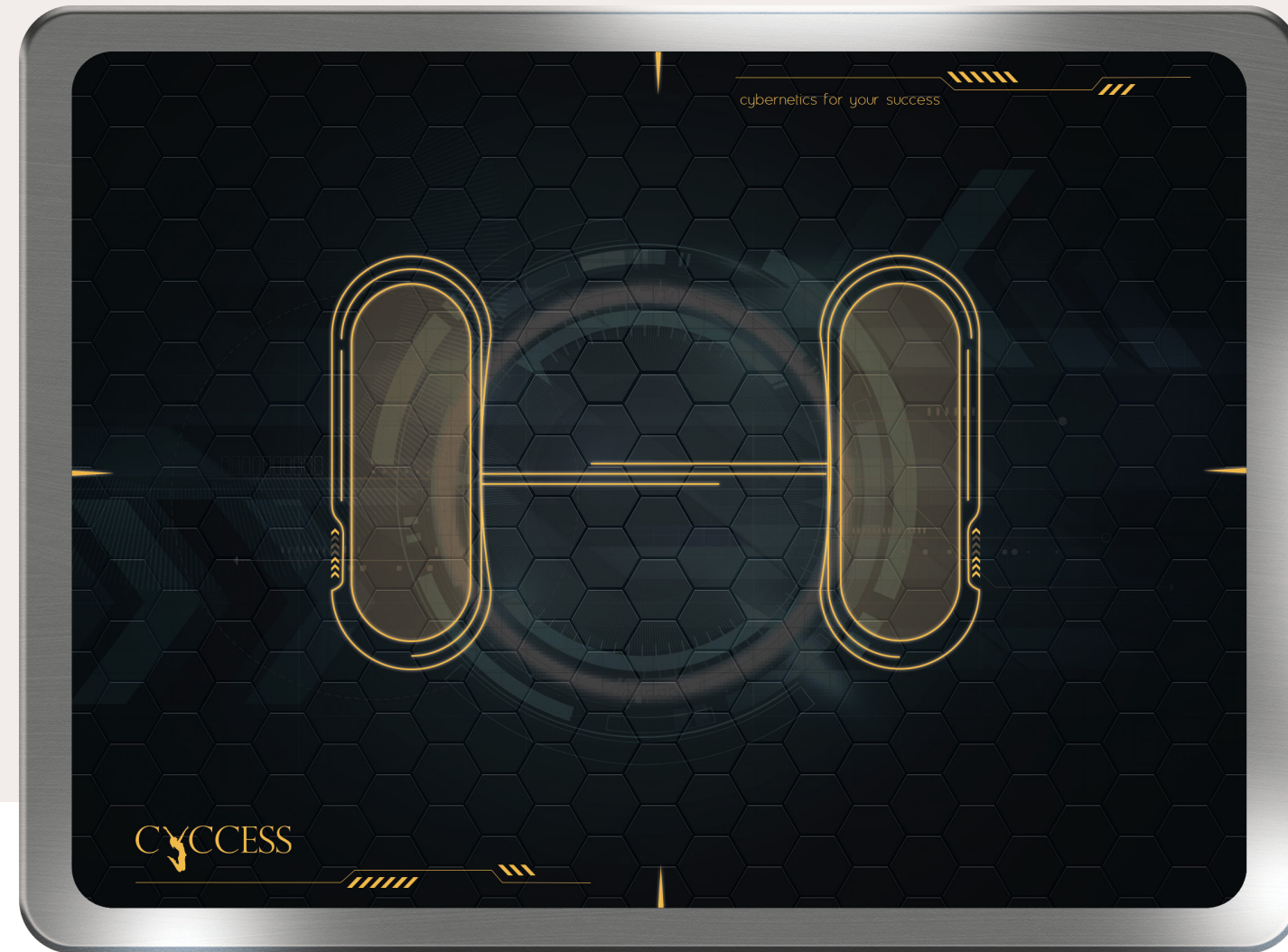


# CYCCCESS<sup>®</sup>





# Das zuverlässigste Trainingssystem aller Zeiten.



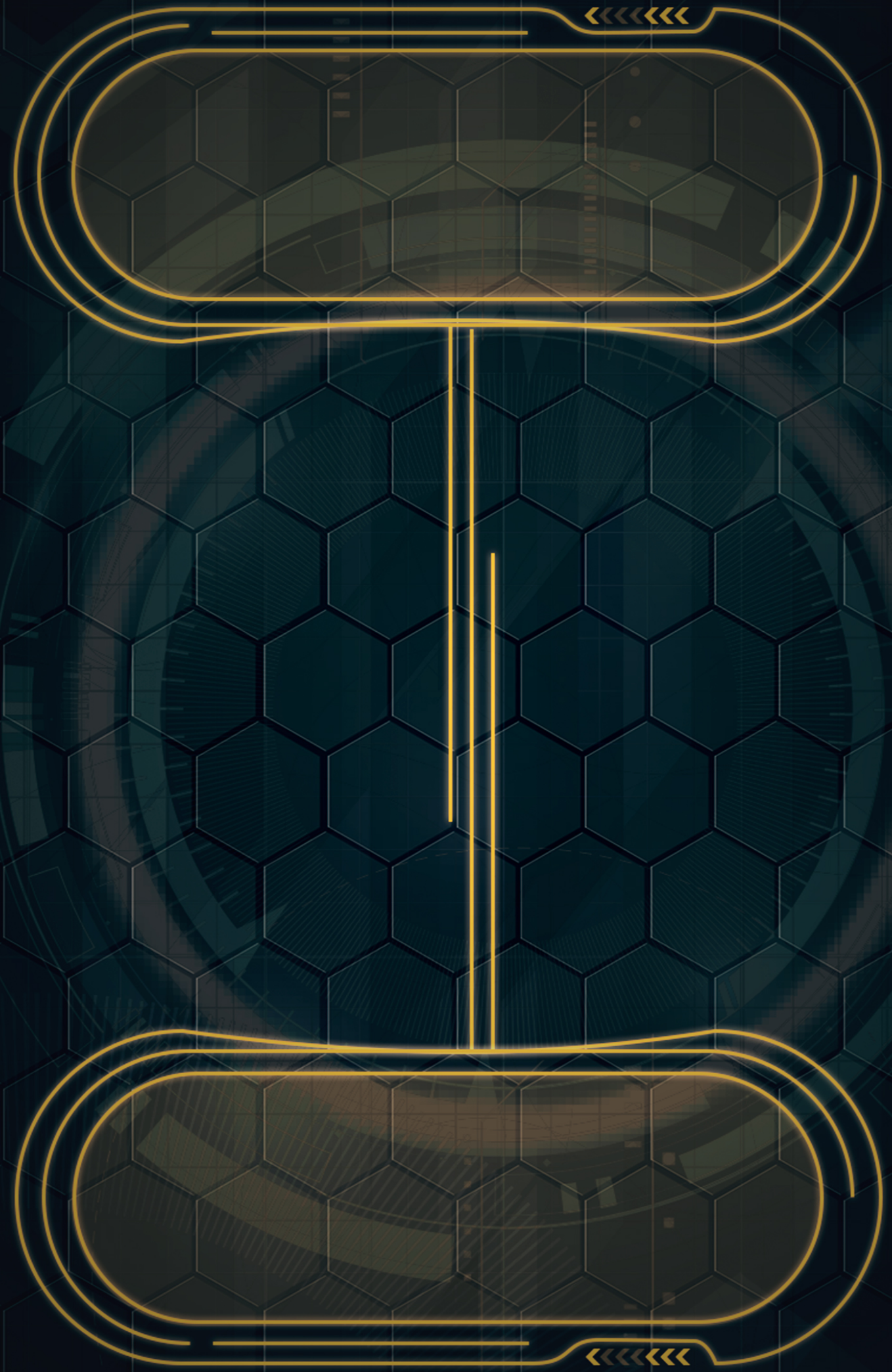
**Mit CYCESS haben wir eine einzigartige Messtechnologie geschaffen.**

Für den gesamten Trainingsbereich eröffnen sich damit völlig neue Dimensionen.

Unser Ziel war es,  
mit unserer Erfahrung  
aus dem Profisport  
**das zuverlässigste**  
**Trainingssystem aller**  
**Zeiten zu schaffen.**

CYCESS®





Dabei haben wir die komplexe Technologie in eine höchst **benutzerfreundliche Applikation verpackt, die für alle problemlos anwendbar ist.**



**Für Profiteams.**

**Und Einzelprofis.**



**Für Fitness.**



**Und Therapie.**

**Cycccess® ist bereit für Sie.**



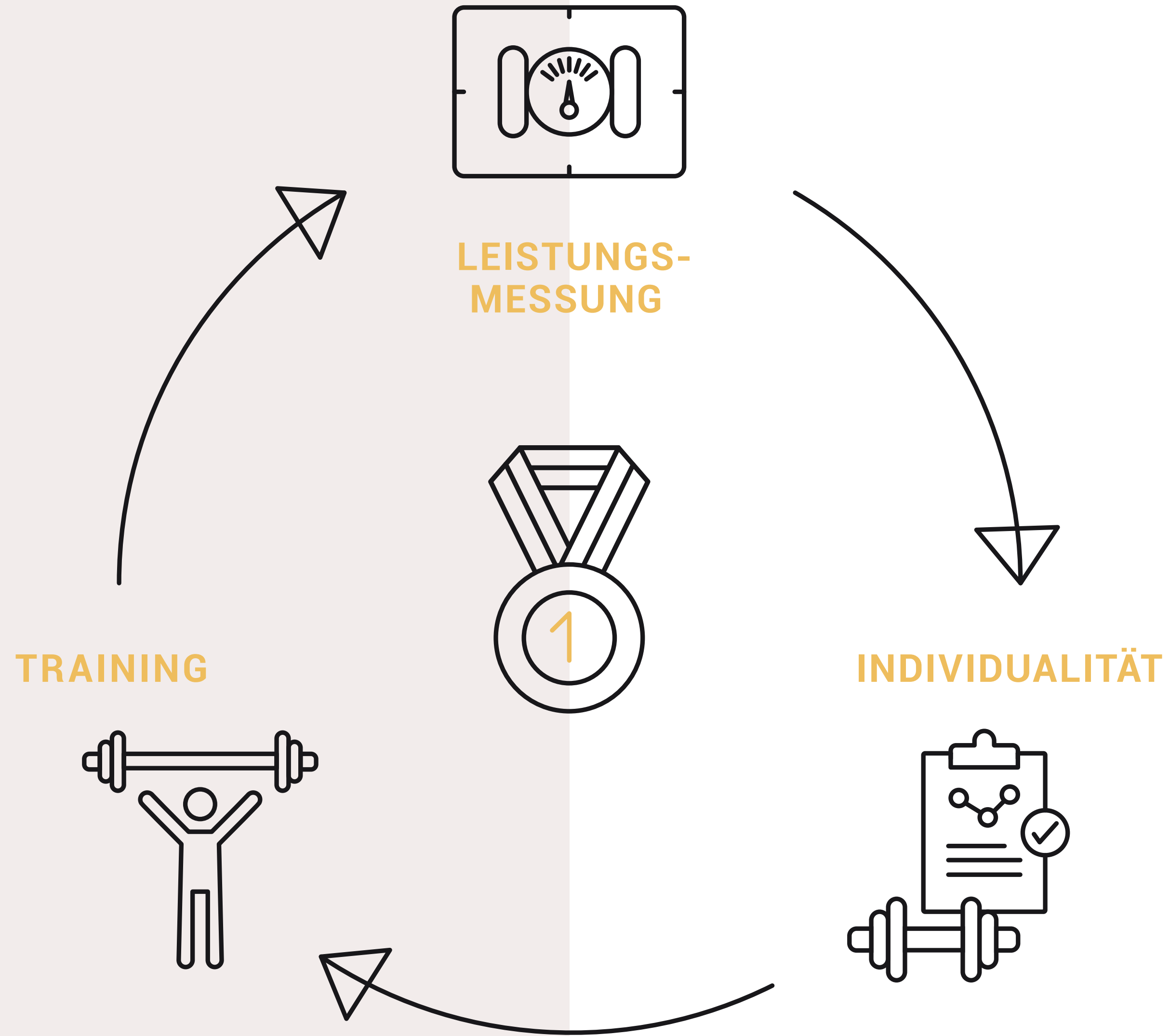
# Performance Control – Der Schlüssel zum Erfolg

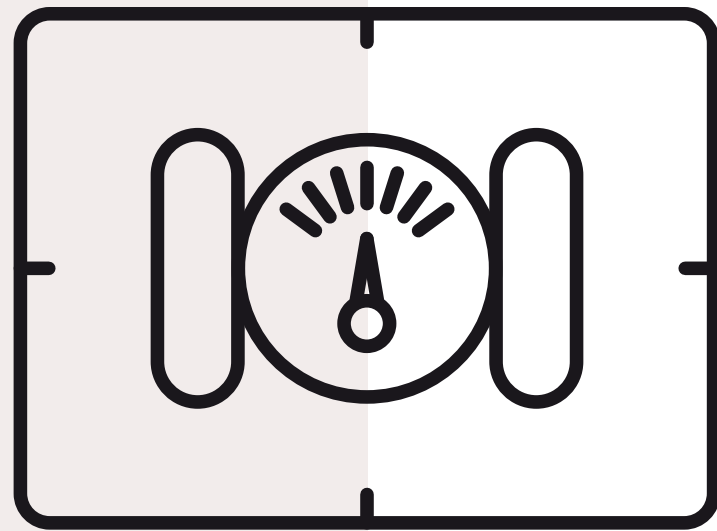


# Performance

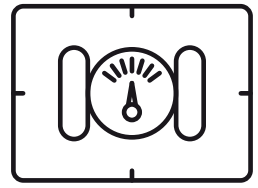
## Control –

Der Schlüssel  
zum Erfolg

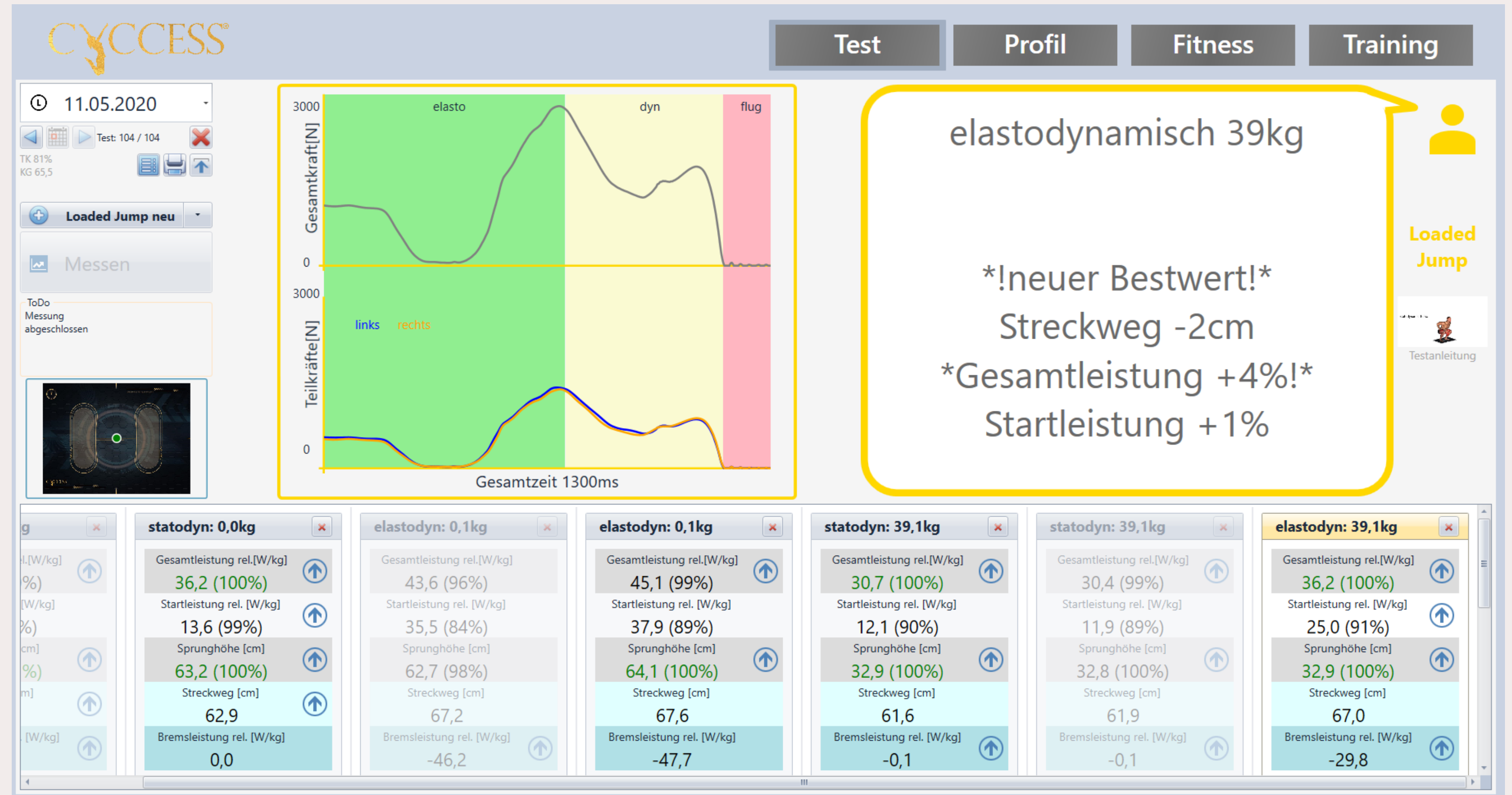




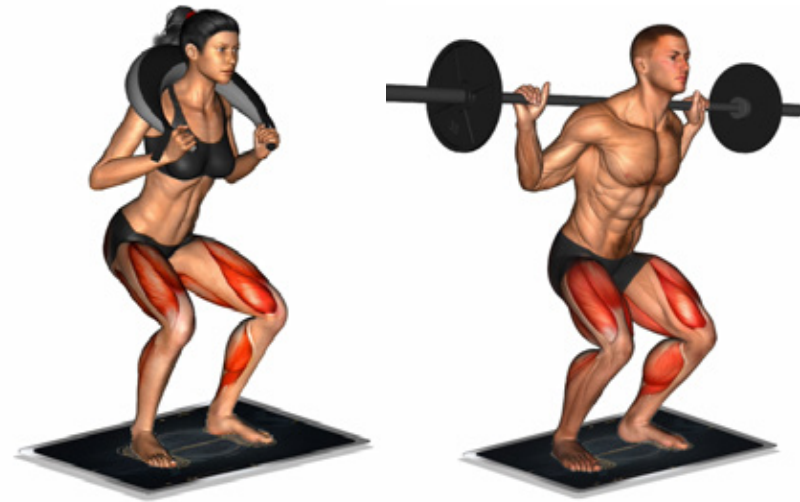
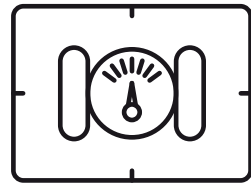
# 01 LEISTUNGSMESSUNG



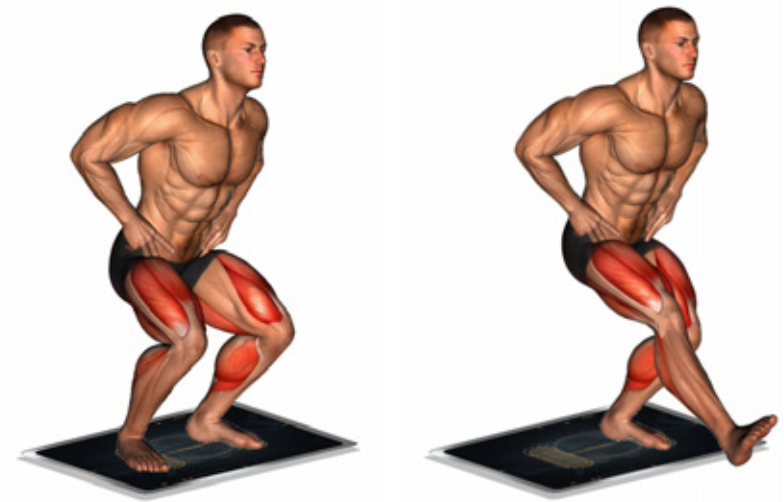
# Hochpräzise Leistungsmessung



Testansicht Cycccess®-Software



**Loaded Jump**



**Single Jump**

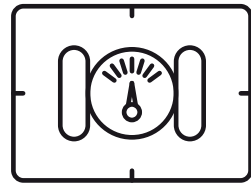


**Reactive Jump**



**Isometrie**

# Integrierte Test-Module



# Einfache, automatisierte Test-Durchführung mit Assistent

Video-Testanleitung.

Autom. Aktionsform-Erkennung.

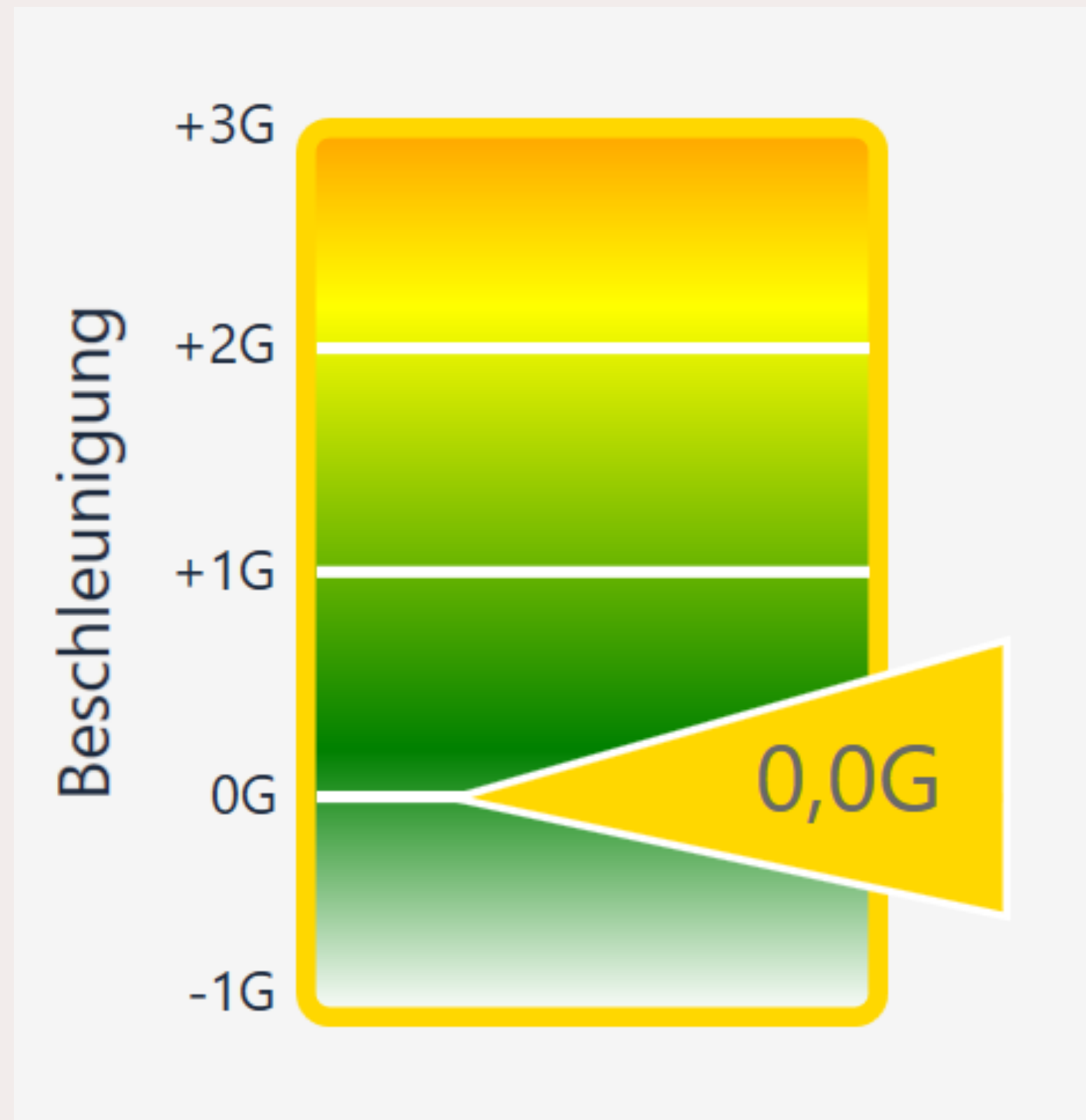
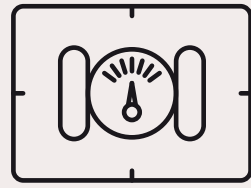
Kontrolle Bewegungsausführung.

undefiniert 0kg  
"-> für statodyn ruhiger stehen!"  
"-> für elastodyn schneller ausholen!"

Loaded Jump

Testanleitung

Assistenz in der Cycccess®-Software

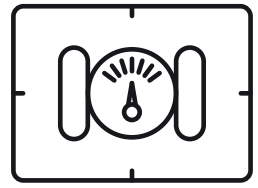


G-Sensor Cycccess®-Software

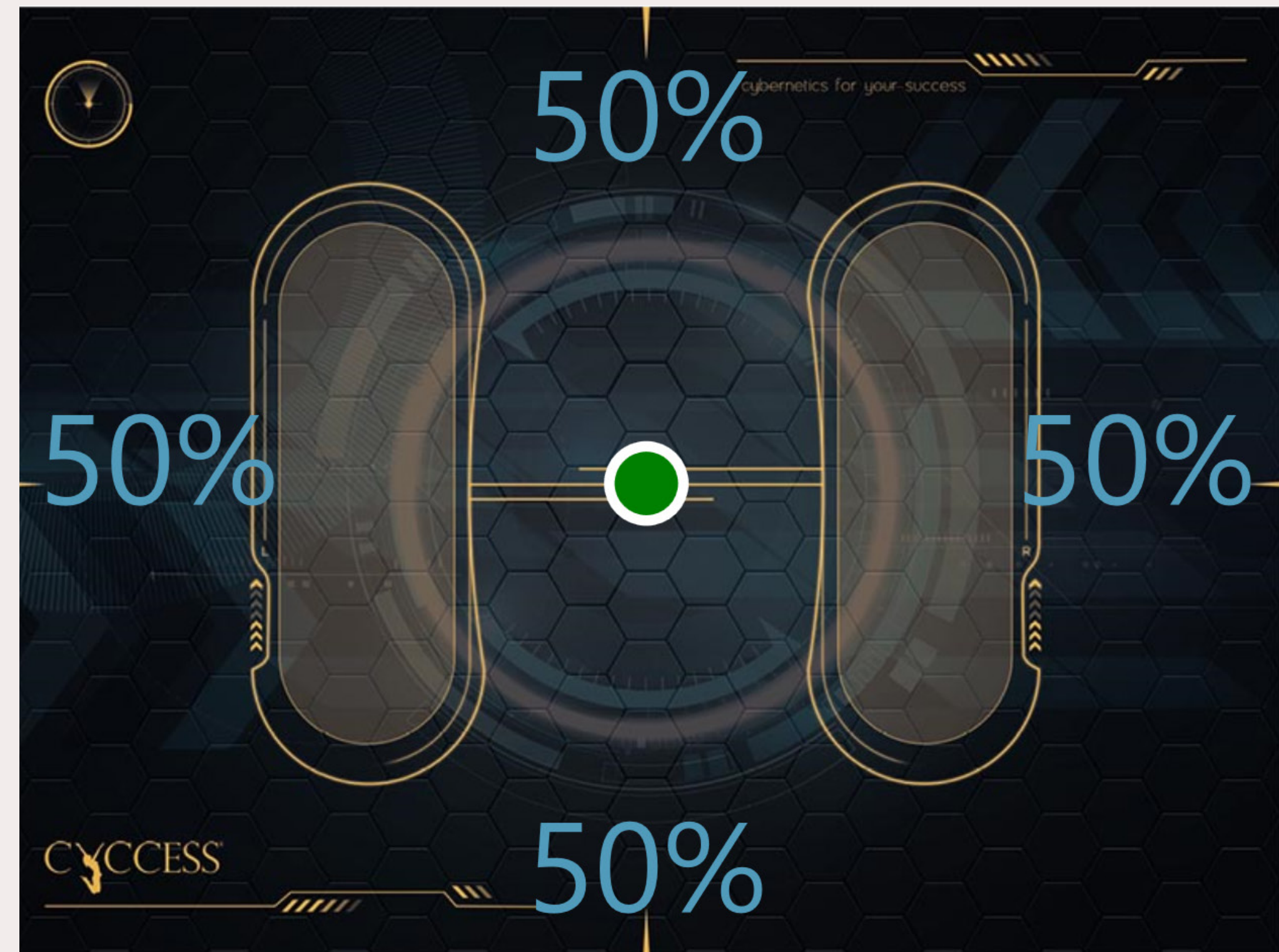
# Einfache, automatisierte Test-Durchführung mit Assistent

Echtzeit-Ansichten.

Genaue Ablaufsteuerung.

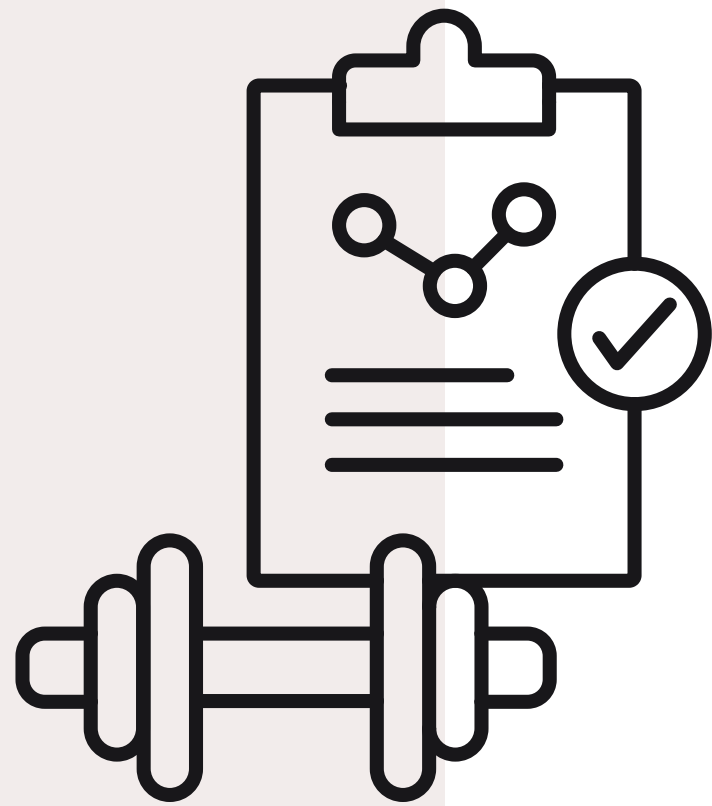


# Feedbacktraining mit **Balancegrafik**

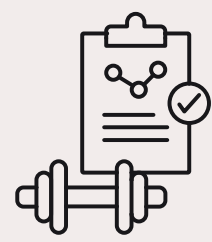


Kraftverteilungsanzeige in der Cycccess®-Software



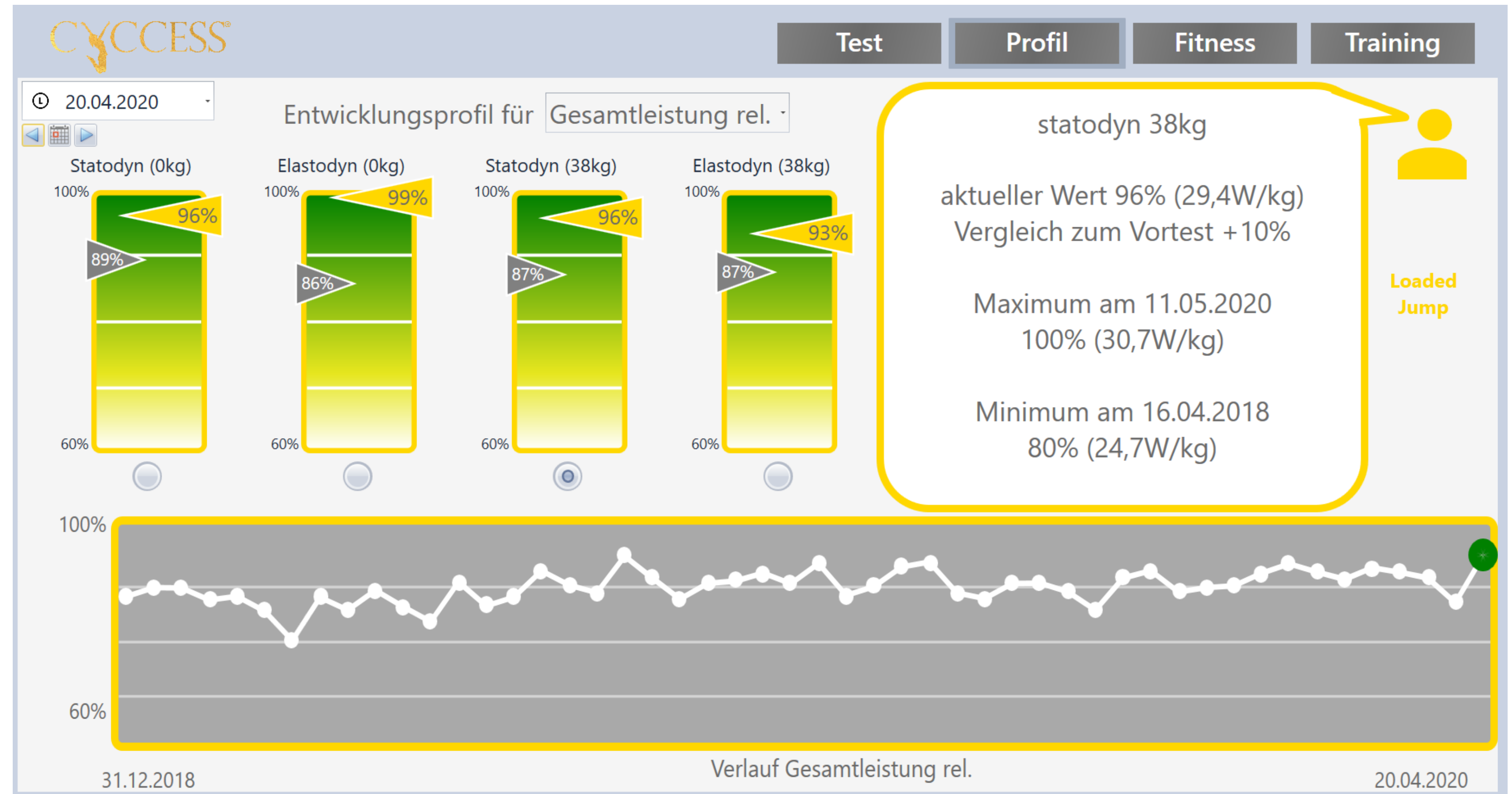


## 02 INDIVIDUALITÄT

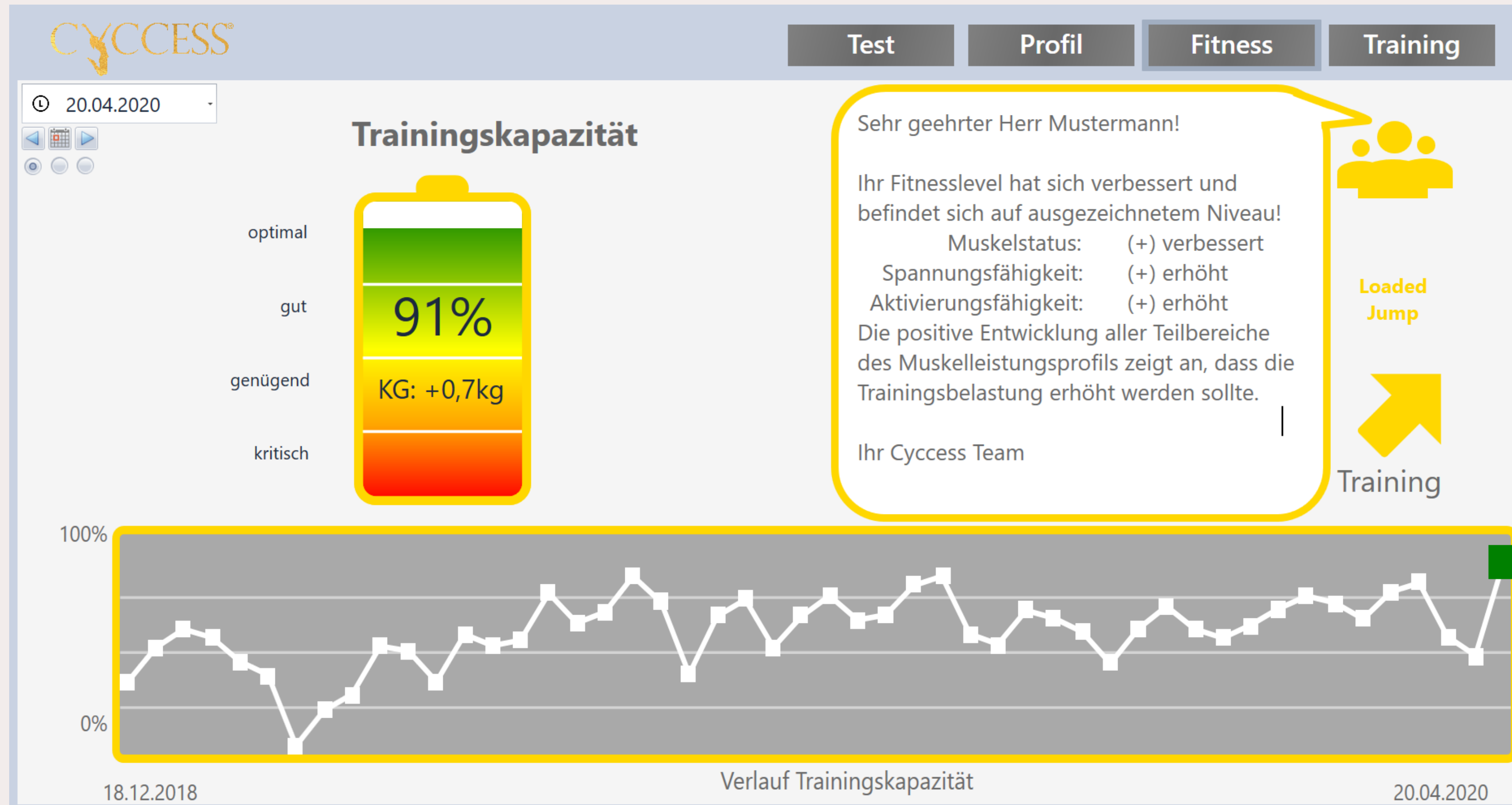
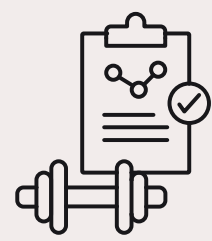


# Individual- Profil

Alle Details  
im Überblick



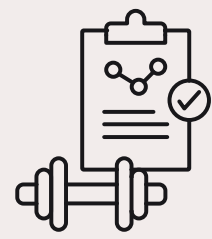
Profilansicht individuell in der Cycccess®-Software



Fitnessansicht in der Cycccess®-Software

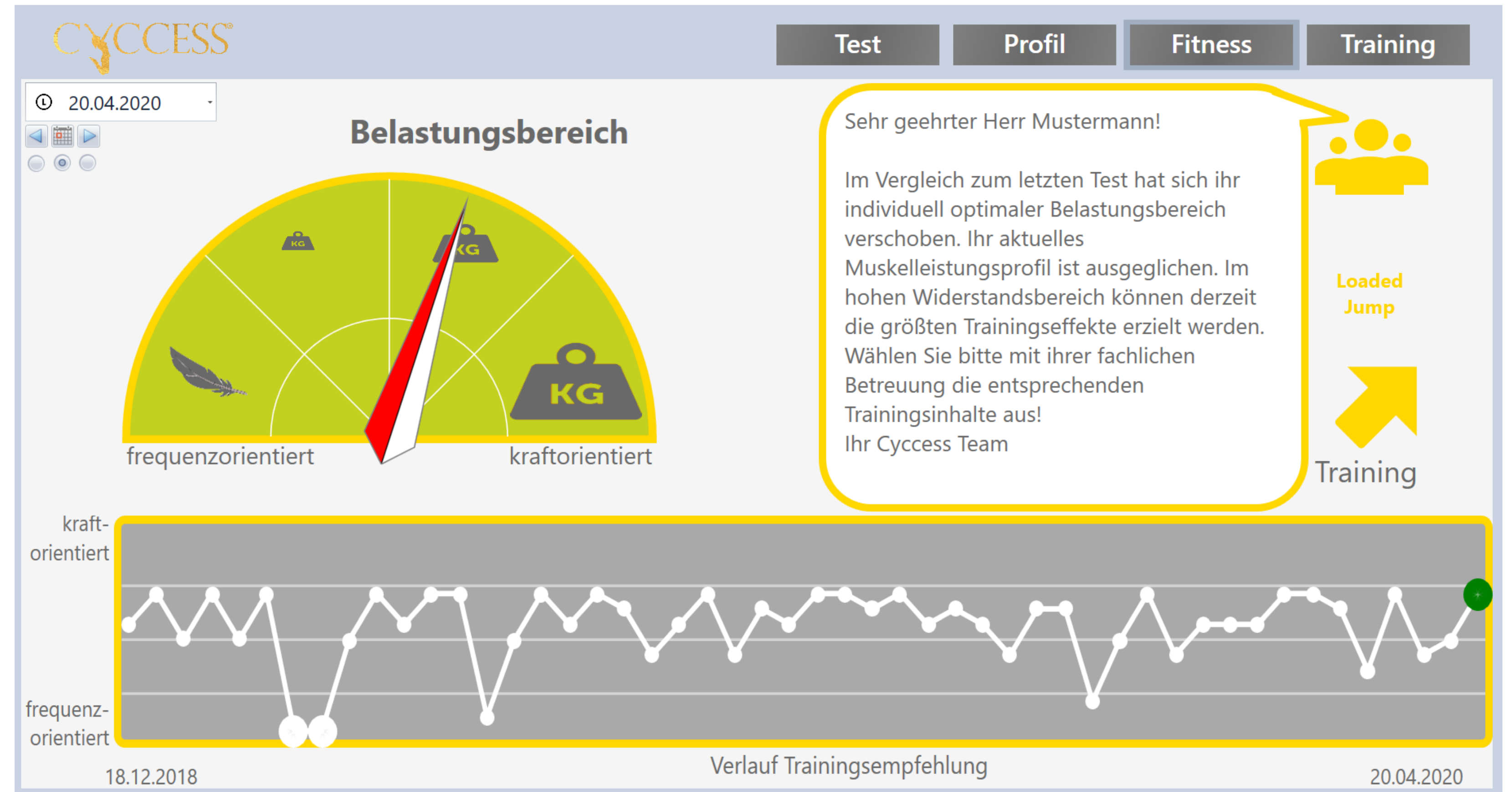
# Gemessene Belastungs-kapazität

Die richtige Dosis

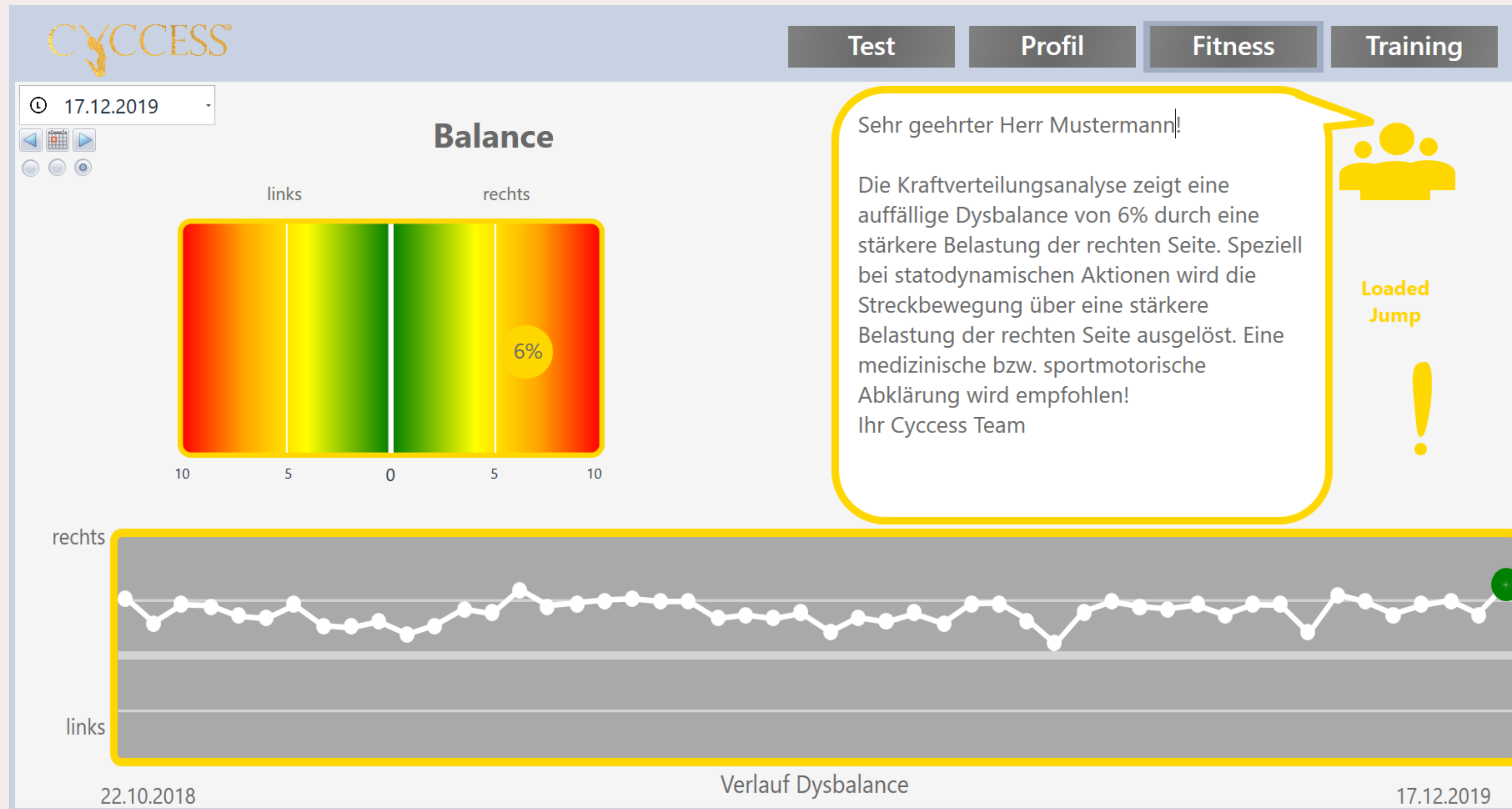
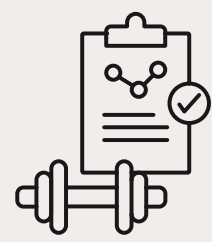


# Gemessener Belastungs-Bereich

Individuelles Potenzial



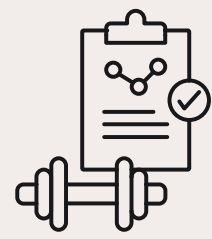
Fitnessansicht in der Cycccess®-Software



Balancegrafik in der Cyccess®-Software

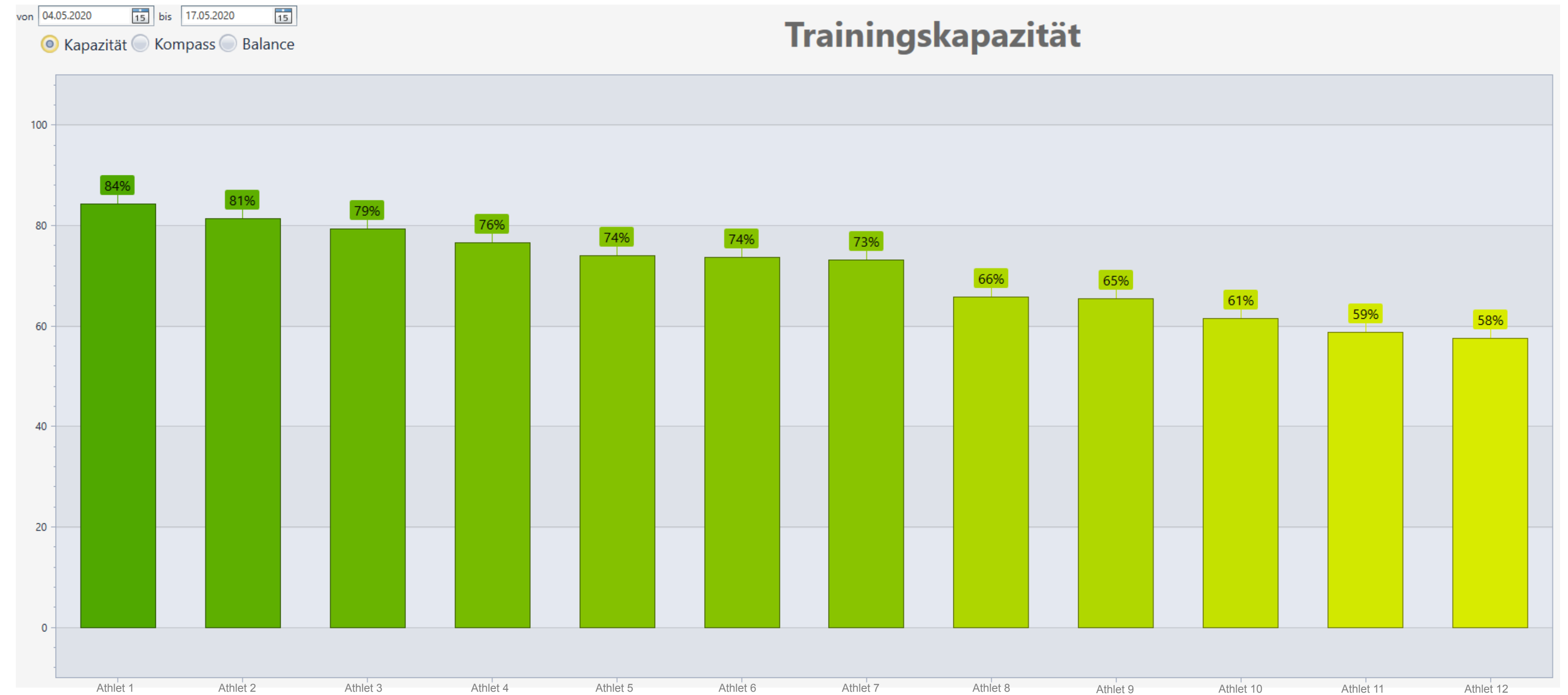
# Gemessene Dysbalance

Bewegungs-  
qualität

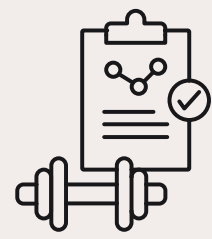


# Übersicht Gruppen- profil

Maximale  
Teamleistung

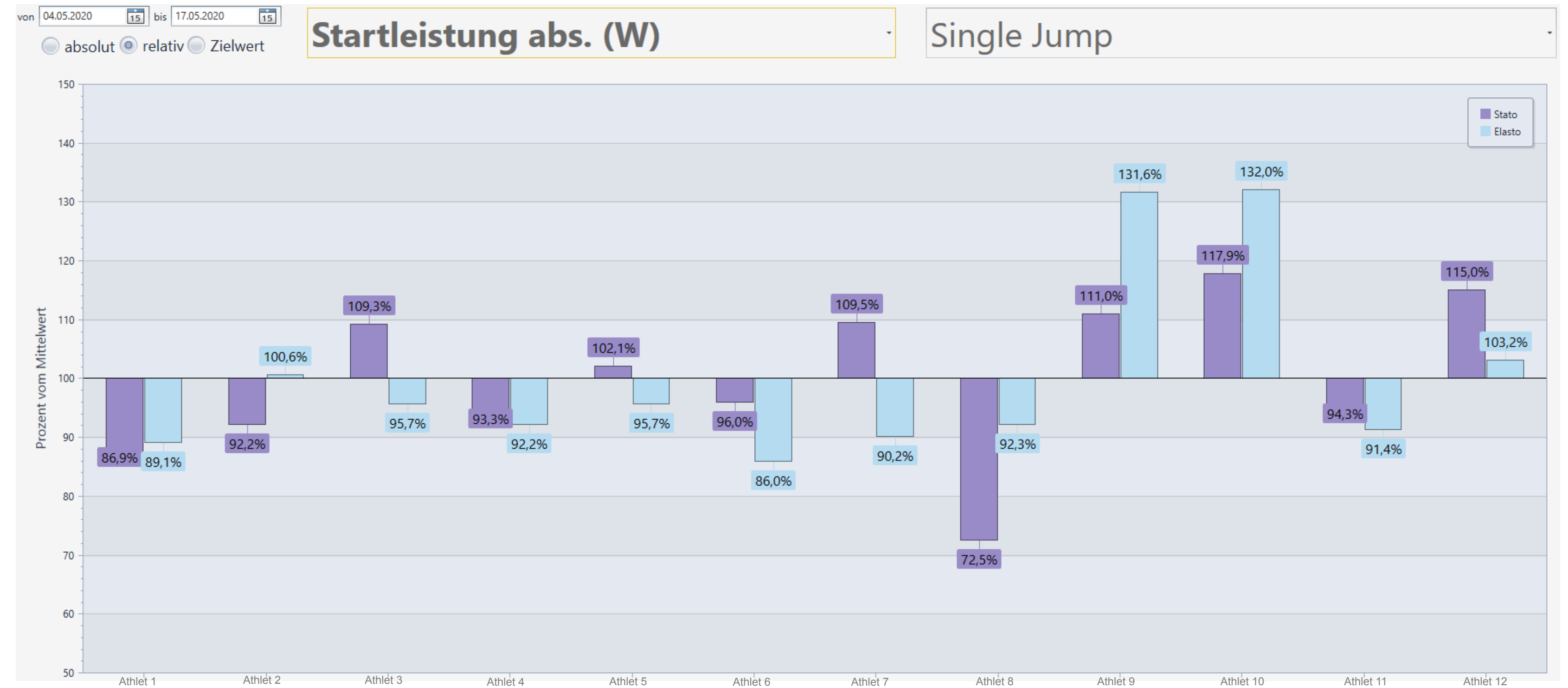


Gruppenprofil in der Cyccess®-Software



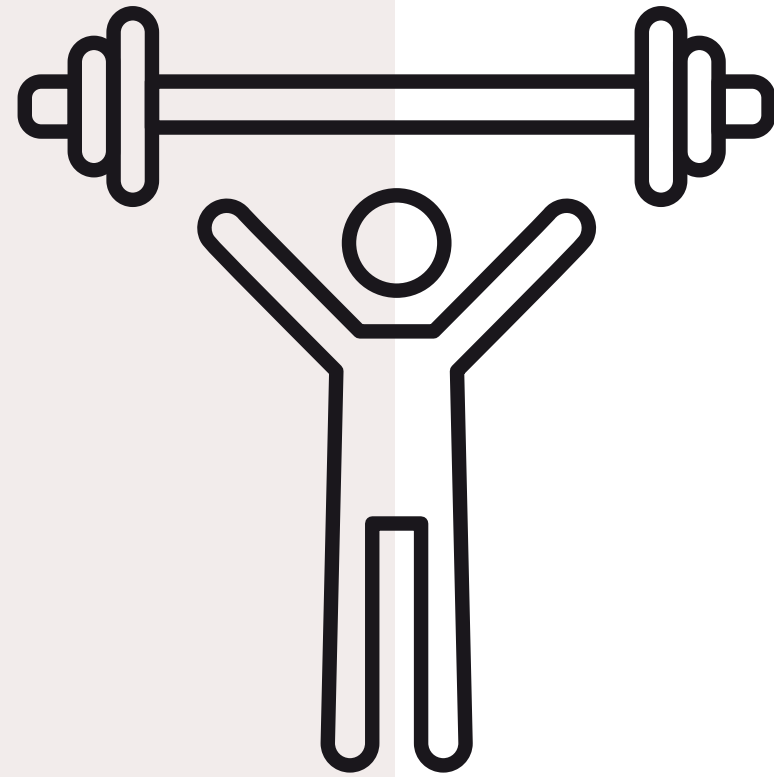
# Übersicht Gruppen- profil

Coach  
Assistance



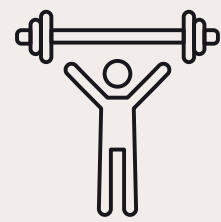
Gruppenprofil in der Cycccess®-Software

Performance  
Control –



## 03 TRAINING





**Wochenplan: 13. - 19.04.2020**

Entwicklung - Aufbau1

Tag	TE	Übungen	WH	WE
Mo. 13.	Kraft "Kmax 1a Block"	4	75	1,3WE
Di. 14.	Schnelligk. "S_lak1 spez."	2	180 Sek.	1,0WE
Mi. 15.	Ausdauer "A-GB"	1	60 min	1,2WE
Do. 16.	A.G.T. "Rumpf Ball"	5	300	0,8WE
Do. 16.	A.G.T. "Slackline"	1	24	0,1WE
Fr. 17.	Kraft "Kpot+ 6b"	5	180	3,0WE
Sa. 18.	Kraft "SK/S 2a"	5	46	0,9WE
So. 19.				

Lieber Max,  
dein individueller Wochenplan besteht aus:

7 TE (23 Übungen) - gesamt 8,2 WE

63% Kraft: 59 Serie(n) 301 WH  
15% Ausdauer: 60 Min.  
12% Schnelligk.: 12 Serien 180 Sek.

dein persönlicher Cycccess-Coach

Loaded Jump

Plan aktualisieren wird in der Vergangenheit nicht unterstützt  
letzter Test 12.02.2020

**Trainingsverlauf pro Woche mit Soll- Istdifferenz**

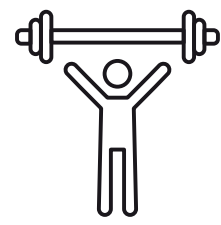
KW 14: 06. - 12.04.2020	KW 15: 13. - 19.04.2020	KW 16: 20. - 26.04.2020
EP: W 1/2 Soll 100% Test +10%	EP: W 2/2 Soll 100% Test +10%	EP: W 1/4 Soll 100% Tes
Ist 6,5 WE Diff. -0,6 WE	Ist 8,2 WE Diff. 1,0 WE	Ist 8,3 WE Diff. 1,0 WE

Kategorieabweichung!

# Intuitives Trainingstool

Planung  
Dokumentation  
Analyse

Trainingsansicht in der Cycccess®-Software

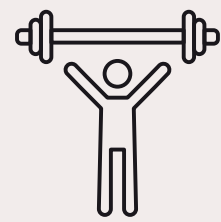


# Automatische Trainingsplanung

Berechnung 4-Wochenplan.  
Kontinuierliche Anpassung nach jedem Test.  
Manuelle Überarbeitung möglich.

The screenshot shows the 'Trainingskonfiguration' window for Max Mustermann, with the last test on 12.02.2020. The interface is divided into two main sections: 'Kategorieverteilung' and 'Werteinheitvorgaben'.  
In the 'Kategorieverteilung' section, the goal is set to 'Fitness'. It features four sliders for 'Kraft' (30), 'Kraftausdauer' (40), 'Ausdauer' (20), and 'AGT' (10). Below these are controls for 'Motorik' (neutral), 'Trainingslevel' (Fortgeschritten), checkboxes for 'Funktion Knie eingeschränkt' and 'Funktion Rücken eingeschränkt', and a 'Maximalpuls' field set to 0.  
The 'Werteinheitvorgaben' section is for 'Profi (tägliches Training)' and has a slider set to 6.5, with 'Anfänger (1 training pro Woche)' at the bottom.  
At the bottom, 'Trainingstage' are selected for Montag, Mittwoch, and Freitag. Buttons for 'Abbruch' and 'Speichern und aktualisieren' are at the bottom right.

Planungseinstellungen in der Cyccess®-Software



TE: Kraftausd. "60 Sek.-Zirkel - KAfm" 8 Übungen 480 WH 1,0WE

Rad Serie(n) 2 x 60 WH Belastungsbereich mittel Last Ausdauer

Brustpresse Serie(n) 2 x 30 WH Belastungsbereich mittel Last Rücken liegt an, Griffe Höhe Brust-Daumenlänge.

Rückenstrecker Serie(n) 2 x 30 WH Belastungsbereich mittel Last Polster höhe Schulterblätter, Oberkörper vorne

Beinbeuger Curl Serie(n) 2 x 30

TE: Ausdauer "A-GB" 1 Übungen 45 min Dauer: 45 min 0,9WE

TE: Ausdauer "A-Intervall GB/ÜB/SB" 9 Übungen 40 min Dauer: 40 min 0,9WE

Cardio 10 Min. GB 60-70% Belastungsbereich Laufband, Stepper, Radergo

Cardio 3 Min. ÜB 70-80%HF Belastungsbereich Laufband, Stepper, Radergo

Cardio 5 Min. GB 60-70% Belastungsbereich Laufband, Stepper, Radergo

Cardio 3 Min.

TE: Kraft "Beine/Rumpf1 - Kpot+" 8 Übungen 156 WH 2,0WE

TE: Kraft "Beine/Schultern1 - Kpot" 8 Übungen 186 WH 1,5WE

Frontkniebeuge tief Serie(n) 3 x 10 WH Belastungsbereich Last Beugen bis Oberschenkel knapp unter

Ausfallschritt-KB LH Serie(n) 3 x 10 WH Belastungsbereich Last Schrittstellung, nach vorne über Zehen beugen.

Kreuzheben gestreckt KH Serie(n) 3 x 10 WH Belastungsbereich Last Hantel mit gestreckten Armen neben Körper.

Beinstrecker einbein Serie(n) 3 x 10

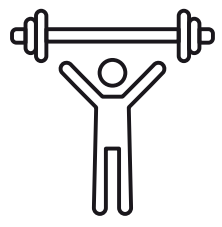
Vordefinierte Trainingseinheiten in der Cycccess®-Software

# Sportartspezifische Trainingskataloge

Spezielle Trainingseinheiten für jede Zielgruppe.

Erstellt von Experten als erweiterbare Vorlagen.

Alle Inhalte parametrisiert für Analyse und Doku.



# Beste Inhalte

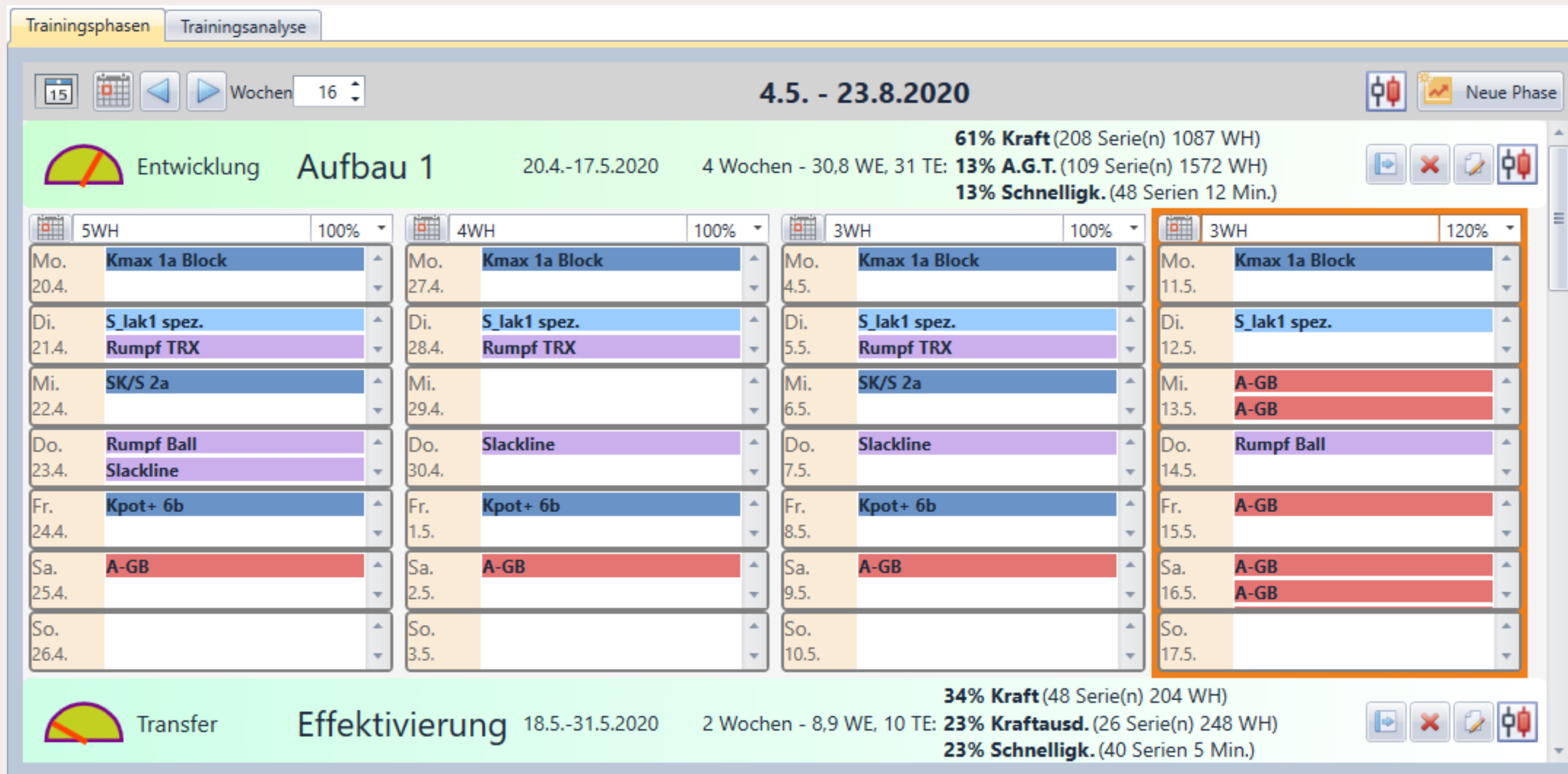
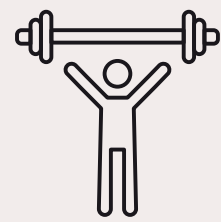
Mehr als 500  
ausgewählte Übungen.

3D animierte Videos.

Kategorisiert nach  
Belastungsbereich,  
Motorik, Gerät,  
Ausführung.

<b>Biceps Curl sitzend</b> Serie(n) <b>3 X 12</b> WH  Belastungsbereich: K Basis Last: - Ausführung: Schulterbreiter Untergriff, aufrecht sitzend, Oberarm am Körper halten	<b>Brust</b> Serie(n) <b>3 X 10</b> WH  Belastungsbereich: Bew Last: -	<b>Brustpresse</b> Serie(n) <b>2 X 60</b> WH  Belastungsbereich: Afm Last: - Ausführung: Rücken liegt an, Griffe Höhe Brust-Daumenlänge, Schultern tief
<b>Brustpresse</b> Serie(n) <b>3 X 12</b> WH  Belastungsbereich: K Basis Last: - Ausführung: Rücken liegt an, Griffe Höhe Brust-Daumenlänge, Schultern tief	<b>Burpees KH</b> Serie(n) <b>2 X 60</b> WH  Belastungsbereich: KA r f Last: - Ausführung: Aus dem Stand nach unten gehen, Hände absetzen, Beine nach hinten springen	<b>Butterfly stehend</b> Serie(n) <b>3 X 12</b> WH  Belastungsbereich: K Basis Last: - Ausführung: Leichter Ausfallschritt, Schultern senken, Griffe nehmen
<b>Butterfly liegend</b> Serie(n) <b>3 X 12</b> WH  Belastungsbereich: K Basis Last: - Ausführung: Rückenlage Bank, Seilzug Schulterhöhe greifen, Handfläche zeigt nach oben.	<b>Butterfly Maschine</b> Serie(n) <b>3 X 12</b> WH  Belastungsbereich: K Basis Last: -	<b>Butterfly Seil</b> Serie(n) <b>2 X 60</b> WH  Belastungsbereich: KA r f Last: - Ausführung: Schlaufe mit Armen vor dem Körper halten, Ellbogen leicht gebeugt, Körper
<b>Butterfly von unten</b> Serie(n) <b>3 X 12</b> WH  Belastungsbereich: K Basis Last: - Ausführung: Schulterbreiter Stand, Arme sind am Körper leicht gebeugt, Schultern senken	<b>Bicycle Crunch</b> Serie(n) <b>3 X 15</b> WH  Belastungsbereich: Stab Last: -	<b>Cardio</b> <b>90 Min.</b>  Belastungsbereich: GB 60-70% Last: - Ausführung: Laufband, Stepper, Radergo

Übungskatalog in der Cyccess®-Software



Phasenplanung in der Cycccess®-Software

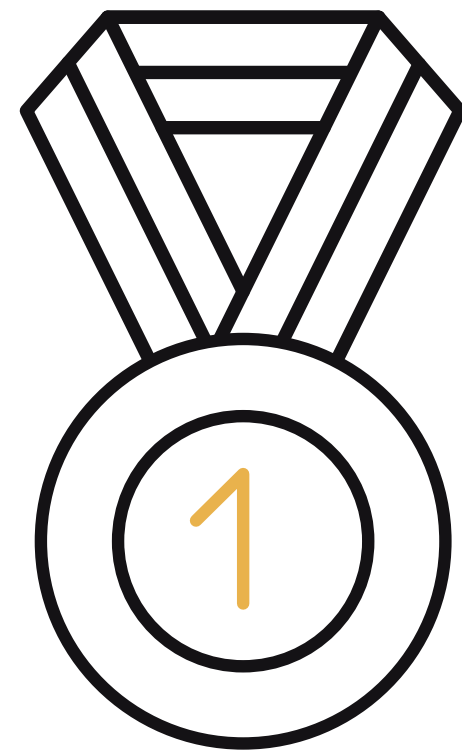
# Training – Planungsübersicht

Mittel- und langfristige  
Planungsübersicht.

Alle Termine im Griff.

# Ihr Comfort mit der Cycccess® Software.

- Ab Windows 10
- Serverdatenbank optional
- Autoupdate
- Personal ID – Licence
- Benutzerverwaltung  
(Trainer, Athlet, Admin)
- Trainingskataloge  
individualisier- und erweiterbar
- Zielwertvorgaben  
für Sportartgruppen



Sind Sie **bereit?**



# CYCCCESS<sup>®</sup>



**W** [www.cycccess.com](http://www.cycccess.com)

**E** [office@spsport.at](mailto:office@spsport.at)

**T** +43 664 5421698