

Stoffwechsel- & Leistungsanalyse

ein Thema für alle Menschen?



Der menschliche Stoffwechsel ist völlig individuell



Jeder Mensch hat unterschiedliche Pulsbereiche für die Fett- & Kohlenhydrat-Verbrennung



Die Problematik



Die meisten Menschen wissen nicht wie Ihr Stoffwechsel funktioniert und dosieren somit im Bereich Ausdauer/Krafttraining, sowie die Ernährung zu 95% falsch.



Training mit ungenauen Faustformeln



Zu hohe Pulsbereiche



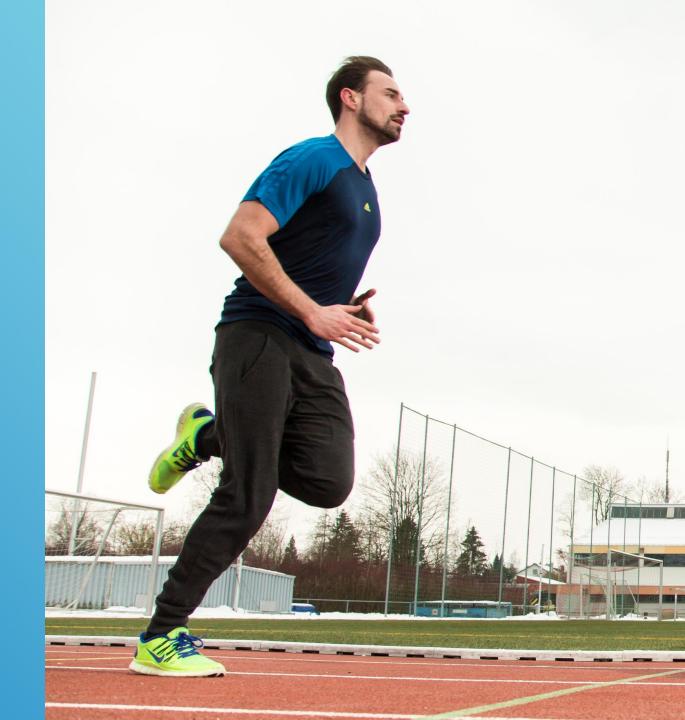
Atemgasanalyse zu teuer für die Gesundheitsbranche



Ungenaue Messmethoden



Stoffwechselanalysen im Ruhezustand und unter Belastung sind wichtig für Jeden – jung und alt, Anfänger und Profis.





Die Lösung

Auf den individuellen Stoffwechsel angepasste Ernährung & Training in den richtigen Pulsbereichen

Mit DYNOSTICS Ziele erreichen

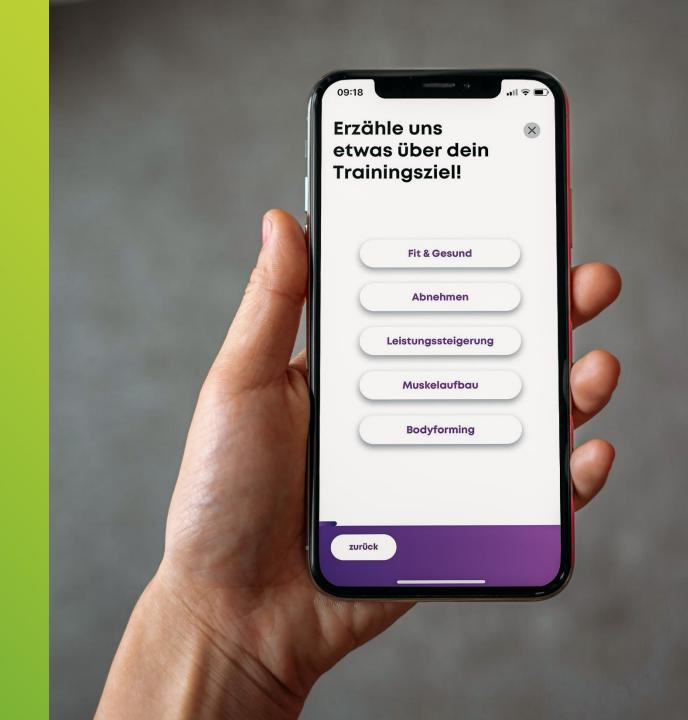


Langfristig Ihre persönlichen Ziele erreichen

- Abnehmen
- Bodyforming
- Leistungssteigerung
- Fit & Gesund



Mit ihren individuellen Werten erreichen Sie Ihre Ziele



Jetzt individuell durchstarten



Finden Sie heraus wo Sie stehen



Starten Sie mit einem effektiven und nachhaltigen Training



Stimmen Sie Ihre Ernährung individuell auf Ihren Körper ab



3 Säulen zum Erfolg

Ernährung

- ✓ Kalorienverbrauch des Körpers pro Tag
- ✓ Energielieferanten
- ✓ Ernährungsplan:
 prozentuale Verteilung der
 Makronährstoffe

Krafttraining

- ✓ Kraftausdauer
- ✓ Muskelaufbau
- ✓ Trainingsplan: Intensität, Sätze, Pausen

Ausdauertraining

- ✓ Training in den richtigen Pulsbereichen
- ✓ Trainingsplan: Dauer, Art der Trainingseinheit
- ✓ Fundament für ein erfolgreiches Training

nutrition

performance

Die Lösung mit DYNOSTICS

Stoffwechselanalyse in Ruhe und unter Belastung durch Messung der Atemgase (Spiro(ergo)metrie), eine Methode die seit vielen Jahrzehnten medizinisch validiert ist.



Analyse auf höchstem medizinischen Niveau



Erzielen Sie langfristige Therapieerfolge! Optimales und effizientes Training und individuelle Ernährung von Anfang an.



Erhöhte Motivation durch effizientes Training



Erschwinglicher Preis





Die Analysen

DYNOSTICS nutrition & DYNOSTICS performance

DYNOSTICS nutrition für eine maßgeschneiderte Ernährungs- und Krafttrainingsstrategie



Wer seine Ziele effizient erreichen will, sollte seinen Körper kennen und wissen wie dieser im Moment arbeitet



Individuelle Stoffwechselanalyse anhand der Atemgase statt veralteter und ungenauer Faustformeln



DYNOSTICS nutrition Analyse: einfach und schnell



5- oder 30- minütiges Analyseverfahren in Ruheposition (sitzend oder liegend)



Durch eine spezielle Maske wird die einund ausgeatmete Luft auf ihre exakte Zusammensetzung analysiert



Ergebnisse



Bestimmung des exakten Grundumsatzes: Kalorienverbrauch des Körpers in Ruhe



Ausgabe von prozentualem Anteil von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen an der Verbrennung



Ermittlung der systemischen Übersäuerung des Körpers



Individuelle, zielabgestimmte Empfehlungen für Ihr Krafttraining und Ihre Ernährung



Empfehlungen



Zugriff auf Ihre Ergebnisse über die DYNOSTICS-App oder den Webbrowser



Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Ziele so schnell wie möglich erreichen können: Abnehmen, Bodyforming, Muskelaufbau, Leistungssteigerung oder Fit & Gesund



Individuelle Trainingsempfehlungen zum Thema Krafttraining: Wiederholungen, Sätze und Dauer der einzuhaltenden Pausen



Was sollte auf Ihrem Teller landen - empfohlene Mengen an Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen

Dein Ziel: Abnehmen

Ernährung Dein Ziel: Abnehmen Krafttraining Emährung Deine Strategie Bielbe beim Essen stets über deinem Grundumsatz enen Übersäuerungszustand. Wenn du Erfahrung im Krafttraining Deine Empfehlung Für dein Trainingsziel Abnehmen ist eine Emährung in folgender Verteilung ideal: 25% 30% Muskelaufbau Intensität: 7-8 Wiederholungen. Entspricht einem Belastungsilmit nach 45 - 60 Sekunden. Sätze: 2-3 Sätze Pause: 90 Sekunden Pause nach jedem Satz 45% Kohlenhydrate

weltere Tipps

Trinken

Mindestens 2 L. Wasser über den Tag verteilt trinken, an Trainingstagen mehr. Vor jeder Hauptmahizeit ein großes Gias Wasser trinken, um schneller ein Sättigungsgefühl zu erreichen.

Fokus

llegt auf regelmäßiger und elweißreicher Kost.

Elwelß

Nach dem Krafttraining elweißreich essen. Gut eignen sich dafür Milichorodukte kombiniert mit Obst.

Fet

dosiert verzehren. Bevorzuge bei tierischen Lebensmittein die fettarmen Sorien. Pflanzendie liefern wichtige Mikronährstoffe. Deshalb täglich, aber sparsam in deinen Spelseplan Integrieren, zum Beispiel als Dressing und Bratöl.

Kohlenhydrat

In Form von Süßigkeiten, Fertigprodukten und Softgetränken unbedingt reduzieren oder vermeiden. Stattdessen Vollkomgetreide, Kartoffein, Gemüse und Obst bevorzugt genießen. Gehören bei jedem Sportier auf den Tischt

ausen

zwischen Mahizeiten von mehr als 4 Stunden vermeiden. So behältst du eine gleichmäßige Energie- und Nährstoffversorgung ohne Spitzen und Lücken.

Zusammensetzung Mahlze

Jede Mahlzelt sollte aus einer Elweiß- und einer Gemüse – oder Obstkomponente bestehen. Hauptmahlzeiten zusätzlich mit einer Kohlenhydralkomponente ergänzen.

Warme Mahize

Sie sollte auch eine große Portion Gemüse undioder Salat beinhalten. Dazu gehört eine magere Elwelläkomponente aus Fielsch, Fisch, einem Milchprodukt, El oder Hülsenfrüchten. Dazu Kartoffeln. Reis oder Nudeln eroänzen.

Frühstück

Morgens Ideal: Ein Müsil aus Quark oder Joghurt mit Haferoder anderen Getreideflocken sowie Obst und ein paar Nüssen.

Brotmahize

Bevorzuge Volikombrot mit wenig Butter und einem mageren Belag (z.B. Käse, Schiniken). Die ideale Ergänzung ist eine große Portion Salat oder Rohkost.

Snacks

reduzieren Blutzuckerschwankungen und beugen Hungerattacken oder Heißhunger vor. Die Ideale Versorgung mit leistungsfördernden Mikronährstoffen bielen elweißreiche Lebensmittel mit einem Obst oder Gemüse wie: Käse mit Gurken oder Joghurt mit Obst. Führe die Übungen langsam und kontrolliert aus, um die Zielmuskulatur maximal zu beanspruchen. Dein Trainer zeigt dir gern, wie du deine Übungen perfektionierst.

Wiederhole die Analyse nach 3 Monaten. Du erhältst deine neuen, veränderten Werte, einen angepassten Trainingsplan und vermeldest einen Gewöhnungseffekt deines Körpers.



Stoffwechselanalyse unter Belastung

Mit DYNOSTICS performance zu den individuellen Pulsbereichen



Adäquater Stufentest von Anfänger bis zum Sportler



ca. 15- bis 20-minütige Analyse auf Laufband oder Ergometer



Rückschluss auf den Zustand des Herz-Kreislaufund Stoffwechselsystems inkl. Update zum körperlichen Zustand



Stoffwechselanalyse unter Belastung

Wichtig für die Therapie: Training des Fettstoffwechsels



Essentielles Fundament für jeden der aktiv wird oder bereits ist



Auswirkung auf die Regeneration und die Durchblutung, sowie die weitere Trainingssteigerung



Jeder sollte diesen Test durchführen um seinem Ziel näher zu kommen



Stoffwechselanalyse unter Belastung

Ergebnisse



Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle, der Sauerstoffwerte und der Regenerationsfähigkeit



Ermittlung der Pulsbereiche zur genauen Trainingssteuerung und für ein langfristig effektives Training



Re-Tests nach 3 - 4 Monaten werden empfohlen, da sich Ihr Zustand verbessert und sich die Werte dadurch verändern



performance

Stoffwechselanalyse unter Belastung

Empfehlungen



Zugriff auf Ihre Ergebnisse über die DYNOSTICS-App oder den Webbrowser



Empfehlungen zur Häufigkeit und Intensität des Trainings



Permanente Motivation durch messbaren Erfolg



Leicht verständliche Auswertung



Individuelle Trainingspläne für das Ausdauertraining, zugeschnitten auf Sie und Ihr Ziel



Vermeidung von Stagnation im Therapieund Trainingsprozess



Wir möchten, dass du dein persönliches Ziel Abnehmen möglichst effektiv erreichst. Deshalb bekommst du bei DYNOSTICS Individuelle Empfehlungen aus den 3 Bereichen Bewegung, Krafttraining und Ernährung. Mit diesem ganzheitlichen Konzept trainleren Profis - und jetzt auch du!

Krafttraining Emährung Bewegung

Deine Strategie

Viel hilft nicht viel, sondern richtig hilft viel! Richtig ist in deinem Fail: Trainiere hauptsächlich im aeroben Bereich zur

Deine Empfehlung

Dein Schlüssel, um konstant und dauerhaft abzunehmen:

Ausdauertraining. -> Erhöhte Fettverbrennung - weniger Kilos auf der Waage

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
Einheit 1 GA 1	1x – 2x pro Woche	60–90 mln	90 min	120 – 151 bpm	110 – 141 bpm
Einheit 2 GA 2	1x pro Woche	50 min	5 min	120 - 151 bpm	110 – 141 bpm
			20 min	151 - 177 bpm	141 - 167 bpm
			5 min	120 - 151 bpm	110 - 141 bpm
			20 min	151 – 177 bpm	141 – 167 bpm
Einheit 3 SB	1x pro Woche	57-76 min	2 min	> 184 bpm	> 174 bpm
			5 min	Pause	Pause
			zusātzi. 5-	Wiederholungen	
			7	< 120 bpm	< 110 bpm
			15-20 min		

Richtig trainieren im GA1, GA2 und SB!

Trainiere lieber langsam und gleichmäßig, dafür länger im GA1. So lernt Dein Körper am besten, Fett als Energielleferant zu nutzen. Wenn du dich gut fühlst, kannst du während deiner Trainingseinheit gern zur Abwechslung immer wieder einige Minuten im GA2-Bereich trainieren. Solltest du ausnahmsweise mai etwas weniger Zeit haben, kannst du auch eine etwas kürzere Trainingseinheit komplett im GA2 - Bereich absolvieren. Dazu gekoppelt ist es wichtig auch die Menge an verbrannten koal zu erhöhen, deswegen kombiniert Dynostics auch ein Intervalltraining über der IAAS hinzu (anaerobes Training). Diese Einheiten sind das perfekte Pendant zum Fettstoffwechseitraining und werden aber sehr anstrengend sein. Entscheidend für den Erfolg ist die strikte Einhaltung der Trainingsbereiche in jeder Trainingseinheit.





DYNOSTICS Vorteile

auf einen Blick

Die Vorteile auf einen Blick



Mobil - Ihre Empfehlungen immer dabei



Bezahlbar – im Vergleich zu bisherigen Möglichkeiten



Optimale Dosierung des Trainings, Weniger quälen, höherer Effekt



Erreichen der eigens gesetzten Ziele durch einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan



Verständliche Ergebnisse auf höchstem medizinischen Niveau



Vermeidung von Stagnation im Therapieund Trainingsprozess





know your body. raise your game.

Jetzt starten und hier & heute einen DYNOSTICS Analyse Termin vereinbaren.