

1. 初めに

ICAROSトレーニング機器は屋内のみで使用してください。安全に設置されているか確認してください。機器の設置スペースは、少なくとも1メートル確保してください。健康上問題がない方のみ、ICAROSTレーニンク機器をご利用ください。

2. 機器の調整

身長に合わせて機器を調整できます。この機器は、体重110kg以下、身長140cm~200cmのユーザ様にご利用いただけます。身長140 cm~150 cmのユーザ様は、足レストをデフォルト位置(最小位置)へ、身長180cm以上の場合は、最大位置へのセッティングを推奨します。必要の場合、腕レストもご調整ください。



1). 足レストの調整

体のサイズに合うようレストの位置を調整してください。1のロックを引っ張り解除し、レストを調整します。※膝が脚パッドからはみ出さない位置に、足レストを設置ください。



2). 腕レストの調整

レールの外側にあるレバーを緩めます。腕レストをご希望の位置にスライドさせて、レバーを締めて固定ください。



3). 最適な姿勢

重心がデバイスの中央にあることを確認ください。必要に応じて、レストを調整ください。身体を伸ばし過ぎたり、しゃがみ過ぎたりしないようにしてください。不適切な又過度な運動は、健康を害する恐れがあります。

3.安全ベルトと安全紐

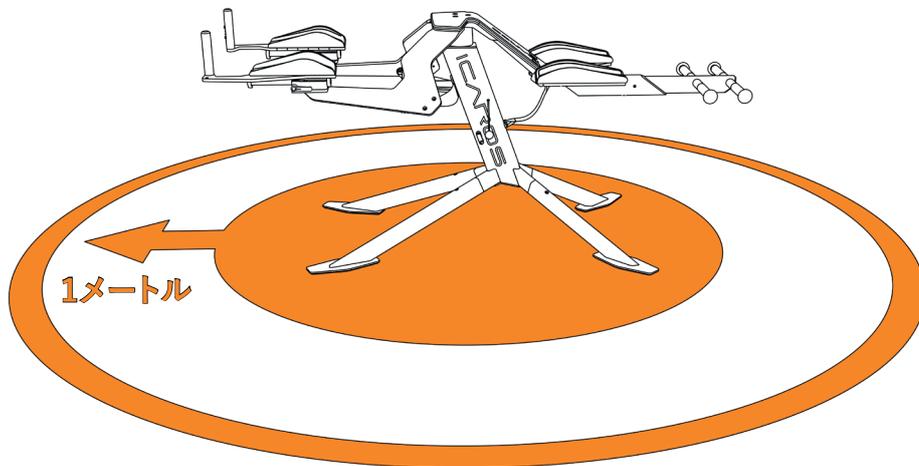


安全ベルトを取り付けましょう。上写真のようにベルトが取り付けられていることを確認してください。安全ベルトが取り付けられていなかったり、正しく取り付けられていない場合、ケガの原因になります。詳細は組立説明書に記載されています。



次に、安全紐を取り付けましょう。この紐は柔軟性があり、大きな動きを抑えられます。安全紐の位置を確認ください。詳細は組立説明書に記載されています。

4.周辺保護



使用中は大人や子ども、ペットが怪我をする恐れがあります。機器の周辺を、少なくとも半径1メートル以上確保してください。

5. 使用方法



1) 乗る
初めに、足レストに片足ずつ置いてください。機器の中央にあるスタンドで身体を支えてください。



2) ハンドルを握る
腕を伸ばしてハンドルを掴んでください。その際重心は前に傾けず、後ろに置いてください。



3) トレーニング準備
身体が水平になるよう、上半身をゆっくり前へ傾けてください。VR：正面を見て、ゲームモードをコントロールで選択ください。



4) 上体を起こす
重心を後ろに移動して、機器から降りてください。VRヘッドセットは、上体を起こしてから取ってください。



5) 降りる
ゆっくり機器から離れてください。

6. トレーニング

身体の重心をバランスを取りながら移動させることで、動きのある姿勢を取れます。少しの体重移動でも、身体を十分に傾けられます。とても速い動きや乱暴な動きは控えてください。VRによりトレーニングの幅が広がります。



1) 傾き運動
重心を前方に移動すると、機器が下方に傾きます。その際、肩や腕の筋肉に主に負荷がかかります。また 重心を後ろに移動させて、機器を水平にしましょう。



2) 回転運動
重心を左右移動させると、カーブに傾きます。その際に体幹に負荷がかかります。

7. ロック



使用後は、柱の側面にある2本の伸縮性のない固定紐を機器に固定します。機器が動くのを防ぎます。

8. バーチャルリアリティ

ICAROSシステムは、VRやスクリーンやタブレットで拡張することができます。詳細は、「ICAROSソフトウェア」をご参照ください。

9. 設置とメンテナンス

本機の設置やメンテナンスについて、同梱の取付説明書をご覧ください。