



POWERED BY ICG®

Die ICG® (Indoorcycling Group®) ist bekannt für erstklassige Produkte, die Sie durch maximale Produktqualität, einzigartiges Design, zukunftsorientierte Innovationen und faszinierende Indoor Cycling Kurse begeistern werden.

Als weltweiter Spezialist für Indoor Cycling stehen bei uns die Menschen im Vordergrund. Nur durch Motivation, Spaß und die Erreichung individueller Trainingsziele werden Sie Ihren persönlichen Erfolg erlangen. Hierbei ist ein gesundheitsorientiertes Training unter Beachtung der individuellen Herzfrequenzbereiche ein wichtiger Bestandteil.

Mit zielgruppenorientierten Kursangeboten, gut geschulten Trainern, hochwertigem Trainingsequipment und innovativen Technologien bringen wir die Faszination Indoor Cycling jeden Tag in tausende Fitnessanlagen sowie Haushalte rund um den Globus und begeistern dadurch täglich weltweit über 1 Million Menschen.

Wir wünschen auch Ihnen viel Spaß und Begeisterung mit unseren Produkten und Kurskonzepten, damit auch Sie die Faszination Indoor Cycling erleben können.

WEITERE INFOS ÜBER DIE ICG® UNTER:

www.teamicg.com



STUDIO



TEAM ICG®

 [FACEBOOK.COM/TEAMICG](https://www.facebook.com/TEAMICG)
 [TWITTER.COM/TEAMICG](https://www.twitter.com/TEAMICG)
 [YOUTUBE.COM/TEAMICG](https://www.youtube.com/TEAMICG)
 WWW.TEAMICG.COM


TEAM ICG®



**BE
YOUR
OWN
HERO®**

FASZINATION INDOOR CYCLING

Warum betreiben wir Sport? Die körperliche Anstrengung steigert unser persönliches Wohlbefinden, macht uns gesünder, formt unseren Körper und erhöht unsere mentale Leistungsfähigkeit.

Zum Erreichen unserer Ziele braucht es jedoch ein hohes Maß an Durchhaltevermögen.

ERREICHEN PERSÖNLICHER ZIELE UND ERFOLGE - DURCH MOTIVIERENDES TRAINING UND SPASS

Indoor Cycling ist das perfekte Herz-/Kreislauf-Training. Im Bereich der persönlichen Ausdauer, sei es im aeroben oder anaeroben Bereich, können durch gezieltes Training schnell dauerhafte Erfolge erzielt werden.

Radfahren erlernen die meisten von uns bereits im Kindesalter und zählt weltweit zu einer der populärsten Sportarten. Es ist gelenkschonend, erfordert nur einfache Bewegungsabläufe und beansprucht wichtige Muskelgruppen.

Indoor Cycling ist mehr als nur Radsporttraining. Gut ausgebildete Trainer, definierte Trainingsziele mit herzfrequenzorientiertem Zielzonentraining, motivierende Musik und eine mitreißende Gruppendynamik schaffen schnell Begeisterung und Spaß. So wird jeder Indoor Cycling Kurs zu einem faszinierenden Erlebnis.



BEREIT FÜR DEN ERSTEN KURS

Indoor Cycling verbindet Menschen unterschiedlicher Altersstufen, körperlicher Voraussetzungen und Leistungsvermögen. Damit Sie für Ihren ersten Indoor Cycling Kurs gut vorbereitet sind, sollten Sie bei der Ausstattung folgende wichtige Dinge beachten:

- Verwenden Sie ein Handtuch; während einer Indoor Cycling Stunde kommen Sie bestimmt ins Schwitzen.
- Bringen Sie eine Trinkflasche mit ausreichend Flüssigkeit mit. Wir empfehlen Apfelschorle, Wasser oder Mineralgetränke.
- Benutzen Sie Schuhwerk mit steifer Sohle, am besten Radschuhe mit SPD System.
- Tragen Sie eng anliegende, kurze Hosen. Ideal sind Radhosen mit Einsatz (Sitzpolster).
- Idealerweise verwenden Sie einen Pulsmesser zur Kontrolle Ihrer Herzfrequenz und Ihrer Trainingsziele.

Die richtige Ausstattung finden Sie zum Beispiel unter www.indoorcycling-shop.com

Regelmäßig durchgeführtes Indoor Cycling führt zu einer konstanten, schonenden Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Besonders die wichtigen Funktionen des Herz-/Kreislaufsystems werden optimal reguliert.

IHR KÖRPER BEDANKT SICH

DIE FIGUR

Straffung und Definition der gesamten Gesäß- und Beinmuskulatur sowie schnelle Gewichtsreduktion durch hohen Kalorienverbrauch möglich.

DAS HERZ

Verbesserung der Herzdurchblutung, Sauerstoffversorgung und Ökonomisierung des Herzens.

DER KREISLAUF

Senkung bzw. Stabilisierung des Blutdrucks und Verbesserung der Durchblutung aller Organe sowie der tieferen Gewebeschichten.

DIE ATMUNG

Erhöhte Sauerstoffaufnahme der Lungen.

DAS IMMUNSYSTEM

Stärkung des Immunsystems.

DAS HORMONSYSTEM

Stresshormone werden abgebaut und sogenannte Glückshormone vermehrt ausgeschüttet.

DER BEWEGUNGSAPPARAT

Verbesserung der Kraftausdauerleistung. Stabilisierung der Gelenke, Ausgleich muskulärer Dysbalancen, Erhöhung der Knochendichte und Vorbeugung gegen Verschleißerscheinungen wie Osteoporose.

