

Kurzer Einblick in relevante Analyseresultate für den Bereich Personaltrainer



Deine Werte



Pulsbereiche und mehr - Für ein effizientes Training

Optimale Dosierung des Ausdauer- und Herzkreislauftrainings für einen gesunden und zielorientierten Trainingsprozess.

Deine Werte



Aktueller Kalorienverbrauch und Stoffwechselsituation des Kunden

Themen wie Abnehmen und gesund alt werden durch perfekt abgestimmte Ernährung und Krafttraining, können nur aufgrund dieser individuellen Parameter nachhaltig erfolgreich bearbeitet werden.



DYNOSTICS

Vollständige Musterauswertung



tom.trainer@zerofit.com

Mayer, Lisa

DYNOSTICS-Stoffwechselanalyse vom 02.11.2018

Größe 1,75
Gewicht 79,0 kg
Speedscreening 5 min

Analyse vom 14.05.2019

Größe 1,75
Gewicht 75,0 kg
Trainingsgerät Laufband
Testmodus 7 km/h + 2 km/h

Beurteilung nutrition

Nutrition



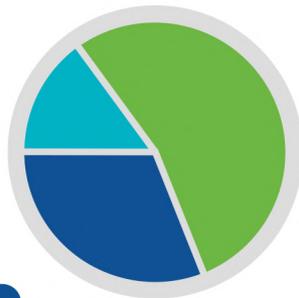
Dranbleiben - Du hast Potential!

Die Stoffwechselwerte deiner Analyse:

Energiequelle

15%

Eiweiß



54%

Fett

31%

Kohlenhydrate

Verbrennung im Ruhezustand

Dein Analysewert **1466** kcal



Faustformel **1739** kcal



Das bedeutet:

Bei dir findet die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten zwar in einer befriedigenden Verteilung statt.

Trotzdem solltest du aktiv werden. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die Menge der verbrannten kcal zu steigern, insbesondere der Fette. Denn je mehr du davon in Ruhe verbrennst, desto weniger bindest du Säureparameter und umso wohler fühlst du dich in deiner Haut.

Es sieht so aus, also ob du in der Vergangenheit nicht immer auf deine Verbrennungsparameter geachtet hast. Eine positive Veränderung ist jetzt extrem wichtig. Denn deine Übersäuerungs-Ampel steht mittlerweile auf Gelb. Das bedeutet: Du befindest dich kurz vor einem suboptimalen Stadium. Machst du so weiter wie bisher, besteht die Gefahr einer potenziellen Übersäuerung.

Weitere Analysewerte

15%

Eiweiß



54%

Fett

31%

Kohlenhydrate

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 **1466** kcal



Faustformel **1739** 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 **352** 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 **1818** kcal



Kalorienbedarf **1636** kcal



Täglich verbrannte Kalorien = Der Gesamtumsatz

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



Gut gemacht! Deine Energieträger sind ordentlich verteilt.

Allerdings hast du auch Optimierungsbedarf. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um deinen Fettstoffwechsel zu pushen und dein Training noch viel effizienter zu gestalten.

Es scheint, als ob du dein Training in der Vergangenheit nicht auf deine individuellen körperlichen Voraussetzungen abgestimmt hast. Dementsprechend hast du viel Zeit damit verbracht, ineffektiv Sport zu treiben.

Pulsbereiche

Deine individuellen Pulsbereiche

	Radfahren		Laufen
REKOM:	<110 bpm	<7 km/h	<120 bpm
GA1-Bereich:	110-141 bpm	7-10 km/h	120-151 bpm
GA2-Bereich:	141-167 bpm	10-13 km/h	151-177 bpm
Anaerobe Schwelle (IAAS)			
Entwicklungsbereich (EB):	167-174 bpm	13-14 km/h	177-184 bpm
Spitzenbereich (SB):	>174 bpm	>14 km/h	>184 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: 12,8 km/h
Zeit: 11:45 min
Puls: 177 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: 4,76 l/min
Relativ: 60 ml/min/kg

Level 7

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 VO₂max 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 O₂ 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: 15,4 km/h
Zeit: 15:39 min
Puls: 191 bpm

Level 4

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 3

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: Abnehmen

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

Viel hilft nicht viel, sondern richtig hilft viel! Richtig ist in deinem Fall: Trainiere hauptsächlich im aeroben Bereich zur Fettverbrennung.

Deine Empfehlung

Dein Schlüssel, um konstant und dauerhaft abzunehmen:

Ausdauertraining. -> Erhöhte Fettverbrennung – weniger Kilos auf der Waage.

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
Einheit 1 GA 1	1x – 2x pro Woche	60–90 min	90 min	120 – 151 bpm	110 – 141 bpm
Einheit 2 GA 2	1x pro Woche	50 min	5 min 20 min 5 min 20 min	120 – 151 bpm 151 – 177 bpm 120 – 151 bpm 151 – 177 bpm	110 – 141 bpm 141 – 167 bpm 110 – 141 bpm 141 – 167 bpm
Einheit 3 SB	1x pro Woche	57–76 min	2 min 5 min zusätzl. 5- 7 15-20 min	> 184 bpm Pause Wiederholungen < 120 bpm	> 174 bpm Pause < 110 bpm

Richtig trainieren im GA1, GA2 und SB!

Trainiere lieber langsam und gleichmäßig, dafür länger im GA1. So lernt Dein Körper am besten, Fett als Energielieferant zu nutzen. Wenn du dich gut fühlst, kannst du während deiner Trainingseinheit gern zur Abwechslung immer wieder einige Minuten im GA2-Bereich trainieren. Solltest du ausnahmsweise mal etwas weniger Zeit haben, kannst du auch eine etwas kürzere Trainingseinheit komplett im GA2 - Bereich absolvieren. Dazu gekoppelt ist es wichtig auch die Menge an verbrannten kcal zu erhöhen, deswegen kombiniert Dynostics auch ein Intervalltraining über der IAAS hinzu (anaerobes Training). Diese Einheiten sind das perfekte Pendant zum Fettstoffwechseltraining und werden aber sehr anstrengend sein. Entscheidend für den Erfolg ist die strikte Einhaltung der Trainingsbereiche in jeder Trainingseinheit.

Dein Ziel: Abnehmen

Bewegung

Krafttraining

Ernährung

Deine Strategie

Ein Mix aus 2/3 Kraftausdauer und 1/3 Muskelaufbau
Häufigkeit: 1–2x pro Woche ein muskuläres Training für 45 Minuten
Frage deinen Trainer nach einem individuellen Trainingsplan!

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: 7-8 Wiederholungen. Entspricht einem Belastungslimit nach 45 – 60 Sekunden.
Sätze: 2-3 Sätze
Pause: 90 Sekunden Pause nach jedem Satz

weitere Tipps

Wie funktioniert effektiv abnehmen?

Wer abnehmen möchte, muss Muskeln aufbauen. Das ist genauso wichtig wie regelmäßiges Ausdauertraining, auch für Frauen. Muskeln sind Verbrennungskünstler und unsere best buddies.

Mehr Muskelmasse – mehr verbrauchte Energie – weniger Kilos auf der Waage.

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.

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

Dein Ziel: Abnehmen

Bewegung

Krafttraining

Ernährung

Deine Strategie

Bleibe beim Essen stets über deinem Grundumsatz.

Deine Empfehlung

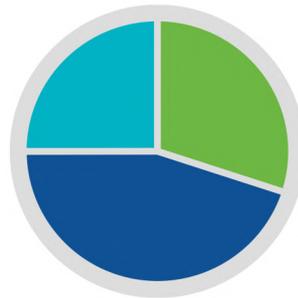
Für dein Trainingsziel **Abnehmen** ist eine Ernährung in folgender Verteilung ideal:

30%

Fett

45%

Kohlenhydrate



25%

Eiweiß

weitere Tipps

Trinken

Mindestens 2 L Wasser über den Tag verteilt trinken, an Trainingstagen mehr. Vor jeder Hauptmahlzeit ein großes Glas Wasser trinken, um schneller ein Sättigungsgefühl zu erreichen.

Fokus

liegt auf regelmäßiger und eiweißreicher Kost.

Eiweiß

Nach dem Krafttraining eiweißreich essen. Gut eignen sich dafür Milchprodukte kombiniert mit Obst.

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. Stattdessen Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst bevorzugt genießen. Gehören bei jedem Sportler auf den Tisch!

Pausen

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

Zusammensetzung Mahlzeit

Jede Mahlzeit sollte aus einer Eiweiß- und einer Gemüse – oder Obstkomponente bestehen. Hauptmahlzeiten zusätzlich mit einer Kohlenhydratkomponente ergänzen.

Warme Mahlzeit

Sie sollte auch eine große Portion Gemüse und/oder Salat beinhalten. Dazu gehört eine magere Eiweißkomponente aus Fleisch, Fisch, einem Milchprodukt, Ei oder Hülsenfrüchten. Dazu Kartoffeln, Reis oder Nudeln ergänzen.

Frühstück

Morgens ideal: Ein Müsli aus Quark oder Joghurt mit Hafer- oder anderen Getreideflocken sowie Obst und ein paar Nüssen.

Brotmahlzeit

Bevorzuge Vollkornbrot mit wenig Butter und einem mageren Belag (z.B. Käse, Schinken). Die ideale Ergänzung ist eine große Portion Salat oder Rohkost.

Snacks

reduzieren Blutzuckerschwankungen und beugen Hungerattacken oder Heißhunger vor. Die ideale Versorgung mit leistungsfördernden Mikronährstoffen bieten eiweißreiche Lebensmittel mit einem Obst oder Gemüse wie: Käse mit Gurken oder Joghurt mit Obst.

