



WIE MAN DIESEN BERICHT LIEST

Bestimmte genetische Varianten sind vorteilhaft für die sportliche Leistung, während einige Varianten zu einem erhöhten Verletzungsrisiko oder einer verzögerten Erholungszeit beitragen können. Details zu den Gennamen und Varianten, die in diesem Panel getestet wurden, sind in diesem Bericht aufgeführt. Erklärungen zu den Genen finden Sie am Ende des Berichts. Es werden Trainings- und Ernährungsempfehlungen gegeben, von denen Sie profitieren können.

GEN-IMPACT:

Jeder genetischen Variation werden Impact-Faktoren zugewiesen, welche auf aktuellen Forschungsergebnissen basieren und den Beitrag der Variante zu einer veränderten Reaktion auf Training betrachten. Die Impact-Faktoren stellen keine positive oder negative Aussage dar, sondern geben vielmehr einen Hinweis darauf, wie Ihre Gene Ihre Lebensstilentscheidungen beeinflussen sollten.

KEIN EINFLUSS AUF DEN BETRACHTETEN BIOLOGISCHEN BEREICH.	KEIN IMPACT: 
WENIG EINFLUSS AUF DEN BETRACHTETEN BIOLOGISCHEN BEREICH.	WENIG IMPACT: 
DIESEM BIOLOGISCHEN BEREICH SOLLTE AUFMERKSAMKEIT GESCHENKT WERDEN UND GEWISSE LEBENSSTILVERÄNDERUNGEN SOLLTEN IN BETRACHT GEZOGEN WERDEN.	MODERATER IMPACT: 
ES BESTEHT EIN SIGNIFIKANTER EINFLUSS AUF EINEN BIOLOGISCHEN BEREICH. DIES DEUTET DARAUF HIN, DASS DEUTLICHE MASSNAHMEN ERGRIFFEN WERDEN SOLLTEN, WAS DAS TRAINING UND/ODER DIE ERNÄHRUNG BETRIFFT.	HOHER IMPACT: 





ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE

Verletzungsrisiko

Aufgrund der Ergebnisse ihrer Gentests haben Sie ein überdurchschnittliches Risiko, eine Weichteilverletzung zu erleiden.

Kraftpotential

Basierend auf den analysierten Genen haben Sie ein überdurchschnittliches Potenzial für Kraftleistung.

Koffeinstoffwechsel

Sie können Koffein schnell metabolisieren.

Optimale Trainingszeit:

Morgen vs. Abend (Circadianer Rhythmus)

Möglicherweise bevorzugen Sie ein morgendliches Training.

Regeneration

Sie werden sich wahrscheinlich mäßig schnell von einem anstrengenden Training erholen.

Ausdauerpotential

Den Ergebnissen Ihrer Gentests nach haben Sie ein überdurchschnittliches Ausdauerleistungspotential.

Salzsensitivität

Sie sind mäßig salzempfindlich.



IHRE GENETISCHEN ERGEBNISSE TEIL 1

VERLETZUNG UND ERHOLUNG

Wir brauchen uns nur mit anderen Personen vergleichen um zu erkennen, dass einige von uns "verletzungsanfällig" zu sein scheinen, während andere niemals einen Trainingstag ausfallen lassen müssen. Außerdem können sich manche Menschen schnell von einem Training erholen und sind schon nach einem Tag Pause wieder bereit, hart zu trainieren, während andere sich nicht so schnell von fordernden Trainingseinheiten erholen und eine längere Pause zwischen intensiven Trainingseinheiten benötigen. Die Forschung hat gezeigt, dass bestimmte genetische Variationen zu einer verzögerten Erholung von hartem Training führen, während andere Genvarianten ein deutlich erhöhtes Risiko für bestimmte Verletzungen mit sich bringen.

IHR VERLETZUNGSRISIKO

	GENVARIANTE	IHR GENETISCHES ERGEBNIS	GEN IMPACT
VERLETZUNGS-ANFÄLLIGKEIT	COL1A1 G>T	TG	
	COL5A1 C>T	CT	
	GDF5 C>T	TC	

Die Ergebnisse Ihres Gentests weisen darauf hin, dass Sie wahrscheinlich überdurchschnittlich anfällig für Weichteilverletzungen sind. Dies bedeutet, dass Sie darauf achten sollten, dass Trainingsvolumen und Trainingsintensität Ihrem aktuellen Fitness-Level entsprechen und Sie regelmäßig Übungen integrieren, mit denen Sie das Verletzungsrisiko reduzieren. Denken Sie daran, dass die richtige Ernährung auch eine wichtige Rolle bei der Verletzungsprävention spielt.





IHRE GENETISCHEN ERGEBNISSE TEIL 2 - LEISTUNG

Es ist bekannt, dass ein hoher Prozentsatz der beobachteten Varianz was sportlichen Erfolg betrifft durch genetische Faktoren erklärt werden kann. Diese genetischen Faktoren, die in Ihrem DNA-Sport-Test untersucht werden, können beeinflussen, wie gut Sie auf verschiedene Trainingsformen reagieren werden. Obwohl sowohl aerobes Training als auch Kraft- und Gewichtstraining für die allgemeine Gesundheit und Fitness wichtig sind, sollte das Verhältnis dieser Trainingsformen von Person zu Person variieren, selbst bei Personen, die auf die selben Ziele hinarbeiten. Die Ergebnisse dieses Gentests ermöglichen es Ihnen, Ihr Training auf die Trainingsart zu fokussieren, die Ihnen die besten Ergebnisse für Ihre Anstrengungen liefert, egal ob es sich dabei um Ausdauer- oder Kraft-orientiertes Training handelt.

AKTIVITÄTS- BEREICH	GENVARIANTE	IHR GENETISCHES ERGEBNIS	GEN IMPACT KRAFT	GEN IMPACT AUSDAUER
BLUTFLUSS UND ATMUNG	AGTT>C	TC		
	ACE I>D	ID		
	BDKRB2 C>T	CT		
	VEGF C>G	GG		
ENERGIE- VERSORGUNG WÄHREND DES TRAININGS	NRF2 A>G	AA		
	PPARGC1A G>A	GG		
	PPARA G>C	CG		
ENERGIEQUELLE WÄHREND DES TRAININGS	ADRB2 Arg16Gly A>G	AG		
	ADRB2 Gln27Glu C>G	CG		
	TRHR C>T	TT		
MUSKULOSKELETTALE EIGENSCHAFTEN	ACTN3 R>X	XR		
	VDRT>C	TC		

