

# Beurteilung nutrition

Nutrition



## Dranbleiben - Du hast Potential!

Die Stoffwechselwerte deiner Analyse:

Energiequelle

15%

Eiweiß

31%

Kohlenhydrate



54%

Fett

Verbrennung im Ruhezustand

Dein Analysewert **1535** kcal

Faustformel **1944** kcal

## Das bedeutet:

**Bei dir findet die Verbrennung zwischen Kohlenhydraten und Fetten in einem guten Verhältnis zueinander statt. Dennoch zeigt die Analyse, dass du deinen Stoffwechsel weiter optimieren solltest.**

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um aktiv zu werden.

Vorsicht vor Übersäuerung! Du solltest darauf achten deinen Fettstoffwechsel zu optimieren, ansonsten kann es leicht passieren, dass dein Kohlenhydratstoffwechsel immer mehr überwiegt. Die Folge: Du fühlst dich schlapp und kannst im Alltag, Beruf und Sport nicht die volle Leistung abrufen.

# Weitere Analysewerte

15%

Eiweiß

31%

Kohlenhydrate



54%

Fett

## Deine Energiequelle

Was gibt deinem Körper Energie? Das kannst du über eine Atemgasanalyse herausfinden. Sie analysiert deinen Stoffwechsel und ermittelt die Verteilung der Nährstoffe und Energieträger wie beispielsweise Fette und Kohlenhydrate. Daraus können konkrete Handlungsempfehlungen für deine Ernährung und dein Krafttraining abgeleitet werden. Für die meisten Menschen gilt: Idealerweise macht der Kohlenhydratanteil nicht mehr als 20% der Energiequelle aus.

## Grundumsatz

Verbrennung im Ruhezustand

Dein Analysewert **1535** kcal



Faustformel **1944** kcal



## Grundumsatz

Er beschreibt die Menge an kcal, die dein Körper in Ruhe innerhalb von 24 h verbraucht, um beispielsweise Muskulatur, Organe und Gehirn ausreichend zu versorgen. Gut zu wissen: Die Menge und Qualität der Muskulatur beeinflusst den Grundumsatz wesentlich. Werden durch den Grundumsatz nicht genügend kcal und Fette verbrannt, lagert dein Körper schnell Speicherfett ein, welches man nur sehr schwer wieder los wird.

## Leistungsumsatz

Leistungsumsatz **1428** kcal



## Leistungsumsatz

Deine durchschnittliche Verbrennung während des Tages durch Berufs-, Sport-, Freizeit-Verhalten. Er beschreibt den zusätzlichen Energiebedarf für jegliche Art von Aktivität tagsüber, beispielsweise in Beruf, Freizeit, oder unter Stress. Gut zu wissen: Der Leistungsumsatz ist viel variabler als der Grundumsatz und kann selbst von Tag zu Tag stark variieren.

# Weitere Analysewerte

## Kalorienverbrennung & Kalorienbedarf

Verbrennung pro Tag **2963** kcal



Kalorienbedarf **3259** kcal



## Kalorienverbrennung & Kalorienbedarf

Er beschreibt die Summe aus Grundumsatz und Leistungsumsatz. Nur wenn du weißt, wie viele kcal du pro Tag verbrennst, kannst du auch perfekt deine Trainings- und Ernährungsgewohnheiten darauf abstimmen. Da du jetzt weißt, wie viele kcal du pro Tag verbrennst (Gesamtumsatz), können wir jetzt auch perfekt deine Trainings- und Ernährungsgewohnheiten darauf abstimmen. Je nachdem, welches Ziel du verfolgst, müssen deine zugeführten Kalorien pro Tag (optimale Kalorienzufuhr) unter, über oder gleich deinen täglich verbrannten Kalorien liegen.

# Beurteilung performance



### Glückwunsch! Dein Ausdauertraining ist lobenswert.

Dadurch hältst du dein Herz-Kreislauf-System sowie deinen Stoffwechsel leistungsfähig und hast so eine klassische Gesundheitsvorsorge. Bravo! Du kannst allerdings noch mehr aus deinem Training herausholen - wir zeigen dir, wie! Vorsicht vor Übersäuerung! Du tendierst dazu, deine Einheiten ein bisschen zu intensiv und zu kurz zu gestalten. Dadurch aktivierst du in erster Linie deinen Kohlenhydratstoffwechsel - und förderst gleichzeitig die Übersäuerung deines Körpers. Hier hast du Optimierungsbedarf!

# Pulsbereiche

## Deine individuellen Pulsbereiche

	Radfahren		Laufen
<b>REKOM:</b>	<104 bpm	<6,2 km/h	<114 bpm
<b>GA1-Bereich:</b>	104-135 bpm	6,2-8,8 km/h	114-145 bpm
<b>GA2-Bereich:</b>	135-157 bpm	8,8-11,6 km/h	145-167 bpm
Anaerobe Schwelle (IAAS)			
<b>Entwicklungsbereich (EB):</b>	157-170 bpm	11,6-13,8 km/h	167-180 bpm
<b>Spitzenbereich (SB):</b>	>170 bpm	>13,8 km/h	>180 bpm

### REKOM:

Dieser Pulsbereich ist wichtig für die aktive Erholung nach intensiven Trainingseinheiten oder -phasen sowie nach Wettkämpfen. Mit einer Einheit in diesem Pulsbereich kannst du die Regeneration beschleunigen.

### GA1-Bereich:

Dieser Pulsbereich ist für dich vermutlich besonders interessant. Er bildet die Basis für deinen Trainingserfolg. Aus gutem Grund: Hier trainierst du intensiv deine Fettverbrennung und baust deine Grundlagenausdauer auf. Zudem wirkt sich dieser Pulsbereich sehr positiv auf deine Gesundheit aus. Trainiere langsam und gleichmäßig und möglichst lange im GA1 Puls. So lernt dein Körper am besten, Fett als Energielieferant zu nutzen.

### GA2-Bereich:

Dieser Pulsbereich ist dem intensiveren Grundlagentraining zugeordnet. Hier überwiegt noch die Fettverbrennung. Allerdings greift der Körper hier langsam auf den Kohlenhydratspeicher zurück. Wenn du in diesem Trainingsbereich arbeitest, entwickelt dein Körper schnelle Anpassungen, deren Grenzen jedoch nach relativ kurzer Zeit erreicht sind.

### Entwicklungsbereich (EB):

Dieser Pulsbereich wird auch als Schwellentraining bezeichnet. Denn hier wird die Kraftausdauer und das Stehvermögen an Steigungen trainiert und die maximale Sauerstoffaufnahme optimiert. Der gesundheitliche Effekt ist gering. Vielmehr wird der Pulsbereich zur kurzfristigen hohen Verbrennung von Kohlenhydraten und zur Steigerung der Wettkampfleistung genutzt.

### Spitzenbereich (SB):

Ein Training in diesem Pulsbereich verbessert die Schnellkraftausdauer, das Stehvermögen an der Leistungsgrenze und die Laktattoleranz. Richtig durchgeführte Trainingsreize in diesem Pulsbereich führen zu einer beschleunigten Regeneration und steigern die Spritzigkeit für kurze und sehr intensive Belastungen.

# Weitere Analysewerte



**Leistung:** 11,6 km/h  
**Zeit:** 14:11 min  
**Puls:** 167 bpm

Level 4

## Deine individuelle anaerobe Schwelle

Die individuelle anaerobe Schwelle ist der Leistungs- und Pulsbereich, in welchem der Körper von einer sauerstoffgesättigten Situation zu einer Phase der Sauerstoffschuld wechselt. Sportwissenschaftler unterscheiden hier den aeroben und anaeroben Trainingsbereich. Für sie und genauso für uns ist die individuelle anaerobe Schwelle ein ganz entscheidender Parameter, um einen fundierten Trainingsplan zu entwickeln.

Übrigens: Diese Schwelle wird auch als Übergang vom Fettstoffwechsel in den Kohlenhydratstoffwechsel bezeichnet. Jeder von uns erreicht die IAAS zu einem individuellen Zeitpunkt seiner erbrachten körperlichen Leistung. Wer wirklich effizient trainieren möchte, sollte seinen persönlichen Pulsbereich an dieser Schwelle kennen.



**Absolut:** 3,44 l/min  
**Relativ:** 41 ml/min/kg

Level 4

## Deine maximale Sauerstoffaufnahme

Die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität ist ein Wert, der die tatsächlich erbrachte maximale Sauerstoffaufnahme während einer maximalen körperlichen Belastung beschreibt. Generell gilt: Je höher die Sauerstoffaufnahme ist, desto besser ist die körperliche Verfassung. Die VO<sub>2</sub>max repräsentiert die Leistungsfähigkeit der sauerstoffaufnehmenden, sauerstofftransportierenden und sauerstoffverwertenden Teilsysteme des Organismus: Je mehr Blut pro Minute vom Herz befördert wird und durch den Kreislauf fließt, desto mehr O<sub>2</sub> wird aus der Atemluft mittels Gasaustausch ins Blut aufgenommen und zur Arbeitsmuskulatur befördert. Die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität spiegelt demnach die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit einer Person wieder. Somit ist sie ein wichtiger Parameter, um das aerobe Ausdauerleistungspotenzial zu beurteilen.

# Weitere Analysewerte



**Leistung:** 14,1 km/h  
**Zeit:** 19:16 min  
**Puls:** 181 bpm

Level 3

## Deine maximale Leistung

Deine maximale Leistung ist nichts anderes, als die maximale Geschwindigkeit, die du am Laufband erreicht hast bzw. die höchste Wattzahl am Rad. Sie bildet den Höhepunkt bei der DYNOSTICS performance Analyse und ist der Zeitpunkt, an dem die Leistungsanalyse beendet ist und in die Erholungsphase übergeht. Im Ergebnis sehen wir an dieser Stelle deine erbrachte Leistung, den Zeitpunkt, deinen maximalen Puls sowie deine maximale Sauerstoffaufnahme.



Level 5

## Deine Regeneration

Die Regeneration zeigt an, wie schnell sich dein Körper von einer hohen Belastung erholen kann. Wir messen dazu die Anzahl der Pulsschläge, die dein Herz-Kreislauf-System innerhalb von 3 Minuten reduziert.

# Dein Ziel: Leistungssteigerung

Wir möchten, dass du dein persönliches Ziel **Leistungssteigerung** 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

### Deine Strategie

Für einen definierten Körper ist ein Trainings-Mix aus Kraft + Ausdauer entscheidend. Mit Kraftübungen aktivierst du die Muskeln. Ausdauersport versorgt sie mit Sauerstoff für ein besseres Wachstum und lässt Fettpolster schmelzen. Wie du einen möglichst effektiven Mix schaffst, erfährst du hier!

### Deine Empfehlung

Dein Training wird bedeutend effektiver, wenn es auf deinen eigenen Pulswerten basiert. Einen individuellen Trainingsplan erhältst du über eine Dynostics Leistungsanalyse. Termine gibt's beim Trainer!

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
Einheit 1	1x pro Woche	60 min	60 min	114 – 145 bpm	104 – 135 bpm
Einheit 2	1x pro Woche	78 min	3 min 30 min 5 min 30 min 10 min	114 – 145 bpm 145 – 167 bpm 114 – 145 bpm 145 – 167 bpm < 114 bpm	104 – 135 bpm 135 – 157 bpm 104 – 135 bpm 135 – 157 bpm < 104 bpm
Einheit 3	1x pro Woche	60 min	60 min	114 – 145 bpm	104 – 135 bpm
Einheit 4	1x pro Woche	63 - 68 min	3 min 5 min zusätzl. 5 15-20 min	167 – 180 bpm Pause Wiederholungen < 114 bpm	157 – 170 bpm Pause < 104 bpm

Abwechslung ist alles – auch für deinen Körper! Setze ihm immer wieder neue Reize. Dabei dürfen Tempoeinheiten aus dem Herz-Kreislauf-Training (GA2) sowie Einheiten aus dem anaeroben Bereich (EB und SB) nicht fehlen.

Generell gilt:

Der Trainingsplan ist genau auf deinen derzeitigen Fitnesszustand abgestimmt



# Dein Ziel: Leistungssteigerung

## Bewegung

## Krafttraining

## Ernährung

### Deine Strategie

Setze auf ein Training mit 80% Kraftausdauer und 20% Muskelaufbau!

### Deine Empfehlung

Die folgenden Empfehlungen basieren auf deinem zuletzt gemessenen Übersäuerungszustand. Wenn du Erfahrung im Krafttraining hast, kannst du nach Absprache mit deinem Trainer davon abweichen.

#### Kraftausdauer

**Intensität:** 15-20 Wiederholungen. Entspricht einem Belastungslimit nach 75 – 90 Sekunden.

**Sätze:** 2-3 Sätze

**Pause:** 75 Sekunden Pause nach jedem Satz

#### Muskelaufbau

**Intensität:** 8-12 Wiederholungen. Entspricht einem Belastungslimit nach 45 – 60 Sekunden.

**Sätze:** 2-3 Sätze

**Pause:** 70 Sekunden Pause nach jedem Satz

### weitere Tipps

#### Du in deiner besten Version

So geht's: Regelmäßiges und gezieltes Krafttraining bringt dich in Bestform. Dein Körper wird athletischer, deine Haltung aufrechter und du selbst fühlst dich so gut wie lange nicht mehr! Ob Einsteiger oder erfahrener Sportler, hier bekommst du eine ganz individuelle Trainingsstrategie, mit der du noch mehr erreichen kannst.

Frage deinen Trainer nach einem individuellen Trainingsplan!

#### Richtig Kraft aufbauen

Führe die Übungen langsam und kontrolliert aus, um die Zielmuskulatur maximal zu beanspruchen. Dein Trainer zeigt dir gern, wie du deine Übungen perfektionierst!

#### Nächster Schritt

Kohlenhydrate leicht reduzieren, um den Körperfettanteil zu senken.

#### Feinschliff

Regelmäßiges Training und viel Disziplin bringen dich nach vorn. Ein Irrglaube: „mehr Wiederholungen bei wenig Gewichten definieren den Körper“. Richtig ist: Je intensiver der Muskelreiz, desto effektiver die Übung.

#### Abwechslung beim Training ist alles

Du bleibst durch neue Übungen länger motiviert. Unterschiedliche Trainingsmethoden schaffen neue Reize für dich und deinen Körper. Der Muskel entwickelt sich ständig weiter. Kein Gewöhnungseffekt!

**Wiederhole die Analyse nach 3 Monaten.** Du erhältst deine neuen, veränderten Werte, einen angepassten Trainingsplan und vermeidest einen Gewöhnungseffekt deines Körpers.

# Dein Ziel: Leistungssteigerung

## Bewegung

## Krafttraining

## Ernährung

### Deine Strategie

Darauf kommt's bei deiner Ernährung an:

Decke beim Essen in etwa deinen Gesamtumsatz (= Grundumsatz + Leistungsumsatz).

Für eine effektive Muskeldefinition deine Kalorienbilanz im Auge behalten: Zu viele Kalorien werden in Fettdepots angelegt. Zu wenig Kohlenhydrate bauen Muskeln ab, statt auf.

### Deine Empfehlung

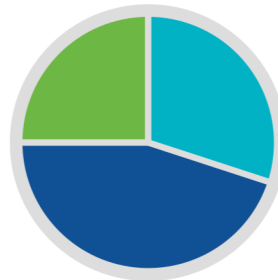
Optimiere den Proteingehalt in der Definitionsphase und reduziere die Fettzufuhr. Für dein Trainingsziel **Leistungssteigerung** ist eine Ernährung in folgender Verteilung ideal:

25%

Fett

45%

Kohlenhydrate



Bis zu 30%

Eiweiß

### weitere Tipps

#### Fokus

Liegt auf fettarmer, kohlenhydrathaltiger und eiweißoptimierter Kost. Bei regelmäßigem Krafttraining (ver)brauchst du diese Energie.

Bevorzuge naturbelassene und unverarbeitete Lebensmittel.

Mahlzeiten genauso regelmäßig und strukturiert genießen, wie dein Training.

#### Eiweiß

Die beste Eiweißkombi: besteht aus tierischen und vegetarischen Eiweißlieferanten in einer Mahlzeit.

#### Fette

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.

#### Kohlenhydrate

In Form von Süßigkeiten, Fertigprodukten und Softgetränken unbedingt reduzieren oder vermeiden.

Nimm den Großteil der Kohlenhydrate zum Training (Pre- und Postworkout) zu dir. Für maximale Nutzung der anabolen Wirkung des Insulins.

#### Pausen

Abstände zwischen Mahlzeiten von mehr als 4 Stunden vermeiden. So behältst du eine gleichmäßige Energie- und Nährstoffversorgung ohne Heißhungerattacken.

#### Gute Kombis

Jede Mahlzeit sollte Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate enthalten. Eine hohe biologische Wertigkeit, also viele essentielle Aminosäuren, enthalten:

- Kartoffel und Ei
- Milch und Roggenmehl
- Vollei und Getreide
- Milchprodukte mit Getreide
- Getreide und Hülsenfrüchte
- Getreide mit Fleisch
- Weizen mit Fisch
- Weizen und Hefe

