The Shark Fitness Company

Shark Fitness AG
Shops in Wettingen (ZH)
und Wil (SG)

056 427 02 25
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

Life Fitness powered by ICG IC7 Indoor Cycle mit WattRate® TFT 2.0

Das beste Indoor-Bike jetzt noch besser! - Preisgekröntes Design, ein zweistufiges Antriebssystem und hochwertige digitale Funktionen. Ein WattRate Direct PowerMeter, der Coach By Color-Leitfaden zur Trainingsintensität für Benutzer und Trainer, Datenaustausch mit externen Geräten und sein herausragender Komfort machen das ICG IC7 zu einem einzigartigen Indoorbike. Das ICG IC7 verfügt über eine einzigartige Technologie zur Messung der Leistung in Watt. Diese direkte Messung ermöglicht eine höchste Messgenauigkeit mit einer Abweichung von nur +/-1%. Der WattRate® TFT Computer 2.0 mit eigener Energieversorgung verfügt über ein vollintegriertes TFT Farbdisplay und ein Front LED Display.

CHF 3'390.00

Die WattRate TFT 2.0 Konsole

- Mechanische Tasten mit Hintergrundbeleuchtung
- Verstärktes Computergehäuse mit verbesserter Feuchtigkeits-Abdichtung
- FTP-Wert während des Trainings änderbar
- Coach By Color Trainingsintensitäts-Guide
- Anzeige umfangreicher Trainingsdaten
- Neue Systemhardware verbessert Stabilität, Reichweite, Geschwindigkeit und Datengenauigkeit
- Software-Updates effizient über Micro-USB

Der WattRate® TFT Computer 2.0 mit eigener Energieversorgung verfügt über ein vollintegriertes TFT Farbdisplay und ein Front LED Display. Dies ermöglicht die patentierte simultane Anzeige der individuellen Belastung an den Benutzer und den Trainer. Die verschiedenen Bildschirmanzeigen umfassen eine Vielzahl wichtiger Trainingsdaten, wie Watt, Herz- und Trittfrequenz, Trainingsdauer und

Widerstandslevel. Fünf mechanische Tasten stellen eine einfache und intuitive Navigation auch während des Trainings sicher. Über Bluetooth 5.0 ist es möglich Trainingsdaten mit externen Geräten auszutauschen (u.a. ICG® App oder ICG® Connect). Zudem erlaubt der neue Computer auch eine fexible FTP-Wert Anpassung während der Trainingseinheit.

WattRate Leistungsmessung
Leistungsmessung in Watt stellt eine neue Ära im Indoor Cycling dar. Ebenso wie die aus dem Profisport stammenden und heute weit verbreiteten Pulsuhren, findet auch die Leistungsmessung langsam ihren Weg in den Breitensport. Auch im Indoor Cycling spielt die Leistungsmessung in Watt eine zunehmend wichtige Rolle. WattRate ist die Antwort der ICG auf diesen Trend. Die dahinter stehende Technologie misst die vom Benutzer erbrachte Leistung in Watt und gibt diese am WattRate Computer wieder. Diese Daten können dann zur zielgerichteten Trainingssteuerung eingesetzt werden

Functional Threshold Power (FTP)
Die Functional Threshold Power (FTP), dt. Dauerleistungsschwelle, ist einer der Schlüsselwerte im leistungsorientierten Indoor Cycling. Aber was genau ist diese Dauerleistungsschwelle? Der FTP-Parameter wird allgemein definiert als die höchste Watt-Leistung, die ein Fahrer eine Stunde lang durchgängig im klassischen Zeitfahren halten kann. Einzeln betrachtet ist FTP somit der beste Vergleichswert im Radsport. Je höher der Wert desto leistungsfähiger ist der Sportler. Der FTP Test ermittelt die individuelle Leistungsschwelle und ermöglicht die Berechnung der persönlichen Trainingszonen.

Innerhalb eines Stufentests erhöht sich die zu erreichende Leistung alle 4 Minuten um 25 Watt. Das Ziel ist es dabei, möglichst lange innerhalb des vorgegebenen Bereichs (+/- Abweichung von gefordertem Wert) zu bleiben. Ein grüner Bereich signalisiert dem Benutzer dabei, dass er innerhalb der geforderten Bandbreite liegt. Ist der Bereich rot, ist die Abweichung zum Zielwert zu gross. Am Ende des Tests wird der persönliche FTP Wert bestimmt.

Auf Basis des Testergebnisses können dann die individuellen Trainingszonen definiert werden und entsprechend farblich am WattRate Computer dargestellt werden. Dies ermöglicht eine motivierende und effektive Trainingssteuerung einzelner sowie ganzer Trainingsgruppen. FTP-Wert während des Trainings änderbar.

Coach By Color Trainingssteuerung (Benutzer und Trainer)
Farben sind ein starkes Instrument in der Kommunikation und haben universelle Gültigkeit - Rot bedeutet „heiss", blau steht für "kalt". Nach Farben zu steuern (Coach By Color) ist einer der einfachsten, allgemeingültigsten und verbindlichsten Wege der Kommunikation. Farben beeinflussen menschliche Reaktionen und Interaktionen in vielen Bereichen unseres Lebens. Die verwendeten Farben des Coach By Color Programms der ICG sind intuitiv, etabliert sowie motivierend und dadurch die geeignetste Methode die Intensität eines Benutzers während seines Trainings zu steuern. Das Coach By Color Prinzip ermöglicht die jeweilige visuelle Indikation zur richtigen Zeit und sorgt somit für eine schnelle, transparente und effektive Art der Trainingssteuerung. Das Prinzip über Farben zu steuern verbindet den Anwender stärker mit dem Training und sorgt zudem für eine neue Form der Gruppendynamik im Kursbereich oder beim Training in Kleingruppen.

COACH BY COLOR umfasst fünf farbige Trainingszonen:
weiss - sehr leicht - lt:55%
blau - leicht - 56-75%
grün - moderat - 76-90%

gelb - intensiv - 91-105%
rot - maximum - 106-150+%

Die Trainingszonen basieren auf der aktuellen Leistung in Relation zum individuellen FTP-Wert (Functional Threshold Power). Das gleiche Prinzip der Berechnung von Trainingszonen gilt bei Verwendung der maximalen Herzfrequenz (HF max.) und eines kompatiblen Brustgurtes. Sobald die HF max. oder der individuelle FTP-Wert bekannt sind, können die persönlichen Trainingszonen entsprechend berechnet und somit die Intensität anhand von Farben während des Trainings auf Basis von Herzfrequenz oder Watt angezeigt werden.

Diese digitalen Coach By Color Workouts, entwickelt von den ICG Master Trainern, garantieren eine hochwertige und motivierende Trainingssteuerung. Abhängig vom Trainingsziel können unterschiedliche Workouts gewählt oder selbst erstellt werden. Während des Trainings muss dann nur die Farbe des Computerbildschirms mit der des Workouts abgeglichen werden. Über Bluetooth ist es nun möglich personenbezogene Daten aus der ICG Training App auf den WattRate Computer zu laden und die Daten einzelner Trainingseinheiten zu speichern. Dadurch wird die Kontrolle des individuellen Trainingserfolgs jetzt noch effektiver.

ICG TRAINING APP
Mit der ICG Training App lassen sich Workouts erstellen, starten, speichern und mit anderen teilen. Eine intuitive Navigation ermöglicht es Instruktoren eigene Kurse zu konfigurieren, mit Musik zu synchronisieren und anschliessend während der Kursstunde zu verwenden. Personal Trainer können erstellte Trainingseinheiten über die App zudem bequem mit ihren Kunden austauschen.

- Auswahl von Workouts anhand verschiedener Trainingsintensitäten
- Color Match - die Belastung wird über die Farbanzeige visuell gesteuert
- Workouts ganz einfach erstellen und mit Freunden oder Trainern austauschen
- Bluetoothverbindung zwischen der App und dem WattRate Computer eines IC5, IC6 oder IC7 Bikes herstellen, um Trainingsdaten zu übertragen und zu speichern
- Schnelle Übertragung von Benutzerdaten auf den WattRate Computer
- Speicherung von Trainingsdaten durch Datenaustausch mit dem WattRate Computer
- Für Personal Trainer: Workouts erstellen und über die App mit Kunden austauschen
- Für Instruktoren: Einfach die vorgefertigten Workouts verwenden oder individuell erstellen und mit der eigenen Musik synchronisieren

ICG CONNECT
ICG Connect ist ein digitales System zur Visualisierung von Trainingsdaten der gesamten Gruppe sowie der einzelnen Teilnehmer. Es verbindet klassisches Indoor Cycling mit modernster Technologie sowie Performance mit Entertainment.

Ausstattung:

- **Modell 2023 mit Sprint-Pro Lenker** - inspiriert von der aktuellen Gravel Bike Trendszene hat Life Fitness als erster Anbieter im Markt innovative und leicht nach aussen geneigte Drops in den Lenker des IC7 integriert. Mit dem neuen Sprint Pro Lenker wird damit eine zusätzliche sechste Handposition für ein authentisches Fahrgefühl auch für radsportspezifische Anwender, z.B. bei der Durchführung von Sprinteinheiten geschaffen **-** mit dem Sprint Pro Lenker können ambitionierte Anwender das Maximum aus Ihrem Training herausholen. So schaffen die nach aussen geneigten Drops zusätzliche Stabilität und Kontrolle bei Fahrten in der Sprint Position.

Gleichzeitig werden die Ellbogengelenke und damit auch der Rücken sowie die Schultern durch die besondere Ergonomie dieser Handposition entlastet.

- **Modell 2023 mit Anzeige der links/rechts Tritteffizienz am Display (Tritteffizienz-Technologie) -** die Optimierung der Tritteffizienz spart Energiereserven und erhöht die Leistung, für effektivere und längere Trainingseinheiten.
- **Modell 2023 mit Messung der links/rechts Trittbalance**
- WattRate Leistungsmessung - Der WattRate Direct Power Meter (+/-1%) ermöglicht eine präzise Anzeige der erbrachten Leistung in Watt. Erreicht wird dies durch eine patentierte werksseitige Kalibrierung des Antriebssystems zur exakten Ermittlung der in der Schwungscheibe gespeicherten Bewegungsenergie sowie die Messung des Bremswiderstands unter Verwendung eines Magnetfeldsensors. Das IC7 ist mit einem WattRate Direct Power Meter (+/-1 %) ausgerüstet.
- WattRate TFT 2.0 Farbdisplay Computer - Ein LED Indikator oberhalb des Displays bietet zusätzlich die Möglichkeit zur Anwendung von Coach By Color. Die verschiedenen Bildschirmanzeigen umfassen eine Vielzahl wichtiger Trainingsdaten, wie Watt, Herz- und Trittfrequenz, Trainingsdauer und Widerstandslevel. Fünf Sensortasten stellen eine einfache und intuitive Navigation auch während des Trainings sicher. Über Bluetooth und ANT+ ist es nun möglich trainingsbezogene Daten mit externen Geräten auszutauschen (u.a. ICG Connect & ICG Training App)
- Versorgt wird die Trainingskonsole über den im Life Fitness IC7 integrierten Generator - nie wieder die Batterie wechseln. Der integrierte Generator mit LiPo Akku versorgt alle Elektronikkomponenten am Bike sowie den vollfarbigen WattRate® TFT Computer 2.0 mit Energie. Dies macht das Rad unabhängig vom Stromnetz und vermeidet zudem kostenintensive Batteriewechsel.
- Display 1: Zeigt die aktuellen Trainingsdaten des Benutzers auf einem Bildschirm, u.a. Trittfrequenz, Widerstandslevel, Leistung in Watt und Trainingszone - Display 2: Zeigt weitere aktuelle Trainingsdaten wie Herzfrequenz, Watt/KG oder Watt/HR - Display 3: Stellt durchschnittliche und maximale Trainingswerte während der Trainingseinheit dar - Display 4: Verdeutlicht den Verbleib innerhalb der verschiedenen Trainingszonen sowie deren prozentualen Anteil an der Trainingseinheit
- Coach By Color Trainingssteuerung - Ein LED Indikator oberhalb des Displays bietet die Möglichkeit zur Anwendung von Coach By Color. Dabei wird dem Benutzer die persönliche Trainingszone auf Basis von Watt oder Herzfrequenz anhand etablierter Farben dargestellt und ermöglicht so eine motivierende und leicht verständliche Trainingssteuerung Connect Technologie (Bluetooth & ANT+)
- Trainingszonen von Coach By Color: Maximum (rot), Intensiv (gelb), Moderat (grün), Leicht (blau), Sehr leicht (weiss)
- Magnetbremssystem mit Positionssensor - Das Magnetbremssystem bietet einen grossen Widerstandsbereich und gewährleistet zudem einen langfristigen und wartungsfreien Einsatz des Bikes. Ein integrierter Magnetfeldsensor misst dabei die Position des Magneten und ermöglicht dadurch die Anzeige des Widerstands (0-100%) am WattRate Computer. Dadurch wird zudem eine gleichmässige Widerstandskurve an allen Bikes gewährleistet
- Magnetische Widerstandsregelung über Drehknopf - das Magnetbremssystem bietet einen grossen Widerstandsbereich und gewährleistet zudem einen langfristigen und wartungsfreien Einsatz. Über einen Drehknopf mit 300° Grad Verstellbereich und 100 taktilen Rasterungen lässt sich der Widerstand mit nur einer Handdrehung extrem schnell und präzise einstellen.
- Notbremsfunktion (Push) (EN ISO 20957-10)
- Connect Technologie: Bluetooth, ANT+
- Duales Antriebssystem - hybrider zweistufiger Antrieb mit Rippenkeilriemen und Zahnriemen

- Übersetzungsverhältnis 1:11 - Das einzigartige Übersetzungsverhältnis von 1:11 mit einer Kombination aus Keil und Zahnriemen überträgt auch extreme Kräfte effektiv und sorgt dabei für eine perfekte Beschleunigung sowie optimale Massenträgheit der Schwungscheibe. Dies schafft eine direkte Verbindung
  zwischen Benutzer und Rad und realisiert dadurch ein perfektes Fahrgefühl
- Schwungscheibe aus Aluminium
- Unterstützte Höhenverstellung am Lenker und am Sattel - durch das integrierte Gas-Öldrucksystem lässt sich der Lenker ohne grosse Anstrengung vertikal verstellen. Dies ermöglicht eine schnelle und einfache Einstellung der Lenkerposition und des Sattels
- stufenlose Einstellung von Lenker (horizonal und vertikal)
- stufenlose Einstellung von Sattel (horizonal und vertikal)
- Präzise Einstellmöglichkeiten - durch die Rahmenkonstruktion und die stufenlose 4-Wege Verstellung an Lenker und Sattel wird eine hohe Bandbreite an Einstellmöglichkeiten für den Benutzer realisiert und grösstmöglicher Benutzerkomfort erreicht.
- Stützen aus Aluminium
- Einstellmöglichkeiten mit Klemmhebel
- V-Rahmen Geometrie mit 155mm Q-Faktor - ein Q-Faktor von 155 mm gewährleistet dem Benutzer ein authentischeres Fahrgefühl, mehr Komfort und höhere
  Leistungsfähigkeit in jedem Pedaltritt.
- ergonomischer Lenker mit vielen Griffvarianten (Soft PVC) - der Lenker bietet auch grösseren Anwendern Komfort und verfügt über zahlreiche Griffvarianten. Der WattRate® TFT Computer 2.0 ist optimal in das Lenkerdesign integriert und für den Nutzer leicht zu bedienen. Alle Kabel verlaufen innerhalb der Lenkerstütze, wodurch Beschädigungen vermieden werden.
- Kombipedalsystem (SPD & regulär)
- Dualer Flaschenhalter in den Lenker integriert
- Tablethalterung - mit der Bring-Your-Own-Device Halterung kann man das Tablet oder Smartphone bequem und zentral an die IC5, IC6 oder IC7 Indoor Cycles von ICG/Life Fitness befestigen. Ein elastisches Zugband gewährleistet maximale Variabilität für Tablets und Smartphones bis zu einer Grösse von 30,5cm und einer maximalen Dicke von 11mm. Neigungswinkel 45°. Die Halterung lässt sich schnell und einfach an der Vorderseite des Lenkers montieren. Der integrierte Klemmschutz aus Gummi sorgt zudem für stabilen Sitz und sichere Befestigung des Endgerätes am Bike. Für optimale Sicht auf alle wichtigen Daten während einer Trainingseinheit kann der Neigungswinkel der Halterung flexibel individuell verstellt werdenGepolsterter Unisex Sportsattel
- Stabilisatoren inkl. verstellbarer Standfüsse
- hochwertige Trittschutzplatten zur Wadendehnung
- geeignet für Körpergrössen von 158-205cm
- über ANT+ können die ICG IC5-IC7 Indoor Bikes und der IC8 Power Trainer mit Apps von Drittanbietern (z.B. Zwift, Kinomap, Strava) auf externen Endgeräten verbunden werden. Es werden folgende Daten an Apps von Drittanbietern gesendet: Leistung (Watt), Zeit, Herzfrequenz (HZ) und RPM (Umdrehungen pro Minute).
- die ICG Bikes (IC5-IC8) auch mit der Peloton APP kompatibel - die Funktionalität ist eingeschränkt (keine Herzfrequenzmessung). Der Widerstand muss manuell eingestellt werden. Hierzu einfach die Peloton APP herunterladen (kostenpflichtig pro Monat) und mit dem eigenen Tablet die Peloton APP nutzen.
- Rahmenmaterial: Stahl
- Rahmenfarbe: schwarz
- Rahmenkonstruktion: V-Rahmen, bogenförmger Rahmenträger
- Vollverkleidung des Rahmens

Shark Fitness AG
Shops in Wettingen (ZH)
und Wil (SG)

056 427 02 25
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

- 4 einstellbare Standfüsse
- 2 Transportrollen (vorne)
- Transportgriff (hinten)

Einsatz: Heimbereich bis kommerzieller Dauereinsatz, Nutzlast: ca. 150kg
Gerätemasse: L132 x B52 x H102cm, Gewicht 54kg
Zubehör: Tablethalterung
Option: Bodenschutzmatten, Polar kompatible analoge Brustgurte (5,5kHz) codiert und uncodiert, Bluetooth Smart (2,4GHz) kompatible Brustgurte, , Tablethalterung
Garantie: Heimeinsatz: 2 Jahre Komplettgarantie: Einsatz im leicht-institutionellen Bereich: 1 Jahr Komplettgarantie

Info-Videos zur Koppelung von Fitness-Apps mit den ICG Bikes (IC5-IC7):
Rouvy App: https://youtu.be/0lp75Io1kjs
Zwift App: https://youtu.be/QtdvvdAcuME
Kinomap App: https://youtu.be/30hS06PPcwc
ICG App: https://youtu.be/EIOKbyMssY4
Peloton App: https://youtu.be/seqO1dYkzxg
FulGaz App: https://youtu.be/SiCrDtpUqL8