



DYNOSTICS

# Mobile Stoffwechselanalyse

In Ruhe und unter Belastung

# 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



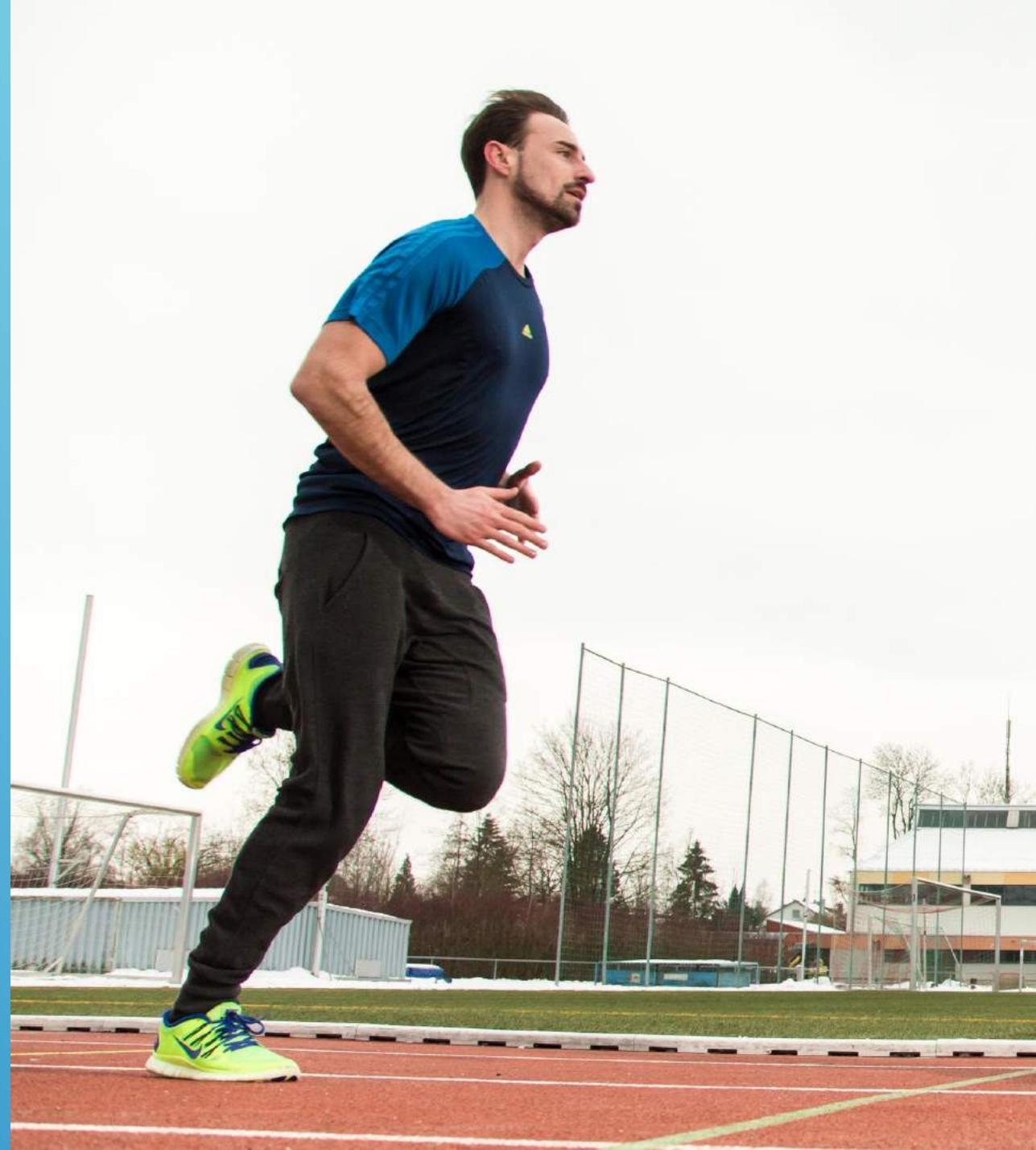
Atemgasanalyse zu teuer für die Gesundheitsbranche



Ungenauere Messmethoden



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





**DYNOSTICS**

# 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

DYNOSTICS

**nutrition**

DYNOSTICS

**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





DYNOSTICS

# Die Analysen

DYNOSTICS nutrition & DYNOSTICS performance

# Stoffwechselanalyse in Ruhe

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**

# Stoffwechselanalyse in Ruhe

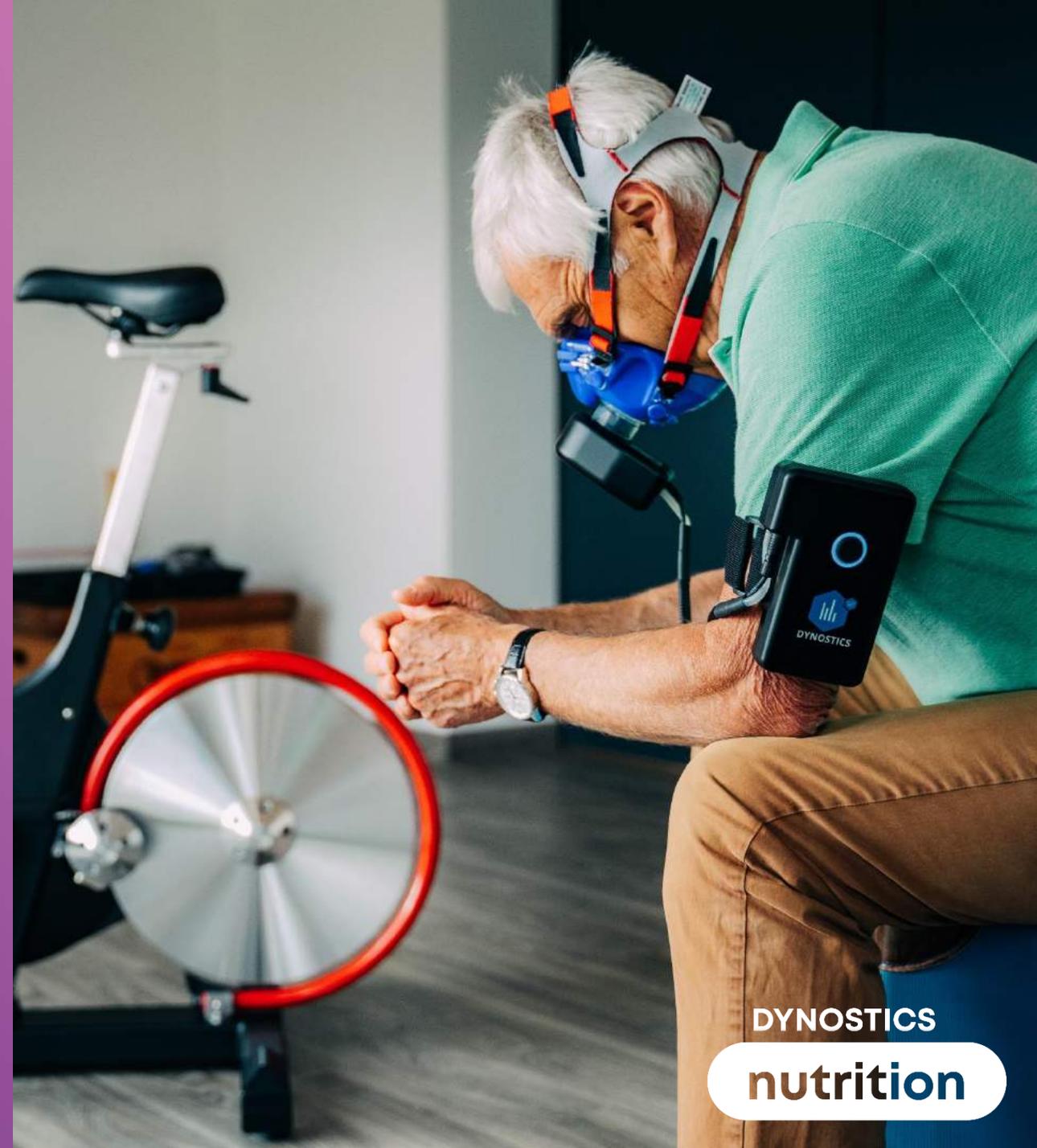
DYNOSTICS nutrition Analyse: einfach und schnell



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



Durch eine spezielle Maske wird die ein-  
und ausgeatmete Luft auf ihre exakte  
Zusammensetzung analysiert



DYNOSTICS  
**nutrition**

# Stoffwechselanalyse in Ruhe

## 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



**DYNOSTICS**  
**nutrition**

# Stoffwechselanalyse in Ruhe

## 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

Empfehlung

Bewegung	Krafttraining	Ernährung
<b>Deine Strategie</b> Bleibe beim Essen stets über deinem Grundumsatz.		
<b>Deine Empfehlung</b> Für dein Trainingsziel <b>Abnehmen</b> ist eine Ernährung in folgender Verteilung ideal:		
30% Fett		25% Eiweiß
45% Kohlenhydrate		
<b>Weitere Tipps</b>		
<b>Trinken</b> Mindestens 2 L Wasser über den Tag verteilt trinken, an Trainingstagen mehr. Vor jeder Hauptmahlzeit ein großes Glas Wasser trinken, um schneller ein Sättigungsgefühl zu erreichen.	<b>Zusammensetzung Mahlzeit</b> Jede Mahlzeit sollte aus einer Eiweiß- und einer Gemüse- oder Obstkomponente bestehen. Hauptmahlzeiten zusätzlich mit einer Kohlenhydratkomponente ergänzen.	Führe die Übungen langsam und kontrolliert aus, um die Zielmuskulatur maximal zu beanspruchen. Dein Trainer zeigt dir gern, wie du deine Übungen perfektionierst.
<b>Fokus</b> liegt auf regelmäßiger und eiweißreicher Kost.	<b>Warme Mahlzeit</b> Sie sollte auch eine große Portion Gemüse und/oder Salat beinhalten. Dazu gehört eine mager Eiweißkomponente aus Fleisch, Fisch, einem Milchprodukt, Ei oder Hülsenfrüchten. Dazu Kartoffeln, Reis oder Nudeln ergänzen.	<b>Wiederhole die Analyse nach 3 Monaten.</b> Du erhältst deine neuen, veränderten Werte, einen angepassten Trainingsplan und vermeidest einen Gewöhnungseffekt deines Körpers.
<b>Eiweiß</b> Nach dem Krafttraining eiweißreich essen. Gut eignen sich dafür Milchprodukte kombiniert mit Obst.	<b>Frühstück</b> Morgens ideal: Ein Müsli aus Quark oder Joghurt mit Hafer- oder anderen Getreideflocken sowie Obst und ein paar Nüssen.	
<b>Fette</b> dosiert verzehren. Bevorzuge bei tierischen Lebensmitteln die fettarmen Sorten. Pflanzenöle liefern wichtige Mikronährstoffe. Deshalb täglich, aber sparsam in deinen Speiseplan integrieren, zum Beispiel als Dressing und Bratöl.	<b>Brotmahlzeit</b> Bevorzuge Vollkornbrot mit wenig Butter und einem mageren Belag (z.B. Käse, Schinken). Die ideale Ergänzung ist eine große Portion Salat oder Rohkost.	
<b>Kohlenhydrate</b> In Form von Süßigkeiten, Fertigprodukten und Softgetränken unbedingt reduzieren oder vermeiden. Stattdessen Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst bevorzugt genießen. Gehören bei jedem Sportler auf den Tisch!	<b>Snacks</b> reduzieren Blutzuckerschwankungen und beugen Hungerattacken oder Heißhunger vor. Die ideale Versorgung mit leistungsfördernden Mikronährstoffen bieten eiweißreiche Lebensmittel mit einem Obst oder Gemüse wie: Käse mit Gurken oder Joghurt mit Obst.	
<b>Pausen</b> zwischen Mahlzeiten von mehr als 4 Stunden vermeiden. So behältst du eine gleichmäßige Energie- und Nährstoffversorgung ohne Spitzen und Lücken.		

# Stoffwechselanalyse unter Belastung

Mit DYNOSTICS performance zu den individuellen  
Pulsbereichen



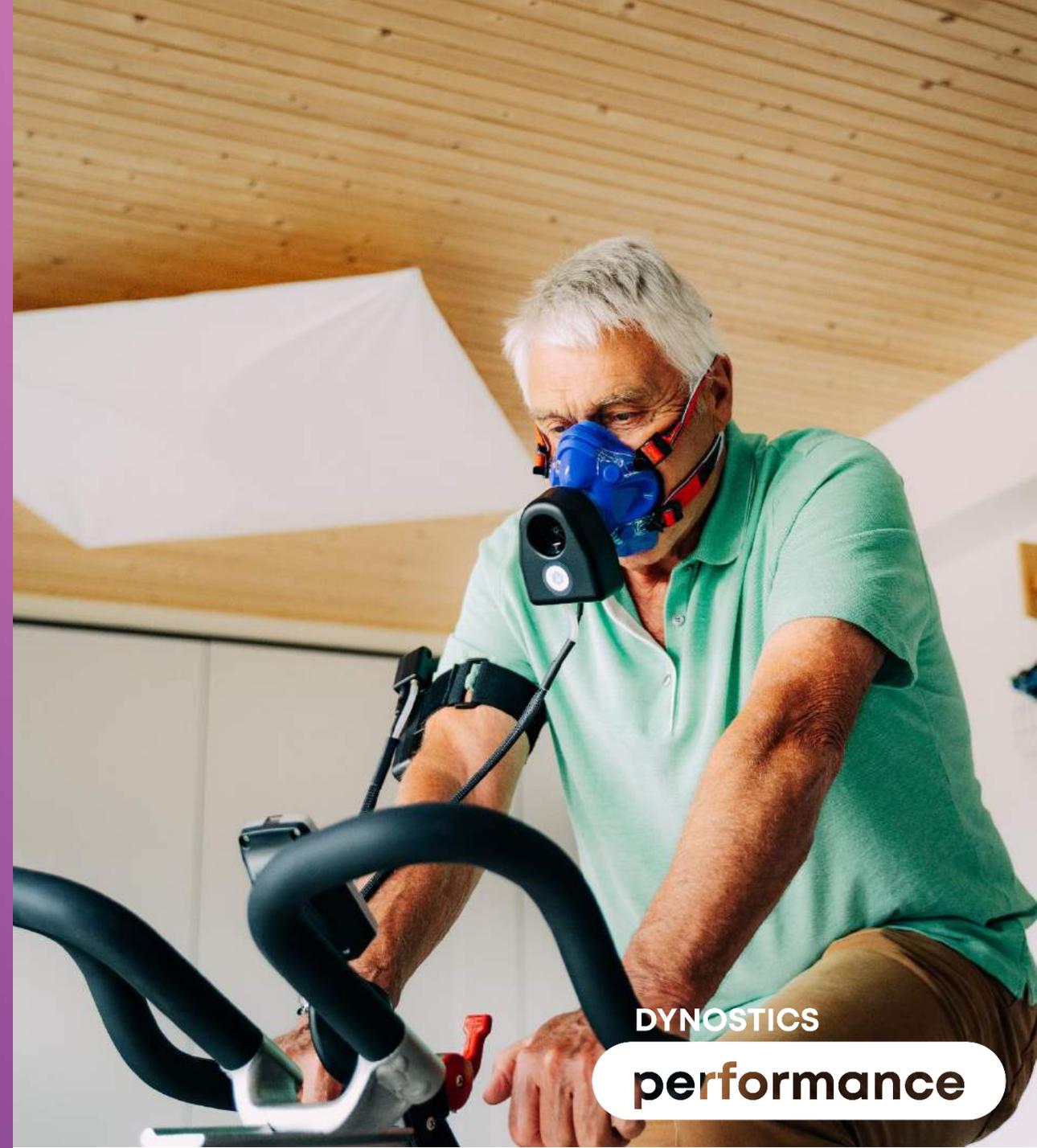
Adäquater Stufentest von Anfänger  
bis zum Sportler



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



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



DYNOSTICS

performance

# 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



DYNOSTICS

performance

# Stoffwechselanalyse unter Belastung

## Ergebnisse



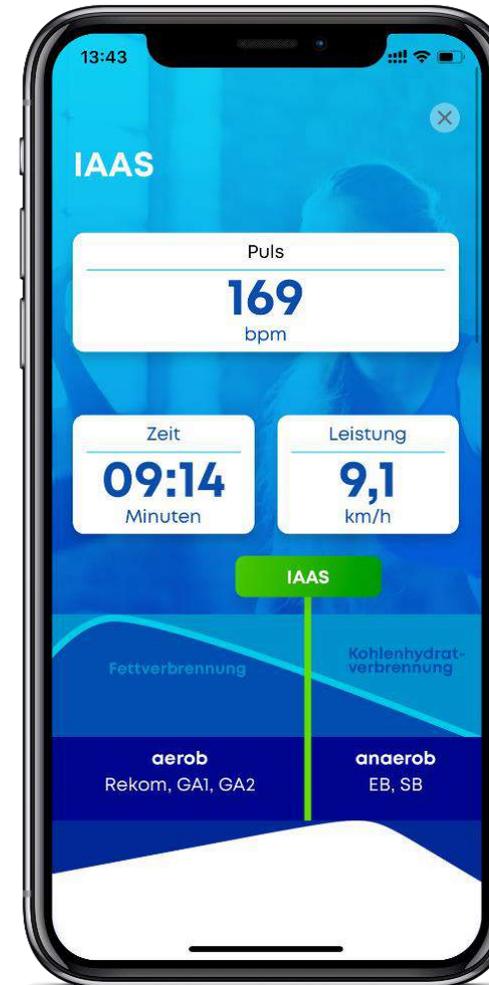
Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle, der Sauerstoffwerte und der Regenerationsfähigkeit



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



DYNOSTICS

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 Therapie- und Trainingsprozess

**Empfehlung**

## Dein Ziel: Abnehmen

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 trainieren Profis – und jetzt auch du!

Bewegung	Krafttraining	Ernährung			
<b>Deine Strategie</b> Viel hilft nicht viel, sondern richtig hilft viel! Richtig ist in deinem Fall: Trainiere hauptsächlich im aeroben Bereich zur Fettverbrennung.					
<b>Deine Empfehlung</b> Dein Schlüssel, um konstant und dauerhaft abzunehmen: <b>Ausdauertraining. -&gt; Erhöhte Fettverbrennung – weniger Kilos auf der Waage.</b>					
Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
Einheit 1 GA 1	1x – 2x pro Woche	60–90 min	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
			zusätzl. 5-7 15-20 min	Wiederholungen < 120 bpm	< 110 bpm

Richtig trainieren im GA1, GA2 und SB!

Trainiere lieber langsam und gleichmäßig, dafür länger im GA1. So lernt Dein Körper am besten, Fett als Energielieferant 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 mal 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 kcal zu erhöhen, deswegen kombiniert Dynostics auch ein Intervalltraining über der IAAS hinzu (anaerobes Training). Diese Einheiten sind das perfekte Pendant zum Fettstoffwechseltraining und werden aber sehr anstrengend sein. Entscheidend für den Erfolg ist die strikte Einhaltung der Trainingsbereiche in jeder Trainingseinheit.

DYNOSTICS

performance



DYNOSTICS

# 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 Therapie- und Trainingsprozess





DYNOSTICS

know your body.  
raise your game.

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