

MACH MIT DYNOSTICS MEHR AUS DEINEM TRAINING UND DEINER ERNÄHRUNG!

Schneller und effektiver ans Ziel mit DYNOSTICS Stoffwechsel- und Leistungsanalysen

Was ist DYNOSTICS?

DYNOSTICS ist ein smartes System zur Stoffwechsel- und Leistungsanalyse, welches in wenigen Minuten anhand der Atemgase Deinen aktuellen Stoffwechsel- und Fitnesszustand ermittelt. Über die zugehörige DYNOSTICS App erhältst Du sofort nach der Analyse persönliche Ernährungs- und Trainingsempfehlungen, welche perfekt zu Deinem Körper passen und ihn effektiv ans Ziel bringen

Warum bieten wir DYNOSTICS Analysen an?

Die Kenntnis Deines eigenen Stoffwechsels ist die Grundvoraussetzung, um Training und Ernährung effektiv und individuell zu gestalten. Von DYNOSTICS Analysen profitieren dabei nicht nur Profisportler, sondern auch Hobbysportler, Sporteinsteiger und gesundheitsbewusste Personen jeder Altersgruppe. Dein Erfolg wird maximiert und Deine Motivation macht sich bezahlt.

Was bringen Dir DYNOSTICS Analysen?

Ob Abnehmen, Muskeln aufbauen, Leistung steigern oder den gesamten Körper definieren, was auch immer Dein Fitnessziel ist: Mit DYNOSTICS arbeitest Du effektiv und ganzheitlich daran, es zu erreichen.

Die Stoffwechselanalyse, DYNOSTICS nutrition, erfolgt als 5-minütige Ruhemessung im Sitzen oder Liegen. Dabei werden Dein aktueller Grund-, Leistungs- und Gesamtumsatz bestimmt sowie die Anteile von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen an der Verbrennung ermittelt. Darauf aufbauend erhältst Du maßgeschneiderte Empfehlungen für Ernährung und Krafttraining.

Die Leistungsanalyse, DYNOSTICS performance, hingegen wird in einem ca. 10-minütigen Test auf dem Laufband oder Ergometer durchgeführt und an Deinen individuellen Fitnesszustand angepasst. Es wird ermittelt, in welchem Pulsbereich am meisten Fette verbrannt werden, wie Leistung gesteigert werden kann und ab wann Muskeln im anaeroben Bereich übersäuern. Im Anschluss an die Analyse erhältst Du einen persönlichen Trainingsplan mit Empfehlungen zur Häufigkeit, Dauer und Intensität Deines Ausdauertrainings.

Die auf den Analysen basierenden Informationen zur Auswertung, Beurteilung und Empfehlung erhältst Du über die DYNOSTICS App, welche Dir sowohl in Schriftform als auch durch Videos des DYNOSTICS Trainers beratend zur Seite steht.

Wie oft sollte ich eine Analyse wiederholen?

Die Anforderungen deines Körpers an eine optimale Trainings- und Ernährungssteuerung verändern sich im Laufe der Zeit. Deshalb ist es empfehlenswert die Messung ca. 3-4 mal jährlich durchzuführen.

