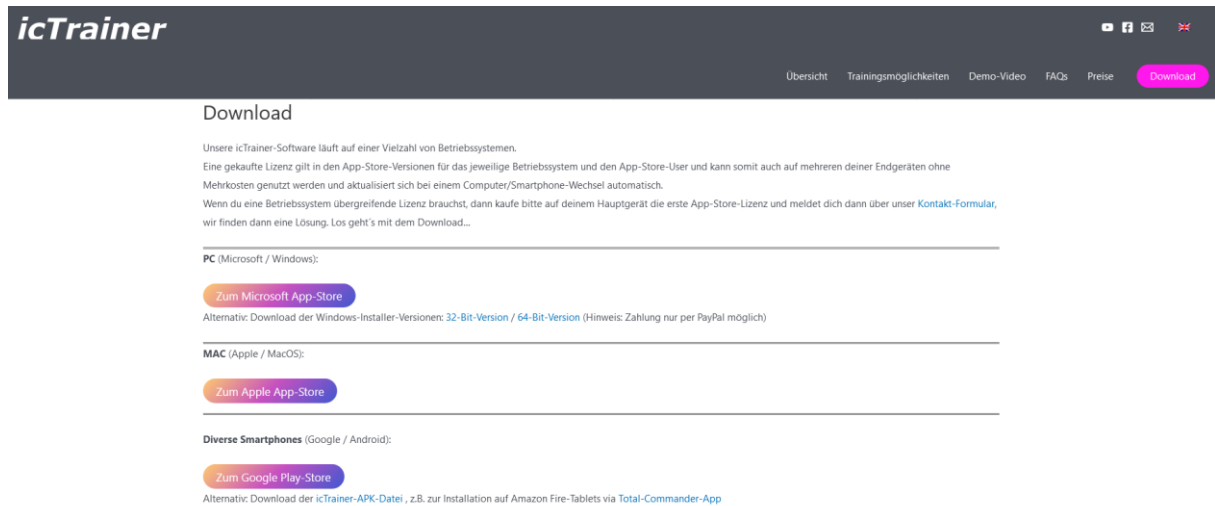


Schnellstart-Anleitung

Schritt 1 – Software runterladen & installieren

Bitte gehe auf unsere Webseite www.ictrainer.de/download/ und lade die passende Software runter:



The screenshot shows the 'icTrainer' website's download page. The header includes the 'icTrainer' logo and navigation links: 'Übersicht', 'Trainingsmöglichkeiten', 'Demo-Video', 'FAQs', 'Preise', and a pink 'Download' button. The main content area is titled 'Download' and contains the following text:

Unsere icTrainer-Software läuft auf einer Vielzahl von Betriebssystemen.
Eine gekaufte Lizenz gilt in den App-Store-Versionen für das jeweilige Betriebssystem und den App-Store-User und kann somit auch auf mehreren deiner Endgeräten ohne Mehrkosten genutzt werden und aktualisiert sich bei einem Computer/Smartphone-Wechsel automatisch.
Wenn du eine Betriebssystem übergreifende Lizenz brauchst, dann kaufe bitte auf deinem Hauptgerät die erste App-Store-Lizenz und meldest dich dann über unser [Kontakt-Formular](#), wir finden dann eine Lösung. Los geht's mit dem Download...

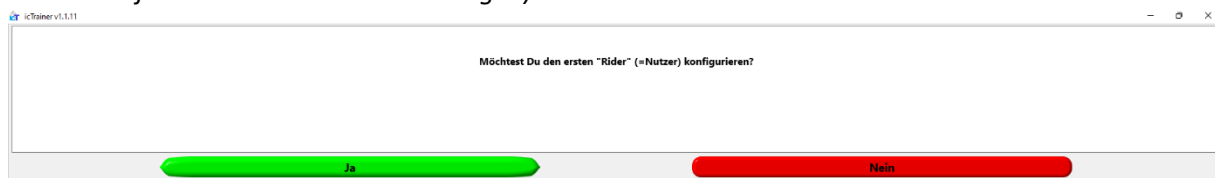
PC (Microsoft / Windows):
Zum Microsoft App-Store
Alternativ: Download der Windows-Installer-Versionen: [32-Bit-Version](#) / [64-Bit-Version](#) (Hinweis: Zahlung nur per PayPal möglich)

MAC (Apple / MacOS):
Zum Apple App-Store

Diverse Smartphones (Google / Android):
Zum Google Play-Store
Alternativ: Download der icTrainer-APK-Datei, z.B. zur Installation auf Amazon Fire-Tablets via Total-Commander-App

Schritt 2 – Nutzer anlegen

Beim erstmaligen Start wirst du gebeten einen Nutzer anzulegen (*Hinweis: Du kannst aber später auch noch jederzeit weitere Nutzer anlegen*):



The screenshot shows a dialog box titled 'icTrainer v1.1.11'. The main text asks: 'Möchtest Du den ersten "Rider" (=Nutzer) konfigurieren?'. At the bottom, there are two buttons: a green 'Ja' button and a red 'Nein' button.

Bitte gib deinem Nutzerprofil einen Namen und fülle alle Felder aus:

Rider 1	Watt	RPM	BPM	km/h
ist				
Soll				
Runde				
Gesamt				

Rider One Rennrad Beginner Short max BPM Größe (cm)
E-Mail Wähle Strava... FTP Gewicht (kg)
Geburtsdag X Mann BMI ...
Trainer (Bike) neue Suche

Hier benötigen wir ein paar Daten zu dir. Falls du deinen FTP oder max BPM nicht weißt, kümmern wir uns da gemeinsam später drum.
Bitte den Rollentrainer aktivieren und anfangen zu treten und "neue Suche" klicken. Falls du einen anderen Sensor (z.B. Leistungsmesser) einrichten möchtest, bitte "mehr Sensoren" klicken.
Starte danach das "Tutorial" auf der Wizard-Seite, um einen Überblick über die wichtigsten Programm-Funktionen zu erhalten. Du kannst natürlich auch währenddessen schon trainieren.

mehr Sensoren

Größe, Gewicht, maximale Herzfrequenz(BPM) und FTP helfen dir dein Training perfekt zu steuern (*Hinweis: Du kannst diese Daten aber auch erst später eintragen, falls du sie gerade nicht kennst*):

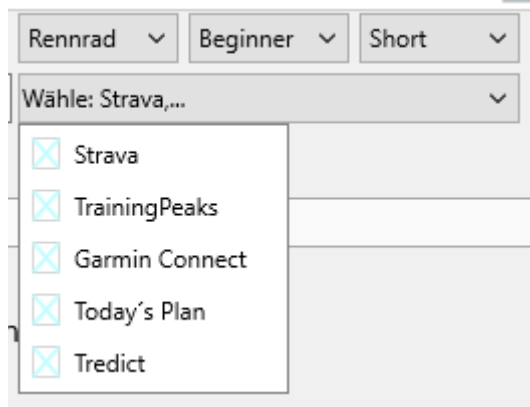
max BPM	<input type="text"/>	Größe (cm)	<input type="text"/>
FTP	<input type="text"/>	Gewicht (kg)	<input type="text"/>

Durch die Auswahl deiner Sportart bestimmst du die zukünftigen Auswahlmöglichkeiten deines Trainings und die Anzeige von passenden Datenfeldern (*Hinweis: Du kannst später auch weitere Nutzer mit anderen Sportarten zusätzlich anlegen*):

Rennrad Beginner Short

- MTB
- Rennrad
- Triathlon
- Rudern
- Schwimmen
- Kajak
- Ski

Durch die optionale Auswahl einer/mehrerer Trainingsplattform kannst du deine Trainingsergebnisse mit anderen Plattformen synchronisieren bzw. externe Trainingspläne runterladen:



Verbinde deine Endgeräte zum Anzeigen und/oder Steuern deines Trainings:

Trainer (Bike)	<input type="text"/>	<input type="button" value="neue Suche"/>
Power (Watt)	<input type="text"/>	<input type="button" value="neue Suche"/>
Herzfrequenz (BPM)	<input type="text"/>	<input type="button" value="neue Suche"/>
Trittf./Geschwindigk.	<input type="text"/>	<input type="button" value="neue Suche"/>

*Hinweis: Für die Sportarten **Rennrad, Triathlon und Mountain-Bike** wirst du zuerst aufgefordert dein „Trainer (Bike)“ zu verbinden (->„Neue Suche“).*

Wenn du keinen interaktiven Rollentrainer hast, kann du über „Weitere Sensoren“ auch einen Leistungsmesser/„Power(Watt)“, einen „Trittfrequenz-/ Geschwindigkeitssensor“ und/oder einen „Herzfrequenz-Sensor“ verbinden.

*Bei den Sportarten **Rudern, Kajak, Schwimmen und Ski** sind die Zeilen für „Trainer (Bike)“ und „Trittfrequenz/Geschwindigkeit“ deaktiviert und du kannst dein Endgerät nur über „Power(Watt)“ und einen „Herzfrequenz-Sensor“ verbinden.*

Schritt 3 – Software aktivieren

Du hast die Möglichkeit einen Probemonat zu aktivieren oder ein Jahresabo abzuschließen.

Falls du ein Gutscheincode für ein Jahresabo hast, gib ihn direkt in das Feld auf der Wizard-Startseite ein:



Schritt 4 – Training runterladen

Gehe zum „Wizard/Startseite“ (siehe unten in der Mitte):

Rote Buttons - Zuerst musst du eine Trainingseinheiten runterladen (z.B. „Neue Exercises downloaden“):

Du kannst unsere Trainingseinheiten („Alle Exercises-Typen“) nach diversen Kriterien filtern (z.B. mit realen Streckenvideos, mit passender Musik, nach Dauer, etc.):

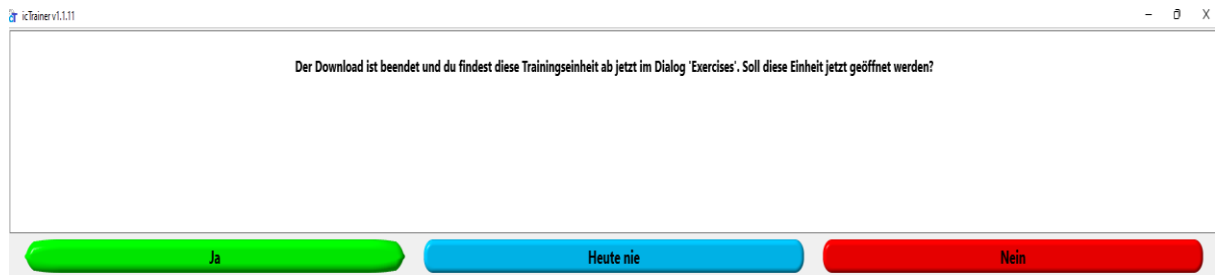
Name	MB	Gruppe	Level	Typ	Dauer	Kommentar	Diagramm
Ei Teide - GA1	0.1	120min	Advanced	Endurance	1:54:34	Grundlagenausdauer mit leichten Anstiegen	[Diagramm]
HIIT-Training	0.0	45min	Pro	HIIT	0:47:04	kurz aber heftig	[Diagramm]
lockerer Einstieg (1)	0.5	45min	Beginner	Endurance	0:44:03	Einfache Starteinheit, lockeres Pedalieren unterbrochen von einigen Stücken mit etwas höherer Trittfrequenz	[Diagramm]
lockerer Einstieg (2)	0.1	45min	Beginner	Endurance	0:47:01	Einfache Starteinheit, lockeres Pedalieren unterbrochen von einigen Stücken mit etwas höherer Trittfrequenz	[Diagramm]
lockerer Einstieg (3)	0.8	45min	Beginner	Endurance	0:46:14	Einfache Starteinheit, lockeres Pedalieren unterbrochen von einigen Stücken mit höherer Trittfrequenz (Treppe)	[Diagramm]
lockerer Einstieg (4)	0.0	45min	Beginner	Endurance	0:46:35	Einfache Starteinheit, lockeres Pedalieren unterbrochen von einigen Stücken mit niedriger Trittfrequenz und mehr Widerstand	[Diagramm]
Stairway	0.0	60min	Advanced	Endurance	0:56:22	und immer wieder die Treppe hoch	[Diagramm]

Zum Runterladen musst du den Button neben der Trainingseinheit anklicken:

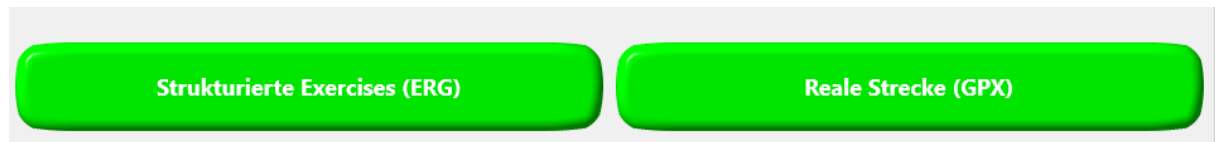


Schritt 5 – Training starten

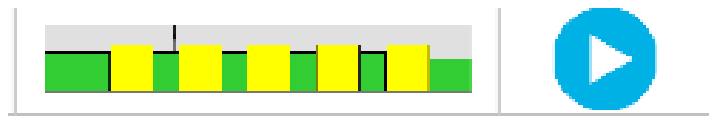
Nach dem Herunterladen der Trainingseinheit kannst du diese direkt starten:



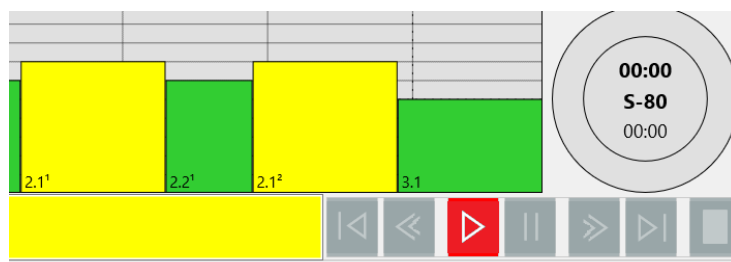
Alternativ kannst du auch unsere bereits installierte Standard-Trainings und alle deine neu heruntergeladenen Trainings auf der „Startseite/Wizard“ unter den grünen Buttons finden (z.B. „Strukturierte Exercises (ERG)“):



Dort kannst du die Trainingseinheiten auswählen, indem du auf den blauen Button drückst:



Und zum Starten anschließend nochmal auf den roten Abspielen-Button drücken:



Viel Spaß!

P.S.: Falls du weitere Detailfragen zu der Software hast, findest du umfangreiche Hilfestellungen auch in unserem [Hilfereich](#) („Fragezeichen“ rechts oben in der Software). Zum Beispiel ein komplettes [Handbuch](#) zum Durchlesen oder unsere [YouTube-Tutorials](#) zu speziellen Fragestellungen.