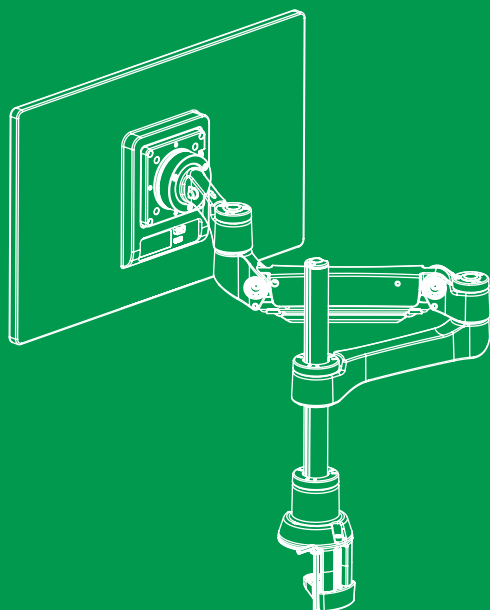
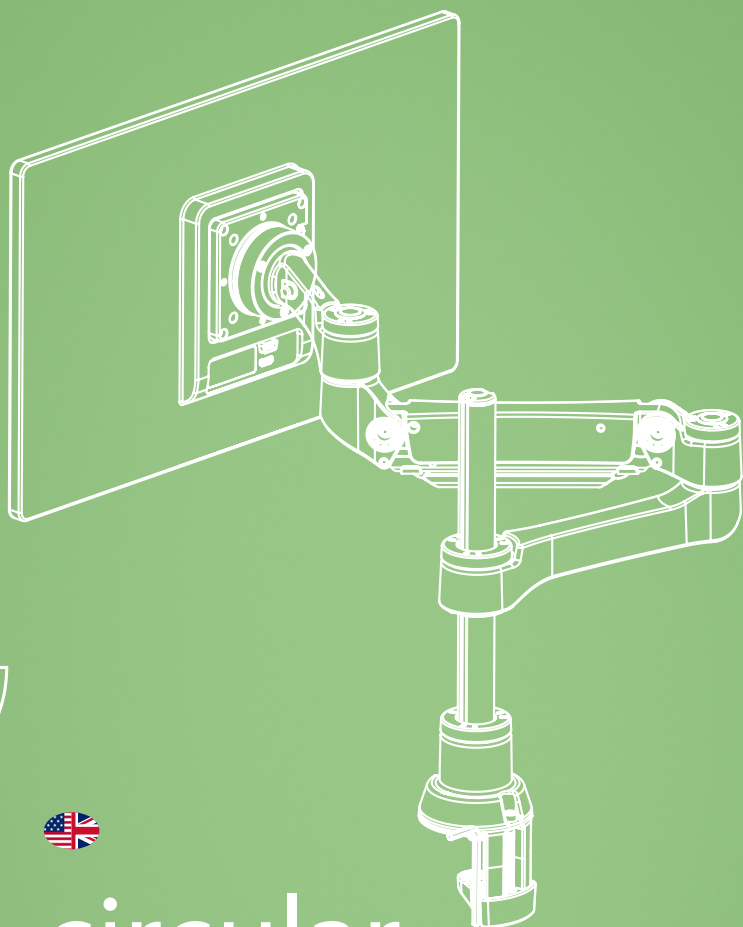




R-Go Caparo Single

RGOVLC4SI

English manual	p.2	
Deutsche Anleitung	p.22	
Manuel en français	p.42	
Nederlandse handleiding	p.62	
Polski podręcznik	p.82	
Manual en español	p.102	
Manual em português	p.122	
Manuale italiano	p.142	
Svensk manual	p.162	



circular monitor arm

R-Go Caparo single

Contents

Tips for healthy screen use	4
Product overview	5
Setup	6
Final product	19
Adjustments	20

Tips for healthy screen use

Did you know that a wrong set-up of your monitor has a negative effect on your working posture? You can easily get physical complaints, such as neckpain. Here some tips to create a healthy set-up:

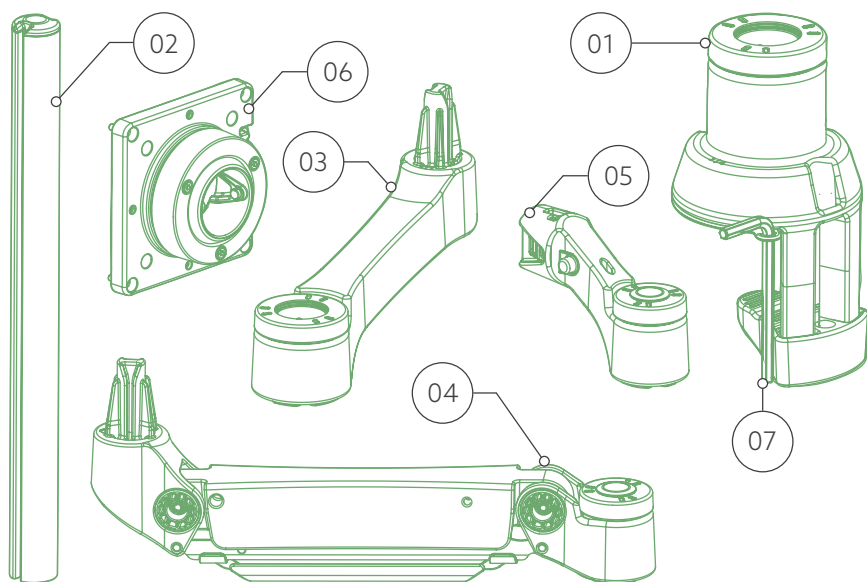
- Place the top of your screen at eye level. You will automatically sit up straight.
- Place your screen at least at arm's length to give some relieve to your eyes.
- Place your screen directly in front of you. This way, you will adopt an straight posture while working.

To make maximum use of the depth of your desk, we recommend that you do not fix the base of the monitor arm in the middle, but position it approximately 45 cm out of the middle of the desktop.

Do you work with two monitors? We recommend to place the most frequently used screen right in front of you. The other (additional) screen should be placed directly next to it, at the same height, and pulled slightly towards you. This set-up ensures that you will sit straight most of your working day.

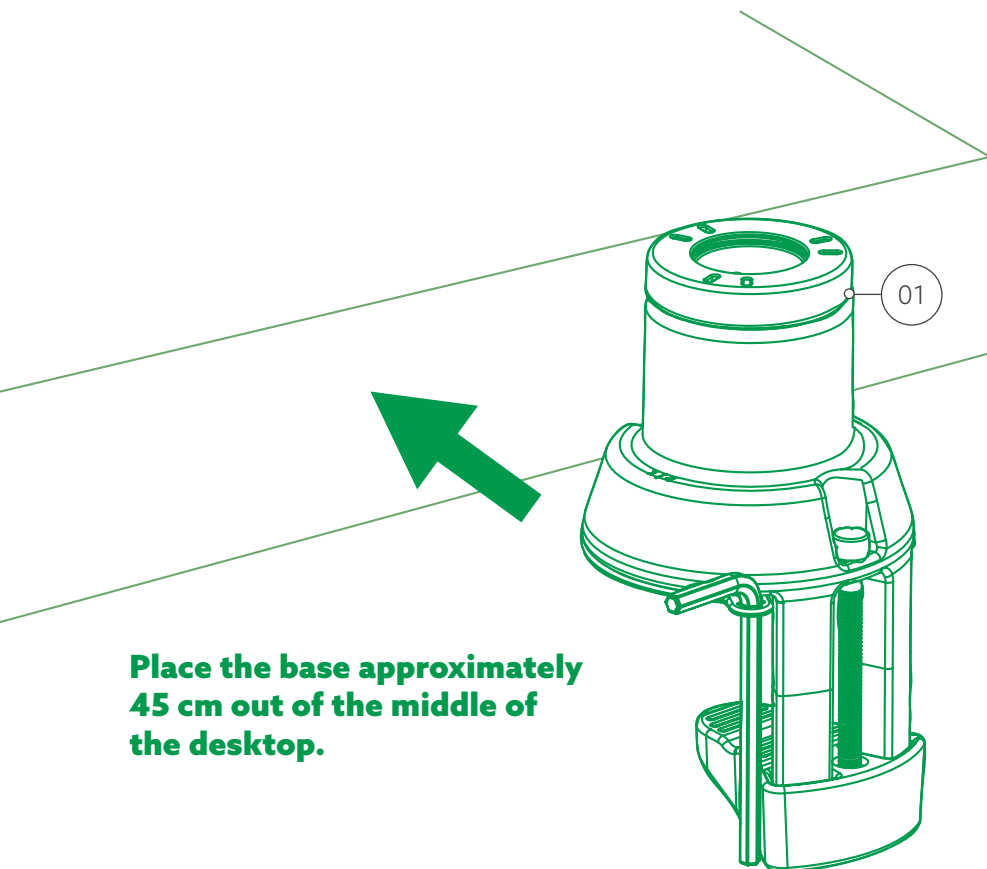
Product overview

- 01 Base
- 02 Pole
- 03 Forearm
- 04 Upper arm with gas spring
- 05 Head
- 06 VESA plate
- 07 Hex key



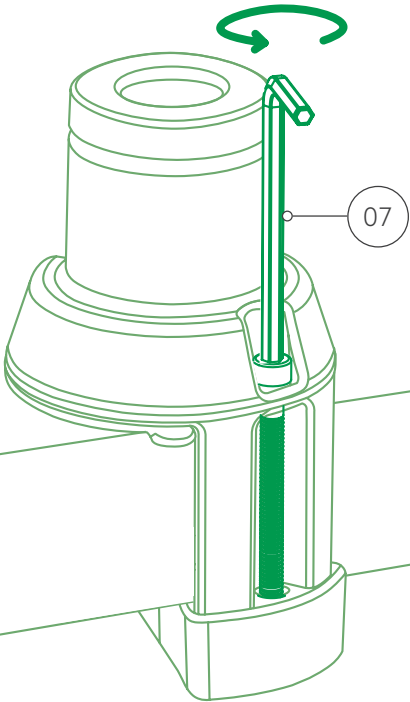
Setup

Step 1



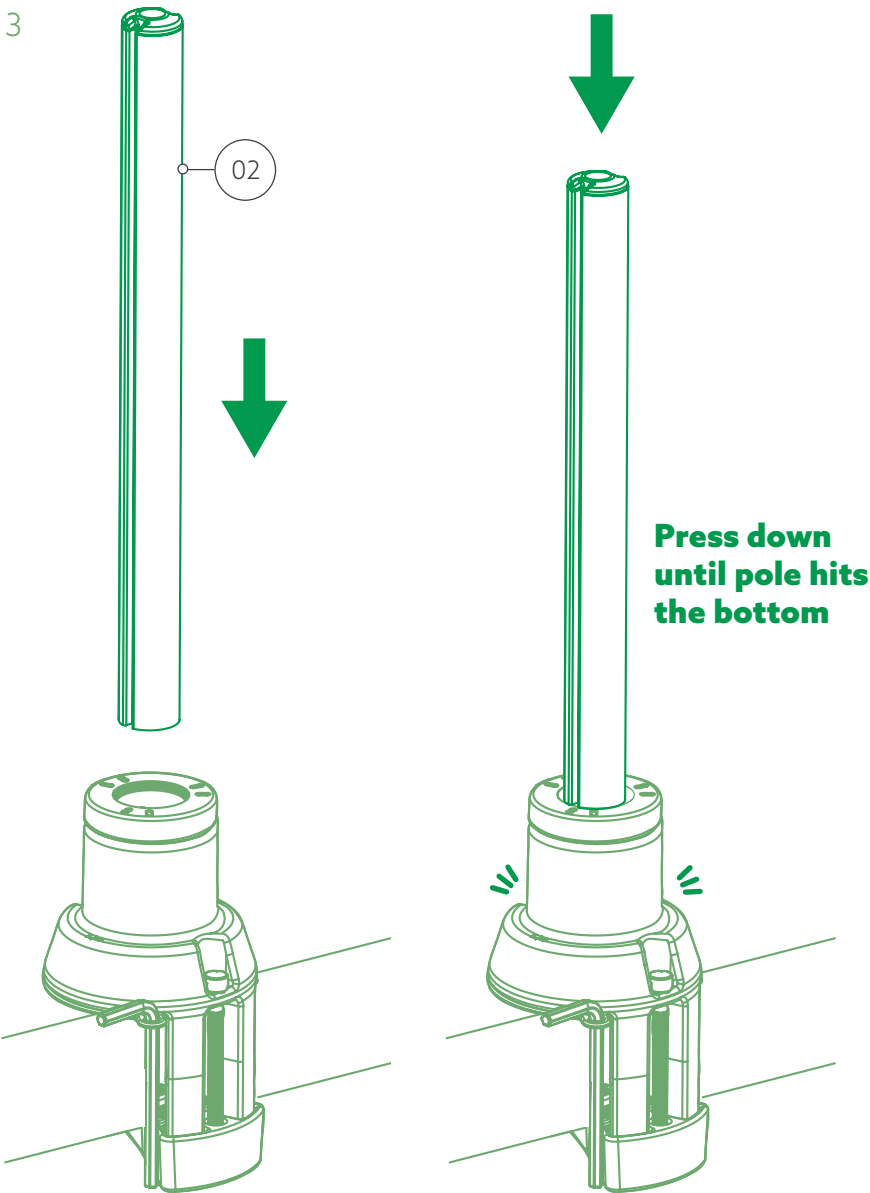
Setup

Step 2



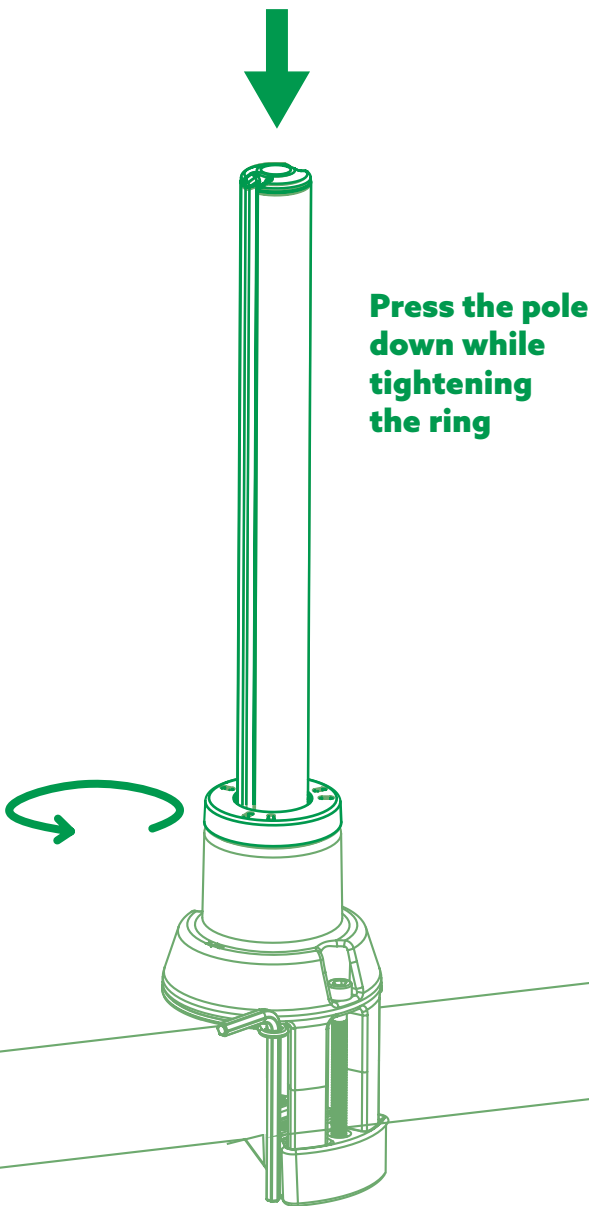
Setup

Step 3



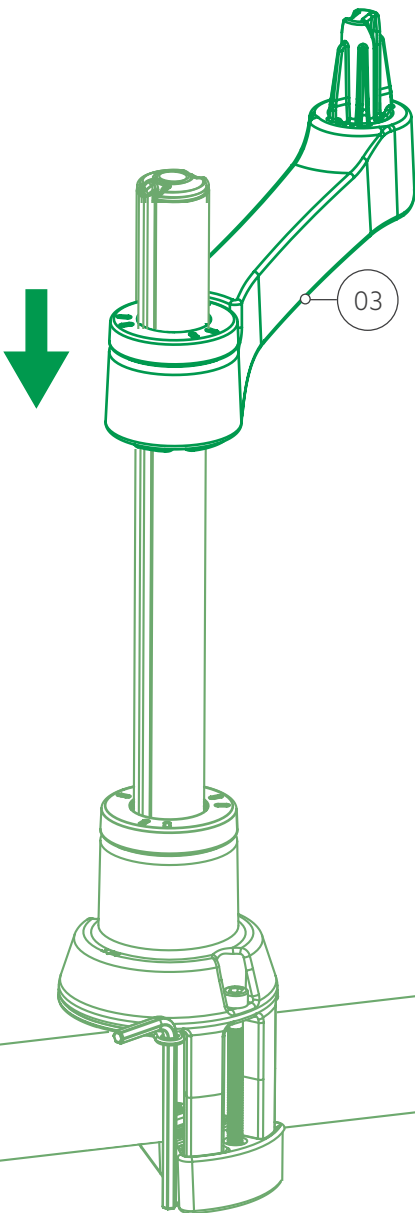
Setup

Step 4



Setup

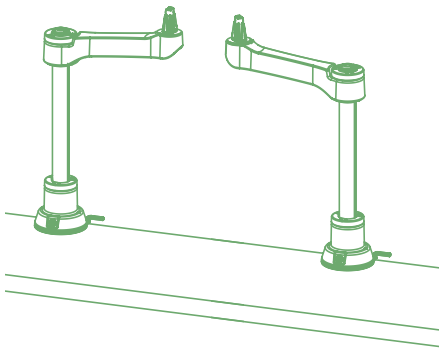
Step 5



Setup

Step 6

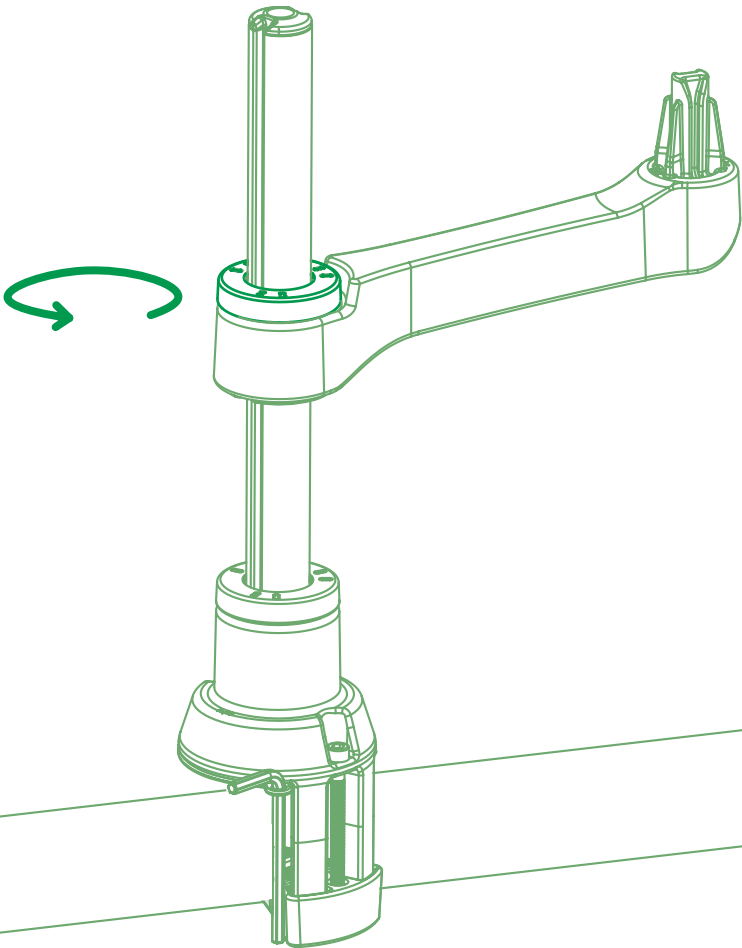
Decide on which side (left or right) of the arm you want the forearm to stop rotating e.g. to prevent hitting into an acoustic wall.



Rotate the arm, and check whether it stops at the chosen side. If not, take the forearm off the pole, and place it exactly opposite on the pole. Rotate it again to check if it stops at the desired side. Rotate the forearm in the right position in such way that the arm cannot move backwards but only forward.

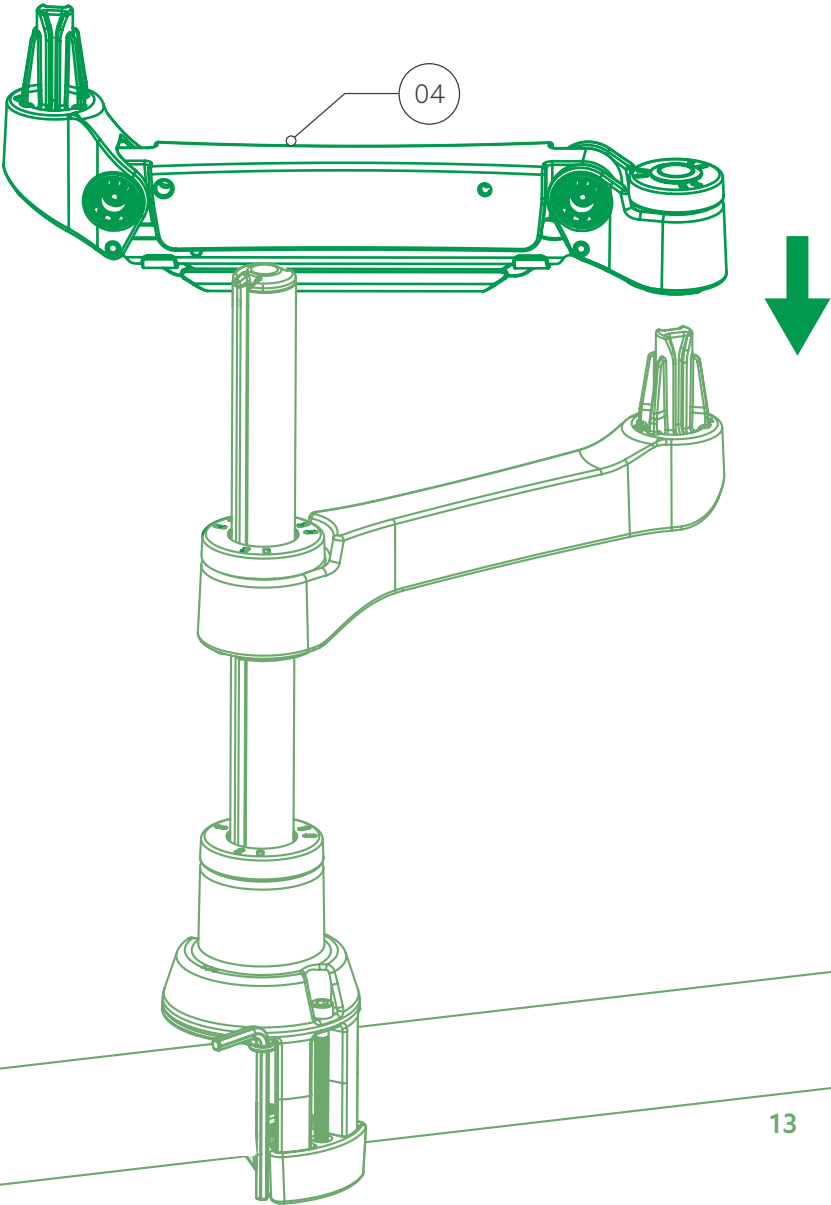
Setup

Step 7



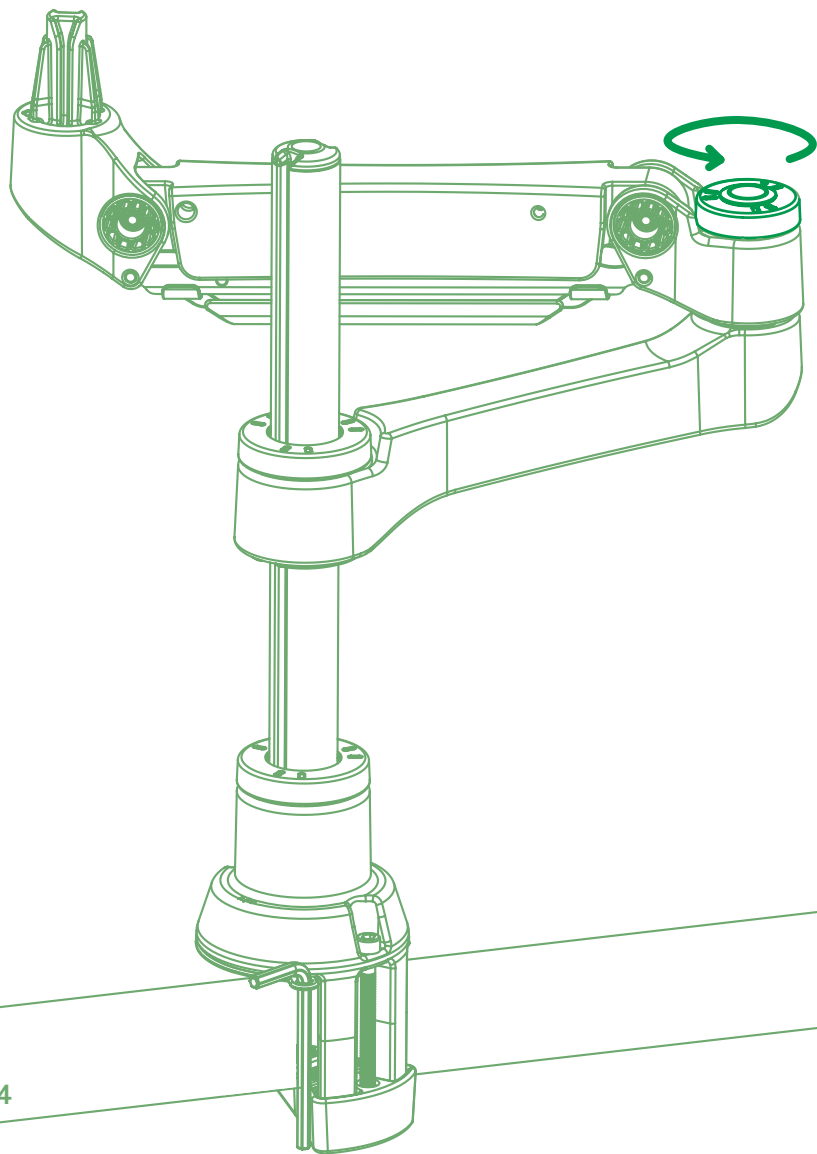
Setup

Step 8



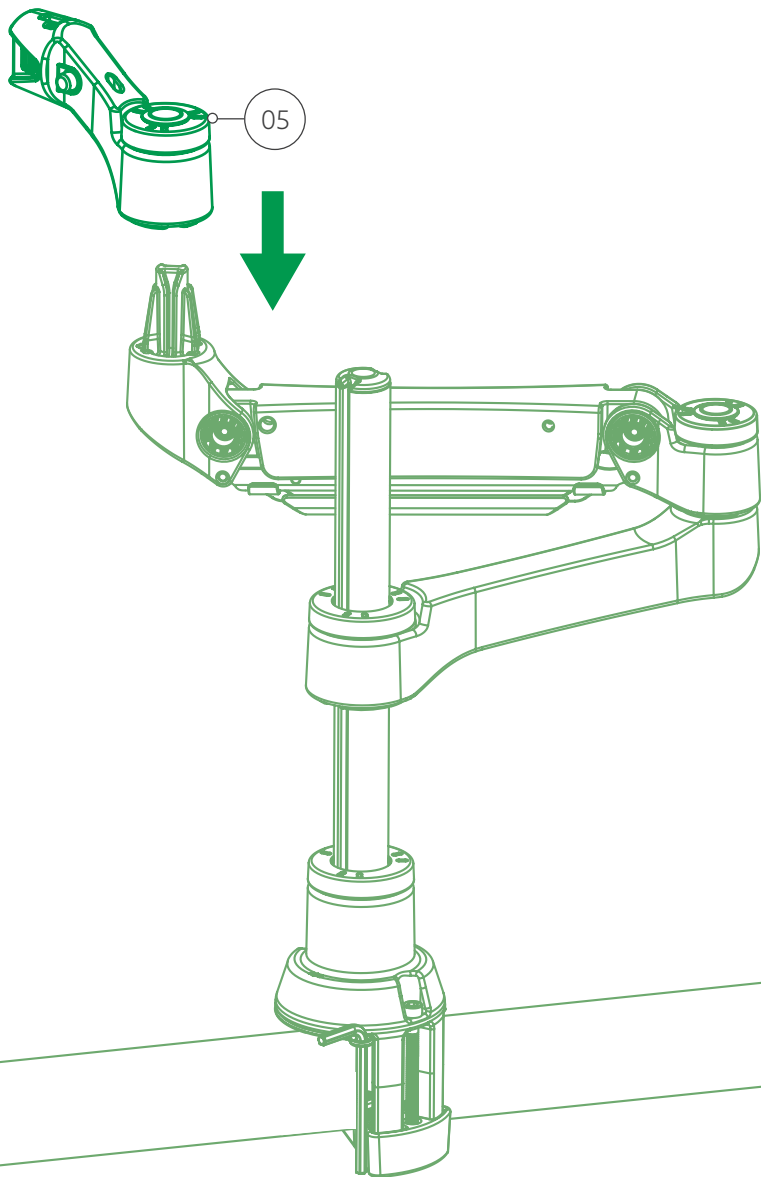
Setup

Step 9



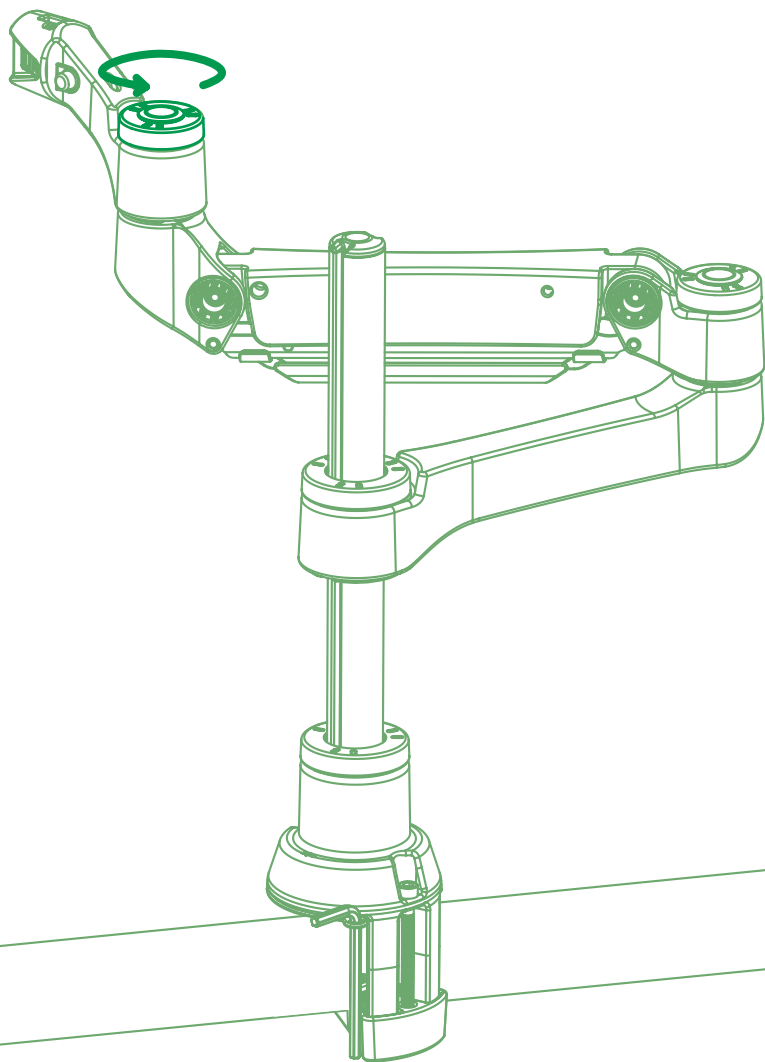
Setup

Step 10



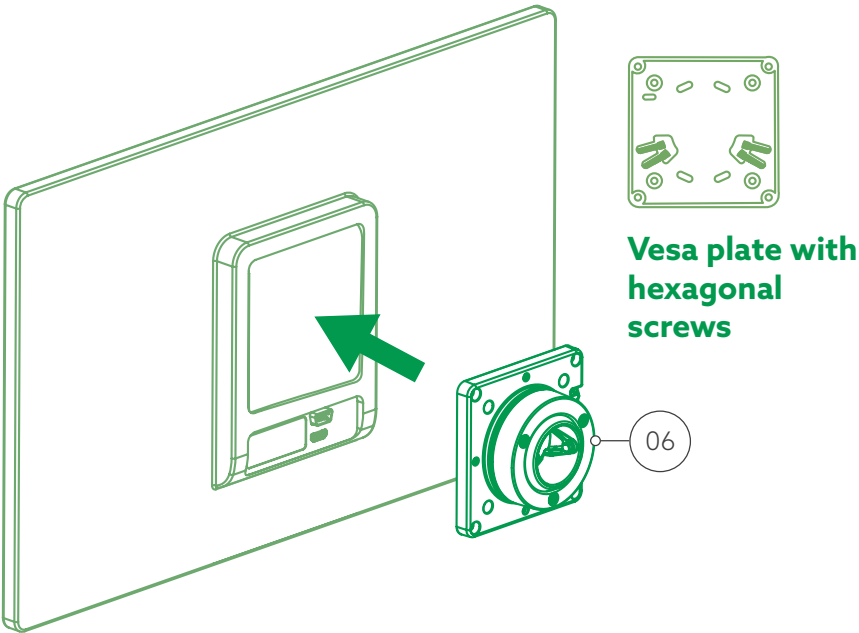
Setup

Step 11



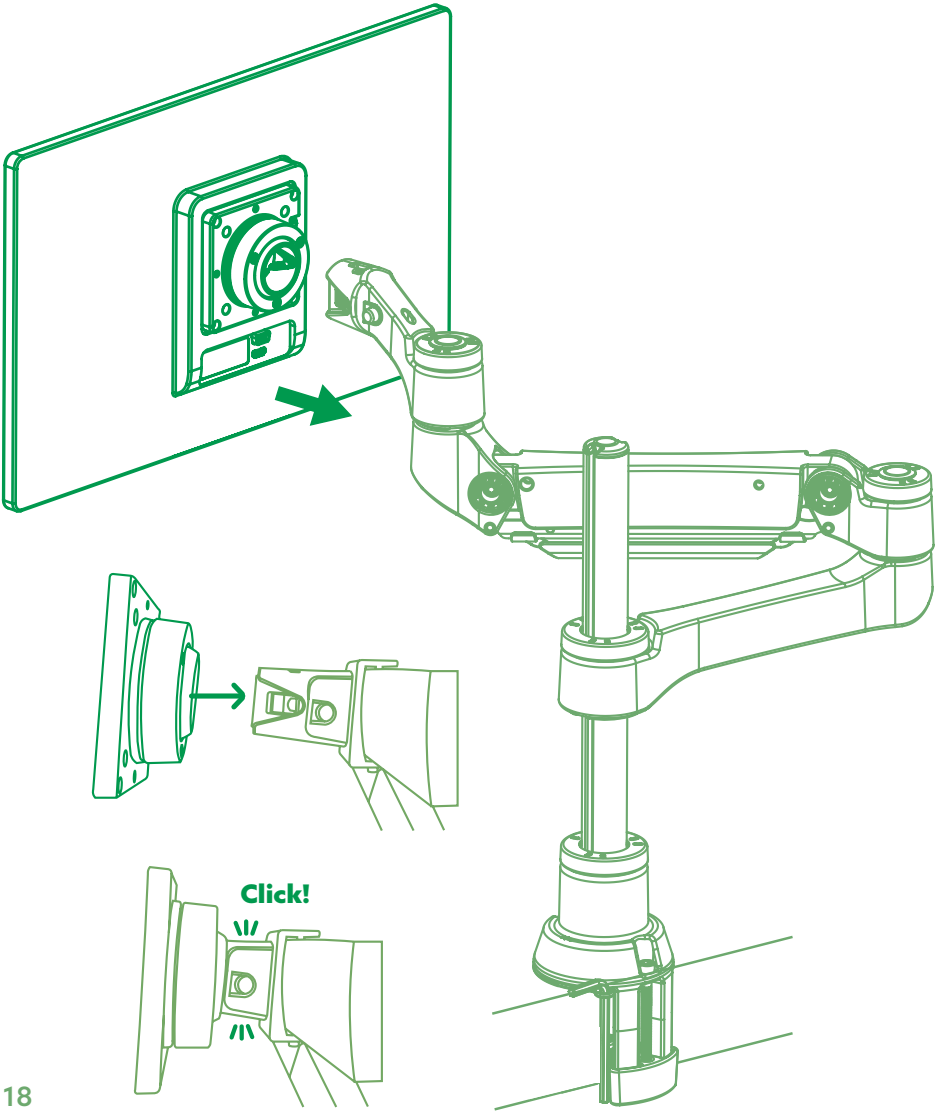
Setup

Step 12

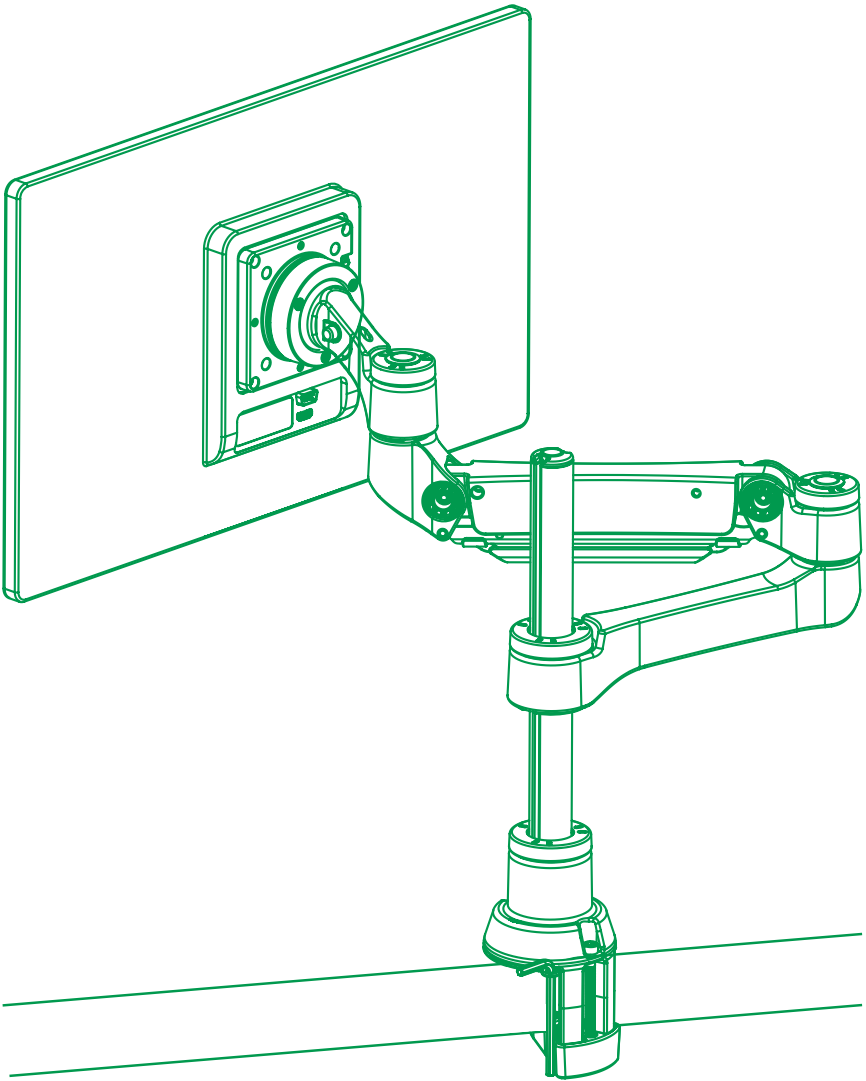


Setup

Step 13



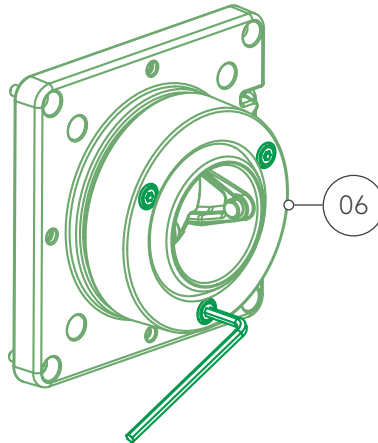
Final product



Adjustments

Straightening the monitor

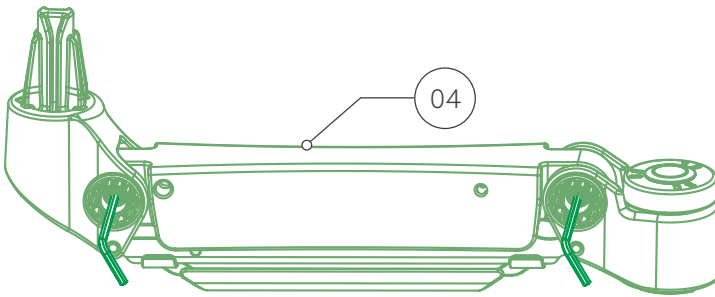
In order to straighten the monitor, you will find 3 screws at the back of the VESA plate. The screws can be tightened with the enclosed hex key, so you can increase the resistance and straighten the monitor.

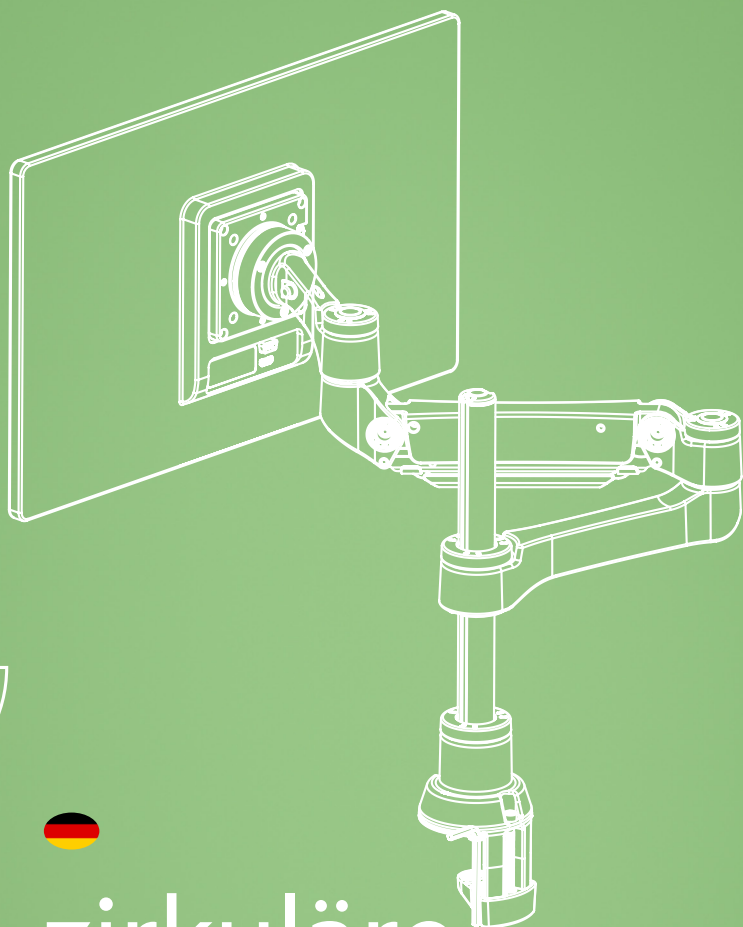


Adjustments

Increase or decrease resistance of the gas spring

Depending on the weight of your monitor, you can increase or decrease the resistance of the gas spring arm by tightening the hexagonal screws in the upper arm. Use the enclosed hex key.





zirkuläre Monitorarm

R-Go Caparo einzelner Arm

Inhalt

Tipps für eine gesunde Bildschirmnutzung	24
Produktübersicht	25
Einrichtung	26
Endprodukt	39
Anpassungen	40

Tipps für eine gesunde Bildschirmnutzung

Wussten Sie, dass eine falsche Einstellung Ihres Monitors negative Auswirkungen auf Ihre Arbeitshaltung hat? Sie können leicht körperliche Beschwerden wie Nackenschmerzen bekommen. Hier sind einige Tipps für eine gesunde Einrichtung:

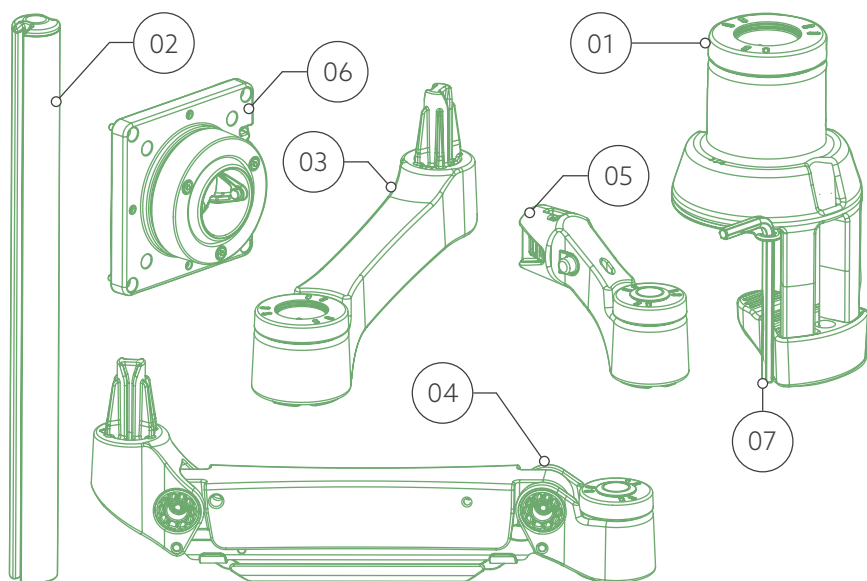
- Stellen Sie die Oberkante Ihres Bildschirms auf Augenhöhe ein. So sitzen Sie automatisch aufrecht.
- Stellen Sie Ihren Bildschirm mindestens eine Armlänge entfernt auf, um Ihre Augen zu entlasten.
- Stellen Sie Ihren Bildschirm direkt vor sich auf. So nehmen Sie beim Arbeiten eine gerade Haltung ein.

Um die Tiefe Ihres Schreibtisches optimal zu nutzen, empfehlen wir, die Basis des Monitorarms nicht in der Mitte zu befestigen, sondern etwa 45 cm von der Mitte der Tischplatte entfernt.

Arbeiten Sie mit zwei Monitoren? Wir empfehlen, den am häufigsten verwendeten Bildschirm direkt vor sich zu platzieren. Der andere (zusätzliche) Bildschirm sollte direkt daneben auf gleicher Höhe stehen und leicht zu Ihnen hin gezogen werden. Diese Anordnung sorgt dafür, dass Sie während des größten Teils Ihres Arbeitstages aufrecht sitzen.

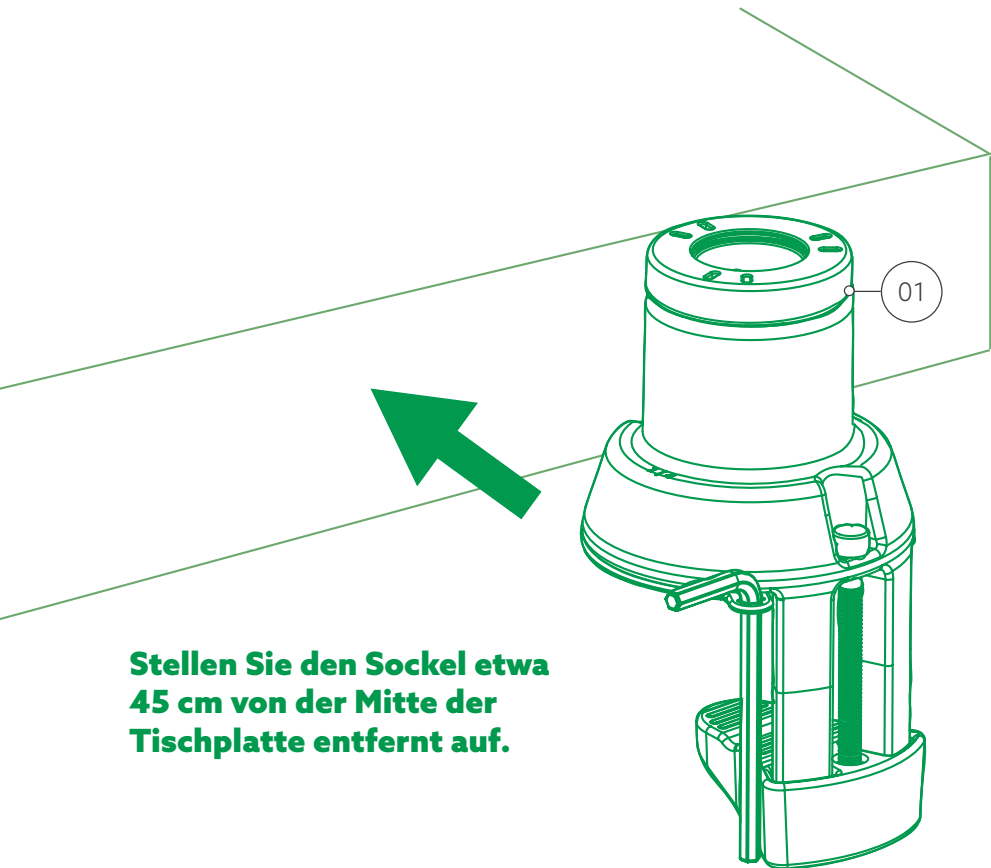
Produktübersicht

- 01 Basis
- 02 Stange
- 03 Unterarm
- 04 Oberarm mit Gasfeder
- 05 Kopf
- 06 VESA-Platte
- 07 Sechskantschlüssel



Einrichtung

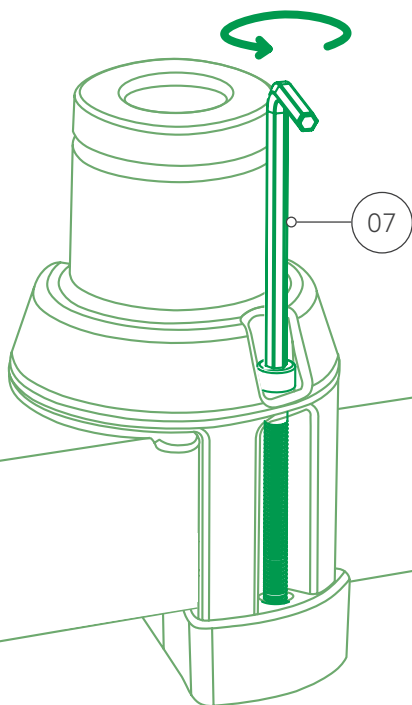
Schritt 1



**Stellen Sie den Sockel etwa
45 cm von der Mitte der
Tischplatte entfernt auf.**

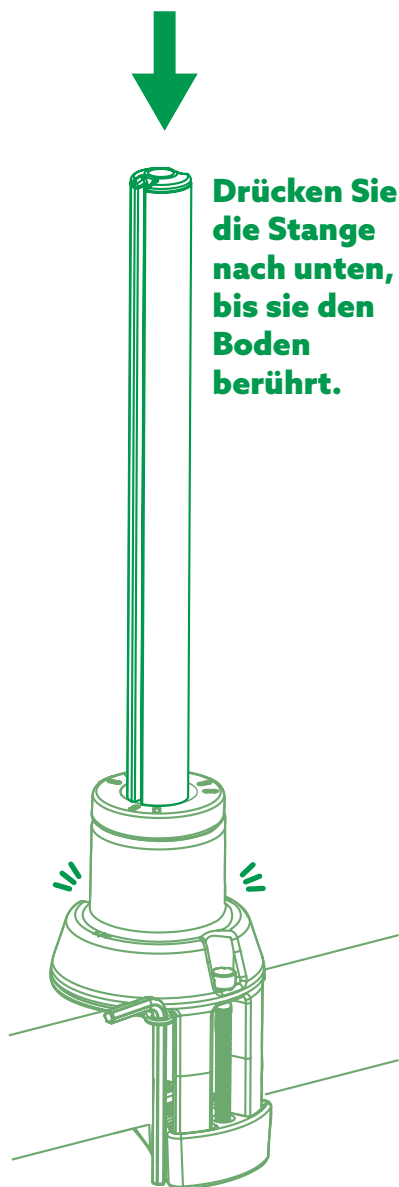
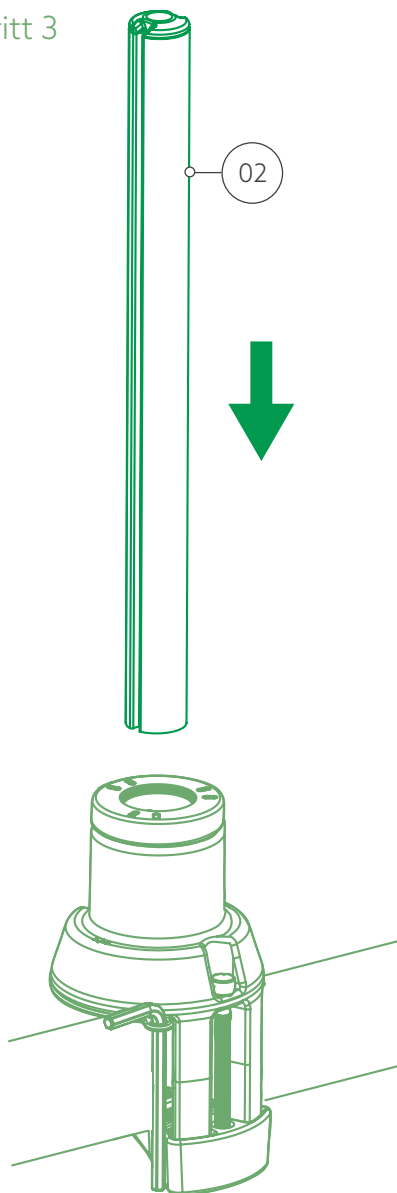
Einrichtung

Schritt 2



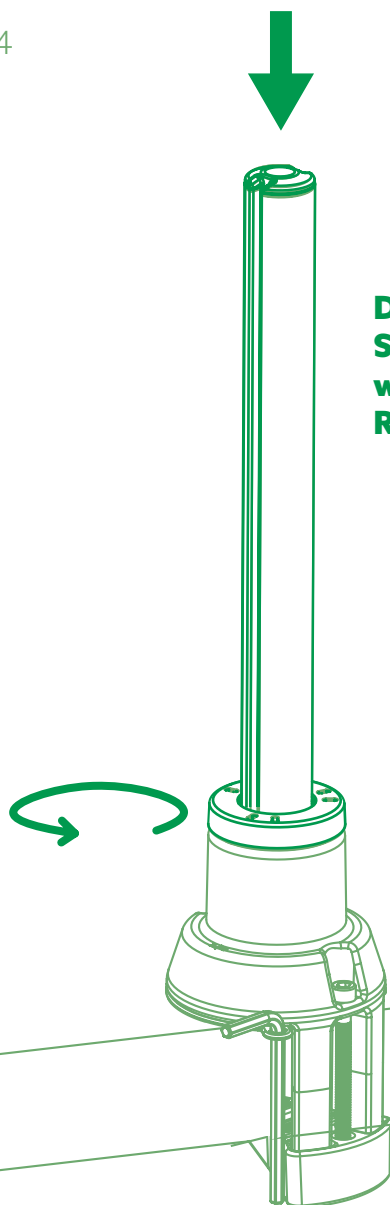
Einrichtung

Schritt 3



Einrichtung

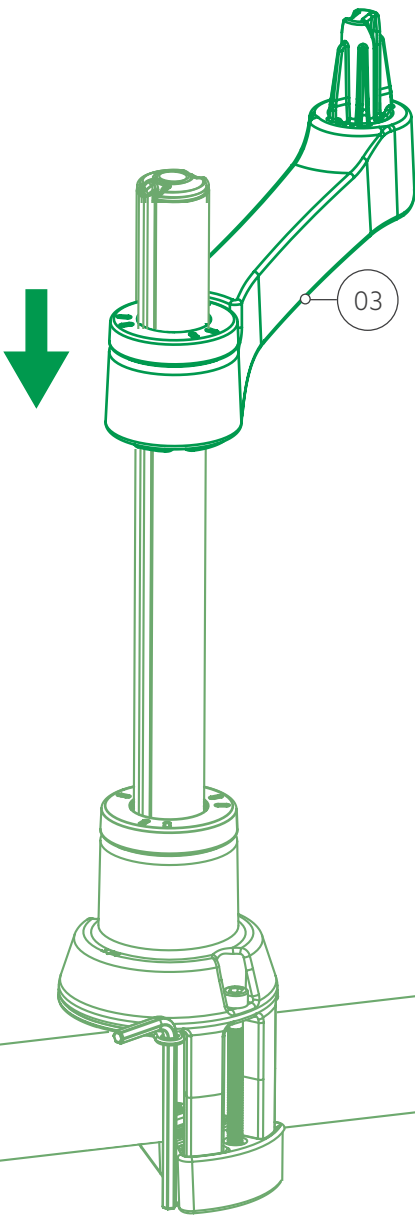
Schritt 4



**Drücken Sie die
Stange nach unten,
während Sie den
Ring festziehen.**

Einrichtung

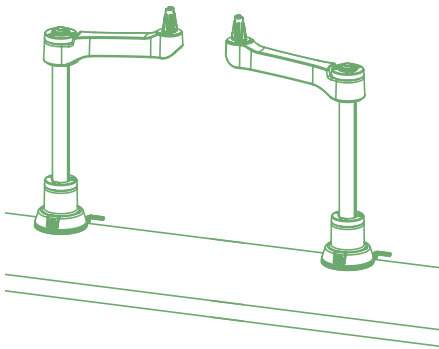
Schritt 5



Einrichtung

Schritt 6

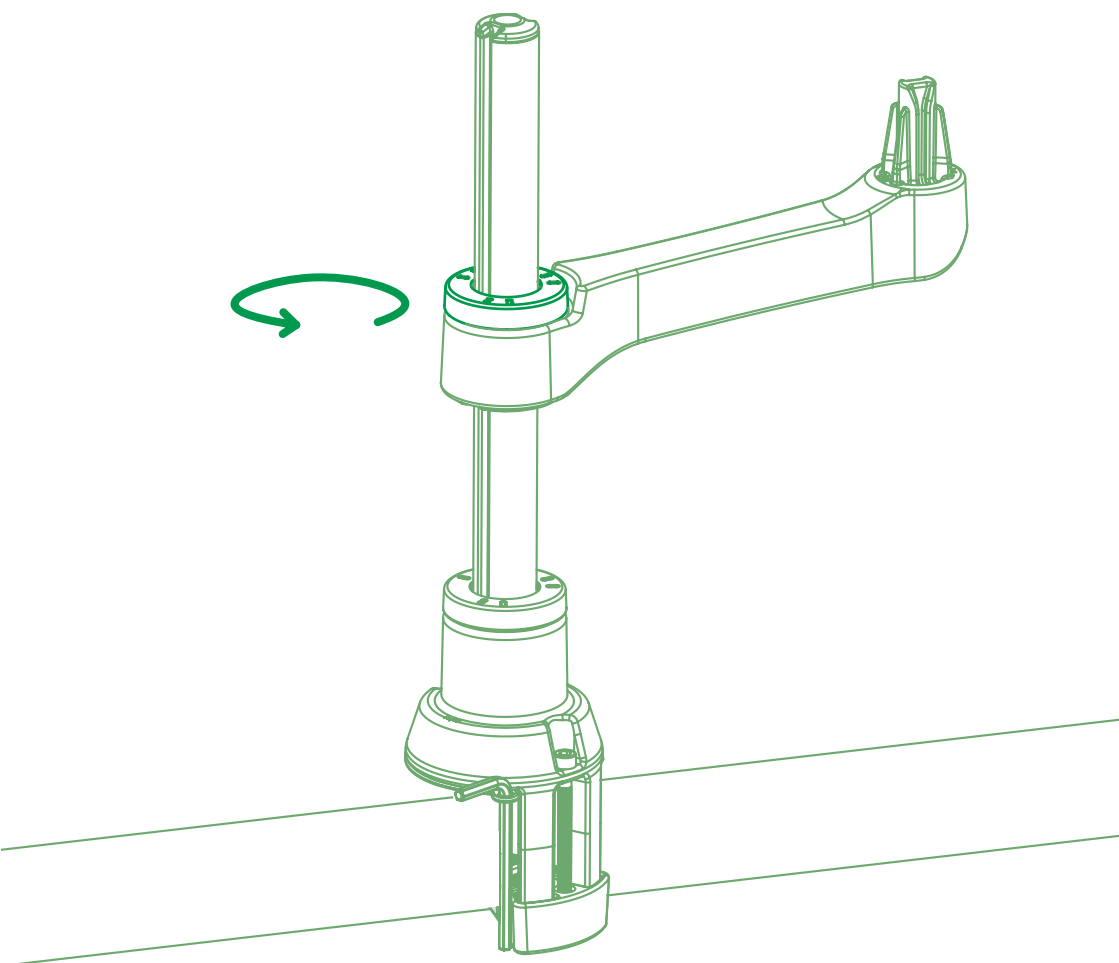
Entscheiden Sie, auf welcher Seite (links oder rechts) des Arms der Unterarm nicht weiter drehen soll, um beispielsweise ein Anschlagen an eine akustische Wand zu verhindern.



Drehen Sie den Arm und überprüfen Sie, ob er auf der gewählten Seite stoppt. Ist dies nicht der Fall, nehmen Sie den Unterarm von der Stange und setzen Sie ihn genau gegenüber auf die Stange. Drehen Sie ihn erneut, um zu überprüfen, ob er auf der gewünschten Seite stoppt. Drehen Sie den Unterarm in die richtige Position, sodass sich der Arm nicht nach hinten, sondern nur nach vorne bewegen kann.

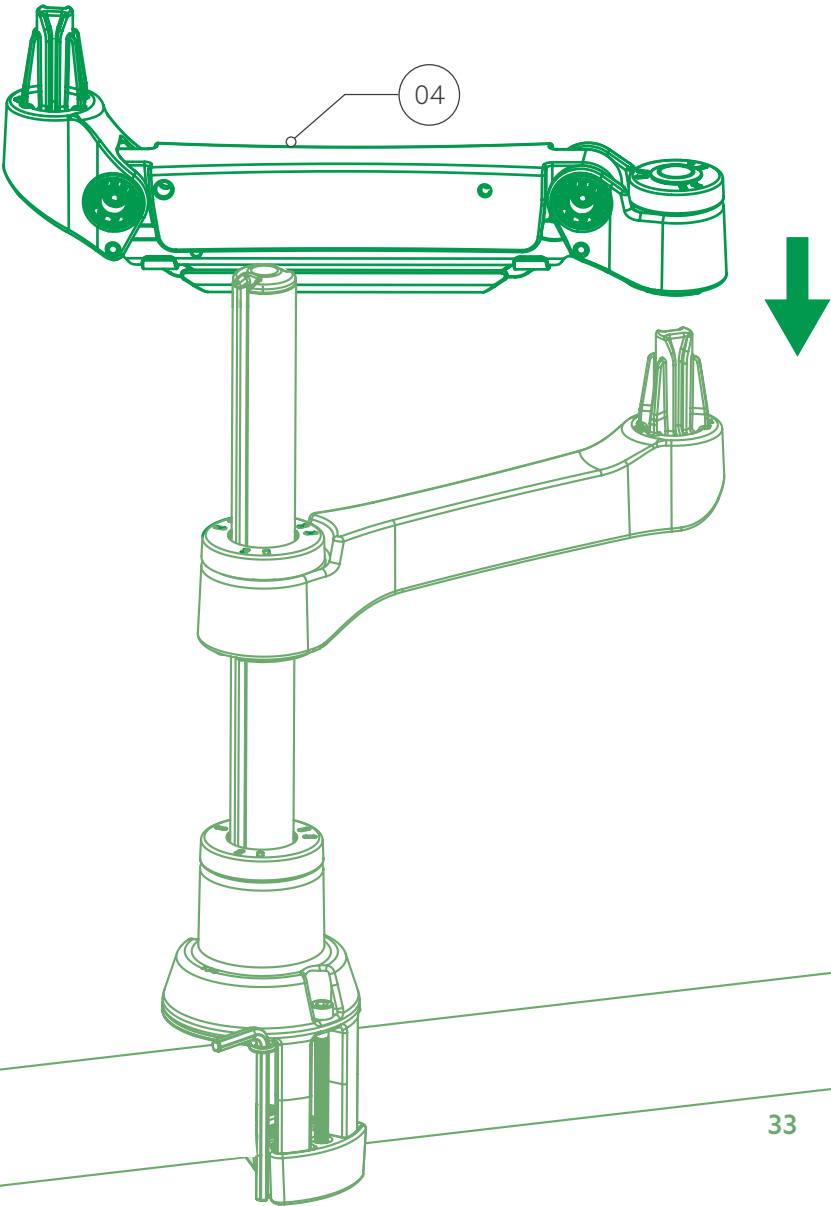
Einrichtung

Schritt 7



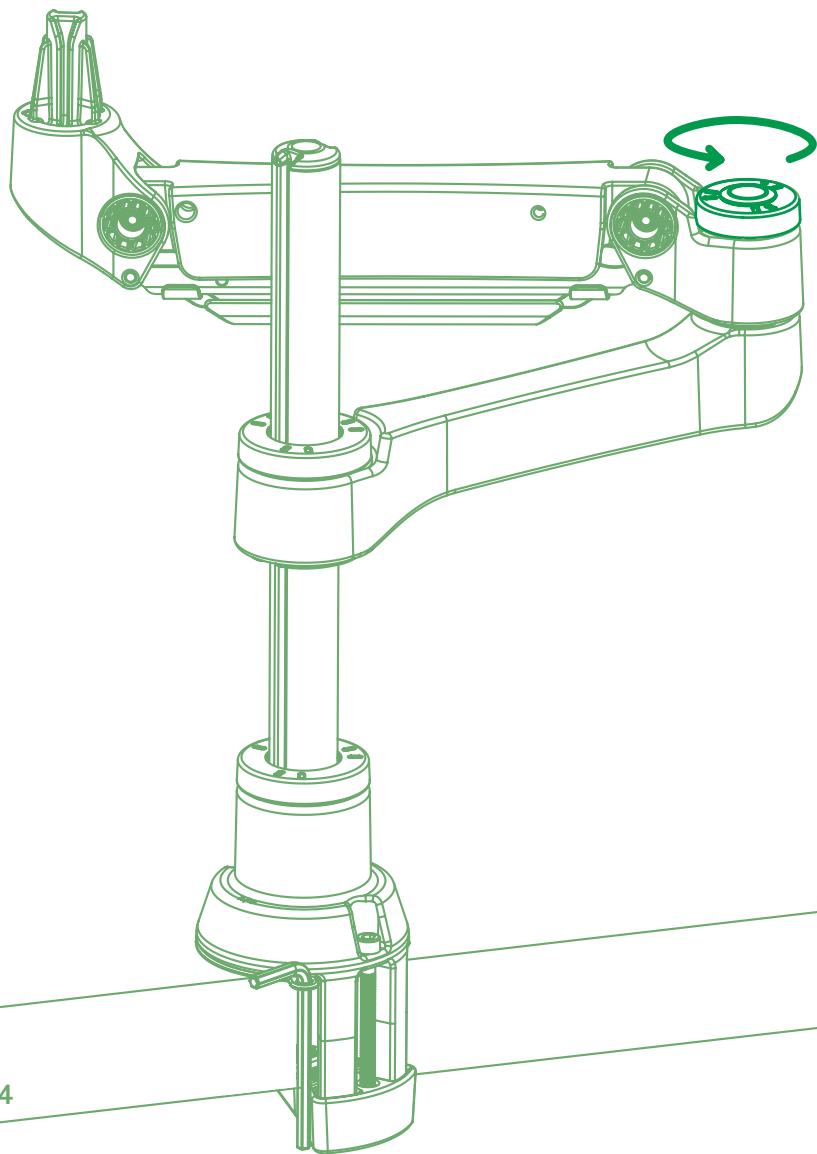
Einrichtung

Schritt 8



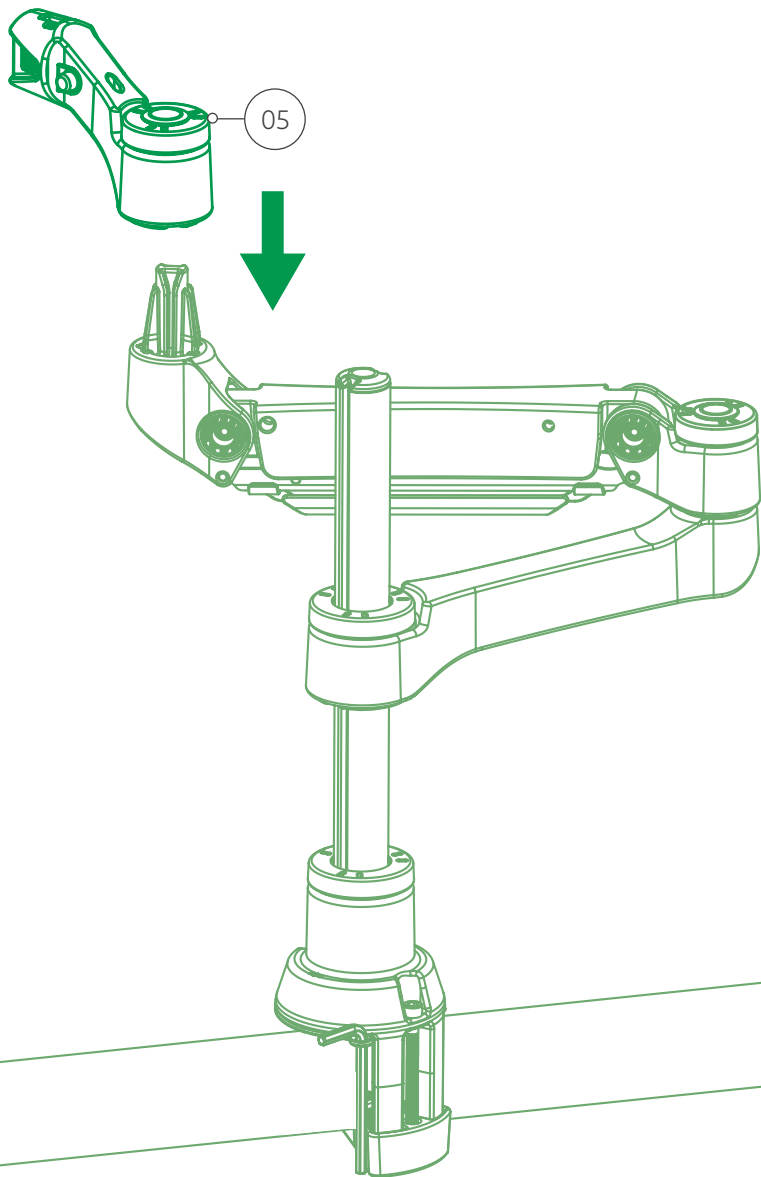
Einrichtung

Schritt 9



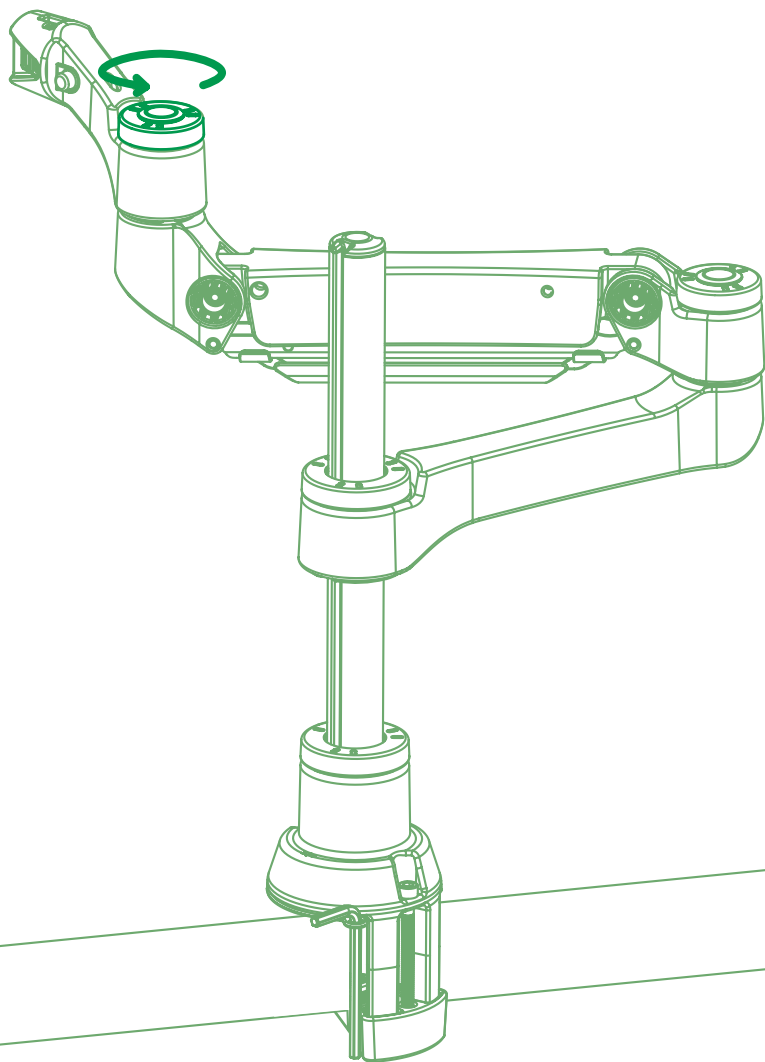
Einrichtung

Schritt 10



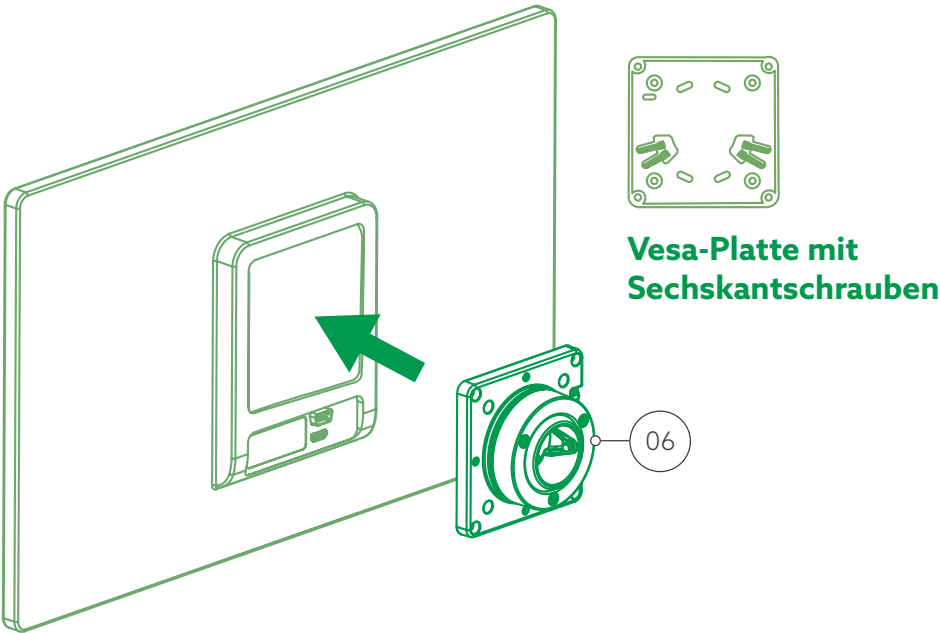
Einrichtung

Schritt 11



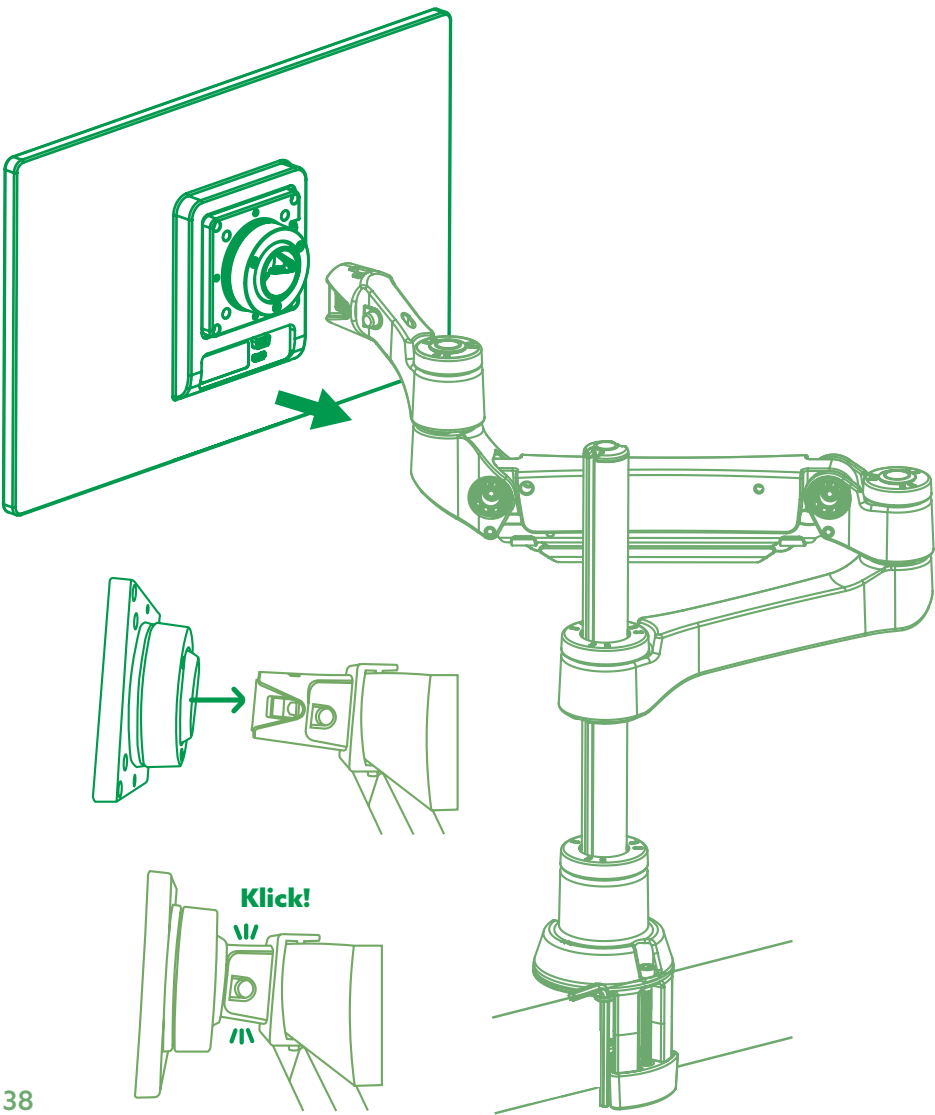
Einrichtung

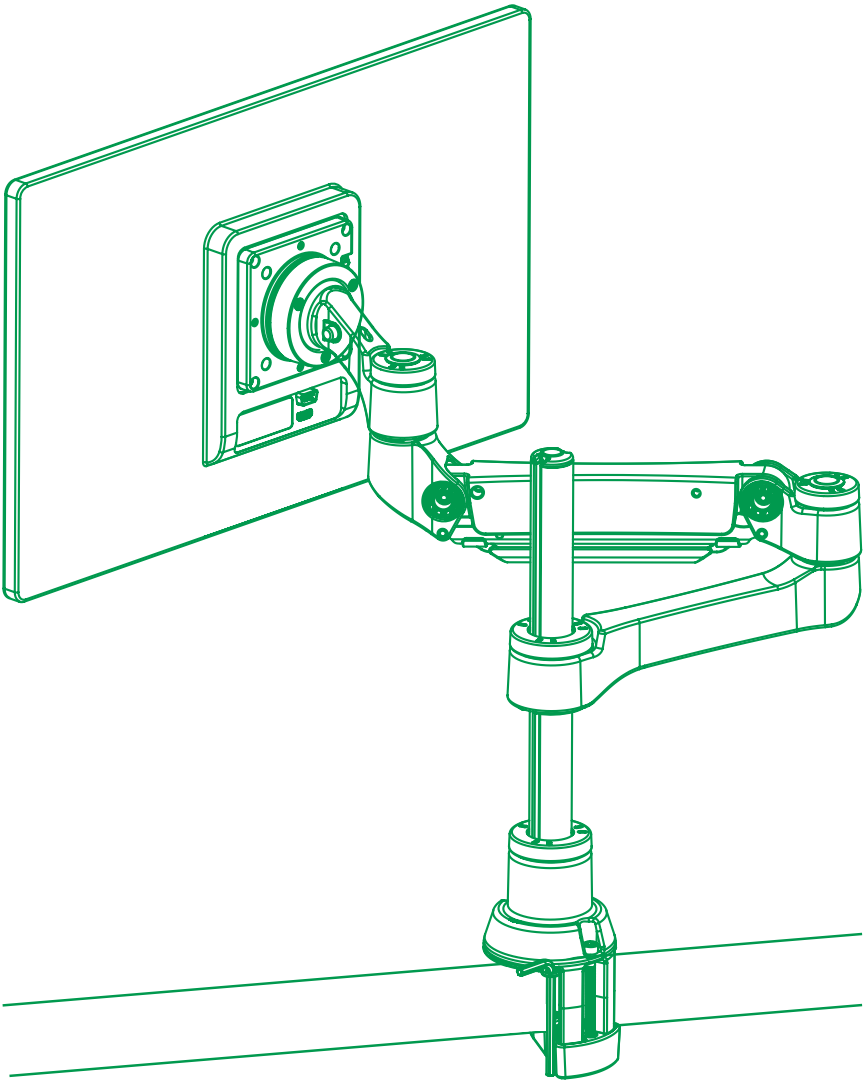
Schritt 12



Einrichtung

Schritt 13

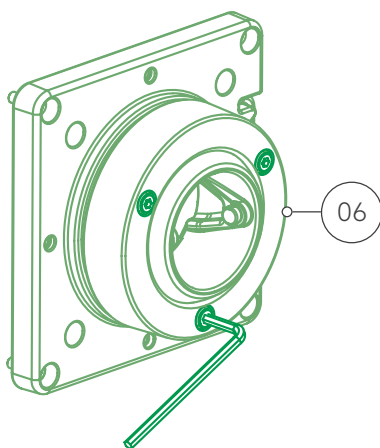




Anpassungen

Den Monitor gerade hängen

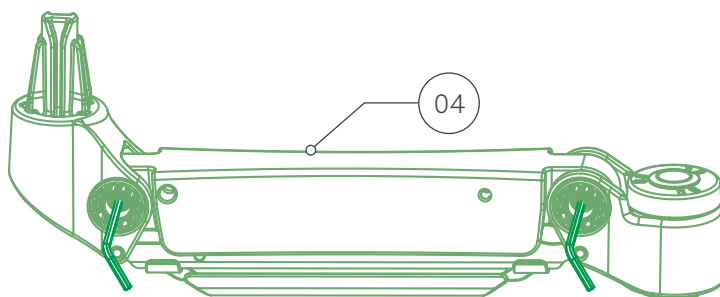
Um den Monitor gerade zu stellen, findest du auf der Rückseite der VESA-Platte 3 Schrauben. Die Schrauben kannst du mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel festziehen, um den Widerstand zu erhöhen und den Monitor gerade zu stellen.

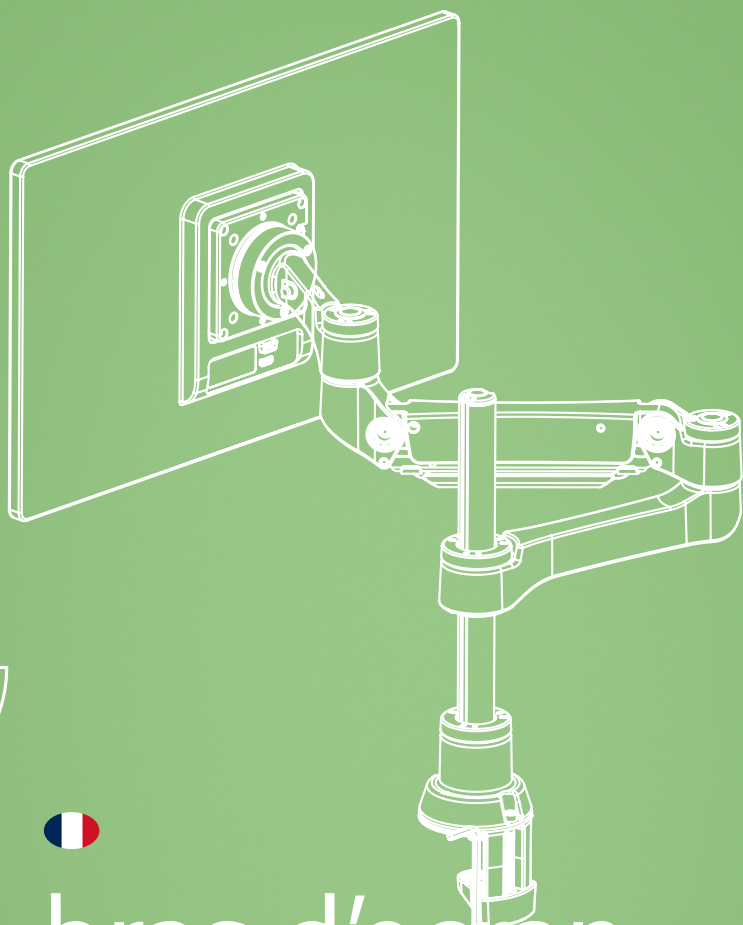


Anpassungen

Den Widerstand der Gasfeder erhöhen oder verringern

Je nachdem, wie schwer dein Monitor ist, kannst du den Widerstand des Gasfederarms erhöhen oder verringern, indem du die Sechskantschrauben im oberen Arm festziehst. Benutz dazu den mitgelieferten Sechskantschlüssel.





bras d'écran circulaire

R-Go Caparo simple

Sommaire

Conseils pour une utilisation saine de l'écran	42
Présentation du produit	43
Configuration	44
Produit final	59
Réglages	60

Conseils pour une utilisation saine de l'écran

Saviez-vous qu'une mauvaise configuration de votre écran peut avoir un effet négatif sur votre posture de travail ? Vous pouvez facilement développer des douleurs physiques, telles que des douleurs cervicales. Voici quelques conseils pour créer une configuration saine :

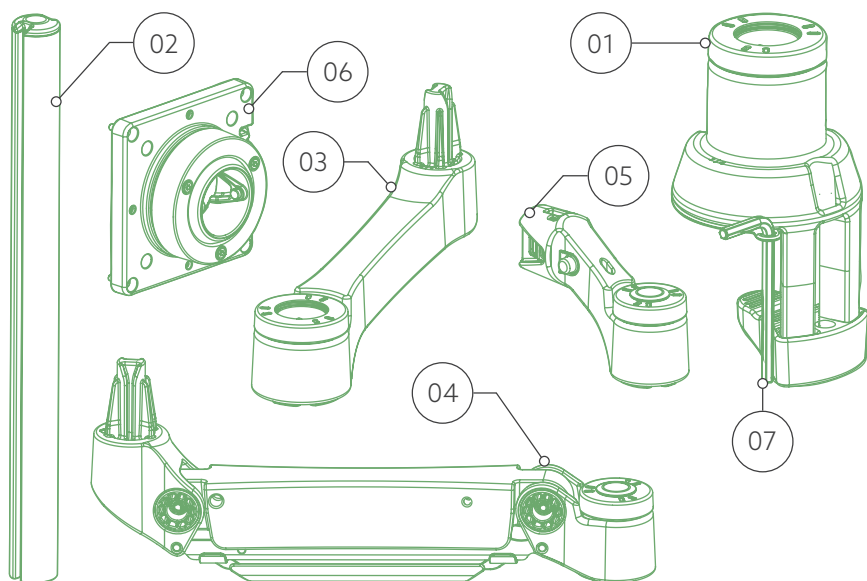
- Placez le haut de votre écran à hauteur des yeux. Vous vous tiendrez automatiquement droit.
- Placez votre écran à au moins une longueur de bras pour soulager vos yeux.
- Placez votre écran directement devant vous. Vous adopterez ainsi une posture droite pendant que vous travaillez.

Pour exploiter au maximum la profondeur de votre bureau, nous vous recommandons de ne pas fixer la base du bras du moniteur au milieu, mais de la positionner à environ 45 cm du centre du bureau.

Travaillez-vous avec deux écrans ? Nous vous recommandons de placer l'écran le plus utilisé directement devant vous. L'autre écran (supplémentaire) doit être placé directement à côté, à la même hauteur, et légèrement tiré vers vous. Cette configuration vous garantit une position assise droite pendant la majeure partie de votre journée de travail.

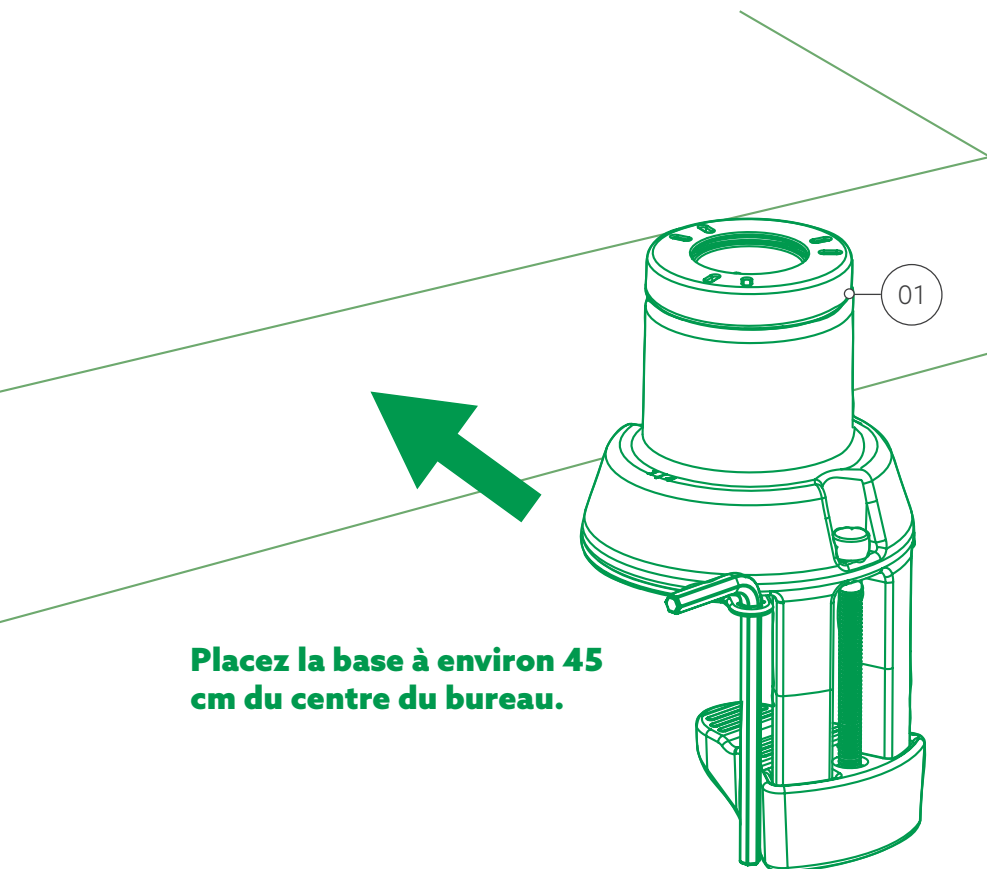
Présentation du produit

- 01 Base
- 02 Mât
- 03 Avant-bras
- 04 Bras supérieur avec vérin à gaz
- 05 Tête
- 06 Plaque VESA
- 07 Clé hexagonale



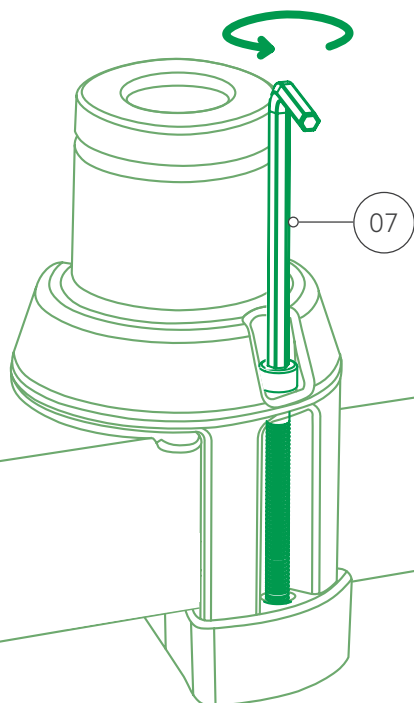
Configuration

Étape 1



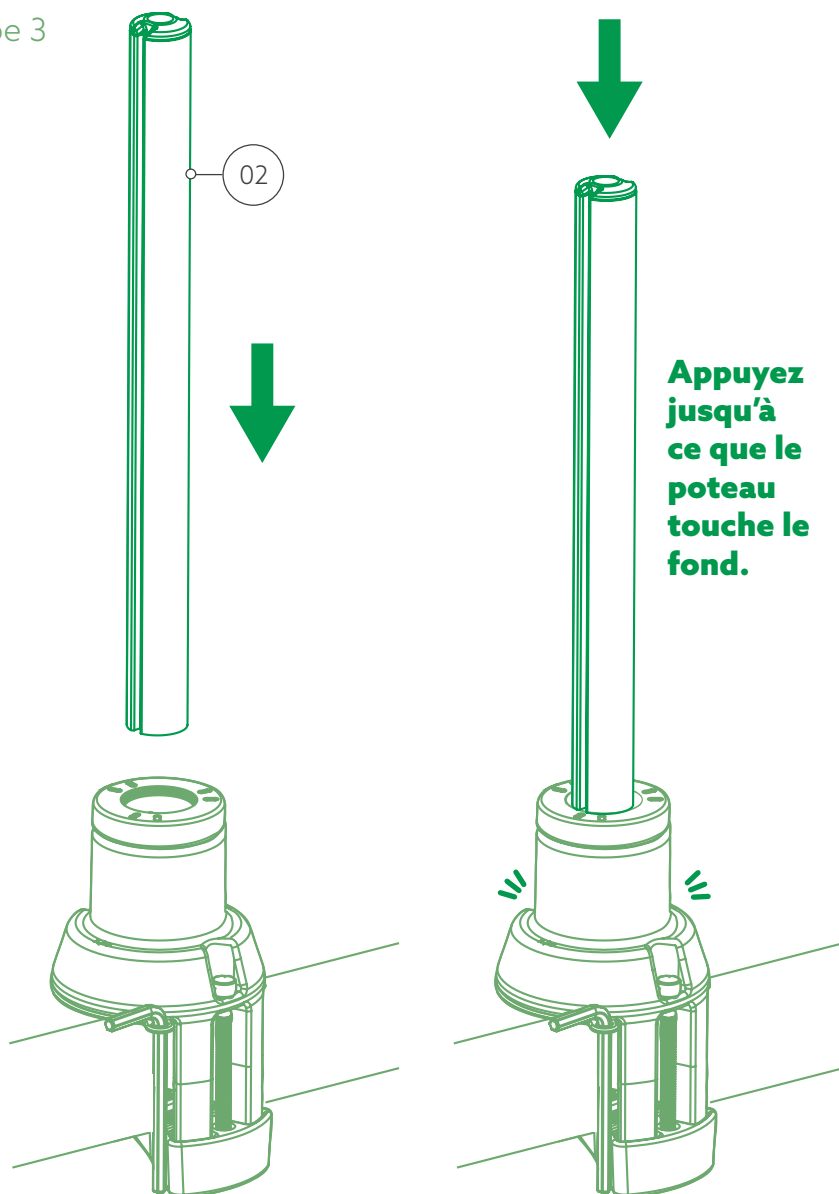
Configuration

Étape 2



Configuration

Étape 3

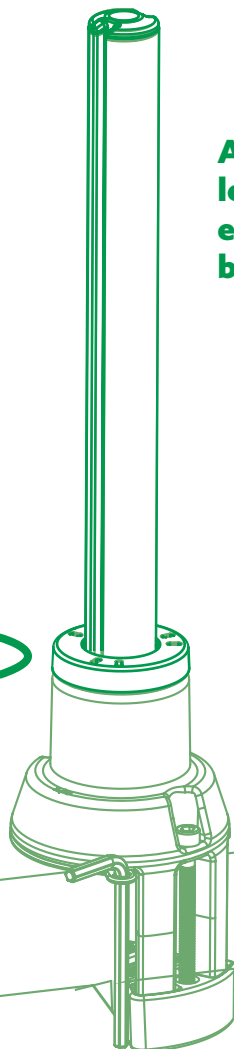


Configuration

Étape 4

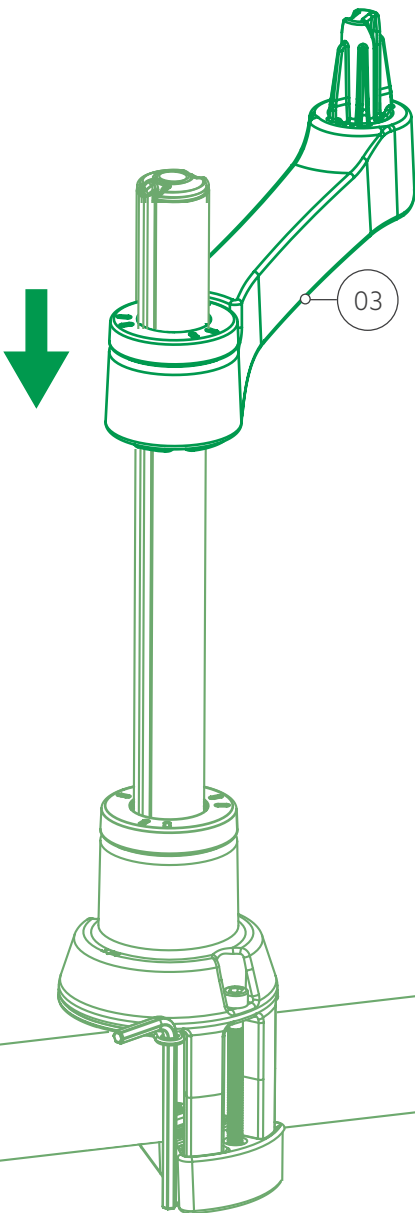


Appuyez sur le poteau tout en serrant la bague.



Configuration

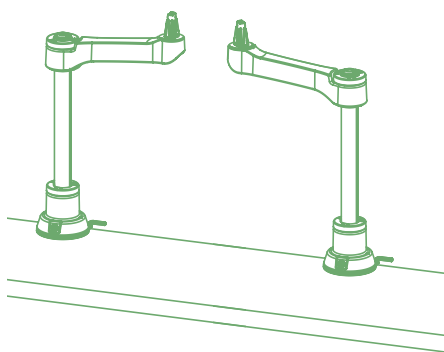
Étape 5



Configuration

Étape 6

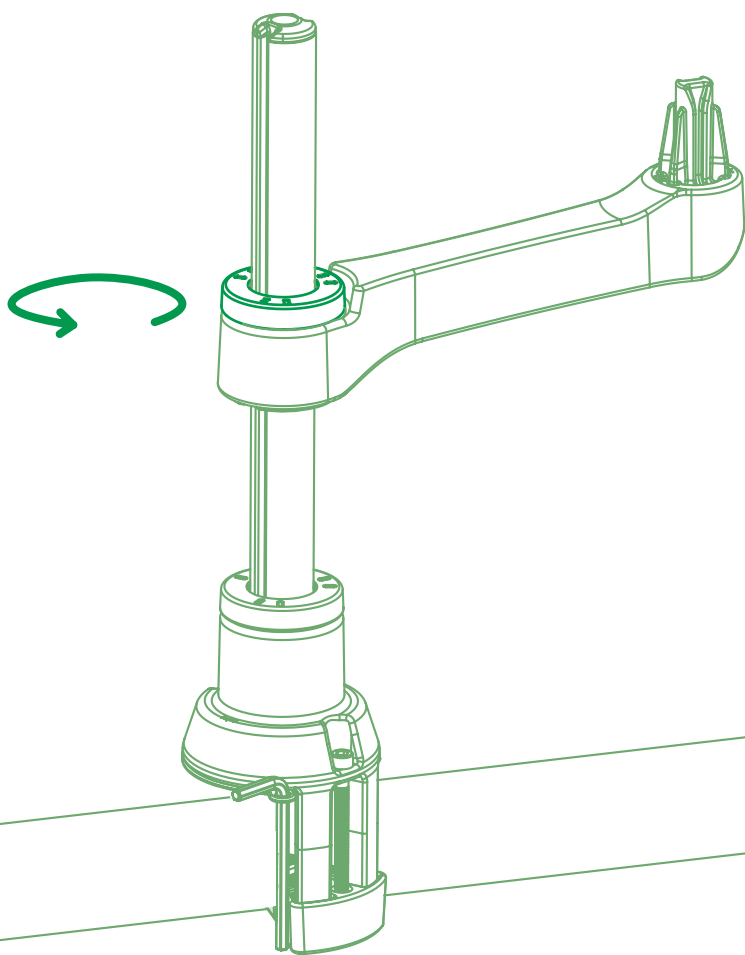
Décidez de quel côté (gauche ou droit) du bras vous souhaitez que l'avant-bras cesse de pivoter, par exemple pour éviter qu'il ne heurte une cloison acoustique.



Faites pivoter le bras et vérifiez s'il s'arrête du côté choisi. Si ce n'est pas le cas, retirez l'avant-bras du poteau et placez-le exactement à l'opposé sur le poteau. Faites-le pivoter à nouveau pour vérifier s'il s'arrête du côté souhaité. Faites pivoter l'avant-bras dans la bonne position de manière à ce que le bras ne puisse pas bouger vers l'arrière, mais uniquement vers l'avant.

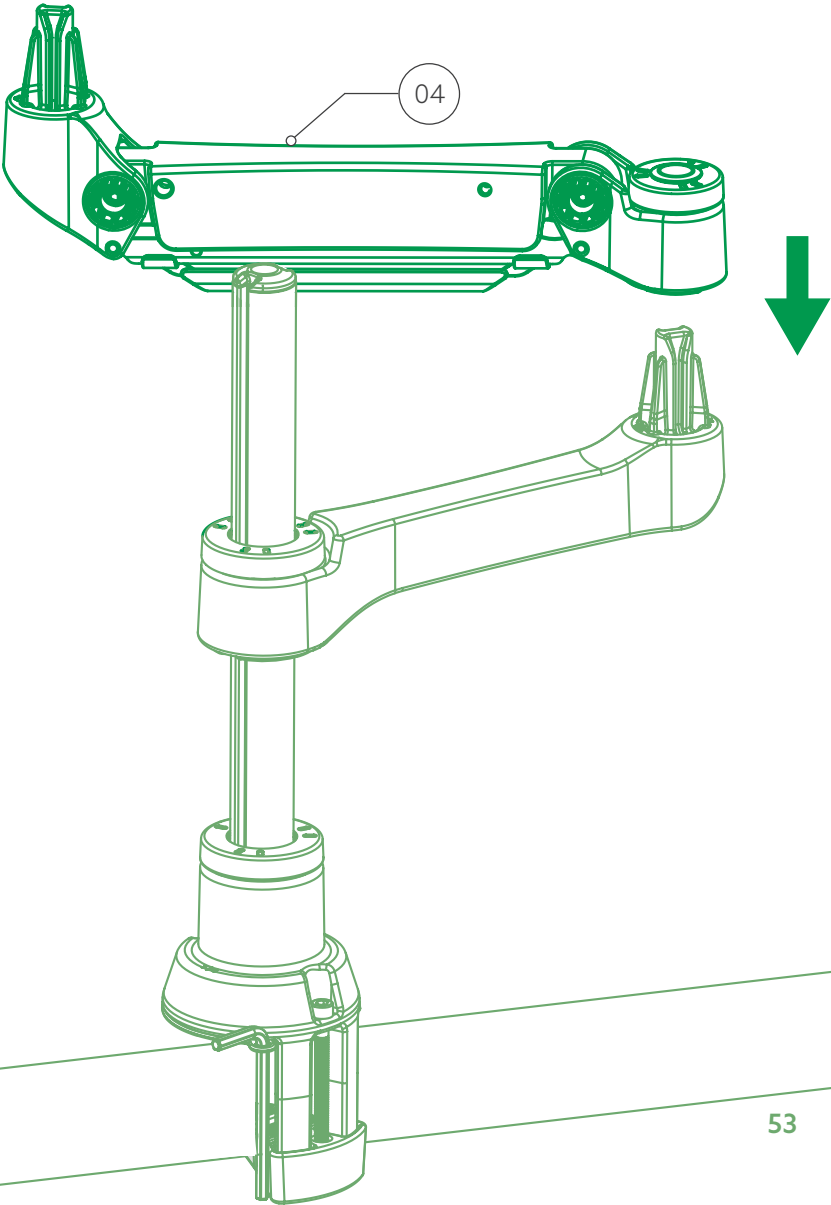
Configuration

Étape 7



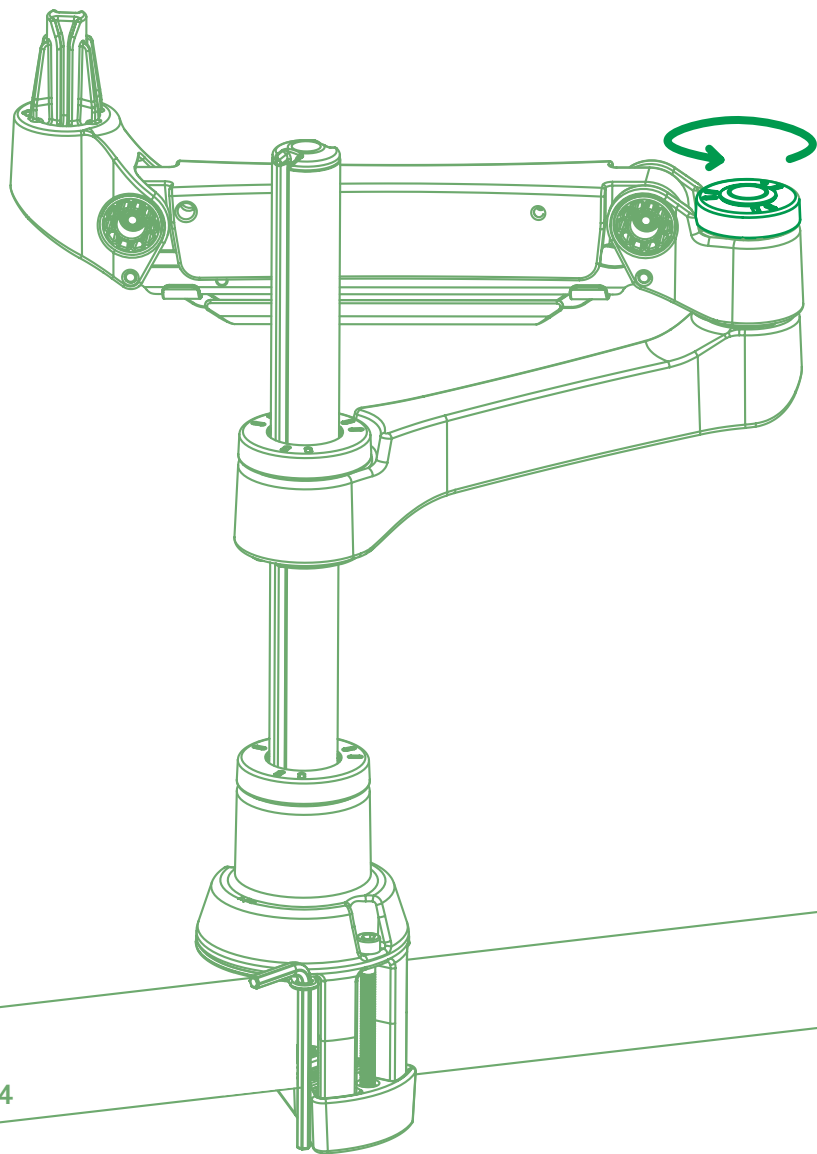
Configuration

Étape 8



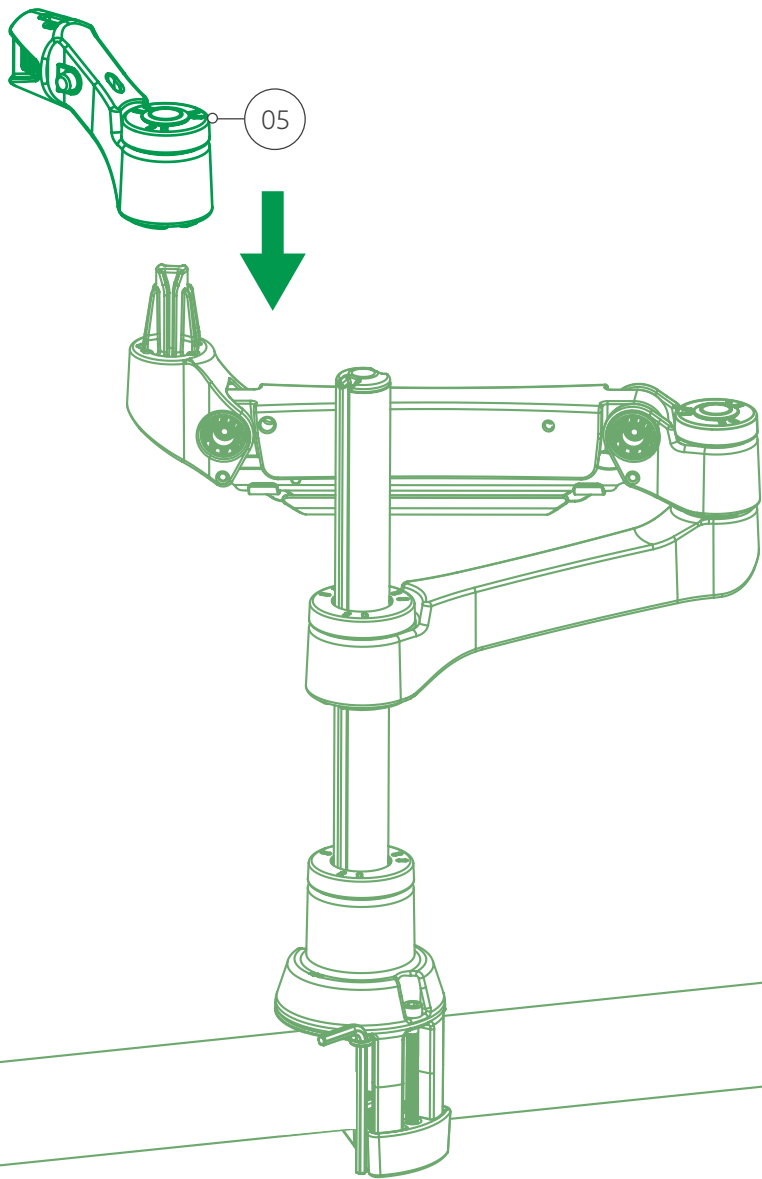
Configuration

Étape 9



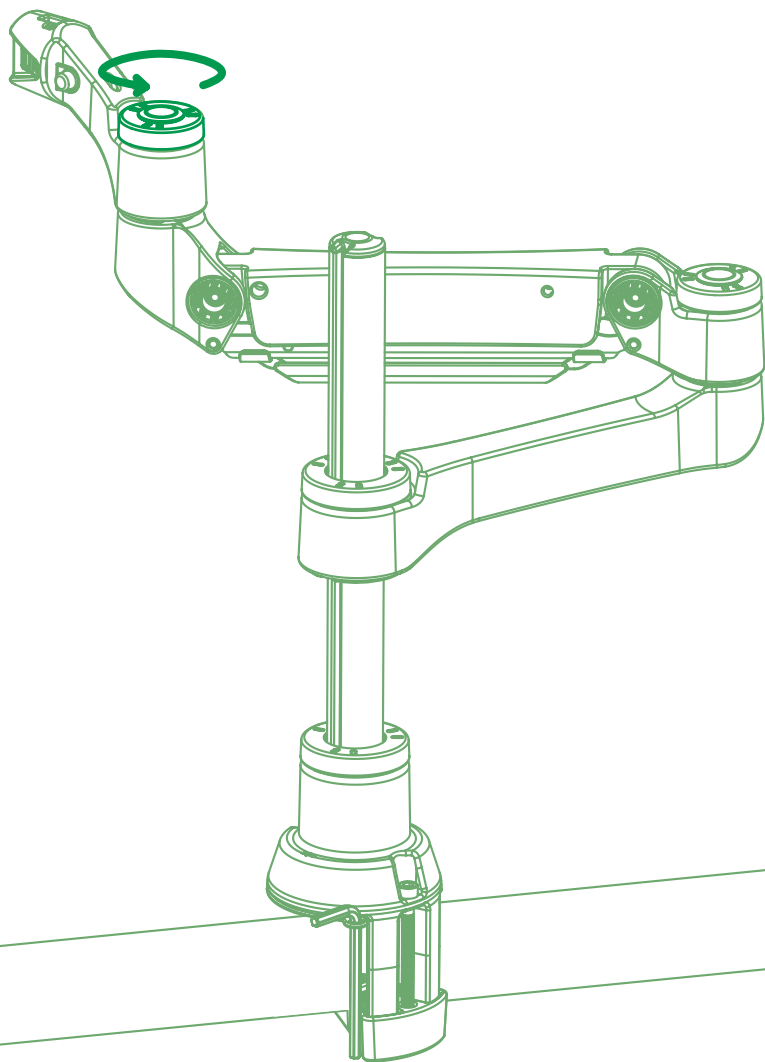
Configuration

Étape 10



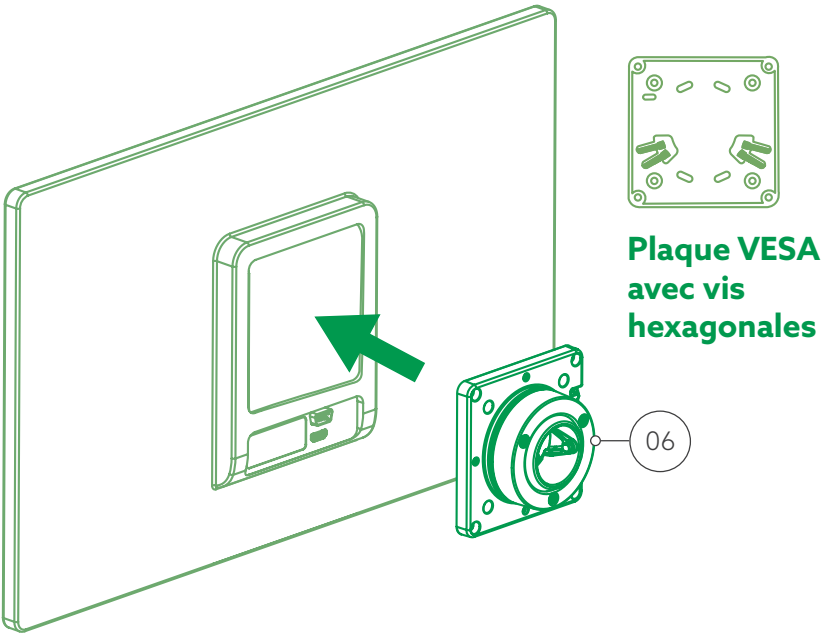
Configuration

Étape 11



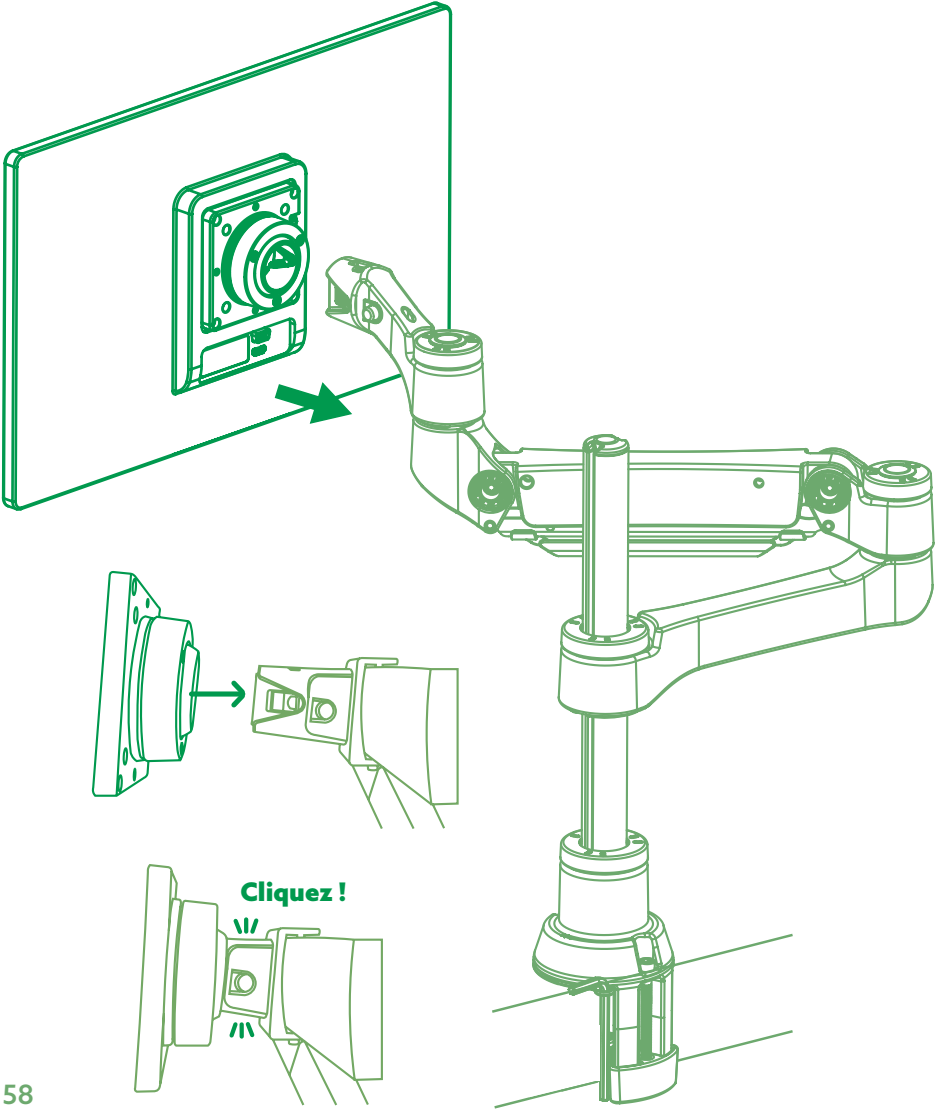
Configuration

Étape 12

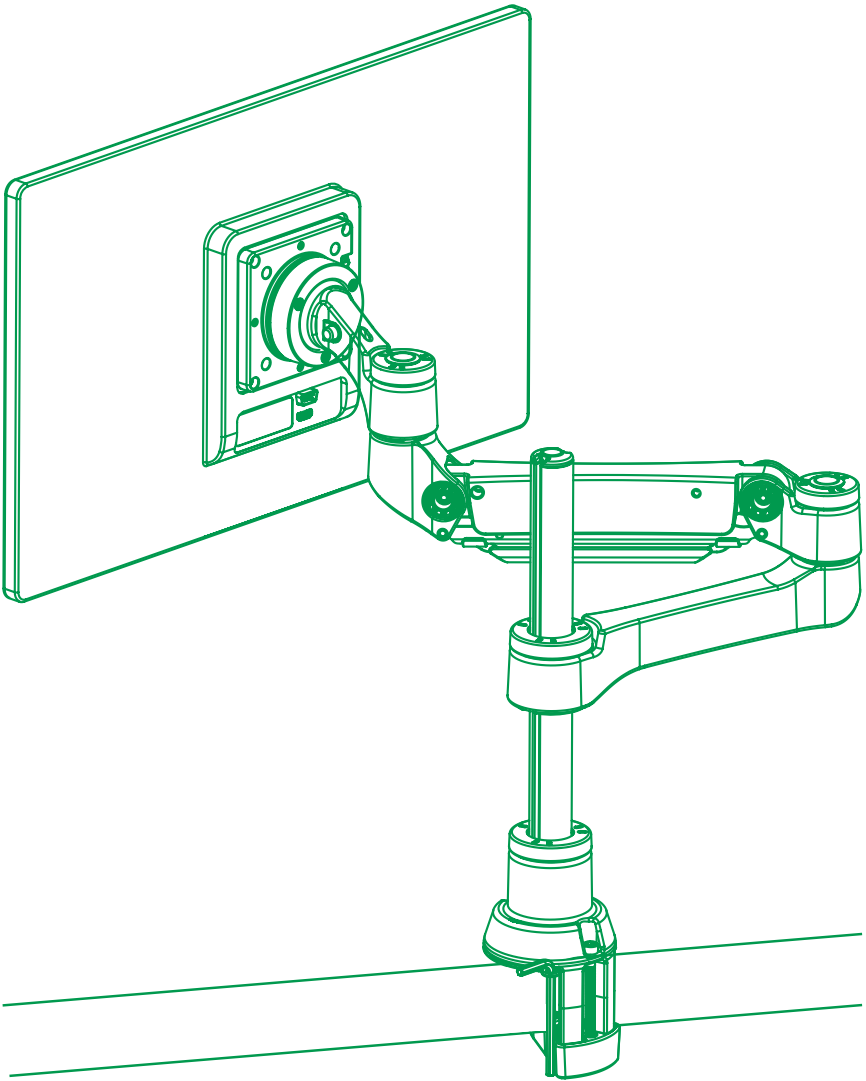


Configuration

Étape 13



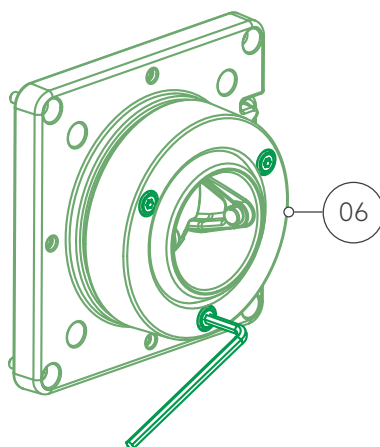
Produit final



Réglages

Redressement du moniteur

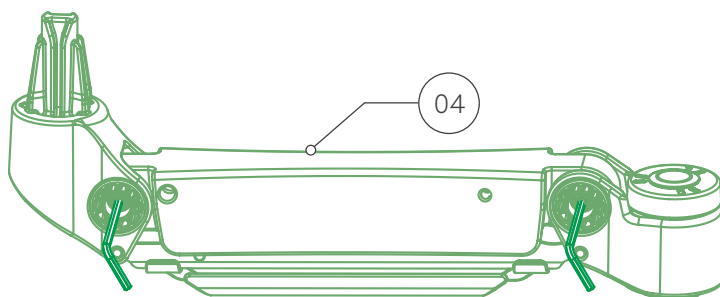
Pour redresser le moniteur, vous trouverez 3 vis à l'arrière de la plaque VESA. Les vis peuvent être serrées à l'aide de la clé hexagonale fournie, ce qui vous permet d'augmenter la résistance et de redresser le moniteur.

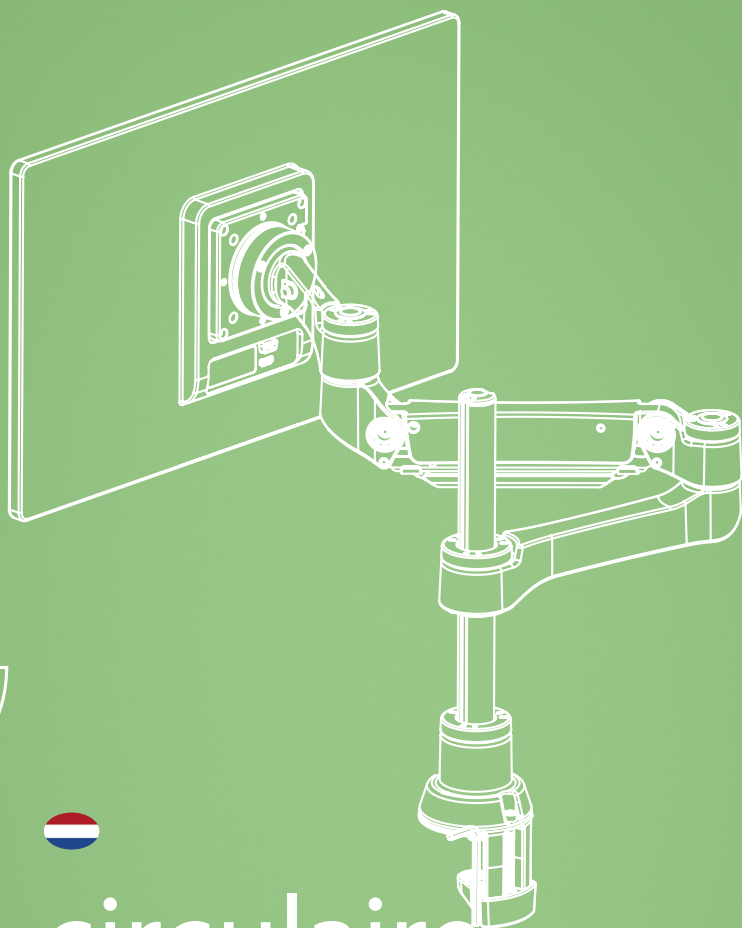


Réglages

Augmenter ou réduire la résistance du ressort à gaz

En fonction du poids de votre moniteur, vous pouvez augmenter ou réduire la résistance du bras à ressort à gaz en serrant les vis hexagonales situées dans le bras supérieur. Utilisez la clé hexagonale fournie.





circulaire monitorarm

R-Go Caparo enkel

Inhoud

Tips voor gezond beeldschermgebruik	64
Productoverzicht	65
Setup	66
Eindproduct	79
Aanpassingen	80

Tips voor gezond beeldschermgebruik

Wist je dat een verkeerde opstelling van je monitor een negatief effect heeft op je werkhouding? Je kunt gemakkelijk lichamelijke klachten krijgen, zoals nekpijn. Hier volgen enkele tips voor een gezonde opstelling:

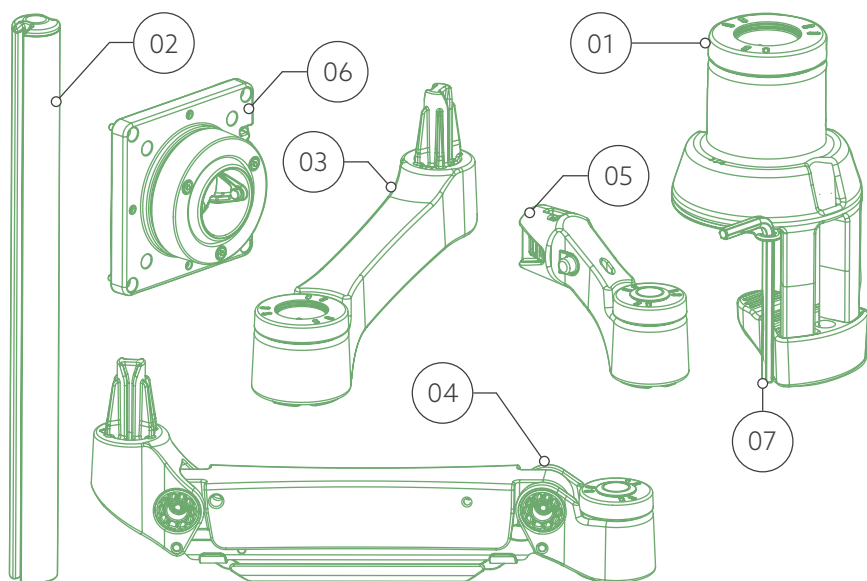
- Zet de bovenkant van je scherm op ooghoogte. Zo zit je automatisch rechtop.
- Zet je scherm op minstens een armlengte afstand om je ogen wat rust te geven.
- Zet je scherm recht voor je. Zo zit je tijdens het werken in een rechte houding.

Om de diepte van je bureau optimaal te benutten, raden we je aan om de voet van de monitorarm niet in het midden te bevestigen, maar ongeveer 45 cm uit het midden van het bureaublad.

Werk je met twee monitoren? We raden je aan om het scherm dat je het meest gebruikt recht voor je te plaatsen. Het andere (extra) scherm moet direct ernaast worden geplaatst, op dezelfde hoogte, en iets naar je toe worden getrokken. Deze opstelling zorgt ervoor dat je het grootste deel van je werkdag rechtop zit.

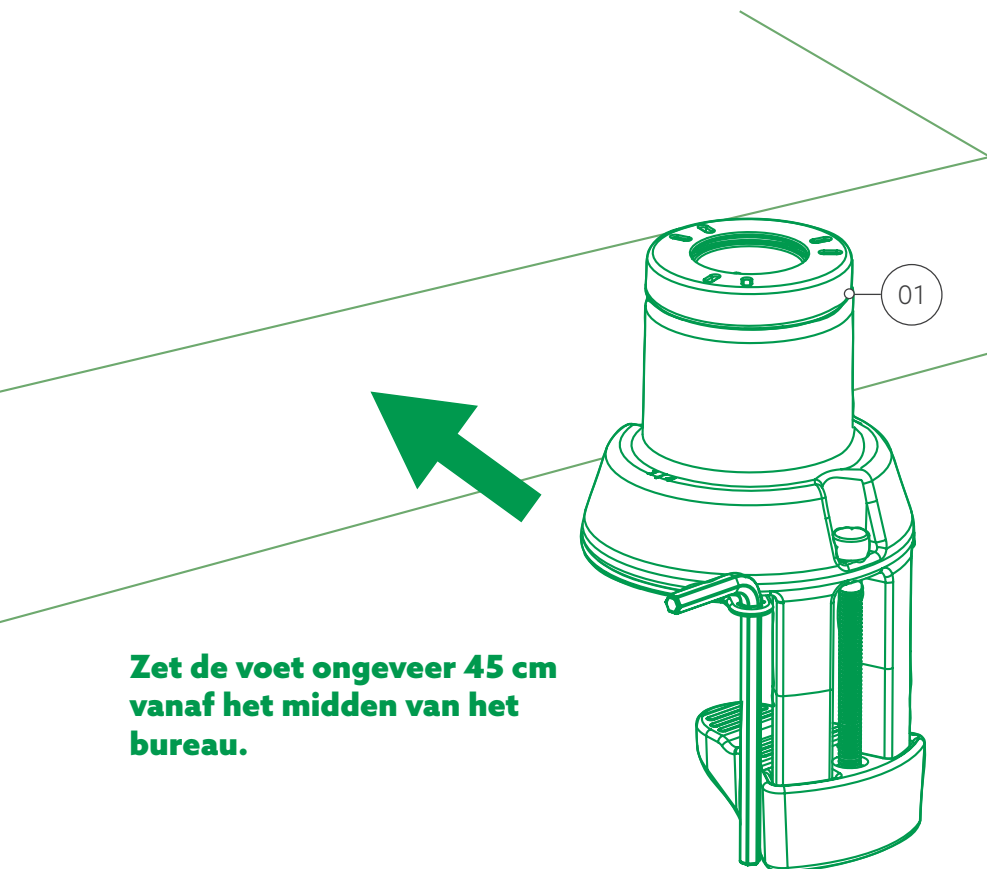
Productoverzicht

- 01 Voet
- 02 Paal
- 03 Onderarm
- 04 Bovenarm met gasveer
- 05 Kop
- 06 VESA-plaat
- 07 Inbussleutel



Setup

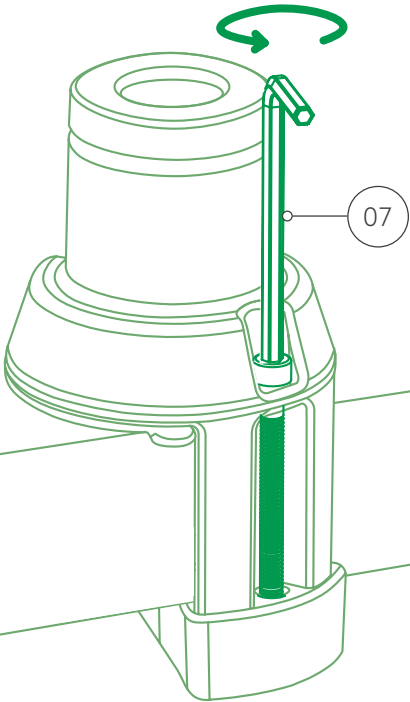
Stap 1



**Zet de voet ongeveer 45 cm
vanaf het midden van het
bureau.**

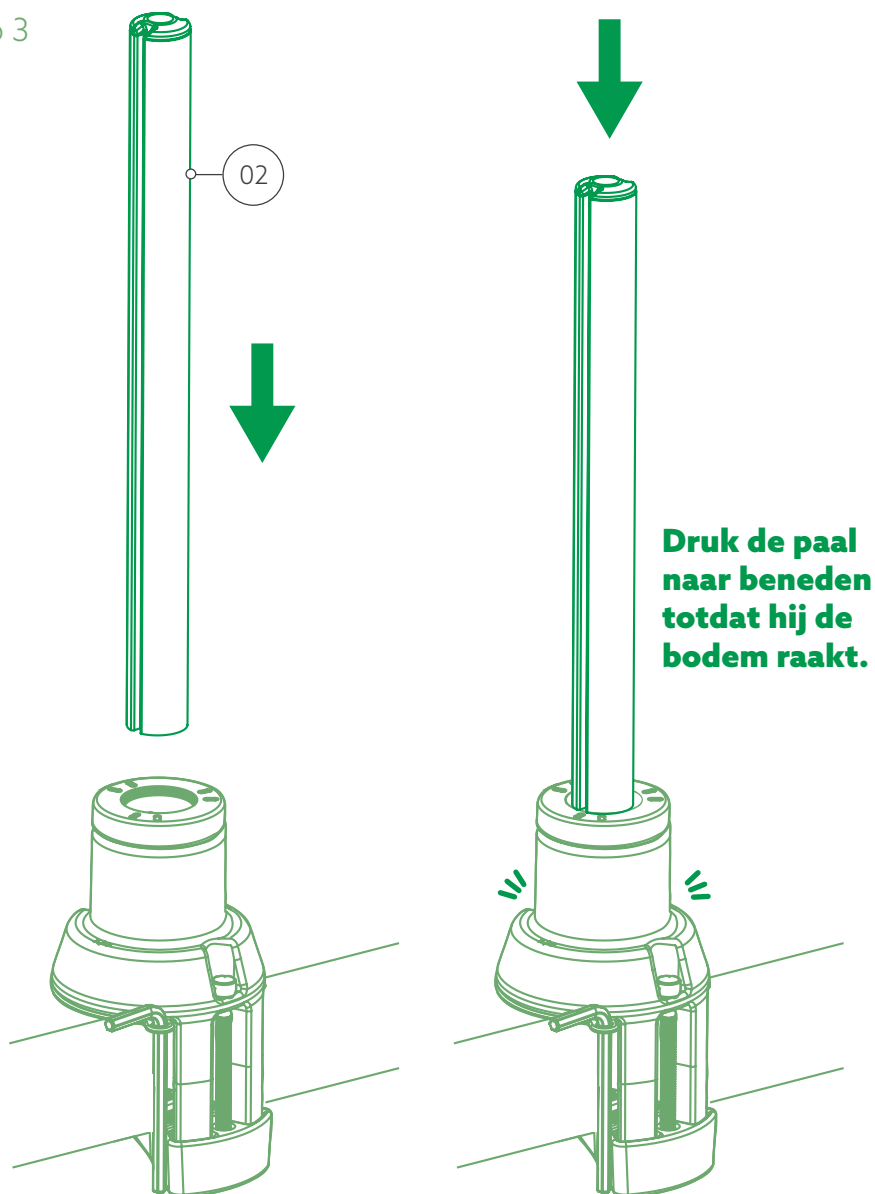
Setup

Stap 2



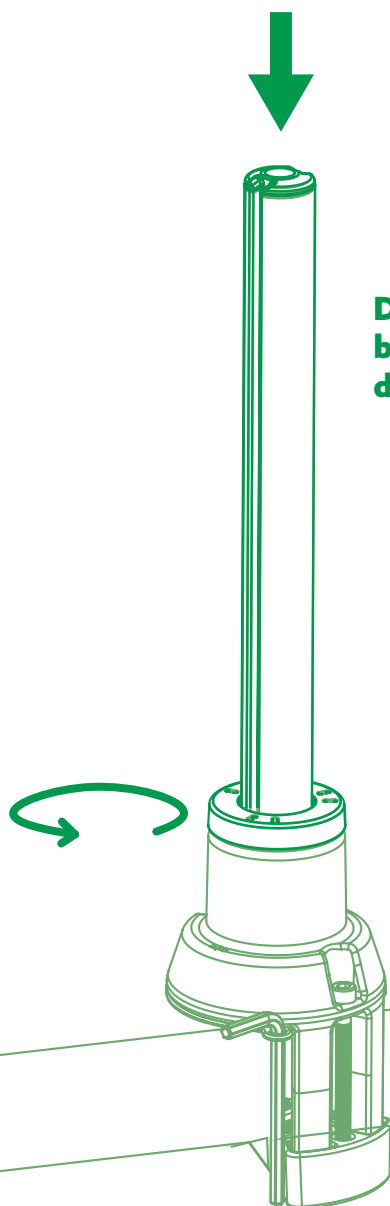
Setup

Stap 3



Setup

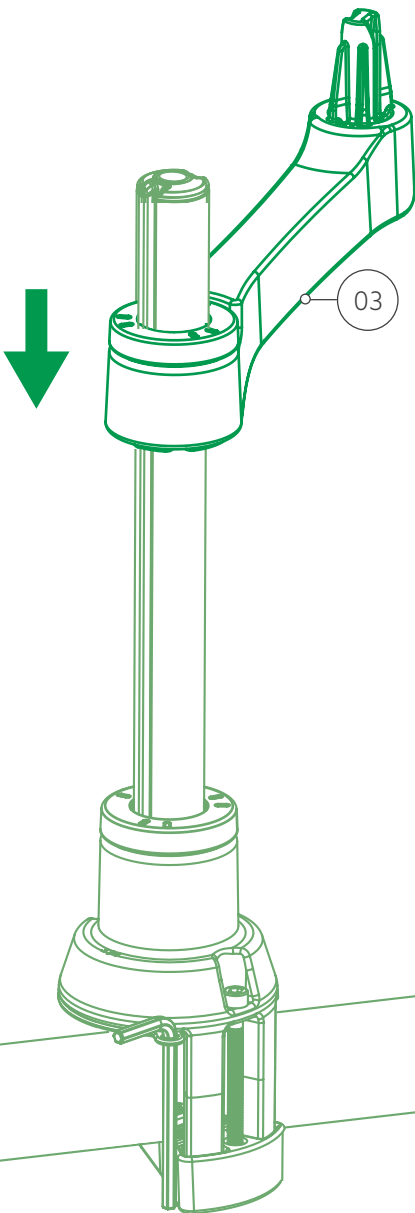
Stap 4



Druk de paal naar beneden terwijl je de ring vastdraait.

Setup

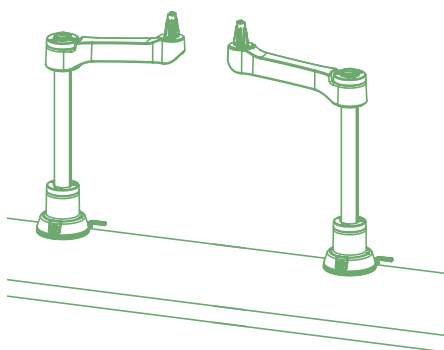
Step 5



Setup

Stap 6

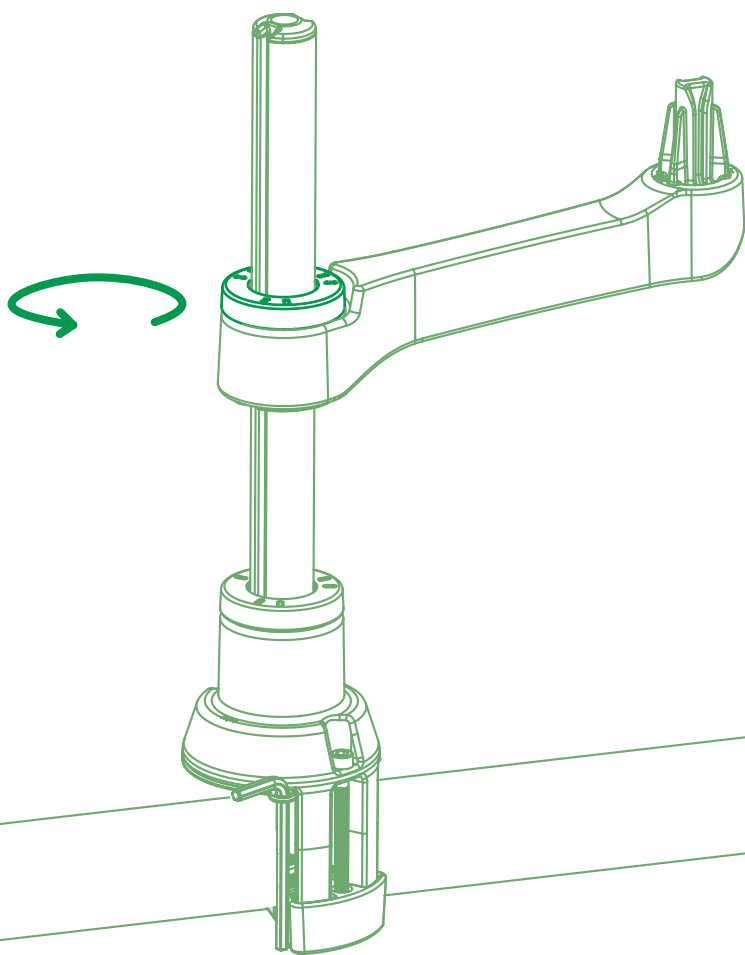
Bepaal aan welke kant (links of rechts) van de arm je wilt dat de onderarm niet meer kan draaien, bijvoorbeeld om te voorkomen dat hij tegen een akoestische wand stoot.



Draai de arm en kijk of hij aan de gekozen kant stopt. Als dat niet het geval is, haal je de onderarm van de paal en plaats je deze precies tegenover op de paal. Draai hem opnieuw om te controleren of hij aan de gewenste kant stopt. Draai de onderarm in de juiste positie, zodat de arm niet naar achteren kan bewegen, maar alleen naar voren.

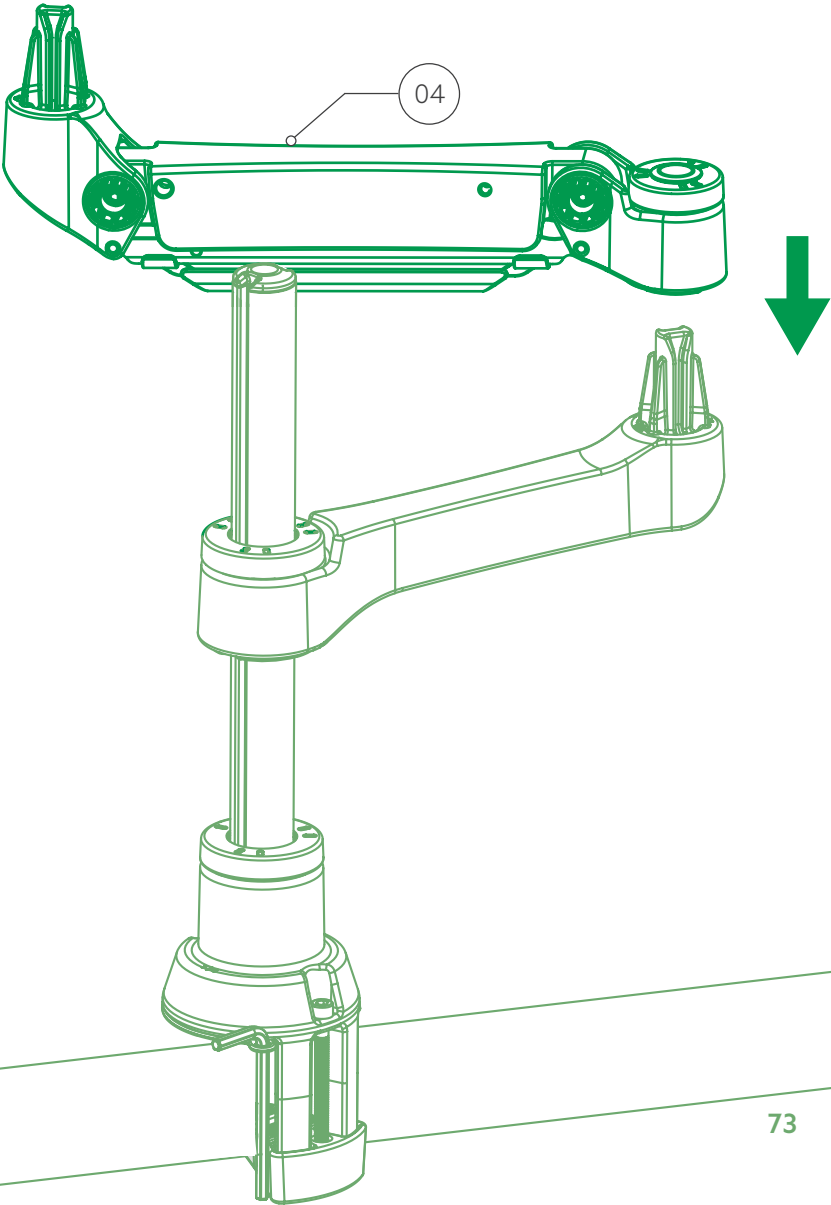
Setup

Stap 7



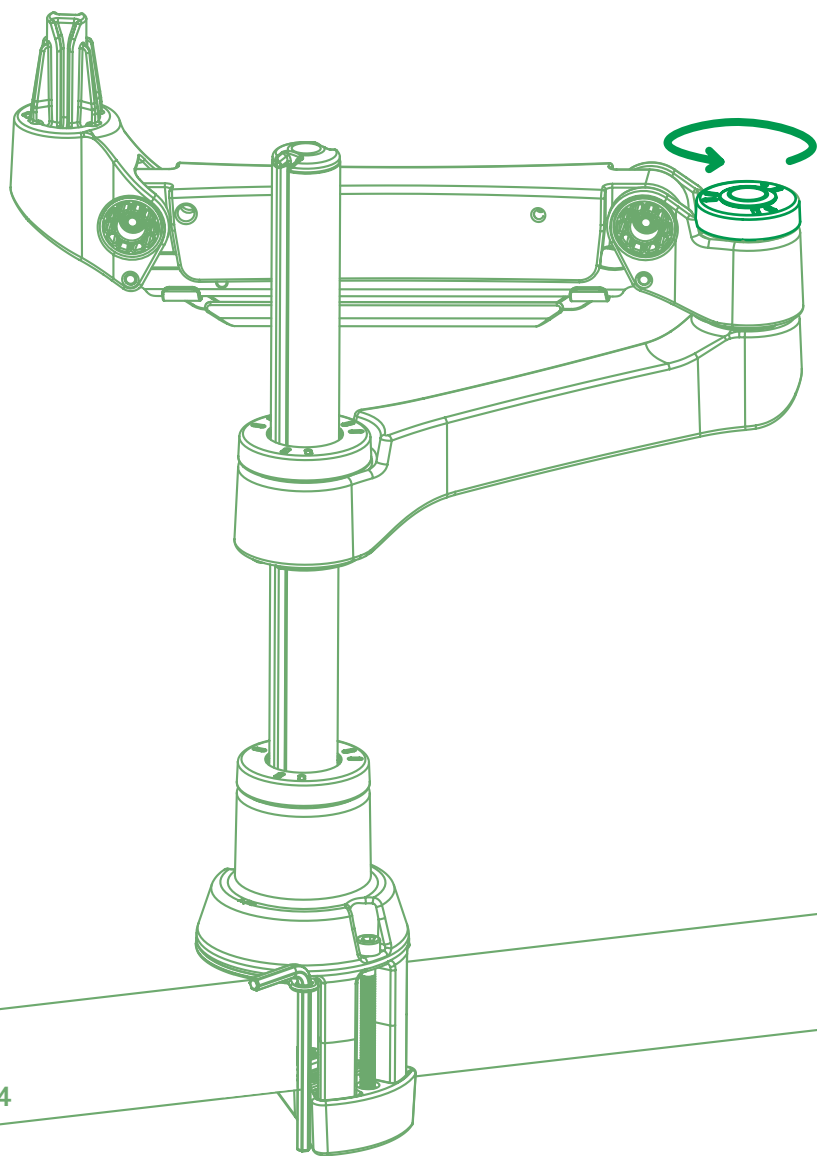
Setup

Stap 8



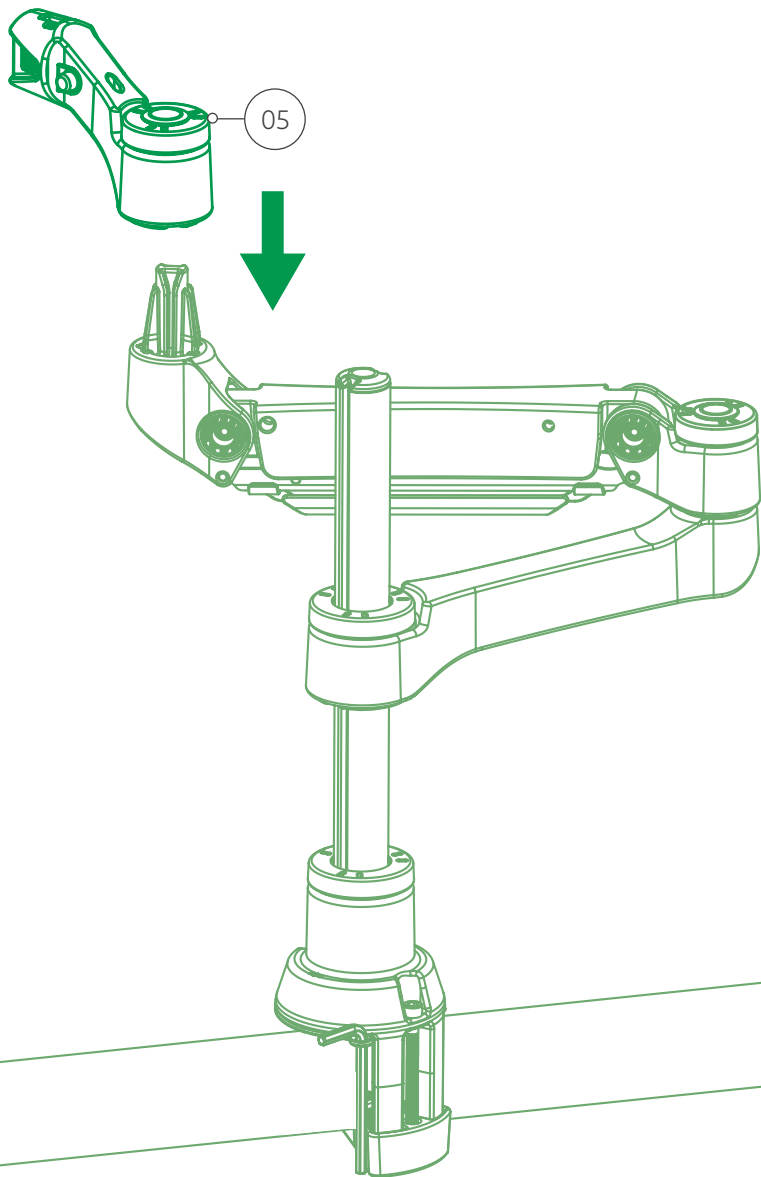
Setup

Stap 9



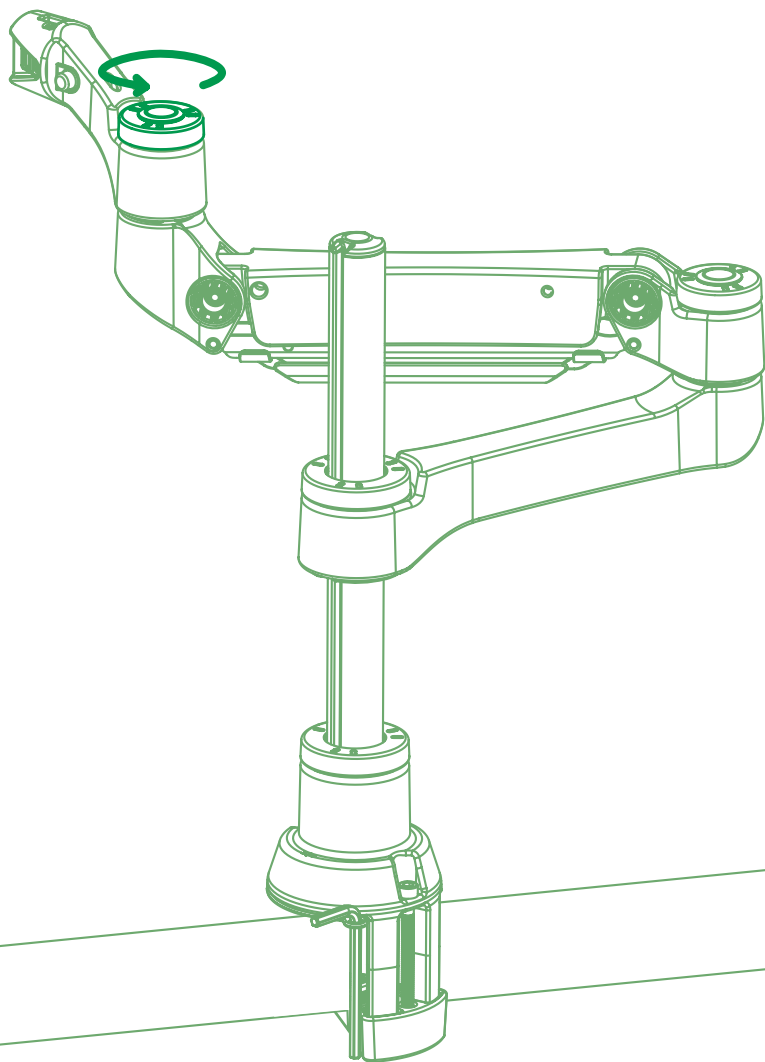
Setup

Stap 10



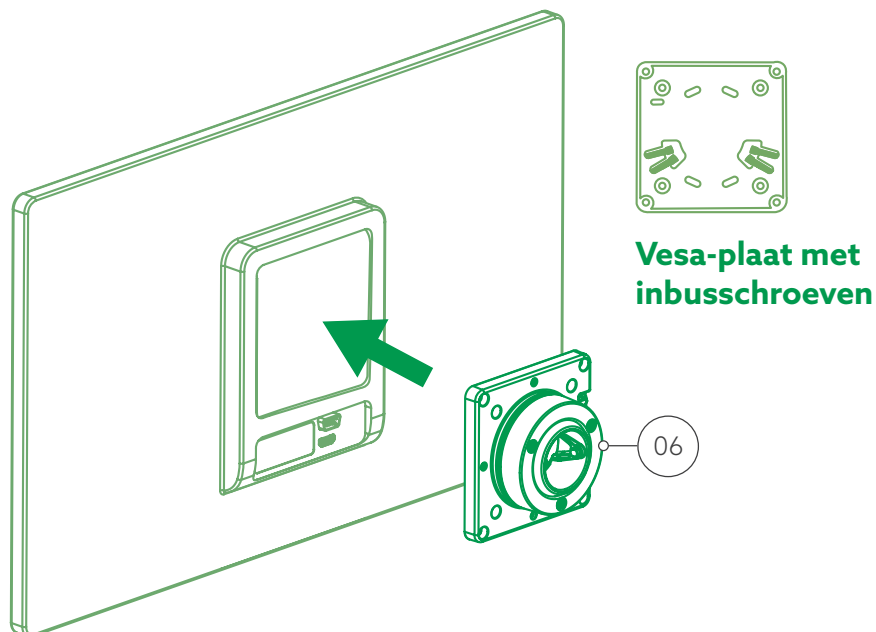
Setup

Stap 11



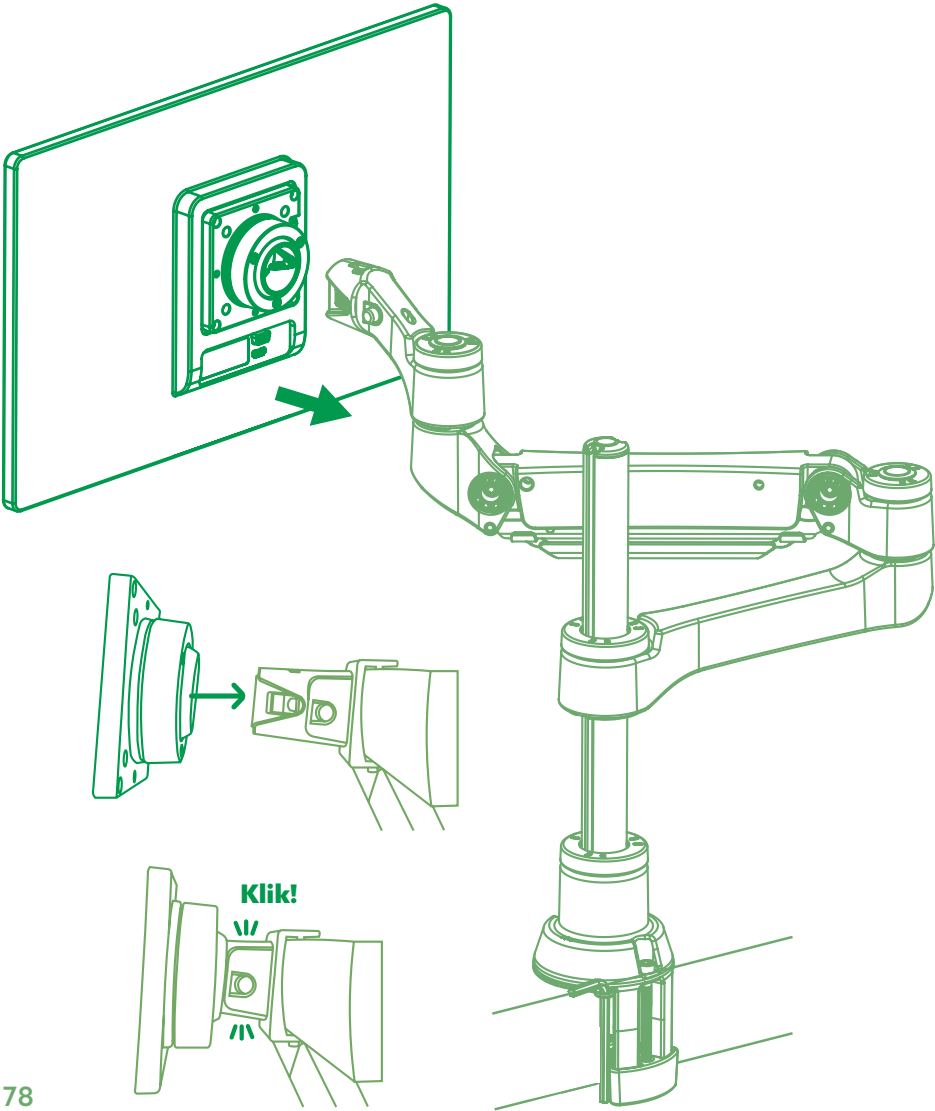
Setup

Stap 12

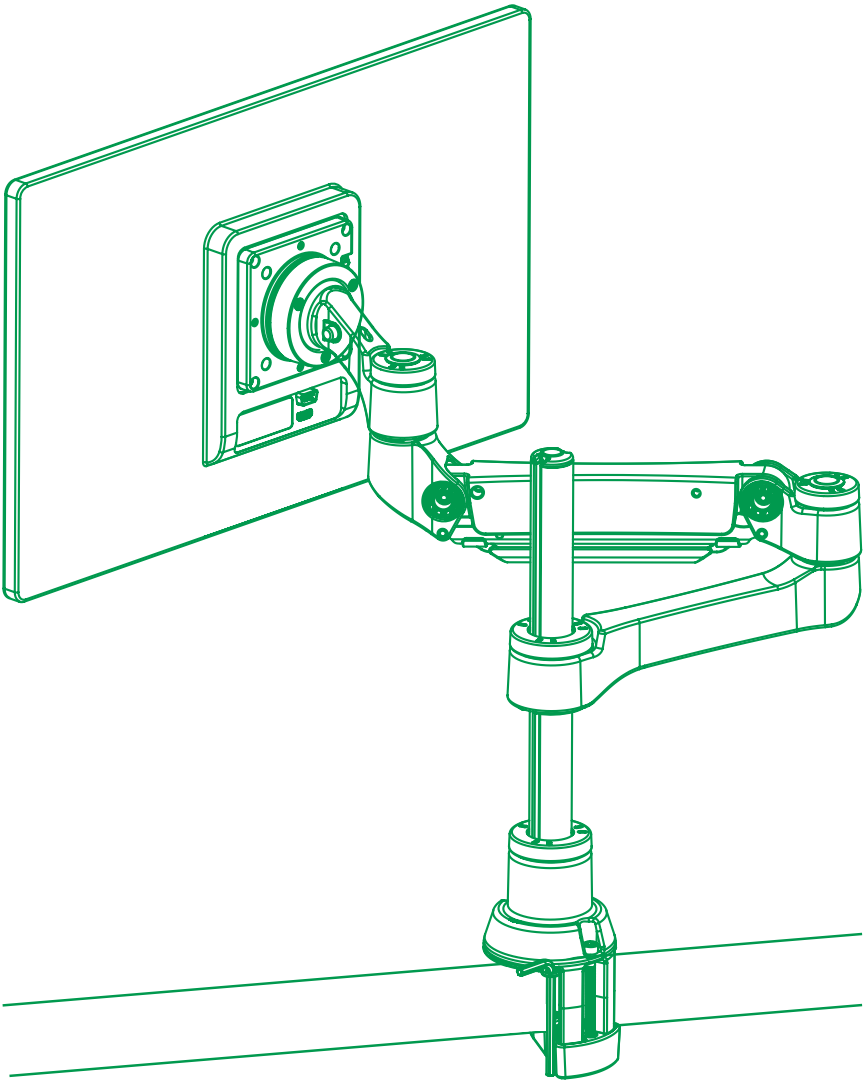


Setup

Stap 13



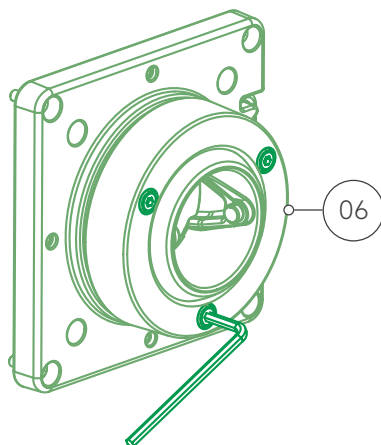
Eindproduct



Aanpassingen

De monitor recht zetten

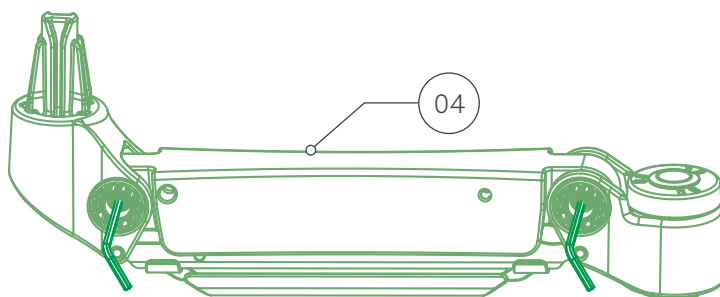
Om de monitor recht te zetten, vind je 3 schroeven aan de achterkant van de VESA-plaat. De schroeven kunnen worden vastgedraaid met de meegeleverde inbussleutel, zodat je de weerstand kunt verhogen en de monitor recht kunt zetten.

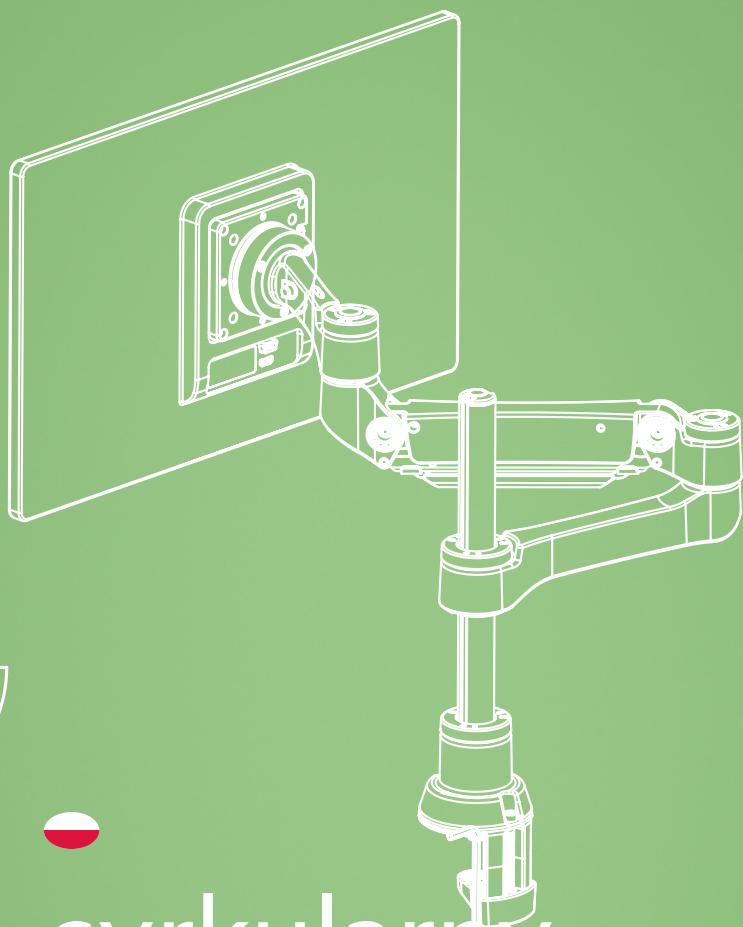


Aanpassingen

Weerstand van de gasveer verhogen of verlagen

Afhankelijk van het gewicht van je monitor kun je de weerstand van de gasveerarm verhogen of verlagen door de zes kantschroeven in de bovenarm vast te draaien. Gebruik hiervoor de meegeleverde inbussleutel.





cyrkularny uchwyt do monitora

R-Go Caparo pojedynczy

Zawartość

Wskazówki do zdrowego korzystania z ekranu	84
Przegląd produktu	85
Konfiguracja	86
Produkt końcowy	99
Regulacja	100

Wskazówki do zdrowego korzystania z ekranu

Czy wiesz, że nieprawidłowa konfiguracja monitora ma negatywny wpływ na postawę podczas pracy? Łatwo możesz nabawić się dolegliwości fizycznych, takich jak ból szyi. Oto kilka wskazówek, jak stworzyć zdrową konfigurację:

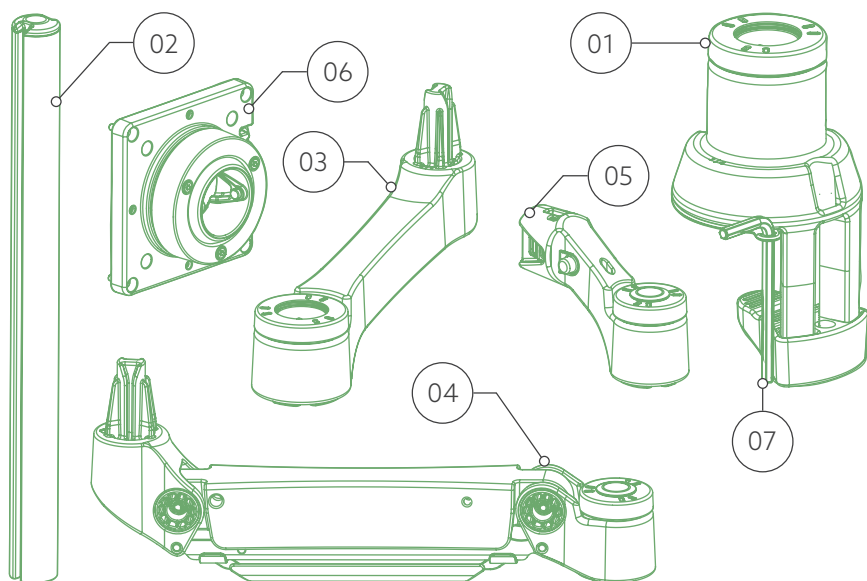
- Umieść górną krawędź ekranu na wysokości oczu. Dzięki temu automatycznie będziesz siedzieć prosto.
- Umieść ekran co najmniej na długość ramienia, aby odciążyć oczy.
- Umieść ekran bezpośrednio przed sobą. W ten sposób podczas pracy będziesz przyjmować prostą postawę.

Aby maksymalnie wykorzystać głębokość biurka, zalecamy, aby nie mocować podstawy ramienia monitora pośrodku, ale ustawić ją około 45 cm od środka blatu.

Pracujesz z dwoma monitorami? Zalecamy umieszczenie najczęściej używanego ekranu bezpośrednio przed sobą. Drugi (dodatkowy) ekran powinien być umieszczony bezpośrednio obok, na tej samej wysokości i lekko przysunięty do siebie. Taka konfiguracja zapewni Ci prostą pozycję podczas większości dnia pracy.

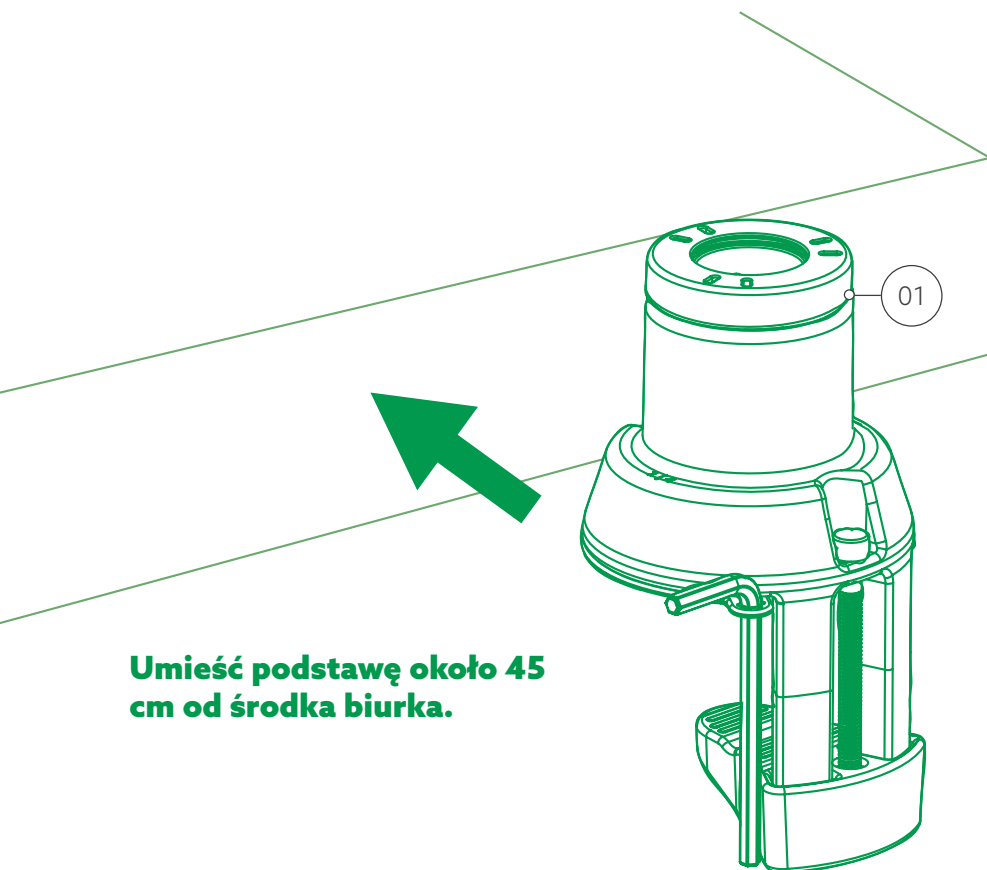
Przegląd produktu

- 01 Podstawa
- 02 Słup
- 03 Przedramię
- 04 Ramie z sprężyną gazową
- 05 Głowica
- 06 Płytki VESA
- 07 Klucz imbusowy



Konfiguracja

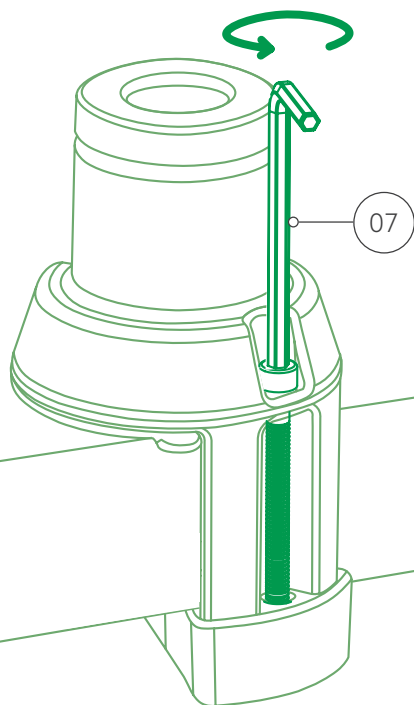
Krok 1



**Umieść podstawę około 45
cm od środka biurka.**

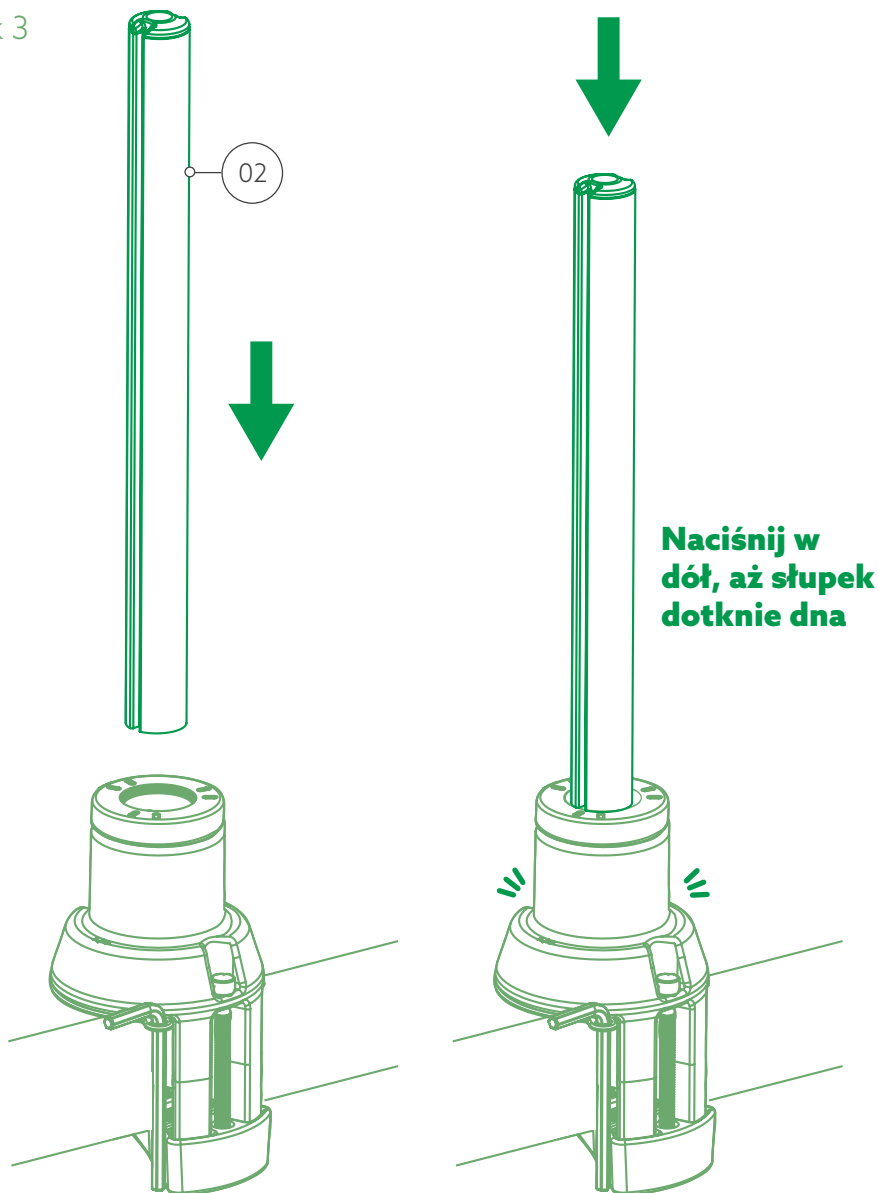
Konfiguracja

Krok 2



Konfiguracja

Krok 3



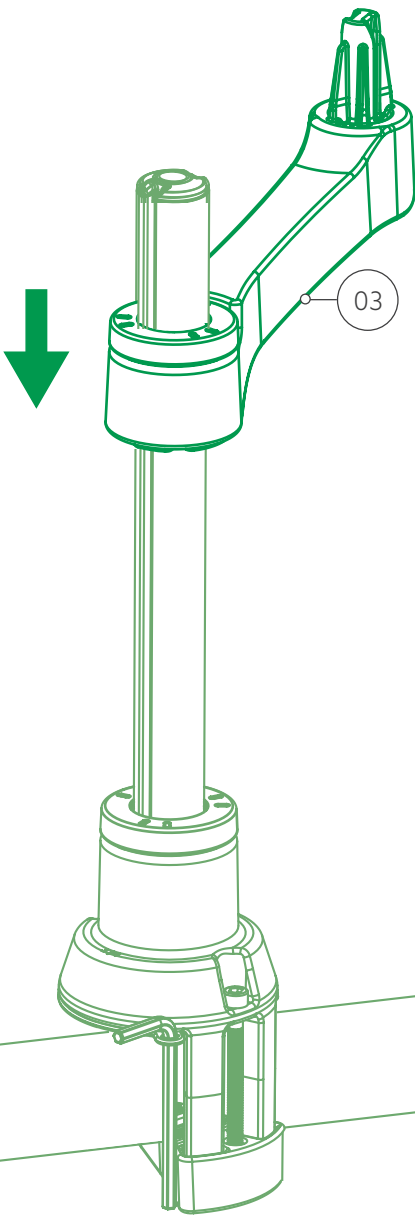
Konfiguracja

Krok 4



Konfiguracja

Krok 5

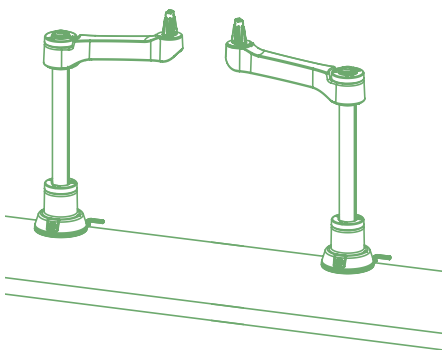


90

Konfiguracja

Krok 6

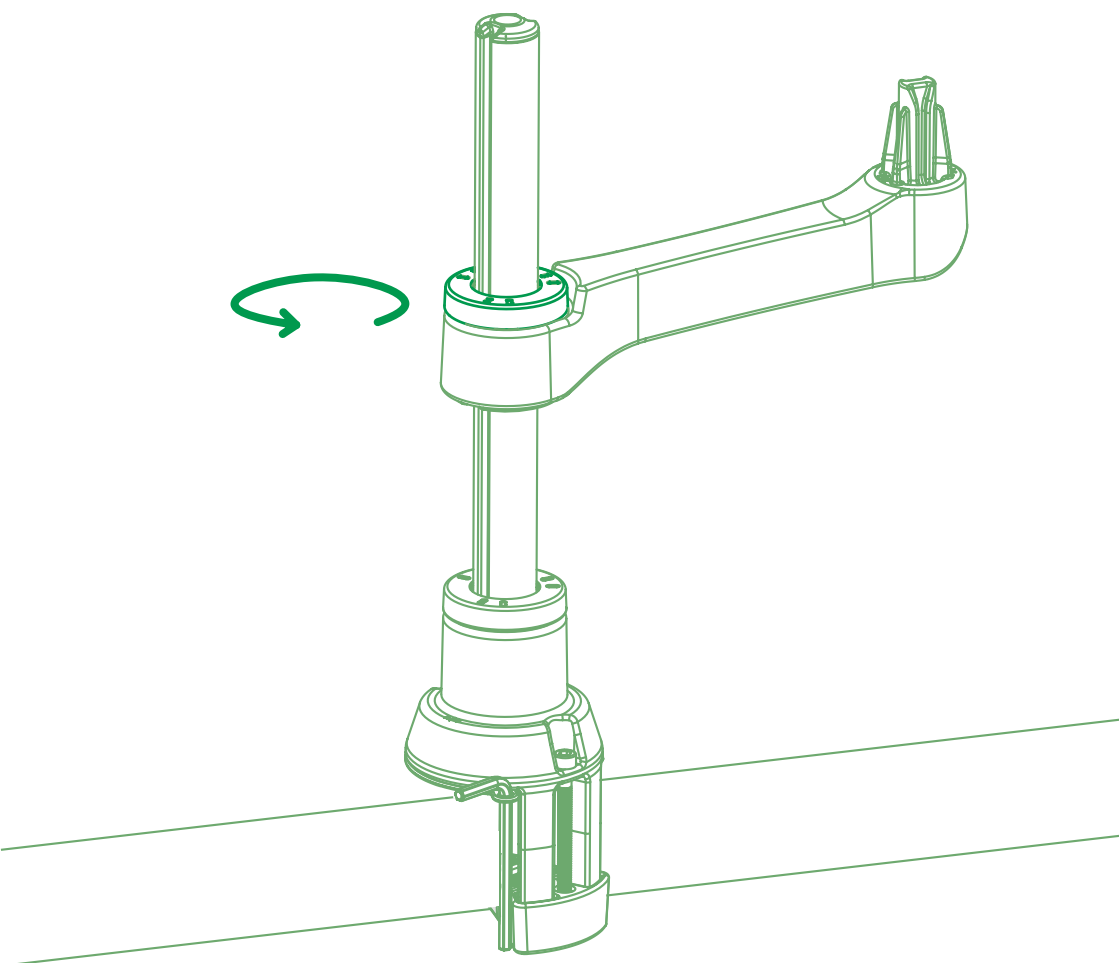
Zdecyduj, po której stronie (lewej lub prawej) ramienia chcesz, aby przedramię przestało się obracać, np. aby nie uderzało o ścianę akustyczną.



Obróć ramię i sprawdź, czy zatrzymuje się po wybranej stronie. Jeśli nie, zdejmij przedramię ze słupka i umieść je dokładnie po przeciwnej stronie słupka. Obróć ponownie, aby sprawdzić, czy zatrzymuje się po żądanej stronie. Obróć przedramię w odpowiedniej pozycji tak, aby ramię nie mogło się poruszać do tyłu, a jedynie do przodu.

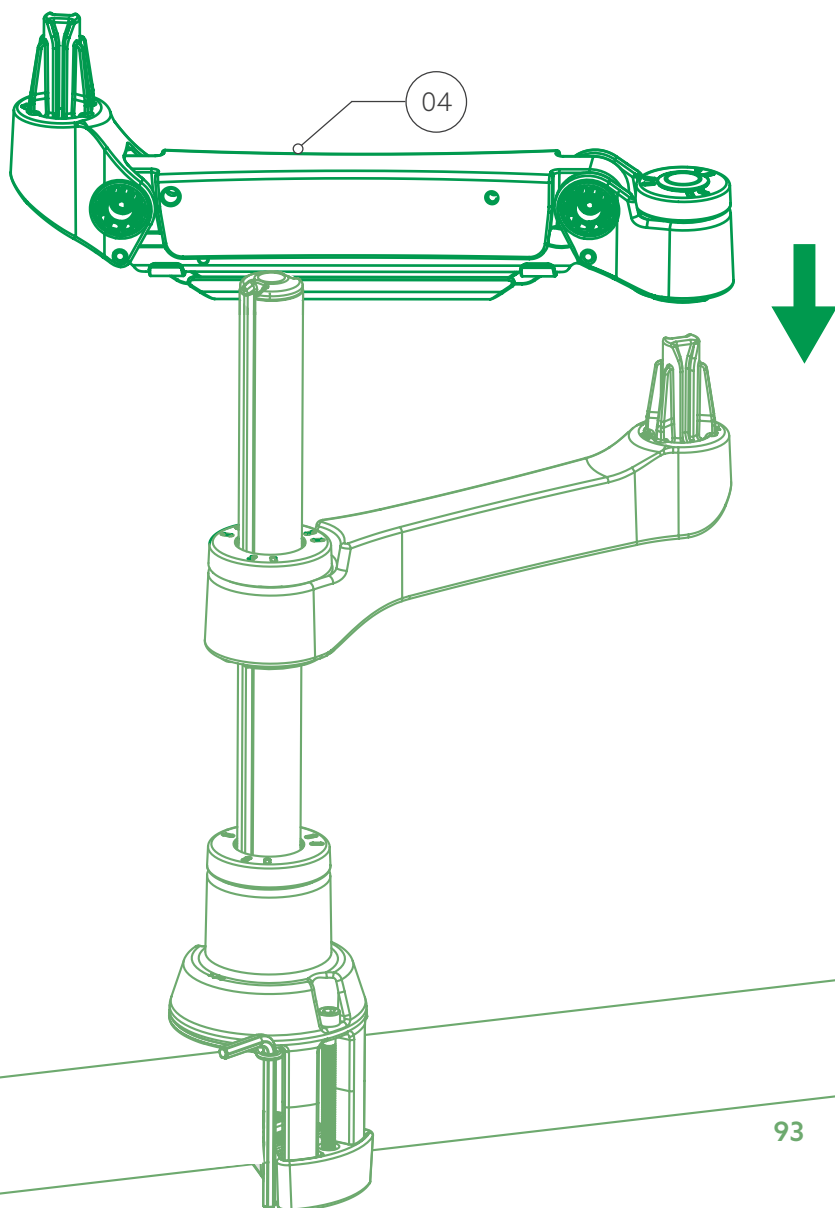
Konfiguracja

Krok 7



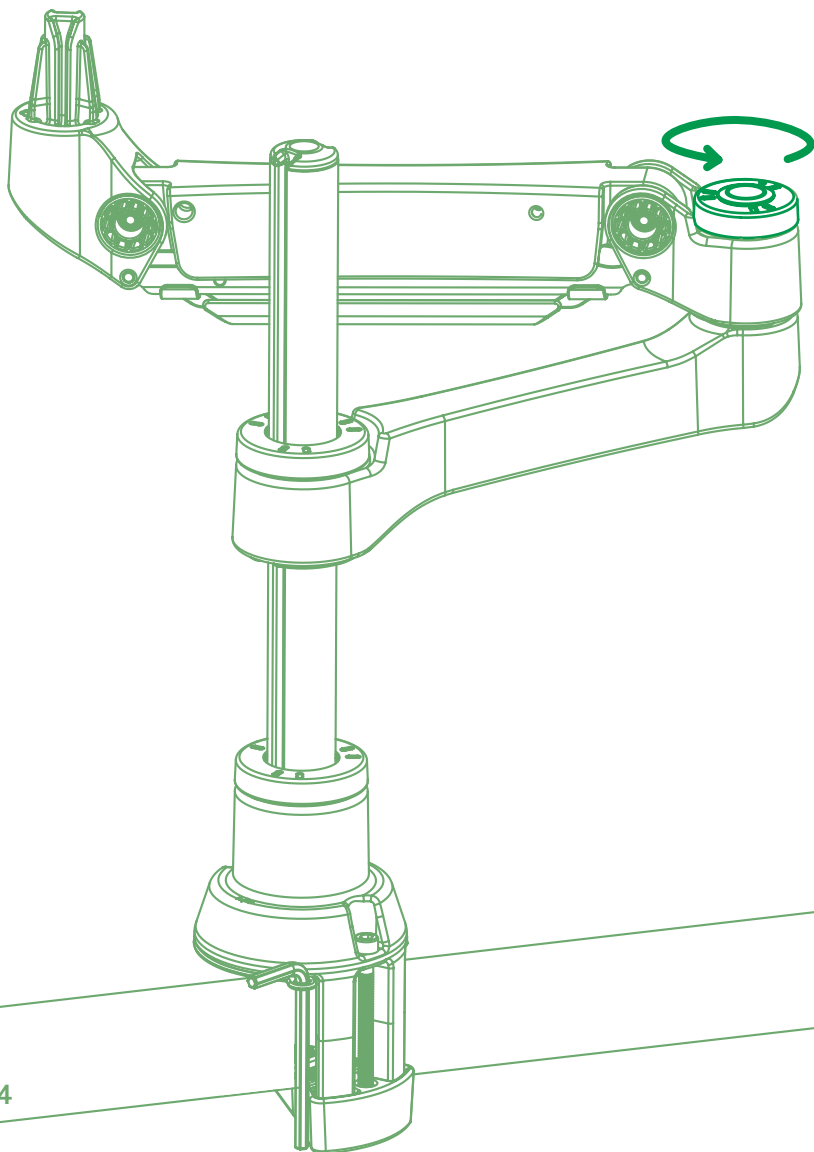
Konfiguracja

Krok 8



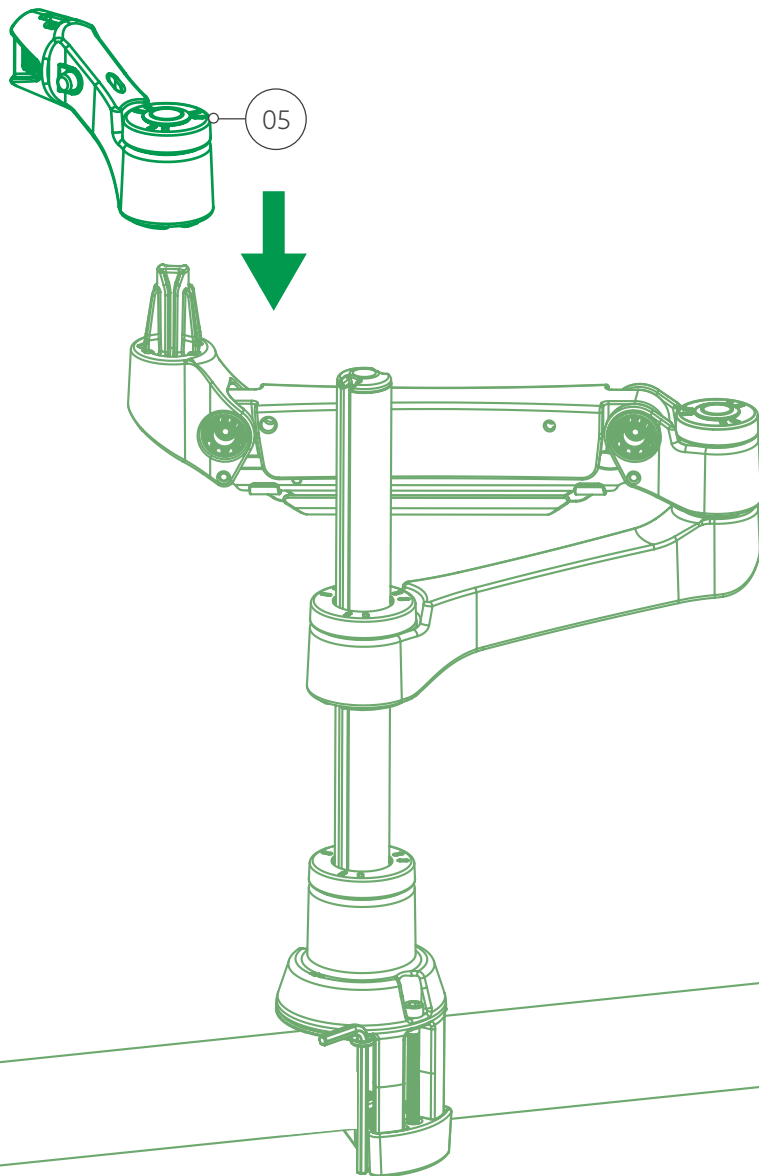
Konfiguracja

Krok 9



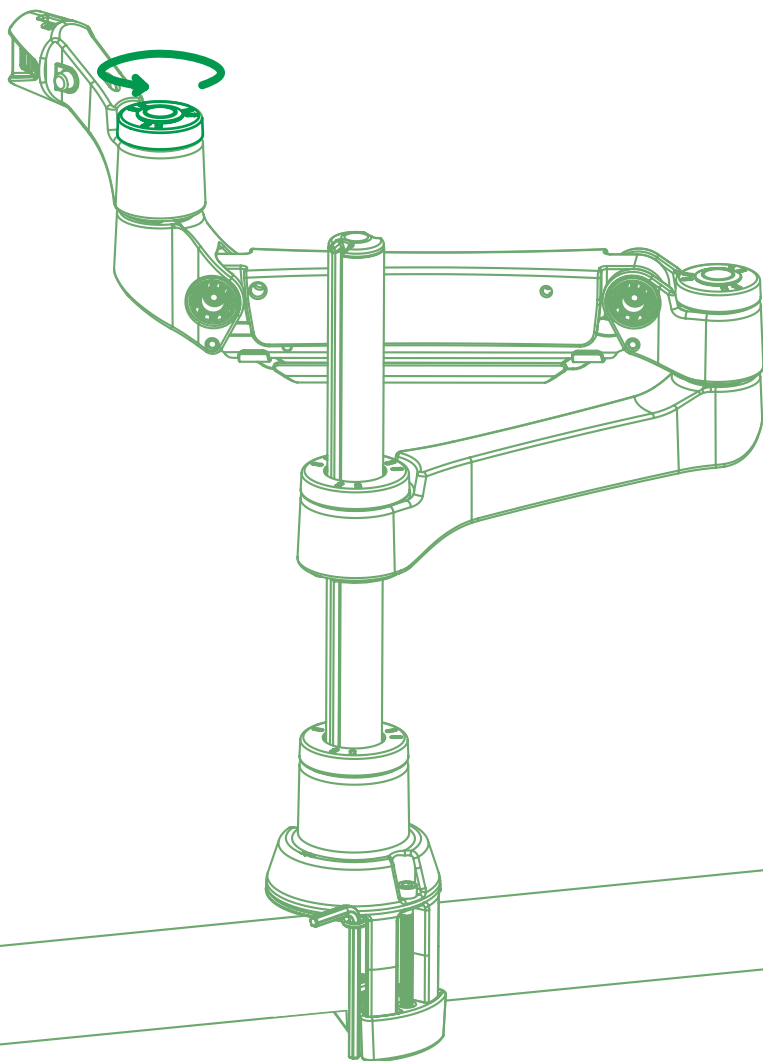
Konfiguracja

Krok 10



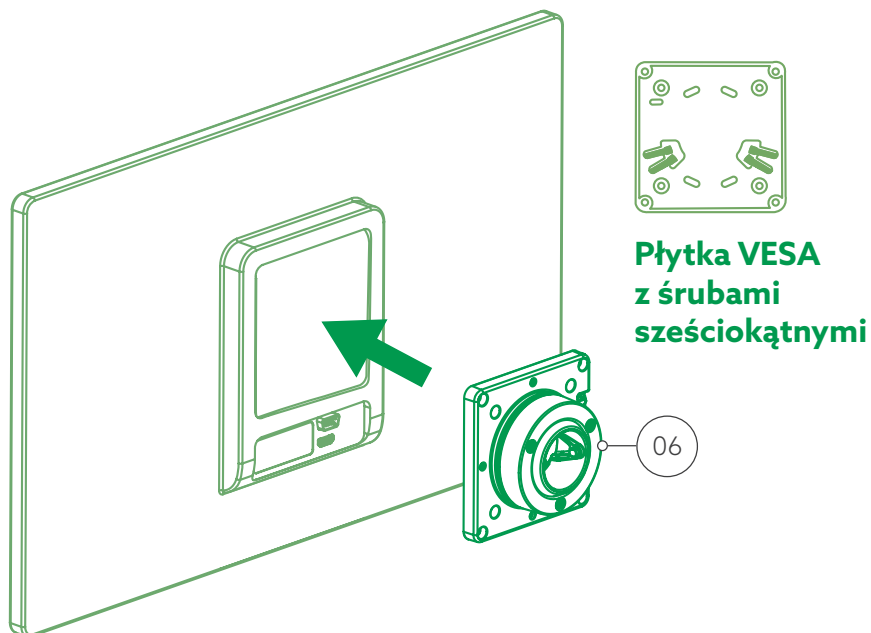
Konfiguracja

Krok 11



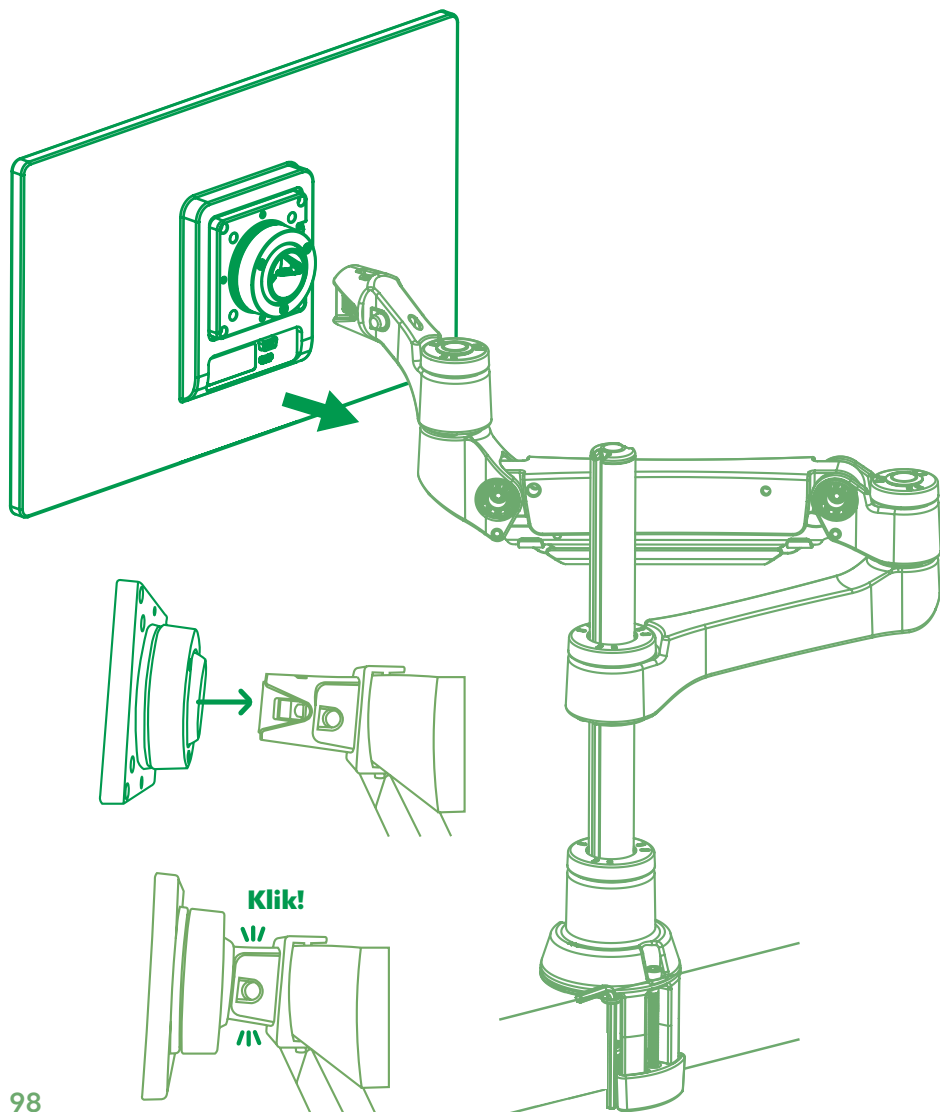
Konfiguracja

Krok 12

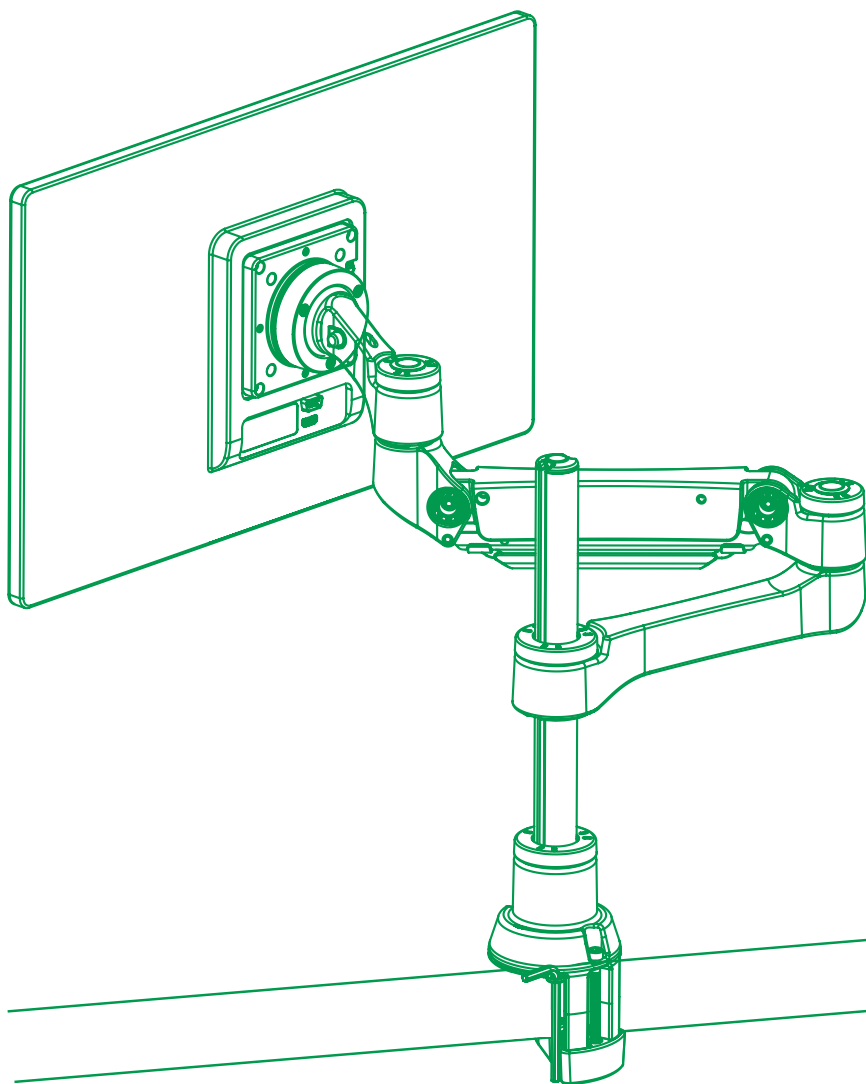


Konfiguracja

Krok 13



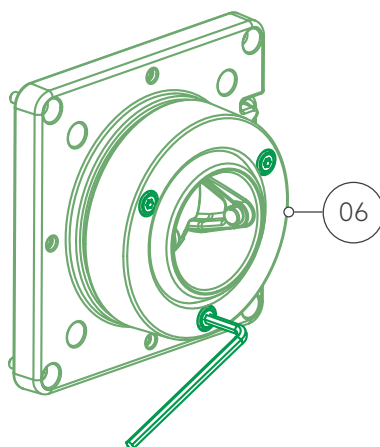
Produkt końcowy



Regulacja

Wyprostowanie monitora

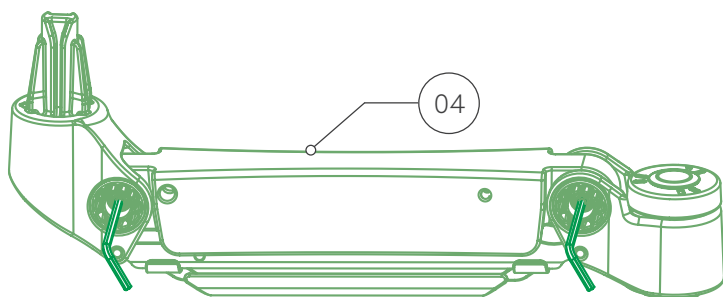
Aby wyprostować monitor, z tyłu płyty VESA znajdują się 3 śruby. Śruby można dokręcić za pomocą dołączonego klucza imbusowego, aby zwiększyć opór i wyprostować monitor.

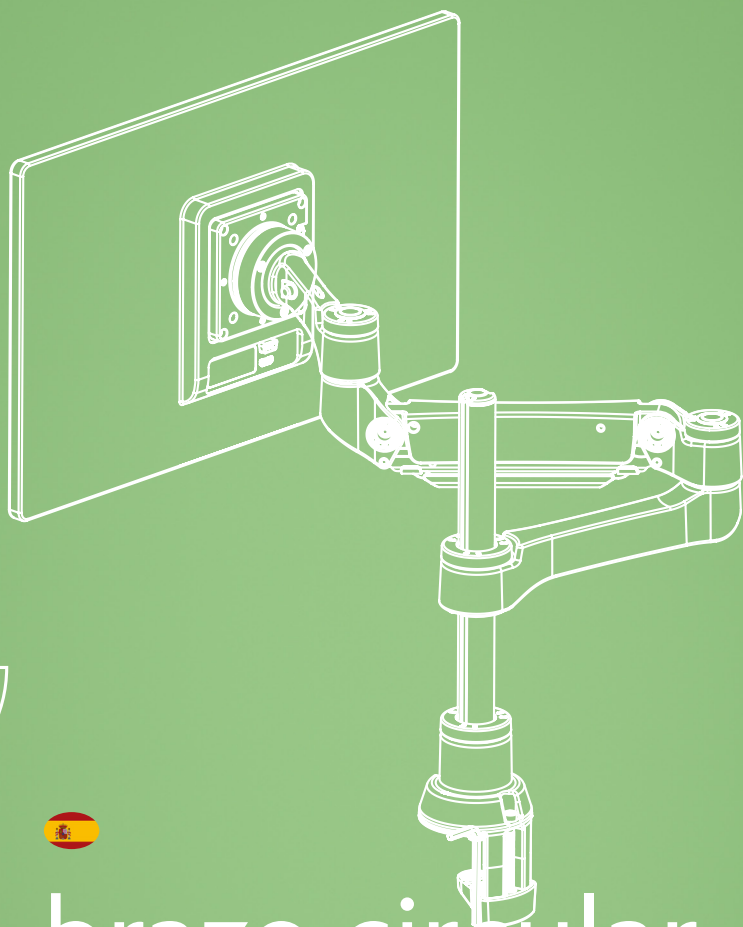


Regulacja

Zwiększanie lub zmniejszanie oporu sprężyny gazowej

W zależności od wagi monitora można zwiększyć lub zmniejszyć opór ramienia sprężyny gazowej, dokręcając śruby sześciokątne w ramieniu górnym. Użyj dołączonego klucza imbusowego.





brazo circular para monitor

R-Go Caparo individual

Contenido

Consejos para un uso saludable de la pantalla	104
Descripción general del producto	105
Configuración	106
Producto final	119
Ajustes	120

Consejos para un uso saludable de la pantalla

¿Sabías que una configuración incorrecta del monitor tiene un efecto negativo en tu postura de trabajo? Puedes sufrir fácilmente molestias físicas, como dolor de cuello. A continuación te ofrecemos algunos consejos para crear una configuración saludable:

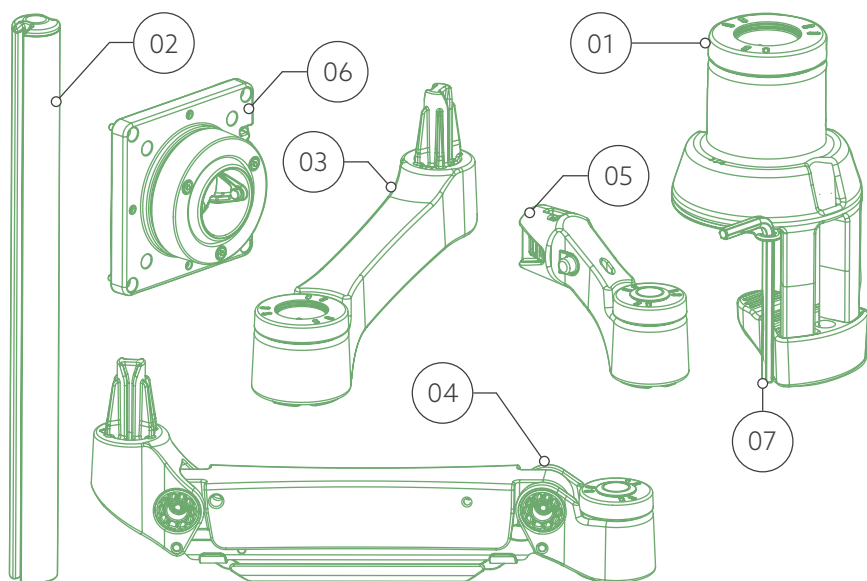
- Coloca la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos. Así te sentarás automáticamente con la espalda recta.
- Coloca la pantalla al menos a un brazo de distancia para aliviar la tensión ocular.
- Coloca la pantalla directamente delante de ti. De esta forma, adoptarás una postura recta mientras trabajas.

Para aprovechar al máximo la profundidad de tu escritorio, te recomendamos que no fijas la base del brazo del monitor en el centro, sino que la coloques aproximadamente a 45 cm del centro del escritorio.

¿Trabajas con dos monitores? Te recomendamos que coloques la pantalla que utilizas con más frecuencia justo delante de ti. La otra pantalla (adicional) debe colocarse directamente al lado, a la misma altura, y ligeramente inclinada hacia ti. Esta configuración garantiza que te sentarás recto durante la mayor parte de tu jornada laboral.

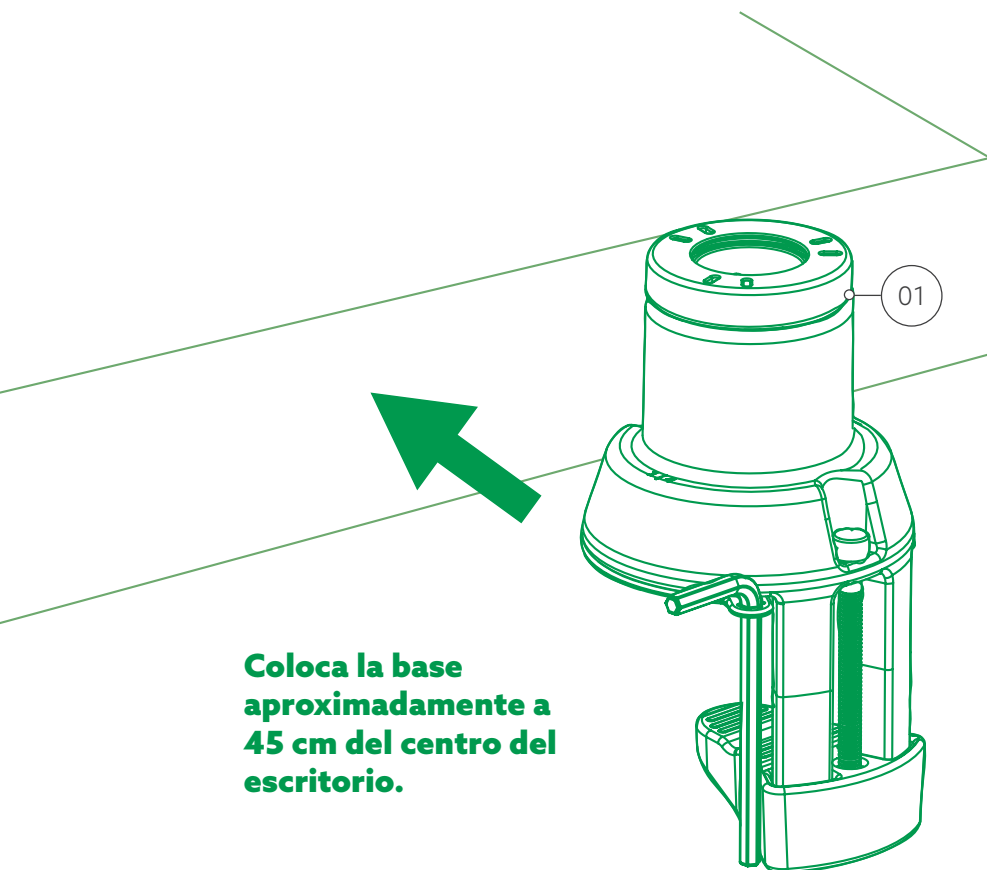
Producto final

- 01 Base
- 02 Polo
- 03 Antebrazo
- 04 Brazo superior con resorte de gas
- 05 Cabezal
- 06 Placa VESA
- 07 Llave hexagonal



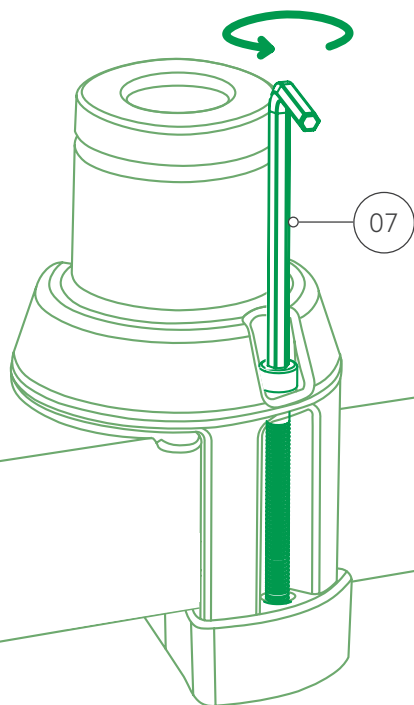
Configuración

Paso 1



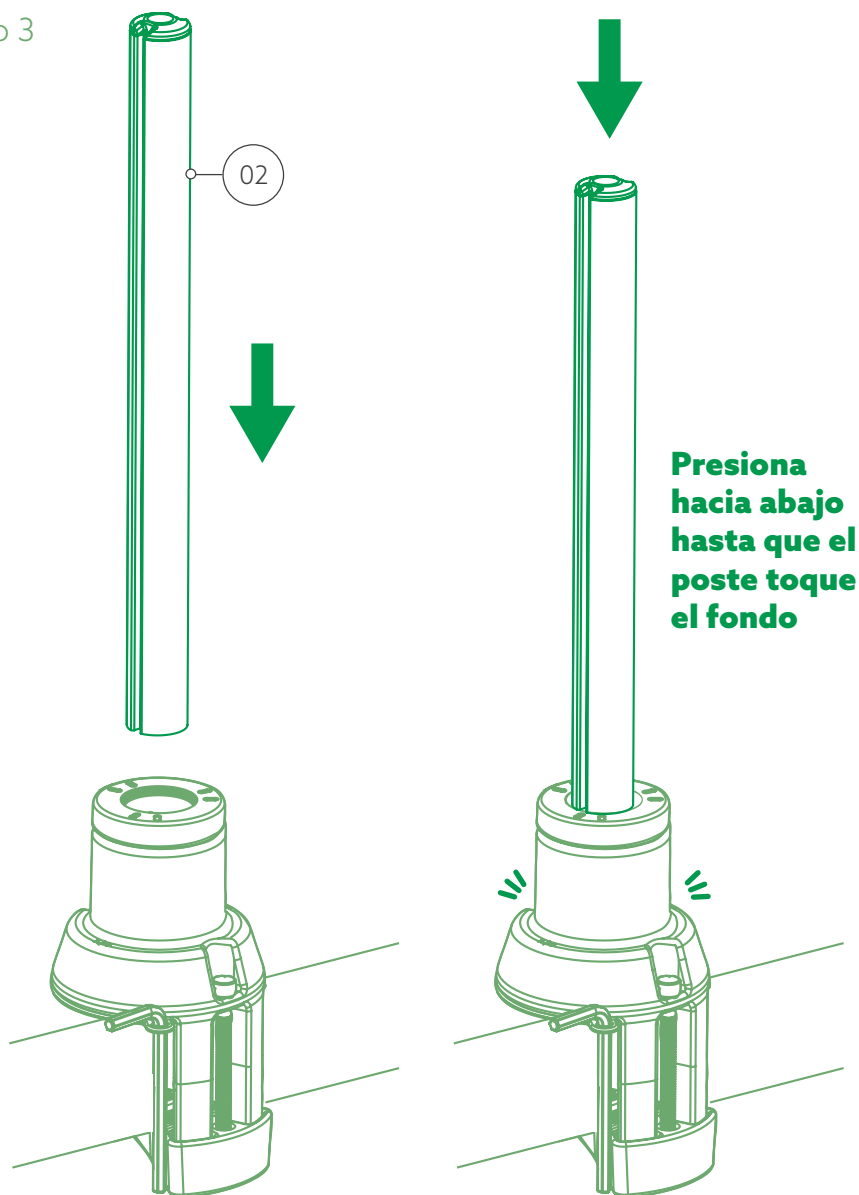
Configuración

Paso 2



Configuración

Paso 3



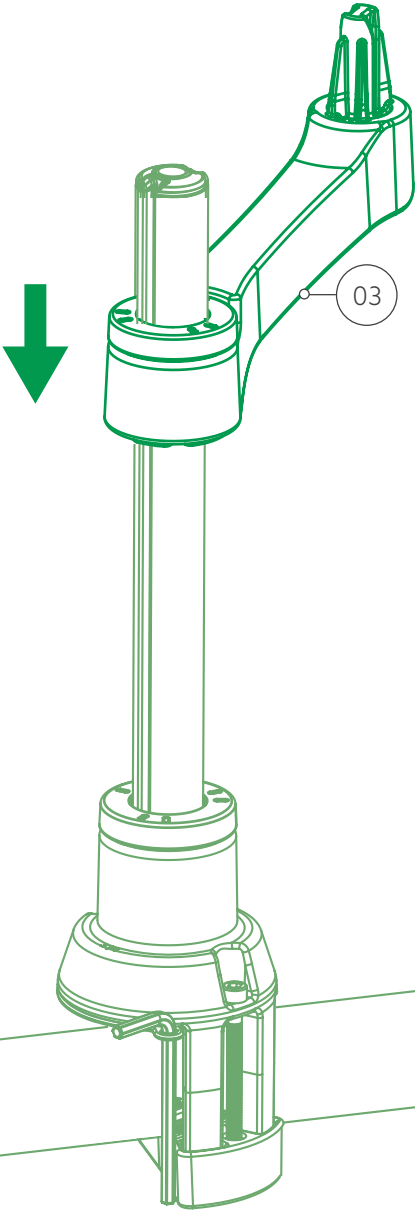
Configuración

Paso 4



Configuración

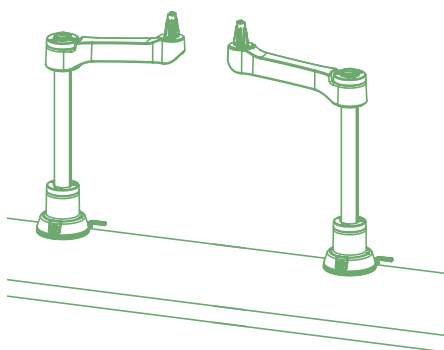
Paso 5



Configuración

Paso 6

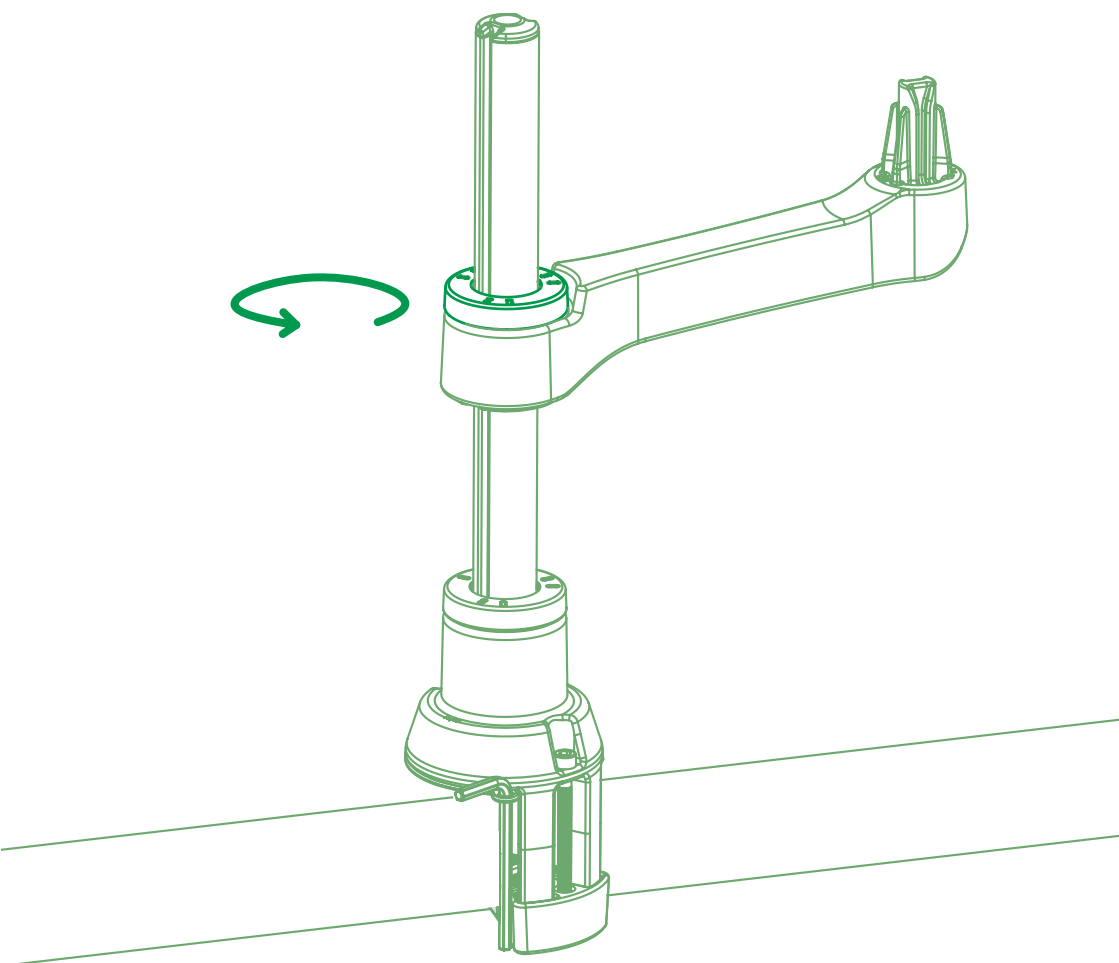
Decide en qué lado (izquierdo o derecho) del brazo quieres que el antebrazo deje de girar, por ejemplo, para evitar que golpee una pared acústica.



Gira el brazo y comprueba si se detiene en el lado elegido. Si no es así, retira el antebrazo del poste y colócalo exactamente en el lado opuesto del poste. Gíralo de nuevo para comprobar si se detiene en el lado deseado. Gira el antebrazo en la posición correcta de manera que el brazo no pueda moverse hacia atrás, sino solo hacia adelante.

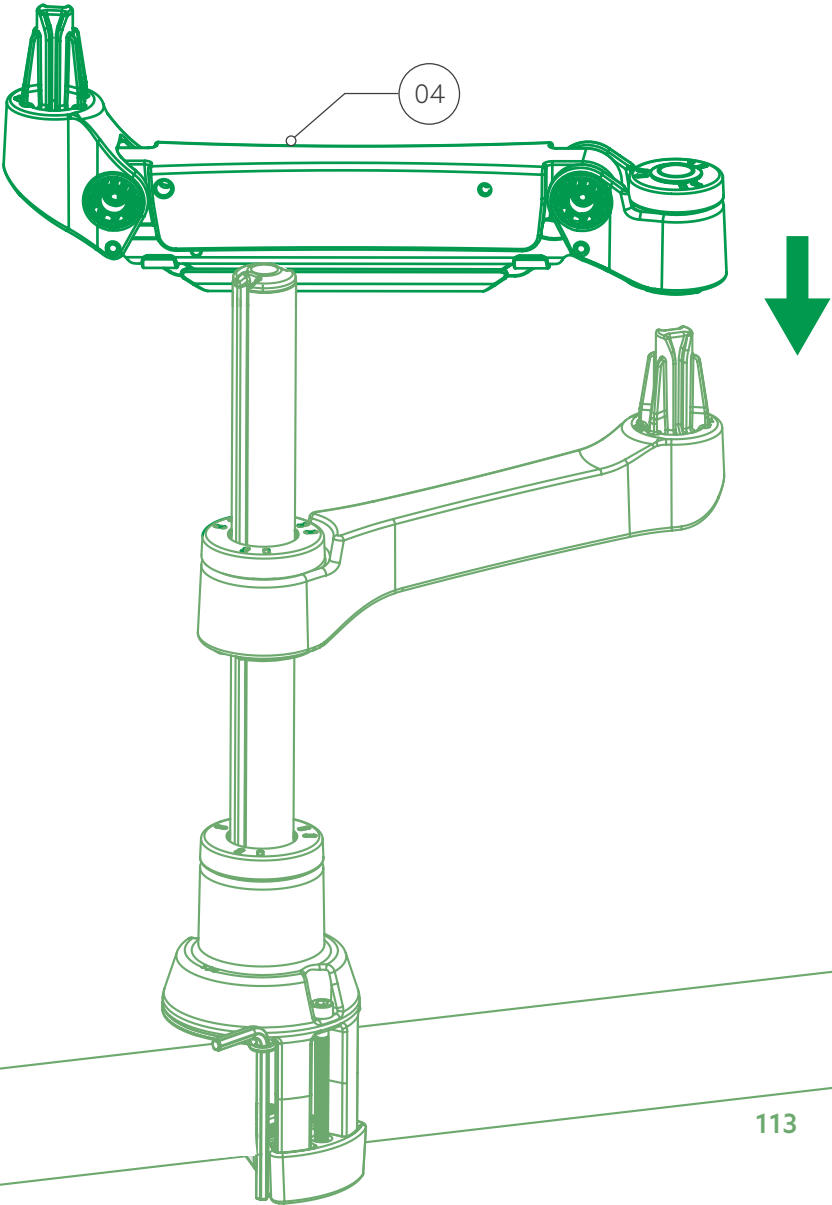
Configuración

Paso 7



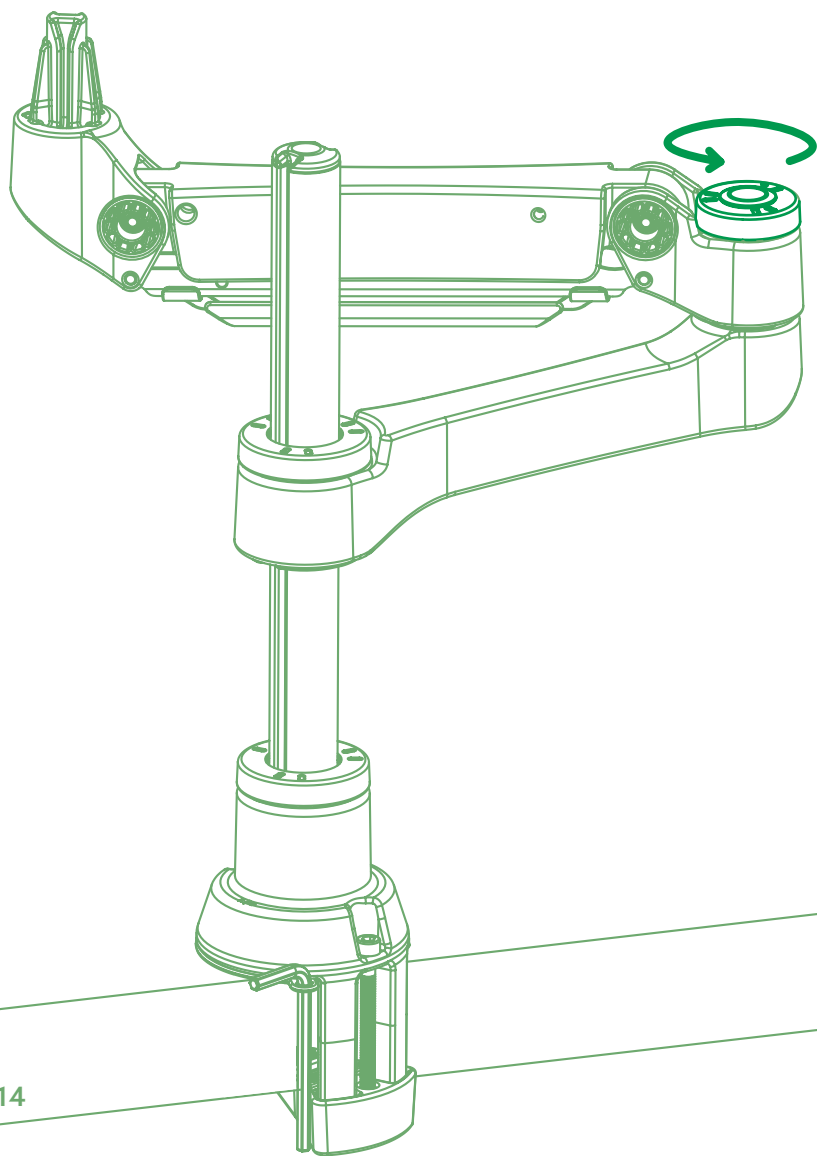
Configuración

Paso 8



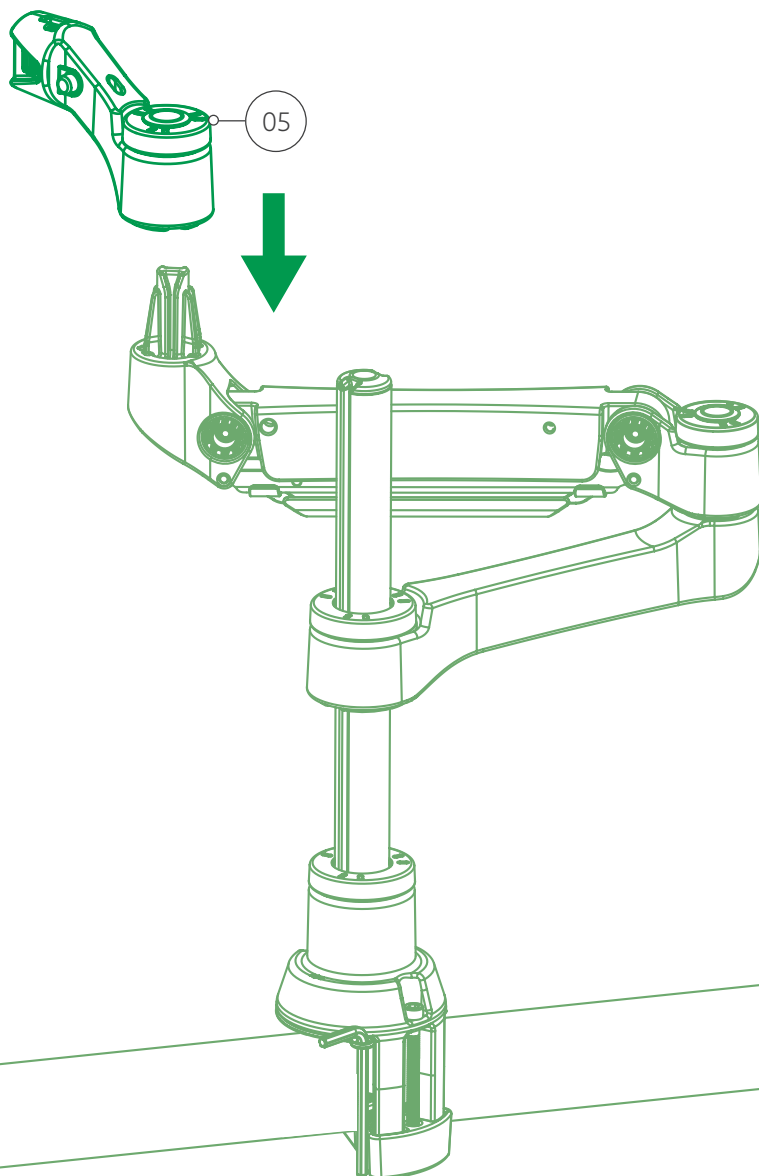
Configuración

Paso 9



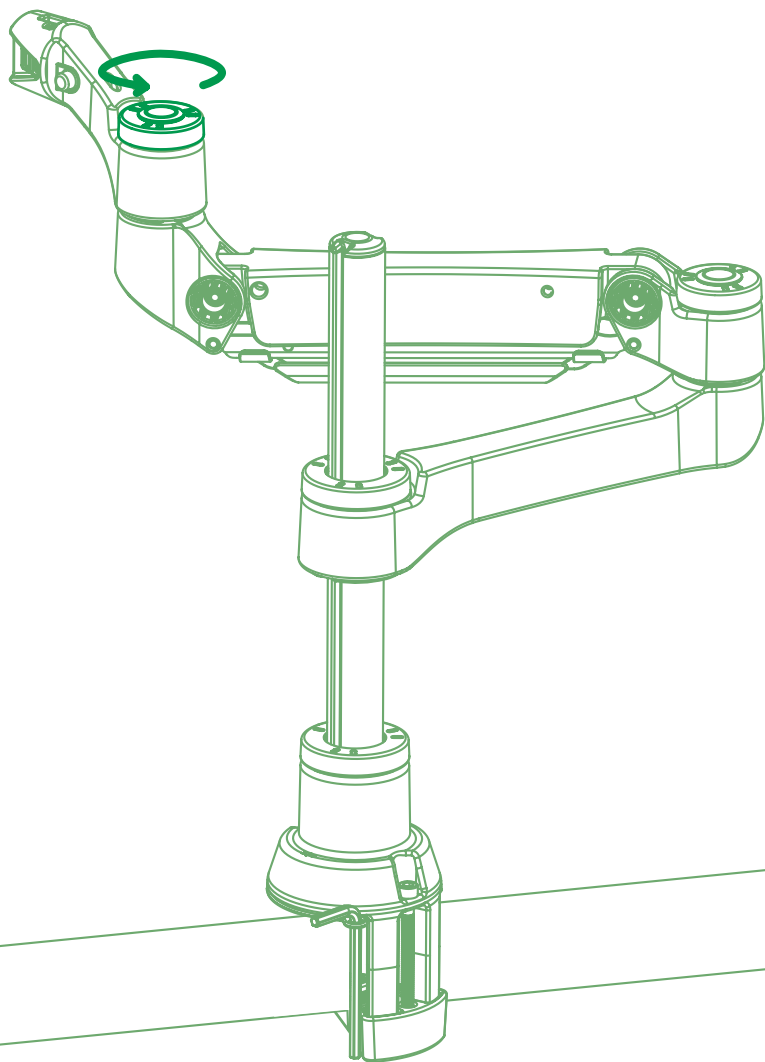
Configuración

Paso 10



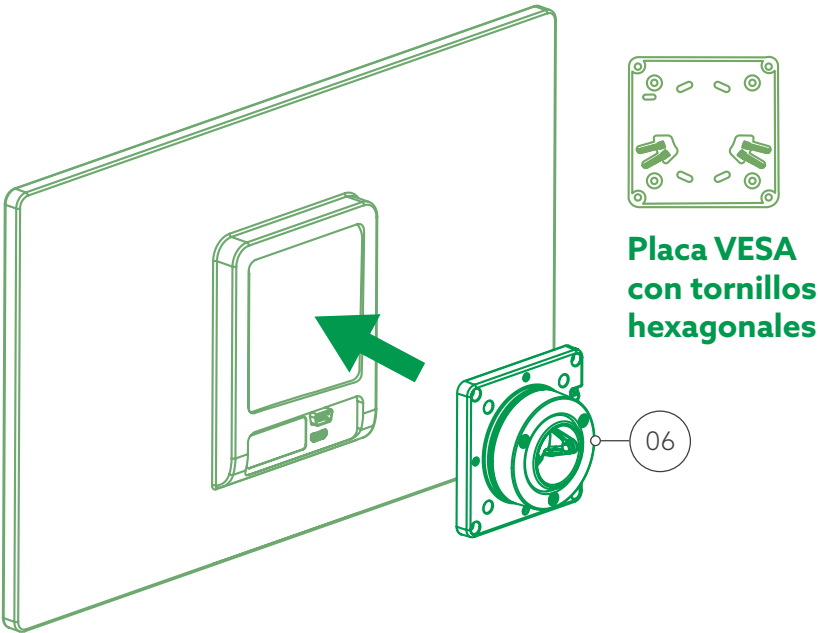
Configuración

Paso 11



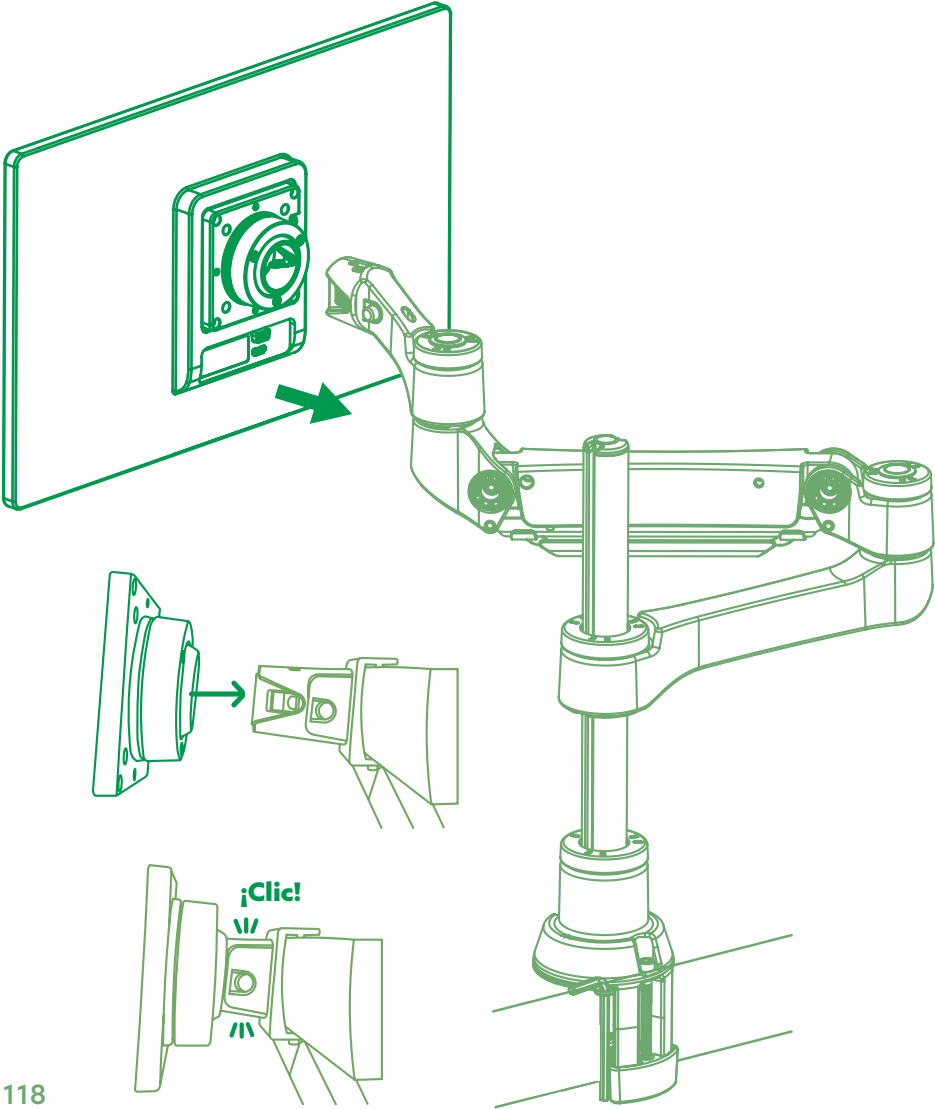
Configuración

Paso 12

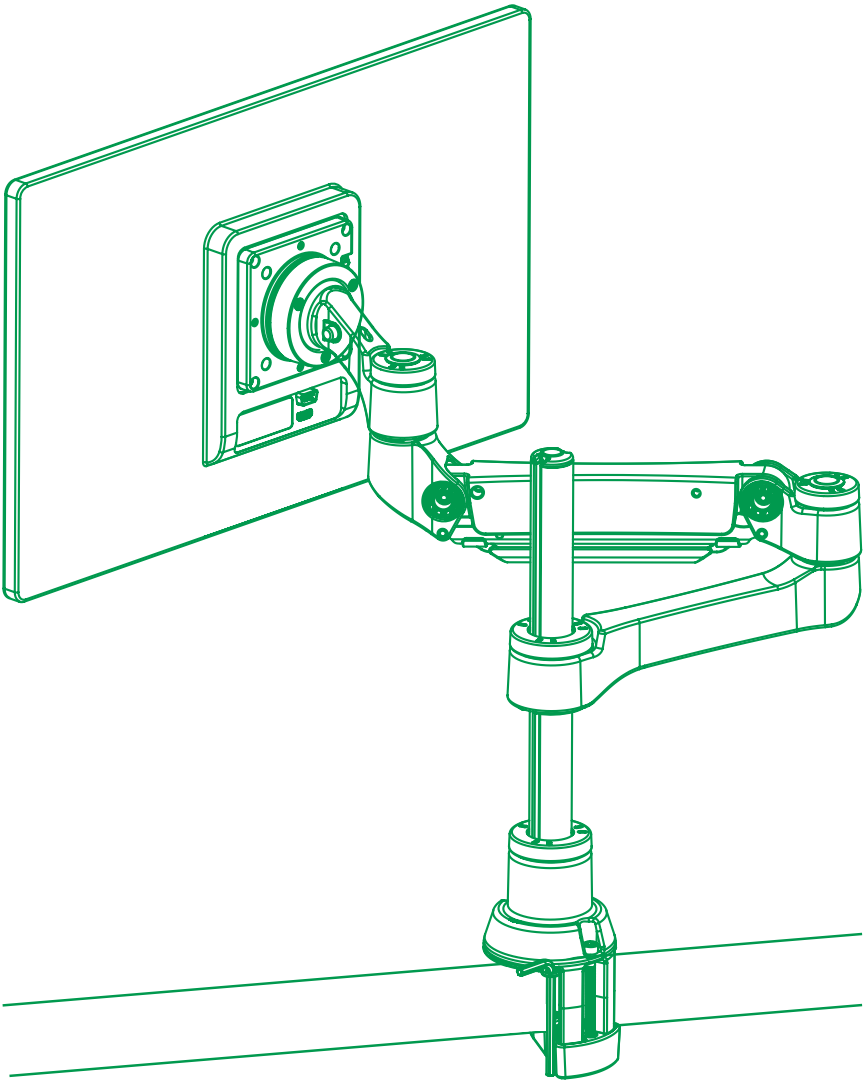


Configuración

Paso 13



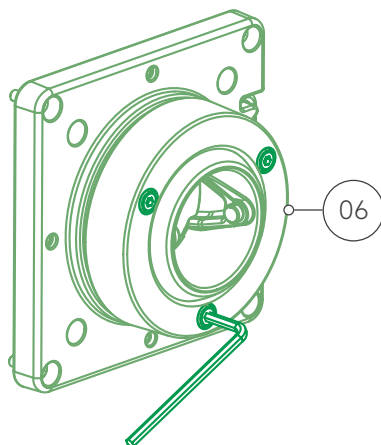
Producto final



Ajustes

Enderezar el monitor

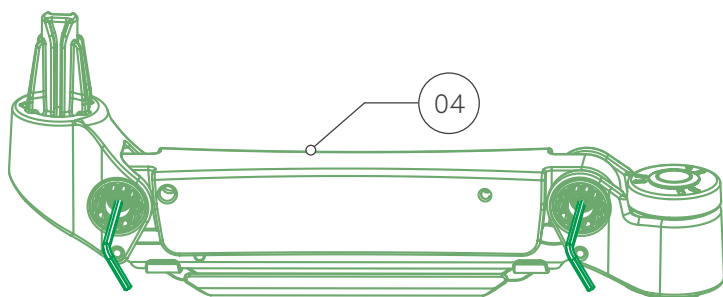
Para enderezar el monitor, encontrarás 3 tornillos en la parte posterior de la placa VESA. Los tornillos se pueden apretar con la llave hexagonal incluida, para que puedas aumentar la resistencia y enderezar el monitor.

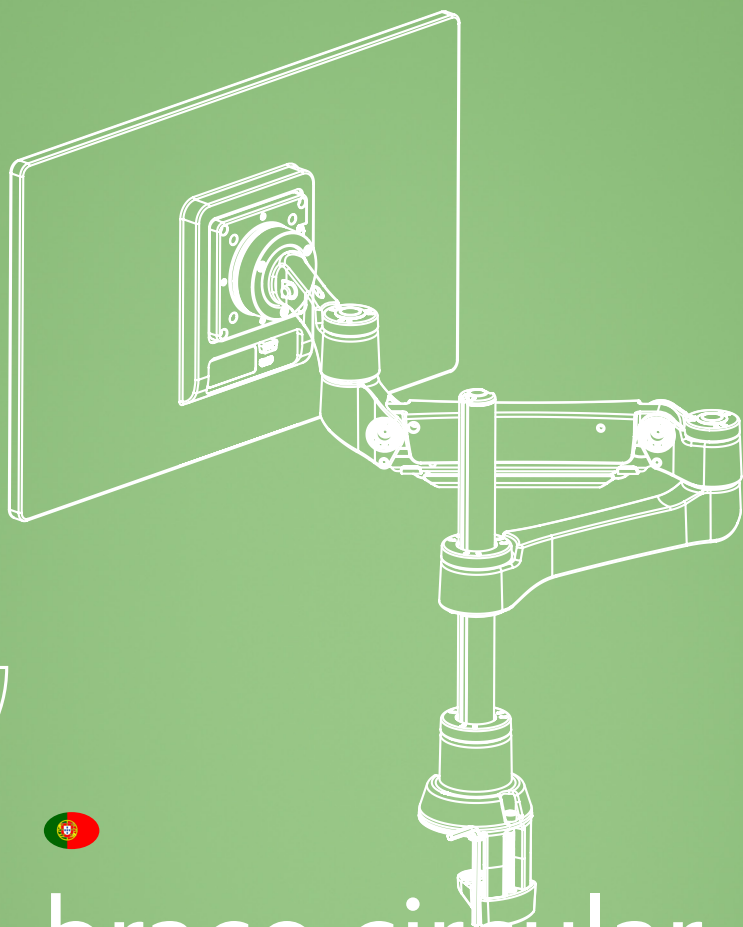


Ajustes

Aumentar o disminuir la resistencia del resorte de gas

Dependiendo del peso de tu monitor, puedes aumentar o disminuir la resistencia del brazo del resorte de gas apretando los tornillos hexagonales del brazo superior. Utiliza la llave hexagonal incluida.





braço circular para monitor

R-Go Caparo único

Conteúdo

Dicas para usar o ecrã de forma saudável	124
Descrição geral do produto	125
Configuração	126
Produto final	139
Ajustes	140

Dicas para usar o ecrã de forma saudável

Sabias que uma configuração errada do teu monitor pode afetar a tua postura no trabalho? Podes acabar com dores no pescoço e outras coisas. Aqui vão algumas dicas para configurar tudo de forma saudável:

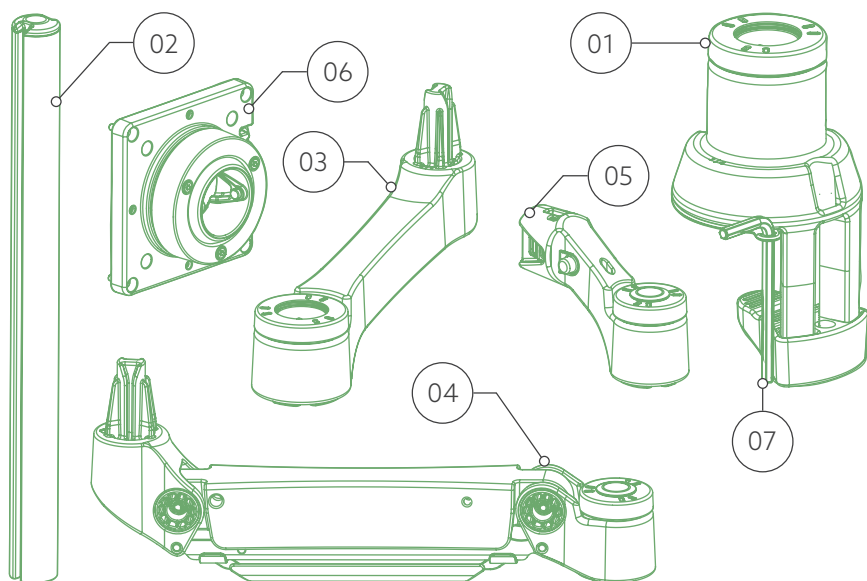
- Coloque a parte superior do ecrã ao nível dos olhos. Irá automaticamente sentar-se direito.
- Coloque o ecrã pelo menos à distância do braço para aliviar a tensão nos olhos.
- Coloque o ecrã diretamente à sua frente. Desta forma, irá adotar uma postura direita enquanto trabalha.

Para aproveitar ao máximo a profundidade da tua secretária, recomendamos que não fixes a base do braço do monitor no meio, mas sim a cerca de 45 cm do centro da secretária.

Trabalhas com dois monitores? Recomendamos que coloques o ecrã mais usado bem à tua frente. O outro ecrã (adicional) deve ser colocado diretamente ao lado, na mesma altura, e ligeiramente puxado na tua direção. Essa configuração garante que vais ficar sentado direito durante a maior parte do teu dia de trabalho.

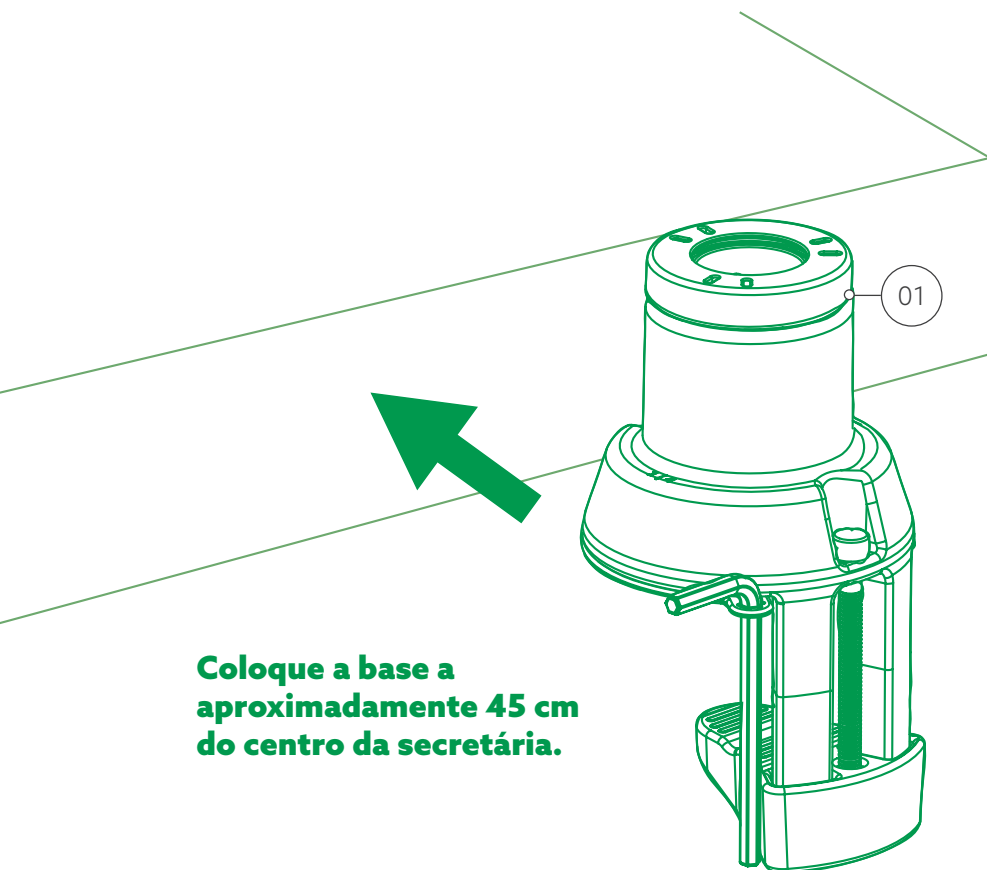
Descrição geral do produto

- 01 Base
- 02 Poste
- 03 Antebraço
- 04 Braço com mola a gás
- 05 Cabeça
- 06 Placa VESA
- 07 Chave hexagonal



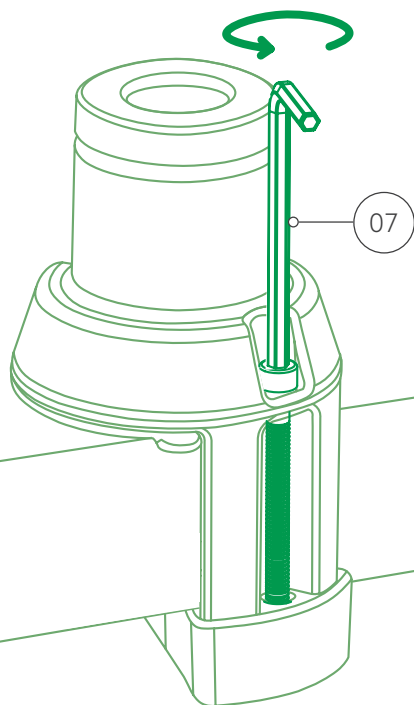
Configuração

Passo 1



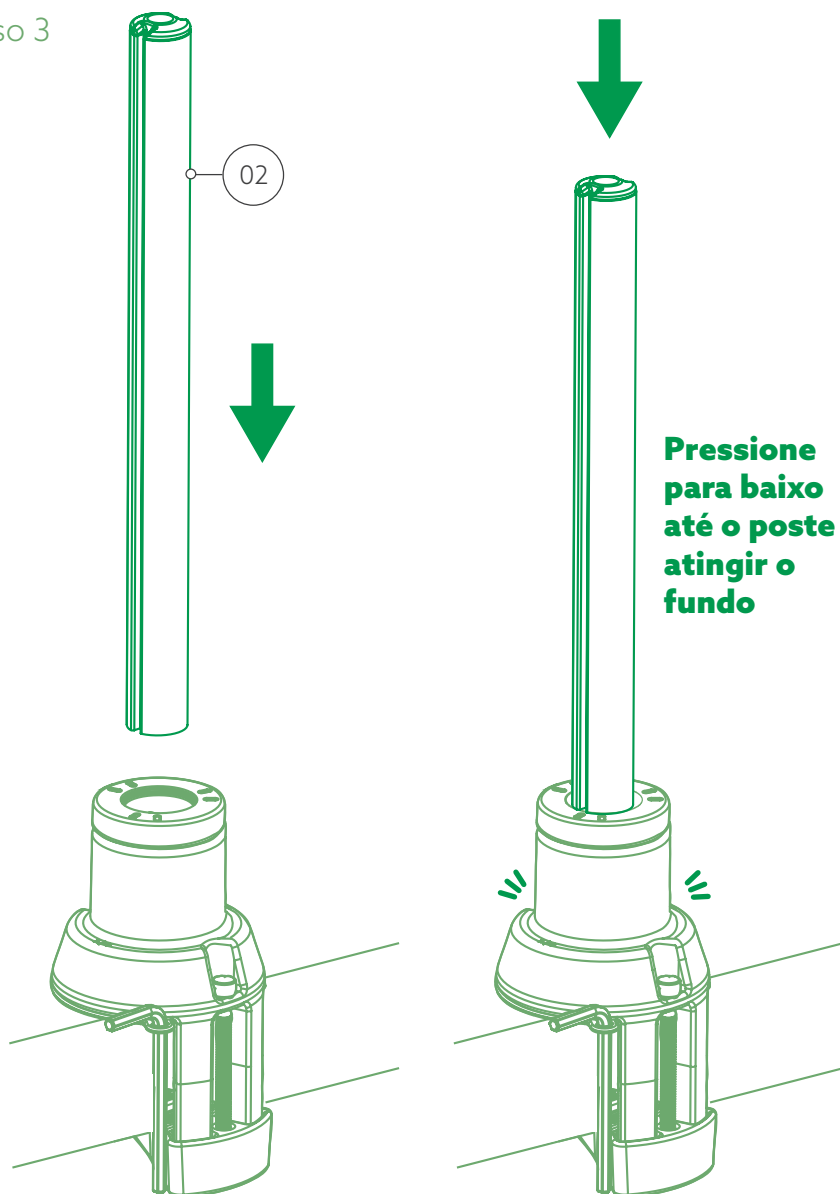
Configuração

Passo 2



Configuração

Passo 3



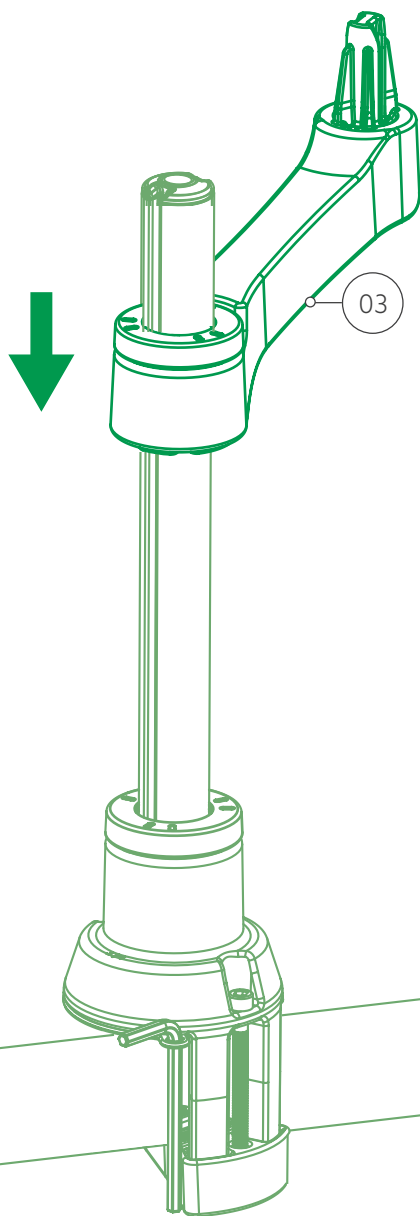
Configuração

Passo 4



Configuração

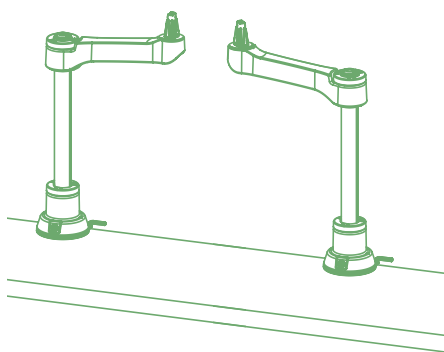
Passo 5



Configuração

Passo 6

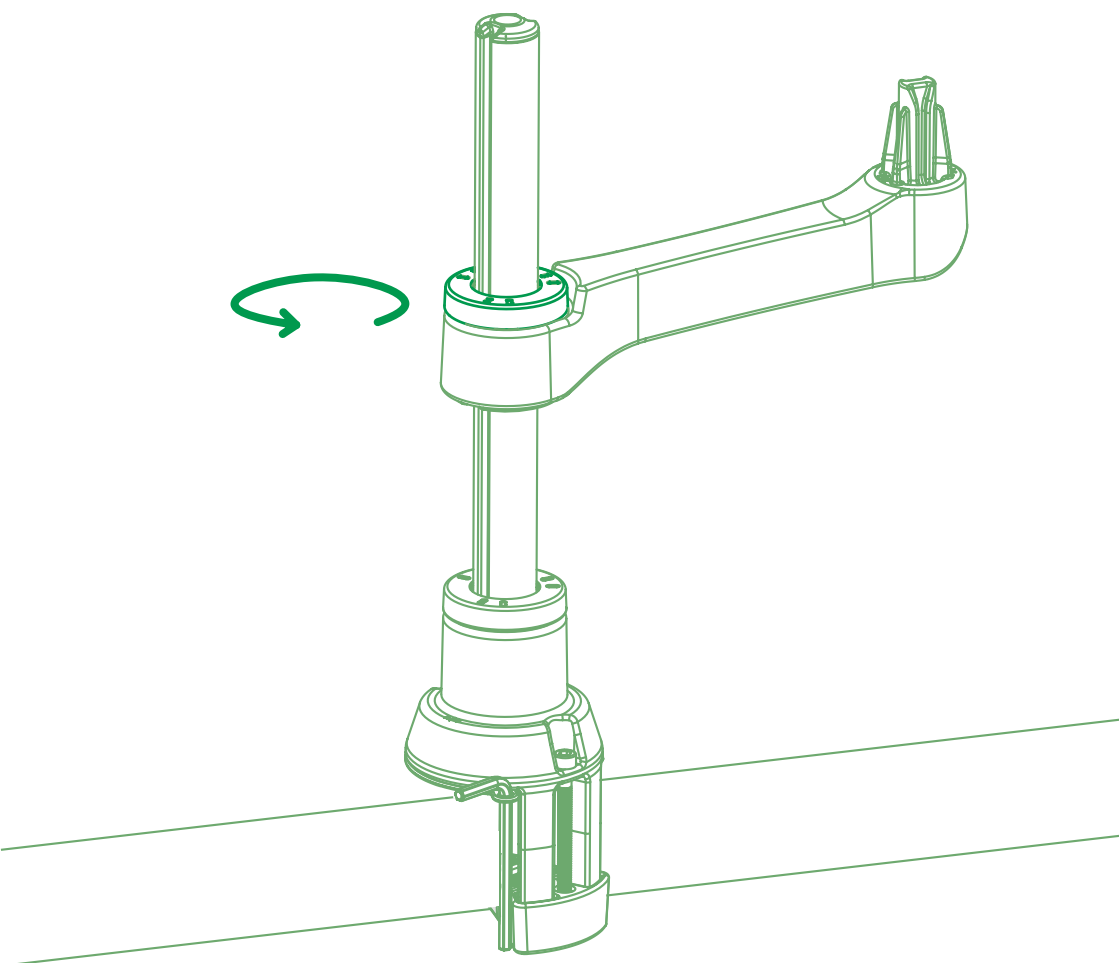
Decida em que lado (esquerdo ou direito) do braço você deseja que o antebraço pare de girar, por exemplo, para evitar bater em uma parede acústica.



Gire o braço e verifique se ele para no lado escolhido. Se não, tire o antebraço do poste e coloque-o exatamente do lado oposto no poste. Gire-o novamente para verificar se ele para no lado desejado. Gire o antebraço na posição correta de forma que o braço não possa se mover para trás, mas apenas para a frente.

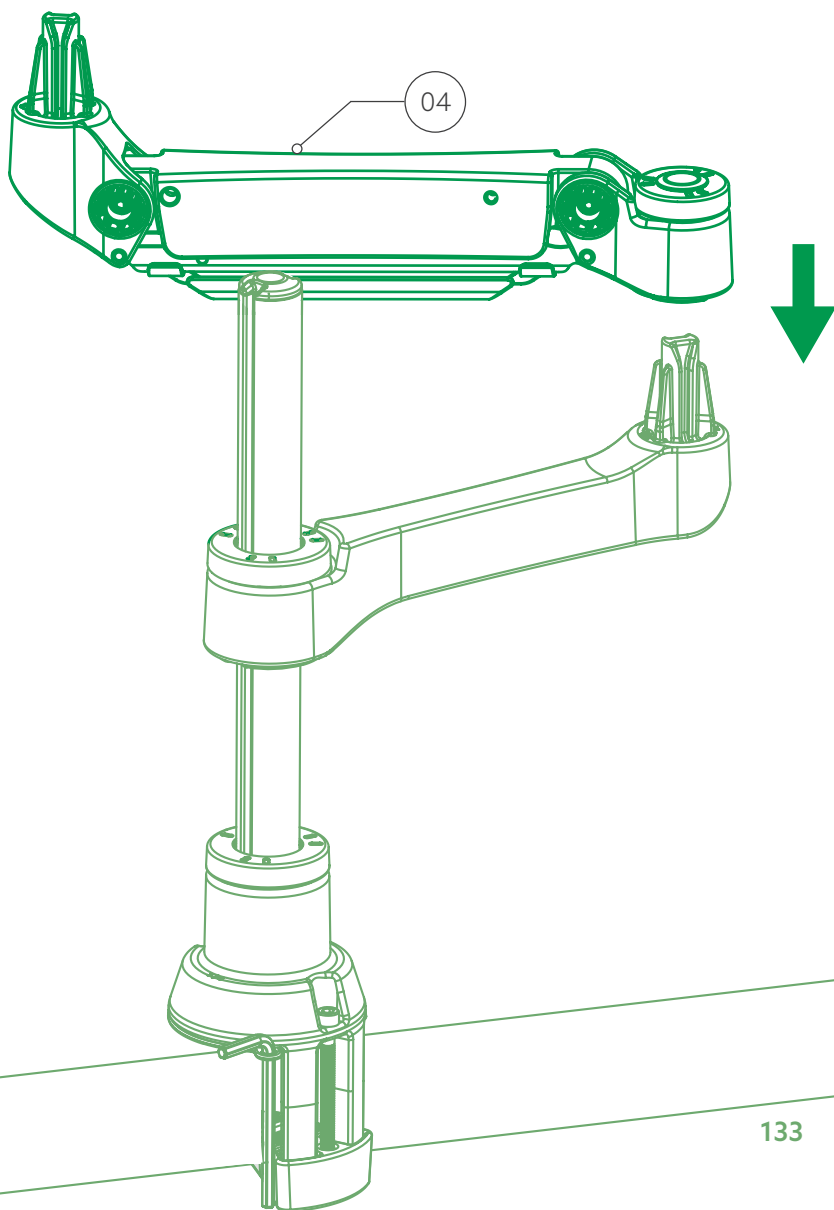
Configuração

Passo 7



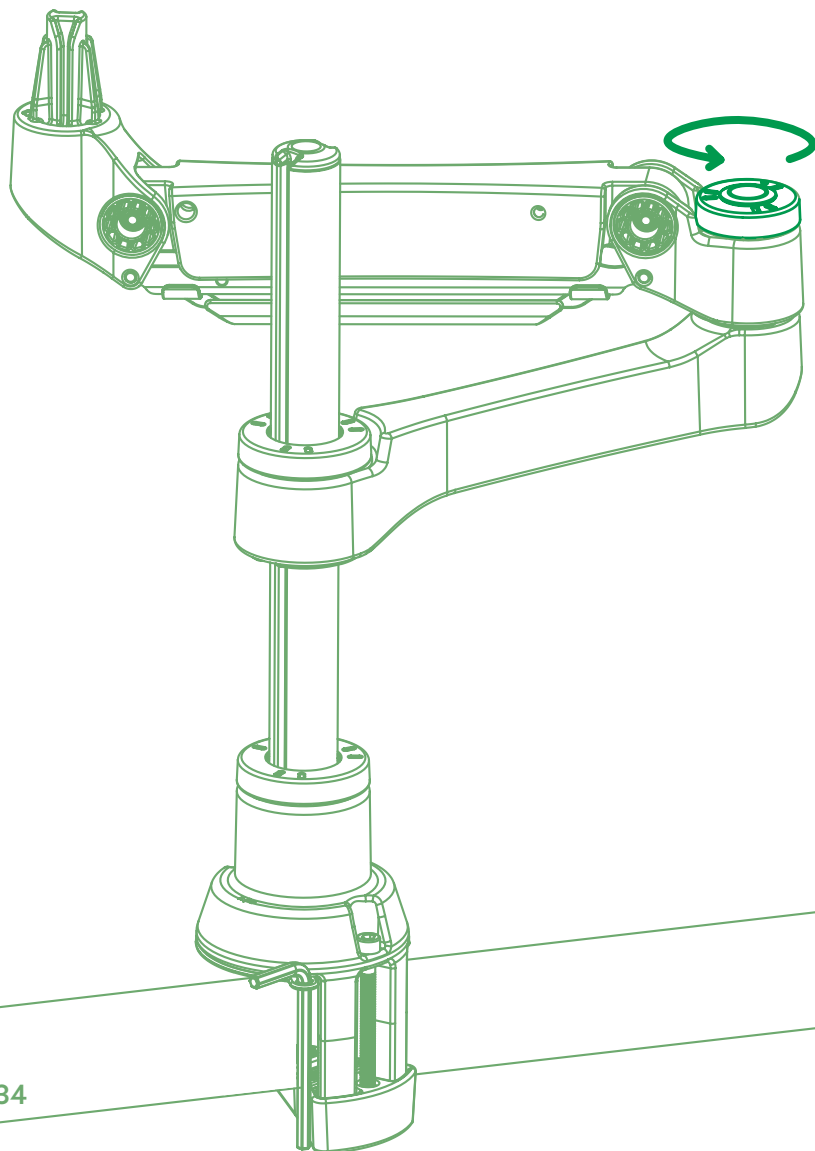
Configuração

Passo 8



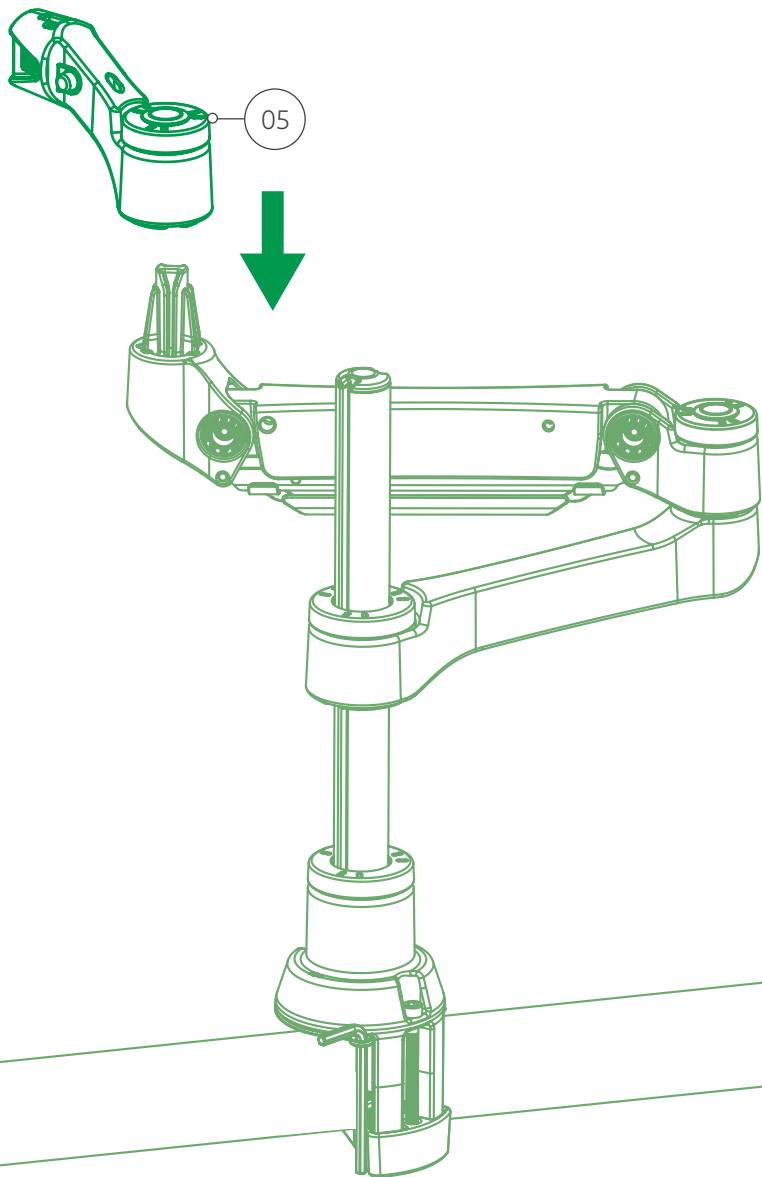
Configuração

Passo 9



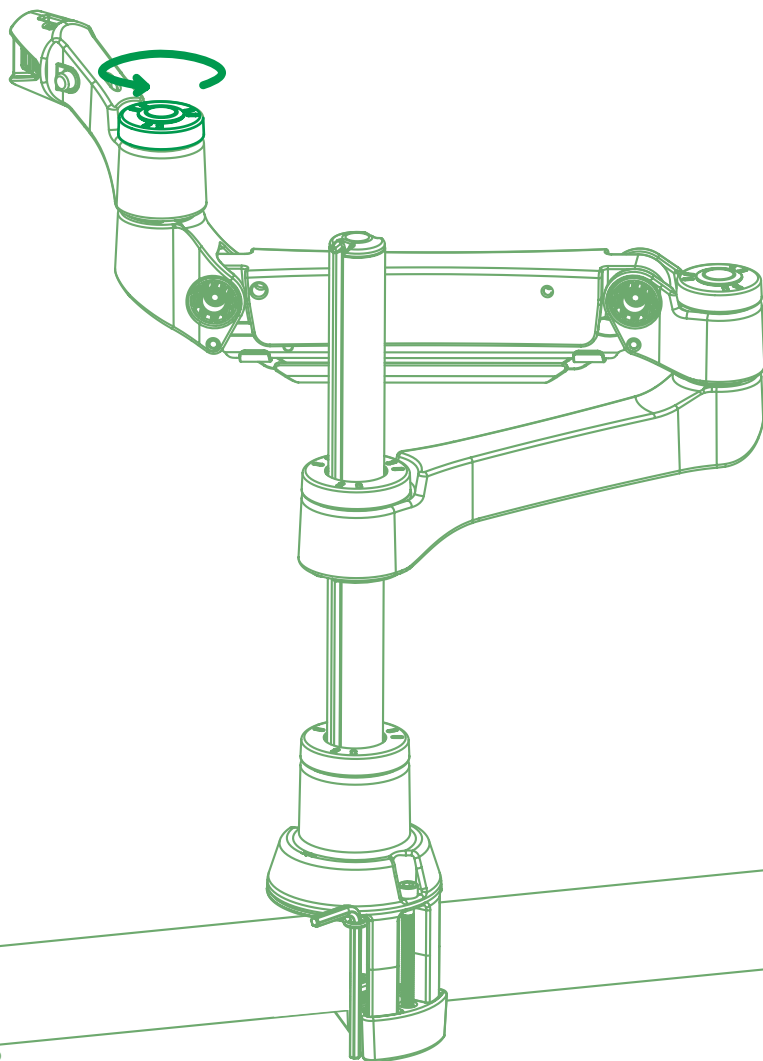
Configuração

Passo 10



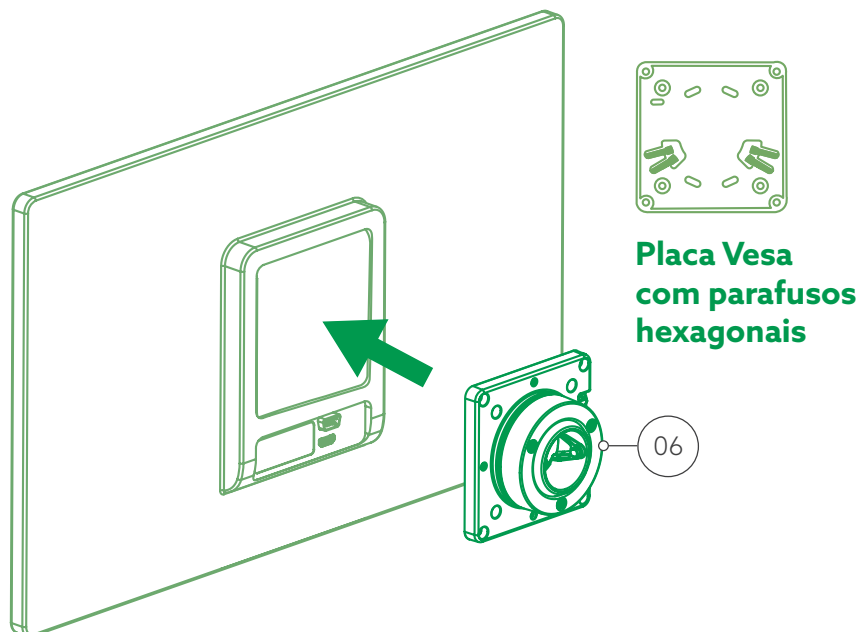
Configuração

Passo 11



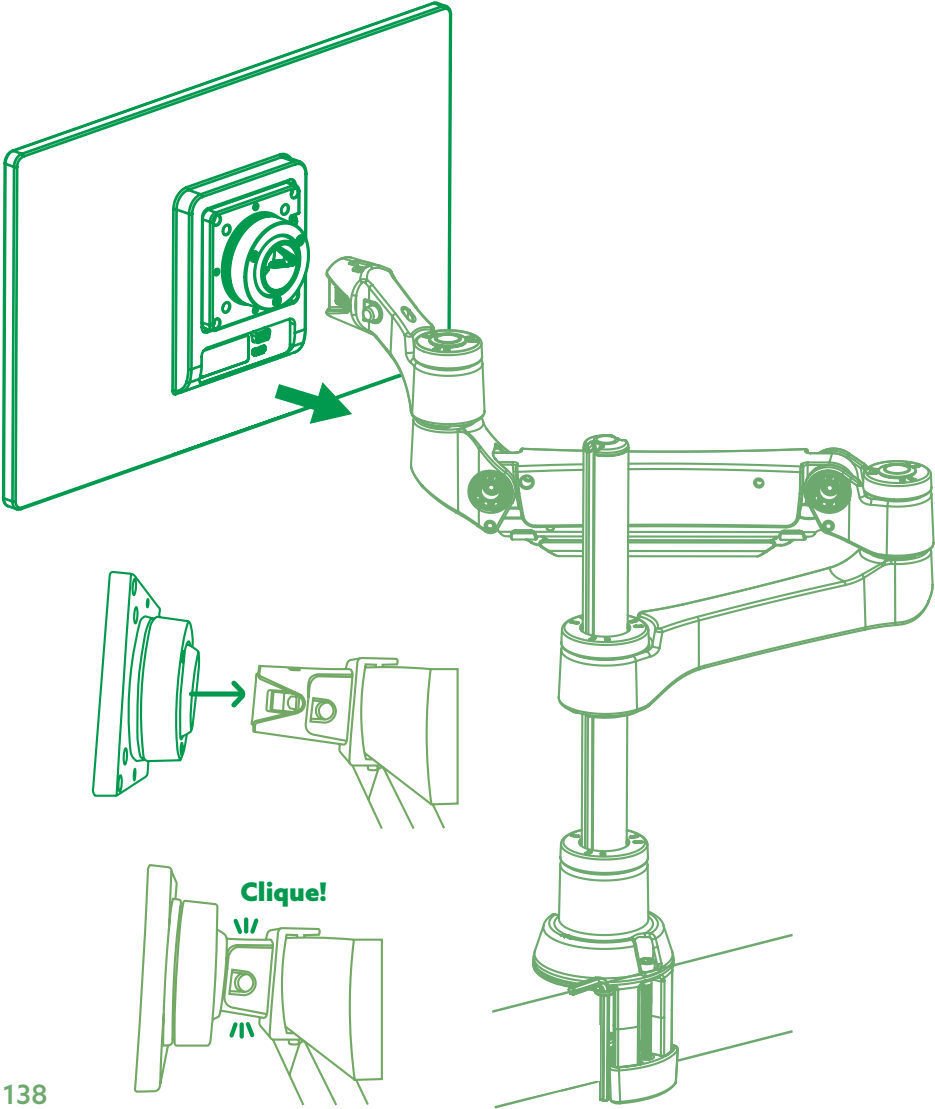
Configuração

Passo 12

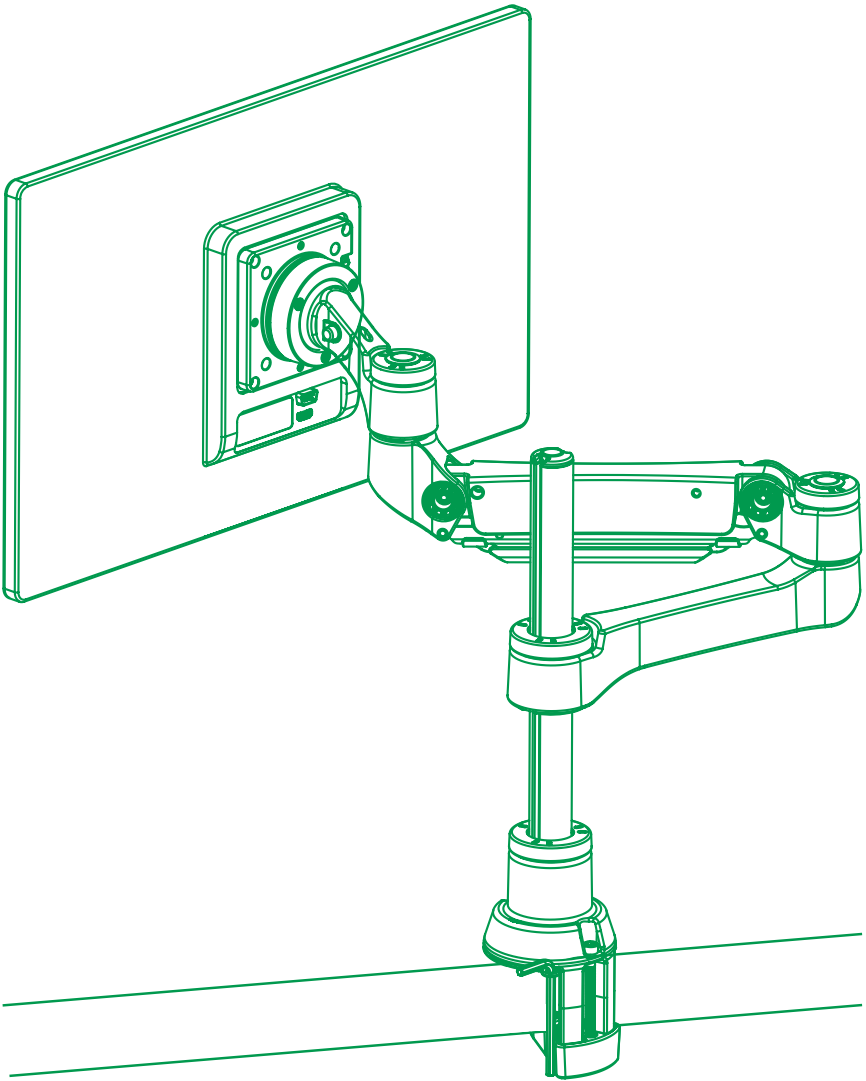


Configuração

Passo 13



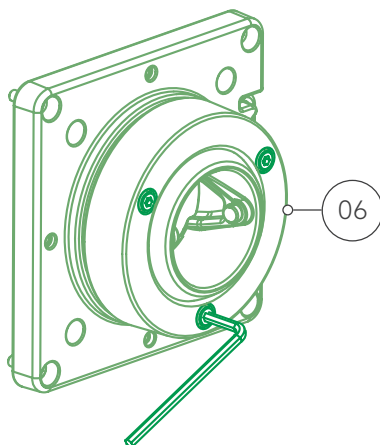
Produto final



Ajustes

Endireitar o monitor

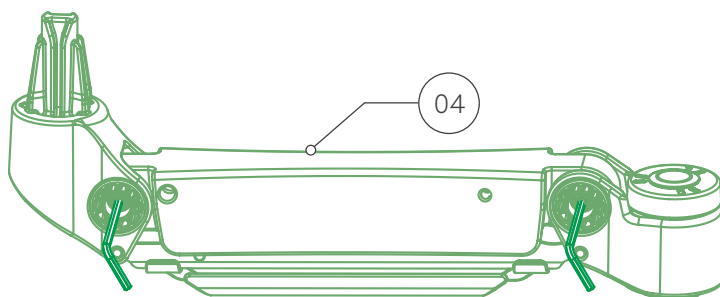
Para endireitar o monitor, vais encontrar 3 parafusos na parte de trás da placa VESA. Os parafusos podem ser apertados com a chave hexagonal incluída, para que possas aumentar a resistência e endireitar o monitor.

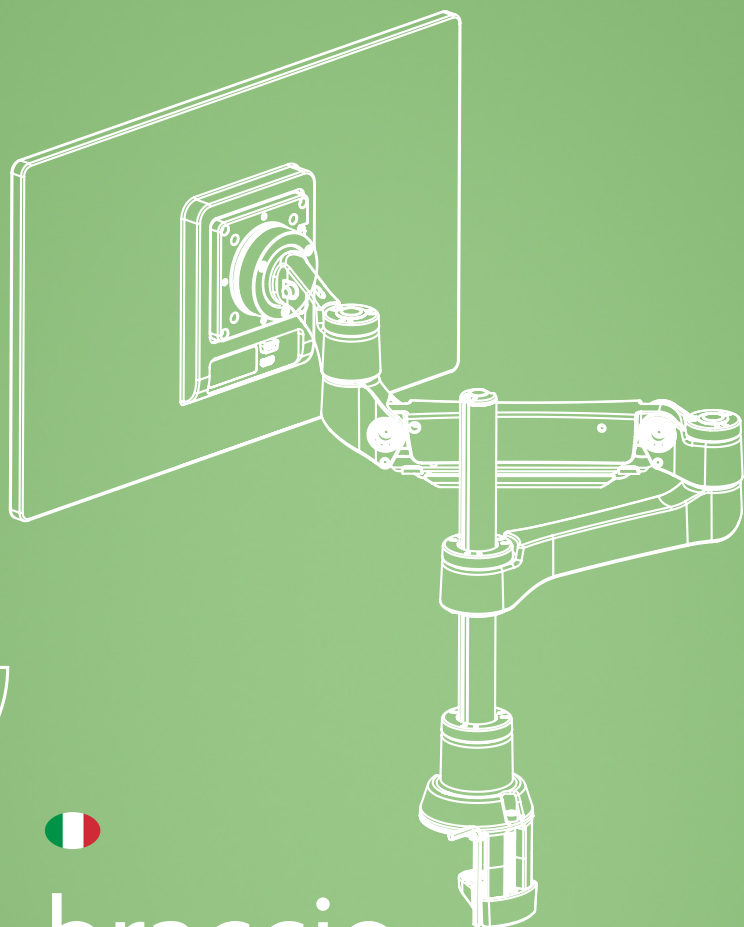


Ajustes

Aumentar ou diminuir a resistência da mola a gás

Dependendo do peso do teu monitor, podes aumentar ou diminuir a resistência do braço da mola a gás apertando os parafusos hexagonais no braço superior. Usa a chave hexagonal incluída.





braccio monitor circolare

R-Go Caparo singolo

Contenuto

Consigli per un uso sano dello schermo	144
Panoramica del prodotto	145
Configurazione	146
Prodotto finale	159
Regolazioni	160

Consigli per un uso sano dello schermo

Sapevi che un'installazione sbagliata del monitor può influire negativamente sulla postura di lavoro? Puoi facilmente avere fastidi fisici, come il dolore al collo. Ecco alcuni consigli per creare una configurazione sana:

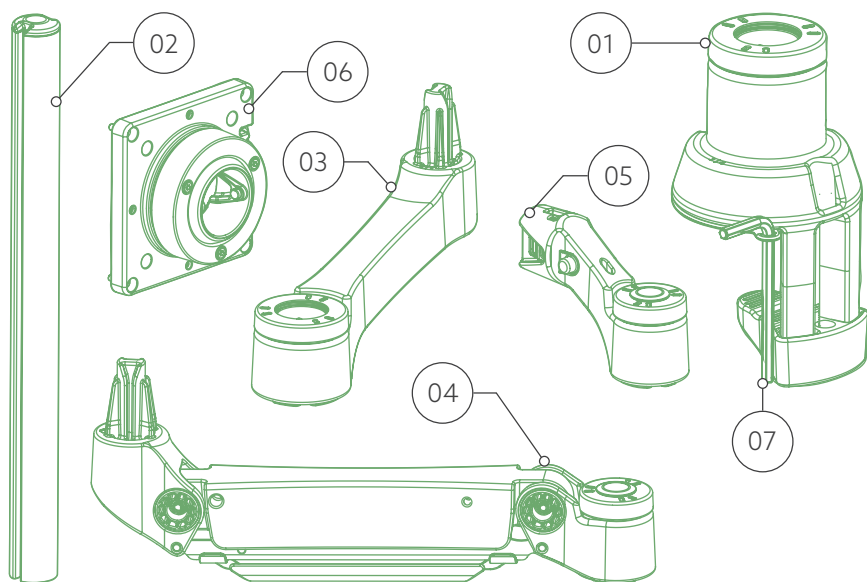
- Metti la parte superiore dello schermo all'altezza degli occhi. Ti siederai automaticamente con la schiena dritta.
- Metti lo schermo almeno alla distanza di un braccio per dare un po' di sollievo agli occhi.
- Metti lo schermo direttamente davanti a te. In questo modo, assumerai una postura eretta mentre lavori.

Per sfruttare al massimo la profondità della scrivania, ti consigliamo di non fissare la base del braccio del monitor al centro, ma di posizionarla a circa 45 cm dal centro del piano di lavoro.

Lavori con due monitor? Ti consigliamo di mettere lo schermo che usi di più proprio davanti a te. L'altro schermo (aggiuntivo) dovrebbe essere posizionato direttamente accanto ad esso, alla stessa altezza, e leggermente inclinato verso di te. Questa configurazione ti assicura una postura eretta per la maggior parte della giornata lavorativa.

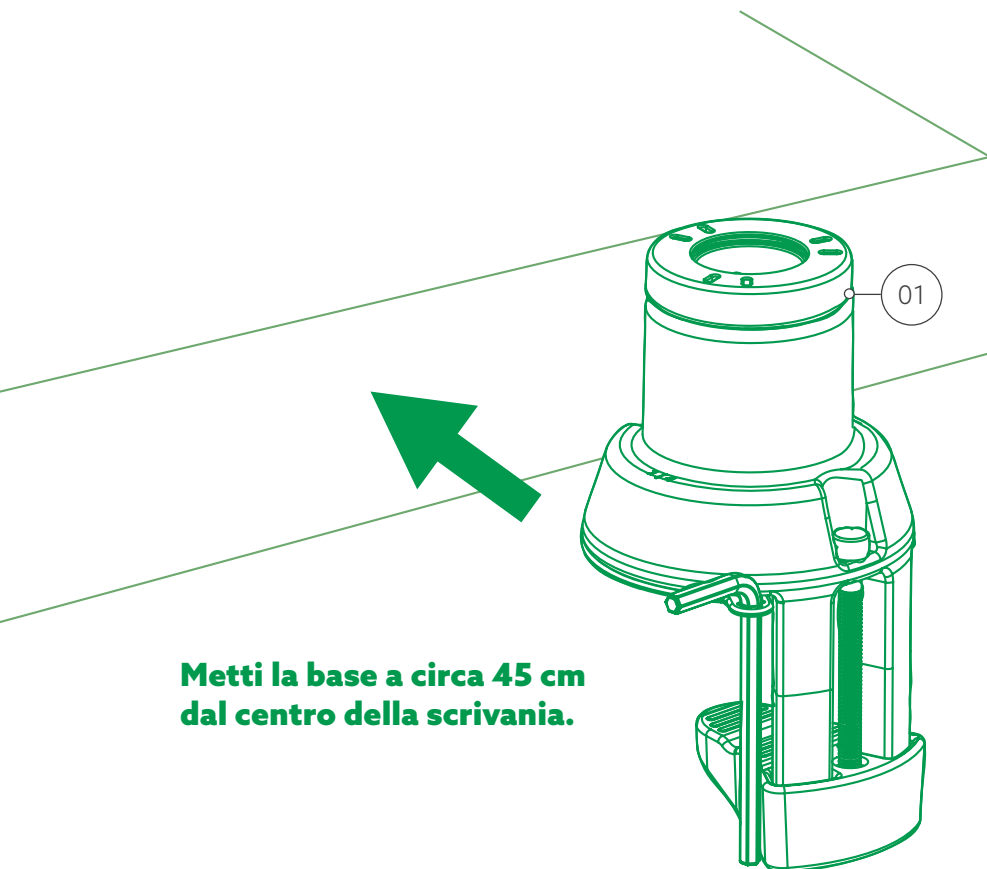
Panoramica del prodotto

- 01 Base
- 02 Asta
- 03 Avambraccio
- 04 Braccio superiore con molla a gas
- 05 Testa
- 06 Piastra VESA
- 07 Chiave esagonale



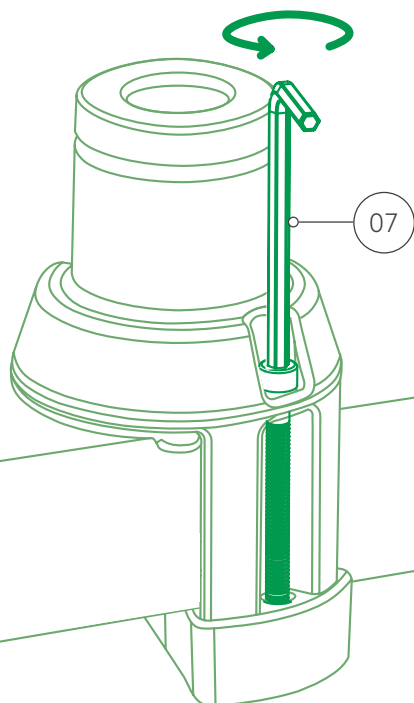
Configurazione

Passaggio 1



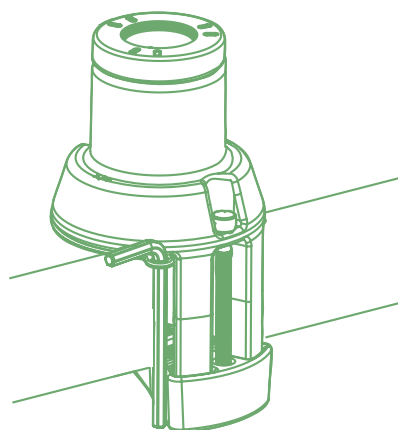
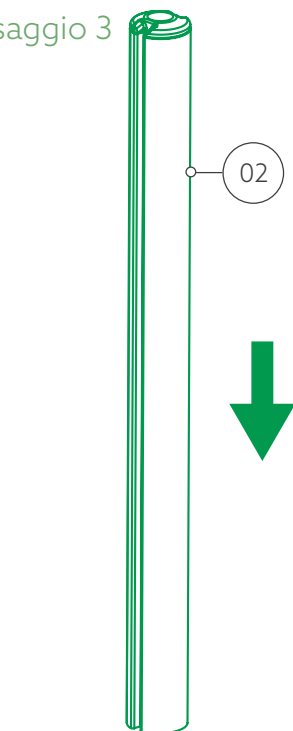
Configurazione

Passaggio 2



Configurazione

Passaggio 3



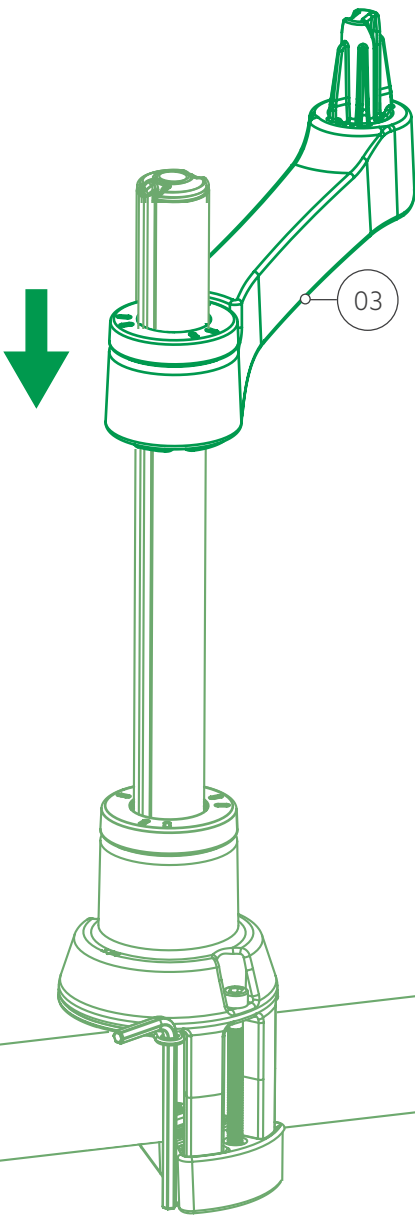
Configurazione

Passaggio 4



Configurazione

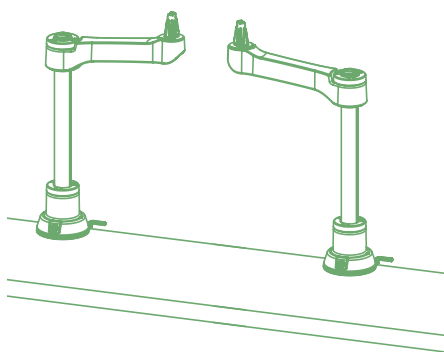
Passaggio 5



Configurazione

Passaggio 6

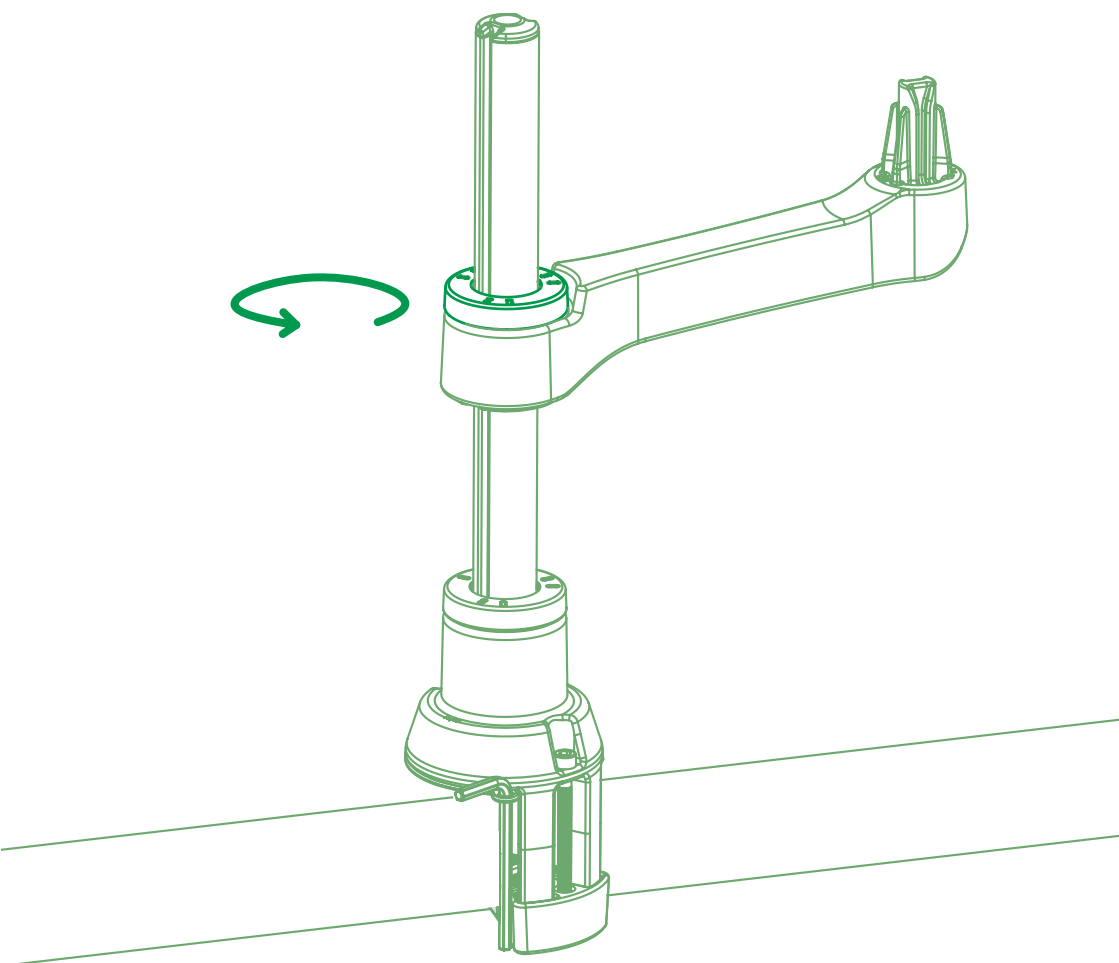
Decidi da quale lato (sinistro o destro) del braccio vuoi che l'avambraccio smetta di ruotare, ad esempio per evitare che urti contro una parete acustica.



Gira il braccio e controlla se si ferma sul lato scelto. Se non è così, toglì l'avambraccio dal palo e mettilo esattamente dalla parte opposta sul palo. Gira di nuovo per controllare se si ferma sul lato desiderato. Gira l'avambraccio nella posizione giusta in modo che il braccio non possa muoversi all'indietro ma solo in avanti.

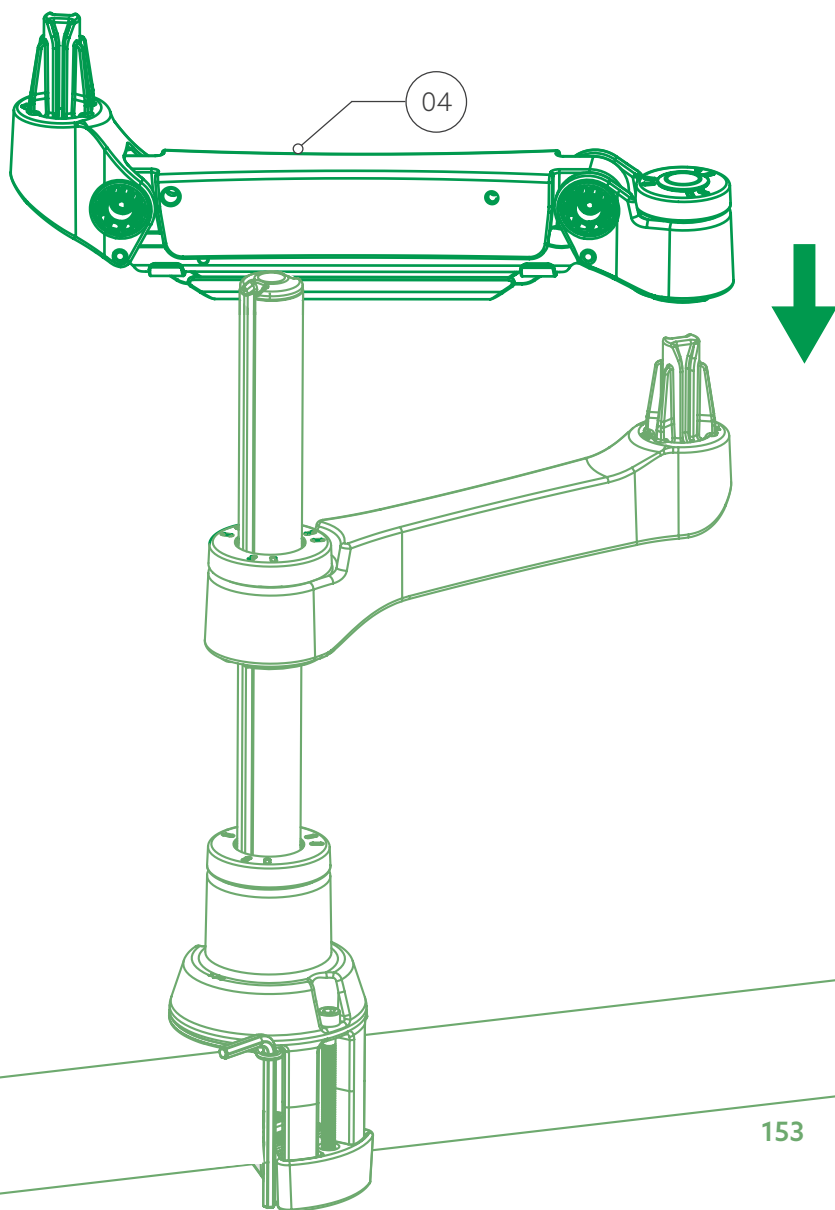
Configurazione

Passaggio 7



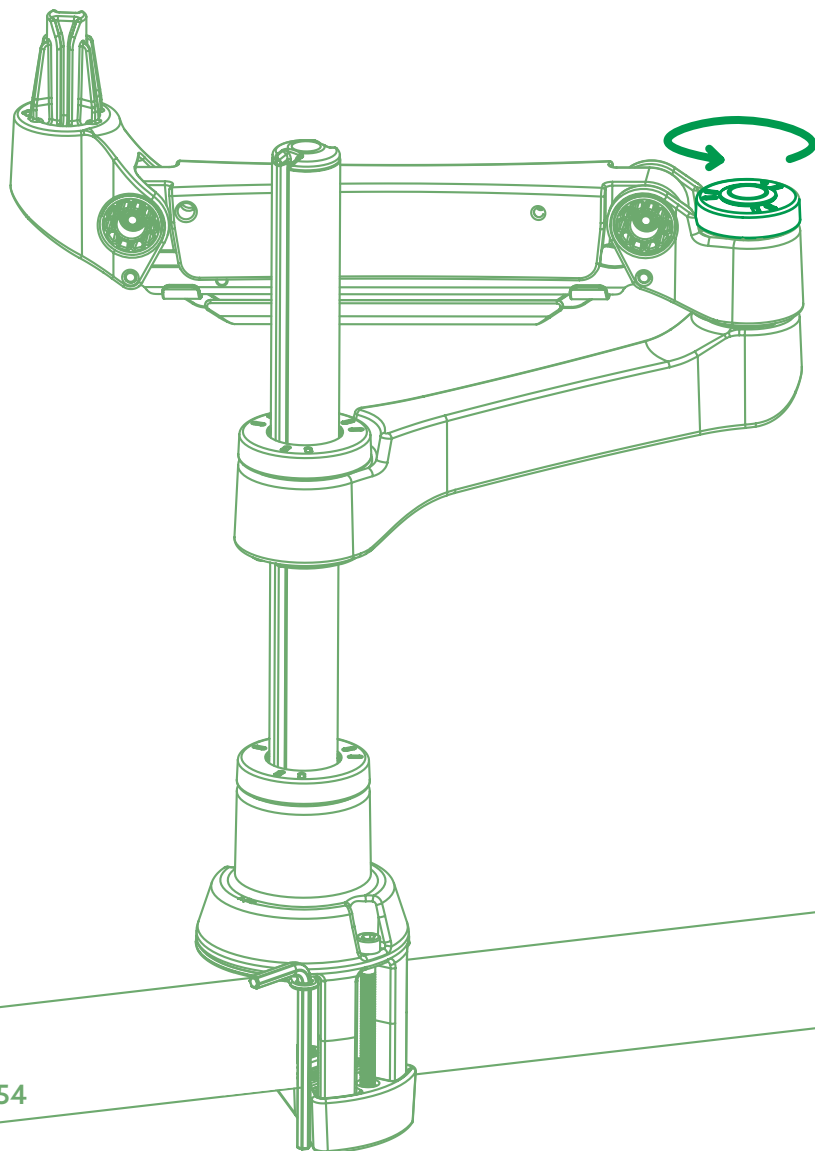
Configurazione

Passaggio 8



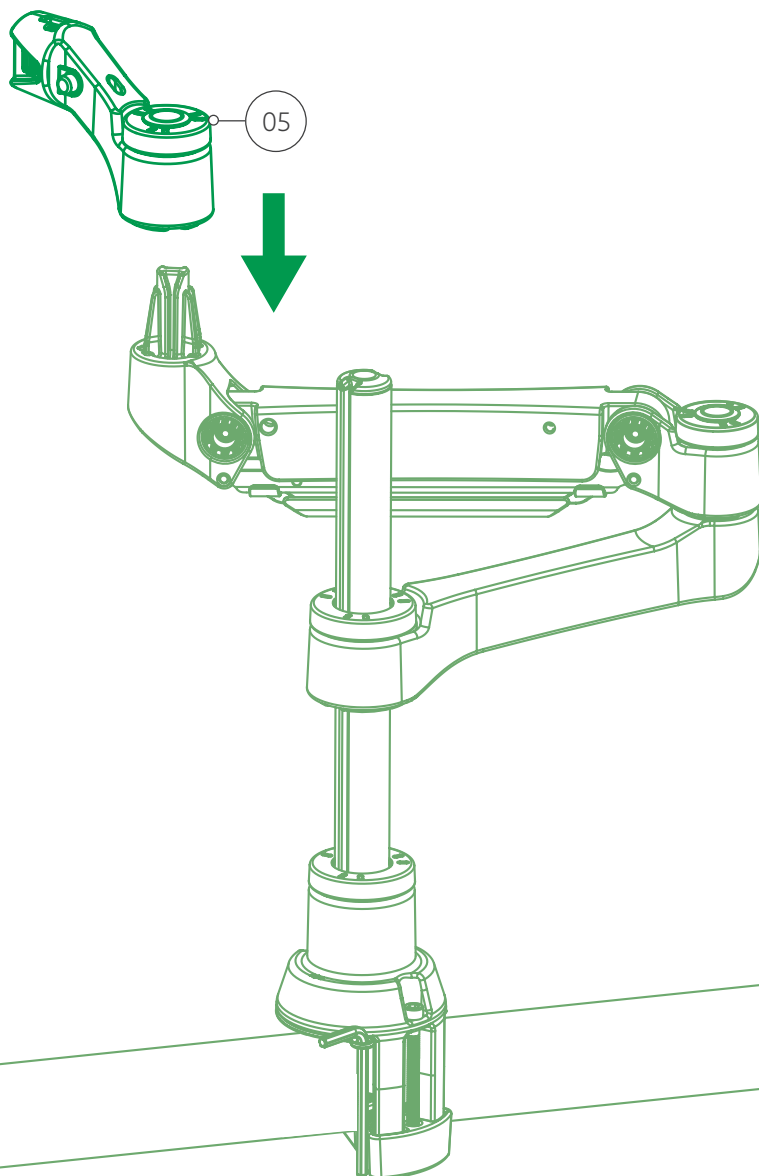
Configurazione

Passaggio 9



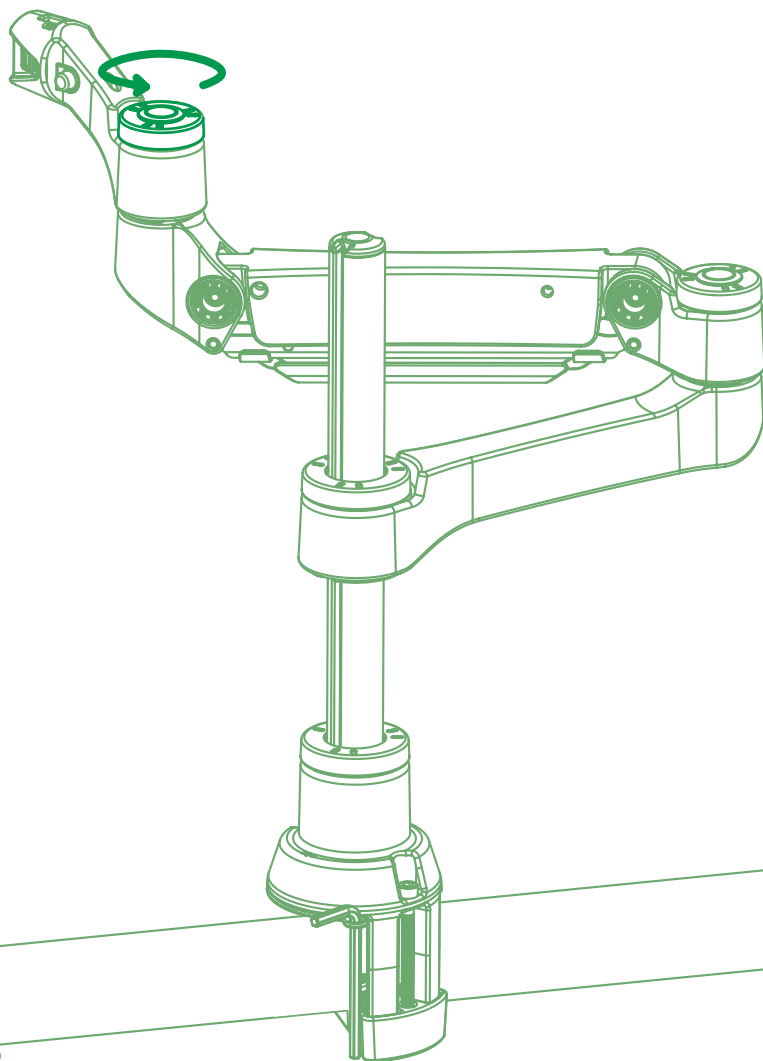
Configurazione

Passaggio 10



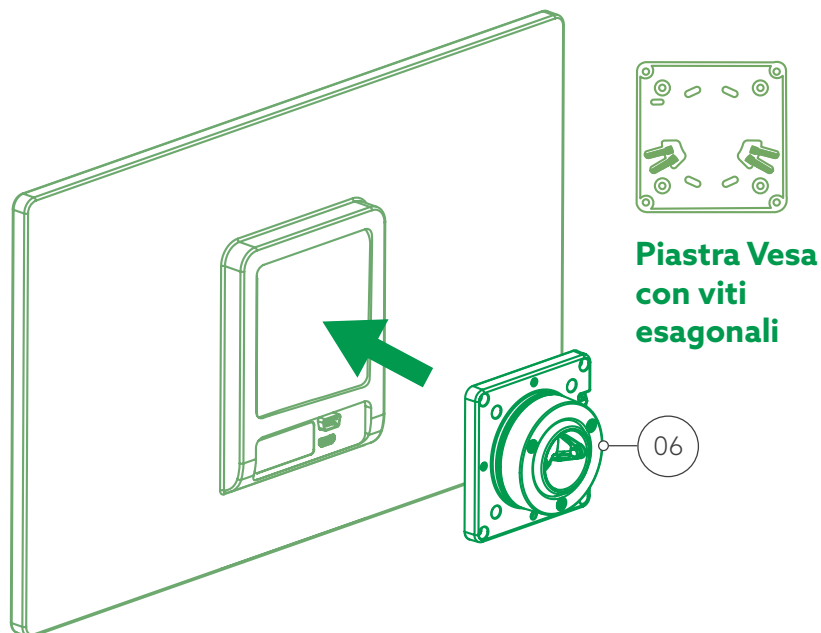
Configurazione

Passaggio 11



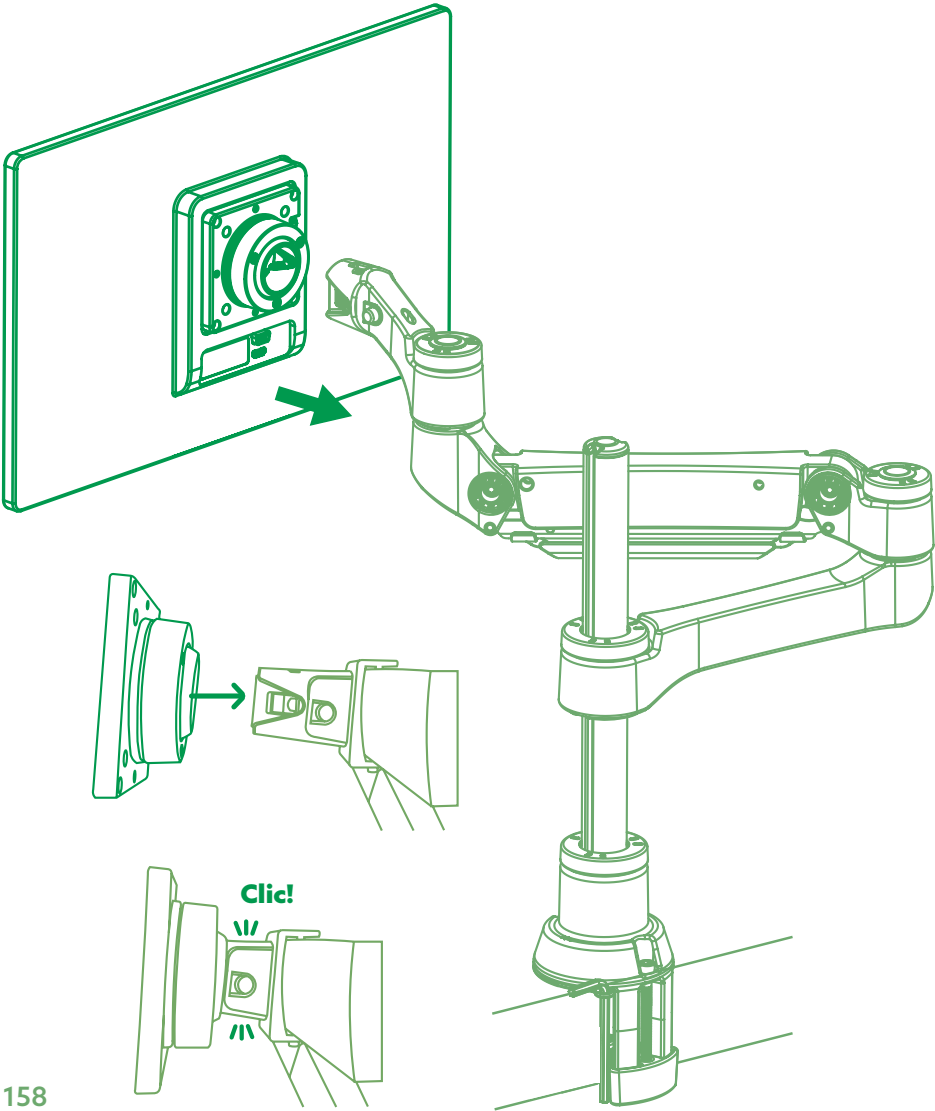
Configurazione

Passaggio 12

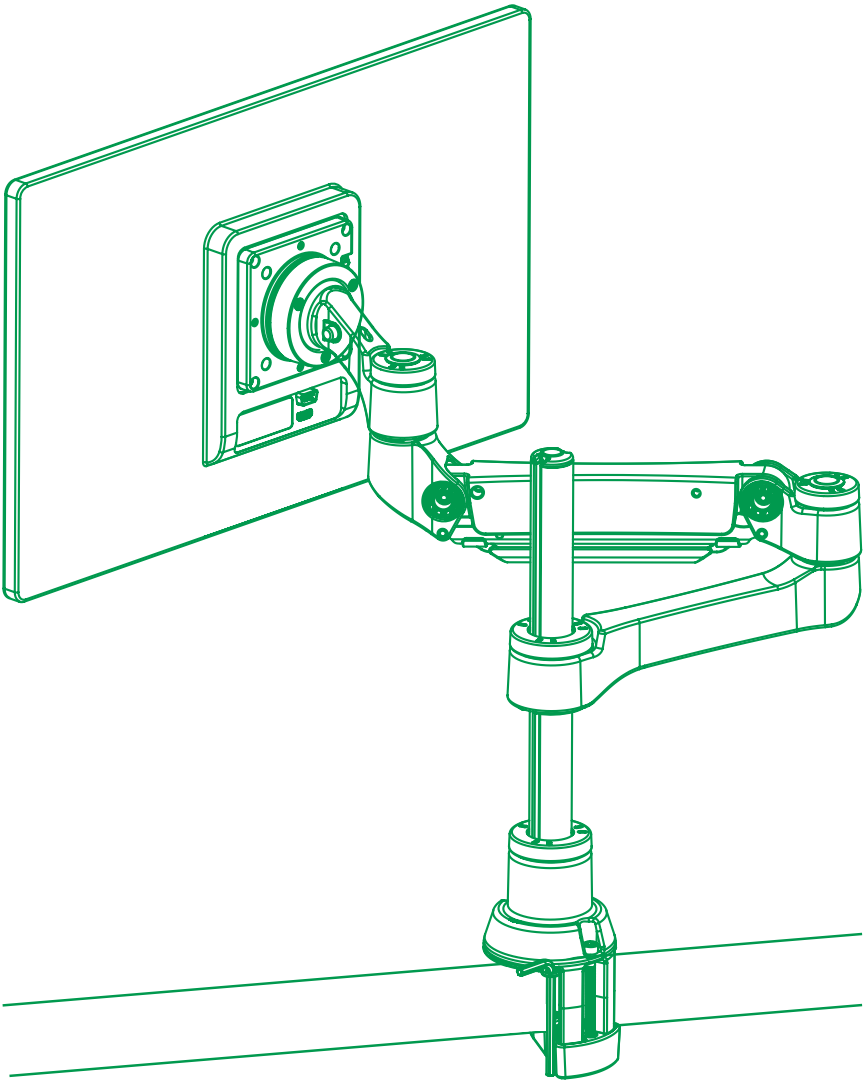


Configurazione

Passaggio 13



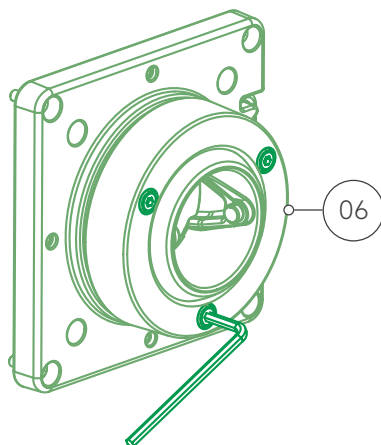
Prodotto finale



Regolazioni

Raddrizzare il monitor

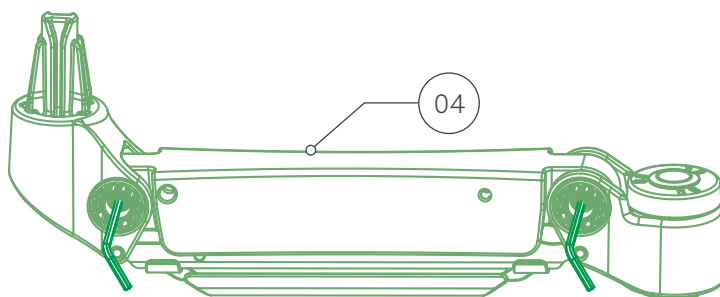
Per raddrizzare il monitor, troverai 3 viti sul retro della piastra VESA. Le viti possono essere serrate con la chiave esagonale in dotazione, in modo da aumentare la resistenza e raddrizzare il monitor.

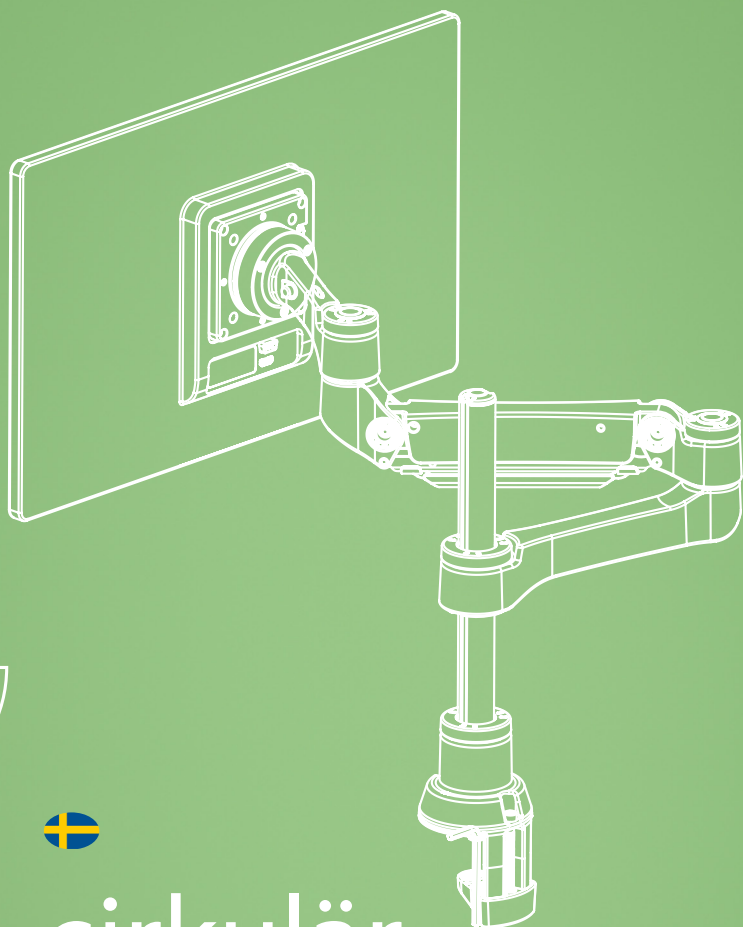


Regolazioni

Aumentare o diminuire la resistenza della molla a gas

A seconda del peso del monitor, è possibile aumentare o diminuire la resistenza del braccio a molla a gas serrando le viti esagonali nel braccio superiore. Utilizzare la chiave esagonale in dotazione.





cirkulär monitorarm

R-Go Caparo enkel

Innehållsförteckning

Tips för hälsosam skärmanvändning	164
Produktöversikt	165
Inställning	166
Slutprodukt	179
Justeringar	180

Tips för hälsosam skärmanvändning

Visste du att en felaktig inställning av din bildskärm kan påverka din arbetsställning negativt? Du kan lätt få fysiska besvär, till exempel nacksmärta. Här är några tips för att skapa en hälsosam arbetsplats:

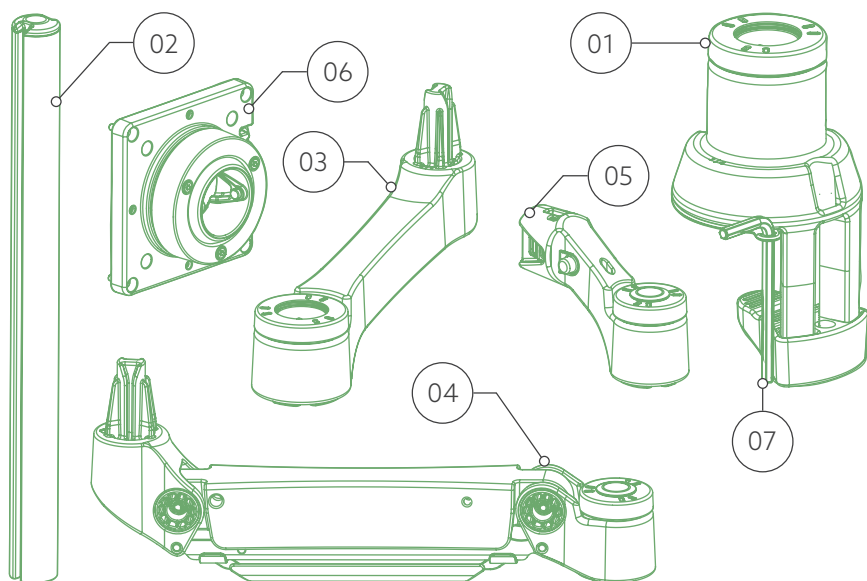
- Placera skärmens övre kant i ögonhöjd. Då sitter du automatiskt rakt.
- Placera skärmen minst en armlängds avstånd för att avlasta ögonen.
- Placera skärmen rakt framför dig. På så sätt får du en rak arbetsställning.

För att utnyttja skrivbordets djup maximalt rekommenderar vi att du inte fäster monitorarmens bas i mitten, utan placerar den cirka 45 cm från mitten av skrivbordet.

Arbetar du med två skärmar? Vi rekommenderar att du placerar den skärm du använder mest direkt framför dig. Den andra (extra) skärmen ska placeras direkt bredvid, på samma höjd, och dras något mot dig. Denna placering säkerställer att du sitter rakt under större delen av arbetsdagen.

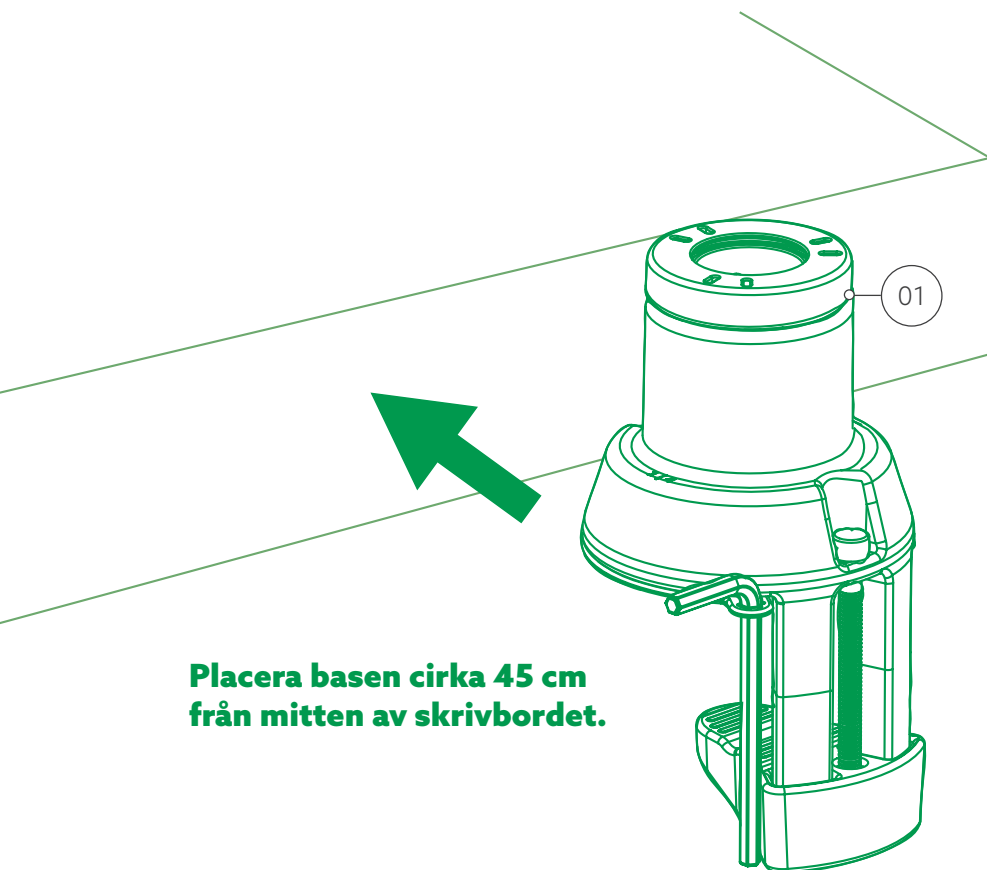
Produktöversikt

- 01 Bas
- 02 Stolpe
- 03 Underarm
- 04 Överarm med gasfjäder
- 05 Huvud
- 06 VESA-platta
- 07 Insexnyckel



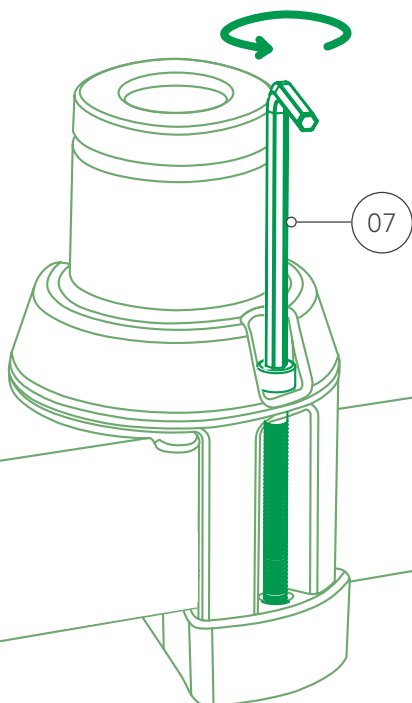
Inställning

Steg 1



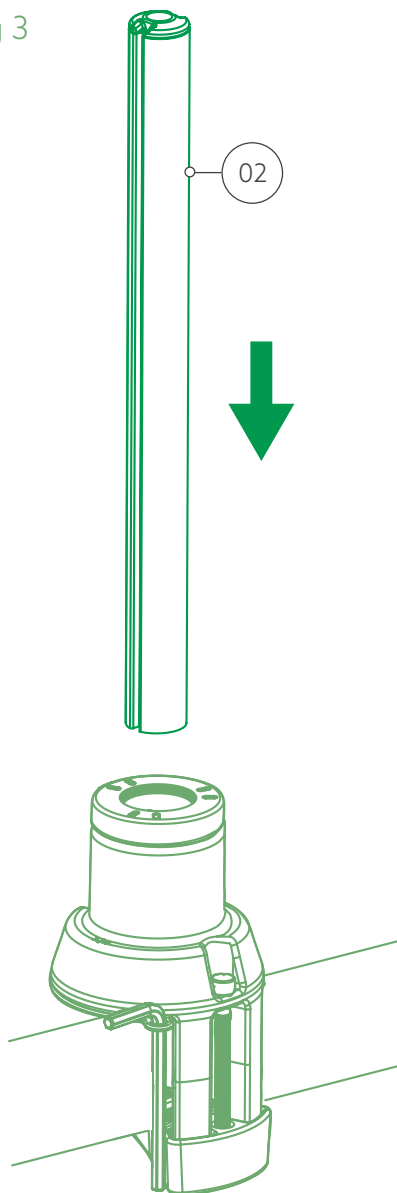
Inställning

Steg 2



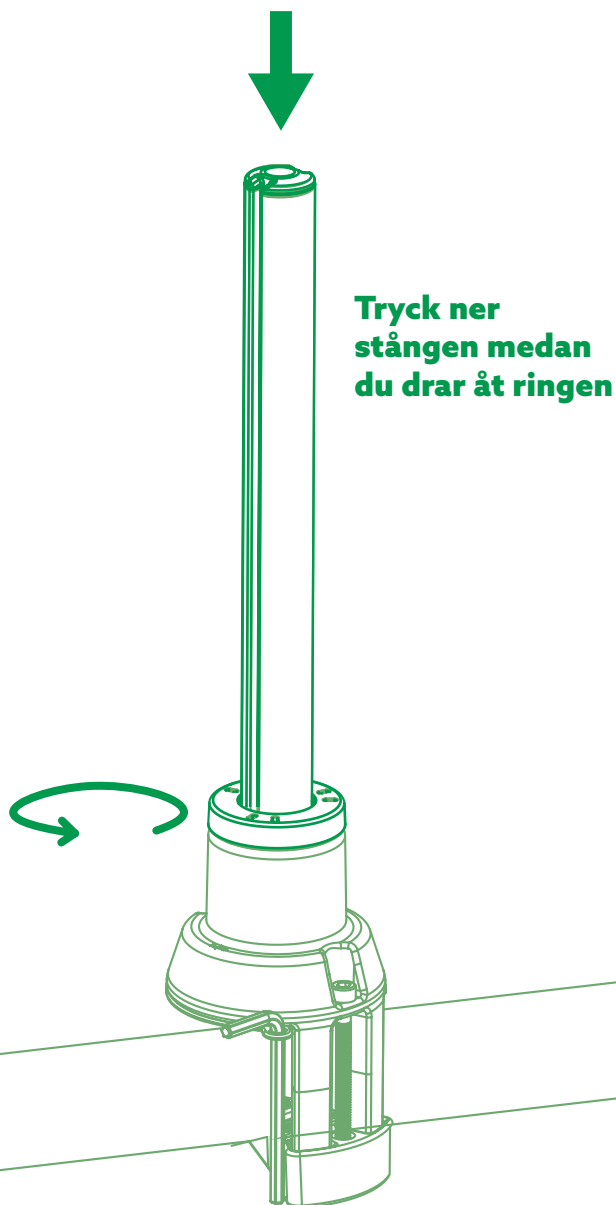
Inställning

Steg 3



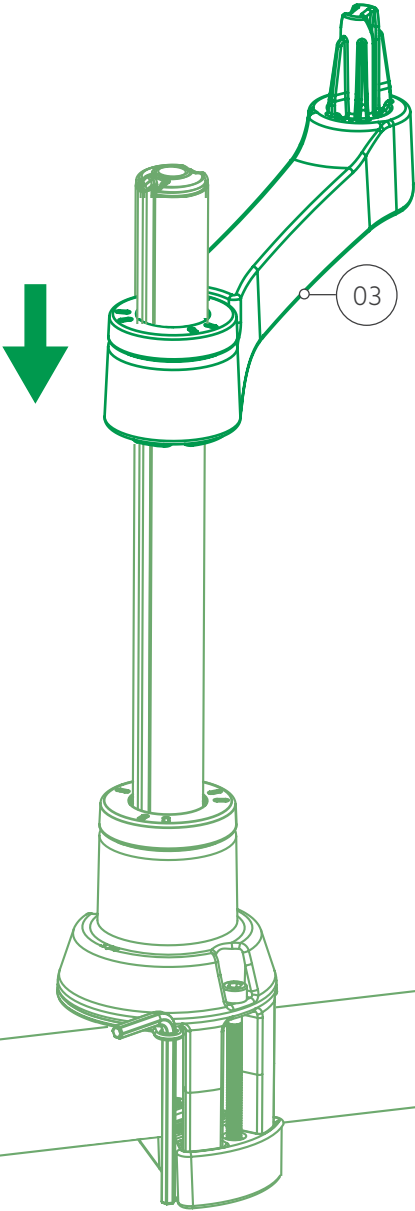
Inställning

Steg 4



Inställning

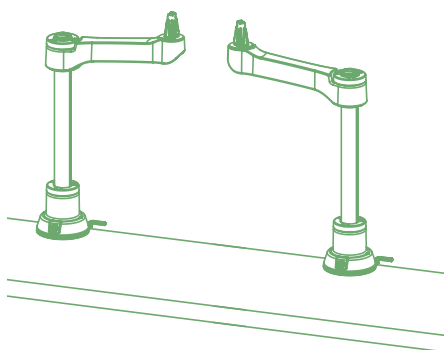
Steg 5



Inställning

Steg 6

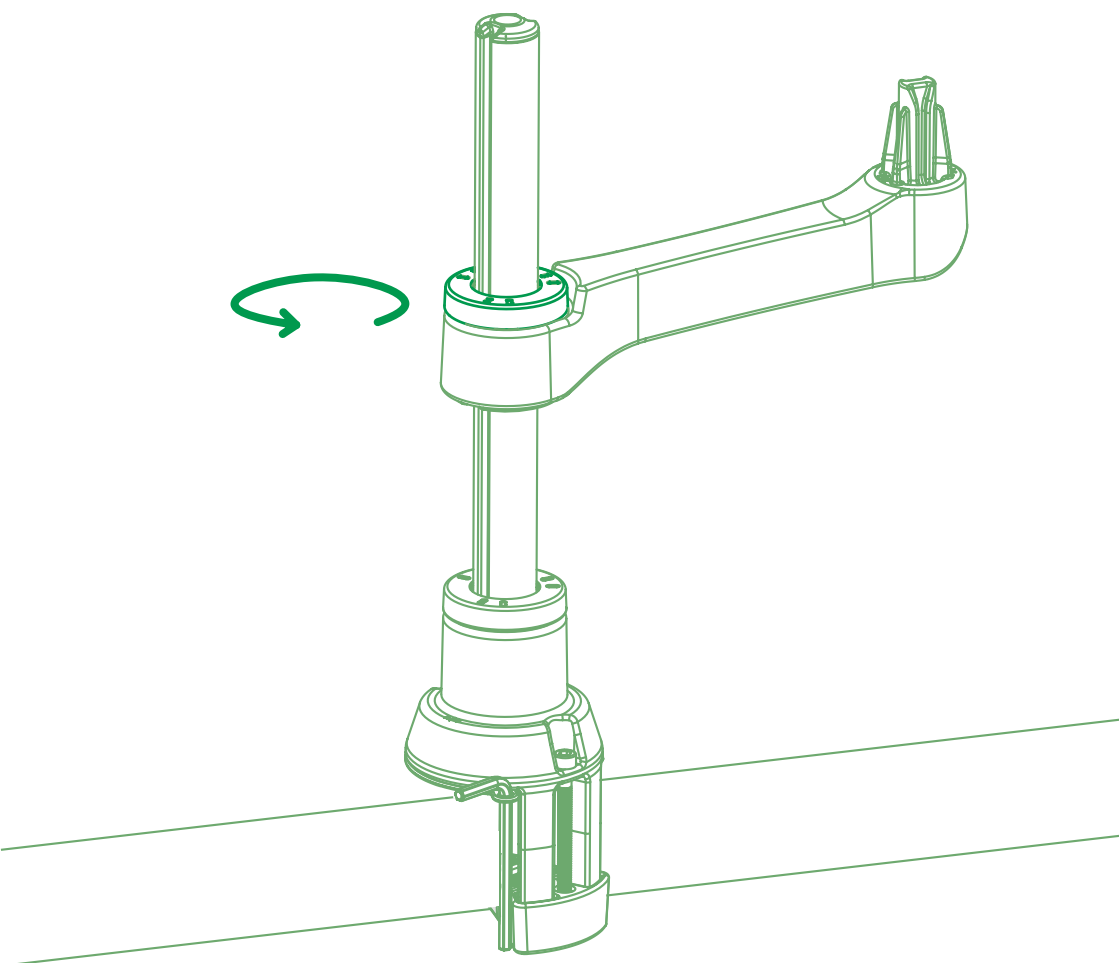
Bestäm på vilken sida (vänster eller höger) av armen du vill att underarmen ska sluta rotera, t.ex. för att förhindra att den slår i en akustisk vägg.



Vrid armen och kontrollera om den stannar på den valda sidan. Om inte, ta av underarmen från stången och placera den exakt mitt emot på stången. Vrid den igen för att kontrollera om den stannar på önskad sida. Vrid underarmen till rätt läge så att armen inte kan röra sig bakåt utan bara framåt.

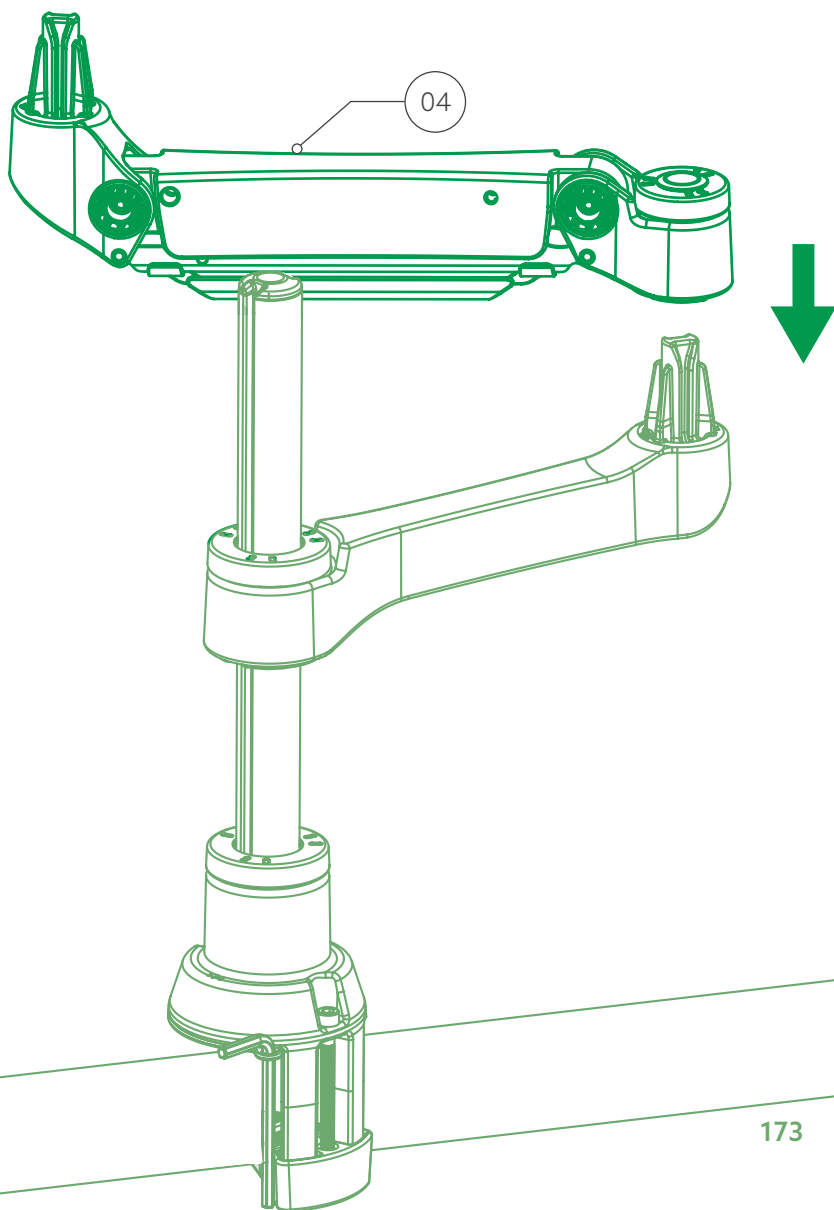
Inställning

Steg 7



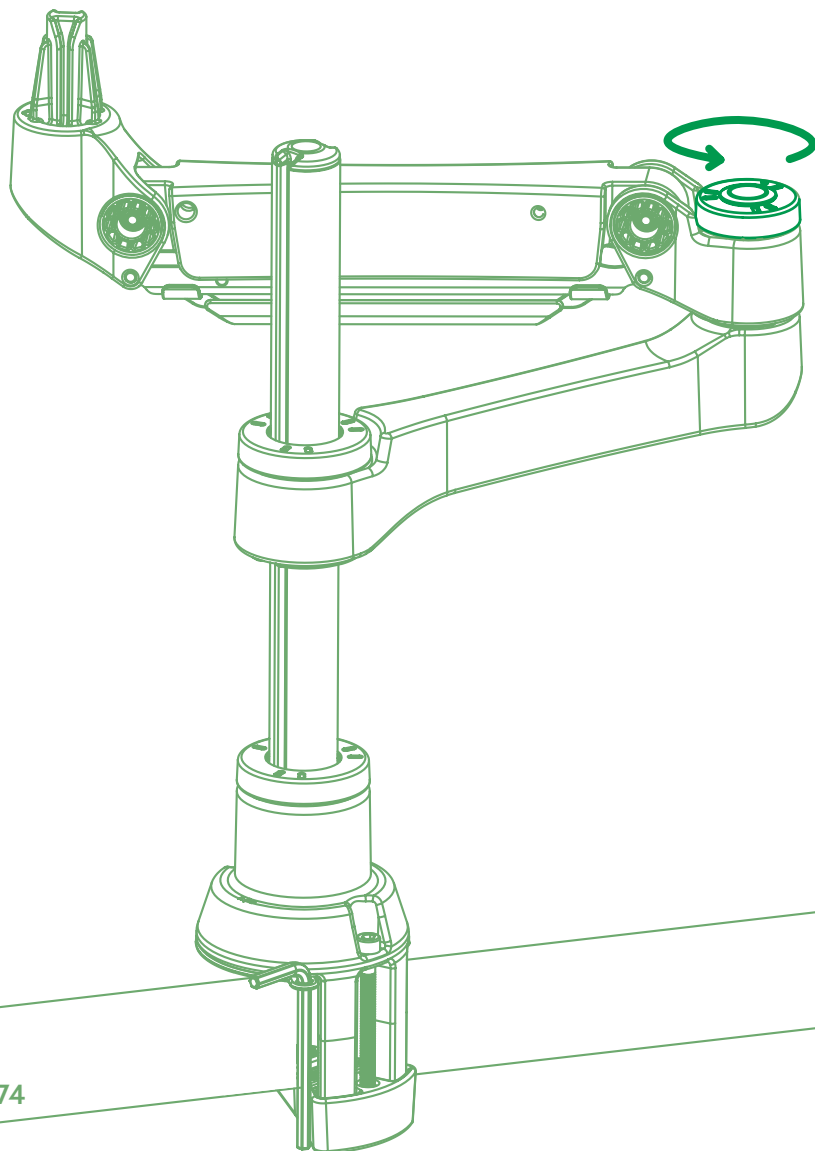
Inställning

Steg 8



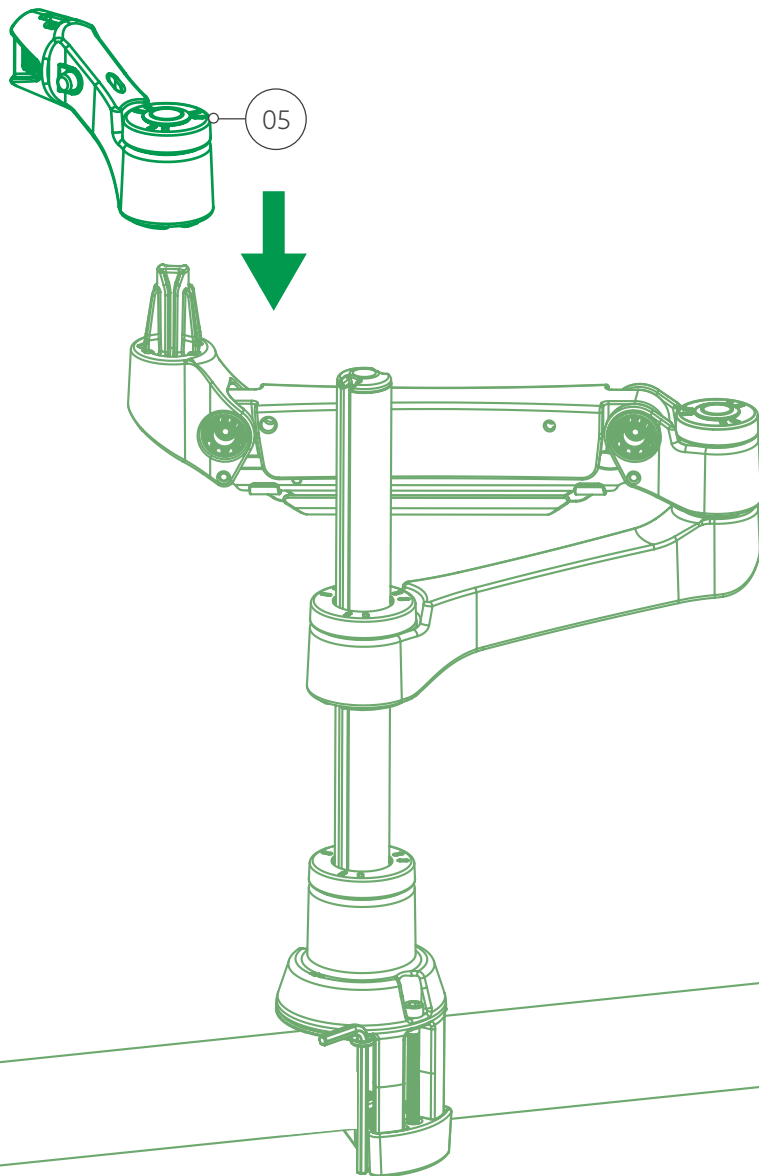
Inställning

Steg 9



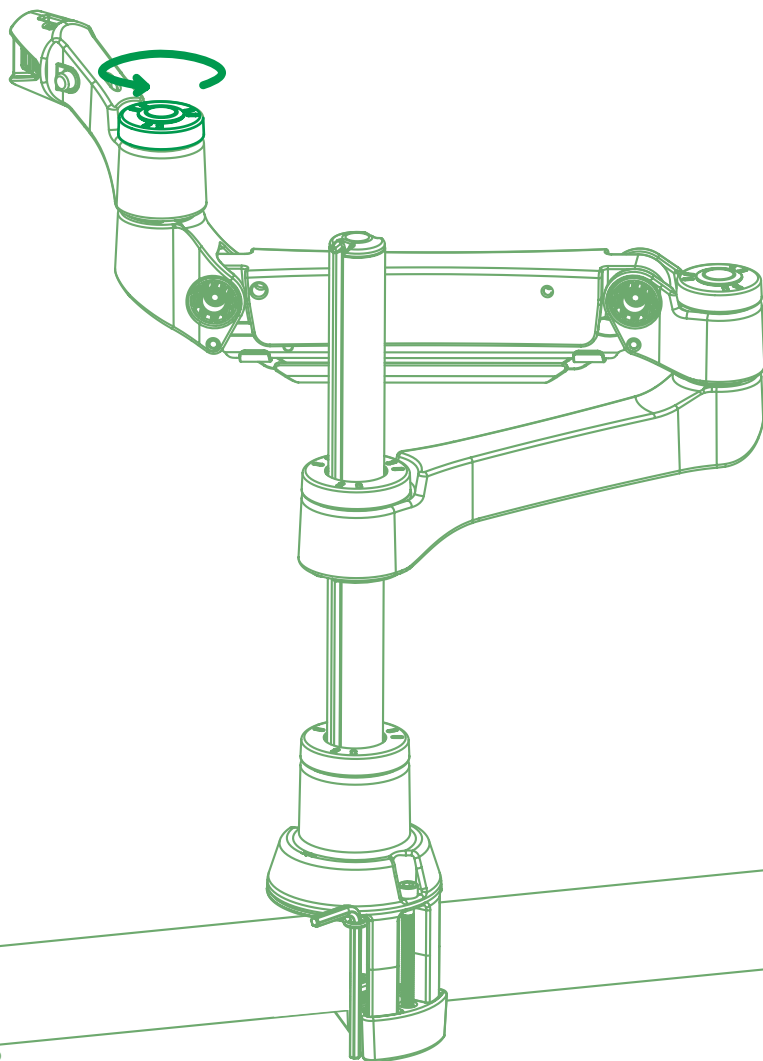
Inställning

Steg 10



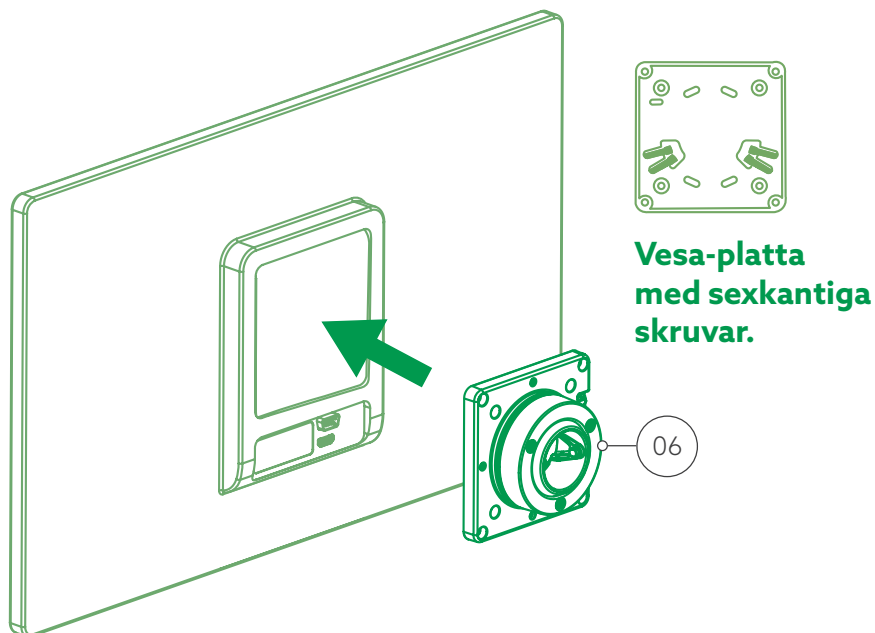
Inställning

Steg 11



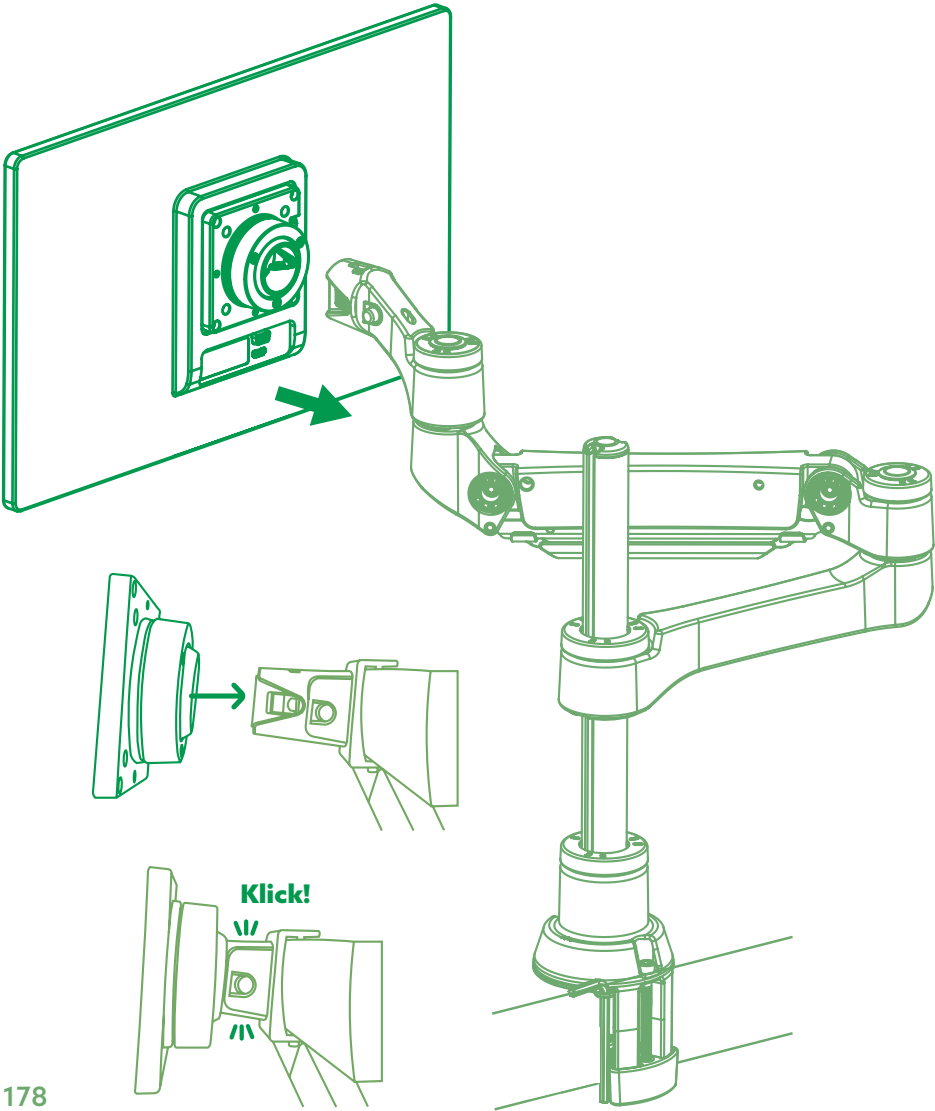
Inställning

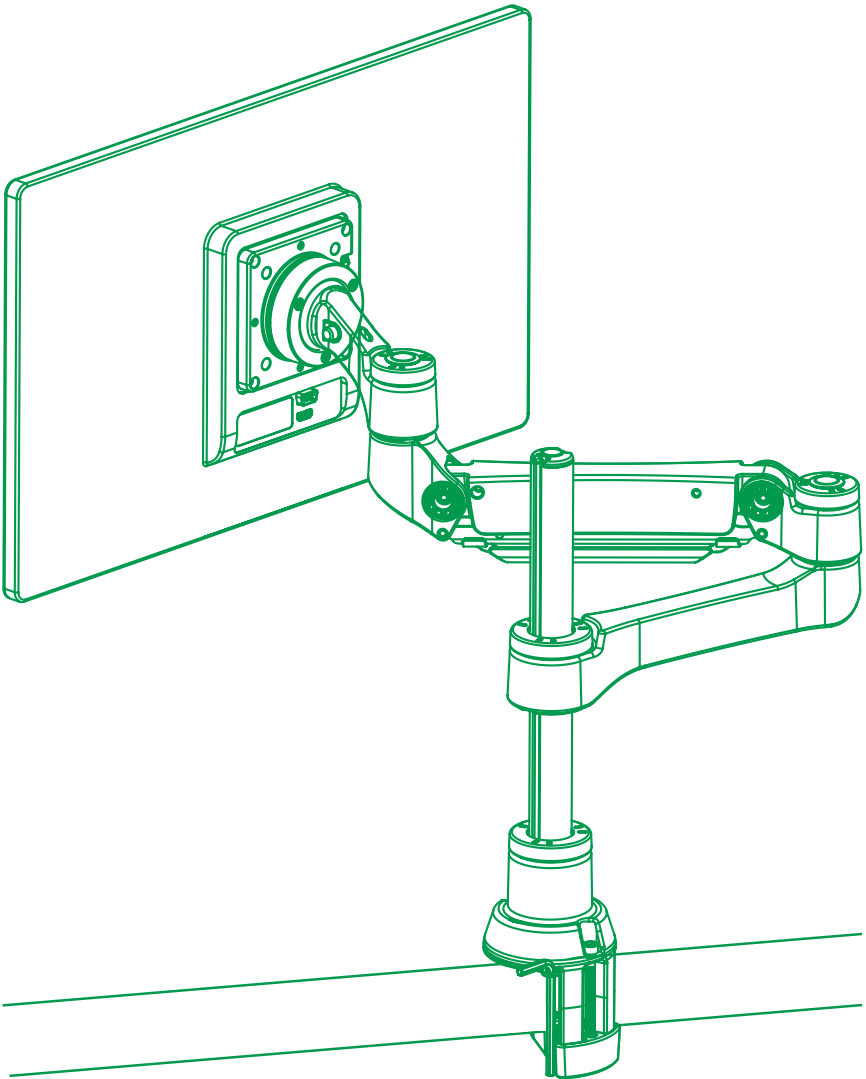
Steg 12



Inställning

Steg 13

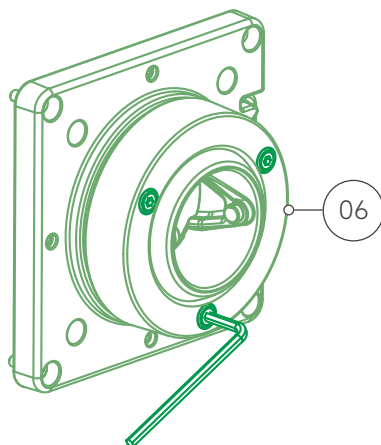




Justeringar

Räta ut skärmen

För att rätta upp skärmen finns det tre skruvar på baksidan av VESA-plattan. Skruvarna kan dras åt med den medföljande insexnyckeln, så att du kan öka motståndet och rätta upp skärmen.



Justeringar

Öka eller minska motståndet i gasfjädern

Beroende på skärmens vikt kan du öka eller minska motståndet i gasfjäderarmen genom att dra åt de sexkantiga skruvarna i överarmen. Använd den medföljande insexnyckeln.

