



 ICG®

**RIDE CX  
INDOOR BIKE**

# ICG® RIDE CX INDOOR BIKE

Dieses Bike basiert auf der jahrzehntelangen Erfahrung der ICG® im globalen gewerblichen Fitnessbereich. Über 25 Jahre Innovation, Qualität und die Zusammenarbeit mit Instruktor:innen schaffen ein Indoor Bike, das allen Ansprüchen an hochwertige Trainingseinheiten gerecht wird. Das einzigartige Coach By Color® Trainingskonzept orientiert sich an Deinen individuellen Voraussetzungen und hilft Dir Deine Trainingsziele schneller und effektiver zu erreichen – egal ob mithilfe der ICG® App oder anderen Fitness Apps. Du hast die Wahl!



## INHALTE

ICG® RIDE CX INDOOR BIKE

4-9

COACH BY COLOR® TECHNOLOGIE

10-11

ICG® APP

12-15

ICG® ONLINE HUB

16-17

BIKE SPEZIFIKATIONEN

18

ZUBEHÖR

19

# HOLE PROFESSIONELLES INDOOR CYCLING TRAINING ZU DIR NACH HAUSE

Seit über 25 Jahren fokussiert sich die ICG® auf die Entwicklung von Indoor Cycling Produkten und Dienstleistungen und zählt weltweit zu einem der führenden Unternehmen der Fitnessbranche. Die mehrfach ausgezeichneten Bikes stehen für höchste Qualität, Innovation und Benutzerfreundlichkeit - diese Eigenschaften vereint auch das ICG® Ride CX Indoor Bike. Unsere jahrzehntelange globale Erfahrung in Indoor Cycling Kursen sowie die enge Zusammenarbeit und Ausbildung unzähliger Instrukturen ermöglichen uns die Konzipierung optimaler Trainingsprogramme für alle Fitnesslevel und Trainingsziele.

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 und kannst dadurch Deine Intensität perfekt auf Deine persönlichen Trainingsziele anpassen, während Du ein Trainingsprogramm oder eine Anwendung Deiner Wahl verwendest.

Wir möchten Dich auf Deinem Weg zur Erreichung Deiner Trainingsziele begleiten und bieten Dir mit unserer kostenlosen ICG® App viele gratis Funktionen und Trainingsprogramme, welche auf Deine Bedürfnisse eingehen und Dir ein kontrolliertes und nachvollziehbares Workout ermöglichen. Somit kannst Du ohne zusätzliche Kosten oder Abo Verpflichtungen von unserer Seite, die für Dich beste Anwendung während Deiner Trainingseinheiten wählen. Optional ermöglichen wir Dir im Rahmen unserer zusätzlichen (kostenpflichtigen) Funktionen hochwertige Trainingsvideos und weitere hilfreiche Anwendungsmöglichkeiten.



- **Professionelle und gewerbliche Qualität des ICG® Ride CX Indoor Bikes von einem der führenden globalen Anbieter für Indoor Cycling mit über 25 Jahren Erfahrung.**
- **Integrierter Bike Computer mit Coach By Color® Trainingssteuerung und Connect Technologie für effiziente Trainingseinheiten.**
- **Gratis ICG® App zur Aufzeichnung Deiner Trainingseinheiten und weiteren kostenlosen Anwendungen sowie optionalen Zusatzfunktionen.**
- **Keine zusätzlichen Kosten oder Abo Verpflichtungen verbunden mit dem Erwerb des ICG® Ride CX Indoor Bikes.**
- **Die Connect Technologie des Bike Computers ermöglicht Dir die Verwendung von Apps und Trainingsprogrammen Deiner Wahl\*.**

\*Der Computer ist mit vielen externen Apps kompatibel. Weitere Informationen unter [www.ICG.shop](http://www.ICG.shop).



**WATTRATE® LCD COMPUTER MIT COACH BY COLOR® UND CONNECT TECHNOLOGIE**



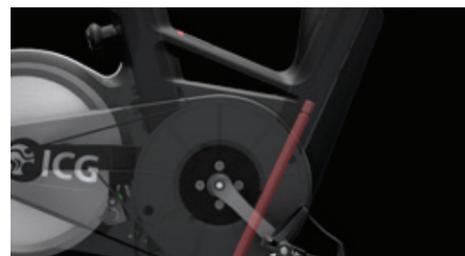
**WATTRATE® POWER METER ZUR ANZEIGE VON WATT (LEISTUNG) MIT HOHER PRÄZISION**



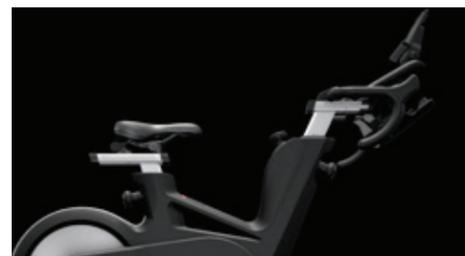
**RAHMEN VOLLVERKLEIDUNG UND RIEMENANTRIEB ZUR GERÄUSCHARMEN VERWENDUNG**



**WARTUNGSFREIES MAGNETBREMS-SYSTEM MIT DREHKNOPF UND 300° GRAD VERSTELLBEREICH**



**UNTERSTÜTZTE HÖHENVERSTELLUNG AM LENKER FÜR EINFACHE VERTIKALE ANPASSUNG**



**4-WEGE EINSTELLUNG VON LENKER UND SATTEL FÜR EINE OPTIMALE SITZPOSITION**





**TABLET/SMARTPHONE  
HALTERUNG MIT VERSTELBAREM  
NEIGUNGSWINKEL**



**ERGONOMISCHER LENKER MIT  
VIELEN GRIFFVARIANTEN UND  
FLASCHENHALTERUNGEN**



**TRANSPORTROLLEN (VORNE)  
ZUM BEQUEMEN POSITIONS-  
WECHSEL DES BIKES**



**TRITTSCHUTZPLATTEN MIT  
ENDKAPPEN ZUR WADENDEHNUNG  
SOWIE TRANSPORTGRIFF (HINTEN)**



**Q-FAKTOR VON 155MM FÜR EIN  
AUTHENTISCHERES FAHRGEFÜHL**



**KOMBIPEDALE MIT SPD SYSTEM UND  
FUSSKORB FÜR HOHE FLEXIBILITÄT**

# 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.

## LEVEL

Widerstand in Prozent (0-100%)

## RPM

Aktuelle Trittfrequenz

## ZONE

Aktuelle Trainingszone

## WATT

Aktuelle Leistung in Watt

## FTP%

Watt in Prozent vom FTP-Wert des Benutzers

## MENÜ

Für individuelle Dateneingabe und Coach By Color® Einstellungen

## DISPLAY BELEUCHTUNG

Um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren



### 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

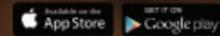
% FTP: 91-105%  
% HR<sup>MAX</sup>: 81-90%



### MAXIMUM

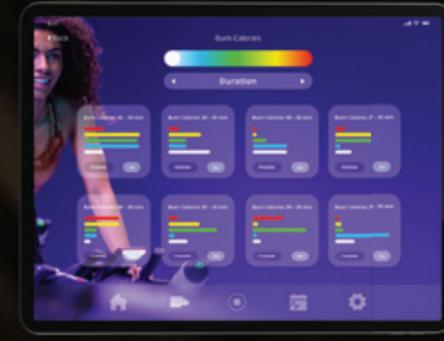
% FTP: >106%  
% HR<sup>MAX</sup>: 91-100%

# 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 (Tablet).



#### 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 (Tablet).



#### 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

# ICG® ONLINE HUB

Der ICG® Online Hub ist eine einzigartige Plattform für Indoor Cycling Begeisterte auf der ganzen Welt. Dort hast Du die Möglichkeit, Dein Indoor Cycling Fachwissen über die ICG® Online Academy zu vertiefen, Deine Kenntnisse zur Erstellung von Coach By Color® Workouts über den ICG® Workout Builder zu nutzen oder dem Global ICG® Instructor Club, unserer globalen Community, beizutreten.

Über die Echtzeit Synchronisierung von ICG® Workout Builder und ICG® App (gleiche Zugangsdaten) werden von Dir erstellte Coach By Color® Workouts ganz einfach in Dein Konto der ICG® App übertragen. So kannst Du jedes Workout schnell und einfach in der ICG® App starten, mitverfolgen und Deine Trainingsdaten speichern. Nach Abschluss jeder Trainingsroutine kannst Du Deinen Trainingsfortschritt über das Dashboard der ICG® App oder im ICG® Online Hub vergleichen und bist immer auf dem aktuellsten Stand.

[WWW.TEAMICG.ONLINE](http://WWW.TEAMICG.ONLINE)





# SPEZIFIKATIONEN

Leistungsmessung (Watt)	WattRate® Power Meter (ISO 20957-10)
Computer	WattRate® LCD Computer
Energieversorgung Computer	Batterien
Trainingssteuerung	Coach By Color® (Benutzer)
Connect Technologie	Bluetooth und ANT+
Speicherung Trainingsdaten	ICG® App
Widerstandsregelung	Magnetbremse
Notbremsfunktion	Push (EN ISO 20957-10)
Schwungscheibe	Hinten, Aluminium, gleichmäßige Masse
Antriebsart	Poly-V Keilriemen
Übersetzungsverhältnis	1:10
Rahmenfarbe	Schwarz
Rahmenmaterial	Stahl
Verkleidung & Schweißschutz	Vollverkleidung
Rahmenkonstruktion	V-Rahmen
Einstellmöglichkeiten	Drehknöpfe und Klemmhebel
Stützen	Aluminium, Lochrasterung
Unterstützung Höhenverstellung	Lenker
Q-Faktor	155mm / 6.1"
Kurbelarme	CrMo 172,5mm / 6.79"
Pedaltyp	Kombipedalsystem (SPD und Regulär)
Lenker	Vielfältige Griffvarianten, Soft PVC
Einstellung Lenker	Vertikal & horizontal
Sattel	Gepolsterter Unisex Sportsattel
Einstellung Sattel	Vertikal & horizontal
Flaschenhalter	Dual, in Lenker integriert
Stabilisatoren	Standard
Trittschutz und Dehnung	Kunststoffkappen zur Wadendehnung
Maximales Benutzergewicht	150 kg / 330 lbs
Gewicht Gerät	51 kg / 112 lbs
Abmessungen Gerät	L132xW52xH102cm / 52"x20.5"x40.2"
Einstellbare Standfüße	4
Transport	2 Transportrollen (vorne) & 1 Transportgriff

# ZUBEHÖR

Unsere Leidenschaft ist es, ausnahmslos Jedem die Freude am Indoor Cycling näher zu bringen. Wir liefern Dir dafür stets die passende Cycling Bekleidung, Fitness Wear sowie Accessoires und Zubehör. Dabei erfüllt es uns mit Stolz, wenn Du unsere Marke auf dem Bike, im Fitness Studio oder auf der Jogging Runde im Park präsentierst. Unser Ziel ist es, Bekleidung und Accessoires mit Modernität, Details und Persönlichkeit zu kreieren. Dabei sind wir uns unter Berücksichtigung des Nachhaltigkeitsgedankens der Verantwortung gegenüber den nachfolgenden Generationen bewusst. Deshalb sind wir ein klimaneutrales Unternehmen.

[WWW.ICG.SHOP](http://WWW.ICG.SHOP)



ICG® UNTERLEGMATTE



ICG® TRINKFLASCHE



ICG® RADSCHUHE



ICG® HANDTUCH



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.

