

# Ergonomiske produkter der forebygger smerter i arm, skuldre og nakke





# Fight the Pain™

Flere og flere arbejder hele dagen foran en skærm. Vi bevæger os for lidt og sidder for længe i statiske arbejdsstillinger, som kroppen ikke er skabt til. Det belaster kroppen og kan føre til gener og smerter i arme, skuldre og nakke.

Hos Mousetrapper har vi en klar mission: Ingen skal opleve smerter på grund af dårlige arbejdsstillinger ved skærmarbejde.

Det hele begyndte i 1994, da den svenske opfinder Rolf Strömberg lancerede den første Mousetrapper. I dag er løsningen markedsledende i Norden og lanceres internationalt. I dag ved vi – og det samme gør ergonomer og arbejds terapeuter – at mange af de smerter, der opstår ved skærmarbejde, kan forebygges.

Mousetrapper er et alternativ til den traditionelle computermus, udviklet til at reducere belastning og forebygge blandt andet musearm. Med sin centrale placering foran tastaturet understøtter Mousetrapper en mere naturlig arbejdsstilling, hvor armene holdes tæt ind til kroppen, og hænderne forbliver nær tastaturet. Det mindsker behovet for at række ud til siden og reducerer belastningen på skuldre, nakke og arme. Samtidig giver den brede og bløde håndledsstøtte komfort og aflastning, så du både kan forebygge og i mange tilfælde lindre gener, der opstår ved ensidigt og belastende arbejde. Prøv Mousetrapper – the wellness mouse.

Læs mere om os og vores produkter på [mousetrapper.dk](http://mousetrapper.dk)

**Vidste du, at du kan prøve en  
Mousetrapper helt gratis?**

Læs mere og prøv gratis i dag på  
[mousetrapper.dk/proev-gratis](http://mousetrapper.dk/proev-gratis)



# Fremstillet i Sverige – for mennesker og planeten.

Bæredygtighed handler om meget mere end materialevalg og transport. Alt hænger sammen. Beslutninger, vi træffer i dag, har konsekvenser i fremtiden. Det handler naturligvis om ansvar for vores jord og miljøet, men også om at skabe gode vilkår for medarbejdere, bidrage til samfundets bedste og arbejde for sunde virksomheder. Hos Mousetrapper vil vi mere end at have en velskrevet politik. Vi vil virkelig være med og trække vores del af læsset. Det er ikke altid helt let. At arbejde som producent kan have konsekvenser, som kan være svære at danne sig et overblik over. Men så langt det er muligt, vil vi være en del af en helhed og tage vores del af ansvaret.

## **DESIGNET, UDVIKLET OG PRODUCERET I SVERIGE**

Når vi nu producerer mere og mere – ja, faktisk det meste – i vores egne lokaler lige uden for Stockholm, så får vi bedre kontrol over f.eks. produktionstider og kvalitet. Og fordi vi har investeret i automatisering af mange tunge eller repetitive opgaver, så får vi også en positiv bivirkning. Mennesket er fantastisk, men en automatiseret station laver endnu færre fejl. Egentlig aldrig, hvis alt fungerer, som det skal. Det betyder, at vi nu kan producere i en endnu højere kvalitet.

Et andet vigtigt aspekt ved, at vi producerer i vores egne lokaler, er, at vi også slipper for en masse unødvendig transport. Transport er en af de største miljøsyndere, og i tråd med vores bæredygtighedsstrategi arbejder vi hårdt på at reducere vores transportbehov. Så jo mere vi kan producere der, desto færre lange transporter er der brug for, hvilket er positivt og reducerer vores klimapåvirkning.

## **HVORDAN KAN EN PRODUCENT I SVERIGE BIDRAGE TIL ET BEDRE MILJØ?**

Mousetrappers produkter er for det første designet til at holde længe, men også til at minimere miljøpåvirkningen. Det er ikke brug og smid væk-produkter. Vores Mousetrappere har ry for at holde længe. Nogle synes, at de holder for længe – det er vi ikke enige i, for vi er stolte af vores kvalitet. Produkterne er desuden lette at rengøre, og der er reservedele til løbende service og vedligeholdelse. Alt sammen for at forlænge levetiden – og når produkterne er slidt op, er de designet til at være enkle at genvinde i så høj grad som muligt.

Vores leverandører befinder sig primært i vores nærområde og er nøje udvalgt. Plastdelene laves fx i Estland, og printpladerne i Sverige, hvilket minimerer transporten. Vi har desuden valgt leverandører, som vi kan arbejde tæt sammen med og have en reel indflydelse på. Og vi holder naturligvis hele tiden øjnene åbne for at finde funktionelle og genanvendelige materialer. Vi sikrer også, at fejlbehæftede plastdetaljer granuleres og bliver til nye produkter.





### **SUNDE VIRKSOMHEDER GIVER LANGSIGTEDE RESULTATER**

Man kan naturligvis vælge genveje og opnå hurtige, enkle resultater. Hos Mousertrapper tænker vi dog langsigtet. Ved at udvikle konkurrencedygtige produkter og opbygge stærke, professionelle samarbejder med vores partnere og leverandører, tror vi på vedvarende succes. Vi arbejder for at skabe en kultur baseret på åbenhed og tillid, hvor vi kan stole på hinanden og sammen udvikle sunde og bæredygtige virksomheder.

### **HAR DU SPØRGSMÅL ELLER IDÉER, SOM KAN GØRE OS BEDRE? SÅ HØRER VI GERNE FRA DIG.**

Bæredygtighed bliver hurtigt noget, der bare skal krydses af på To do-listen. Men vi ønsker ikke, at det skal være sådan, og vi vil meget gerne have din hjælp. Vi søger hele tiden at udvikle vores virksomhed og vores produkter ud fra et helhedsperspektiv – hvor miljøet, det sociale og økonomien går hånd i hånd.

**Jan Domelid, adm. dir., Mousertrapper**

Scan QR-koden for at  
lære mere om vores  
bæredygtighedsarbejde.



# En Mousetrapper til alle behov!



## Advance 2.0

Udviklet for at give dig alle de ergonomiske fordele, og med 6 programmerbare knapper får du fleksibilitet til at tilpasse den til dine behov.

- » Control Pad med klik og scroll
- » 6 programmerbare knapper
- » Justerbar højdetilpasning ved hjælp af et foldbart friktionsunderlag

- » Udskiftelige håndledsstøtter
- » 2000 dpi opløsning
- » Art.nr: MT112



## Lite

Designet til dig, der kun har brug for de grundlæggende funktioner – men alle de ergonomiske fordele. Fås i to farver.

- » Control Pad med klik
- » 4 knapper
- » Justerbar højdetilpasning ved hjælp af et foldbart friktionsunderlag

- » USB Plug and Play
- » 1500 dpi opløsning
- » Art.nr: MT114 – Titanium Grå  
MT115 – Rød



## Delta

Delta styres via vores Rullestang som er lavet af kulfiber, som giver en afslappet, centreret arbejdsstilling. Med 7 programmerbare knapper kan du arbejde endnu mere effektivt. Fås i to farver og størrelser. Den er også fremstillet af genbrugsplast!

- » Control Bar med klik og scroll
- » 7 programmerbare knapper
- » Udskiftelige håndledsstøtte
- » Fremstillet af genbrugsplast
- » Justerbar friktions-/højdepude til tastatur

- » 2 USB-porte til opladning og tilslutning af flere enheder
- » 4000 dpi opløsning
- » Art.nr: MT150 – Extended (Grå)  
MT151 – Regular (Grå)  
MT152 – Extended (Sort)  
MT153 – Regular (Sort)





## Advance 2.0+

Opgraderingen med de samme ergonomiske fordele, men med 2 ekstra knapper for yderligere fleksibilitet til at tilpasse sig dine behov. Den er også fremstillet af genbrugsplast!

- » Control Pad med klik og scroll
- » 8 programmerbare knapper
- » Udskiftelige håndledsstøtter
- » Fremstillet af genbrugsplast

- » Justerbar højdetilpasning ved hjælp af et foldbart friktionsunderlag
- » 2000 dpi opløsning
- » Art.nr: MT122



## Prime

Ligesom Advance 2.0+ har den 8 programmerbare knapper og er lavet af genbrugsplast! Men med Prime kan du også arbejde trådløst via Bluetooth.

- » Control Pad med klik og scroll
- » 8 programmerbare knapper
- » Udskiftelige håndledsstøtter
- » Mulighed for at arbejde trådløst
- » Fremstillet af genbrugsplast

- » Justerbar højdetilpasning ved hjælp af et foldbart friktionsunderlag
- » Batteritid op til 2 måneder
- » 2000 dpi opløsning
- » Art.nr: MT123



## Core Protect

Bygger på Advance 2.0+ men har et ekstra lag sikkerhed for at passe til organisationer hvor informationssikkerhed er afgørende. Udviklet i tæt samarbejde med førende aktører, der arbejder i sikkerhedsklassificerede miljøer.

- » Control Pad med klik og scroll
- » 8 programmerbare knapper
- » Dubbla krypterede minnen och har frasinnet borttaget för att möta de högst ställda säkerhetskraven
- » Udskiftelige håndledsstøtter

- » Fremstillet af genbrugsplast
- » Justerbar højdetilpasning ved hjælp af et foldbart friktionsunderlag
- » 2400 dpi opløsning
- » Art.nr: MT124



## Alpha

Et unikt produkt, der kombinerer en ergonomisk centreret mus med et kompakt tastatur i ét. Derudover får du 19 programmerbare knapper for maksimal fleksibilitet og effektivitet. Du kan også arbejde trådløst via Bluetooth.

- » Ergonomisk musealternativ med indbygget tastatur
- » Control Pad med klik og scroll
- » 19 programmerbare knapper
- » Mulighed for at arbejde trådløst
- » Batteritid op til 2 måneder
- » 2000 dpi opløsning
- » Art.nr: MT116

# Tilpas din Mousedraper så den passer til dine behov med MT keys!



Styrk Mousedraper-oplevelsen ved at tilpasse knappernes funktioner, så de passer til netop dit arbejdsflow. Din Mousedraper leveres forudinstalleret med funktioner som ovenfor (eksempel Prime), men ved hjælp af vores program MT Keys er det nemt at ændre dem, så du får din Mousedraper, præcis som du vil have den. En knap kan have en genvej, en funktion eller en tekststreng. Du kan fx vælge, at en knap skal låse pc'en, skifte programvindue eller noget helt andet. Der er over 70 forskellige funktioner at vælge imellem. Ved at ændre knappernes funktion, så de passer til dig, kan du reducere antallet af klik og effektivisere din hverdag.

Hvis du vil tilpasse knapperne, skal du sørge for, at din Mousedraper er tilsluttet computeren med det tilhørende USB-kabel og besøge [mousedraper.dk/software](https://mousedraper.dk/software). Så er det bare at gå i gang. Husk at gemme, når du er færdig. Så nemt er det!

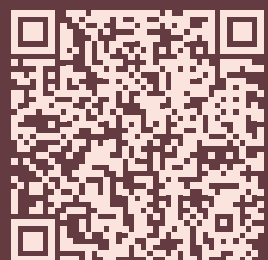


# Prøv en Mousetrapper i fred og ro. Gratis!

Vi ønsker, at flere mennesker skal forstå, hvor gavnligt det er at arbejde ergonomisk, og opleve den forskel, det kan gøre at bruge en centreret mus. Samtidig forstår vi, at overgangen fra en traditionel mus til en ergonomisk en kan virke som et stort skridt, hvis du ikke har prøvet det før. Derfor tilbyder vi en gratis prøveperiode, så du i dit eget tempo kan opleve, hvor let og problemfrit det føles at arbejde med en Mousetrapper.

Skabt af den svenske opfinder Rolf Strömberg i 1994 har Mousetrapper omdefineret måden, vi interagerer med vores computere på, især på arbejdspladser. Ved at bruge en centreret mus som Mousetrapper arbejder du automatisk med dine hænder centreret foran dig og inden for dine skuldre. Dette fremmer en ergonomisk sund arbejdsstilling, der holder arme og hænder afslappede, hvilket er afgørende for at forebygge belastning i arme, skuldre og nakke, der senere kunne føre til ubehag.

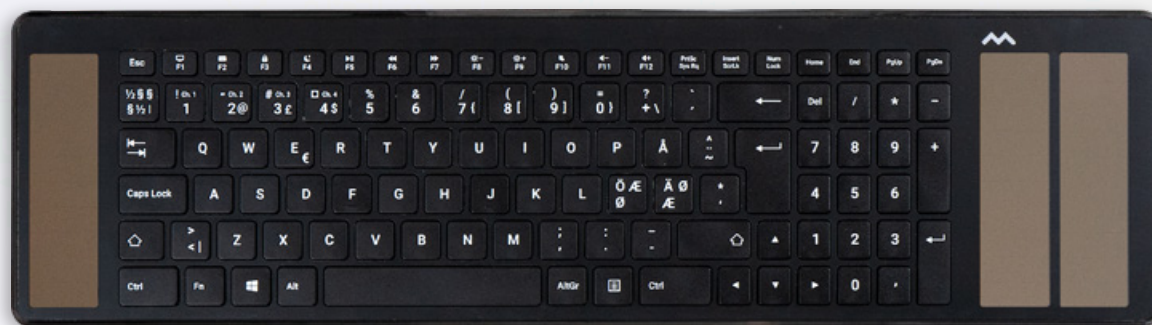
Prøv den gratis i dag ved at  
scanne QR-koden eller besøg  
[mousetrapper.dk/proev-gratis](https://mousetrapper.dk/proev-gratis)



# Et tastatur der passer til dig!

Vores tastaturer er designet til at kunne lidt mere. Hver model er skabt til at imødekomme reelle behov – uanset om det handler om bæredygtig strømforsyning, kompakt fleksibilitet eller optimal ergonomi. Med gennemtænkte funktioner og fokus på komfort er vores tastaturer skabt til at passe til dit arbejde, på din måde, efter dine behov.

Find det tastatur, der passer til dine behov:



## Type (Trådløs)

Et tastatur, der er specifikt designet til at matche perfekt med din Mousetrapper model. Type drives af solceller, har 11 programmerbare knapper og er lavet af genbrugsplast!

- » 11 programmerbare knapper
- » Oplades via solcellepaneler
- » Trådløst via Bluetooth. Kan også tilsluttes via USB.
- » Justerbar højde både for og bag

- » Kan tilsluttes fire enheder parallelt
- » Fremstillet af genbrugsplast
- » Art.nr: TB403



## Type Midi (Trådløs)

Et kompakt tastatur – ideelt til dig, der er på farten. Type Midi har ergonomiske funktioner, numeriske taster, trådløs Bluetooth-forbindelse samt er den lavet af genbrugsplast!

- » Plug n' play via ledning eller hurtig, trådløs installation
- » Justerbar højde både for og bag
- » Trådløst via dongle eller Bluetooth. Kan også tilsluttes via USB-C.

- » Fremstillet af genbrugsplast
- » Art.nr: TB430



## Type Mini (Kablet)

Et slankt, kompakt og ergonomisk tastatur. Det er nemt at tage med og perfekt til små arbejdspladser. Fremstillet af genbrugsplast! Kablet version.

- » Plug n' play via ledning
- » Justerbar højde både for og bag
- » Tilslutning via USB-C (USB-A-adapter medfølger)

- » Fremstillet af genbrugsplast
- » Art.nr: TB410



## Type Mini (Trådløs)

Et slankt, kompakt og ergonomisk tastatur. Det er nemt at tage med og perfekt til små arbejdspladser. Fremstillet af genbrugsplast! Virker trådløst både med dongle og bluetooth.

- » Plug n' play via ledning eller hurtig, trådløs installation
- » Justerbar højde både for og bag
- » Trådløst via dongle eller Bluetooth. Kan også tilsluttes via USB-C.

- » Fremstillet af genbrugsplast
- » Art.nr: TB450



## NumPad (Trådløs)

Et kompakt trådløst numerisk tastatur, som kan placeres enten til højre eller venstre for dit tastatur. Fremstillet af genbrugsplast!

- » Passer fremragende til Mousetrapper Alpha og Mousetrapper Type Mini
- » Tilsluttes trådløst via en 2,4 GHz dongle

- » Fremstillet af genbrugsplast
- » Art.nr: TB420

# Ergonomisk tilbehør



## Laptop/Tablet Stand

Vores laptopstand hjælper dig med at holde hovedet oprejst i en ergonomisk position og dine øjne i den rigtige højde.

- » Længde: 254 mm
- » Bredde: 183/267 mm (min/max)
- » Højde: 10/184 mm (min/max)
- » Vægt: 430 g
- » Art.nr: TB402



**NYHED!**

## Laptop Stand Pro

Med Pro-modellen får du mere end 20 forskellige højde- og vinkelpositioner at vælge imellem, hvilket gør det nemt at finde den perfekte position til dig.

- » Længde: 225 mm
- » Bredde: 195/282 mm (min/max)
- » Højde: 15/320 mm (min/max)
- » Vægt: 595 g
- » Art.nr: TB442



## Underarmsstøtter

Støt dine underarme med en underarmsstøtte og undgå belastning af dine arme, skuldre og nakke. Fås i to forskellige versioner. Passer til bordplader med en tykkelse på 15-40 mm.

### Asymmetrisk

- » Bredde: 680 mm
- » Dybde: 220 mm
- » Højde: 20 mm
- » Midte: 40 mm
- » Vægt: 1430 g
- » Art.nr: TB215

### Symmetrisk

- » Bredde: 575 mm
- » Dybde: 220 mm
- » Højde: 25 mm
- » Midte: 40 mm
- » Vægt: 1170 g
- » Art.nr: TB216



## Underarmsstøtte Split

Støt dine underarme individuelt i henhold til din foretrukne position og undgå belastning af dine arme, skuldre og nakke. Passer til bordplader med en tykkelse på 15-40 mm.

- » Bredde: 305 mm
- » Dybde: 195 mm
- » Højde: 24 mm

- » Vægt: 1650 g
- » Art.nr: TB217

Mål og vægt refererer til begge (leveres altid som et par)

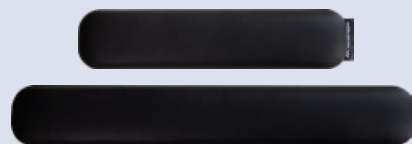


**NYHED!**

## Underarmsstøtte Dynamic

Designet med fleksible led, der følger hver arms bevægelser og giver en følelse af vægtløshed. Ved at aflaste armene reduceres samtidig spændinger i skuldre og nakke. Kan bruges med én eller begge arme. Passer til bordplader med en tykkelse på 15-40 mm.

- » Længde: 180-365 mm
- » Bredde: Dynamisk
- » Højde: 120-180 mm
- » Højde over bordplade: 30-90 mm
- » Vægt: 665 g
- » Art.nr: TB220



## Håndledsstøtte

En enkel håndledsstøtte, der er nem at tage med på farten. Fås i to størrelser.

Small – passer Mousetrappers Alpha, Type Mini og laptops.  
Large – passer alle Mousetrappers og tastatur.

### Small

- » Bredde: 320 mm
- » Dybde: 72 mm
- » Højde: 20 mm
- » Vægt: 92 g
- » Art.nr: TB601

### Large

- » Bredde: 475 mm
- » Dybde: 72 mm
- » Højde: 20 mm
- » Vægt: 136 g
- » Art.nr: TB602



**NYHED!**



## Active ståmåtte

Den ergonomiske ståmåtte Active hjælper med at forebygge træthed og ømhed i fødderne og hjælper dig med at bevare en god kropsholdning, når du arbejder stående. Fås i to størrelser.

### Regular

- » Bredde: 740 mm
- » Dybde: 450 mm
- » Højde: 18 mm
- » Vægt: 875 g
- » Art.nr: TB401

### XL

- » Bredde: 850 mm
- » Dybde: 550 mm
- » Højde: 18 mm
- » Vægt: 1327 g
- » Art.nr: TB407

## Sleeve

Et blødt etui designet til at beskytte din ergonomiske mus og tastaturer. Det kan foldes, så det passer til forskellige produkter, og er fremstillet af genanvendt PET.

- » Bredde: 608 mm
- » Dybde: 160 mm
- » Højde: 7 mm
- » Vægt: 86 g
- » Art.nr: TB230



## Standfriend

En fremragende løsning til nemt at variere din arbejdsstilling. Ved at skifte mellem at stå og sidde får du det bedre og mere energi.

- » Bredde: 600 mm
- » Dybde: 495 mm
- » Højde: 680 mm
- » Vægt: 6.5 kg
- » Arbejdshøjde: 150-190 cm
- » Max. skærmstørrelse: 17"
- » Maksvægt: 7 kg
- » Art.nr: TB501



**NYHED!**

## Bordkrog

Kompakt og bærbar bordkrog, der nemt foldes ud og fastgøres til bordkanten. Perfekt til at hænge din Active ståmåtte, taske, rygsæk eller andre ting, du vil have lige ved hånden – både på arbejdspladsen og på caféen.

- » Omkreds: 64 mm
- » Højde udfoldet: 108 mm
- » Vægt: 30 g
- » Art.nr: TB408

Læs mere om vores ergonomiske tilbehør på [mousetrapper.dk/tilbehoer](http://mousetrapper.dk/tilbehoer)



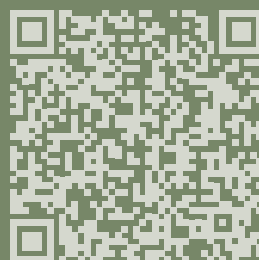
# Den ergonomiske arbejdsplads

Hos Mousetrapper er vi meget omhyggelige med detaljerne, men vi tænker også på helheden. Det kræver samspil mellem flere elementer at skabe en bæredygtig og sund arbejdsplads. En ergonomisk arbejdsplads er vigtig, for at sikre, at vi kan præstere optimalt og have det godt. Hæve-/sænkeborde, regelmæssige pauser og ergonomiske øvelser er vigtige komponenter for et sundt miljø.

Mousetrappers hovedprodukt er ergonomiske mus, som er udformet for at mindske risikoen for slid- og overbelastning i arme, skuldre, ryg og nakke. Men vi fokuserer også på tilbehør, som også er vigtige komponenter i et ergonomisk arbejdsmiljø. Suppler din arbejdsplads med produkter som vores tastaturer,

ståmåtte, laptop-/tabletstand, armlæn, vores bærbare hæve-sænke-bord og meget mere. Ved at gennemgå helheden kan du mindske risikoen for smerter og overbelastningsskader og skabe et bæredygtigt miljø og velvære for dine medarbejdere.

Hvis du vil have flere ergonomiske tips og effektive øvelser – scan QR-koden eller besøg [mousetrapper.dk/ergonomi](https://mousetrapper.dk/ergonomi)



# Flere ergonomiske tips!



## SKÆRM

Det er også vigtigt at tænke på placeringen af skærmen. Dine øjne foretrækker at kigge nedad. Placer den øverste del af skærmen i øjenhøjde eller lidt lavere.



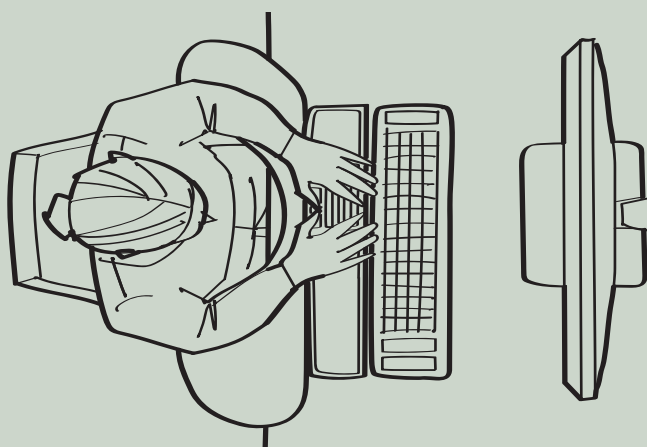
## LAPTOP STAND

Hvis du arbejder på en bærbar computer, skal du overveje en Laptop/Tablet Stand og et fritstående tastatur for at opnå en korrekt, komfortabel højde.



## STÅ OPREJST

Når vi arbejder stående, forbrænder vi næsten dobbelt så mange kalorier end når vi sidder ned, og det er godt for både ryg, nakke, skuldre og arme. En måtte sikrer, at dine fødder ikke bliver trætte og betyder, at du kan holde til at stå op i længere tid.



## UNDERARMSSTØTTE

Et andet hjælpemiddel er en underarmsstøtte, der understøtter en naturligt centreret og afslappet stilling.

