

# ICAROS Cloud 360 Instructions for Use



Made in Germany

## ICAROS App



## 1.0 Contact Details

### Manufacturer

**ICAROS GmbH**  
Fraunhoferstraße 5  
82152 Martinsried  
GERMANY

TEL +49 89 414 1821 00  
MAIL [info@icaros.com](mailto:info@icaros.com)  
WEB [www.icaros.com](http://www.icaros.com)



### Distributor

**ICAROS GmbH**  
Fraunhoferstraße 5  
82152 Martinsried  
GERMANY

TEL +49 89 414 1821 00  
MAIL [info@icaros.com](mailto:info@icaros.com)  
WEB [www.icaros.com](http://www.icaros.com)

## 2.0 安全エリア

---



ICAROS Cloudは、自宅やスタジオで利用できる屋内トレーニングデバイスです。ICAROS Cloudを使ったトレーニングユーザーは、バランス感覚が試されます。デバイスからの落下の危険が常に存在し、怪我や死亡につながる可能性があります。万が一の落下に備えて、周囲に十分なスペースを確保してください。ICAROS Cloudの周囲には、デバイスを安全に使用できる十分なスペースを確保するため、少なくとも60cmの幅の安全エリアを確保してください。ICAROS Cloudの周囲に他のトレーニングデバイスがある場合は、安全エリアを共有できます。

## 3.0 安全情報

---

デバイスは、鋭利な物や尖った物が置かれていない、安定した水平な場所に設置してください。ICAROS Cloudの周囲に十分なスペースがあることを確認してください。床とICAROS Cloudを損傷から保護するため、柔らかい床面を推奨します。

ICAROS Cloudは一度に1人のみ使用できます。最大荷重は110kgです。使用者の身長は140cm以上200cm以下です。使用者とICAROS Cloudを損傷から保護するため、使用者とその衣服には鋭利な物や尖った物が付着しないようにしてください。お客様の使用は、取扱説明書を読み、すべての注意事項を理解している人が監督する必要があります。

ICAROS Cloudを使用するには、取り付けおよび取り外しの手順に従ってください。

ICAROS Cloudを水中で使用しないでください。スタンドアップパドルボードではありません。ICAROS Cloudにウェイトを載せないでください。

転倒や怪我のリスクが高まります。ICAROS Cloudで無理をしないでください。また、疲労感やめまいを感じた場合は使用しないでください。健康上の制限がある場合はICAROS Cloudを使用しないでください。ICAROS Cloudを使用したトレーニングが可能かどうか、医師にご相談ください。

ICAROS Cloud用の追加デバイスは、ICAROS GmbHがテストし、アクセサリとしてデバイスに推奨したもののみを使用してください。

それ以外のデバイスを使用すると、ICAROS Cloudが損傷したり、怪我をする可能性があります。

ICAROS Cloudを清掃する際は、湿らせた布で表面を拭いてください。ICAROS Cloudの素材を傷める可能性があるため、洗剤は使用しないでください。ICAROS Cloudを強くこすったり、損傷の原因となるため、使用しないでください。製品を長持ちさせるには、直射日光を避けてください。

ICAROS Cloudが破損した場合は、修理が完了するまで使用しないでください。修理が完了するまで使用できない場合は、安全に操作できません。カスタマーサポート ([info@icaros.com](mailto:info@icaros.com)) までご連絡ください。サポートさせていただきます。シリアル番号をお知らせください。シリアル番号はICAROS Cloudの底面に記載されています。

デバイスが正常に動作することを確認するため、使用する前に必ずICAROS Cloudに損傷がないか確認してください。

損傷している場合は、損傷が修復されるまで使用しないでください。

## 4.0 床の保護

ICAROS Cloud 360は床に色移りする可能性があります。床を保護するため、ICAROS Cloud 360の下に滑り止めマット、タオル、またはラグなどを敷いてください。

## 5.0 納品範囲



ICAROS Cloud  
360



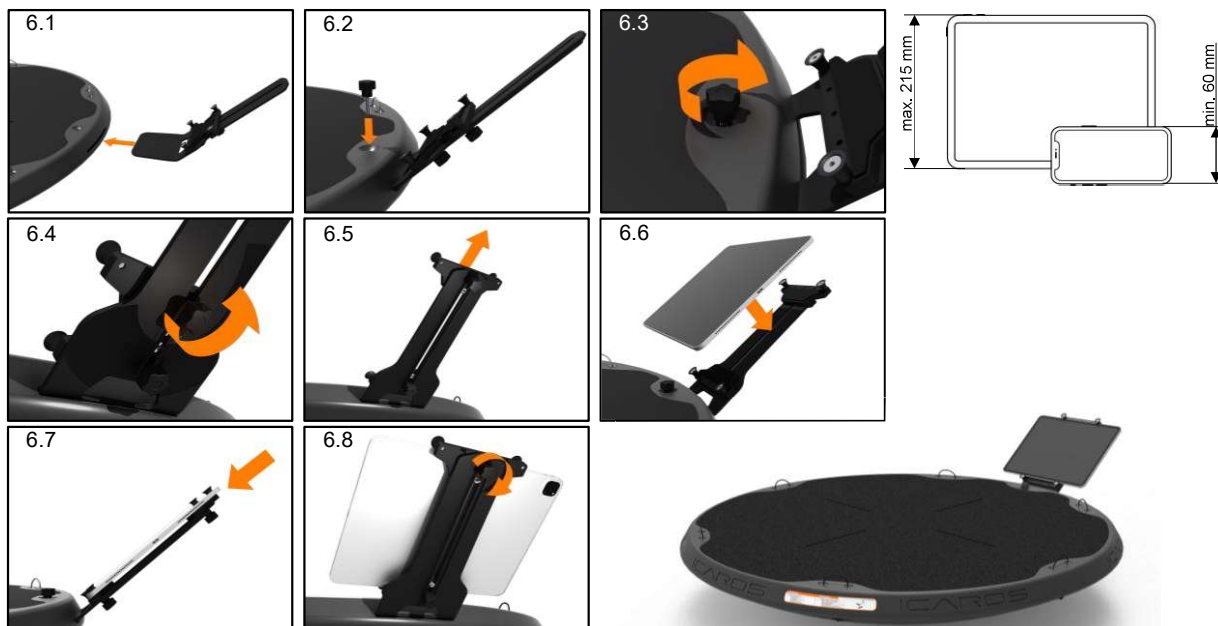
2x バンジーゴム



テーブルホルダー

## 6.0 テーブルホルダー

デジタルインターフェースを備えた ICAROS Cloud 360 を使用するには、タブレットホルダーを取り付けます。

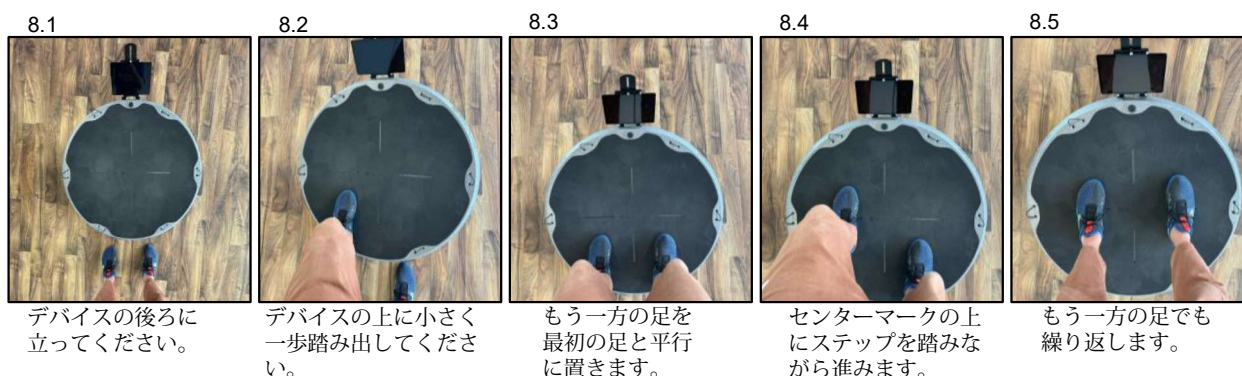


## 7.0 バンジーゴム

ICAROS バンジーゴムは ICAROS Cloud 360 の補助製品です。ゴムロープは DIN 32935 に基づいてテストされています。バンジーゴムは指定された方法のみで使用してください。ICAROS Cloud 360 のみに取り付け、ドアや窓などの他の構造物には取付ないでください。日光や鋭利なものからは保護してください。  
洗浄剤はバンジーゴムの損傷を恐れるため使用しないでください。  
バンジーゴムを使用する前に毎回損傷がないか確認してください。損傷している場合は、損傷が修復されるまで使用しないでください。カスタマーサポート [info@icaros.com](mailto:info@icaros.com) までご連絡ください。



## 8.0 乗降について



装置から降りるには、上記の説明と図の手順を逆順に実行してください。バランスを崩す可能性のある急激な動きや急激な動きをしないように常に注意してください。不安や恐怖を感じた場合は、トレーニング中に誰かに手伝ってもらってください。

## 9.0 使用方法

### スクワット



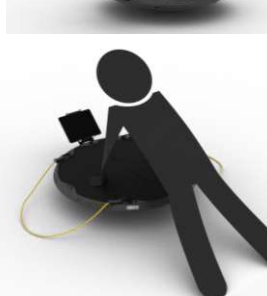
ICAROS Cloud 360の上で足を肩幅に開いて立ち、膝と股関節を曲げて体を下ろし、かかとを押し上げて立ち上がります。

### ラテラルレイズ



ICAROS Cloud 360の上に立ち、レジスタンスバンドを持ち、両腕を肩の高さまで横に伸ばし、ゆっくりと下ろします。

### 腕立て伏せ



ICAROS Cloud 360に手を添えてプランクの姿勢を取り、胸をゆっくりとデバイスに近づけ、元の位置まで押し上げます。

## 10.0 Thank You!

ICAROS Cloud 360が、皆様のフィットネスやリハビリ体験をよりエキサイティングなものにしてくれることを願っています。ご質問やサポートが必要な場合は、お気軽に[info@icaros.com](mailto:info@icaros.com)までお問い合わせください。ICAROSファミリーの一員として、誠にありがとうございます。

ICAROSチーム一同