagen. Klinische Tests und die Erfahrungen der Gymba-Testgruppe belegen das.

Mehr Informationen auf [www.my-gymba.de](http://www.my-gymba.de)

### IHR NUTZEN DURCH GYMBA®

- Reduziert Fehlhaltungen beim Stehen und fördert eine gesunde, aufrechte Körperhaltung.
- Verringert Beschwerden durch aktive, ausgleichende und vielseitige Bewegung.
- Belebt den Kreislauf und erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit.
- Steigert das Wohlbefinden bei der Arbeit und fördert die Konzentration.
- Reduziert berufsbedingte Krankheitsausfälle.



# WELLNESS & AKTIVITÄT

1



2



3



6



5



4



1. **TH9 KYBOUNDER STEHKISSEN**  
Stehen auf dem Kybounder ist wie ein intensiver Spaziergang

2. **WII AIREX® BALANCE PAD**  
**DYNAIR® SENSO® BALLKISSEN®**  
Beweglichkeit auf jedem Hocker durch ein aufblasbares Sitzkissen

3. **B51 STANDMAT**  
Stehkomfort in Gewerbe, Büro und Privat

4. **TH13 AIRGO® AKTIV RÜCKENKISSEN**  
Komfortabel sitzen, wo immer Sie sind. Idealer Begleiter für Kino und Theater

5. **TH14 AIRGO® AKTIV SITZKISSEN**  
Zweikammern-Sitzkissen für maximale Bewegungsstimulation

8



7



6. **TH11 DYNAIR® SITZKISSEN**  
Sitzkissen

7. **TH6 THERABAND**  
Training wo Sie Training wollen

8. **TH20 SITZ UND GYMNASTIKBALL**  
In ø 45, 55, 65 oder 75 cm



## WIR FÜR SIE

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® heißt das Motto, mit dem wir den Büroalltag optimieren wollen. Hier möchten wir Ihnen zeigen, wie wir gemeinsam erfolgreich sein können.

### UNSERE KUNDEN

Wir wenden uns an den Ergonomie-, Büro- und IT - Fachhandel

### 1. REGISTRIERUNG

Bitte registrieren Sie sich unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu) und bestellen Sie einfach über das Portal

### 2. IHR KATALOG

Diesen Katalog gestalten wir auf Wunsch in Ihrem Firmendesign (s. unten)

### 3. IHR INTERNETSHOP

Wir gestalten und bauen Ihren Internetshop

### 4. LIEFERSERVICE

- Direktlieferung an Ihre Kunden - ohne Aufpreis
- Lieferung mit Ihren Lieferpapieren - ohne Aufpreis
- Günstige Lieferpauschale pro Bestellung € 6,50
- Lieferzeit in der Regel 2-3 Tage
- Lieferungen in die Schweiz unterliegen besonderen Bedingungen

### 5. FULFILLMENT

Individuelle Anpassung unserer Logistik an Ihren Bedarf.  
Wir übernehmen Ihren gesamten Lieferservice für Ihre Kunden

### 6. PROJEKTE

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten durch unsere kompetente, lösungsorientierte Projektbetreuung

### So könnte Ihr neuer Katalog aussehen.



Wir verschicken alle Angebote mit diesem Katalog und erhalten durchweg positives Feedback. Auch durch die Nutzung dieses Instruments konnten wir unseren Umsatz im Bereich des ergonomischen Zubehörs jährlich steigern. Besonders gefällt mir die Problemlösungsseite zu Beginn des Katalogs, diese „weichen“ Informationen dürfen bei künftigen Katalogen gern noch ausgebaut werden.

Dagmar Janik - Janik Büroausstattung, Leipzig, Dez. 2014

### VORTRÄGE & TRAINING

- Mit unserem Schlüsselvortrag zum Thema Körperzentriert Arbeiten® erweitern wir Ihre Ergonomiekompetenz. Buchen Sie unsere Trainingstage. Lassen Sie Ihr Team verstehen, was Körperzentriert Arbeiten® bedeutet, und wie sie mit guter Schulung Ihre Erträge verbessern können.

Mehr unter [www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)

## MAUSFREIE EINGABEGERÄTE



RollerMouse Pro2



RollerMouse Free2



RollerMouse RED



RollerMouse RED Plus

## TASTATUREN



Freestyle



Freestyle VIP Vertikal



Freestyle Nummernblock



Advantage Tastatur



Tastatur Solar K 750



Minitastatur

## VERTIKALE COMPUTERMÄUSE



EV Mouse - Pluss



EV Mouse - Standard



Handshoe



Penguin Mouse



Contour Mouse



Evoluent 4



Feel 80° Vertical

## TISCHPULTE



Oyster



E-Slide Docc



E-Slide Pluss



E-Slide Flexx



E-Slide Magnet

## KONZEPTHALTER



Docuglide



Multirite



Flex Desk 640 Adjustable

## LAPTOPHALTER



Slim-Cool



E-Slide Flexx



Yps Laptop- und iPad-Ständer



Laptopständer - Lapdock



Laptopständer T-340



Laptopständer Q-260

## MONITORARME



My View Monitorarm



My View & My George Laptop-Zubehör



Monitorschiene für Zwei-Zubehör



My George

DESKMANAGER



CPU-Halter C2



CPU-Halter Space



Stifteschale Utensilio



Monitorständer



Monitorerhöhung



Fast Lock Notebookschloss

KABELMANAGEMENT



Kabelkanal aufklappbar



Kabelmanager



Kabeldurchlass-Buchse

TISCHLEHNEN



E-Rest Tischlehne Synchro



Ergo Pad Mouse



Ergo Rest Armstützen

Ergo Pad Hand

FUSSSTÜTZEN



Inzone



Basic 950



Basic 952



Discus



Quick Step



Ergo Step

BÜROLEUCHTEN



Flexlite™ LED



Slimlite™ LED

AKKUSTIK



ScreenIT A30



ScreenIT Standard



Hang Over

WELLNESS & AKTIVITÄT



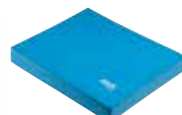
Kybounder Stehkissen



Dynair® Senso® Ballkissen®



Standmat



Airex® Balance Pad



Steppi



Gymba®



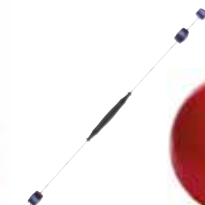
Airgo® Aktiv Rückenkissen



Airgo® Aktiv Sitzkissen



Posturomed



Improve Trainingsstab



Gymnastikball



Theraband Übungsband

TISCHGESTELLE



REACT I

# KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er zu Ihnen passt.



Mehr Informationen zu unseren Themen:



[www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)



[www.my-gymba.de](http://www.my-gymba.de)

WELT  
NEU  
HEIT



[www.rollermouse-red.de](http://www.rollermouse-red.de)



[www.rsi-syndrom.eu](http://www.rsi-syndrom.eu)

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

Ergotrading GmbH  
Heisterfeld 11 . 25489 Haselau  
mail@ergotrading.eu  
www.ergotrading.eu

Showroom  
Burchardstraße 6 . 20095 Hamburg  
Termine nach Vereinbarung

WE ERGO YOUR BUSINESS