



DYNOSTICS

KNOW YOUR BODY. RAISE YOUR GAME.

DYNOSTICS bringt deine Fitness auf das nächste Level. Die smarte Stoffwechselanalyse berechnet dein individuelles Workout, mit dem du deine Ziele effizienter erreichst. Dazu werden deine Atemgaswerte im Ruhemodus und unter Belastung gemessen, um dein Trainings- und Ernährungsprogramm präzise an deine Pulswerte und deinen Kalorienbedarf anzupassen.



Ernährungsplan



nutrition



Die DYNOSTICS nutrition Analyse verrät dir deine optimale Ernährungsstrategie.



In deinem individuellen Ernährungsplan findest du eine Lebensmittelliste mit Mengenangaben, die perfekt auf deinen Körper abgestimmt sind.



Du kannst gesund und effektiv dein persönliches Ziel erreichen.



Trainingsplan



performance



Die performance Analyse verrät dir, welche Art von Training am besten ist für deinen Körper.



Dein individueller Trainingsplan zeigt dir, in welchen Pulsbereichen du trainieren solltest, um deinen Fettstoffwechsel zu optimieren.



Die Kombination aus Ausdauer- und Intervalltraining sorgt dafür, dass du dein Ziel gesund und effektiv erreichen wirst.



@dynamics #dynamics