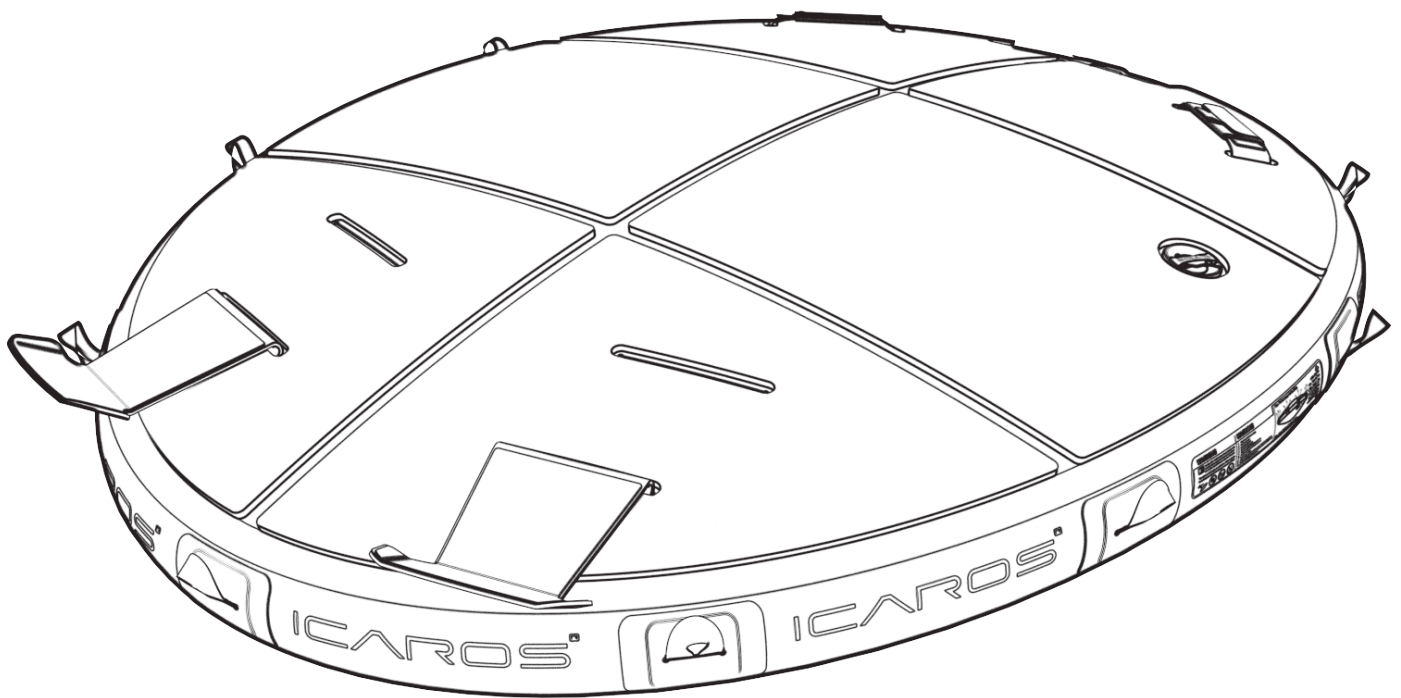


# ICAROS

## CLOUD

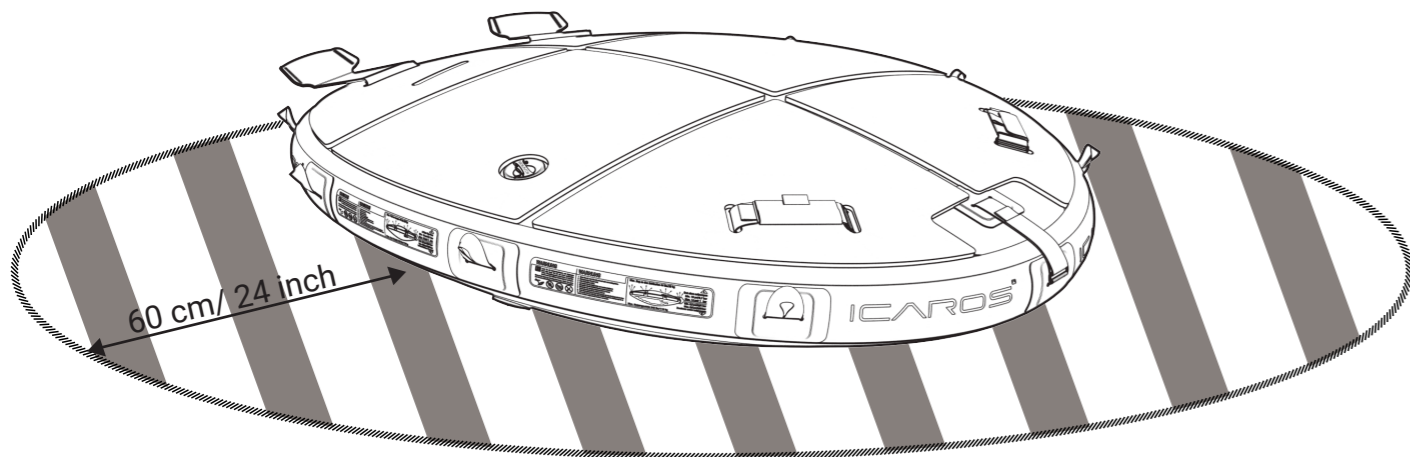


**Bedienungsanleitung Deutsch**

# 1 SICHERHEIT

## Sicherheitsbereich

Die ICAROS Cloud ist ein Indoor-Trainingsgerät der Klassen H und S für den Heim- und den Studiobereich. Das Training mit der ICAROS Cloud stellt das Gleichgewicht des Benutzers auf die Probe. Es besteht immer die Gefahr, vom Gerät zu fallen, was zu Verletzungen oder sogar zum Tod führen kann. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz um sich haben, falls Sie herunterfallen. Lassen Sie um die ICAROS Cloud einen mindestens 60 cm breiten Sicherheitsbereich, damit genügend Platz für die sichere Nutzung des Geräts vorhanden ist. Wenn sich um die ICAROS Cloud andere Trainingsgeräte befinden, können diese den Sicherheitsbereich gemeinsam nutzen.



## Sicherheitswarnungen

Das Gerät muss auf einem stabilen, waagerechten und ebenen Bereich stehen, der frei von spitzen / scharfen Gegenständen ist. Stellen Sie sicher, dass um die ICAROS Cloud ausreichend freier Platz vorhanden ist. Eine weiche Unterlage wird empfohlen, um den Boden und die ICAROS Cloud vor Beschädigungen zu schützen.

Die ICAROS Cloud benötigt einen Druck von min. 10 psi / 0,7 bar oder max. 14 psi / 1 bar in der oberen Kammer und ein Druck von min. 0,2 psi / 0,01 bar oder max. 0,8 psi / 0,05 bar in der unteren Kammer, um sicher betrieben zu werden. Der Idealdruck liegt oben bei 12 psi / 0,85 bar und unten bei 0,5 psi / 0,03 bar. Die Ventile müssen frei von Schmutz / Staub und immer mit der Schutzkappe abgedeckt sein.

Die ICAROS Cloud darf jeweils von einer Person verwendet werden. Die maximale Gewichtslast beträgt 110 kg. Die Benutzergröße reicht von min. 140 cm bis max. 200 cm. Der Benutzer und seine Kleidung müssen frei von scharfen / spitzen Gegenständen sein, um den Benutzer und die ICAROS Cloud vor Beschädigungen zu schützen. Kinder müssen von einer Person beaufsichtigt werden, die die Bedienungsanleitung gelesen hat und alle Vorsichtsmaßnahmen kennt.

Benutzen Sie das Produkt nur, wenn das Produkt vollständig aufgepumpt und aufgebaut ist.

Befolgen Sie zum Benutzen der ICAROS Cloud die Anweisungen zum Auf- und Absteigen.

Verwenden Sie die ICAROS Cloud nicht im Wasser. Es ist KEIN Stand Up Paddling Board. Verwenden Sie keine Gewichte auf der ICAROS Cloud. Sie erhöhen das Risiko zu stürzen und sich zu verletzen. Überanstrengen Sie sich auf der ICAROS Cloud nicht und nutzen Sie sie nicht, wenn Sie sich müde oder schwindelig fühlen. Verwenden Sie die ICAROS Cloud nicht, wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, und fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie mit der ICAROS Cloud trainieren können.

Verwenden Sie nur zusätzliche Geräte für die ICAROS Cloud, die für das Gerät als Zubehör von der ICAROS GmbH getestet und empfohlen sind. Andere Geräte können die ICAROS Cloud beschädigen oder zu Verletzungen führen.

Verwenden Sie zum Reinigen der ICAROS Cloud nur ein feuchtes Tuch und wischen Sie die Oberfläche ab. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, da diese das Material der ICAROS Cloud beschädigen können. Schrubben Sie die ICAROS Cloud nicht zu stark, da dies zu Schäden an der ICAROS Cloud führen kann. Für eine längere Haltbarkeit ist das Produkt vor Sonneneinstrahlung zu schützen.

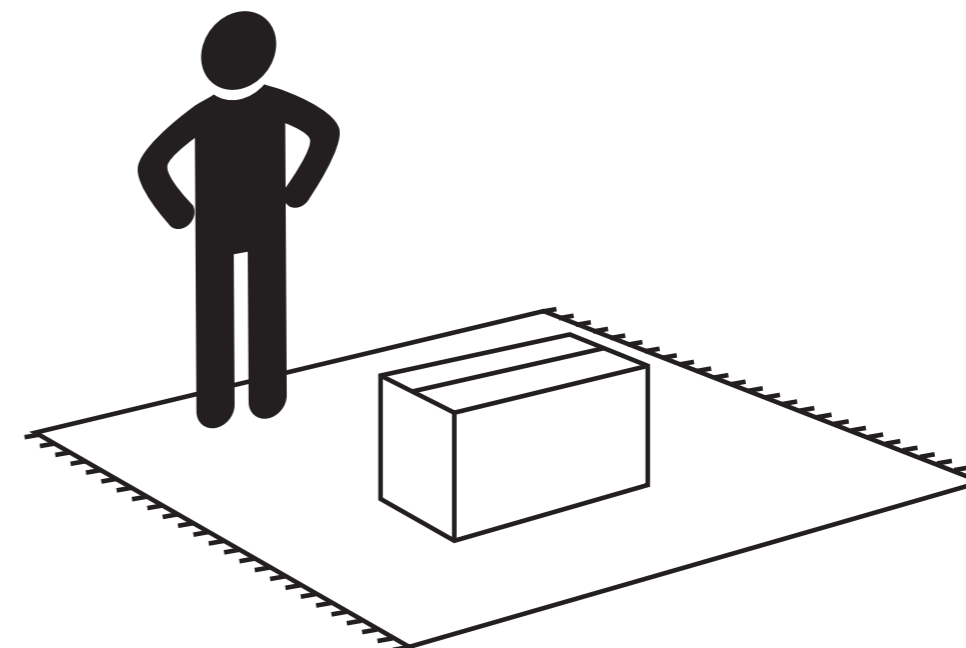
Die ICAROS Cloud darf nur mit Luft gefüllt werden. Zum Füllen ist ausschließlich eine geeignete Luftpumpe zu verwenden. Beim schnellen Aufblasen mit einem Kompressor oder Ähnlichem sind Pausen einzulegen.

Wenn die ICAROS Cloud beschädigt wurde und beispielsweise den Luftdruck verliert, darf sie erst verwendet werden, wenn der Schaden behoben wurde, oder sie kann nicht sicher betrieben werden. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundensupport [info@icaros.com](mailto:info@icaros.com) und lassen Sie sich von uns helfen. Bitte schicken Sie die Serienkennung mit. Diese finden Sie auf der Unterseite der ICAROS Cloud.

Überprüfen Sie die ICAROS Cloud vor jeder Verwendung auf Beschädigungen, um sicherzustellen, dass das Gerät funktioniert. Sollte dies nicht der Fall sein, darf die ICAROS Cloud nicht benutzt werden.

# 2 AUFBAU

## 1 Vorbereitung

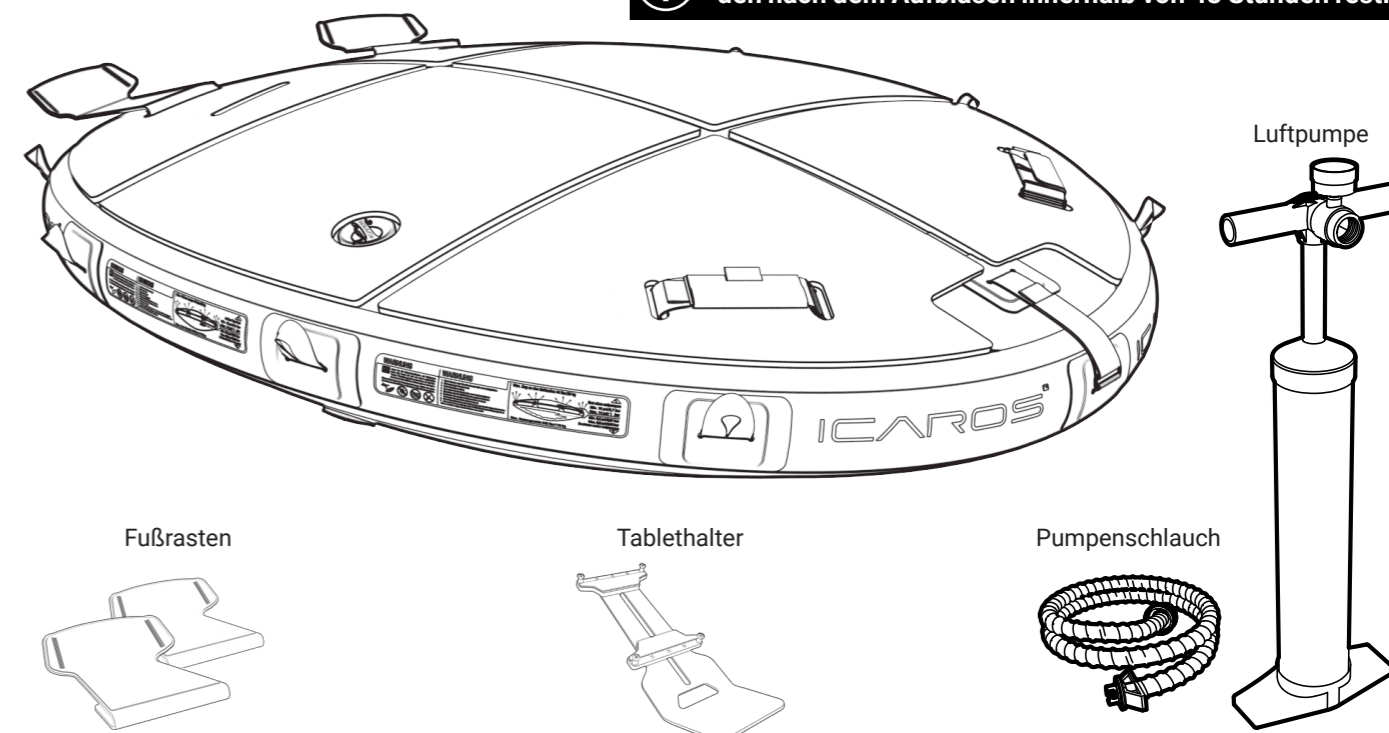


Stellen Sie sicher, dass Sie mindestens 250 cm x 250 cm Platz um sich haben, wenn Sie die ICAROS Cloud aufblasen und verwenden möchten. Der Bereich muss frei von scharfen / spitzen Gegenständen sein. Es wird empfohlen, eine weiche Unterlage zu verwenden, um Ihren Boden und Ihre ICAROS Cloud zu schützen. Die ICAROS Cloud wiegt 12 kg. Die aufgeblasene ICAROS Cloud ist 160 cm lang und 140 cm breit.

## 2 Box Inhaltsprüfung

ICAROS Cloud (unaufgeblasen)

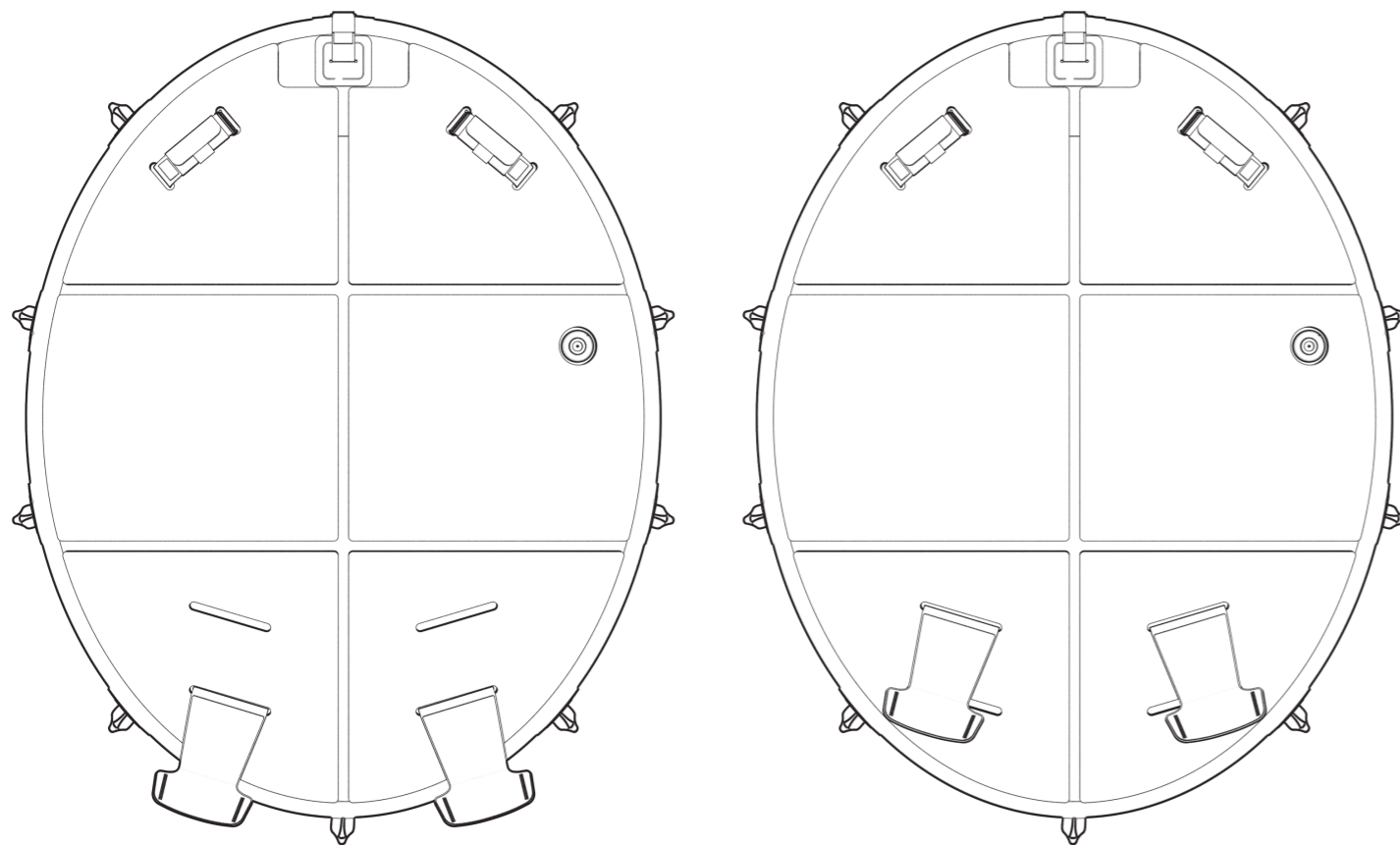
**Abdrücke und Knitter in der EVA Polsterungen verschwinden nach dem Aufblasen innerhalb von 48 Stunden restlos.**



Überprüfen Sie den Inhalt Ihrer Box und stellen Sie sicher, dass alle abgebildeten Artikel in Ihrer Box enthalten sind. Falten Sie die ICAROS Cloud auf und überprüfen Sie diese auf Beschädigungen (Falten in der EVA Polsterung verschwinden in den nächsten 48 Stunden nach dem aufblasen). Wenn Ihr Produkt beschädigt ist, kontaktieren Sie uns bitte unter [info@icaros.com](mailto:info@icaros.com) und verwenden Sie Ihr Gerät erst, wenn es repariert wurde.

## 2 AUFBAU

### 1 Größeneinstellung

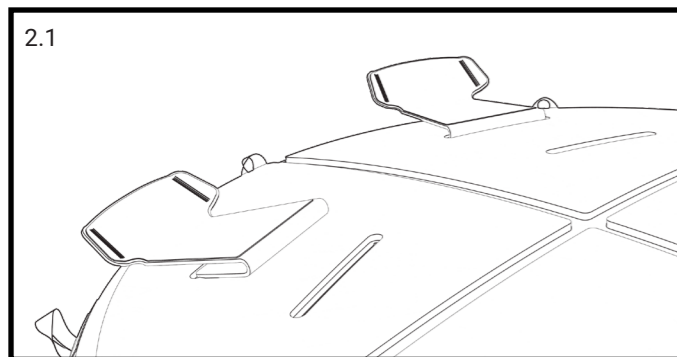


200 cm - 170 cm  
79 inch - 71 inch  
Fußrasten in äußere Taschen

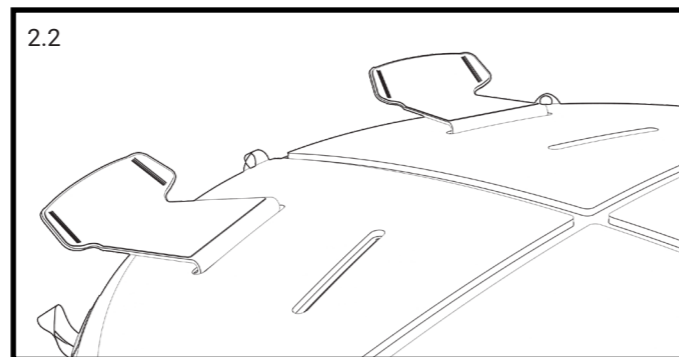
170 cm - 140 cm  
71 inch - 63 inch  
Fußrasten in innere Taschen

### 2 Anbringen der Fußrasten

**! Bringen Sie die Fußrasten vor dem Aufblasen der ICAROS Cloud an, um das Gerät zu schonen und Schäden zu vermeiden.**



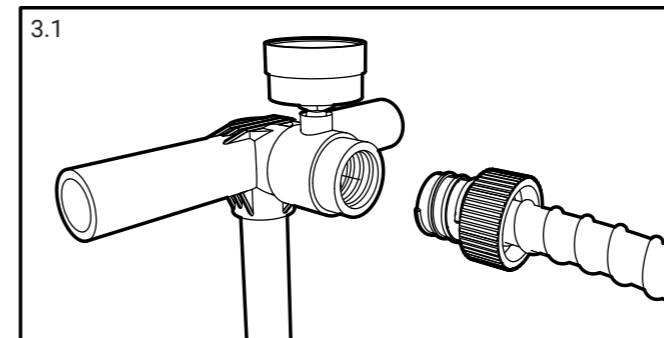
Fädeln Sie die Fußraste mit Gefühl in das Taschenfach ein und schieben Sie sie bis zum Anschlag hinein. Wenden Sie keine Gewalt an, da Sie sonst das Taschenfach beschädigen könnten.



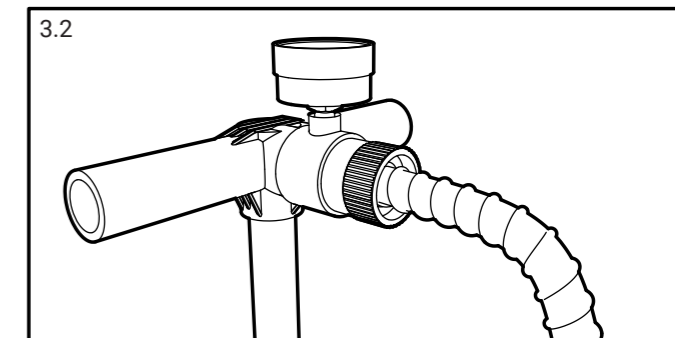
Die angebrachte Fußstütze sollte wie im in der Darstellung 2.2 aussehen.

## 2 AUFBAU

### 3 Pumpenaufbau

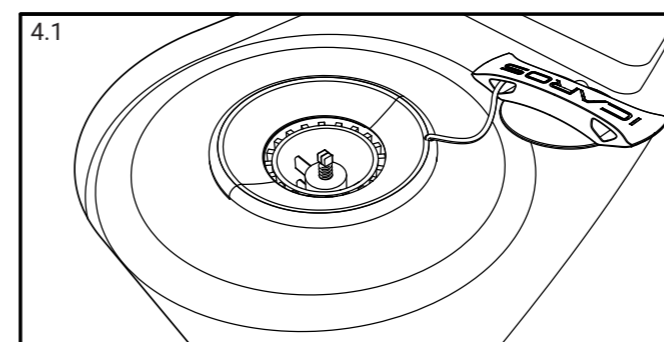


Montieren Sie die Luftpumpe, indem Sie den Luftpumpenschlauch vorsichtig in die Luftpumpenfassung schrauben. Wenden Sie keine Gewalt an, da dies zu Beschädigungen führen kann.

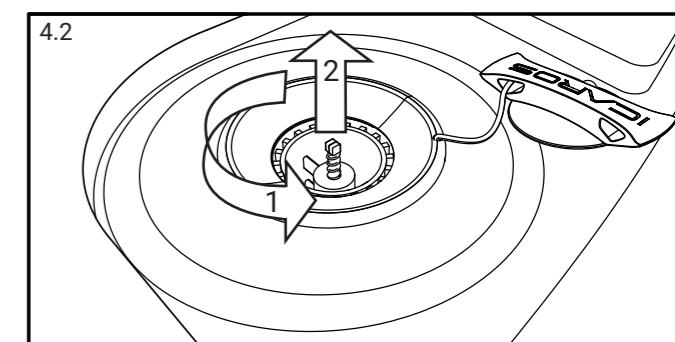


Die zusammengebaute Luftpumpe sollte wie im Bild oben aussehen. Wenn der Luftschlauch nicht richtig in der Fassung sitzt, wiederholen Sie 3.1.

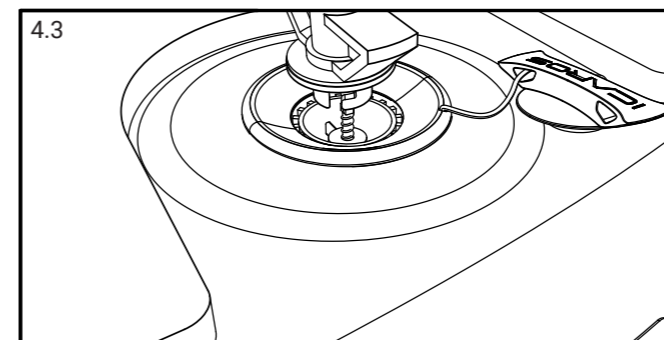
### 4 Ventilanleitung



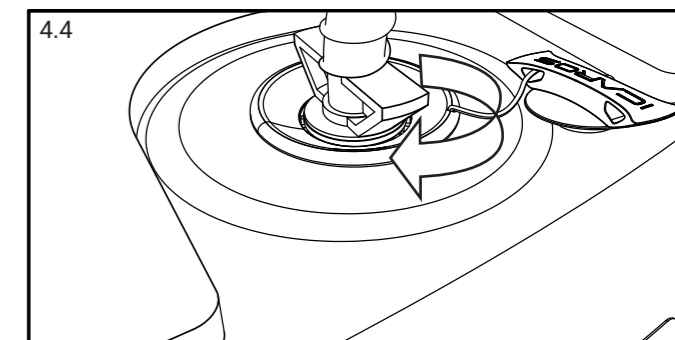
Ein offenes Ventil ist an dem komprimierten Knopf in der Mitte des Ventils zu erkennen.



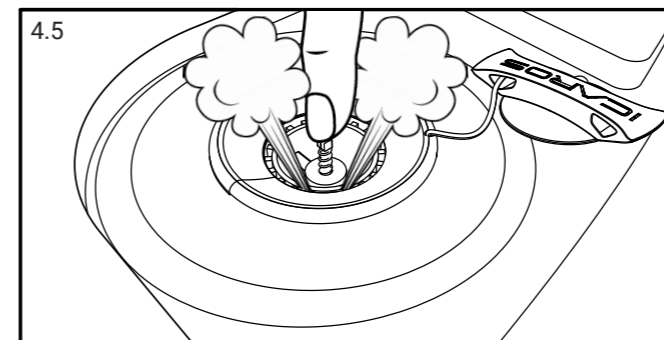
Ein geschlossenes Ventil ist an dem ausgefahrenen Knopf in der Mitte des Ventils zu erkennen.



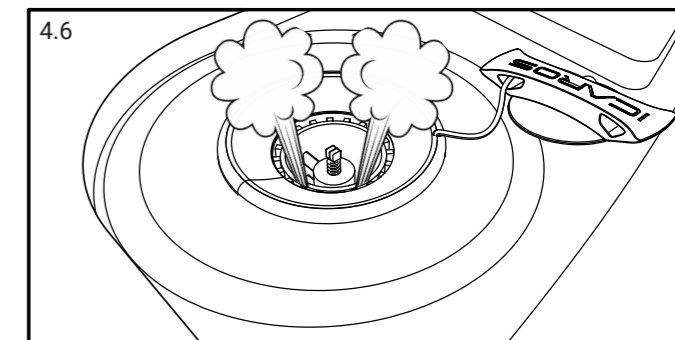
Um die ICAROS Cloud aufzublasen, wird das Ventil wie in 4.2 dargestellt geschlossen. Führen Sie vorsichtig das Schlauchende und verriegeln Sie es, indem Sie es um 90° drehen.



Der ordnungsgemäß angeschlossene Schlauch sollte wie in der Abbildung oben dargestellt aussehen. Wenn der Schlauch nicht richtig sitzt, wiederholen Sie 4.3.



Um die ICAROS Cloud zu entleeren, drücken Sie den Ventilknopf vorsichtig zur Hälfte nach unten und lassen Sie den Hauptdruck 10 Sekunden lang ab.



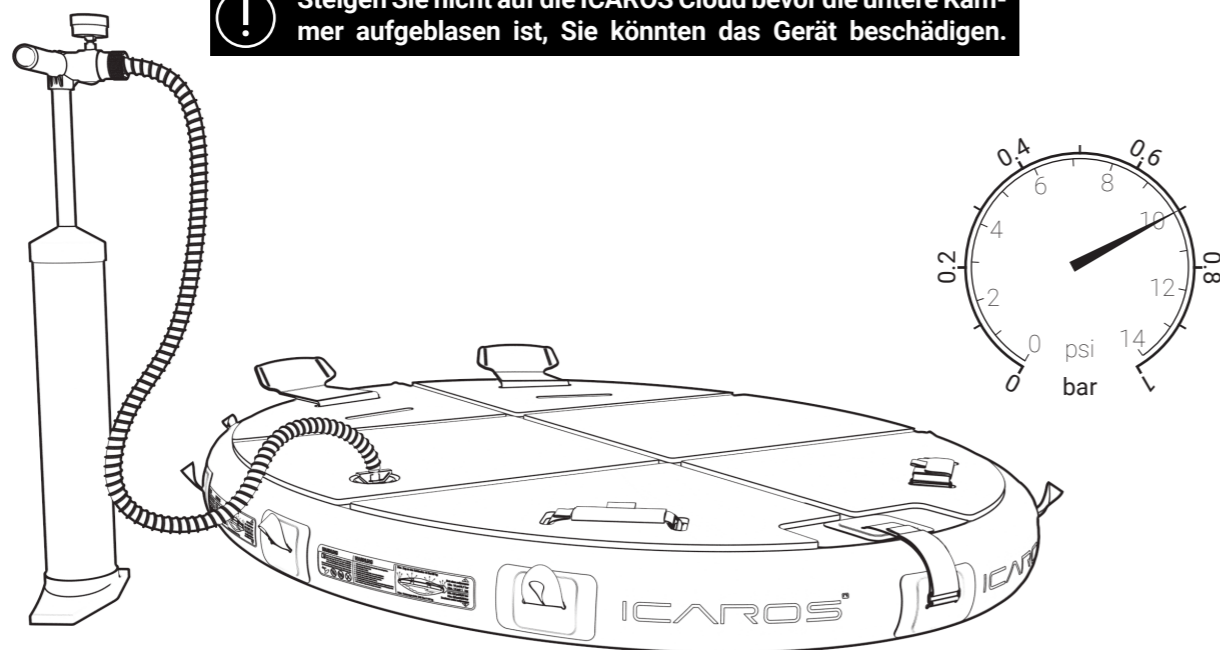
Nachdem der Hauptdruck entwichen ist, drücken Sie den Knopf ganz nach unten und verriegeln Sie ihn, indem Sie ihn um 90° drehen. Lassen Sie nun die restliche Luft der ICAROS Cloud heraus.



5 Aufpumpen der ICAROS Cloud

5.1

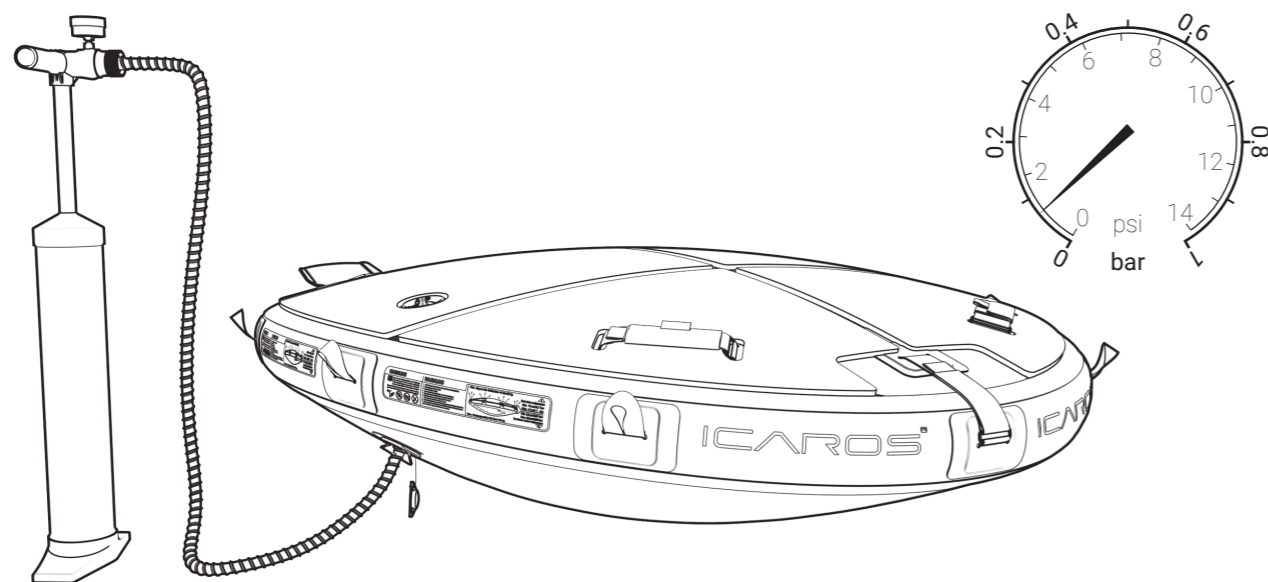
**!** Steigen Sie nicht auf die ICAROS Cloud bevor die untere Kammer aufgeblasen ist, Sie könnten das Gerät beschädigen.



Um die ICAROS Cloud sicher aufzublasen, müssen Sie zuerst die obere Kammer aufblasen. Die ICAROS Cloud muss entfaltet auf dem Boden liegen. Der in die obere Kammer gepumpte Luftdruck muss min. 10 psi / 0,7 bar oder max. 14 psi / 1 bar betragen. Der Idealdruck liegt oben bei 12 psi / 0,85 Bar. Stellen Sie sicher, dass die Ventildeckelverriegelung nach dem Aufblasen geschlossen ist.

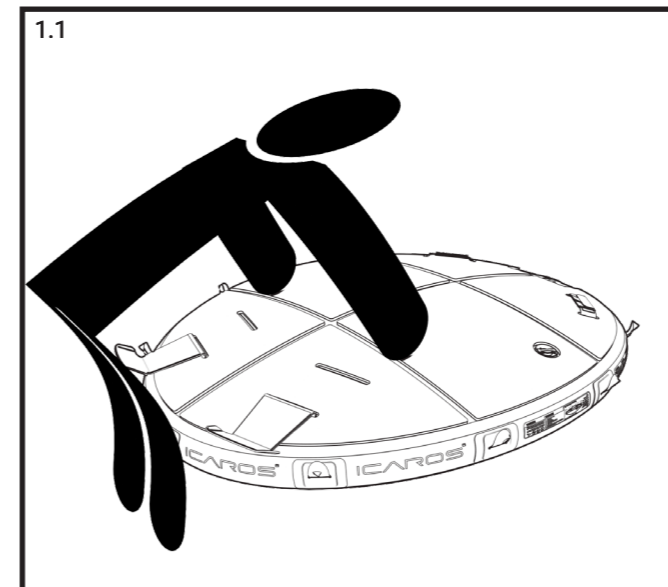
5.2

**!** Pumpen Sie die ICAROS Cloud mit einer manuellen Pumpe auf , um Schäden am Gerät zu verhindern.

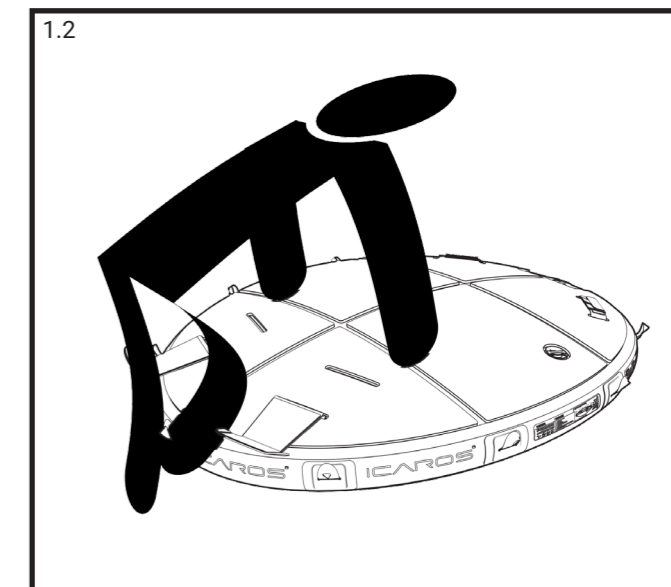


Jetzt kann die untere Kammer aufgeblasen werden. Der in die untere Kammer gepumpte Luftdruck muss min. 0,2 psi / 0,01 bar oder max. 0,8 psi / 0,05 bar betragen. Der Idealdruck liegt unten bei 0,5 psi / 0,03 bar. Stellen Sie sicher, dass die Ventildeckelverriegelung nach dem Aufblasen geschlossen ist.

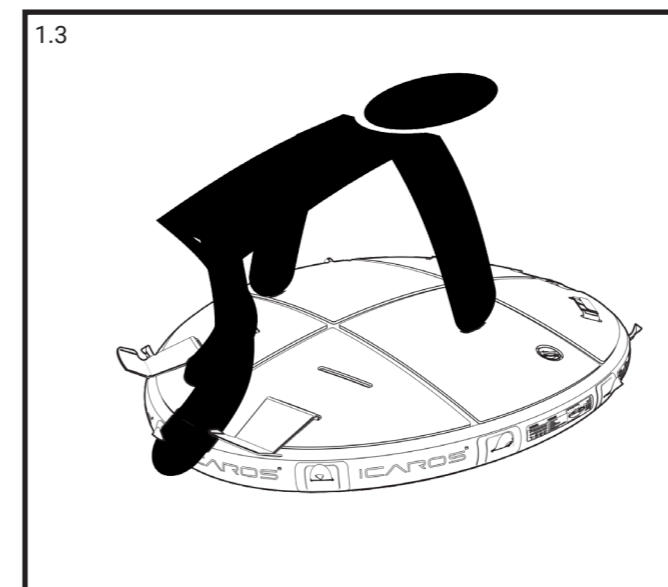
1 Aufstieg und Abstieg



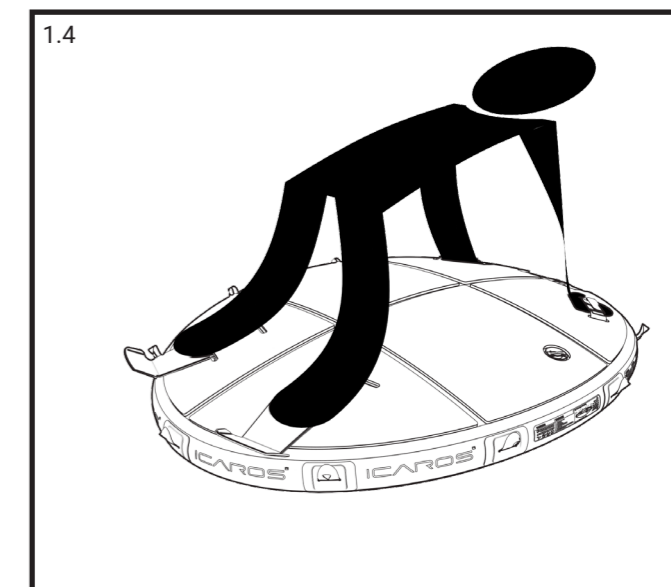
Um auf die ICAROS Cloud zu steigen, stehen Sie hinter dem Gerät. Beugen Sie sich nach vorne und stabilisieren Sie das Gerät mit den Händen.



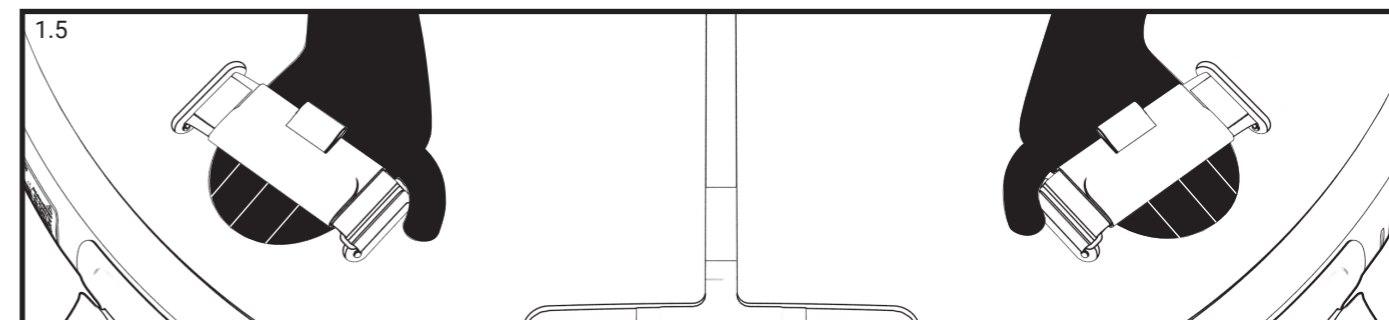
Verlagern Sie nun das Gewicht auf Ihre Hände und heben Sie ein Bein, um es mit dem Knie auf der ICAROS Cloud zu platzieren.



Jetzt können Sie Ihr zweites Bein nachplatzieren und über die ICAROS Cloud bis zu den Handschlaufen nach vorne krabbeln.



Positionieren Sie Ihre Füße auf den Fußrasten und die Hände wie in der Abbildung 1.5. Um wieder abzustiegen befolgen Sie sämtliche Schritte in umgekehrter Reihenfolge.



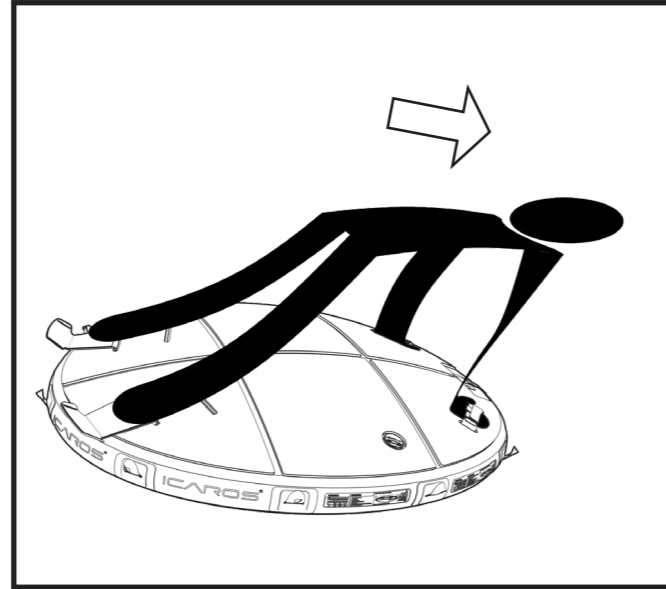
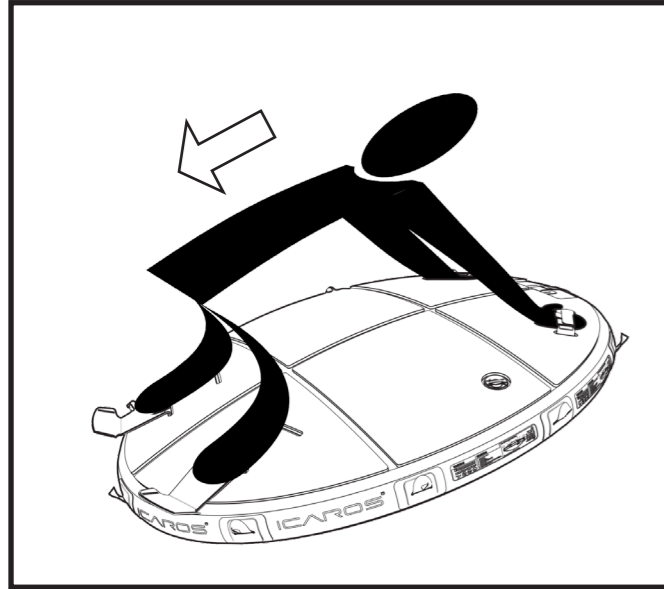
Der Daumen bleibt außerhalb der Schlaufe, während die restliche Hand hindurchgeschoben wird. Achten Sie darauf, dass die Handschlaufe gut sitzt und weder zu eng noch zu locker ist.

### 3 BEDIENUNGSANLEITUNG

#### 2 Nutzung

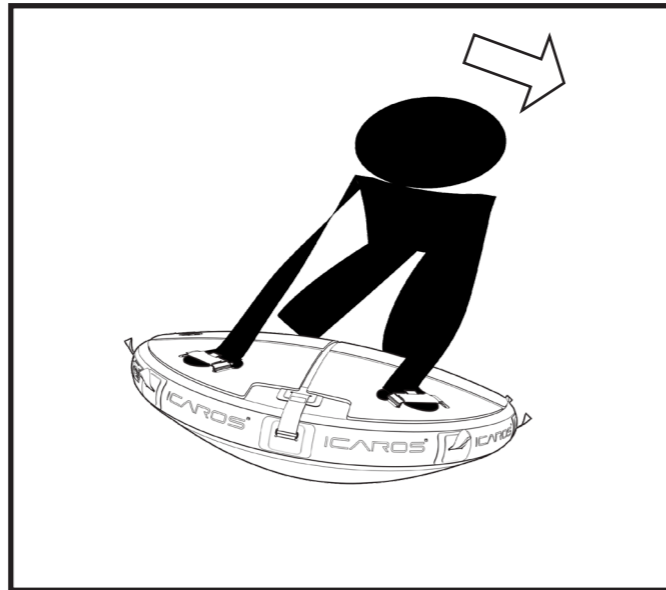
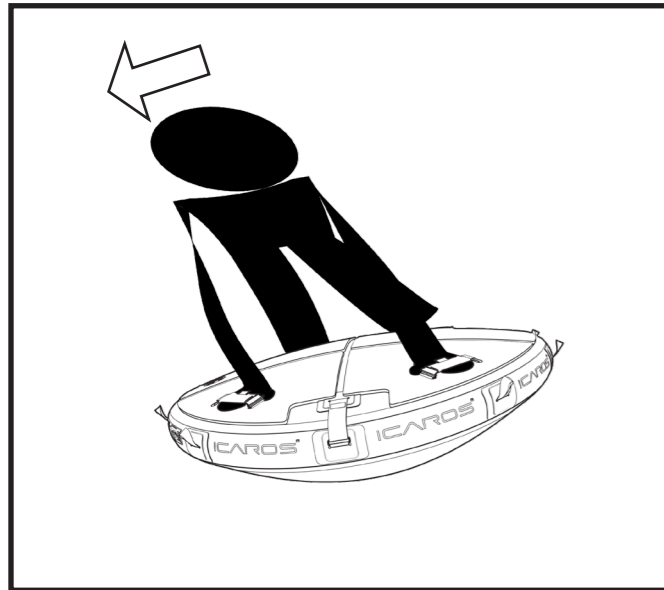
Durch Ausbalancieren und Verschieben des Körperschwerpunkts können dynamisch unterschiedliche Positionen auf dem Gerät eingenommen werden. Schon kleine Gewichtsverlagerungen reichen aus, um Kippbewegungen auszulösen. Vermeiden Sie sehr schnelle oder ruckartige Bewegungen, um das Verletzungsrisiko zu senken.

#### Vorwärts und Rückwärts



Verschieben Sie Ihren Schwerpunkt nach hinten oder nach vorne, um die ICAROS Cloud in die jeweilige Richtung auszulenken. Stellen Sie sicher, dass Ihr währenddessen Rücken gerade bleibt.

#### Links und Rechts

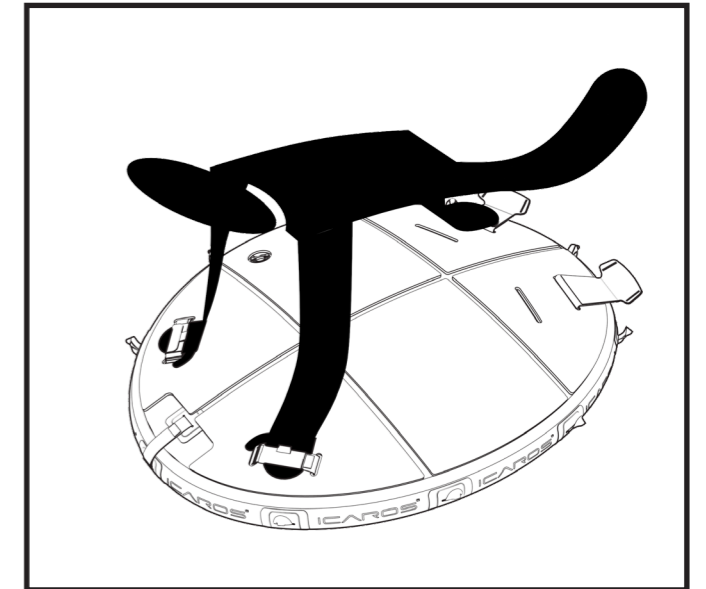


Verschieben Sie Ihren Schwerpunkt zu den Seiten der ICAROS Cloud, um diese nach links oder rechts auszulenken. Wenn Sie das Gleichgewicht halten, werden Ihre Muskeln aktiviert.

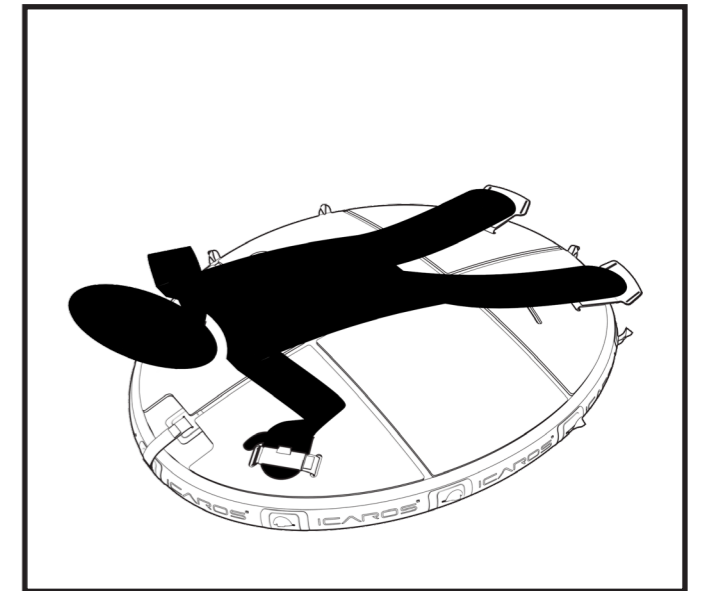
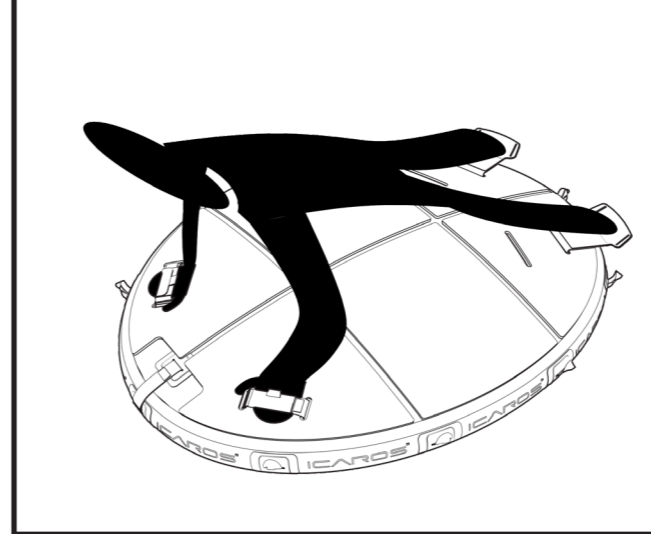
### 3 BEDIENUNGSANLEITUNG

#### 3 Übungen

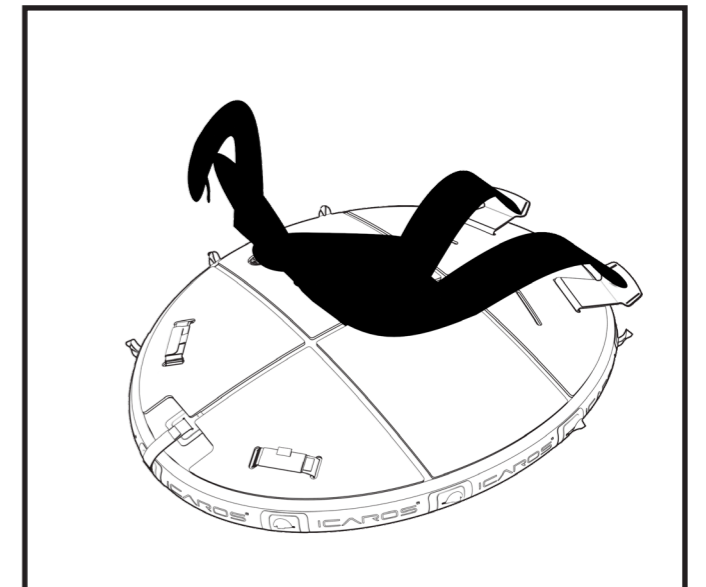
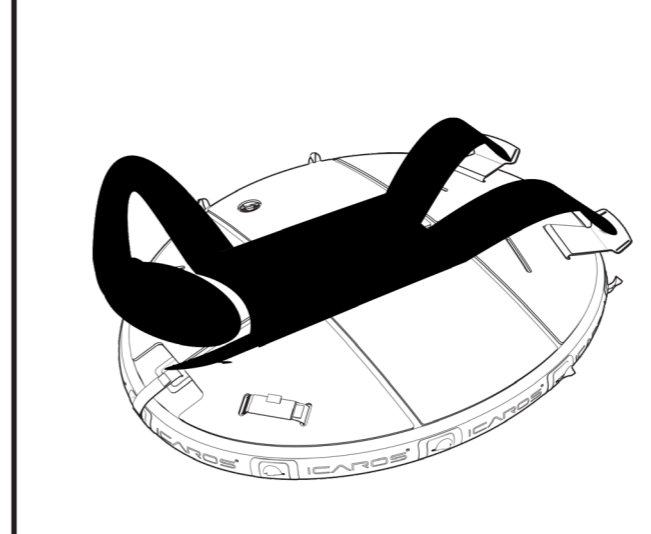
#### Donkey Kick



#### Push Ups

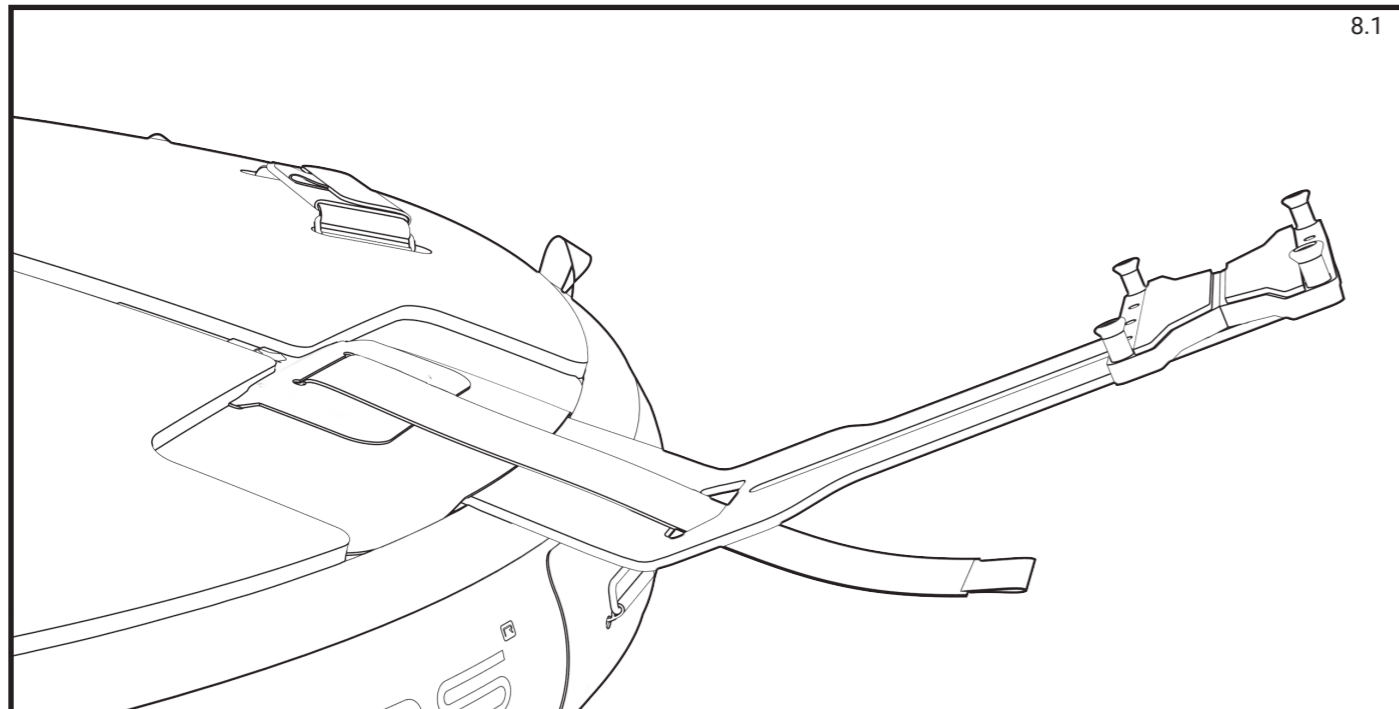


#### Crunches

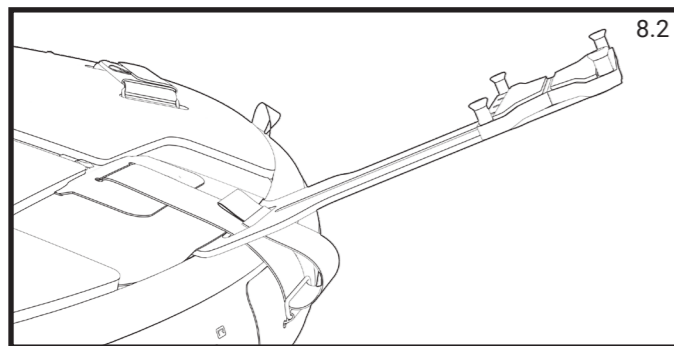


## 4 TABLETHALTER

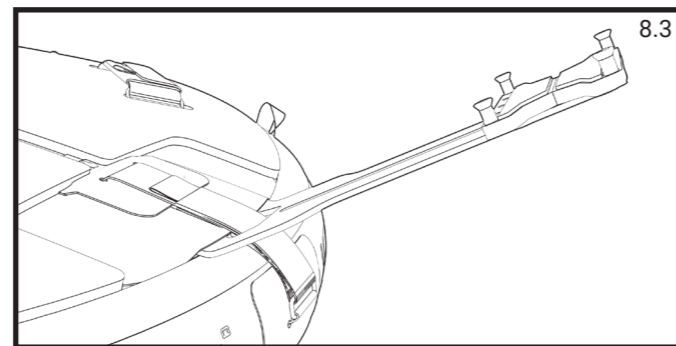
### 8 Anbringen des Tablethalters



Fädeln Sie das Add-On-Interface mit Gefühl in das vordere Taschenfach zwischen den Handschlaufen ein und schieben Sie das Add-On-Interface bis zum Anschlag hinein. Wenden Sie keine Gewalt an, da Sie sonst das Taschenfach beschädigen könnten.



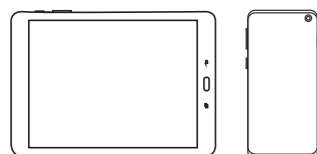
Ziehen Sie das Klettband durch den Metallring und durch das Add-On-Interface zurück.



Fixieren Sie nun das Klettband mit Spannung, damit das Add-On-Interface nicht herausrutschen kann.

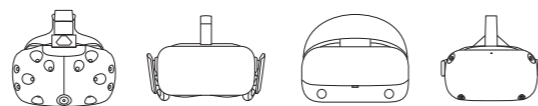
### 9 Unterstützte Geräte

Die ICAROS Experiences sind mit mehreren digitalen Geräten kompatibel. Diese digitalen Komponenten sollten nur verwendet werden, wenn der Benutzer die Übungen ausführen kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Die digitalen Geräte erschweren das Halten des Gleichgewichts.



Android & iOS  
Mobile Devices

Die ICAROS Cloud ist mit unterschiedlichen Virtual Reality Headsets kompatibel.



## 5 ICAROS EXPANDER 5kg

ICAROS

### Sicherheitswarnungen

Die ICAROS Expander 5kg sind Ergänzungsprodukte für die ICAROS Cloud. Die Gummiseile sind nach Norm DIN 32935 geprüft.

Zur Benutzung beachten Sie alle Warnhinweise und Anleitungen der ICAROS Cloud auf dem Produkt und in der Bedienungsanleitung.

Dehnen Sie die Expander nur bis zur angegebenen Strecklänge oder mit der maximalen Streckkraft.

Verwenden Sie die Expander nur in der vorhergesehene Art und Weise.

Befestigen Sie die Expander nur an der ICAROS Cloud und nicht an anderen Gegenständen und Strukturen, wie beispielsweise Türen oder Fenstern, da sonst eine sehr hohe Verletzungsgefahr besteht.

Schützen Sie die Expander vor Sonneneinstrahlung und scharfen Gegenständen.

Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, da diese das Material der ICAROS Expander beschädigen können.

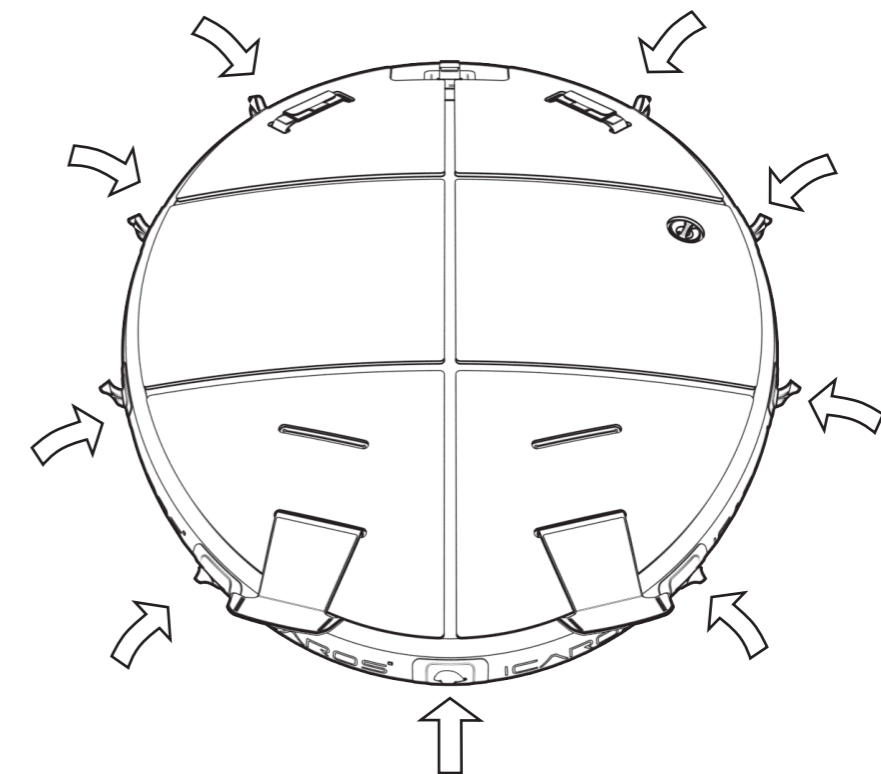
Wenn ein ICAROS Expander beschädigt wurde darf er erst wieder verwendet werden, wenn der Schaden behoben wurde. Andernfalls kann er nicht sicher verwendet werden. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundensupport [info@icaros.com](mailto:info@icaros.com) und lassen Sie sich von uns helfen.

Überprüfen Sie die ICAROS Expander vor jeder Verwendung auf Beschädigungen, um sicherzustellen, dass das Produkt funktionstüchtig ist. Sollte dies nicht der Fall sein, dürfen die ICAROS Expander nicht benutzt werden.

### Spezifikationen

„5kg“	Maximale Strecklänge 540 cm	Maximale Kraft 108 N
-------	-----------------------------	----------------------

### Benutzung



Hängen Sie die Expander an den vorgesehen Schlaufen ein.



## ICAROS FLAGSHIP STORE

Schießstättstr. 24  
80339 München, Deutschland  
+49 89 4141821 60

Geöffnet Montag - Freitag  
von 12 pm - 8 pm  
Samstag 10 pm - 6 pm

## ICAROS HEADQUARTERS

Fraunhoferstr. 5  
82152 Martinsried, Deutschland  
+49 89 4141821 - 33  
info@icaros.com

[www.icaros.com](http://www.icaros.com)  
[www.facebook.com/icarosflight](https://www.facebook.com/icarosflight)