



DYNOSTICS

**DAS SYSTEM
VON DEN PROFIS**



**MACH MEHR AUS
DEINEM TRAINING!**

*Schneller und effektiver an Dein Trainingsziel
mit Deinen individuellen Pulswerten
(z.B. für Fettverbrennung)*

Müller Fitnessclub
Bachgasse 19
73441 Bopfingen
fitness@mllr-bpfgn.de
Tel. 07362919100

EFFIZIENT TRAINIEREN UND FETT VERBRENNEN OHNE QUÄLEN

Das erste Training, das auf Deinen eigenen Pulswerten basiert.

Du kämpfst gegen Schweiß, Deinen hartnäckigen Schweinehund und investierst viele Stunden Deiner Freizeit – ein Sportler wie Du muss von seinem Training absolut überzeugt sein, um motiviert an seinem Ziel dran zu bleiben.

Wusstest Du, dass trotzdem viele Sportler an ihrem Ziel vorbeilaufen? Ihr Training ist ineffektiv, weil es nicht auf ihren individuellen Pulswerten basiert.

Mit **DYNOSTICS** werden Deine persönlichen Pulsbereiche für Fettverbrennung, Leistungssteigerung und die Muskelübersäuerung präzise ermittelt.

Du profitierst von einem Hightech-Trainingsstandard, welcher bisher nur Profisportlern vorbehalten war und erhältst maßgeschneiderte Trainingsempfehlungen passend zu Deinem Ziel!

Ob Abnehmen oder Leistung aufbauen: Damit holst Du aus Deinem Training alles raus, ohne Deinen Körper zu über- oder unterfordern.

Frage Deinen Trainer direkt nach einem freien Termin!



» **Nur wer seinen Körper kennt, kann auf ihn hören.** «

Regeneration

- Warm-up oder Cool-down
- schnellere Regeneration

Fettstoffwechsel-Training (GA1-Bereich)

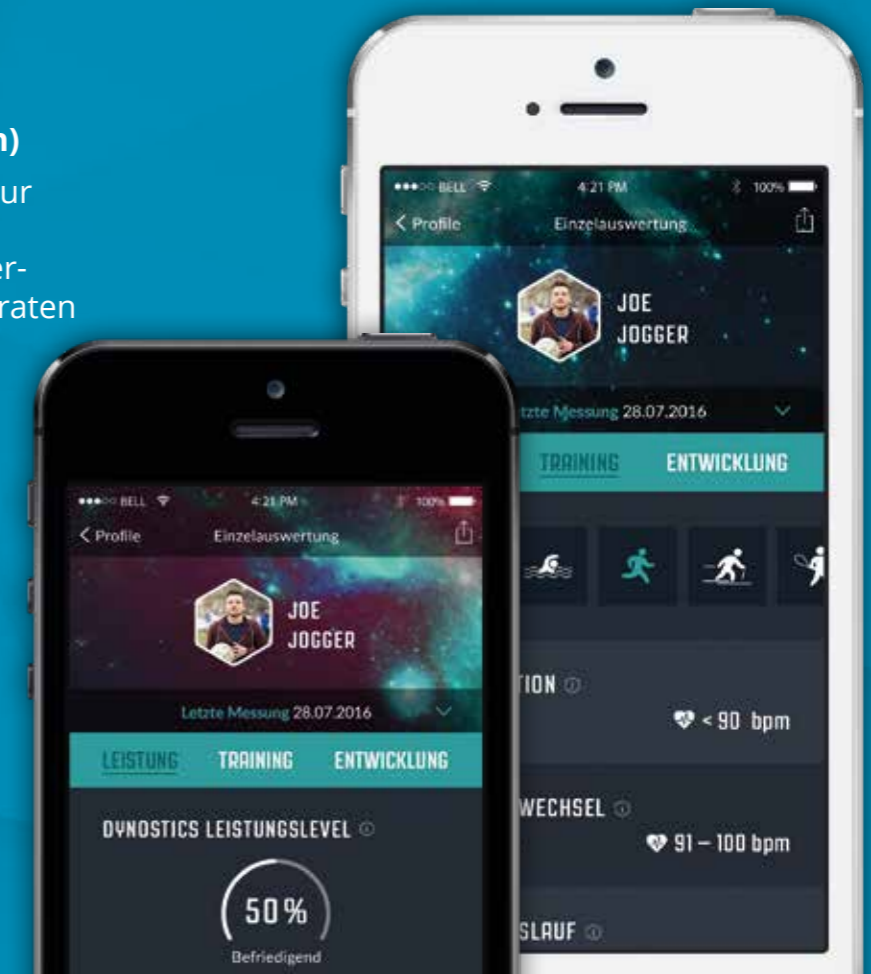
- maximal Fett verbrennen und Gewicht reduzieren
- Gesundheitsmaßnahme
- Herz-Kreislauf-System stabilisieren
- Stress abbauen
- Grundlagenausdauer stärken

Herz-Kreislauf-Training (GA2-Bereich)

- Übergang von der Fettverbrennung zur Kohlenhydratverbrennung
- Leistungssteigerung durch Kombi-Verbrennung von Fetten und Kohlenhydraten
- Kondition aufbauen
- Leistung schnell steigern
- Kraftausdauer stärken
- aerobe Muskelausdauer optimieren
- Herz-Kreislauf-System verbessern

Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA-Bereich)

- sehr hohe Intensität im anaeroben Bereich
- regt Laktatbildung an » Übermüdung der Muskeln
- Körper an Wettkampftempo gewöhnen
- wettkampfspezifische Ausdauer trainieren
- Wettkampfgeschwindigkeit steigern
- maximale Sprintschnelligkeit steigern



WESHALB DYNOSTICS GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH IST:

Präzise Messergebnisse für persönliche Erfolgserlebnisse.

Dein Training soll möglichst schnell und effektiv sein? Dann ist eine Leistungsanalyse mit DYNOSTICS für dich unverzichtbar.

In nur durchschnittlich 10 Minuten ermitteln wir für Dich Deine perfekten Trainingsbereiche. Damit kannst Du so effektiv trainieren wie nie zuvor.



In 10 Minuten Deinem Fitnessziel einen grossen Schritt näher – so geht's:

Du führst die Analyse auf einem Ergometer oder Laufband durch. Über eine geschlossene Atemmaske erfasst DYNOSTICS Deinen kompletten Atemgasmstrom. Nach höchstem technologischen Standard, dem sogenannten Goldstandard, wird kontinuierlich die Konzentration von Sauerstoff und Kohlendioxid in Deiner Ein- und Ausatemluft analysiert. Dieses besonders präzise Verfahren ist entscheidend für Deinen Trainingserfolg: Es liefert Dir nicht nur absolut exakte Ergebnisse, sondern unterscheidet DYNOSTICS auch von anderen Anbietern.

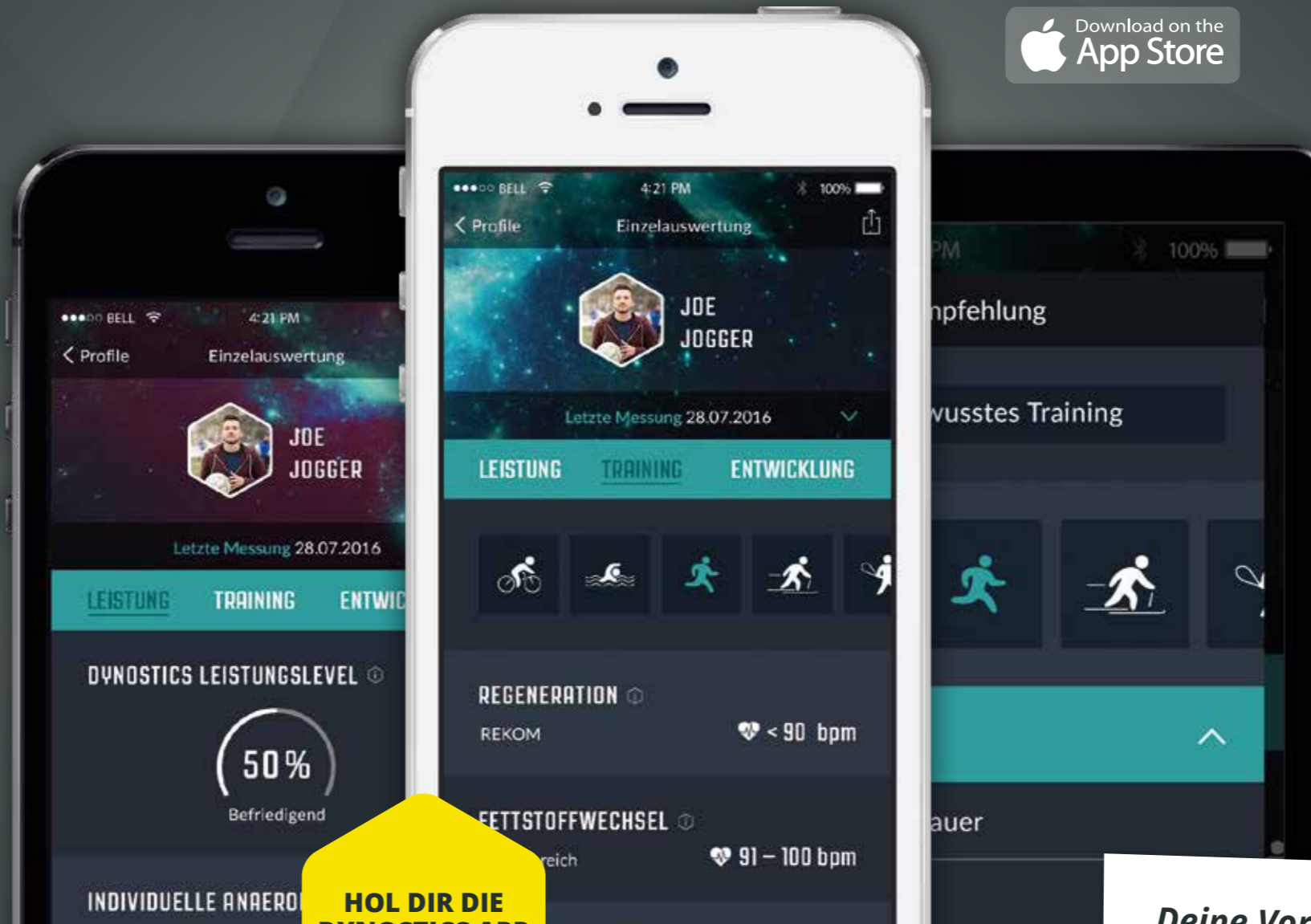
Tipp: Die Anforderungen Deines Körpers an ein optimales Training verändern sich im Lauf der Zeit. Deshalb empfehlen wir Dir, die Messung 3 bis 4 Mal jährlich durchzuführen.

DIE APP – SO FUNKTIONIERTS:

Die DYNOSTICS App begleitet dich nach der Leistungsanalyse zu jedem Training.

Sie zeigt Dir auf einen Blick alles, was Du brauchst, um richtig und somit maximal effektiv zu trainieren:

- ✓ individuelle Pulswerte
- ✓ persönliches Fitnesslevel
- ✓ persönliche Leistungsentwicklung



Download on the
App Store

HOL DIR DIE
DYNOSTICS APP
KOSTENLOS

Deine Vorteile mit DYNOSTICS im Überblick:

- ✓ Ermittlung Deiner Stoffwechselsituation (individuelle Pulsbereiche & Leistungslevel) nach dem Goldstandard
- ✓ Deine individuelle Trainingsempfehlung, die genau auf dein Trainingsziel zugeschnitten ist und immer exakt zu Deinem Leistungsstand passt
- ✓ Schnelles und effektives Erreichen Deiner Trainingsziele
- ✓ Schluss mit Training-Standards, Schluss mit Auspowern, Schluss mit körperlicher Über- oder Unterforderung. Du gehst MOTIVIERT ins Training

Verliere keine Zeit!

Wende Dich für mehr Informationen zur **DYNOSTICS**
Leistungsanalyse jetzt an Deinen Trainer



www.dynostics.com