



DYNOSTICS

Deine persönliche  
Stoffwechsel- und  
Leistungsanalyse

DYNOSTICS

## nutrition

-  ermittelt den persönlichen Grundumsatz und zeigt den individuellen Leistungs- und Gesamtumsatz
-  empfiehlt persönliche Trainings- und Ernährungspläne über die DYNOSTICS App
-  analysiert, wie viel % Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße der Körper verbrennt

DYNOSTICS

## performance

-  zeigt genau, in welchem Pulsbereich am meisten Fette verbrannt werden
-  wie Leistung gesteigert werden kann und ab wann Muskeln im anaeroben Bereich übersäuern
-  ermittelt den VO2 Max, die persönliche Erholungsfähigkeit sowie die Schwelle vom Fett- zum Kohlenhydratstoffwechsel

Know your body.  
Raise your game.

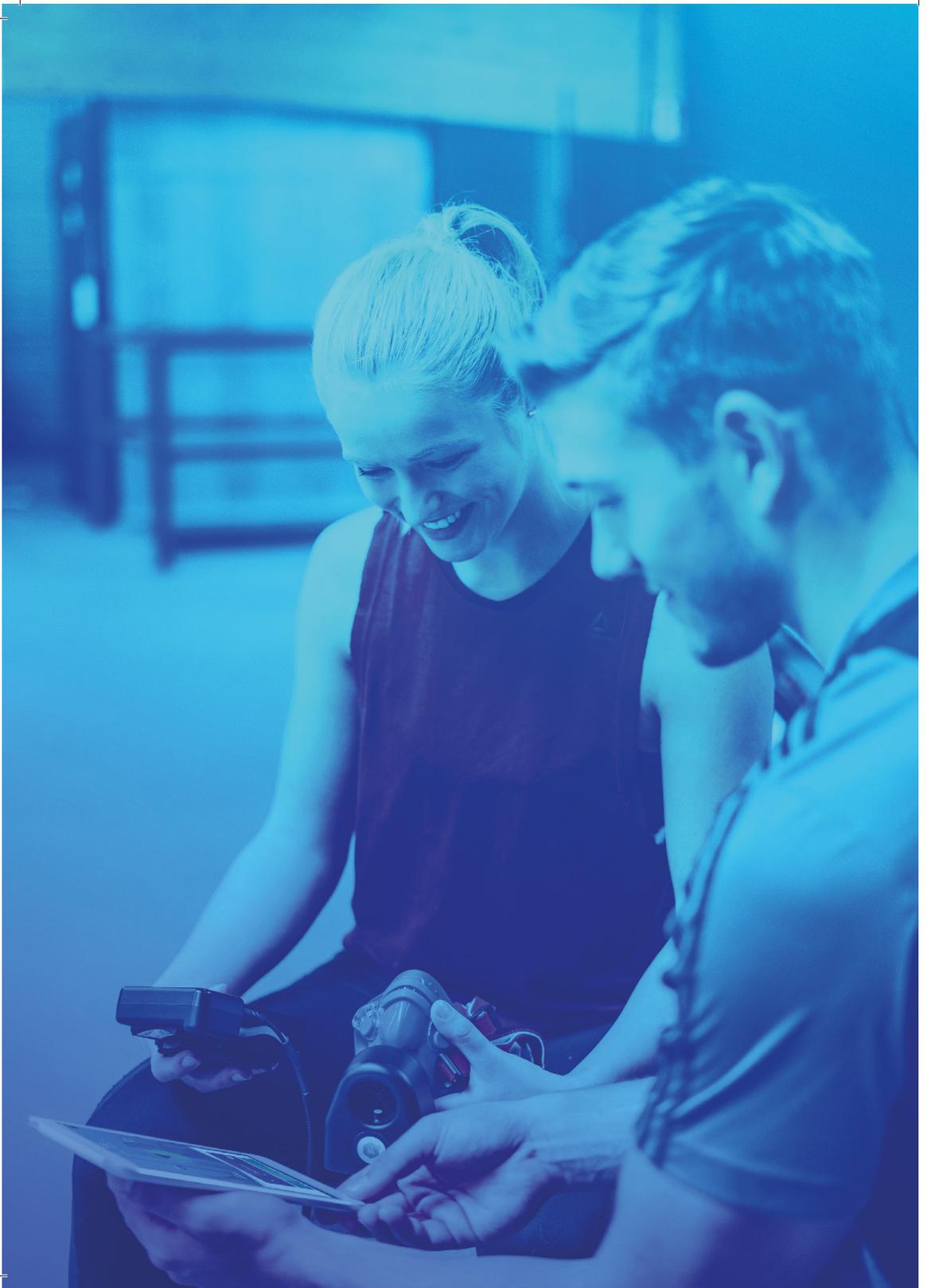


@dynostics #dynostics

Praxis  
Dr. Schranzhofer



Nehmen sie Kontakt mit uns auf  
Tel.: +43(0)5337-20033  
Mail.: office@dr-schranzhofer.at  
Adresse: 6232 Münster/Tirol, Dorf 94b



# Nur wer seinen Körper kennt, kann auf ihn hören.

Ob Abnehmen, Muskeln aufbauen, Leistung steigern oder den gesamten Körper definieren, was auch immer Dein Fitnessziel ist: Mit DYNOSTICS arbeitest Du hocheffektiv und ganzheitlich daran, es zu erreichen. Wie das geht? Die smarte DYNOSTICS Stoffwechselanalyse in Ruhe und unter Belastung entwickelt für Dich einen optimalen und individuellen Trainingsplan und eine maßgeschneiderte Ernährungsstrategie. Nicht irgendeine! Alles basiert auf Deinen individuellen Atemgasparametern und Pulswerten.

## Dein Trainings- und Ernährungsplan, von Deinem Körper entwickelt

### DYNOSTICS

**nutrition:** Die smarte Stoffwechselanalyse im Ruhezustand

Nimm Dir 5 Minuten Zeit. Setze oder lege Dich hin und komme zur Ruhe. Während Du Dich entspannst, läuft die Messung Deiner Atemgaswerte auf Hochtouren.

Das Ergebnis: Eine präzise Ausgangsbasis für einen erfolgsversprechenden Ernährungsplan und ein effektives Krafttraining.

### DYNOSTICS

**performance:** Die smarte Stoffwechselanalyse unter Belastung

Wähle für den ca. 15-minütigen Test zwischen einem Laufband oder einem Ergometer. Jetzt startet Deine Analyse. Während Du Dich bewegst, werden Deine individuellen Puls- und Atemgaswerte laufend ermittelt.

Daraus entwickeln wir direkt im Anschluss einen individuellen Trainingsplan, der Dich ohne Umwege an Dein Ziel bringt.

# DYNOSTICS

nutrition  
performance

# Je individueller Training und Ernährung, umso besser das Ergebnis

9 von 10 Freizeitsportlern trainieren an ihrem Ziel vorbei. Sie arbeiten mit Faustformeln, ungenauen Messmethoden und bewegen sich oft in viel zu hohen Pulsbereichen. Die Folge: Eine zu starke Belastung für den Körper.

Das Resultat: Ausbleibender Trainingserfolg. Dabei ist es kein Geheimnis, wie Du erfolgreich ans Ziel kommst: Training und Ernährung müssen individuell auf Dich abgestimmt sein. Genau das bekommst Du bei einer DYNOSTICS Stoffwechselanalyse in Ruhe und unter Belastung.

## Deine Vorteile auf einen Blick

- 
- ✓ **kostengünstige**, professionelle Stoffwechselanalysen in Ruhe und unter Belastung
  - ✓ **kurze** Dauer: Auswertung unmittelbar nach der Analyse direkt auf's Handy
  - ✓ **Trainingsstrategie und Ernährungsplan maßgeschneidert** auf Dich und Dein Ziel
  - ✓ **so einfach**: Individuelles Training mit den eigenen Pulswerten
  - ✓ **effektiv** und nachhaltig ans Trainingsziel

## Effektiv ans Ziel mit DYNOSTICS Analysen

Ob im Ruhezustand oder unter Belastung - von DYNOSTICS Analysen profitieren nicht nur Profisportler, sondern auch Sporteinsteiger jeder Altersgruppe.

Schließlich ist ein effektives Training immer individuell. Und das ist einfach unverzichtbar!



### Hättest Du's gewusst?

- **Faustformeln** sind nicht individuell und helfen daher auch nicht weiter.
- **Trainingspläne aus dem Internet** sind viel zu allgemein und deshalb raten wir: Weg damit.
- **Viel hilft viel:** „Auspowern“ macht vielleicht den Kopf frei, hat davon abgesehen jedoch wenig Trainingseffekt und verlängert schlimmstenfalls Deine Regenerationszeit.

Erfahre, worauf speziell Du bei Training und Ernährung achten solltest.

**Jetzt Termin vereinbaren für eine persönliche DYNOSTICS Analyse!**

# Perfekte Ergänzung: DYNOSTICS Stoffwechselanalyse im Ruhezustand und unter Belastung

## DYNOSTICS

### nutrition

**Stoffwechselanalyse im Ruhezustand für eine maßgeschneiderte Ernährungs- und Trainingsstrategie sowie den Anteil an verstoffwechselten Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen.**

Bei der Stoffwechselanalyse **DYNOSTICS nutrition** ermitteln wir Deinen persönlichen Grund\*- und Leistungsumsatz\* sowie den Anteil an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen\*.

- ✓ **Smarte Messung:** Alles, was Du tun musst, ist ruhig atmen.
- ✓ **Geringer Zeitaufwand:** Nimm Dir 5 Minuten Zeit für die Analyse und spare ein Vielfaches an Zeit durch optimiertes Training und richtige Ernährung.
- ✓ **Integrierte DYNOSTICS App** liefert direkt nach der Analyse individuelle Ernährungsempfehlungen sowie die optimale Trainingsstrategie fürs Krafttraining, beides abgestimmt auf Dein persönliches Fitnessziel.
- ✓ **Detaillierte Aufschlüsselung:** exakter Kalorienverbrauch pro Tag inklusive prozentualen Anteil von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen.



## \*DYNOSTICS nutrition: die wichtigsten Begriffe

- **Grundumsatz:** Menge an Kilokalorien, welche der Körper im Ruhezustand benötigt, um eine Grundversorgung der Muskulatur, Organe usw. zu gewährleisten.
- **Leistungsumsatz:** Anzahl der Kilokalorien, die Du bei Deinen täglichen Aktivitäten verbrennst, wie z.B. Sport, Job, Schlafverhalten.
- **Gesamtumsatz:** Summe aus Grundumsatz und Leistungsumsatz.
- **Energiequellen:** Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße, aus welchen Dein Körper die Energie bezieht. Die Zusammensetzung der Energiequellen wird von 5 Faktoren beeinflusst: Ausdauersport, Kraftsport, Ernährung, Stress und Genetik.

## \*DYNOSTICS performance: die wichtigsten Begriffe

- **Pulsbereiche:** Essentiell für ein hocheffektives Training und bei jedem Menschen verschieden. Während der Analyse (Stufentest) werden 5 individuelle Pulsbereiche ermittelt: **Regeneration**, **Grundaussdauer 1**, **Grundaussdauer 2**, **Entwicklungsbereich** und **Spitzenbereich**. In welchem Pulsbereich Du wie häufig und wie lange trainieren solltest, entnimmst Du Deinem Trainingsplan in der DYNOSTICS App.
- **Stufentest:** Stoffwechselanalyse unter Belastung, individuell an Dir ausgerichtet. Durchführung auf Laufband oder Ergometer. Du startest bei einer Geschwindigkeit bzw. Watt-Zahl, die Deinem Leistungsniveau entspricht. Alle 3 Minuten wird der Widerstand erhöht, bis Du Deine subjektive Grenze erreichst.

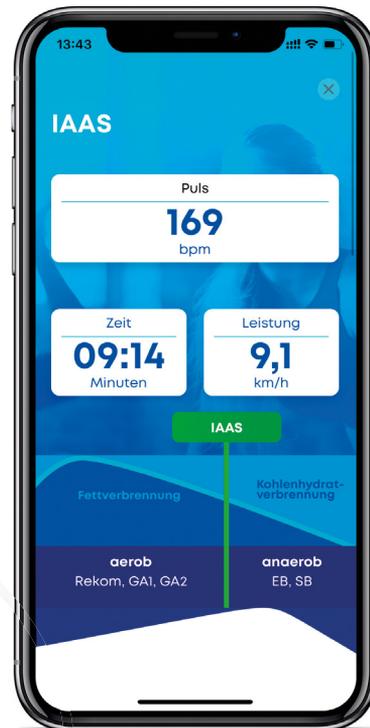
## DYNOSTICS

# performance

### Stoffwechselanalyse unter Belastung ermittelt individuelle Pulsbereiche

Bei der Stoffwechselanalyse **DYNOSTICS performance** erfährst Du ganz genau, in welchem Pulsbereich\* Du am meisten Fette verbrennst, wie Deine Leistung gesteigert werden kann und wann Deine Muskeln übersäuern.

- ✓ **Integrierte DYNOSTICS App** liefert maßgeschneiderte Trainingsempfehlungen, abgestimmt auf Dein persönliches Fitnessziel.
- ✓ **Optimaler Pulsbereich:** Analyse Deines individuellen Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels während Belastung.
- ✓ **Smartes Analysesystem:** Beste Qualität aus dem Profisport und präzise Aussagekraft – damit Du Deine Ziele ohne Umwege erreichst.
- ✓ **Geringe Kosten:** Damit Dich nichts mehr davon abhält, Dein Fitnessziel zu erreichen!



# 2 in 1

Stoffwechselanalyse-  
system im Ruhezustand  
und unter Belastung

DYNOSTICS

nutrition

## Stoffwechselanalyse im Ruhezustand

Der erste Schritt zu einem effektiven Training  
beginnt mit einer optimierten Ernährung.



Dauer: ca. 5 Minuten

Schritt 1



**Analyse** – Professioneller Ruhetest, Dauer ca. 5 Minuten: Du atmest sitzend oder liegend ganz in Ruhe in die Atemmaske. Dabei werden kontinuierlich Deine Atemgasparameter für ein präzises Ergebnis gemessen.

DYNOSTICS

performance

## Stoffwechselanalyse unter Belastung

Die ideale Ergänzung zu DYNOSTICS nutrition –  
für alle, die keine Zeit mehr mit ineffektivem  
Training vergeuden wollen.



Dauer: ca. 15 Minuten

Schritt 1



**Analyse** – Professioneller Stufentest, Dauer ca. 15 Minuten: Während Du Dich auf dem Laufband oder Ergometer bewegst, steigern wir alle 3 Minuten bis zur persönlichen Belastungsgrenze den Widerstand. Dabei werden permanent Deine Atemgasparameter für ein präzises Ergebnis ermittelt.

# 1000

### Schritt 2



**Auswertung** – Das Ergebnis wird direkt in die DYNOSTICS App übertragen. Dort erfährst Du, wie viele Kalorien Dein Körper in Ruhe und unter Belastung täglich verbrennt und welchen Anteil daran Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette haben.

### Schritt 3



**Empfehlung** – On top erhältst Du in der DYNOSTICS App einen maßgeschneiderten Trainings- und Ernährungsplan, abgestimmt auf Dein persönliches Fitnessziel.

### Schritt 2



**Auswertung** – Das Ergebnis mit den ermittelten individuellen Pulsbereichen, VO2max, also die maximale Sauerstoffaufnahme Deines Körpers, Deiner Erholungsfähigkeit und Deiner aktuellen Schwelle vom Fett- zum Kohlenhydratstoffwechsel kannst Du sofort nach der Analyse in der DYNOSTICS App aufrufen.

### Schritt 3



**Empfehlung** – On top erhältst Du in der DYNOSTICS App maßgeschneiderte, detaillierte Empfehlungen fürs Ausdauertraining (Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf), abgestimmt auf Dein persönliches Fitnessziel.

**% Mehrwert.**

# DYNOSTICS App: Dein Trainings- und Ernährungsplan für unterwegs

## DYNOSTICS

### Beurteilung

Du erhältst geballtes Wissen von einem echten Trainer in Videobotschaften. Er erläutert Dir Dein Analyseergebnis, geht auf Deine aktuelle Stoffwechselsituation ein, zeigt mögliche Ursachen dafür auf und verrät Dir darüber hinaus Do's & Don'ts zu den Themen Training und Ernährung.



## DYNOSTICS

### Empfehlung

Auch hier bekommst Du Support vom DYNOSTICS Trainer: Per Videobotschaft erfährst Du Insidertipps zum idealen Ausdauer- und Krafttraining bzw. zur optimalen Ernährungsstrategie, abhängig von der durchgeführten Analyse. Es erwarten Dich Empfehlungen zu Häufigkeit und Intensität der Einheiten sowie zur idealen Anzahl an Kilokalorien und ihrer optimalen Verteilung auf Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.

# DIE DYNOSTICS APP

Beurteilung  
Empfehlung  
Werte

## DYNOSTICS

### Werte

Besonders wichtig: Deine aktuelle Stoffwechselsituation hast Du hier immer im Blick. Du siehst, wie viele Kilokalorien Dein Körper pro Tag tatsächlich verbrennt und welchen Anteil daran Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße haben. Außerdem findest Du hier Deine individuellen Pulsbereiche. Großes Plus: Wir unterscheiden dabei sogar zwischen Trainingsarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen und Skilanglauf.



# Willkommen in der Profi-Liga!

**Zeit für Veränderung:** Zeig Deinen Freunden und dem Rest der Welt, dass Du eine DYNOSTICS Analyse durchgeführt hast und lass Dich bei Deiner Analyse fotografieren.

Wir freuen uns immer, wenn auch Du uns verlinkst: Für Instagram, Facebook & Co. verwende **@dynostics** oder **#dynostics**.



@dynostics #dynostics

DYNOSTICS® ist eine Marke von:  
**Sicada GmbH**  
Messerschmittstraße 2  
86825 Bad Wörishofen  
Germany

Fon +49 8247 9063030  
Mail [office@dynostics.com](mailto:office@dynostics.com)  
[www.dynostics.com](http://www.dynostics.com)