



DYNOSTICS



## DYNOSTICS

Messerschmittstraße 2  
86825 Bad Wörishofen  
[www.dynostics.com](http://www.dynostics.com)  
+49 (0) 8247 9063030  
[office@dynostics.de](mailto:office@dynostics.de)

# Reiner, Alessa

## DYNOSTICS-Stoffwechselanalyse vom 23.07.2020

Größe **1,69**  
Gewicht **65,0 kg**  
Speedscreening **5 min**

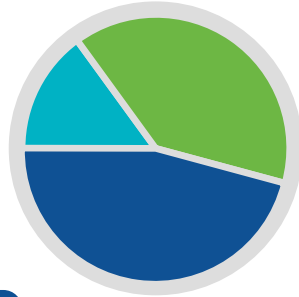
## Analyse vom 23.07.2020

Größe **1,69**  
Gewicht **65,0 kg**  
Trainingsgerät **Radergometer**  
Testmodus **50 W + 30 W**

# Weitere Analysewerte

15%

Eiweiß



39%

Fett

46%

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 **1210** kcal



Faustformel **1478** 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 **908** 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 **2118** kcal



Kalorienbedarf **2330** 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.

# Pulsbereiche

## Deine individuellen Pulsbereiche

	Radfahren		Laufen
<b>REKOM:</b>	<113 bpm	<80 W	<123 bpm
<b>GA1-Bereich:</b>	113-153 bpm	80-157 W	123-163 bpm
<b>GA2-Bereich:</b>	153-173 bpm	157-222 W	163-183 bpm
Anaerobe Schwelle (IAAS)			
<b>Entwicklungsbereich (EB):</b>	173-186 bpm	222-267 W	183-196 bpm
<b>Spitzenbereich (SB):</b>	>186 bpm	>267 W	>196 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:** 222 W  
**Zeit:** 20:12 min  
**Puls:** 173 bpm

Level 5

## 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:** 3,35 l/min  
**Relativ:** 52 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 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

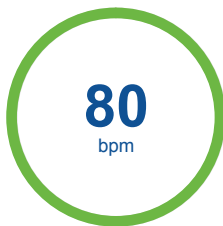


**Leistung:** 274 W  
**Zeit:** 25:26 min  
**Puls:** 189 bpm

Level 5

## 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 6

## 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.