

FÜR FACHBERATER AUS BÜRO UND ERGONOMIE



INHALTSVERZEICHNIS

Seite	
04	IOE KA-TRAINING
05	AGR-ZERTIFIZIERUNG
06	KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® IN DER PRESSE
07	IOE ERGONOMIEKATALOG
08 – 09	WERKZEUGE FÜR DIE GESUNDE HALTUNG
10 – 11	KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
12 – 13	ORGANISIERT & GESUND
14	TISCHPULTE & DOKUMENTENHALTER
15	ERGONOMISCH ARBEITEN
16	ROLLERMOUSE PRO3 + FREE3
17	ROLLERMOUSE RED + RED PLUS
18 – 20	TASTATUREN
21	COMPUTERMÄUSE
22	TISCHLEHNEN
23	MOBILES ARBEITEN
24 – 25	MONITORLIFT/-ARME & LAPTOPHALTER
26	FUSSSTÜTZEN
27	ARBEITEN IM SITZEN & STEHEN
28	FREEDESK® – STEHEND ARBEITEN
29	GYMBA® – GEHEN IM STEHEN
30 – 31	TISCHE & STEHPULTE
32	STEHDYNAMIK
33	PRODUKTE TESTEN
34 – 35	PRODUKTÜBERSICHT

Dieser Katalog zeigt nicht das gesamte Produktportfolio.
Das Gesamtprogramm finden Sie unter www.ergotrading.eu

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

ÜBER ERGONOMIE IST FAST ALLES GESAGT UND ERFORSCHT. ALLES WURDE VERMESSEN UND BEWERTET UND ZERTIFIZIERT. DIE STANDARDS BEZÜGLICH ARBEITSSTÜHLEN UND -TISCHEN HABEN SICH DEUTLICH VERBESSERT UND DENNOCH BENÖTIGT INTENSIVE BÜROARBEIT HEUTE INTELLIGENTE ARBEITSMITTEL, DIE WIR IHNEN MIT DIESEM KATALOG VORSTELLEN MÖCHTEN.

Die Entwicklung der digitalen Arbeitsabläufe zwingt uns in starre passive Haltungen, die die Eingabegeräte und der Monitor verlangen. Mit unserem Produktportfolio bringen wir eine bessere Selbstorganisation, mehr Bewegung und Effizienz ins Büro. Wer mit der Thematik arbeitet, weiß, wie passend der Spruch von Erich Kästner auch hier ist:

ES GIBT NICHTS GUTES, AUSSER MAN TUT ES!

Dieses Zitat ist die Basis unseres Konzeptes KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®. Die Arbeitsumgebung und die Selbstorganisation des Nutzers sind eine Einheit. Arbeitsplätze sollten heute einen Raum bieten für Bewegungsanregung und Inspiration.

Nutzen Sie unsere Möglichkeiten für den Mehrwert Ihrer Kunden:

- Registrieren Sie sich online als Händler und nutzen Sie die Möglichkeiten unseres Händlerportals auf www.ergotrading.eu.
- Unser Service bietet eine günstige Lieferpauschale und beste Lieferzeiten.
- Im Rahmen des Streckengeschäfts bieten wir eine Lieferung direkt an Ihre Kunden an.

Entdecken Sie unser gesamtes Portfolio unter www.ergotrading.eu.



Mit freundlichen Grüßen

Petra Maßler & Team
Ergotrading GmbH
petra.massler@ergotrading.eu

GUT ZU WISSEN

Beratungs- und Marketingleistungen erbringt für uns die IOE Fachagentur, Hamburg. Über viele Jahre gewachsenes Fachwissen findet hier seinen Weg in Produkte, Dienst- und Beratungsleistungen.

Mehr Infos unter:
www.ioe-fachagentur.eu

- Produkttraining
- Körperzentriert Arbeiten®
- Individualisierte Marketingunterlagen

KA-TRAINING

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

TRAINIEREN UND BERATEN, GESUNDE ARBEITSPLÄTZE GESTALTEN

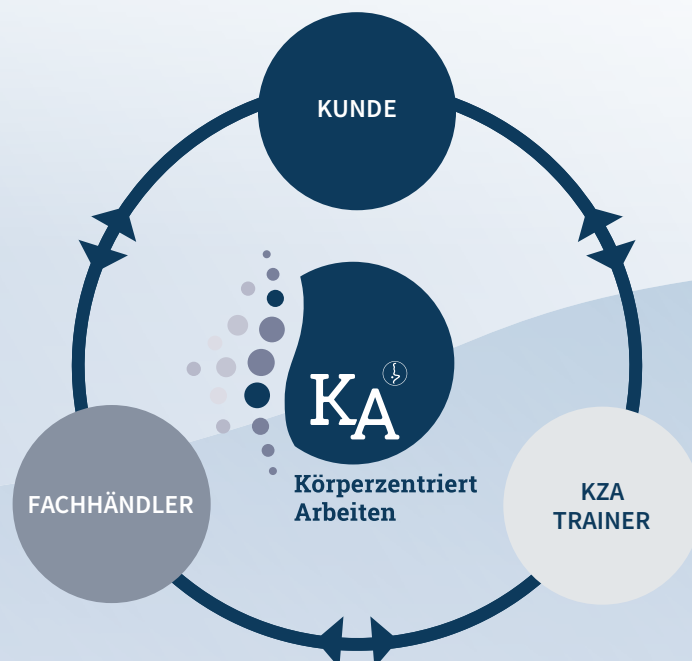
In mehr als 30 Jahren in der Büroergonomie hatte ich die Möglichkeit, den Büromenschen in seiner Entwicklung zu beobachten. Basierend auf den empirischen Erkenntnissen, die ich dabei gewonnen habe, entwickelte ich eine Methode, um die immer wiederkehrenden Probleme zu bewältigen. Dabei war klar, dass nur ein ganzheitliches Konzept dem Menschen in seiner Büroumgebung wirklich helfen konnte. Unterstützt durch eine Feldenkrais-Ausbildung und basierend auf Ilmarinen & Tuomis „Konzept der Arbeitsfähigkeit“ entstand vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Beratung das Konzept “Körperzentriert Arbeiten®” und das KA-Training.

Ziel ist es, qualifizierte KA-Trainer als anerkannte Arbeitsplatzanalytiker, Ergonomietrainer und Produktberater in Personalunion zu etablieren. Dafür bieten wir ab sofort die Qualifizierung für Experten aus dem Gesundheitsmanagement, aus der Betriebsgesundheit, sowie aus Ergonomie und Fachhandel an. Gemeinsam können wir das Thema KA in Ihrem Umfeld als Beitrag zu einer gesunden Arbeitswelt etablieren.



Volker Timm

Inhaber der IOE Fachagentur für Ergonomie



GESUNDE BÜROARBEIT - JETZT ZERTIFIZIERT

POSITIVE WIRKUNG AUF AUGENMUSKULATUR UND HALSWIRBELSÄULE

PC-Monitore werden mithilfe eines Monitorarms maximal flexibel und leicht beweglich, wie es in der Bildschirmarbeitsverordnung verlangt wird. Diese Flexibilität wird der optimalen Anordnung in der Sichtachse und der optimalen Höhe gerecht. Je nach Körperhaltung und Arbeitsaufgabe muss eine optimale Zentrierung, Entfernung und Kippung zur Sichtachse möglich sein.



BEFREIT VON EINSEITIGER ARBEIT UND ENTLASTET ARME UND SCHULTERN

Die RollerMouse ist ein Schlüsselprodukt im Konzept Körperzentriert Arbeiten®. Sie wird körpernah platziert und über einen Rollstab und mehrere Tasten bedient. Durch die zentrale Anordnung entfällt die bei Standardmäusen erforderliche Armabduktion und Außenrotation, 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



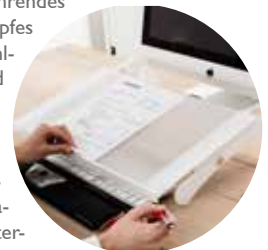
Das Gymba Stehboard ermöglicht mehr Dynamik im Stehen: Seine konvexe Krümmung ermöglicht ein Kippen zu beiden Seiten. Daneben ermöglicht das Gymba durch seine skelettierte Bauweise eine Verwindung in sich. Dies ermöglicht Gehbewegungen, die die Muskelketten von der Fußsohle bis zur Halsmuskulatur ansprechen.

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



UNTERSTÜTZT DIE AUFRICHTUNG DER BRUST- UND HALSWIRBELSÄULE

IOE 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 Mousearm. Sie sorgt dafür, dass die Hand eine natürliche Position einnimmt und damit Elle und Speiche nicht mehr verdreht werden. Die Belastung durch die sich wiederholenden Bewegungen beim Navigieren und Klicken nimmt dadurch spürbar ab.



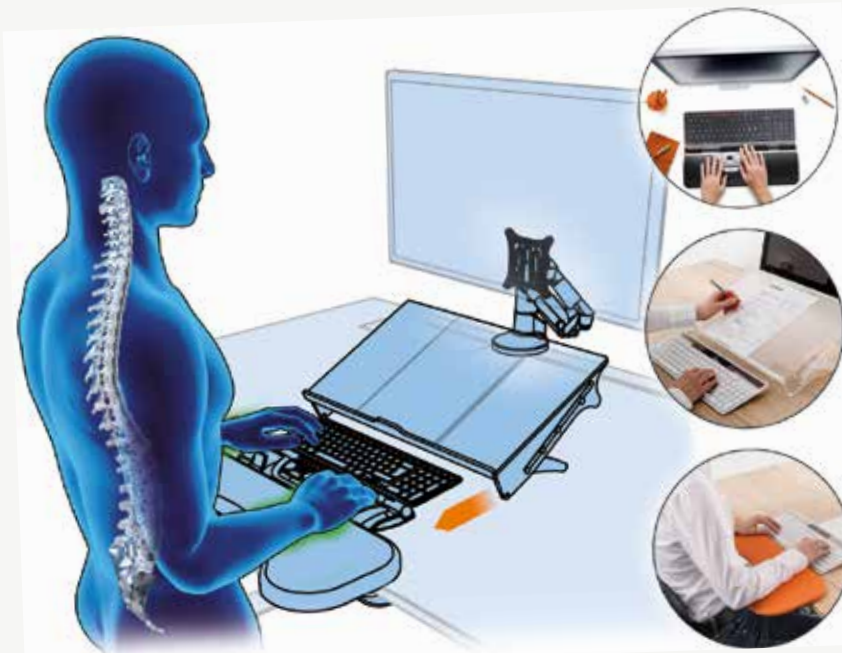
DIE LEHNE FÜR DEN TISCH ENTLASTET SCHULTER UND NACKEN

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



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

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 Aktion Gesunder Rücken e.V. zertifiziert.



Ab 2019 bietet die IOE Fachagentur für Ergonomie eine Zertifizierung im Rahmen der Weiterbildung zum Trainer für Körperzentriert Arbeiten® (KA) an. Interessenten melden sich bitte unter office@ioe-fachagentur.eu



Jetzt Körperzentriert Arbeiten®

EIN BEITRAG VON
MAGDALENA APEL - IOE FACHAGENTUR

Büroarbeit: Das ist stundenlanges statisches Sitzen am Schreibtisch und bedeutet puren Stress für unseren Körper. Die Folgen lassen nicht lange auf sich warten und äußern sich als Verspannungen und Rückenschmerzen. Körperzentriert Arbeiten® ist ein Konzept, das dem entgegenwirkt und den Alltag erleichtert.

Schreibtisch, Bürostuhl, Tastatur: nach DIN produziert, aber viel zu selten im Sinne des eigentlichen Nutzers gestaltet. Dabei wäre es doch sinnvoll, den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es um die Einrichtung des Arbeitsplatzes geht. Denn das Ziel ist es, schmerzfrei und produktiv zu arbeiten und dabei gesund zu bleiben. Diesen Ansatz verfolgt der Hamburger Ergonomiespezialist und Feldenkraistherapeut Volker Timm mit seinem Konzept Körperzentriert Arbeiten®. Es basiert auf seinen langjährigen Erfahrungen aus der Büroergonomie und wurde 2017 von

der Aktion Gesunder Rücken e.V. zertifiziert.

Zahlreiche Studien belegen, dass Fehlhaltungen im Büroalltag oftmals durch falsche Arbeitsweisen ausgelöst werden: Die schlechte Positionierung der Arbeitsmittel führt zu einer unnatürlichen Haltung. Das spielt eine wichtige Rolle bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Für eine gesunde Körperhaltung sollten alle Tätigkeiten zur Körpermitte hin ausgerichtet werden. »Das ist das Kernstück von Körperzentriert Arbeiten®, sagt Timm. »In der Mitte liegt die Kraft. Der Körper bewegt sich harmonischer, da das Bewegungsmuster viel natürlicher ist. Der Nutzer spürt das intuitiv und profitiert von einer besseren Selbstwahrnehmung als Basis für gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit.«

Dabei ist es wichtig, alle Bereiche des Körpers zu unterstützen – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels. Verschiedene Werkzeuge von Monitorarm bis Tischlehne entlasten unterschiedliche Bereiche. Zusammen bewirken sie eine zentrale Ausrichtung des Körpers,

die die Haltung spürbar verbessert und Verspannungen der Muskulatur mindert. Im Ergebnis sorgt Körperzentriert Arbeiten® für optimale Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz, damit sich Wohlbefinden und Kreativität maßgeblich erhöhen.



IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

Oft reichen schon ein paar kleinere Veränderungen von Büroarbeitsplatz und Verhalten, um den Körper in eine gesunde Haltung zu bringen und sich innerlich und äußerlich zu zentrieren.

KONTAKT
IOE Fachagentur, Volker Timm
Oevelgönne 93, 22605 Hamburg
Tel. (040) 30 96 92 20
office@ioe-fachagentur.eu

UNSERE PRODUKT-KNOW-HOW MIT IHREM BRANDING:

IHR INDIVIDUELLER HÄNDLERKATALOG

- Persönliche Beratung mit einem personalisierten Marketinginstrument
- Hochwertige Inhalte zum Thema Ergonomie im Büro und unserem AGR-zertifizierten Konzept „Körperzentriert Arbeiten®“ mit Mehrwert für Ihre Kunden
- Umfangreiches Produktportfolio mit ergonomischer Büroausstattung vom Motortisch bis RollerMouse
- Umfassende Betreuung bei der Erstellung
- Individuelles Titelblatt mit Ihrem Logo in Ihren Farben
- Mehrere Seiten mit Gestaltungsfläche
- Optionaler Agentur-Service für Ihren Begrüßungstext
- Auflagen ab 250 Stück



Erfahrung unserer Kundin

Frau Janik-Stenzel:

„Gern bestätige ich Ihnen die hervorragende Nutzbarkeit und den großen Informationsgehalt des für uns individualisierten Ergotrading-Katalogs. 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.“

DER ZWECK BESTIMMT DIE MITTEL!

KÖRPERLICHE PROBLEME AM ARBEITSPLATZ TRETEN MEIST AUF, WEIL WIR ZU SPÄT MERKEN, DASS ETWAS NICHT STIMMT. RICHTEN SIE IHRE AUFMERKSAMKEIT AUF DIE EINZELNEN BESTANDTEILE IHRES 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.

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 **IOE** 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 **Rollermouse Red.**

Mit ausgereifter Technik und ausgezeichnet mit dem Red Dot Design Award stellt sie Ihre Arbeitsgewohnheiten auf den Kopf und fördert das KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®.



Dokumentenhalter & Schreibpult in einem



Mausarm? Nein danke!



Nacken,
Schultern,
Arme
entlasten!

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 **IOE Rest Tischlehne**. Bei dauerhaften Schulterverspannungen 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-Steh-Arbeitsplatz, 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 eine Tradition aus vergangenen Zeiten. Gut, dass es Sitz-Steh-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.



Während der Arbeit spazieren gehen!



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!



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

Blieben Sie gesund!
Ihr 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.



SIE SIND NICHT STANDARD!

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.

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

- 50-70 cm
- ca. 30
- ca. 60

- Aufrichtung der Halswirbel durch Einstellung der Arbeitsebenen
- Heben des Brustkorbs durch angepasste Tischhöhe
- Stabilisieren durch Sitzfläche, Sitzhöhe und Rückenstützen

IHRE KÖRPERMAßE
erfordern beim Sitzen eine individuelle Einstellung.

UNTERSCHIED IM:

- Halswirbel 13,5 cm
- Lendenwirbel 6,2 cm
- Unterschenkel 11,9 cm
- Oberschenkel 14,3 cm
- PERSON 190 cm
- PERSON 150 cm

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.



Mehr Infos unter www.ergotrading.eu

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 und 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 ...

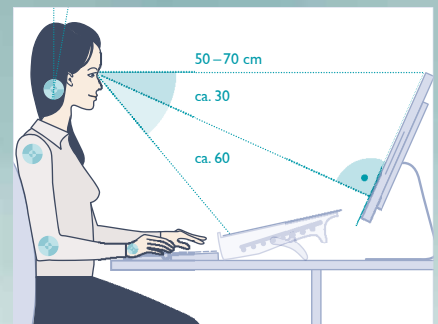
Probieren Sie es aus!



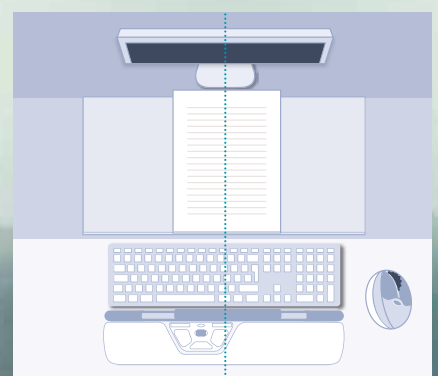
COMPUTER-BRENNPUNKTE

- | | |
|------------|--------------|
| 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 den IOE DOKUMENTENHALTERN.



KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® IST EINFACH MIT DEM IOE-DOKUMENTENHALTER-KONZEPT

Mit den IOE DOKUMENTENHALTERN lesen Sie in Ihrer natürlichen Körperhaltung, vergleichen Details mit dem Original auf dem Monitor, notieren oder markieren Wesentliches auf dem Papier.

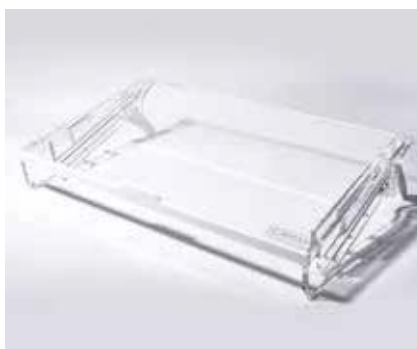
Die TRANSPARENZ auf dem Tisch bleibt erhalten. Sie können hindurchschauen und den Platz darunter als Ablage voll nutzen.

Zum SCHREIBEN UND LESEN ziehen Sie Ihren Dokumentenhalter einfach über die Tastatur oder schieben ihn zwischen Tastatur und Monitor.

HÖHENVERSTELLUNG OHNE SCHRAUBEN zeichnet das Modell IOE 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.



TISCHPULTE & DOKUMENTENHALTER



>>



>>



>>

TISCHPULTE & DOKUMENTENHALTER

Mit IOE Tischpulven 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 – außer man tut es!



IOE FLEXX

Variable Daten am PC eingeben, Unterlagen und Bücher lesen. Die IOE 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 IOE FLEXX zu einem Möbel auf dem Tisch, auf das Sie nicht mehr verzichten möchten.



1. IOEFXF IOE 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

IOEFXP IOE FLEXX PLUS

- 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. 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.

2. IOEMG IOE 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

3. IOEDC IOE DOCC

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

GUT ZU WISSEN

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

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

Wir versprechen sofortige positive Verhaltensänderungen!

MAUSARM? NEIN DANKE!

Die Arbeit mit Tastatur und Maus kann auf Dauer durch Überbelastung krank machen. Beugen Sie dem RSI-Syndrom mit Gesundheitsmäusen von ERGOTRADING 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 Sehnenscheidenentzündungen, Karpaltunnelsyndrome, Nackenschmerzen und andere Beschwerden können bei der Arbeit am Rechner auftreten. Die Gesundheitsmäuse von ERGOTRADING 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.



HANDSHOE MOUSE

- Flächige Unterstützung der Hand
- Griffige Haptik
- Bewegung über Schulter und Arm
- Ausführung für Rechts- oder Linkshänder
- Mit/ohne Kabel



NEU

UNIMOUSE

- Der Daumen macht den Unterschied!
- Winkelverstellbar von 35 bis 70 Grad
 - Separate dreidimensionale Daumenstütze
 - Programmierbar
 - Drei Maustasten inkl. Doppelklickfunktion



PENGUIN MOUSE

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



DIE ERGONOMISCHE EINGEBUNG

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

1



2



3



4



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. ERGONOMISCHE TASTATUR

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

4. TISCHLEHNE

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



ROLLERMOUSE PRO3/FREE3

1



2



3



DAS RSI-SYNDROM DER „MAUSARM“

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

Kleinste Gewebeverletzungen durch kurze, sich tausendfach wiederholende Bewegungen

Symptome: Taubheit, Kribbeln, Muskel- und Gelenkschmerzen

Begünstigt durch Stress und starre Körperhaltung

Gefahr: chronisches RSI-Syndrom, Arbeitsunfähigkeit

Die RollerMouse beendet die Einseitigkeit bei der Nutzung der Computermouse als Eingabegerät. Bei einer Kombination der mausfreien Eingabegeräte mit einem Dokumentenhalter wie z.B. der IOE FLEXX (s. Seite 11) 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. V15 ROLLERMOUSE PRO3
Die Breite der RollerMouse ist optimal für Standardtastaturen voller Größe geeignet, ideal um den Nummernblock zu bedienen.

2. V81 ROLLERMOUSE FREE3
RollerMouse Free3 verbindet höchste Genauigkeit und Komfort mit einer flachen Form.

V82 ROLLERMOUSE FREE3 WIRELESS

- Wiederaufladbarer Akku
- Inkl. Ladekabel und USB-2-Adapter

3. V151 ROLLERMOUSE PRO3 PLUS
Komfort Version der RollerMouse Pro3 durch erweiterte Handgelenksauflage



2



reddot design award
winner 2013

pCon
PLANNER



3



4



1. V7 ROLLERMOUSE RED

Der Star für das Konzept „KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®“ – Red Dot Design Award Winner 2013

V17 ROLLERMOUSE RED WIRELESS

Ergonomisch und flexibel: Die RollerMouse Red ohne Kabel für den Einsatz im Büro und unterwegs

V18 ROLLERMOUSE RED PLUS WIRELESS

Mehr Komfort für die Hände. Körperzentriert Arbeiten® mit der RollerMouse Red Plus ohne Kabel.

2. T71 CONTOUR BALANCE TASTATUR

Kabellose Tastatur, in Kombination mit der RollerMouse bringt es die Hände in eine perfekte und entspannte Haltung, passt optimal zu RollerMouse Red, Red Plus und Free3

3. V71 ROLLERMOUSE RED PLUS

Mit einer erweiterten Handauflage – auch optional für vorhandene RollerMouse Red verfügbar

4. V73 ARM SUPPORT RED

Die Armstütze passt perfekt. Einfach mit der vorhandenen RollerMouse verbinden.

V74 ROLLERMOUSE RED MAX

Das Kombi-Produkt: RollerMouse RED und Arm Support Red zum Vorteilspreis.

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 normale 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*

Bestellen Sie gleich Ihr Testprodukt für 14 Tage unter www.rollermouse-red.de

Mehr Infos unter www.ergotrading.eu

TASTATUREN

1



2



3



4

**1. T30 FREESTYLE2 TASTATUR**

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

Der Vertikalaufsteller für die Freestyle Tastatur ermöglicht eine Höhenverstellung, optional erhältlich

T31 VERTIKALAUFSTELLER VIP3

Ermöglicht eine Neigungseinstellung der Freestyle2 Tastatur wahlweise in 5°, 10° oder 15° Neigung, enthält zusätzlich passende Handgelenksauflagen für die Tastatur

2. T29 FREESTYLE2 NUMMERNBLOCK

Option für T30: passender Nummernblock/USB

3. T15 ADVANTAGE2 TASTATUR QWERTZ

Die Advantage Tastatur sorgt durch eine besondere Form dafür, dass schmerzende Handgelenke der Vergangenheit angehören

4. FS3 SAVANT ELITE2 FUSSPEDAL TRIPLE

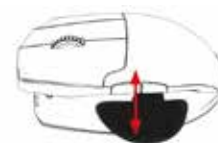
Das Savant Elite2 Fußpedal Triple bietet die perfekte Entlastung für Ihre Arme, Hände und Finger - das Fußpedal übernimmt eine Vielzahl von Mausclicks und Tastenkombinationen



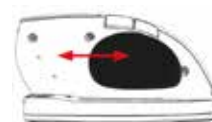
NEU
Die AGR-zertifizierte Vertikal-Maus



Passen Sie die Daumenablage perfekt auf Ihre Handgröße an.



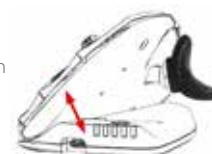
Verschieben Sie die Daumenablage für Ihre Daumenlänge.



Die Daumenablage kann sich auf die optimale Position neigen.



Neigen Sie die UNIMOUSE auf den idealen Winkel für Ihr Handgelenk.



unimouse

2



3



4



UNIMOUSE

1. V33 UNIMOUSE WIRED

- 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
- Kompatibel für PC und MAC

V34 UNIMOUSE WIRELESS

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

V35 UNIMOUSE WIRED

Für Linkshänder

V36 UNIMOUSE WIRELESS

Für Linkshänder

HANDSHOE MOUSE

2. V30 HANDSHOE MOUSE

Die Hand ruht in perfekter Form.

- Optional: wireless
- Rechts- und Linkshänder
- Verschiedene Größen

PENGUIN MOUSE

3. V50 PENGUIN MOUSE

Beidhändig nutzbare Vertical Mouse, ergonomischer Joystickgriff

- Optional: wireless
- Verschiedene Größen

4. V28 HE MOUSE

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

- Optional: wireless
- Rechts- und Linkshänder
- Verschiedene Größen



Nur gültig für die UNIMOUSE – zertifiziert 11/2017



Mehr Infos unter www.ergotrading.eu

TISCHLEHNEN



1. V202 IOE REST TISCHLEHNE SYNCRO
Spontanentlastung für Schultern und Nacken

2. V252 IOE REST TISCHLEHNE A-SYNCROR
Für kleinere, zierlichere Menschen

V262 IOE REST TISCHLEHNE DUO
Verstellbar in der Breite und im Winkel

M8/9 IOE MOUSEPAD & HANDBALLENAUFLAGE
Ergonomische Komfortausführung/Gel



Hören Sie auf, Ihren Arm selbst zu tragen! Das macht von nun an die Armstütze ERGOREST für Sie – und befreit Sie dadurch von Belastungen und Verspannungen im Bereich des Schultergürtels. Die Armstütze ist leicht an jedem Schreibtisch zu befestigen und bietet dank ihrer Gelenke dem Arm einen gewohnt weiten Aktionsradius.

3. A30/A40 ERGOREST
Bewegliche Armstütze mit und ohne Mousepad. Weiche, gepolsterte Auflagefläche, bezogen mit Nappaleder.

A31 ERGOREST-Laborversion
Die Armstütze ERGOREST-Laborversion ist zusätzlich mit einem Stangenelement am unteren Umlenkpunkt versehen.

FÜR MEDIZINER & THERAPEUTEN

Mit der beweglichen ERGO-REST-Armauflage vorbeugen gegen:

- Atrophien
- Verringerte Gewebeökologie
- Einsteifungsgefahr

Durchweg positive Erfahrungen bei:

- RSI-Syndrom
- Karpaltunnelsyndrom
- Tendopathien
- Posttraumatische Syndrome
- Epicondylitis

Ihr Zubehör für den mobilen, ergonomischen Arbeitsplatz



2



3



Bei der Laptoparbeit sind die Bildschirme häufig zu klein, die Auflösung ist zu hoch und die Positionierung schwierig. Dadurch beugen wir uns stark nach vorne, um mit dem Laptop arbeiten zu können. Die Folgen sind ein geringerer Komfort und eine erhöhte Belastung von Rücken und Nacken.

1. L7 Q-260 LAPTOPSTÄNDER
Damit heben Sie den mobilen Bildschirm auf Augenhöhe

T5 S-BOARD 840 TASTATUR
V40WL DXT PRECISION MOUSE 2 WIRELESS
Diese beiden leicht zu transportierenden Eingabegeräte ermöglichen Ihnen die ergonomische Laptop-Nutzung.

3. L30 ERGOTRAVELLER NOTEBOOKTASCHE
Die ergonomische Tasche ermöglicht das Arbeiten von unterwegs: Schnell und leicht direkt mit dem Notebook aus der Tasche arbeiten

2. L40 PRIVACY FILTER NOTEBOOKSICHTSCHUTZ
Verhindert unerwünschte Blicke auf den Bildschirm: Direkt von vorn betrachtet ist das Bild ganz klar – von der Seite scheint der Bildschirminhalt jedoch durch die MicroLouvre Technologie komplett schwarz oder golden.

Unterwegs arbeiten – Mobil und gesund

In Deutschland bieten schon heute 56% der Unternehmen ihren Mitarbeitern mobile und flexible Arbeitsplätze an. Durch diese neuen Arbeitsplatzkonzepte ergeben sich Herausforderungen für ein gesundes und effizientes Arbeiten. Auch hier sollte der Mitarbeiter in einer Linie aus Bildschirm, Vorlagen, Tastatur und Maus arbeiten können.

Mehr Infos unter www.ergotrading.eu

MONITORLIFT

**I. P50 IOE LIFT**

Der IOE LIFT ist die perfekte Ergänzung für jeden Arbeitsplatz, an dem eine Nachrüstung durch einen höhenverstellbaren Tisch nicht möglich ist. Empfangstresen, Werkstatt-Arbeitsplätze, Kurzarbeitsplätze sind ideale Umgebungen für den IOE LIFT.

Die Tastaturarbeitsfläche ist unabhängig von der Höhe des Monitors einstellbar und somit für jede Körpergröße geeignet.

FLEXIBEL MIT SCHWENKARM-TECHNIK & LAPTOPHALTERN

1



IOE®

pCon
PLANNER

2



3



4



5



6



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

2. P42/P43 IOE MY LOOK
Mit einem oder zwei Armen im stromlini-
enförmigen Design: Verbessert die
Kommunikation, führt die Augen und
verbessert die Haltung

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

4. L4 SLIM COOL
Für Laptop oder iPad,
winkel- und breitenverstellbar

5. IOEFX IOE FLEXX TISCHPULT
Laptop- und Konzepthalter in einem

6. L8 YPS
Laptop- und iPad-Ständer



Mehr Infos unter www.ergotrading.eu

FUSSSTÜTZEN

1



2



3



4



5



6



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.

1. F4 INZONE FUSSSTÜTZE

2. F11 FUSSSTÜTZE PRO 959

3. F2 QUICKSTEP FUSSSTÜTZE

4. F8 FUSSSTÜTZE BASIC 952

5. F3 BAR STAND

6. B52 GYMBA®

Gehen im Stehen!

Verwenden Sie das GYMBA® umgedreht als Fußstütze.

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 Teilnahme 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 anstelle 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 Konzept **KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®** an Ihrem Arbeitsplatz ein
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik – täglich
- Arbeiten Sie aktiv mit Ihrem Stuhl, Tisch und Ihren Arbeitsgeräten
- Stellen Sie in Frage, was sich nicht gut anfühlt

Finden Sie Ihr Maß!



FREEDESK®

STEHEND ARBEITEN – ÜBERALL!

Das in Schweden entwickelte und gebaute FREEDESK® ist eine echte Innovation. Vollständig aus Holz gebaut ist es ein tragbares, klappbares Tischpult, das viele Arbeitsbereiche ergänzen kann. Mittels einer perfekt abgestimmten Klappmechanik lässt es sich als Unterlage flach zusammenlegen und in Sekundenschnelle verwandelt es Ihren Tisch in einen Stehtisch oder Ihre Unterlage in einen Arbeitstisch. FREEDESK® – einfacher geht es nicht. Auf www.the-freedesk.eu entdecken!



FREE S

Klein, leicht, kompakt für Schule und Beruf.

Maße: Tiefe 39 cm,
Breite 58 cm
Einstellungen: in 9 Höhen
von 17 bis 34 cm
Höhe gefaltet: 2,2 cm
Belastbar: bis 10 kg
Eigengewicht: 3 kg

FREE L

Der Tisch für den professionellen Einsatz – für unterwegs oder für das Büro.

Maße: Tiefe 54 cm,
Breite 80 cm
Einstellungen: in 9 Höhen
von 19 bis 43 cm
Höhe gefaltet: 2,2 cm
Belastbar: bis 15 kg
Eigengewicht: 5,5 kg

GUT ZU WISSEN

Arbeiten in wechselnden Haltungen ist das Beste, was wir für uns tun können, um die Monotonie der Arbeit am Rechner zumindest etwas erträglicher zu gestalten.

HIER SIND FREEDESK® UND GYMBA® PERFEKTE PARTNER.

ANWENDUNGSBEREICHE

- Laptoparbeit • Fußboden-Tisch • Büroarbeit
- Stehtisch für Kinder • Laborarbeit • Homeoffice
- Mobiles Arbeiten • Schule, Hobby, Küche

GEHEN IM STEHEN

In den skandinavischen Ländern sind ca. 75% aller Arbeitstische höhenverstellbar, demzufolge arbeiten viel mehr Menschen im Stehen als bei uns. Die Folge ist, dass dort Fehlhaltungen und Beschwerden durch langes, bewegungsloses Stehen am Computer früher auffallen als bei uns. Es ist also kein Zufall, dass das Gehen im Stehen in Finnland erfunden wurde. GYMBA® ist das kleinste Trainingsgerät fürs Büro: zum Gehen, Stretchen, Balancieren und Aktivieren!

Gymba®



SO VERWENDEN SIE GYMBA® RICHTIG

Platzieren Sie GYMBA® sitzend immer mit der offenen Fläche nach unten unter Ihrem Tisch. So haben Sie eine kleine Fußerhöhung, die Sie zum Spielen mit den Füßen anregt. Was Sie alles im Stehen tun können, entdecken Sie von ganz allein. Wundern Sie sich nicht, wenn es nach kurzer Zeit anstrengend wird. Ihre Muskulatur und Ihre Balance sind nicht daran gewöhnt.

ANWENDUNGSBEREICHE

Arbeiten im Stehen, Meetings im Stehen, Ausgleichsbewegungen im Büro, Balance- und Koordinationsübungen, therapeutische Maßnahmen zur Mobilisierung von Fuß, Knie und Hüftgelenken, Mobilisierung von Becken und Wirbelsäule, Stabilisierung der Tiefenmuskulatur, Stretchen der Wadenmuskulatur und der Achillessehnen.

B52 GYMBA®

Maße: 46,5 x 30,5 cm

Gewicht: 1500 g

Farbe: anthrazit oder orange

pCon
PLANNER



HOLZ-COMPOSITE-
PRODUKT AUS FINNLAND



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.

Mehr unter www.my-gymba.de

TISCHE & STEHPULTE

1



2



ELEKTRISCH HÖHENVERSTELLBARE TISCHE FLEXIBILISIEREN IHREN ARBEITSALLTAG

Wer regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen wechselt, lebt gesünder und arbeitet effektiver. Die elektrische Höhenverstellung vom FreeStand I ermöglicht ein flexibles Arbeiten im Sitzen und Stehen.

Dieses Tischmodell zeichnet sich dabei durch eine besonders leise (< 50 dB) Höhenverstellung aus. Vorhandene Tischplatten können auf IOESTAND selbst montiert werden.

One Box – One Stand.

Eine besonders leichte Optik entsteht durch das T-Fuß-Gestell.

Dieses Gestell ist TÜV geprüft und entspricht EN ISO 13849-1:2008.

1. IOESI IOESTAND

Das IOEStand ist ein Stahlgestell und wird unmontiert auf Palette im Karton geliefert.

- Belastung bis 120 kg, verstellbare Traverse von 120 bis 180 cm
- Höhenverstellung: 65 bis 125,00 cm
- Softstart & -stopp, Up-down-Schalter
- Hubgeschwindigkeit 40 mm/Sek.
- Schalldruckpegel/Dezibel- < 50 dB
- GS-Siegel, ISO-Zertifikat
- Aufbauzeit: 15 – 20 Minuten

2. REACT I REACT TISCHGESTELL

Unser Hausgestell ist in Weiß, Silber oder Schwarz lieferbar, es wird in Deutschland hergestellt, Garantie 5 Jahre.

Die Tischplatten sind im Lieferumfang nicht enthalten.

pCon
PLANNER

STEHPULTE



STEHPULTE SIND HEUTE BEWEGLICHE MEETING POINTS

Einst zeichneten Stehpulte besonders ausgestattete Büros von Dichtern, Denkern und Rechtsanwälten aus. Heute hat sich das Stehpult zu einem Universalmöbel weiterentwickelt. Maßgeblichen Anteil an dieser positiven Entwicklung hat die Firma OFFICEPLUS in Rottweil, die seit den 80er Jahren dem Stehpult zu einer immer größeren Bedeutung verholfen hat.

1. R2 ROLLS DRIVE

Der rollbare Konferenztisch für schnelle Gespräche im Stehen oder als Stehpult. ROLLS DRIVE bewegt sich mit: im Büro, in der Praxis, im Atelier, auf der Terrasse, in der Küche oder im Vortragssaal und überall dort, wo mobile Funktionalität gefragt ist.

2. RC ROLLS COMFORT PLUS

Stufenlos höhenverstellbar, auf Rollen oder feststehend.

STEHDYNAMIK

1



2



3



4



5



6



7



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

2. B51 STANDMAT
Stehkomfort in Gewerbe, Büro und privat

3. B52 GYMBA®
Gymba ist DAS Trainingsgerät zum Gehen, Stretchen, Balancieren und Aktivieren!

4. B50 STEPIE
Rückentraining, Blutkreislauf anregen, Kalorienverbrauch erhöhen

5. B55 BALANZA® BALLSTEP®
Einstieg in das sensomotorische Training

B56 BALANZA® BALLSTEP® GROUP
Für Gruppentraining geeignet (ohne Abb.)

6. B57 BALANZA® FREERIDE
Kraft, Koordination und Gleichgewicht

7. TH11 DYN AIR® SITZKISSEN

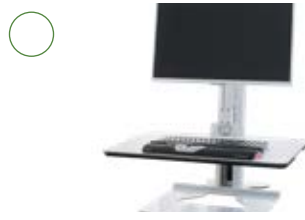


COMING
SOON

Mit unseren Testprodukten haben Sie die Möglichkeit, die Qualität und Funktion unserer ergonomischen Produkte zu prüfen und Ihren Arbeitsalltag neu zu organisieren.



P22 IOE MYVIEW / P42 IOE MYLOOK
Und der Bildschirm passt sich Ihnen an



P50 IOE LIFT Workstation
Höhenverstellung einmal anders



IOEFX IOE FLEXX als Laptopständer
So wird der Laptop ergonomisch



IOEFX IOE FLEXX Tischpult
Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz



IOEMG IOE MAGG Tischpult
Komfort und Gesundheit



IOEDC IOE DOCC Tischpult
Transparenz und Funktionalität



V202 IOE REST Tischlehne Syncro
Nichts wirkt schneller gegen Verspannungen



A30 ERGOREST Armstütze
Bewegliche Stütze für den Unterarm



T30 FREESTYLE Vertikaltastatur
Verstellbar in Breite und Winkel



V14 ROLLERMOUSE PRO3
Zentriert und körpernah



V81 ROLLERMOUSE FREE3
Mehr Komfort – Körperzentriert Arbeiten®



V7 ROLLERMOUSE RED
Beidhändig – körperzentriert – perfekt



B50 STEPPIE
Sanfte Bewegung



B52 GYMBA®
Fitness – Therapie – Flexibilität



V34 UNIMOUSE WIRELESS
Dynamisch verstellbar

Bitte deutlich ausfüllen.

KONTAKT

.....

.....

SONSTIGES

DER HÄNDLER
IHRES VERTRAUENS

MAUSFREIE EINGABEGERÄTE



Rollermouse Pro3



Rollermouse Free3



Rollermouse Red



Rollermouse Red Plus

TASTATUREN



Freestyle



Freestyle VIP Vertikal



Freestyle Nummernblock



Advantage Tastatur



Tastatur Solar K 750



Minitastatur

COMPUTERMÄUSE



UniMouse



HE Mouse



Handshoe Mouse



Penguin Mouse



Evoluent 4



MiniCute



Contour Mouse



Grip Mouse

TISCHPULTE



IOE DOCC



IOE FLEXX



IOE MAGG

KONZEPTHALTER



Docuglide



Multirite



Flex Desk 640 Adjustable



Flexdesk 630



Q-doc 415

LAPTOPHALTER



Slim Cool



IOE FLEXX



Yps Laptop- und iPad-Ständer



Laptopständer T-340



Laptopständer Q-260

MONITORARME



IOE MYVIEW Monitorarm



IOE MYVIEW & My George Laptop-Zubehör



Monitorschiene für zwei Monitore



IOE MyLook

MONITORLIFT



IOE LIFT

LAMPEN



FLEXLITE™ LED-
Arbeitsplatzleuchte



SLIMLITE™ EDGE LED

DESKMANAGER



CPU-Halter C2



CPU-Halter Space



Stifteschale Utensilio



Monitorständer



Monitorerhöhung



Fast Lock
Notebookschloss

KABELMANAGEMENT



Kabelkanal,
aufklappbar



Kabelmanager



Kabeldurchlass-Buchse

TISCHLEHNEN



IOE REST
Tischlehne Syncro



ERGO Pad
Mouse



ERGO REST
Armstützen

FUSSSTÜTZEN



Inzone



Basic 950



Basic 952



Discus



Quick Step



ERGO Step

TISCHE & STEHPULTE



IOEStand



Rolls Comfort Plus



Rolls Drive

AKUSTIK



ScreenIT A30



ScreenIT Standard



Hang Over

WELLNESS & AKTIVITÄT



FREEDESK®



GYMBA®



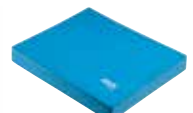
Kybounder
Stehkissen



DYNAIR® SENSO®
Ballkissen



Standmat



AIREX®
Balance Pad



Steppie



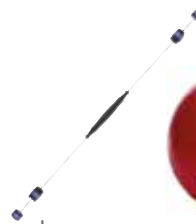
AIRGO® Aktiv
Rückenkissen



AIRGO® Aktiv
Sitzkissen



BALANZA® BALLSTEP®



Improve
Trainingsstab



Gymnastikball



Theraband
Übungsband

Mehr Infos unter www.ergotrading.eu

RICHTEN SIE IHREN ARBEITSPLATZ SO EIN, DASS ER ZU IHNEN PASST.



UNSER SERVICE:



Profitieren Sie von unserem ganzheitlichen Nutzungskonzept mit dem Menschen im Mittelpunkt. Wir bilden KA-Berater aus!



Vermitteln Sie Ihre Ergonomiekompetenz mit dem für Sie gestalteten Katalog!



Vertrauen Sie unserem Know-How, zertifiziert von der Aktion Gesunder Rücken e.V.



Nutzen Sie unsere Ergonomieprodukte für Ihre durchdachte Büroplanung!

IOE - Fachagentur

Inhaber: Volker Timm
Oevelgönne 93 · 22605 Hamburg
office@ioe-fachagentur.eu
www.ioe-fachagentur.eu



Ergotrading GmbH

IHR HANDELSPARTNER SEIT 1987
Heisterfeld 11 · 25489 Haselau
mail@ergotrading.eu
www.ergotrading.eu

