

DYNOSTICS

Ob Abnehmen, Muskelaufbau oder Bodyforming – DYNOSTICS ermöglicht Dir ein hocheffektives und ganzheitliches Körpermanagement.

Die smarte Stoffwechselanalyse in Ruhe und unter Belastung gewährleistet eine maßgeschneiderte Ernährung, richtig dosiertes Krafttraining sowie optimales Ausdauertraining auf Basis Deiner individuellen Pulswerte.

nutrition

- ermittelt den persönlichen Grundumsatz und zeigt den individuellen Leistungs- und Gesamtumsatz
- analysiert, wie viel % Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße der Körper verbrennt
- empfiehlt persönliche Trainings- und Ernährungspläne über die DYNOSTICS App
- in nur 5 Minuten in absoluter Ruhe



performance

- analysiert, in welchem Pulsbereich am meisten Fette verbrannt werden
- zeigt, wie Leistung gesteigert werden kann und ab wann Muskeln im anaeroben Bereich übersäuern
- in ca. 15 Minuten auf einem Laufband/Ergometer
- ermittelt den VO2 Max, die persönliche Erholungsfähigkeit sowie die Schwelle vom Fett- zum Kohlenhydratstoffwechsel

Deine Werte. Dein Ziel. Dein Erfolg!

In nur wenigen Minuten kannst Du mit DYNOSTICS Deinen Körper kennenlernen und Deine Ernährung sowie Dein Training perfekt auf Dich abstimmen.

Ab heute effizienter trainieren und schneller Deine Ziele erreichen!
Ganz einfach durch Deine Atmung.

nutrition

- Ergebnisse:
 - Energiequellen
 - individueller Grundumsatz
 - Kalorienverbrennung in Ruhe
 - Kalorienbedarf pro Tag
 - Leistungsumsatz pro Tag
- Empfehlungen:
 - Individuelle Trainingsempfehlung für Krafttraining
 - auf Dich abgestimmte Ernährungsempfehlung

performance

- Ergebnisse:
 - individuelle Pulsbereiche
 - Ermittelt den VO2 max. (Sauerstoffaufnahme)
 - Anaerobe Schwelle
 - Maximalleistung
 - Regenerationsfähigkeit
- Empfehlungen:
 - Individuelle Trainingsempfehlung für Ausdauertraining

ab 49 €

Dauer ca. 30 min.

Kombipaket

ab 149 €

Dauer ca. 80 min.

ab 119 €

Dauer ca. 60 min.