



SPARKFIELD CORE V5

ANHANG I: (MINDEST-)LIEFERUMFANG

I. Ausrüstung

- | | |
|---|--|
| a. Krafttrainingsgerät Sparkfield Core Version V5 | d. Sitzbank mit Schnellbefestigung und verstellbarer Rückenlehne |
| b. 2 Einzelgriffe | |
| c. 1 Langhantelgriff | |

II. Übungen („Geräte-Optionen“)

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| a. Brustpresse | k. Schrägrudern |
| b. Schulterpresse | l. Schrägbankdrücken |
| c. Sitzend Rudern | m. Frontheben |
| d. Latzug | n. Frontkniebeuge |
| e. Kreuzheben | o. Rumänisches-Kreuzheben |
| f. Rückenstrecker | p. Latzug mit gestreckten Armen |
| g. Crunches (Bauchpresse) | q. Trap Bar-Kreuzheben |
| h. Biceps Curls | r. Lat-Überzüge |
| i. Trizepsdrücken | s. Schulterheben |
| j. Stehend Rudern | |

Die bereits implementierten Übungen stellen sicher, dass jede große Muskelgruppe (Oberkörper, Rumpf, Rücken, Beine) mit mehreren Übungen vertreten ist. Insbesondere sind die sog. „Big Five“ verfügbar (Brustpresse, Schulterpresse, Sitzend Rudern, Frontkniebeuge, Kreuzheben).

Weitere Übungen werden über Software-Updates hinzugefügt.

III. Software-Funktionen (Auswahl)

- a. Anlegen und Verwalten von Nutzerprofilen mit kompletter Trainingshistorie
- b. Nutzer-individuelle „Einlern“-Funktionen (für anatomisch korrekte und individuell angepasste Einstellungen):
 - i. Biometrische Daten (z.B. Start- und Endpunkte der Bewegungen)
 - ii. Kraft (Maximalkraft; individueller Kraftverlauf während Ausführung)
- c. Anlegen von Trainingsplänen; Auswahl aus vordefinierten Trainingsplänen
- d. Leistungsanalyse (Kurz- und Langfristevaluierung), inkl. Bewertung mit Vergleichsgruppe
- e. Schnelleinstellungen für Körpergrößen von 155cm bis 200cm
- f. Manuelle oder automatisierte Lasteinstellung
- g. Individualisierte Kurven und Parametrisierungen (ausgewählte Übungen)
- h. Feedback zur Übungsausführung (z.B. Kraftverlauf, Dysbalance)
- i. Nutzerinterface parametrisierbar (Hell-/Dunkel-Modus, Sprache, Avatar, ...)
- j. Instruktionsvideos für alle Übungen und Trainingsmethoden
- k. Für alle Nutzer: Web-Zugang zu Trainingsplänen und -historie („Sparkfield App“)

Weitere Funktionen werden über Software-Updates hinzugefügt.

IV. Trainingsmethoden

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| a. Zirkeltraining | e. Isometrisches Training |
| b. Exzentrische Überlast | f. Reduktionssätze |
| c. HIT (High Intensity Training) | g. Supersätze |
| d. Isotonisches Training | h. Variable Lastprofile |

Weitere Trainingsmethoden werden über Software-Updates hinzugefügt.

V. Farben

Vorzugs-Farbe „schwarzgrau“ (RAL 7021);
ausgewählte Designelemente „eisengrau“ (RAL7011)