

## 1. INBETRIEBNAHME

Verwenden Sie das ICAROS Trainingsgerät ausschließlich in Innenräumen und stellen Sie den sicheren Stand des Gerätes auf einer ebenen Fläche sicher. Beachten Sie den Freibereich von mindestens 1 Meter um das Gerät. Nutzen Sie das ICAROS Trainingssystem nur, wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Das ICAROS Home Trainingsgerät ist nur für den privaten Gebrauch zu verwenden.

## 2. GERÄTEEINSTELLUNGEN KÖRPERGRÖSSE

In Längsrichtung verschiebbare Auflagen für die Beine- und Unterarme ermöglichen das Einstellen auf unterschiedliche Körpergrößen und Proportionen. Das Gerät kann von Personen mit einem Gewicht bis zu 110kg und einer Größe von 140cm - 200cm genutzt werden. Als Voreinstellung empfiehlt sich für Personen im Bereich zwischen 140cm und 150cm Körpergröße die Minimalposition der Fußrasten. Ab einer Körpergröße von 180cm bietet sich die Maximalpositionierung als Ausgangspunkt für die Justierung an. Die Armauflagen können ebenfalls bei Bedarf angepasst werden.



1) Fußraste anpassen

Wählen Sie die für Ihre Körpergröße geeignete Fußrasten Position. Um die Fußraste anzupassen, lösen Sie den Rastbolzen und verschieben Sie die Fußraste. Stellen Sie sicher, dass Ihre Knie nicht über die Beinschalen herausragen.



2) Armauflagen

Lösen Sie die Klemmhebel an den Schienenaußenseite und schieben Sie die Armauflagen in die gewünschte Position. Ziehen Sie die Klemmhebel anschließend wieder an.



3) Optimale Position

Stellen Sie sicher, dass Ihr Körperschwerpunkt in der Mitte des Gerätes liegt und korrigieren Sie ggf. die Einstellungen. Vermeiden Sie eine zu gestreckte, oder zu gedrungene Position. Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

## 3. SICHERUNGSGURTE UND STABILISIERUNGSLEINEN

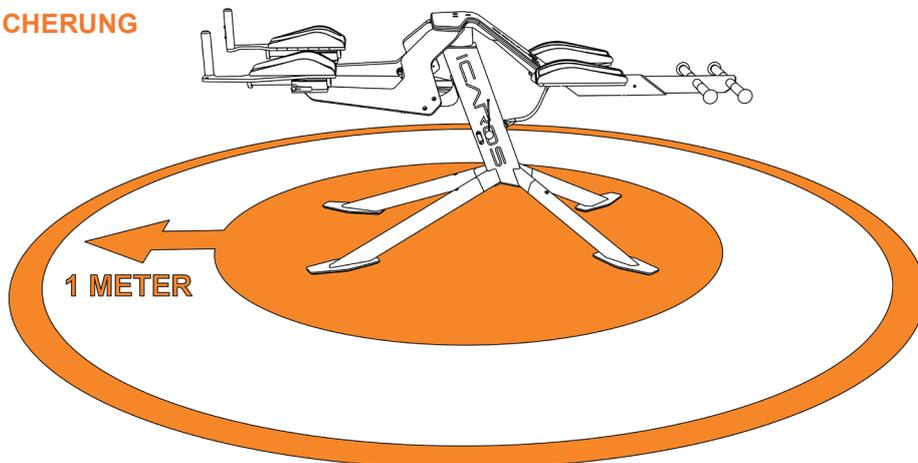


Montieren Sie sämtliche starren Sicherungsgurte. Stellen Sie dabei sicher, dass alle drei Gurte wie auf dem oberen Bild angebracht sind. Nicht oder falsch eingehängte Sicherungsgurte können in Verletzungen resultieren. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.



Hängen Sie nun auch die Stabilisierungsleinen ein. Diese sind flexibel und federn ruckartige Bewegungen ab. Überprüfen Sie die Position der Gurte und der Stabilisierungsleinen. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.

## 4. UMGEBUNGSSICHERUNG



Während des Betriebs besteht ein Verletzungsrisiko für Umstehende, Kinder und Tiere durch das Gerät. Es ist sicherzustellen, dass ein Schutzkreis von mindestens 1 Meter Radius um das Gerät freigehalten wird.

## 5. BENUTZUNG



### 1) Aufsteigen

Setzen Sie zunächst beide Füße nacheinander auf die Fußraste auf. Stützen Sie sich dabei auf der Oberseite des Schwanenhalses ab.



### 2) Vorbeugen

Greifen Sie mit ausgestreckten Armen nach den Handgriffen. Achten Sie beim Vorbeugen darauf, Ihren Körperschwerpunkt hinten zu halten.



### 3) Ausrichten

Bewegen Sie nun Ihren Oberkörper langsam nach vorne, bis Sie sich in einer horizontalen Position befinden. VR: Schauen Sie geradeaus und wechseln Sie mit Ihrem Controller in den Spielmodus.



### 4) Position verlassen

Bewegen Sie zum Verlassen des Gerätes Ihren Schwerpunkt weit nach hinten. Setzen Sie anschließend gegebenenfalls die VR Brille ab.



### 5) Absteigen

Richten Sie das Gerät mittig aus und steigen Sie langsam rückwärts vom Gerät ab.

## 6. TRAINING

Durch Balancieren und Verschieben des Körperschwerpunktes können auf dem Gerät dynamisch verschiedene Positionen eingenommen werden. Bereits kleine Gewichtsverlagerungen reichen aus, um Kippbewegungen auszulösen. Vermeiden Sie sehr schnelle- oder ruckartige Bewegungen. Optional kann das Training durch eine Virtual Reality Komponente erweitert werden.



### 1) Kippbewegung

Durch Verlagerung des Schwerpunktes nach vorne neigen sie das Gerät abwärts. Hauptsächlich Belastung der Schulter- und Armmuskulatur. Schieben Sie Ihren Schwerpunkt zurück, um sich wieder horizontal auszurichten.



### 2) Rollbewegung

Verlagern Sie Ihren Schwerpunkt nach links und rechts um sich in Kurven zu lehnen. Hauptsächlich Beanspruchung der Rumpfmuskulatur.

## 7. SPERRUNG



Sichern Sie das Gerät nach Nutzung, mithilfe der zwei unflexiblen Sicherungsleinen an den Seiten des Masts. So ist die Kippneigung gesichert.

## 8. VIRTUAL REALITY

Das ICAROS System ist um eine Virtual Reality Komponente, einen Screen oder ein Tablet erweiterbar. Lesen Sie das Dokument „ICAROS Software und Controller Manual“ für weitere Informationen. Alle notwendigen Anweisungen finden Sie unter [www.shop.icaros.com](http://www.shop.icaros.com) am Ende jeder Produktbeschreibung.

## 9. MONTAGE UND WARTUNG

Lesen Sie die beigelegte Montageanleitung für Informationen zu Montage und Wartung des Gerätes.