

Indoor-Cycling Kurse gehören zu den beliebtesten Kursen in deutschen Fitnessstudios! Mit dem großen *Indoorcycling/Spinning Ratgeber* inkl. Trainingsplan für Anfänger wird es Dir gelingen, den Studiospaß in Dein Wohnzimmer zu holen.

Spinnt der oder was?

Kann das auch im eigenen Wohnzimmer gelingen? Ist das *Indoor Cycling Training* effektiv durchführbar und wie sollte man einen *Spinning Trainingsplan* gestalten?

Indoor Biking ist eine ausgezeichnete *Alternative zum Radfahren im Freien*. Gerade im Winter, wenn die Witterung es nicht zulässt, sorgt das „In-die-Pedale treten“ in den eigenen vier Wänden dafür, dass der Trainingsplan nicht stockt. Dabei hat ein Indoor Bike weitere Vorteile. Das typische Schwungrad will bewegt werden, die Phasen, in denen man das Rad in der Natur mal einfach rollen lässt, entfallen. Hier muss dauerhaft gearbeitet werden. Das steigert die Effizienz des Trainings und verkürzt die Zeit, die man für ein Training aufbringen muss.

Keine „willkürliche“ *Steigung* bestimmt den Widerstand, sondern meist ein *Drehknopf*, mit dem man den *Widerstand* einstellen kann. Dabei muss entweder ein *Schwungrad* bewegt oder ein *Reibungswiderstand* überwunden werden. Während man im Freien den Hügel nehmen muss, weil er nun einmal gerade da ist, kann man dies beim Indoor Bike selbst bestimmen. Und, seien wir ehrlich, ab und zu ist das Biken in der „Natur“ ganz schön gefährlich.

Beim *Spinning* wird der Fuß fest mit dem Pedal verbunden. Dadurch wird der Tritt ergonomisch und harmonisch. Es fühlt sich *rund* an, weil man mit einem Bein ziehen und mit dem anderen treten kann. Die Konstruktion der Pedale, entweder mit Klickmechanismus oder Korb, sorgt dabei für eine feste Verbindung. Genau diese Eigenschaften, die bewusste Wahl des Widerstands und der runde und effiziente Lauf, sind das Geheimnis des Indoorcycling.

Was kann man mit Indoorcycling erreichen?

Verdammt viel!

Wer *weniger Fett* und *mehr Ausdauer* haben möchte, der hat im Wesentlichen zwei Stellschrauben. Wer den *Körperfettanteil senken* will, muss für ein Kaloriendefizit sorgen.

Kalorienverbrauch Indoor Cycling

In einer Stunde Spinning verbrennst Du etwa 800 KCal

Das erreicht man, indem man die Energiezufuhr senkt (*weniger/anders Essen*) oder aber, indem man den Energieverbrauch steigert, sich also mehr bewegt. Und genau um diesen zweiten Anteil kümmern wir uns ab jetzt mit unserem Bike. Wir wollen uns bewegen, wollen dabei die Ausdauer verbessern, wir wollen Spaß dabei haben und wir wollen Zuhause

trainieren.

Körperfettanteil vs. Body Mass Index

Der *Körperfettanteil* ist deutlich aussagekräftiger, als der so genannte Body-Mass-Index. Der *Body-Mass-Index* berücksichtigt die Körperzusammensetzung nicht, sondern ausschließlich das Gewicht.

Wer regelmäßig trainiert, der wird enorm davon profitieren. Zu den einzelnen **Belastungsbereichen** wie *Recovery*, *Endurance*, *Strength*, etc kommen wir weiter unten, wenn es um die Gestaltung des Trainings geht.

Gewichtsreduktion

Jede Minute, die Sie auf dem Bike in die Pedale treten, verbrennt Energie. Wer intensiv Fett verbrennen möchte, der kann dies sehr effizient mit s.g. *Intervalltraining* tun. Aber auch derjenige, der moderat und kontinuierlich in die Pedale tritt, sorgt für einen zusätzlichen Energieverbrauch. Im s.g. *Endurance Training* wird der Fettstoffwechsel speziell angeregt.

Fitness

Wenn Sie Ihre Leistung steigern möchten, dann dürfen Sie gerne ordentlich in die Pedale treten. Weiter unten finden Sie **Trainingsbereiche**. Zu den Trainingsbereichen, die sich besonders positiv auf die Fitness auswirken, zählen **Strength-Bereich** und

Gesundheit

Sie können positive Reize setzen, die Beinmuskulatur und Ausdauer steigern, auch wenn Sie moderat trainieren. Sie müssen also nicht unbedingt mit Vollgas durch das Wohnzimmer radeln ;-)

Gesundheit geht vor

Konsultieren Sie vor Antritt des Trainings unbedingt einen **Sportmediziner**. Insbesondere dann, wenn die letzte intensive sportliche Betätigung schon einige Monate zurückliegt. Auch wenn Sie **Wiedereinsteiger** sind, überschätzen Sie sich bitte nicht! **Gewöhnen** Sie sich langsam an die Belastung und achten Sie von Anfang an auf eine korrekte Körperhaltung. Denken Sie daran, dass der Körper für die Anpassung Zeit benötigt. Halten Sie einen Abstand von **48 Stunden** zwischen den Trainingseinheiten ein.

Darauf musst Du achten, bevor Du startest

Ohne die *korrekte Sitzposition* wird der Spaß gar nicht erst aufkommen. Sitzen Sie locker auf dem Bike. Viele sitzen zu verkrampft auf dem Fahrrad. Die *Schultern* sind locker, die *Arme*, leicht angewinkelt, ebenfalls locker. Nur die Bauchmuskulatur sollte *leicht angespannt* sein, der *Rücken* wird gerade gehalten. Die Beine, das Gesäß und der untere Rücken werden die Arbeit verrichten, wobei die *Hüfte nahezu waagrecht* bleibt. Bitte die *Handgelenke ebenfalls*

gerade halten.

So stellst Du den Lenker richtig ein

Der Lenker sollte *Sattelhöhe* haben. Wer Probleme mit dem Rücken hat, darf den Lenker auch etwas höher einstellen. Achten Sie auf einen geraden Rücken, wobei der optimale Winkel zwischen *45 und 60 Grad* liegt.

So stellst Du den Sattel richtig ein

Allgemein gilt: Sattelhöhe = Hüfthöhe. Die Sattelhöhe wird so eingestellt, das man in sitzender Position mit leicht angewinkeltem Bein (*Knie also nicht ganz durchdrücken*) die FERSE auf das Pedal in tiefster Position setzen kann. Die Hüfte wird dabei in gerader Position gehalten. Der Sattel muss nicht nur in der Höhe korrekt eingestellt sein, sondern auch in der Horizontalen. Wir wollen weder zu weit hinten, noch zu weit vorne sitzen. Dazu bringen wir die Pedale in eine waagerechte Position. Der Fuß wird in den Korb bzw. Klickmechanismus gebracht. Der Sattel ist horizontal korrekt eingestellt, wenn die Kniescheibe des vorderen Beins direkt über der Pedalachse liegt. Wer das Gefühl hat, vom Sattel zu rutschen, muss den Sattel weiter nach vorne holen.

Umgebung und Sonstiges

Du wirst ordentlich schwitzen, also besorge Dir etwas zu *trinken*. Dabei tut es normales Wasser oder ein kalorienfreies/-armes Elektrolyt-Getränk. Verzichte auf Kohlensäure und lass *Fruchtsaftschorlen* weg. Du führst Dir mit *Fruchtsaftschorlen* unter Umständen mehr Kalorien zu, als Du im Training verbrennst!

Wer einmal im Fitnessstudio im Spinningkurs dabei war, der weiß, dass hier viel mit *Musik* motiviert wird. Der Trick ist, Musik mit einem bestimmten Takt (*Beats per Minute / BPM*) einzusetzen, die genau zur gewünschten Trittfrequenz passt. Hier kann man sich seine eigene Playlist zusammenstellen, die dann perfekt zu den einzelnen Phase des Trainings passt. Langsam im Bereich Warm Up und Cool Down, flotter bei Sitting Basic und schnell bei Sitting Cardio. Manche empfinden die Musik jedoch als eher störend und es spricht nichts gegen einen Verzicht!

Das Training mit dem Indoor Bike

Ein paar einleitende Worte zur Belastung. Da wir beim Indoor Cycling selbst Herr der Belastung sind, die Belastung also nicht durch die Landschaft vorgegeben wird, können wir nahezu perfekt ein Training in bestimmten Pulsbereichen ausführen. Je nachdem, in welchem Pulsbereich wir uns aufhalten, hat das Training unterschiedliche Effekte.

Mit welchem Puls sollte man trainieren?

Ein durchschnittlicher gesunder Erwachsener hat einen Ruhepuls von etwa 70 Schlägen pro

Minute. Je trainierter man ist, desto niedriger ist auch der Ruhepuls. Das wird ein Effekt des regelmäßigen Trainings werden. Wenn Du gesund trainieren möchtest und natürlich willst Du das, dann darf der Puls während des Trainings nicht zu hoch liegen.

Maximalpuls

Die Faustformel zur Berechnung des Maximalpuls lautet

Mann: **220 minus Lebensalter**

Frau: **226 minus Lebensalter**

Im Training sollte die Herzfrequenz im Bereich **50% bis 75%** dieses Maximalwertes liegen. Beispiel: Ein 30 jähriger Mann hat damit einen Maximalpuls von $220 - 30 = 190$ Schlägen. 50% von 190 sind 95 und 75% etwa 140. Die Herzfrequenz sollte im Training also zwischen **95 und 140 Schlägen** liegen.

An diese Pulswerte sollte man sich halten. Ausnahmsweise darf man in hochintensiven kurzen Intervallen einmal über diesen Wert gehen. Den Puls sollte man entsprechend überwachen. Auch wenn es an manchen Bike-Modellen einen Handpuls-Messer gibt, sollte man den Kauf einer *Pulsuhr* in Erwägung ziehen. Ein günstiges Modell mit EKG genauer Herzfrequenz Messung gibt es inkl. Brustgurt bereits für etwa 50 EURO.

Trainingsdauer und Trainingshäufigkeit

Wie wir gesehen haben, benötigt unser Körper Zeit, um sich an das Training anzupassen. *48 Stunden* sollte man dem Körper Ruhe gönnen, bevor man wieder in die Pedale tritt. Entsprechend wären *3 Trainingseinheiten pro Woche* optimal. Wer diese Zeit nicht aufbringen kann, kann, zumindest als Anfänger/Einsteiger, bereits sehr gute Erfolge mit *2 Trainingseinheiten* erzielen. Die Einheiten sollten dabei nicht direkt hintereinander liegen. Die Dauer einer Trainingseinheit sollte inkl. der Aufwärm- und Abkühlphase etwa *40 Minuten* betragen.

Die Trainingsbereiche beim Spinning

Als Anfänger sollte man nicht zu intensiv trainieren. Achte immer auf deinen Puls, dann machst Du nichts falsch. Wenn Du merkst, dass der Puls zu hoch ist, verringere den Widerstand oder die Trittggeschwindigkeit.

Warm Up / Aufwärmen

Jedes Training startet mit einem Warm Up. Diese Aufwärmphase zählt nicht zum eigentlichen Training ist jedoch wichtig, um den *Körper* an die *bevorstehende Belastung heranzuführen*. Wir stellen einen *geringen Widerstand* ein und treten bei etwa *80 bis 90 Umdrehungen* locker in die Pedale. Das Aufwärmen dauert zwischen *8 und 10 Minuten*.

Recovery Training / aktives Erholungstraining

Dieser Trainingsbereich wird bei einem *Puls von 50% bis 65%* der maximalen Herzfrequenz ausgeführt. Diese Art des Trainings *fördert die Durchblutung*, sorgt für den *Abtransport von Abfallprodukten die beim Stoffwechsel anfallen* und verkürzt so die *Regenerationszeit (Zeit, die man benötigt, um sich vom Training zu erholen)*.

Endurance Training / Fettstoffwechsel Training

Dieser Trainingsbereich wird bei einem *Puls von 65% bis 75%* der maximalen Herzfrequenz ausgeführt. Wir fordern aber überfordern unseren Organismus nicht und steigern so unsere *Grundlagenausdauer*. Da wir in diesem Bereich recht lange trainieren können, lernt der Körper, unsere *Fettdepots als Energielieferant* heranzuziehen. Unsere *Ausdauer wird besser*, unser *Herz-Kreislaufsystem wird trainiert* und das *Immunsystem wird positiv beeinflusst*.

Strength Training / Belastungstoleranz-Training

Dieser Trainingsbereich wird bei einem *Puls von 75% bis 85%* der maximalen Herzfrequenz ausgeführt. Hier gehen wir an unser *Limit*. Das Training ist sehr anstrengend, bringt unseren Körper aber dazu, sich *tolanter gegenüber hohen Belastungen* zu verhalten. Hier legt der Stoffwechsel den Turbo ein. Ein *Strength-Training verbrennt die meisten Kalorien*.

Aber Vorsicht: Die meisten Kalorien bedeutet nicht, dass hier das meiste Fett verbrannt wird. „Nur“ zu etwa 25% bezieht der Körper bei einem Strength-Training aus den *Fettdepots*. Klar ist, dass man nach einem derartigen Training eine lange *Erholung* benötigt. Wir zu schnell wieder trainiert, der überfordert sich rasch. Umso wichtiger ist es, hier eine *Recovery-Phase* mit in das Training zu übernehmen.

Race Training / hoch Anaerobes Training

Dieser Trainingsbereich wird bei einem *Puls von 85% bis 93%* der maximalen Herzfrequenz ausgeführt. Nur der Vollständigkeit halber sei diese Art des Trainings genannt. Hoch anaerob bedeutet, dass dein Körper durch Atmung bei weitem nicht mehr den Sauerstoff aufnehmen kann, denn der Körper eigentlich braucht. Man trainiert also unter *Sauerstoffschuld* und kommt sehr schnell komplett außer Atem. Das Race Training bzw. die *Race Phase* dauert daher auch *nur wenige Sekunden*, vergleichbar mit einem 100 Meterlauf. Also etwa *10 Sekunden*. Ab und zu, maximal 1 Mal pro Woche kann man *3 solcher Race Phasen* ins Training übernehmen. Wer diese Belastungsspitzen zu oft einbaut, der setzt ggf. sogar seine Gesundheit aufs Spiel, schadet mindestens dem *Immunsystem* und gerät leicht in einen Zustand des *Übertrainings*.

Cool Down / Ausfahren

Nach dem Training solltest Du nicht einfach vom Rad steigen. Durch *moderate Belastung*

über etwa *5 Minuten* solltest Du Dich von der Belastung erholen und wieder zu Atem kommen.

Fahrtechniken beim Spinning / Cycling

Klar gibt es rund um das Indoor Cycling weitere Fachbegriffe. Wer mitreden möchte, sollte sie kennen. Die Begriffe werden auch in den folgenden Trainingsplänen für Indoor Cycling verwendet.

Sitting Basic

Ziel:

Das Trainingsziel ist hier die Verbesserung der *Grundlagenausdauer* und Anregung des *Fettstoffwechsels*.

Verfahren:

Wir fahren mit etwa *90 bis 95* Umdrehungen pro Minute (*UPM*) bei leichtem Widerstand

Sitting Cardio

Ziel:

Das Trainingsziel ist hier die Verbesserung der *Langzeitausdauer* und die *Fettverbrennung*.

Verfahren:

Wir fahren mit ≥ 100 Umdrehungen pro Minute (*UPM*) und etwas höherem Widerstand als bei Sitting Basic

Sitting Climb

Ziel:

Das Trainingsziel ist hier die Verbesserung der *Kraftausdauer*. Wir simulieren das Befahren eines *Bergs*.

Verfahren:

Wir fahren mit < 70 Umdrehungen pro Minute (*UPM*) bei *hohem Tretwiderstand*

Sitting Intervall

Ziel:

Das Trainingsziel ist hier die Verbesserung der maximalen *Sauerstoffkapazität* und der Leistungsfähigkeit des Herz- Kreislaufsystems.

Verfahren:

Wir fahren im Bereich von *Sitting Basic* und stellen während einer Trainingseinheit jeweils für etwa *2 Minuten* einen höheren Widerstand so ein, dass wir mit etwa *100 bis 110 UPM* in die Pedale treten können. Droht die Trittfrequenz einzubrechen, verringern wir den Widerstand. Die Trittfrequenz ist entscheiden und bei etwa 100 zu halten. Nach einem 2 Minutenintervall wird der Widerstand so verringert, dass wir uns in einer Phase von *5 bis 10*

Minuten wieder erholen können. In ein Training kann man so etwa 2-3 Belastungsintervalle einbauen.

Standing Climb

Ziel:

Das Trainingsziel ist hier die Verbesserung der *Kraftausdauer*. Wir simulieren das Befahren eines *Bergs*.

Verfahren:

Wir fahren mit $60 < x < 75$ Umdrehungen pro Minute (*UPM*) bei *hohem bis sehr hohem Tretwiderstand*. Seitliches Pendeln des Oberkörpers ist erlaubt.

Standing Cardio

Ziel:

Das Trainingsziel ist hier die Verbesserung der *Langzeitausdauer* und das Ankurbeln der *Fettverbrennung*.

Verfahren:

Wir fahren mit 100 Umdrehungen pro Minute (*UPM*) bei *mittlerem bis hohem Tretwiderstand*.

Indoor Trainingsplan für Anfänger

Der *Trainingsplan für Anfänger* geht über *8 Wochen* und hat zum Ziel, die Grundlagenausdauer zu verbessern, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Fett zu verbrennen. Die Trainingshäufigkeit (*wie oft pro Woche*) und die Belastungsdauer werden kontinuierlich gesteigert. Achte darauf, dass Du mindestens 48 Stunden Erholung zwischen den Einheiten hast. Trainiere also zum Beispiel am Montag und am Freitag, bei 2 Einheiten) oder am Montag, Mittwoch und Freitag, bei 3 Einheiten.

Trainingsplan

WOCHE 1:

Trainingsbeschreibung

2 Trainingseinheiten pro Woche

Dauer einer Trainingseinheit 20 Minuten

Trainingsaufbau:

5 Minuten Warm Up bei 80 UPM und leichtem Widerstand

10 Minuten Sitting Basic bei 70 UPM und moderatem Widerstand

5 Minuten Cool Down bei 80 UPM und leichtem Widerstand

WOCHE 2:

Trainingsbeschreibung

2 Trainingseinheiten pro Woche

Dauer einer Trainingseinheit 20 Minuten

Trainingsaufbau:

5 Minuten Warm Up bei 80 UPM und leichtem Widerstand
3 Minuten Sitting Basic bei 90 UPM und moderatem Widerstand
2 Minuten Sitting Climb bei 80 UPM und leichtem Widerstand
1 Minute Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand
1 Minute Standing Climb bei 60 UPM und schwerem Widerstand
2 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand
5 Minuten Cool Down bei 80 UPM und leichtem Widerstand

WOCHE 3:

Trainingsbeschreibung

2 Trainingseinheiten pro Woche
Dauer einer Trainingseinheit 30 Minuten

Trainingsaufbau:

10 Minuten Warm Up bei 80 UPM und leichtem Widerstand
5 Minuten Sitting Basic bei 90 UPM und moderatem Widerstand
2 Minuten Sitting Climb bei 80 UPM und leichtem Widerstand
5 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand
1 Minute Standing Climb bei 60 UPM und schwerem Widerstand
2 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand
5 Minuten Cool Down bei 80 UPM und leichtem Widerstand

WOCHE 4:

Trainingsbeschreibung

2 Trainingseinheiten pro Woche
Dauer einer Trainingseinheit 35 Minuten

Trainingsaufbau:

10 Minuten Warm Up bei 80 UPM und leichtem Widerstand
5 Minuten Sitting Basic bei 90 UPM und moderatem Widerstand
2 Minuten Sitting Climb bei 80 UPM und leichtem Widerstand
5 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand
1 Minute Sitting Cardio bei 100 UPM und leichtem Widerstand
4 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand
1 Minute Standing Climb bei 60 UPM und schwerem Widerstand
2 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand

5 Minuten Cool Down bei 80 UPM und leichtem Widerstand

WOCHE 5:

Trainingsbeschreibung

3 Trainingseinheiten pro Woche

Dauer einer Trainingseinheit 30 Minuten

Trainingsaufbau:

10 Minuten Warm Up bei 80 UPM und leichtem Widerstand

5 Minuten Sitting Basic bei 90 UPM und moderatem Widerstand

2 Minuten Sitting Climb bei 80 UPM und leichtem Widerstand

5 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand

1 Minute Standing Climb bei 60 UPM und schwerem Widerstand

2 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand

5 Minuten Cool Down bei 80 UPM und leichtem Widerstand

WOCHE 6:

Trainingsbeschreibung

3 Trainingseinheiten pro Woche

Dauer einer Trainingseinheit 35 Minuten

Trainingsaufbau:

10 Minuten Warm Up bei 80 UPM und leichtem Widerstand

5 Minuten Sitting Basic bei 90 UPM und moderatem Widerstand

2 Minuten Sitting Climb bei 80 UPM und leichtem Widerstand

5 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand

1 Minute Sitting Cardio bei 100 UPM und leichtem Widerstand

4 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand

1 Minute Standing Climb bei 60 UPM und schwerem Widerstand

2 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand

5 Minuten Cool Down bei 80 UPM und leichtem Widerstand

WOCHE 7 und 8:

Trainingsbeschreibung

3 Trainingseinheiten pro Woche

Dauer einer Trainingseinheit 45 Minuten

Trainingsaufbau:

10 Minuten Warm Up bei 80 UPM und leichtem Widerstand

5 Minuten Sitting Basic bei 90 UPM und moderatem Widerstand

4 Minuten Sitting Climb bei 80 UPM und leichtem Widerstand
3 Minuten Sitting Cardio bei 80 UPM und leichtem Widerstand
2 Minute Standing Cardio bei 100 UPM und leichtem Widerstand
6 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand
2 Minute Standing Cardio bei 60 UPM und schwerem Widerstand
3 Minute Standing Climb bei 60 UPM und schwerem Widerstand
5 Minuten Sitting Basic bei 80 UPM und leichtem Widerstand
5 Minuten Cool Down bei 80 UPM und leichtem Widerstand

Mit diesen Indoor Bikes trainierst Du wie ein Profi

Die Bikes haben Studioqualität und bieten eine ganze Menge Extras, die für langanhaltende Motivation sorgen. Das **Sportstech Profi Indoor Cycle SX500** hat alles, was man sich wünscht. Der wesentliche Unterschied zum **Sportstech Profi Indoor Cycle SX400** ist die mit 25 KG etwa 3 kg höhere Schwungmasse. Auch ist das Gewicht des Bikes selbst mit 64 Kg um 10 kg höher als beim SX400. Zahlreiche *Trainingsprogramme*, ein tolles *Bedienpanel*, die *Anbindung eines Brustgurtes* zur Pulsmessung, *SPD Klicksystem*, eine *Halterung für ein Tablet* um mit der passenden App Google Street View für die Trainingseinheit zu verwenden u.a.m.



Sportstech Premium Ergometer Heimtrainer mit 22KG...
Bei Amazon ansehen



Sportstech Premium Ergometer Heimtrainer mit 25KG...

649,00 EUR

[Bei Amazon ansehen](#)

[Dazu passender Brustgurt](#)

Vorschau

| Produkt | Bewertung | Preis |
|---|------------------------------|--------------------------|
| Sportstech Pulsgurt Herzfrequenz Pulsmesser mit Brustgurt... | Aktuell keine Bewertungen | Bei Amazon ansehen |



Dazu passende Bodenschutzmatte

Vorschau

| Produkt | Bewertung | Preis |
|--|--------------------|------------------------|
| 4-6 mm Bodenschutzmatte für Fitnessgeräte Heimtrainer... | Bei Amazon ansehen | Aktuell keine 59,95EUR |



Bildnachweis:

Stockfoto-ID: 45824086

Copyright: holbox

Stockfoto-ID: 166261928

Copyright: tohey22

Stockfoto-ID: 183629077

Copyright: osobystist

