



9:41

Studio Coach 01

01:15:05



Actual

1250 54 150  
38  
BPM

64 33  
RPM Level  
80 2  
FTP % Zone

Target

68 SE HSPO  
RPM (Seated Hillspeed  
Overtake)  
80 2  
FTP % Zone

Next in 03:03

64 Ju  
RPM (jumps)  
86 3  
FTP % Zone



ICG®

APP

# ICG® APP YOUR MORE COLORFUL, POWERFUL PERSONAL TRAINER

Egal ob zu Hause, auf der Trainingsfläche im Studio oder im Cycling Kurs, die ICG® App ist der perfekte Begleiter für Hobbysportler oder Athleten! Du bist stolz auf Deine Trainingsergebnisse? Dann kannst Du diese ganz einfach über Social Media mit Deinen Freunden teilen. Auch ein Datenaustausch mit externen Apps wie Google Fit™, Apple Health™ oder Strava™ ist möglich. So behältst Du Deinen Trainingsfortschritt immer im Blick! Du bist Personal Trainer? Noch nie war es so leicht Deine Kursmitglieder oder Klienten mit regelmäßigen Workouts zu versorgen. Die ICG® App gibt es kostenlos zum Download für iOS® und Android™ auf Deinem Smartphone oder Tablet.



# OPTIMIERE DEIN TRAINING MIT DER EINZIGARTIGEN COACH BY COLOR® TECHNOLOGIE

Coach By Color® optimiert die Trainingssteuerung in Indoor Cycling Kursen, auf der Trainingsfläche oder dem Training in den eigenen vier Wänden. Als einziger Anbieter verbindet ICG® mit der Coach By Color® Trainingssteuerung den individuellen FTP-Wert (Dauerleistungsschwelle in Watt) mit fünf farbigen Trainingszonen. Dabei ist Coach By Color® ein effizientes Tool zur Steigerung des Trainingserlebnisses sowie zur Erreichung der individuellen Trainingsziele, da es eine der intuitivsten und effektivsten Formen der Kommunikation darstellt. Farben beeinflussen menschliche Reaktionen und Interaktionen (psychologisch und physiologisch) in vielen Bereichen unseres Lebens.

Auch das ICG® Ride CX Indoor Bike verfügt über die einzigartige Coach By Color® Trainingssteuerung, welche direkt in den LCD Computer des Bikes integriert wurde. Basierend auf Deiner individuellen Belastung erhältst Du wichtige Informationen über Deine jeweilige Trainingszone. Über die im Computer enthaltenen verschiedenen Fitnesstests ergibt sich Dein persönlicher FTP-Wert. Dadurch kannst Du Deine Intensität perfekt auf Deine Trainingsziele abstimmen.



## SEHR LEICHT

% FTP: <55%  
% HR<sup>MAX</sup>: 50-60%



## LEICHT

% FTP: 56-75%  
% HR<sup>MAX</sup>: 61-70%



## MODERAT

% FTP: 76-90%  
% HR<sup>MAX</sup>: 71-80%



## INTENSIV

% FTP: 91-105%  
% HR<sup>MAX</sup>: 81-90%



## MAXIMUM

% FTP: >106%  
% HR<sup>MAX</sup>: 91-100%

# KOSTENLOSE ICG® APP FEATURES



## Für Dein Smartphone oder Tablet

Verbinde den Computer Deines Bikes ganz einfach über Bluetooth mit dem Smartphone oder Tablet. Das App Dashboard zeigt Dir auf einen Blick den Verlauf Deiner Performance an.



## Wähle aus über 200 Workouts

In der Kategorie „Workouts“ findest Du passend zu fünf unterschiedlichen Trainingszielen Coach By Color® basierende Trainingsroutinen erstellt von den ICG® Experten.



## Farben sind Dein Fitnesscoach

Die geführten Workouts auf Basis Deines Fitnesslevels (FTP), Trittfrequenz, Fahrtechnik und Farbzone ermöglichen Dir als Cycling Einsteiger und Profi stets ein optimales Training.



## Zeichne Dein Training auf

Im „Open Goal“ kannst Du Dein individuelles Workout aufzeichnen. Dabei hast Du jederzeit alle wichtigen Trainingsdaten übersichtlich in einem Bildschirm.



## Verfolge Deine Trainingseinheiten

Innerhalb der Kalenderfunktion kannst Du Deine Aktivitäten nochmals im Detail analysieren und kontrollieren. So hast Du Deine Trainingseinheiten immer fest im Blick.



## Speichere und teile Deine Erfolge

Speichere und teile die Trainingseinheiten, auf die Du besonders stolz bist, über die Sharing-Funktion auf den Social Media Kanälen oder direkt mit Deinen Freunden.



#### Scenic Coach Videos

Eine Fahrt durch atemberaubende Landschaften rund um den Globus inklusive hochwertiger Indoor Cycling Musik sowie Überlagerung der Trainingsdaten und Trainingsroutinen.



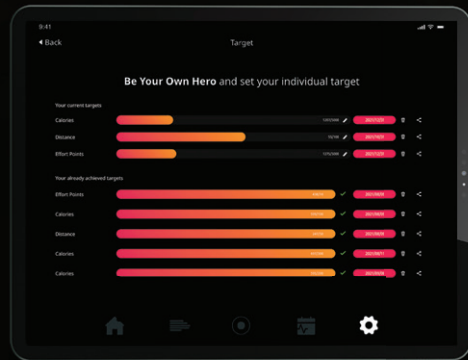
#### Studio Coach Videos

Die extra Portion Motivation und Anleitung durch einen unserer ICG® Master Trainer inklusive hochwertiger Indoor Cycling Musik sowie Überlagerung der Trainingsdaten und Trainingsroutinen.



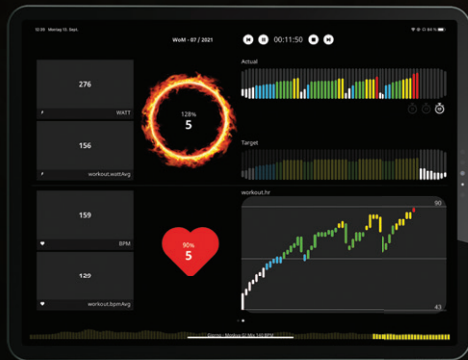
#### Workouts mit Musik

Wähle aus über 150 Workouts inklusive Musik und verschiedenen Trainingszielen wie zum Beispiel „Get Fitter“, „Get Stronger“, „Get Powerful“, „Get Faster“ und „Burn Calories“.



#### Individuelle Trainingsziele

Setze Dir individuelle Trainingsziele in den Bereichen Kalorienverbrauch, Trainingsdistanz und weiteren Rubriken und teile Deine Ergebnisse über Social Media.



#### Herzfrequenz Ansicht

Du erhältst zusätzliche Möglichkeiten und Ansichten zur Kontrolle Deiner Herzfrequenz mit Echtzeitdaten basierend auf Deiner maximalen Herzfrequenz.



#### Datenvergleich im ICG® Online Hub

Optimiere Dein Training, indem Du Deine Trainingseinheiten anhand von Daten und Kurven im ICG® Online Hub vergleichst oder als Datei für andere Programme exportierst.

# ICG® APP PREMIUM FEATURES

**JETZT DOWNLOADEN.  
VERFÜGBAR IN 18 SPRACHEN.**



ICG® (Indoor Cycling Group), Happurger Str. 86, 90482 Nürnberg  
Mehr Informationen unter [www.ICG.shop](http://www.ICG.shop)

2021 Life Fitness, LLC. Alle Rechte vorbehalten. ICG® ist eine eingetragene Marke der Life Fitness, LLC und ihrer Tochterunternehmen.  
Änderungen an den Produkten und den Dienstleistungen sind vorbehalten.



**KLIMANEUTRALES  
UNTERNEHMEN**  
certified by Fokus Zukunft