



Cycle d'intérieur ICG IC5 avec ordinateur WattRate® LCD



Maintenant avec support pour tablette -

L'Indoor Cycle IC5 d'ICG combine un design innovant avec des composants mécaniques de haute qualité. Grâce à l'ordinateur WattRate® LCD, il dispose d'un affichage de la puissance en watts, de l'échange de données avec des appareils externes et d'une commande d'entraînement Coach By Color® pour l'utilisateur.

CHF 2'339.00

WattRate Mesure de la puissance

La mesure de la puissance en watts représente une nouvelle ère dans l'indoor cycling. Tout comme les cardiofréquencemètres issus du sport professionnel et aujourd'hui largement répandus, la mesure de la puissance fait lentement son chemin dans le sport de masse. Dans l'indoor cycling également, la mesure de la puissance en watts joue un rôle de plus en plus important. WattRate est la réponse d'ICG à cette tendance. La technologie qui se cache derrière mesure la puissance fournie par l'utilisateur en watts et la restitue sur l'ordinateur WattRate. Ces données peuvent ensuite être utilisées pour une gestion ciblée de l'entraînement.

Coach By Color Pilotage de l'entraînement (utilisateur)

Les couleurs sont un instrument puissant de communication et ont une validité universelle - le rouge signifie "chaud", le bleu "froid". La gestion par les couleurs (Coach By Color) est l'un des moyens de communication les plus simples, les plus universels et les plus contraignants. Les couleurs influencent les réactions et les interactions humaines dans de nombreux domaines de notre vie. Les couleurs utilisées dans le programme Coach By Color de l'ICG sont intuitives, établies et motivantes, ce qui en fait la méthode la plus appropriée pour contrôler l'intensité d'un utilisateur pendant son entraînement. Le principe Coach By Color permet d'obtenir une indication visuelle au bon moment et assure ainsi une gestion rapide, transparente et efficace de l'entraînement. Le principe de la gestion par la couleur renforce le lien entre l'utilisateur et l'entraînement et crée une nouvelle forme de dynamique de groupe dans le domaine des cours ou de l'entraînement en petits groupes.

COACH BY COLOR comprend cinq zones d'entraînement colorées :

blanc - très facile - 55%

bleu - facile - 56-75%

vert - modéré - 76-90%



jaune - intense - 91-105%
rouge - maximum - 106-150+%.

Les zones d'entraînement sont basées sur la performance actuelle par rapport à la valeur FTP individuelle (Functional Threshold Power). Le même principe de calcul des zones d'entraînement s'applique en cas d'utilisation de la fréquence cardiaque maximale (FC max.) et d'une ceinture thoracique compatible. Dès que la FC max. ou la valeur FTP individuelle sont connues, les zones d'entraînement personnelles peuvent être calculées en conséquence et l'intensité peut ainsi être affichée à l'aide de couleurs pendant l'entraînement sur la base de la fréquence cardiaque ou des watts.

Ces entraînements numériques Coach By Color, développés par les entraîneurs ICG Master, garantissent une gestion de l'entraînement de haute qualité et motivante. En fonction de l'objectif d'entraînement, il est possible de choisir différents entraînements ou de les créer soi-même. Pendant l'entraînement, il suffit de faire correspondre la couleur de l'écran de l'ordinateur à celle du workout. Via Bluetooth, il est désormais possible de télécharger des données personnelles de l'application d'entraînement ICG sur l'ordinateur WattRate et d'enregistrer les données des différentes séances d'entraînement. Le contrôle des résultats de l'entraînement individuel est ainsi encore plus efficace.

Functional Threshold Power (FTP)

Le Functional Threshold Power (FTP), c'est-à-dire le seuil de puissance continue, est l'une des valeurs clés de l'indoor cycling orienté vers la performance. Mais qu'est-ce que ce seuil de puissance continue exactement ? Le paramètre FTP est généralement défini comme la puissance en watts la plus élevée qu'un coureur peut maintenir en continu pendant une heure dans un contre-la-montre classique. Pris individuellement, le FTP est donc la meilleure valeur de comparaison en cyclisme. Plus la valeur est élevée, plus le sportif est performant. Le test FTP détermine le seuil de performance individuel et permet de calculer les zones d'entraînement personnelles. Au cours d'un test progressif, la puissance à atteindre augmente de 25 watts toutes les 4 minutes. L'objectif est de rester le plus longtemps possible dans la zone définie (+/- écart par rapport à la valeur requise). Une zone verte signale à l'utilisateur qu'il se trouve dans la fourchette requise. Si la zone est rouge, l'écart par rapport à la valeur cible est trop important :. À la fin du test, la valeur FTP personnelle est déterminée. Sur la base du résultat du test, les zones d'entraînement individuelles peuvent être définies et représentées en couleur sur le WattRate. Cela permet une gestion motivante et efficace de l'entraînement des individus et des groupes entiers.

ICG TRAINING APP

L'application d'entraînement ICG permet de créer, de démarrer, d'enregistrer et de partager des séances d'entraînement avec d'autres personnes. Une navigation intuitive permet aux instructeurs de configurer leurs propres cours, de les synchroniser avec la musique et de les utiliser ensuite pendant le cours. Les personal trainers peuvent en outre partager facilement les séances d'entraînement créées avec leurs clients via l'application.

- Sélection des entraînements à l'aide de différentes intensités d'entraînement
- Color Match - l'effort est contrôlé visuellement par l'affichage des couleurs.
- Créer facilement des entraînements et les partager avec des amis ou des entraîneurs.
- Connexion Bluetooth entre l'application et l'ordinateur WattRate d'un vélo IC5, IC6 ou IC7 pour transférer et enregistrer les données d'entraînement.
- Transfert rapide des données utilisateur vers l'ordinateur WattRate
- Stockage des données d'entraînement par échange de données avec l'ordinateur WattRate
- Pour les personal trainers : créer des entraînements et les partager avec les clients via l'application.



- Pour les instructeurs : utiliser simplement les workouts prédéfinis ou les créer individuellement et les synchroniser avec leur propre musique.

ICG CONNECT

ICG Connect est un système numérique permettant de visualiser les données d'entraînement de l'ensemble du groupe ainsi que des participants individuels. Il combine l'indoor cycling classique avec la technologie la plus moderne ainsi que la performance avec le divertissement.

Equipement :

- Mesure de la puissance WattRate - Le WattRate Power Meter (ISO 20957-10) permet un affichage précis de la puissance fournie en watts. Cela est possible grâce à un étalonnage breveté en usine du système d'entraînement pour déterminer avec précision l'énergie cinétique accumulée dans le volant d'inertie, ainsi qu'à la mesure de la résistance de freinage à l'aide d'un capteur de champ magnétique.
- Ordinateur WattRate LCD avec touches mécaniques - L'ordinateur WattRate LCD dispose d'un écran LCD entièrement intégré avec rétroéclairage à la demande. Les différents affichages à l'écran comprennent une multitude de données d'entraînement importantes, telles que les watts, la fréquence cardiaque et la cadence, la durée d'entraînement et le niveau de résistance. Cinq touches sensibles assurent une navigation simple et intuitive, même pendant l'entraînement. Il est désormais possible d'échanger des données d'entraînement avec des appareils externes (entre autres ICG Connect, ICG Training App) via Bluetooth et ANT+.
- La console d'entraînement est alimentée par des piles.
- Écran 1 : affiche les données d'entraînement actuelles de l'utilisateur sur un écran, entre autres la cadence, le niveau de résistance, la puissance en watts et la zone d'entraînement - Écran 2 : affiche d'autres données d'entraînement actuelles comme la fréquence cardiaque, les watts/kilo ou les watts/rp - Écran 3 : affiche les valeurs d'entraînement moyennes et maximales pendant la séance d'entraînement - Écran 4 : indique le temps passé dans les différentes zones d'entraînement ainsi que leur pourcentage par rapport à la séance d'entraînement
- Contrôle de l'entraînement Coach By Color - Un indicateur LED situé au-dessus de l'écran permet d'utiliser le Coach By Color. La zone d'entraînement personnelle est représentée à l'utilisateur sur la base des watts ou de la fréquence cardiaque à l'aide de couleurs établies et permet ainsi une gestion de l'entraînement motivante et facile à comprendre Technologie Connect (Bluetooth, ANT+)
- Zones d'entraînement de Coach By Color Maximum (rouge), Intensif (jaune), Modéré (vert), Facile (bleu), Très facile (blanc)
- Système de freinage magnétique avec capteur de position - Le système de freinage magnétique offre une grande plage de résistance et garantit en outre une utilisation du vélo à long terme et sans entretien. Un capteur de champ magnétique intégré mesure la position de l'aimant et permet ainsi d'afficher la résistance (0-100%) sur l'ordinateur WattRate. Cela permet en outre de garantir une courbe de résistance uniforme sur tous les vélos.
- Réglage magnétique de la résistance par bouton rotatif - le système de freinage magnétique offre une grande plage de résistance et garantit en outre une utilisation à long terme et sans entretien. Un bouton rotatif avec une plage de réglage de 300° et 100 crans tactiles permet de régler la résistance de manière extrêmement rapide et précise en un seul tour de main.
- Fonction de freinage d'urgence (Push) (EN ISO 20957-10)
- Rapport de transmission 1:11
- Réglage assisté de la hauteur du guidon - grâce au système gaz/huile intégré, le guidon peut être réglé verticalement sans grand effort. Ce



permet un réglage rapide et facile de la position du guidon.

- Carénage intégral du cadre
- Système d'entraînement avec courroie trapézoïdale Poly-V - l'entraînement par courroie Poly-V transmet efficacement même les forces extrêmes tout en garantissant une accélération parfaite et une inertie optimale du volant. Les entraînements par courroie nécessitent moins d'entretien, permettent à l'exploitant du studio de faire des économies et réduisent la fragilité des vélos. En outre, ils ont moins de pannes et sont plus silencieux à l'usage.
- Réglage à 4 voies du guidon et de la selle avec grille perforée
- géométrie du cadre en V avec facteur Q de 155 mm
- guidon ergonomique avec de nombreuses variantes de poignées, soft PVC
- Support pour tablette - avec le support Bring-Your-Own-Device, on peut fixer confortablement et centralement la tablette ou le smartphone sur les Indoor Cycles IC5, IC6 ou IC7 d'ICG/Life Fitness. Une bande de traction élastique garantit une variabilité maximale pour les tablettes et les smartphones jusqu'à une taille de 30,5 cm et une épaisseur maximale de 11 mm. Angle d'inclinaison de 45°. Le support se monte rapidement et facilement à l'avant du guidon. La protection de serrage intégrée en caoutchouc assure en outre une assise stable et une fixation sûre du terminal sur le vélo. L'angle d'inclinaison du support peut être réglé individuellement de manière flexible pour une vue optimale sur toutes les données importantes pendant une unité d'entraînement.
- Système de pédales combiné (SPD, régulier)
- Double porte-bidon sur le guidon
- Selle de sport unisexe rembourrée
- stabilisateurs, y compris pieds réglables
- plaques de protection des pieds de haute qualité, y compris l'extension des mollets
- adapté aux tailles de 158-205cm
- Grâce à la transmission de données BLE, les vélos d'intérieur Life Fitness powered by ICG IC5-IC7 et le Power Trainer IC8 peuvent être reliés à des apps de tiers (par exemple Zwift, Kinomap, Strava) sur des terminaux externes. Les données suivantes sont envoyées aux apps de tiers : Puissance (watts), temps, fréquence cardiaque (HZ) et RPM (tours par minute).
- Couplage HF numérique (BLE et ANT+)
- Désormais, les vélos ICG (IC5-IC8) sont également compatibles avec l'APP Peloton - la fonctionnalité est limitée (pas de mesure de la fréquence cardiaque). La résistance doit être réglée manuellement. Pour cela, il suffit de télécharger l'APP Peloton (payant par mois) et d'utiliser l'APP Peloton avec sa propre tablette.
- Prix indicatif CHF 2'810.--

Utilisation : à domicile jusqu'à une utilisation légèrement institutionnelle, charge utile : env. 150kg

Dimensions de l'appareil : L132 x l52 x H120cm, poids 51kg

Accessoires : support pour tablette

Option : tapis de protection pour le sol, ceinture émettrice Polar Bluetooth H10

Garantie : utilisation à domicile : 2 ans de garantie complète : utilisation en usage légèrement institutionnel : 1 an de garantie complète (max. 500 heures par an) (CH Service)

Vidéos d'information sur le couplage d'apps fitness avec les vélos ICG (IC5-IC7) :

Rouvy App :<https://youtu.be/0lp75lo1kjs>

Zwift App :<https://youtu.be/QtdvvdAcuME>

Kinomap App :<https://youtu.be/30hS06PPcwc>

ICG App :<https://youtu.be/EIOKbyMssY4>

Peloton App :<https://youtu.be/seqO1dYkzxc>

**The Shark
Fitness Company**



Shark Fitness AG
Magasins à Wettingen (ZH)
et Wil (SG)

056 426 52 02
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

FulGaz App : <https://youtu.be/SiCrDtpUqL8>

Système de freinage: Frein magnétique manuel
En fonction du courant: Non
Réglage horizontal du siège: Oui
Réglage vertical du siège: Ja
Réglage horizontal du guidon: Ja
Réglage vertical du guidon: Ja
Roue libre: Nein
Ordinateur de formation: Écran LCD
Programmes de formation: 3
Récepteur d'impulsions: 5kHz et Bluetooth
Charge utile: environ 150 kg