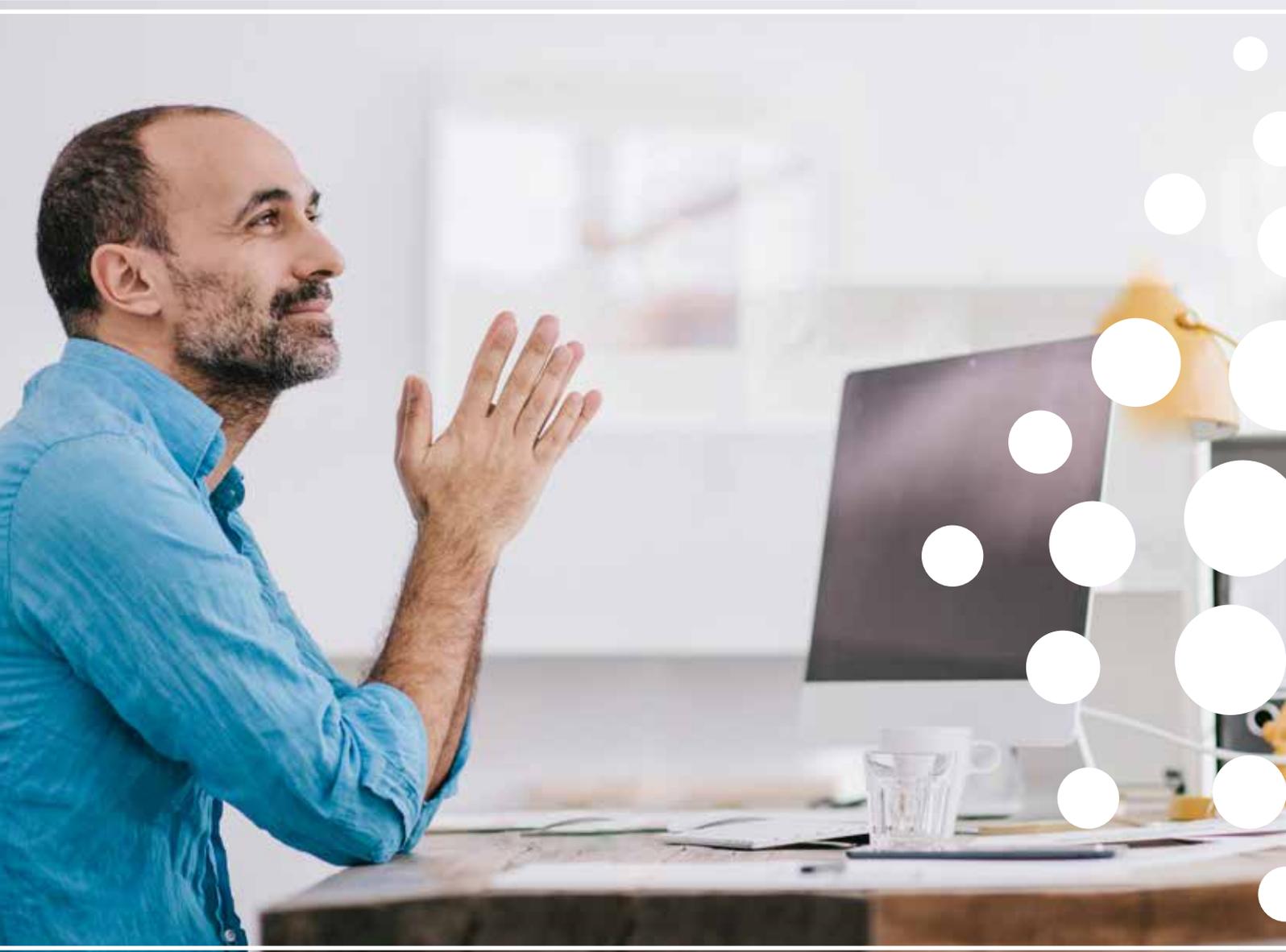


# GESUND IM HOMEOFFICE



**ERGO|TRADING**  
IHR HANDELSPARTNER FÜR ERGONOMIEPRODUKTE



# DIE NEUE ARBEITSWELT

Darauf waren wir nicht vorbereitet: 60 Prozent der Büroangestellten arbeiten plötzlich von zu Hause aus. Viele von ihnen finden sich plötzlich wieder zwischen Laptop auf dem Küchentisch, Kindern, die spielend über den Flur laufen, und der Zoom-Konferenz im Nebenraum.

Wie geht es Ihnen dabei?

## WIE SIEHT IHR HOMEOFFICE AUS?

### MINIMALISTISCH



Laptop und Steckdose – mehr brauchen Sie nicht? Dann starten Sie durch! Gerade Menschen, die nur ein bis zwei Stunden am Stück am Rechner arbeiten, brauchen eigentlich gar kein Arbeitszimmer zu Hause. Wenn es doch ein paar mehr Stunden werden, dann denken Sie an regelmäßige Bewegungspausen!

### PRAGMATISCH



Sie arbeiten am Küchentisch oder am Couchtisch, schon weil Sie für Büromöbel gar keinen Platz haben? Den brauchen Sie auch gar nicht. Nutzen Sie mobile Tischaufsätze, die jeden Tisch in einen Arbeitsplatz verwandeln. Ideal für die Laptoparbeit!

- Tischaufsätze sorgen für einen Steh-Sitz-Arbeitsplatz
- Heben Sie den Bildschirm Ihres Laptops auf Augenhöhe
- Mit ergonomischer Mouse und Tastatur sind Sie voll gerüstet!

### PROFESSIONELL



Ihr Homeoffice ist schon ziemlich gut aufgestellt, aber Sie haben trotzdem Rückenschmerzen? Richten Sie Ihren Arbeitsplatz nach Prinzipien des Konzepts KA – Körperzentriert Arbeiten ein, und passen Sie Ihre Arbeitsweise an. Schärfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, und optimieren Sie Umgebung und Abläufe, angepasst an Ihre individuellen Anforderungen und die Ihrer Tätigkeit – das ist **KA – Körperzentriert Arbeiten!**

# GESUNDE BÜROARBEIT

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 Methode Körperzentriert Arbeiten® werden individuelle Arbeitsweisen unterstützt und gefördert. **Die richtigen Werkzeuge machen den Unterschied.** Dafür wurde das Konzept von der AGR – Aktion Gesunder Rücken e.V. und dem IGR – Institut für Gesundheit und Ergonomie zertifiziert.

## JETZT ZERTIFIZIERT!

### DER MONITORARM

Monitore werden mithilfe eines Monitorarms flexibel und leicht beweglich. Dadurch kann der Bildschirm optimal an der Sichtachse ausgerichtet und in die richtige Höhe gebracht werden. Je nach Körperhaltung und Arbeitsaufgabe muss eine einfache Anpassung von Entfernung, Höhe und Neigung möglich sein.



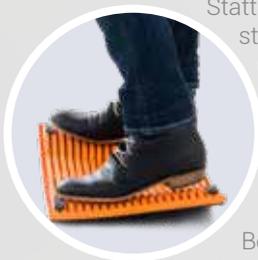
### DIE ZENTRALMOUSE

Die Zentralmouse ist ein Schlüsselprodukt im Konzept Körperzentriert Arbeiten®. Sie wird körpernah platziert und mit beiden Händen in der Mitte vor dem Körper bedient. Durch die zentrale Anordnung entfällt die bei Standardmäusen erforderliche Außenrotation des Arms und die einseitige Belastung.



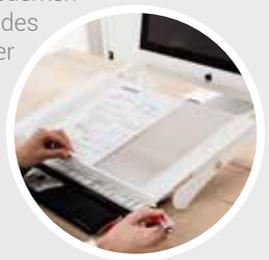
### GEHEN IM STEHEN

Ein Aktiv- oder Balanceboard ermöglicht mehr Dynamik im Stehen: Statt auf dem Boden steht man auf einer unebenen, weichen oder beweglichen Oberfläche, die das Körpergewicht abfedert und den Beinen Impulse zum Bewegen gibt. Dazu tut die Bewegung dem Rücken gut, und dem starren Sitzen oder Stehen am Schreibtisch wird ein Ende gesetzt.



### DAS TISCHPULT

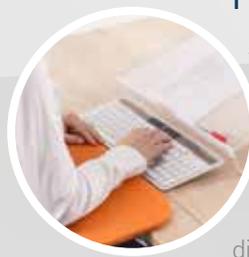
IO Tischpulte ermöglichen eine Anordnung von Papierunterlagen in der Sichtachse zwischen Monitor und Tastatur. Diese Anordnung unterbindet ein stetig wiederkehrendes Rotieren des Kopfes zu einer Seite. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden so vermieden.



**Körperzentriert  
Arbeiten**

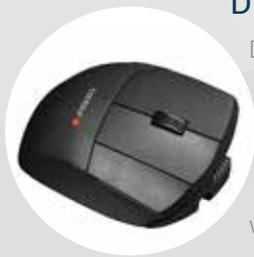
### DIE LEHNE FÜR DEN TISCH

Am Bürostuhl wurden Armlehnen eingesetzt, weil das Telefon früher als Hauptkommunikationsmittel diente und man sich beim Telefonieren oft nach hinten neigt. Dies wird heute ersetzt durch eine nach vorn geneigte Position beim E-Mail-Schreiben. So ist die Idee der gepolsterten flexiblen Tischlehne IO-REST entstanden.



### DIE VERTIKALMOUSE

Die Vertikalmouse ist die ergonomische Lösung für den weit verbreiteten Mousearm. Sie sorgt dafür, dass die Hand eine natürliche Position einnimmt und Elle und Speiche nicht mehr verdreht werden.



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

## REMOTE.GESUND.LEBEN

WÄHLEN SIE AUS DEN ERGOIMPULS HOMEOFFICE PRODUKTEN DIE ERGONOMISCHEN LÖSUNGEN FÜR IHREN ARBEITSPLATZ. MEHR INFOS UND WEITERE PRODUKTE FINDEN SIE AUF [ERGOTRADING.COM](http://ERGOTRADING.COM)

**Q-260 Laptopständer**  
Das Notebook auf Augenhöhe

UVP: 142,79 EUR  
**Ihr Preis: 128,51 EUR**



**Gehen im Stehen - Gymba**  
Anthrazit mit Massagebällen

UVP: 148,00 EUR  
**Ihr Preis: 133,20 EUR**



**S-BOARD 860 Bluetooth Keyboard**  
Die ergonomische Tastatur

UVP: 83,28 EUR  
**Ihr Preis: 74,96 EUR**



**Gehen im Stehen - Gymba**  
Blau mit Massagebällen

UVP: 148,00 EUR  
**Ihr Preis: 133,20 EUR**



**UNIMOUSE Vertikalmouse wireless**  
Für Rechts- und Linkshänder

UVP: 101,15 EUR  
**Ihr Preis: 91,04 EUR**



**Gehen im Stehen - Gymba**  
Grün mit Massagebällen

UVP: 148,00 EUR  
**Ihr Preis: 133,20 EUR**



**INKLUSIVE 10% ergoimpuls EINKAUFSRABATT BESTELLEN!** Preise inkl. 19% MwSt.

Lieferadresse

.....  
.....  
.....

Rechnungsadresse

.....  
.....  
.....

Telefon

.....

E-Mail

.....

Gern als PDF oder ausgedruckt und abfotografiert an [kundenservice@ergotrading.com](mailto:kundenservice@ergotrading.com)  
oder per WhatsApp an 0177 8984806