



[WWW.ME-FIRST.CH](http://WWW.ME-FIRST.CH)

## Probieren geht über Studieren.

### Schweizweit: Produkte ausprobieren

Testen Sie vor dem Kauf unsere ergonomischen Produkte bei Ihnen zuhause oder im Büro.

Für unseren administrativen Aufwand und die Portokosten verrechnen wir für jedes nicht bestellte Produkt 10% des Warenwertes oder mindestens 20 Franken.

Fragen Sie uns an. Telefonisch oder mittels Webformular: [www.me-first.ch/musterprodukte](http://www.me-first.ch/musterprodukte)

### e-Shop und Produktkatalog

Online finden Sie weitere Produkte und Produktvarianten. Ergänzend ist auch unser kompletter Produktkatalog als PDF online: [www.me-first.ch/katalog](http://www.me-first.ch/katalog)

## Wir freuen uns auf Sie!

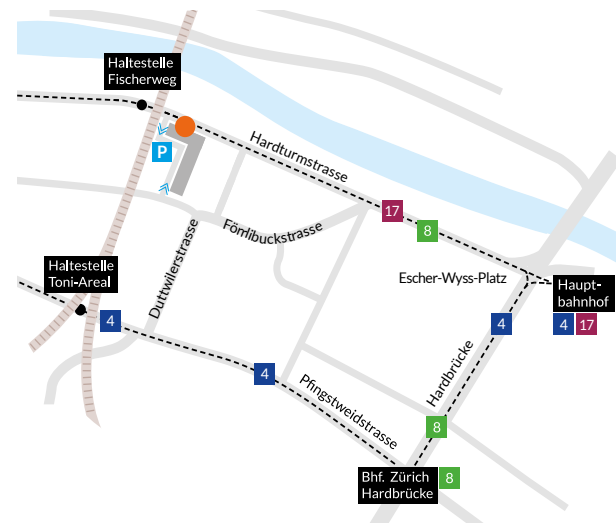
### Beratung im Ladenlokal in Zürich

In unserem Ladenlokal zeigen wir Produkte und Lösungen für den Arbeitsplatz und geben Tipps zu Einstellungen und Verhalten.

Dienstag bis Freitag: 12.30 bis 18.30 Uhr  
Samstag: 12.30 bis 16.00 Uhr

Ausserhalb der Öffnungszeiten beraten wir Sie gerne nach telefonischer Voranmeldung.

### Wir beraten Sie gerne.



**me first**  
ERGONOMIE IM BÜRO

Me-First.ch GmbH  
Hardturmstrasse 135  
8005 Zürich

Telefon 043 540 84 48  
info@me-first.ch  
www.me-first.ch

## Verspannt durch die Arbeit am Computer?

Wir bieten Produkte und Know-How für bessere Ergonomie und mehr Freude am Arbeitsplatz.



**me first**  
ERGONOMIE IM BÜRO

# Produkte-Empfehlungen bei Verspannungen im Nacken oder in der Schulter.

## Produkte & Gewohnheiten

Das passende Produkt, richtig eingesetzt und eingestellt, kann Verspannungen durch die Arbeit im Büro entgegenwirken. Beispielsweise beeinflusst ein Dokumenthalter die Sitzgewohnheit beim Arbeiten mit Papiervorlagen am Bildschirm.



Angespannter Schulter- und Nackenbereich durch die unvorteilhafte Haltung am Bildschirm.



Aufrechte Haltung, gestützt im Rücken. Der Bildschirm ist auf passender Höhe, das Dokument auf einem Dokumenthalter direkt im Blickfeld und die Maus liegt dank Kompakt-Tastatur körpernah.

## Ergonomisches Zubehör

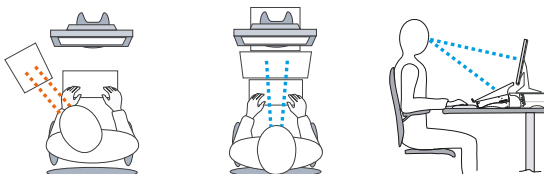
### Dokumenthalter: einfach praktisch

Arbeiten Sie oft mit Papiervorlagen wie Formularen oder Notizen? Mit einem verstellbaren Dokumenthalter gewinnen Sie eine zusätzliche Arbeitsebene und nebenbei auch ein Stück Gesundheit und Effizienz.



Mit einem Dokumenthalter werden die Vorlagen nicht mehr vor oder neben der Tastatur platziert, sondern im freien Raum zwischen Tastatur und Bildschirm.

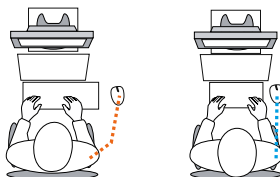
- Der Oberkörper muss nicht zum Dokument gedreht werden. Durch die aufrechte Haltung beugen Sie Verspannungen im Rücken und Nacken vor.
- Dokumente können besser gelesen werden – es passieren dadurch weniger Fehler.
- Die Vorlagen lassen sich direkt auf dem Halter bearbeiten: abstreichen, markieren, vergleichen.



## Eingabegeräte

### Kompakt-Tastatur

Mit der Kompakt-Tastatur ohne Zahlenblock rückt die Maus näher zur Mitte hin. Dies wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus und kann Verspannungen im Arm sowie im Schulter- und Nackenbereich reduzieren.



## Vertikale Maus

Der Vorteil einer vertikalen Maus liegt in der senkrechten Position der Hand. So wird das Verdrehen des Unterarms verhindert.



## HandshoeMouse



Die spezielle Form mit grosser Auflagefläche sorgt für eine angenehme Haltung mit weniger Muskelspannung in den Fingern.

## RollerMouse (Zentriertes Eingabegerät)

Der Mauszeiger wird beidhändig mit einem Rollstab direkt vor der Tastatur gesteuert. Damit entfällt das weit nach aussen Greifen und eine einseitige Belastung der «Maushand» wird vermieden.



## Sitz-Stehtische & Bürostühle

### Arbeiten im Sitzen & Stehen

Mit einem verstellbaren Sitz-Stehtisch können Sie ganz einfach zwischen sitzen und stehen abwechseln. Dies hat einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit und Produktivität.



### Stützen & bewegen

Der optimale Bürostuhl stützt und regt gleichzeitig zur Bewegung an. Allgemein empfehlen wir Bürostühle mit Schiebesitz, Sitzneigeverstellung und Lordosenstütze.

Mehr Informationen unter [www.me-first.ch](http://www.me-first.ch)