

YouGen



Персональный генетический отчет





Содержание:

Введение	1
FAQ	2
Как пользоваться отчетом?	3
Общие данные	4
Потенциал развития физических качеств	5
Слабые и сильные стороны	7
Подбор наиболее оптимальных характеристик различных видов тренировок	20
Рекомендации по питанию	23
Общие рекомендации	24
Пищевые рекомендации	25
	27

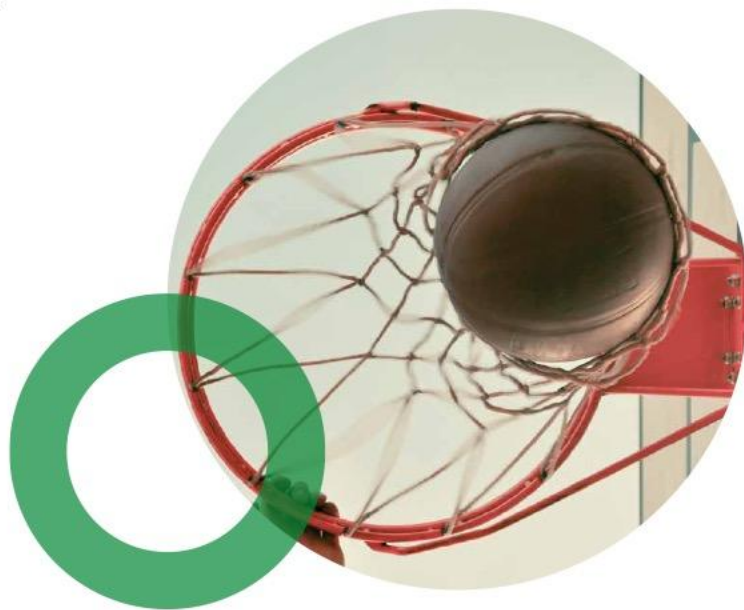


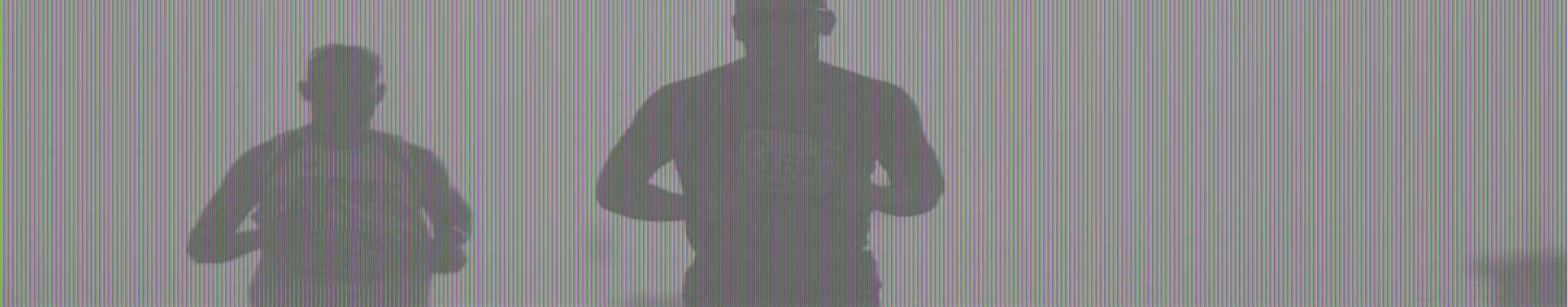
Введение :

Расшифровка генома человека стала наиболее значительным научным событием начала XXI века, открывающим колоссальные возможности для понимания неповторимой природы каждого из нас.

В результате **генетического исследования** Вы получили в руки индивидуальную генетическую карту - данные о вариациях (полиморфизмах) в определенных участках генома, которые являются **маркерами** предрасположенности к спортивным способностям и факторами риска для здоровья.

Такая информация имеет огромную практическую значимость, поскольку дает возможность человеку узнать потенциально **сильные** и **слабые** места своего организма.





FAQ :

ТЕКСТ

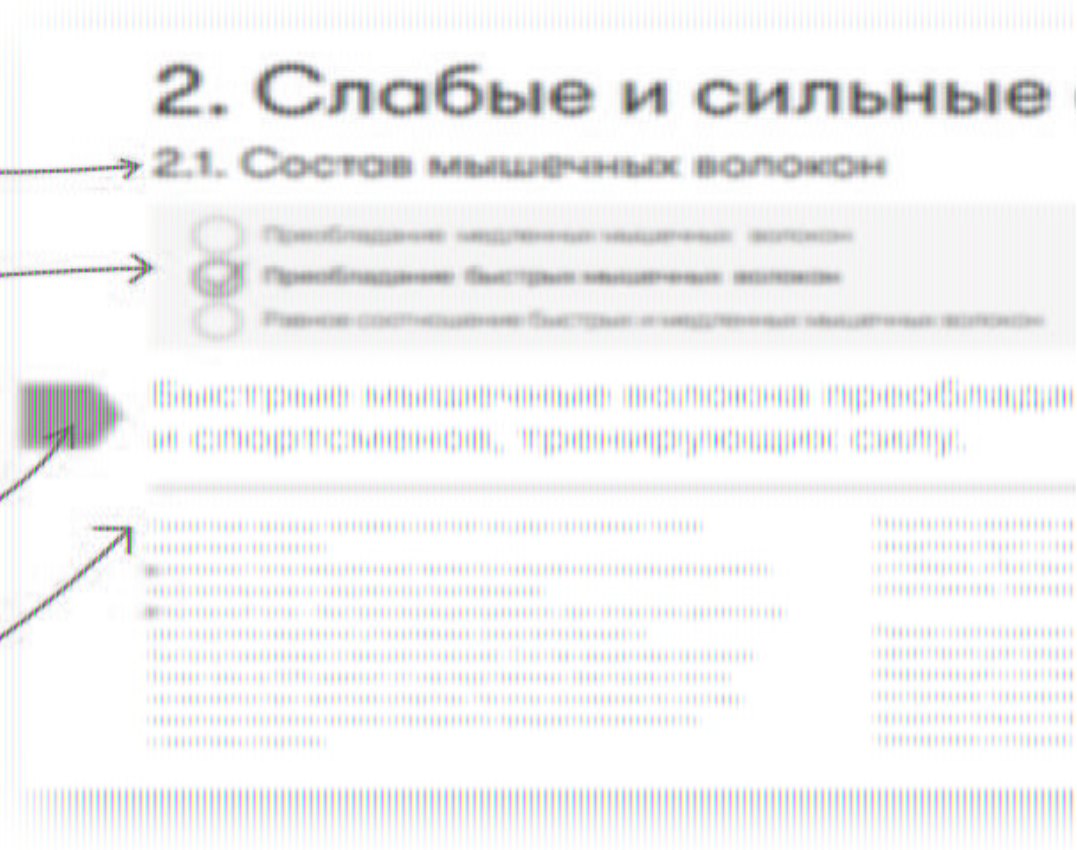
Как пользоваться отчетом?

название исследования

результат исследования

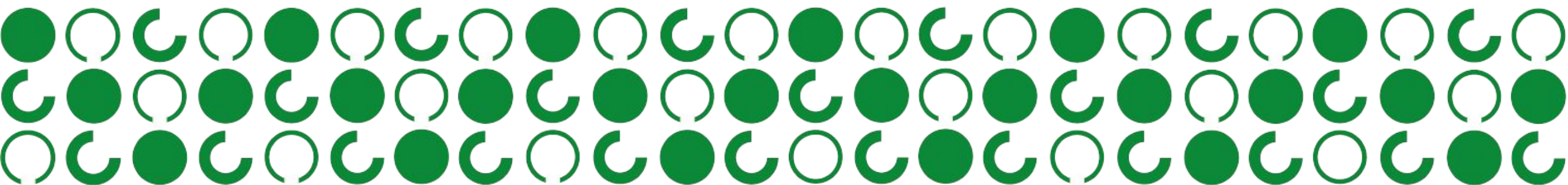
что означает результат

справка



Результаты :





Общие данные :

ФИО

Пол: **Пол**

Рост: **Рост**

Вес: **Вес**

Дата рождения: **Дата**

1. Физические качества

1.1. Потенциал развития выносливости

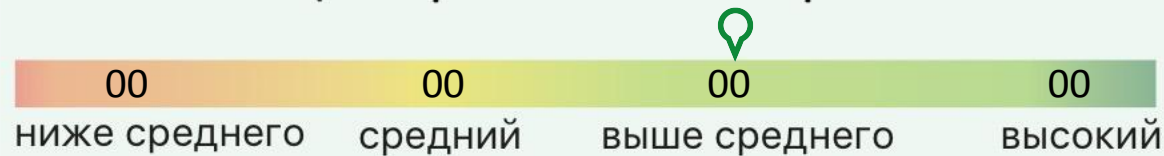


Средние значения по популяции: 43-50

Средние значения среди стайеров: 59-72

Выносливость – это способность человека к длительной работе без снижения её интенсивности. Чем выше балл, тем более высоким потенциалом выносливости обладает человек (характерно для высококвалифицированных стайеров).

1.2. Потенциал развития быстроты



Средние значения по популяции: 25-33

Средние значения среди спринтеров: 43-58

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Чем выше балл, тем более высоким скоростным потенциалом обладает человек (характерно для высококвалифицированных спринтеров).

1.3. Потенциал развития силы



Средние значения по популяции: 26-35

Средние значения среди спортсменов силовой направленности: 47-62

Сила – это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Чем выше балл, тем более высоким силовым потенциалом обладает человек (характерно для высококвалифицированных штангистов и пауэрлифтеров).

1.4. Потенциал развития мышечной массы



Средние значения по популяции: 29-41

Средние значения среди спортсменов силовой направленности: 53-72

Способность к наращиванию мышечной массы (ее гипертрофии) под влиянием физических нагрузок является генетически закрепленным признаком. Чем выше балл, тем более высоким гипертрофическим потенциалом обладает человек (дает преимущество в силовых и скоростно-силовых видах спорта, а также в единоборствах).

2. Слабые и сильные стороны

2.1. Состав мышечных волокон

- Преобладание медленных мышечных волокон
- Преобладание быстрых мышечных волокон
- Равное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон

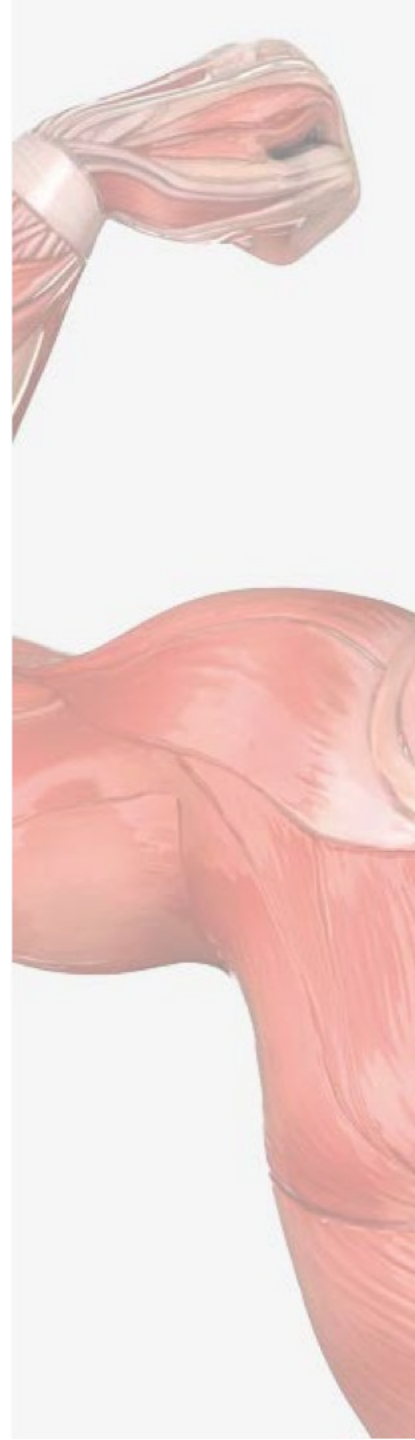
Высокое содержание медленных волокон способствует проявлению мышечной выносливости

Скелетные мышцы человека состоят из двух основных типов мышечных волокон:

- волокна I типа (медленные) являются медленносокращающимися, окислительными и медленноутомляемыми;
- волокна II типа – быстросокращающимися, при этом они делятся на два подтипа медленно утомляемые (окислительные) и быстроутомляемые (гликолитические). Состав мышечных волокон более чем на 50% зависит от наследственных факторов и почти не меняется при занятиях спортом. На этом основании по составу мышечных волокон можно определить предрасположенность к занятиям спортом.

Результаты анализа мышц высококвалифицированных спортсменов свидетельствуют о преобладании медленных мышечных волокон у стайеров, а быстрых мышечных волокон у спринтеров и спортсменов, тренирующих силу.

Равное соотношение медленных и быстрых мышечных волокон характерно для средневикиков, игроков и единоборцев. Информация о составе мышечных волокон будет полезной при построении тренировочного процесса (выбор интенсивности и продолжительности физической нагрузки, организация режима тренировок и отдыха).



2. Слабые и сильные стороны

2.1. Состав мышечных волокон

- Преобладание медленных мышечных волокон
- Преобладание быстрых мышечных волокон
- Равное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон

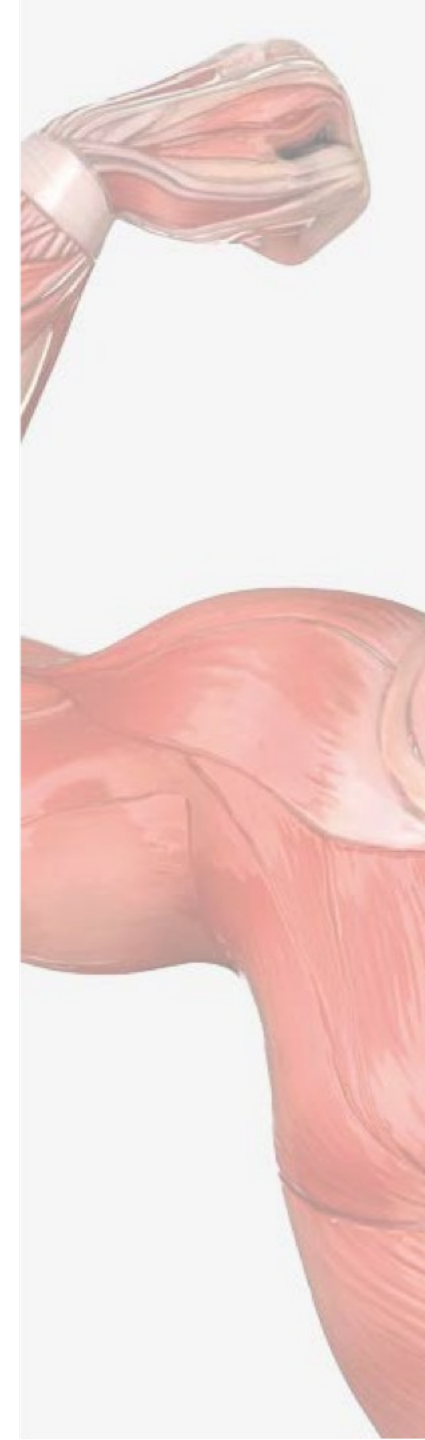
Высокое содержание быстрых волокон повышает скоростно-силовые характеристики мышц

Скелетные мышцы человека состоят из двух основных типов мышечных волокон:

- волокна I типа (медленные) являются медленносокращающимися, окислительными и медленноутомляемыми;
- волокна II типа – быстросокращающимися, при этом они делятся на два подтипа медленно утомляемые (окислительные) и быстроутомляемые (гликолитические). Состав мышечных волокон более чем на 50% зависит от наследственных факторов и почти не меняется при занятиях спортом. На этом основании по составу мышечных волокон можно определить предрасположенность к занятиям спортом.

Результаты анализа мышц высококвалифицированных спортсменов свидетельствуют о преобладании медленных мышечных волокон у стайеров, а быстрых мышечных волокон у спринтеров и спортсменов, тренирующих силу.

Равное соотношение медленных и быстрых мышечных волокон характерно для средневикиков, игроков и единоборцев. Информация о составе мышечных волокон будет полезной при построении тренировочного процесса (выбор интенсивности и продолжительности физической нагрузки, организация режима тренировок и отдыха).



2. Слабые и сильные стороны

2.1. Состав мышечных волокон

- Преобладание медленных мышечных волокон
- Преобладание быстрых мышечных волокон
- Равное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон

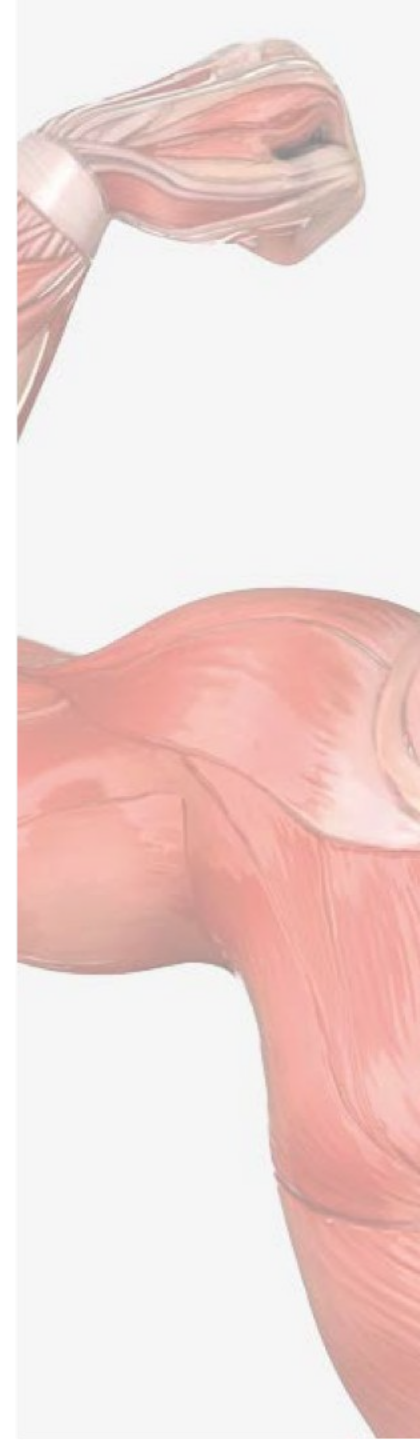
Равное соотношение медленных и быстрых мышечных волокон способствует успеху в единоборствах и игровых видах спорта

Скелетные мышцы человека состоят из двух основных типов мышечных волокон:

- волокна I типа (медленные) являются медленносокращающимися, окислительными и медленноутомляемыми;
- волокна II типа – быстросокращающимися, при этом они делятся на два подтипа медленно утомляемые (окислительные) и быстроутомляемые (гликолитические). Состав мышечных волокон более чем на 50% зависит от наследственных факторов и почти не меняется при занятиях спортом. На этом основании по составу мышечных волокон можно определить предрасположенность к занятиям спортом.

Результаты анализа мышц высококвалифицированных спортсменов свидетельствуют о преобладании медленных мышечных волокон у стайеров, а быстрых мышечных волокон у спринтеров и спортсменов, тренирующих силу.

Равное соотношение медленных и быстрых мышечных волокон характерно для средневикиков, игровиков и единоборцев. Информация о составе мышечных волокон будет полезной при построении тренировочного процесса (выбор интенсивности и продолжительности физической нагрузки, организация режима тренировок и отдыха).



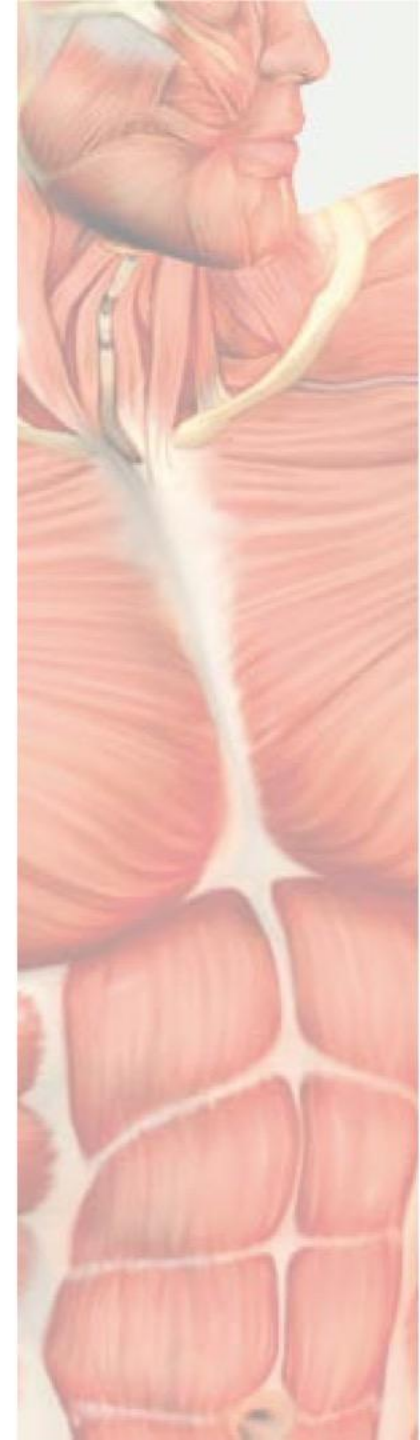
2.2. Скорость восстановления скелетных мышц после выполнения физических нагрузок

- Скорость ниже среднего
- Средняя скорость
- Высокая скорость

Вы нуждаетесь в более продолжительном отдыхе между подходами и тренировками, а также в стимуляции скорости восстановления скелетных мышц после тренировок

Скорость восстановления скелетных мышц после проведения тренировки или соревнования зависит от множества факторов. Один из таких факторов – восполнение запасов (ресинтез) АТФ (универсальный источник энергии). Мутация в гене AMPD1 (кодирует фермент аденозинмонофосфатдезаминазу) может ограничить скорость восстановления скелетных мышц (в результатах генетического анализа это отражается в виде «средней скорости», либо «скорости ниже среднего»). Субъективно это может проявляться в виде повышенной утомляемости при выполнении физических нагрузок, реже – в виде судорог.

Эта особенность указывает на необходимость полноценного восстановления после выполнения высокоинтенсивных физических нагрузок между подходами и тренировочными днями, а также коррекции с помощью питания или фармакологических средств. Спортсменам со средней либо ниже среднего скоростью восстановления могут существенно помочь при умеренных нагрузках: прием углеводно-минеральных напитков сразу после физической нагрузки (быстро восполнят энергетический дефицит, ускорят восстановление скелетных мышц), при интенсивных нагрузках: энергетические препараты, такие как креатинфосфат, креатин моногидрат, янтарная кислота и ее производные (натрия сукцинат, калия сукцинат, мексидол), яблочная кислота и ее производные (калия малат, натрия малат).



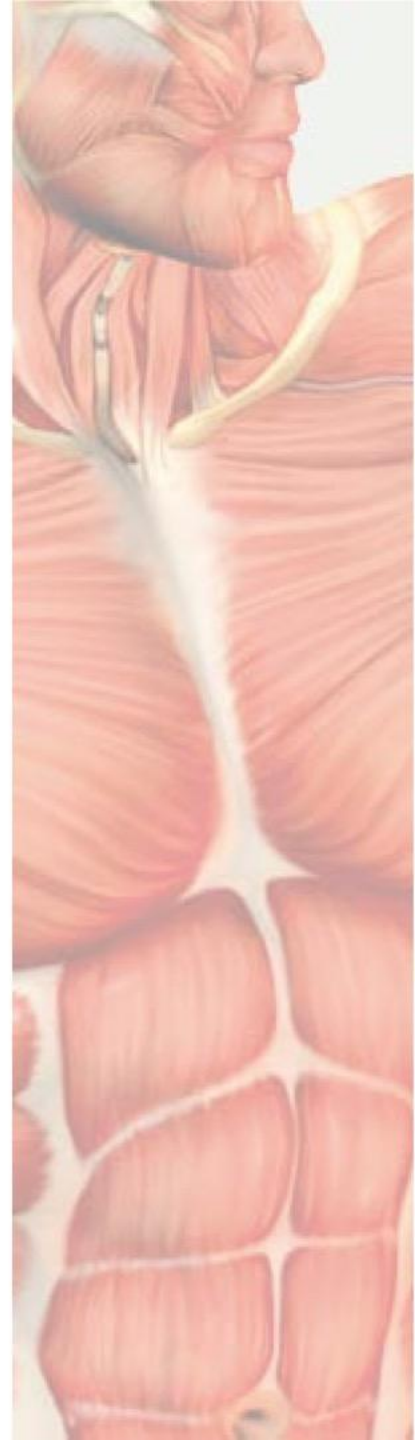
2.2. Скорость восстановления скелетных мышц после выполнения физических нагрузок

- Скорость ниже среднего
- Средняя скорость
- Высокая скорость

Вы нуждаетесь в более продолжительном отдыхе между подходами и тренировками, а также в стимуляции скорости восстановления скелетных мышц после тренировок

Скорость восстановления скелетных мышц после проведения тренировки или соревнования зависит от множества факторов. Один из таких факторов – восполнение запасов (ресинтез) АТФ (универсальный источник энергии). Мутация в гене AMPD1 (кодирует фермент аденозинмонофосфатдезаминазу) может ограничить скорость восстановления скелетных мышц (в результатах генетического анализа это отражается в виде «средней скорости», либо «скорости ниже среднего»). Субъективно это может проявляться в виде повышенной утомляемости при выполнении физических нагрузок, реже – в виде судорог.

Эта особенность указывает на необходимость полноценного восстановления после выполнения высокоинтенсивных физических нагрузок между подходами и тренировочными днями, а также коррекции с помощью питания или фармакологических средств. Спортсменам со средней либо ниже среднего скоростью восстановления могут существенно помочь при умеренных нагрузках: прием углеводно-минеральных напитков сразу после физической нагрузки (быстро восполнят энергетический дефицит, ускорят восстановление скелетных мышц), при интенсивных нагрузках: энергетические препараты, такие как креатинфосфат, креатин моногидрат, янтарная кислота и ее производные (натрия сукцинат, калия сукцинат, мексидол), яблочная кислота и ее производные (калия малат, натрия малат).



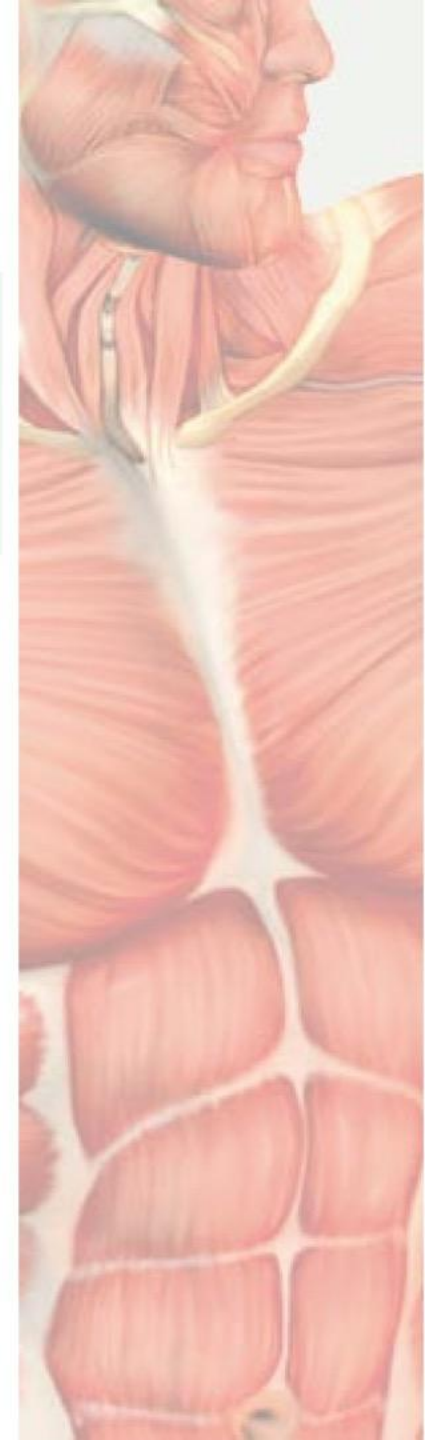
2.2. Скорость восстановления скелетных мышц после выполнения физических нагрузок

- Скорость ниже среднего
- Средняя скорость
- Высокая скорость

Вы отлично переносите высокоинтенсивные физические нагрузки и обладаете высокой скоростью восстановления скелетных мышц

Скорость восстановления скелетных мышц после проведения тренировки или соревнования зависит от множества факторов. Один из таких факторов – восполнение запасов (ресинтез) АТФ (универсальный источник энергии). Мутация в гене AMPD1 (кодирует фермент аденозинмонофосфатдезаминазу) может ограничить скорость восстановления скелетных мышц (в результатах генетического анализа это отражается в виде «средней скорости», либо «скорости ниже среднего»). Субъективно это может проявляться в виде повышенной утомляемости при выполнении физических нагрузок, реже – в виде судорог.

Эта особенность указывает на необходимость полноценного восстановления после выполнения высокоинтенсивных физических нагрузок между подходами и тренировочными днями, а также коррекции с помощью питания или фармакологических средств. Спортсменам со средней либо ниже среднего скоростью восстановления могут существенно помочь при умеренных нагрузках: прием углеводно-минеральных напитков сразу после физической нагрузки (быстро восполняют энергетический дефицит, ускорят восстановление скелетных мышц), при интенсивных нагрузках: энергетические препараты, такие как креатинфосфат, креатин моногидрат, янтарная кислота и ее производные (натрия сукцинат, калия сукцинат, мексидол), яблочная кислота и ее производные (калия малат, натрия малат).



2.3. Риск повреждения мышечных волокон при физических нагрузках высокой интенсивности



Ваши мышцы нуждаются в более длительном восстановлении после физических нагрузок и антиоксидантной защите

При выполнении высокоинтенсивных физических нагрузок мышечные волокна могут повреждаться. Это состояние может сопровождаться мышечной болью, а также повышением в сыворотке крови уровня креатинкиназы, АЛТ, АСТ и других показателей. При генетически обусловленном высоком риске (либо выше среднего) возникает потребность в антиоксидантной защите скелетных мышц.

Препараты с антиоксидантной защитой (строго по назначению врача): липин, таурин, ретинола ацетат, токоферола ацетат, аскорутин, аскорбиновая кислота, глутаргин, эссенциале, карнитин, энергостим, кардонат, кверцетин, панангин. В летний период также рекомендуется употребление свежего вишневого сока после физической нагрузки.



2.3. Риск повреждения мышечных волокон при физических нагрузках высокой интенсивности



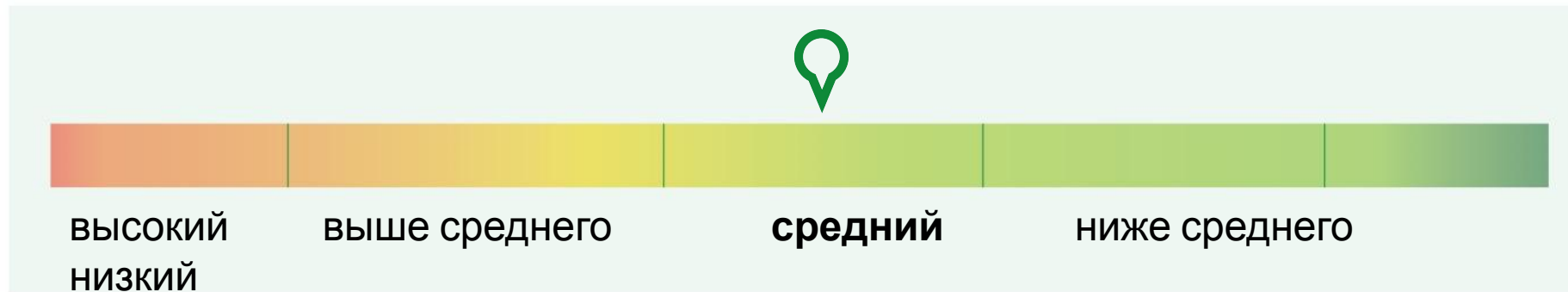
Ваши мышцы нуждаются в более длительном восстановлении после физических нагрузок и антиоксидантной защите

При выполнении высокоинтенсивных физических нагрузок мышечные волокна могут повреждаться. Это состояние может сопровождаться мышечной болью, а также повышением в сыворотке крови уровня креатинкиназы, АЛТ, АСТ и других показателей. При генетически обусловленном высоком риске (либо выше среднего) возникает потребность в антиоксидантной защите скелетных мышц.

Препараты с антиоксидантной защитой (строго по назначению врача): липин, таурин, ретинола ацетат, токоферола ацетат, аскорутин, аскорбиновая кислота, глутаргин, эссенциале, карнитин, энергостим, кардонат, кверцетин, панангин. В летний период также рекомендуется употребление свежего вишневого сока после физической нагрузки.



2.3. Риск повреждения мышечных волокон при физических нагрузках высокой интенсивности



Ваши мышцы повреждаются незначительно после физических нагрузок

При выполнении высокоинтенсивных физических нагрузок мышечные волокна могут повреждаться. Это состояние может сопровождаться мышечной болью, а также повышением в сыворотке крови уровня креатинкиназы, АЛТ, АСТ и других показателей. При генетически обусловленном высоком риске (либо выше среднего) возникает потребность в антиоксидантной защите скелетных мышц.

Препараты с антиоксидантной защитой (строго по назначению врача): липин, таурин, ретинола ацетат, токоферола ацетат, аскорутин, аскорбиновая кислота, глутаргин, эссенциале, карнитин, энергостим, кардонат, кверцетин, панангин. В летний период также рекомендуется употребление свежего вишневого сока после физической нагрузки.



2.3. Риск повреждения мышечных волокон при физических нагрузках высокой интенсивности



Ваши мышцы повреждаются незначительно после физических нагрузок

При выполнении высокоинтенсивных физических нагрузок мышечные волокна могут повреждаться. Это состояние может сопровождаться мышечной болью, а также повышением в сыворотке крови уровня креатинкиназы, АЛТ, АСТ и других показателей. При генетически обусловленном высоком риске (либо выше среднего) возникает потребность в антиоксидантной защите скелетных мышц.

Препараты с антиоксидантной защитой (строго по назначению врача): липин, таурин, ретинола ацетат, токоферола ацетат, аскорутин, аскорбиновая кислота, глутаргин, эссенциале, карнитин, энергостим, кардонат, кверцетин, панангин. В летний период также рекомендуется употребление свежего вишневого сока после физической нагрузки.



2.3. Риск повреждения мышечных волокон при физических нагрузках высокой интенсивности



Ваши мышцы повреждаются незначительно после физических нагрузок

При выполнении высокоинтенсивных физических нагрузок мышечные волокна могут повреждаться. Это состояние может сопровождаться мышечной болью, а также повышением в сыворотке крови уровня креатинкиназы, АЛТ, АСТ и других показателей. При генетически обусловленном высоком риске (либо выше среднего) возникает потребность в антиоксидантной защите скелетных мышц.

Препараты с антиоксидантной защитой (строго по назначению врача): липин, таурин, ретинола ацетат, токоферола ацетат, аскорутин, аскорбиновая кислота, глутаргин, эссенциале, карнитин, энергостим, кардонат, кверцетин, панангин. В летний период также рекомендуется употребление свежего вишневого сока после физической нагрузки.



2.4. Метаболическая эффективность мышечной деятельности

Без особенностей

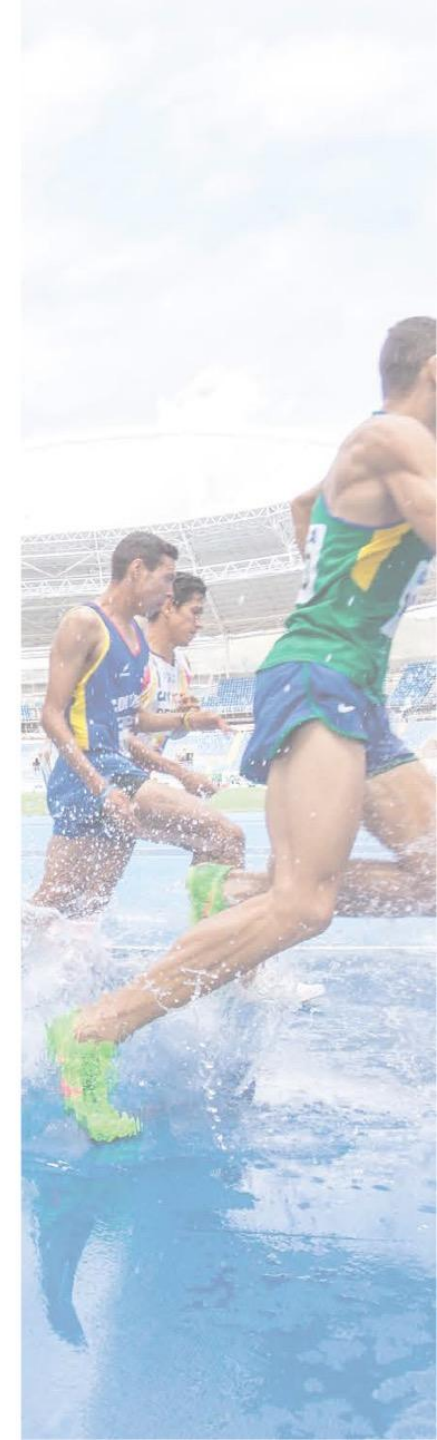
Выше среднего

Высокая

Вы склонны к выработке тепла при избытке энергии

В ходе двигательной деятельности энергия тратится как на мышечное сокращение, так и частично освобождается в виде тепла. Существуют генетические особенности, влияющие на этот процесс. Так, в терморегуляции человека большую роль играет разобщающий белок 2, кодируемый геном UCP2. При высокой метаболической эффективности мышечной деятельности излишки энергии организма не идут на продукцию тепла, а в большей степени тратятся на мышечное сокращение.

С одной стороны, эта особенность дает преимущество при занятиях видами спорта на выносливость, а с другой стороны ассоциируется с повышенным риском развития сахарного диабета 2-го типа и ожирения, в случае, если индивид проявляет низкую физическую активность (энергия запасается в виде жировых отложений). В связи с этим, индивидам с высокой метаболической эффективностью рекомендуется на протяжении всей жизни поддержание высокой физической активности, а также потребление меньшего количества еды по сравнению с индивидами, у которых такая генетическая особенность отсутствует.



2.4. Метаболическая эффективность мышечной деятельности

- Без особенностей
- Выше среднего**
- Высокая

Ваши мышцы эффективно используют источники энергии (способствует проявлению выносливости), **однако при отсутствии тренировок избыток энергии может приводить к жиросжиганию**

В ходе двигательной деятельности энергия тратится как на мышечное сокращение, так и частично освобождается в виде тепла. Существуют генетические особенности, влияющие на этот процесс. Так, в терморегуляции человека большую роль играет разобщающий белок 2, кодируемый геном UCP2. При высокой метаболической эффективности мышечной деятельности излишки энергии организма не идут на продукцию тепла, а в большей степени тратятся на мышечное сокращение.

С одной стороны, эта особенность дает преимущество при занятиях видами спорта на выносливость, а с другой стороны ассоциируется с повышенным риском развития сахарного диабета 2-го типа и ожирения, в случае, если индивид проявляет низкую физическую активность (энергия запасается в виде жировых отложений). В связи с этим, индивидам с высокой метаболической эффективностью рекомендуется на протяжении всей жизни поддержание высокой физической активности, а также потребление меньшего количества еды по сравнению с индивидами, у которых такая генетическая особенность отсутствует.



2.4. Метаболическая эффективность мышечной деятельности

- Без особенностей
- Выше среднего
- Высокая**

Ваши мышцы эффективно используют источники энергии (способствует проявлению выносливости), **однако при отсутствии тренировок избыток энергии может приводить к жиросжиганию**

В ходе двигательной деятельности энергия тратится как на мышечное сокращение, так и частично освобождается в виде тепла. Существуют генетические особенности, влияющие на этот процесс. Так, в терморегуляции человека большую роль играет разобщающий белок 2, кодируемый геном UCP2. При высокой метаболической эффективности мышечной деятельности излишки энергии организма не идут на продукцию тепла, а в большей степени тратятся на мышечное сокращение.

С одной стороны, эта особенность дает преимущество при занятиях видами спорта на выносливость, а с другой стороны ассоциируется с повышенным риском развития сахарного диабета 2-го типа и ожирения, в случае, если индивид проявляет низкую физическую активность (энергия запасается в виде жировых отложений). В связи с этим, индивидам с высокой метаболической эффективностью рекомендуется на протяжении всей жизни поддержание высокой физической активности, а также потребление меньшего количества еды по сравнению с индивидами, у которых такая генетическая особенность отсутствует.



2.5. Способность расщеплять жиры для получения энергии при аэробных нагрузках (липолитические возможности)

Ниже среднего

Средний

Выше среднего

Вам рекомендуется стимулировать расщепление жиров приемом ряда продуктов для снижения риска развития ожирения и повышения выносливости

При долговременных физических нагрузках жиры (липиды) являются важными веществами для производства энергии. Для эффективного выполнения длительных по времени физических нагрузок скелетные мышцы и миокард должны обладать хорошими липолитическими способностями. Генетически обусловленные высокие липолитические возможности дают преимущество в видах спорта на выносливость.

Для повышения эффективности расщепления жиров (липолиза) скелетными мышцами и миокардом (цель: уменьшить долю жировой массы в организме и повысить выносливость) рекомендуется употребление продуктов, содержащих ненасыщенные жирные кислоты (например, зеленый чай, КЛК (конъюгированная линолевая кислота), ретиноевая кислота (витамин А), L-карнитин).



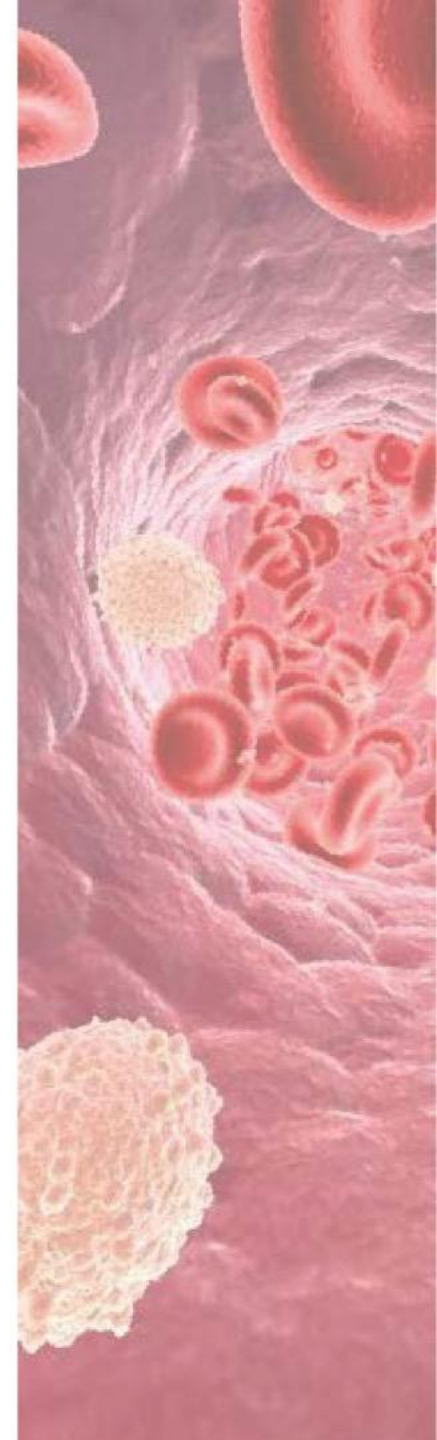
2.5. Способность расщеплять жиры для получения энергии при аэробных нагрузках (липолитические возможности)

- Ниже среднего
- Средний**
- Выше среднего

Вам рекомендуется стимулировать расщепление жиров приемом ряда продуктов для повышения выносливости

При долговременных физических нагрузках жиры (липиды) являются важными веществами для производства энергии. Для эффективного выполнения длительных по времени физических нагрузок скелетные мышцы и миокард должны обладать хорошими липолитическими способностями. Генетически обусловленные высокие липолитические возможности дают преимущество в видах спорта на выносливость.

Для повышения эффективности расщепления жиров (липолиза) скелетными мышцами и миокардом (цель: уменьшить долю жировой массы в организме и повысить выносливость) рекомендуется употребление продуктов, содержащих ненасыщенные жирные кислоты (например, зеленый чай, КЛК (конъюгированная линолевая кислота), ретиноевая кислота (витамин А), L-карнитин).



2.5. Способность расщеплять жиры для получения энергии при аэробных нагрузках (липолитические возможности)

- Ниже среднего
- Средний
- Выше среднего

Вы имеете преимущество в видах спорта на выносливость, а также незначительный риск развития ожирения

При долговременных физических нагрузках жиры (липиды) являются важными веществами для производства энергии. Для эффективного выполнения длительных по времени физических нагрузок скелетные мышцы и миокард должны обладать хорошими липолитическими способностями. Генетически обусловленные высокие липолитические возможности дают преимущество в видах спорта на выносливость.

Для повышения эффективности расщепления жиров (липолиза) скелетными мышцами и миокардом (цель: уменьшить долю жировой массы в организме и повысить выносливость) рекомендуется употребление продуктов, содержащих ненасыщенные жирные кислоты (например, зеленый чай, КЛК (конъюгированная линолевая кислота), ретиноевая кислота (витамин А), L-карнитин).



2.6. Склонность к накоплению в крови молочной кислоты (лактата)



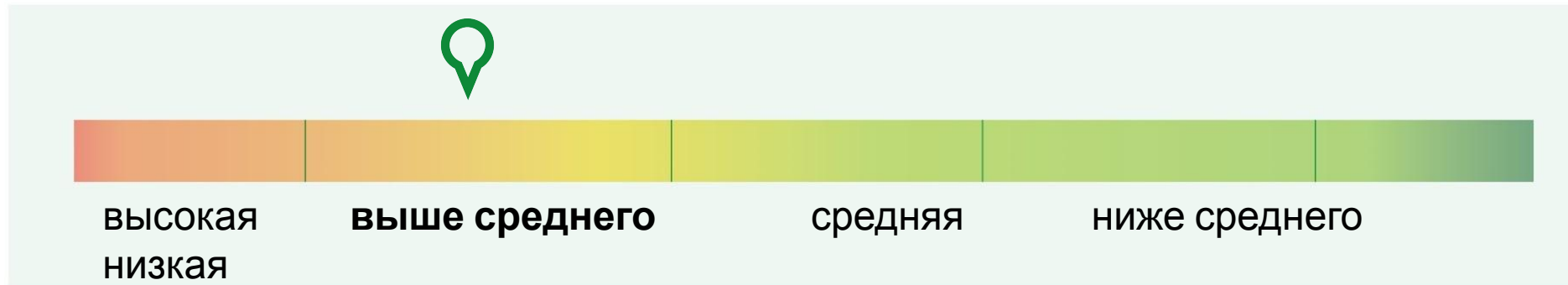
Для быстрого выведения молочной кислоты вам необходимо употреблять продукты и напитки с щелочным действием, а также проходить восстановительные процедуры

Физические нагрузки высокой интенсивности сопровождаются образованием молочной кислоты (лактата) и повышением pH крови. Чрезмерное накопление лактата может снижать сократительные способности мышечного волокна, и, соответственно, приводить к мышечному утомлению. Для спортсменов с высокой или выше среднего склонностью одним из основных способов выведения лактата из скелетных мышц и крови является прием растворов с буферизирующими свойствами (бикарбонаты, цитраты), которые способны нейтрализовать ионы водорода. При выраженном накоплении лактата в скелетных мышцах во время и после высокоинтенсивных нагрузок рекомендуется употребление щелочной минеральной (желательно с углеводами) воды.

Особое внимание следует уделить приему углеводных (углеводно-минеральных) и щелочных напитков во время и после высокоинтенсивных нагрузок, а также восстановительные процедуры (массаж, иногда сауна). В рационе должны преобладать продукты с щелочным составом (спаржа, капуста, салат, лук, цветная капуста, редис, горох, свежие кабачки, красная капуста, лук-порей, кресс-салат, шпинат, репа, морковь, зеленая фасоль, свекла, чеснок, сельдерей, травы (пшеница, ячмень и т.д.), огурец, брокколи, брюссельская капуста, помидоры; масло льна, авокадо, оливковое, кокосовое; фрукты: авокадо, грейпфрут, арбуз, ревень; свежие овощные соки; семена: миндаль, тыквенные семена, подсолнуха, кунжута, льна, чечевицы, тмин (семена)).



2.6. Склонность к накоплению в крови молочной кислоты (лактата)



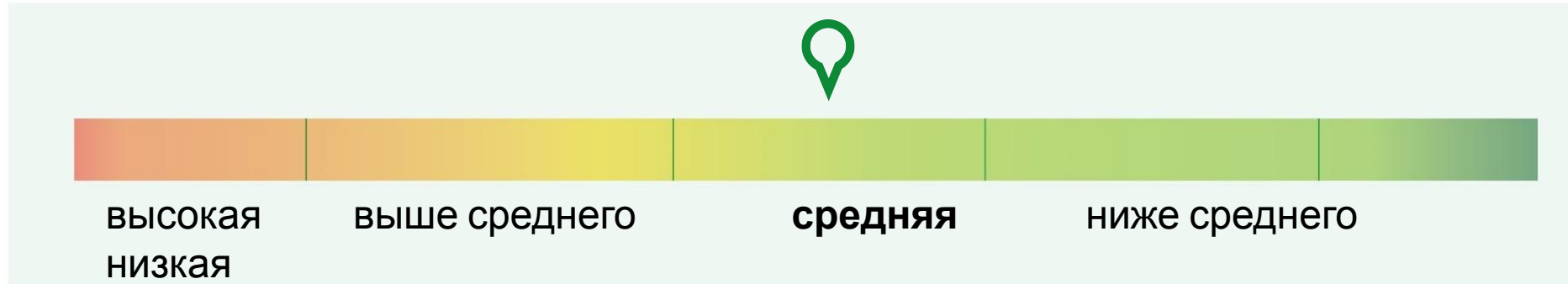
Для быстрого выведения молочной кислоты вам необходимо употреблять продукты и напитки с щелочным действием, а также проходить восстановительные процедуры

Физические нагрузки высокой интенсивности сопровождаются образованием молочной кислоты (лактата) и повышением pH крови. Чрезмерное накопление лактата может снижать сократительные способности мышечного волокна, и, соответственно, приводить к мышечному утомлению. Для спортсменов с высокой или выше среднего склонностью одним из основных способов выведения лактата из скелетных мышц и крови является прием растворов с буферизирующими свойствами (бикарбонаты, цитраты), которые способны нейтрализовать ионы водорода. При выраженном накоплении лактата в скелетных мышцах во время и после высокоинтенсивных нагрузок рекомендуется употребление щелочной минеральной (желательно с углеводами) воды.

Особое внимание следует уделить приему углеводных (углеводно-минеральных) и щелочных напитков во время и после высокоинтенсивных нагрузок, а также восстановительные процедуры (массаж, иногда сауна). В рационе должны преобладать продукты с щелочным составом (спаржа, капуста, салат, лук, цветная капуста, редис, горох, свежие кабачки, красная капуста, лук-порей, кресс-салат, шпинат, репа, морковь, зеленая фасоль, свекла, чеснок, сельдерей, травы (пшеница, ячмень и т.д.), огурец, брокколи, брюссельская капуста, помидоры; масло льна, авокадо, оливковое, кокосовое; фрукты: авокадо, грейпфрут, арбуз, ревень; свежие овощные соки; семена: миндаль, тыквенные семена, подсолнуха, кунжута, льна, чечевицы, тмин (семена)).



2.6. Склонность к накоплению в крови молочной кислоты (лактата)



Вы можете хорошо переносить длительные нагрузки без существенного накопления молочной кислоты

Физические нагрузки высокой интенсивности сопровождаются образованием молочной кислоты (лактата) и повышением pH крови. Чрезмерное накопление лактата может снижать сократительные способности мышечного волокна, и, соответственно, приводить к мышечному утомлению. Для спортсменов с высокой или выше среднего склонностью одним из основных способов выведения лактата из скелетных мышц и крови является прием растворов с буферизирующими свойствами (бикарбонаты, цитраты), которые способны нейтрализовать ионы водорода. При выраженном накоплении лактата в скелетных мышцах во время и после высокоинтенсивных нагрузок рекомендуется употребление щелочной минеральной (желательно с углеводами) воды.

Особое внимание следует уделить приему углеводных (углеводно-минеральных) и щелочных напитков во время и после высокоинтенсивных нагрузок, а также восстановительные процедуры (массаж, иногда сауна). В рационе должны преобладать продукты с щелочным составом (спаржа, капуста, салат, лук, цветная капуста, редис, горох, свежие кабачки, красная капуста, лук-порей, кресс-салат, шпинат, репа, морковь, зеленая фасоль, свекла, чеснок, сельдерей, травы (пшеница, ячмень и т.д.), огурец, брокколи, брюссельская капуста, помидоры; масло льна, авокадо, оливковое, кокосовое; фрукты: авокадо, грейпфрут, арбуз, ревень; свежие овощные соки; семена: миндаль, тыквенные семена, подсолнуха, кунжута, льна, чечевицы, тмин (семена)).



2.6. Склонность к накоплению в крови молочной кислоты (лактата)



Вы можете хорошо переносить длительные нагрузки без существенного накопления молочной кислоты

Физические нагрузки высокой интенсивности сопровождаются образованием молочной кислоты (лактата) и повышением pH крови. Чрезмерное накопление лактата может снижать сократительные способности мышечного волокна, и, соответственно, приводить к мышечному утомлению. Для спортсменов с высокой или выше среднего склонностью одним из основных способов выведения лактата из скелетных мышц и крови является прием растворов с буферизирующими свойствами (бикарбонаты, цитраты), которые способны нейтрализовать ионы водорода. При выраженном накоплении лактата в скелетных мышцах во время и после высокоинтенсивных нагрузок рекомендуется употребление щелочной минеральной (желательно с углеводами) воды.

Особое внимание следует уделить приему углеводных (углеводно-минеральных) и щелочных напитков во время и после высокоинтенсивных нагрузок, а также восстановительные процедуры (массаж, иногда сауна). В рационе должны преобладать продукты с щелочным составом (спаржа, капуста, салат, лук, цветная капуста, редис, горох, свежие кабачки, красная капуста, лук-порей, кресс-салат, шпинат, репа, морковь, зеленая фасоль, свекла, чеснок, сельдерей, травы (пшеница, ячмень и т.д.), огурец, брокколи, брюссельская капуста, помидоры; масло льна, авокадо, оливковое, кокосовое; фрукты: авокадо, грейпфрут, арбуз, ревень; свежие овощные соки; семена: миндаль, тыквенные семена, подсолнуха, кунжута, льна, чечевицы, тмин (семена)).



2.6. Склонность к накоплению в крови молочной кислоты (лактата)



Вы можете хорошо переносить длительные нагрузки без существенного накопления молочной кислоты

Физические нагрузки высокой интенсивности сопровождаются образованием молочной кислоты (лактата) и повышением pH крови. Чрезмерное накопление лактата может снижать сократительные способности мышечного волокна, и, соответственно, приводить к мышечному утомлению. Для спортсменов с высокой или выше среднего склонностью одним из основных способов выведения лактата из скелетных мышц и крови является прием растворов с буферизирующими свойствами (бикарбонаты, цитраты), которые способны нейтрализовать ионы водорода. При выраженном накоплении лактата в скелетных мышцах во время и после высокоинтенсивных нагрузок рекомендуется употребление щелочной минеральной (желательно с углеводами) воды.

Особое внимание следует уделить приему углеводных (углеводно-минеральных) и щелочных напитков во время и после высокоинтенсивных нагрузок, а также восстановительные процедуры (массаж, иногда сауна). В рационе должны преобладать продукты с щелочным составом (спаржа, капуста, салат, лук, цветная капуста, редис, горох, свежие кабачки, красная капуста, лук-порей, кресс-салат, шпинат, репа, морковь, зеленая фасоль, свекла, чеснок, сельдерей, травы (пшеница, ячмень и т.д.), огурец, брокколи, брюссельская капуста, помидоры; масло льна, авокадо, оливковое, кокосовое; фрукты: авокадо, грейпфрут, арбуз, ревень; свежие овощные соки; семена: миндаль, тыквенные семена, подсолнуха, кунжута, льна, чечевицы, тмин (семена)).



2.7. Устойчивость к гипоксии

Без особенностей

Выше среднего

Высокая

Вы лучше переносите аэробные нагрузки, чем анаэробные

Устойчивость к гипоксии в спорте – это способность организма выполнять физические нагрузки в условиях среднегорья и высокогорья, при плавании под водой, при задержке дыхания, когда клетки испытывают кислородное голодание. В этом процессе активную роль играет ген фактора, индуцируемого гипоксией (HIF1A).

При генетически обусловленной высокой устойчивости к гипоксии спортсмен хорошо адаптируется к кислородному долгу, в это время в его скелетных мышцах происходит сдвиг в сторону анаэробного обеспечения мышечной деятельности, что также благоприятствует развитию мышечной массы и силы.



2.7. Устойчивость к гипоксии

- Без особенностей
- Выше среднего**
- Высокая

Вы хорошо переносите анаэробные нагрузки, а также имеете склонность к силовым видам спорта и единоборствам

Устойчивость к гипоксии в спорте – это способность организма выполнять физические нагрузки в условиях среднегорья и высокогорья, при плавании под водой, при задержке дыхания, когда клетки испытывают кислородное голодание. В этом процессе активную роль играет ген фактора, индуцируемого гипоксией (HIF1A).

При генетически обусловленной высокой устойчивости к гипоксии спортсмен хорошо адаптируется к кислородному долгу, в это время в его скелетных мышцах происходит сдвиг в сторону анаэробного обеспечения мышечной деятельности, что также благоприятствует развитию мышечной массы и силы.



2.7. Устойчивость к гипоксии

- Без особенностей
- Выше среднего
- Высокая**

Вы хорошо переносите анаэробные нагрузки, а также имеете склонность к силовым видам спорта и единоборствам

Устойчивость к гипоксии в спорте – это способность организма выполнять физические нагрузки в условиях среднегорья и высокогорья, при плавании под водой, при задержке дыхания, когда клетки испытывают кислородное голодание. В этом процессе активную роль играет ген фактора, индуцируемого гипоксией (HIF1A).

При генетически обусловленной высокой устойчивости к гипоксии спортсмен хорошо адаптируется к кислородному долгу, в это время в его скелетных мышцах происходит сдвиг в сторону анаэробного обеспечения мышечной деятельности, что также благоприятствует развитию мышечной массы и силы.



2.8. Рост сосудов (капилляризация) скелетных мышц и миокарда в ответ на физические нагрузки

Без особенностей

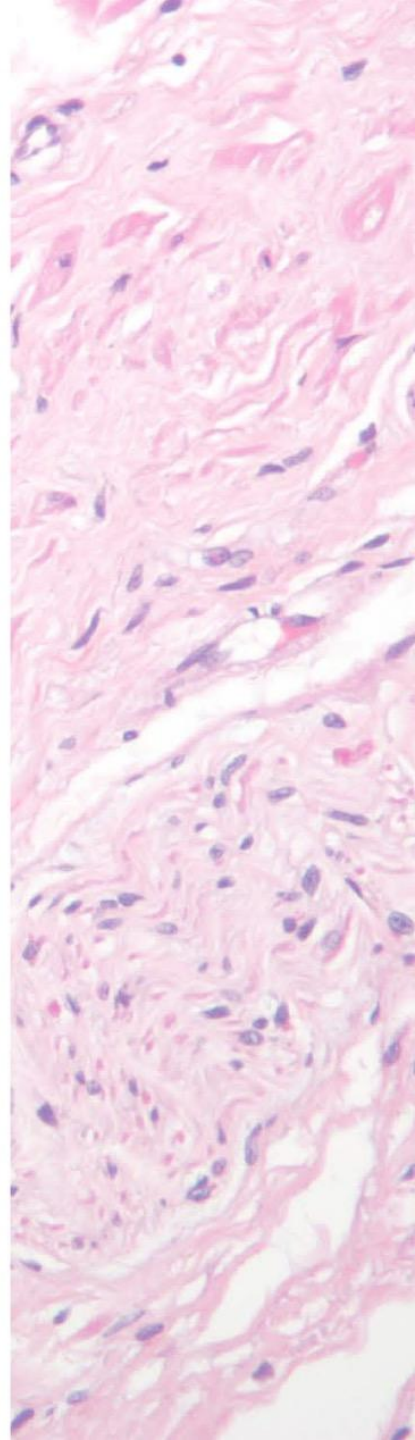
Выше среднего

Высокая

У вас нормальный ангиогенез. Для усиления роста сосудов (способствует проявлению выносливости) Вам рекомендованы интервальные аэробные тренировки, а также употребление зеленого чая, молока (при переносимости), оливкового масла и ресвератрола

При выполнении физических упражнений, особенно, аэробных нагрузок, в скелетных мышцах и миокарде в качестве адаптации увеличивается число кровеносных капилляров. Это приводит к возрастанию доставки кислорода в нужные ткани и органы.

Таким образом, появление новых сосудов сопровождается увеличением аэробных возможностей. Генетически обусловленная высокая степень капилляризации дает преимущество в видах спорта на выносливость.



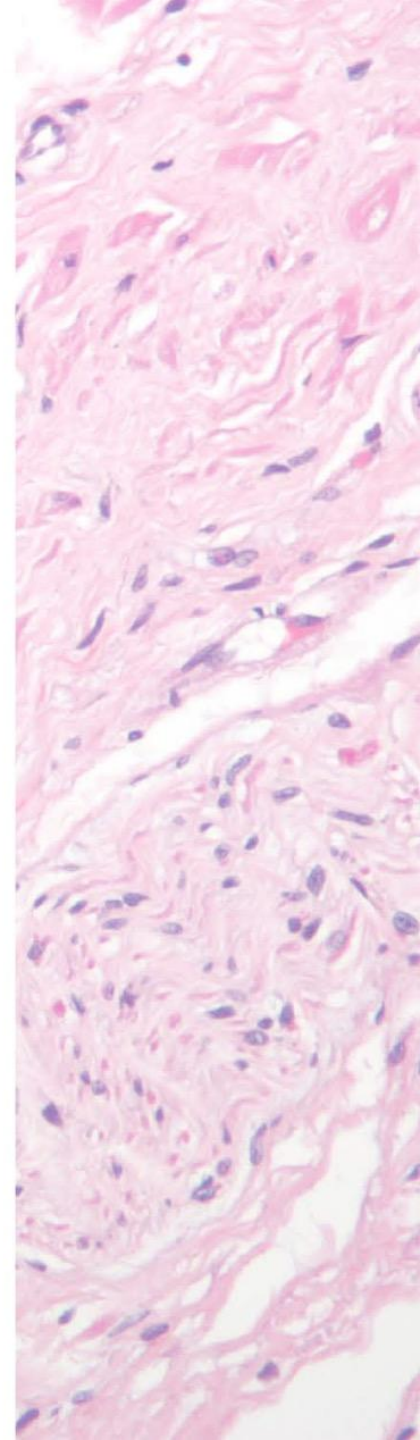
2.8. Рост сосудов (капилляризация) скелетных мышц и миокарда в ответ на физические нагрузки

- Без особенностей
- Выше среднего**
- Высокая

Вы имеете преимущество в видах спорта на выносливость

При выполнении физических упражнений, особенно, аэробных нагрузок, в скелетных мышцах и миокарде в качестве адаптации увеличивается число кровеносных капилляров. Это приводит к возрастанию доставки кислорода в нужные ткани и органы.

Таким образом, появление новых сосудов сопровождается увеличением аэробных возможностей. Генетически обусловленная высокая степень капилляризации дает преимущество в видах спорта на выносливость.



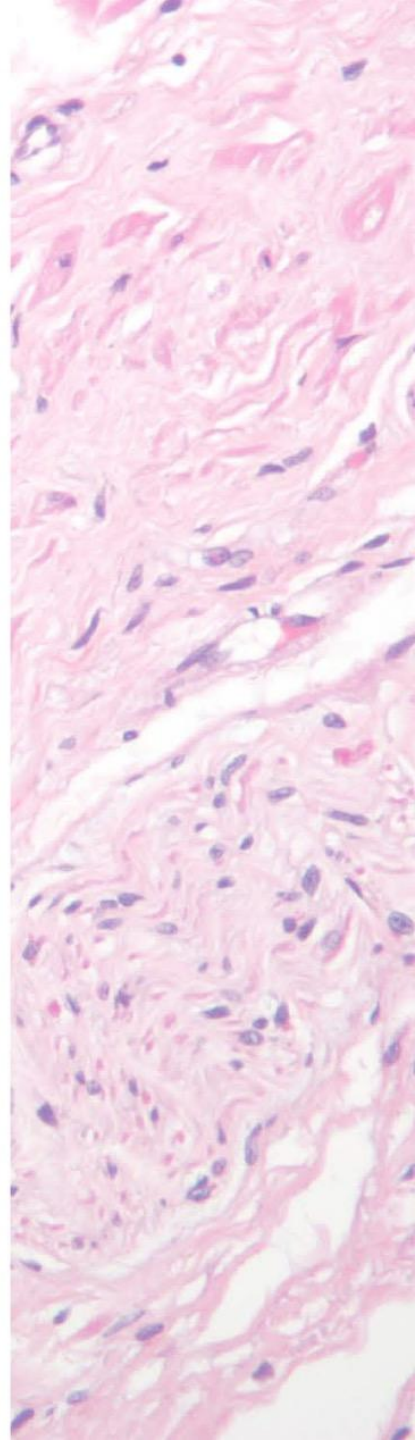
2.8. Рост сосудов (капилляризация) скелетных мышц и миокарда в ответ на физические нагрузки

- Без особенностей
- Выше среднего
- Высокая**

Вы имеете преимущество в видах спорта на **выносливость**

При выполнении физических упражнений, особенно, аэробных нагрузок, в скелетных мышцах и миокарде в качестве адаптации увеличивается число кровеносных капилляров. Это приводит к возрастанию доставки кислорода в нужные ткани и органы.

Таким образом, появление новых сосудов сопровождается увеличением аэробных возможностей. Генетически обусловленная высокая степень капилляризации дает преимущество в видах спорта на выносливость.



2.9. Способность к эритропоэзу (кроветворению)

Без особенностей

Выше среднего

Высокая

У вас нормальная продукция эритропоэтина

Эритропоэз - это процесс кроветворения, в ходе которого образуются эритроциты (красные кровяные клетки). Эритроциты - клетки, содержащие гемоглобин, функцией которого является перенос кислорода из лёгких к тканям тела. Кислород в дальнейшем используется скелетными мышцами и миокардом для производства энергии, которая обеспечивает мышечное сокращение и другие функции клеток.

Эритропоэз стимулируется гормоном эритропоэтином, а также зависит от количества железа в организме и других факторов. Генетически обусловленная высокая способность к эритропоэзу является преимуществом в видах спорта на выносливость.



2.9. Способность к эритропоэзу (кроветворению)

- Без особенностей
- Выше среднего**
- Высокая

Вы имеете преимущество при занятиях видами спорта на выносливость

Эритропоэз – это процесс кроветворения, в ходе которого образуются эритроциты (красные кровяные клетки). Эритроциты – клетки, содержащие гемоглобин, функцией которого является перенос кислорода из лёгких к тканям тела. Кислород в дальнейшем используется скелетными мышцами и миокардом для производства энергии, которая обеспечивает мышечное сокращение и другие функции клеток.

Эритропоэз стимулируется гормоном эритропоэтином, а также зависит от количества железа в организме и других факторов. Генетически обусловленная высокая способность к эритропоэзу является преимуществом в видах спорта на выносливость.



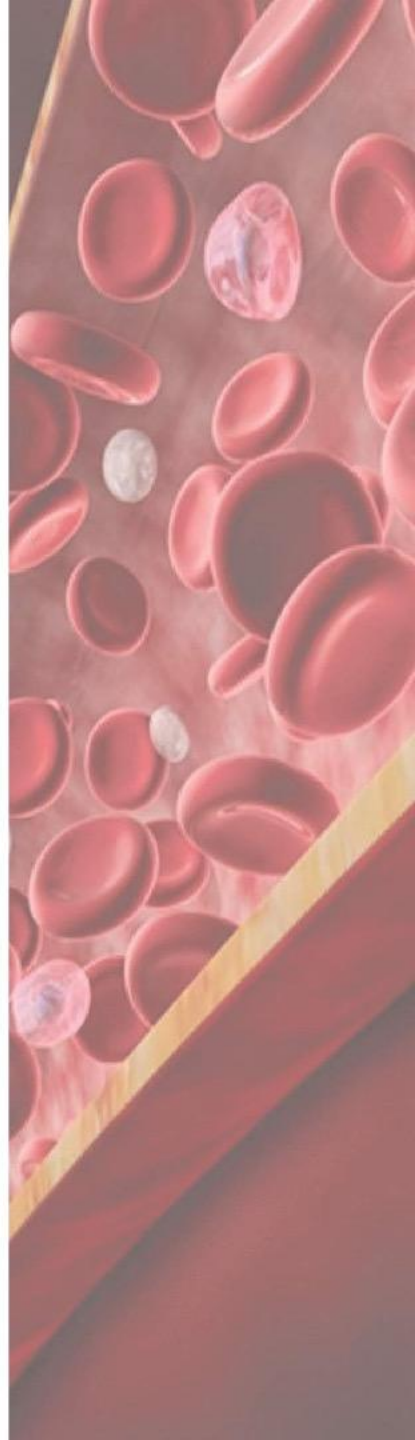
2.9. Способность к эритропоэзу (кроветворению)

- Без особенностей
- Выше среднего
- Высокая**

Вы имеете преимущество при занятиях видами спорта на выносливость

Эритропоэз – это процесс кроветворения, в ходе которого образуются эритроциты (красные кровяные клетки). Эритроциты – клетки, содержащие гемоглобин, функцией которого является перенос кислорода из лёгких к тканям тела. Кислород в дальнейшем используется скелетными мышцами и миокардом для производства энергии, которая обеспечивает мышечное сокращение и другие функции клеток.

Эритропоэз стимулируется гормоном эритропоэтином, а также зависит от количества железа в организме и других факторов. Генетически обусловленная высокая способность к эритропоэзу является преимуществом в видах спорта на выносливость.



2.10. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам Адаптационные возможности CCC

Ниже среднего

Средние

Выше среднего

Вы скорее предрасположены к видам спорта скоростно-силовой направленности, чем к видам спорта на выносливость. Избегайте продолжительные нагрузки на высоком пульсе

Существуют индивидуальные различия в адаптации сердечно-сосудистой системы (ССС) к физическим нагрузкам. Так, у одних спортсменов в процессе многолетних тренировок на выносливость вырабатываются оптимальные механизмы регуляции, обеспечивающие

- 1) экономизацию работы сердца в условиях покоя и
- 2) максимальную его производительность при предельных физических нагрузках.

В свою очередь у других спортсменов адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам может осуществляться по нерациональному пути, что приводит к формированию патологического спортивного сердца и снижению физической работоспособности. Индивиды, имеющие высокие адаптационные возможности миокарда, склонны к занятиям видами спорта на выносливость.



2.10. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам Адаптационные возможности ССС

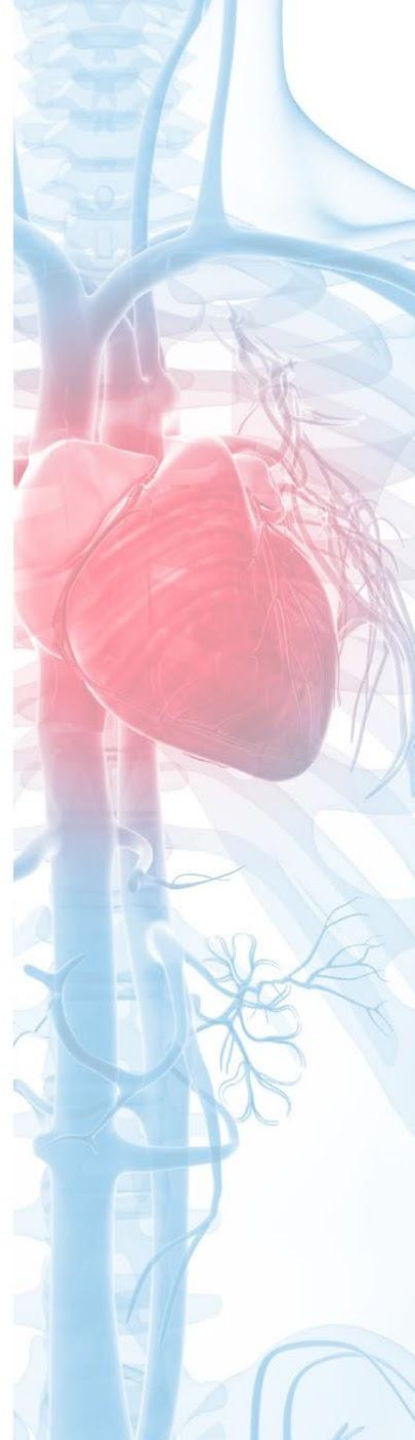
- Ниже среднего
- Средние**
- Выше среднего

Ваше сердце одинаково хорошо адаптировано к аэробным и анаэробным нагрузкам

Существуют индивидуальные различия в адаптации сердечно-сосудистой системы (ССС) к физическим нагрузкам. Так, у одних спортсменов в процессе многолетних тренировок на выносливость вырабатываются оптимальные механизмы регуляции, обеспечивающие

- 1) экономизацию работы сердца в условиях покоя и
- 2) максимальную его производительность при предельных физических нагрузках.

В свою очередь у других спортсменов адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам может осуществляться по нерациональному пути, что приводит к формированию патологического спортивного сердца и снижению физической работоспособности. Индивиды, имеющие высокие адаптационные возможности миокарда, склонны к занятиям видами спорта на выносливость.



2.10. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам Адаптационные возможности ССС

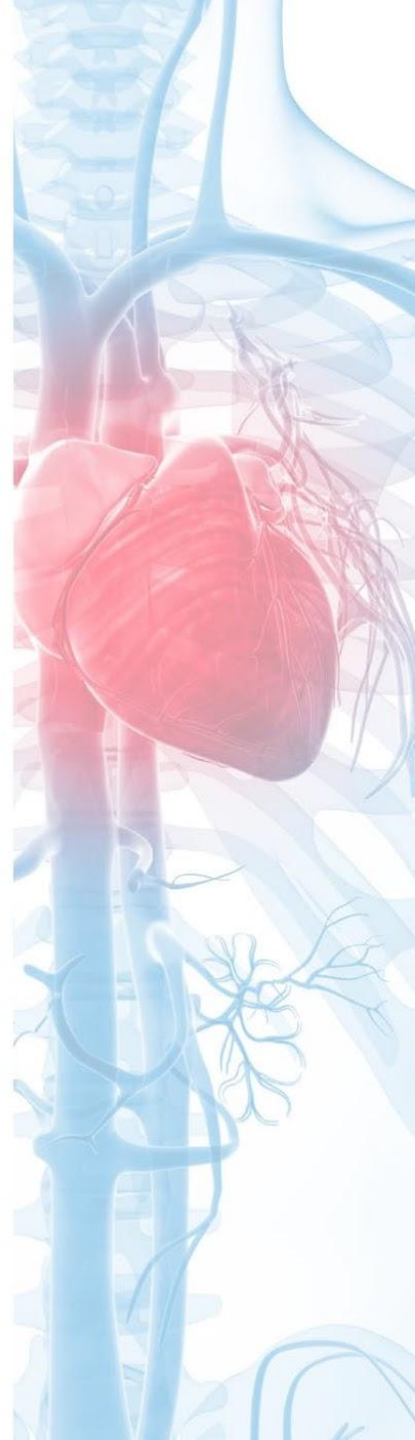
- Ниже среднего
- Средние
- Выше среднего**

Ваше сердце хорошо адаптируется к длительным нагрузкам, вы имеете преимущество в видах спорта на выносливость

Существуют индивидуальные различия в адаптации сердечно-сосудистой системы (ССС) к физическим нагрузкам. Так, у одних спортсменов в процессе многолетних тренировок на выносливость вырабатываются оптимальные механизмы регуляции, обеспечивающие

- 1) экономизацию работы сердца в условиях покоя и
- 2) максимальную его производительность при предельных физических нагрузках.

В свою очередь у других спортсменов адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам может осуществляться по нерациональному пути, что приводит к формированию патологического спортивного сердца и снижению физической работоспособности. Индивиды, имеющие высокие адаптационные возможности миокарда, склонны к занятиям видами спорта на выносливость.



2.11. Риск обезвоживания организма при физической нагрузке

Ниже среднего

Средние

Выше среднего

У вас незначительный риск обезвоживания во время тренировок или соревнований

Во время тренировки и соревнований спортсмены, находясь в равных условиях, могут терять разное количество воды (а с ней и минералы). Эта особенность связана с работой гена AQP1 (кодирует белок аквапорин 1, который является переносчиком молекул воды через клеточные мембраны). Помимо негативного влияния обезвоживания на физическую работоспособность, необходимо отметить вероятность отрицательных воздействий обезвоживания на здоровье спортсмена (например, риск возникновения судорог, камней в почках и т.п.). Спортсмены с мутацией в гене AQP1 могут терять в 2 раза больше жидкости во время тренировок или соревнований, чем индивиды с нормальным генотипом.

Соответственно, для каждого спортсмена должны быть применены разные подходы поддержания водно-электролитного баланса, направленные на возмещение жидкости в организме в процессе выполнения нагрузки и в постнагрузочной фазе восстановления, а также на восстановление, коррекцию и поддержание оптимального баланса электролитов и минералов в организме на всех этапах тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Спортсменам с высоким риском обезвоживания следует уделить достаточное внимание вопросам поддержания водно-электролитного баланса. Необходимо выпивать около 1,5 литра жидкости на каждый килограмм потерянного во время тренировки или соревнования веса.



2.11. Риск обезвоживания организма при физической нагрузке

Ниже среднего

Средние

Выше среднего

У вас умеренный риск обезвоживания во время тренировок или соревнований. Необходимо вовремя восполнять потери жидкости.

Во время тренировки и соревнований спортсмены, находясь в равных условиях, могут терять разное количество воды (а с ней и минералы). Эта особенность связана с работой гена AQP1 (кодирует белок аквапорин 1, который является переносчиком молекул воды через клеточные мембраны). Помимо негативного влияния обезвоживания на физическую работоспособность, необходимо отметить вероятность отрицательных воздействий обезвоживания на здоровье спортсмена (например, риск возникновения судорог, камней в почках и т.п.). Спортсмены с мутацией в гене AQP1 могут терять в 2 раза больше жидкости во время тренировок или соревнований, чем индивиды с нормальным генотипом.

Соответственно, для каждого спортсмена должны быть применены разные подходы поддержания водно-электролитного баланса, направленные на возмещение жидкости в организме в процессе выполнения нагрузки и в постнагрузочной фазе восстановления, а также на восстановление, коррекцию и поддержание оптимального баланса электролитов и минералов в организме на всех этапах тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Спортсменам с высоким риском обезвоживания следует уделить достаточное внимание вопросам поддержания водно-электролитного баланса. Необходимо выпивать около 1,5 литра жидкости на каждый килограмм потерянного во время тренировки или соревнования веса.



2.11. Риск обезвоживания организма при физической нагрузке

- Ниже среднего
- Средние
- Выше среднего

У вас повышенный риск обезвоживания во время тренировок или соревнований. Необходимо вовремя восполнять потери жидкости

Во время тренировки и соревнований спортсмены, находясь в равных условиях, могут терять разное количество воды (а с ней и минералы). Эта особенность связана с работой гена AQP1 (кодирует белок аквапорин 1, который является переносчиком молекул воды через клеточные мембраны). Помимо негативного влияния обезвоживания на физическую работоспособность, необходимо отметить вероятность отрицательных воздействий обезвоживания на здоровье спортсмена (например, риск возникновения судорог, камней в почках и т.п.). Спортсмены с мутацией в гене AQP1 могут терять в 2 раза больше жидкости во время тренировок или соревнований, чем индивиды с нормальным генотипом.

Соответственно, для каждого спортсмена должны быть применены разные подходы поддержания водно-электролитного баланса, направленные на возмещение жидкости в организме в процессе выполнения нагрузки и в постнагрузочной фазе восстановления, а также на восстановление, коррекцию и поддержание оптимального баланса электролитов и минералов в организме на всех этапах тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Спортсменам с высоким риском обезвоживания следует уделить достаточное внимание вопросам поддержания водно-электролитного баланса. Необходимо выпивать около 1,5 литра жидкости на каждый килограмм потерянного во время тренировки или соревнования веса.



2.12. Стрессоустойчивость

Ниже среднего

Средняя

Выше среднего

Вам тяжелее приходится адаптироваться к стрессу, однако вы хорошо выполняете задания на внимание и память

Стрессоустойчивость – процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием (стрессом). Стрессоустойчивые индивиды обладают повышенным болевым порогом (менее восприимчивы к боли). Индивидам с низкой стрессоустойчивостью могут быть рекомендованы следующие методы повышения стрессоустойчивости:

1) повышение терпимости к поведению окружающих;
2) повышение самооценки и эффективное распределение нагрузок за счет совершенствования в своей профессии; 3) применение приемов релаксации: дыхательная гимнастика, медитация, йога, массаж, успокоительные ванны, плавание;

4) наличие хобби, помогающего не заикливаться на неприятной рутине; 5) чередование разных вариантов отдыха (интеллектуальные развлечения должны уравниваться физическими упражнениями и прогулками, сон и релаксация – здоровой активностью); 6) анализ и оценка стрессовых ситуаций, работа над ошибками; 7) психологическая подготовка к стрессу на основе наблюдений, развитие интуиции; 8) отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, «заедание» стресса – все это дает лишь краткосрочное облегчение, отнимающее силы и ослабляющее организм в целом).



2.12. Стрессоустойчивость

- Ниже среднего
- Средняя**
- Выше среднего

Ваша стрессоустойчивость в норме

Стрессоустойчивость – процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием (стрессом). Стрессоустойчивые индивиды обладают повышенным болевым порогом (менее восприимчивы к боли). Индивидам с низкой стрессоустойчивостью могут быть рекомендованы следующие методы повышения стрессоустойчивости:

1) повышение терпимости к поведению окружающих;
2) повышение самооценки и эффективное распределение нагрузок за счет совершенствования в своей профессии; 3) применение приемов релаксации: дыхательная гимнастика, медитация, йога, массаж, успокоительные ванны, плавание;

4) наличие хобби, помогающего не заикливаться на неприятной рутине; 5) чередование разных вариантов отдыха (интеллектуальные развлечения должны уравниваться физическими упражнениям и прогулками, сон и релаксация – здоровой активностью); 6) анализ и оценка стрессовых ситуаций, работа над ошибками; 7) психологическая подготовка к стрессу на основе наблюдений, развитие интуиции; 8) отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, «заедание» стресса – все это дает лишь краткосрочное облегчение, отнимающее силы и ослабляющее организм в целом).



2.12. Стрессоустойчивость

- Ниже среднего
- Средняя
- Выше среднего

Вы хорошо адаптируетесь к стрессу и имеете преимущество в единоборствах и игровых видах спорта

Стрессоустойчивость – процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием (стрессом). Стрессоустойчивые индивиды обладают повышенным болевым порогом (менее восприимчивы к боли). Индивидам с низкой стрессоустойчивостью могут быть рекомендованы следующие методы повышения стрессоустойчивости:

1) повышение терпимости к поведению окружающих;
2) повышение самооценки и эффективное распределение нагрузок за счет совершенствования в своей профессии; 3) применение приемов релаксации: дыхательная гимнастика, медитация, йога, массаж, успокоительные ванны, плавание;

4) наличие хобби, помогающего не заикливаться на неприятной рутине; 5) чередование разных вариантов отдыха (интеллектуальные развлечения должны уравниваться физическими упражнениям и прогулками, сон и релаксация – здоровой активностью); 6) анализ и оценка стрессовых ситуаций, работа над ошибками; 7) психологическая подготовка к стрессу на основе наблюдений, развитие интуиции; 8) отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, «заедание» стресса – все это дает лишь краткосрочное облегчение, отнимающее силы и ослабляющее организм в целом).



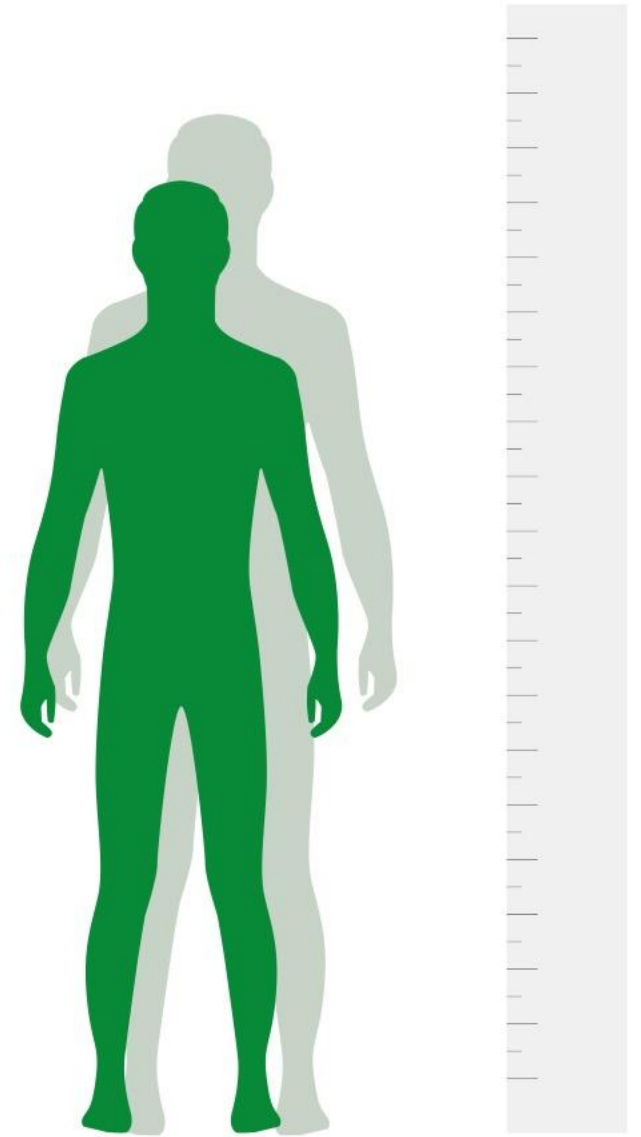
2.13. Прогнозируемый рост

Ваш текущий рост, см: 00

Рост Вашей матери, см: 00

Рост Вашего отца, см: 00

Прогнозируемый рост, см: 00



3. Подбор наиболее оптимальных характеристик различных видов тренировок

3.1. Наиболее оптимальная интенсивность нагрузки при аэробной тренировке

Интенсивность аэробной нагрузки	Пульсовая зона (от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС))	Результат:
Преимущественно высокая (интервальная тренировка), в комбинации со средней	Преимущественно: 80-100% Дополнительно: 70-80%	
Преимущественно средняя, в комбинации с высокой	Преимущественно: 70-80% Дополнительно: 80-100%	✓
Преимущественно средняя, в комбинации с низкой	Преимущественно: 70-80% Дополнительно: 50-70%	
Преимущественно низкая, в комбинации со средней	Преимущественно: 50-70% Дополнительно: 70-80%	

Максимальная ЧСС у **мужчин** определяется с помощью формулы $220 - \text{возраст}$.
У **женщин** максимальная ЧСС определяется с помощью формулы $206 - (0,88 * \text{возраст})$.

Интервальные тренировки – это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Примером такой тренировки можно назвать бег трусцой в течение 20 минут с включением пяти 30-45 секундных ускорений.

3. Подбор наиболее оптимальных характеристик различных видов тренировок

3.2. Наиболее оптимальная интенсивность нагрузки при силовой тренировке

Интенсивность силовой нагрузки	Тренировочные веса	Результат:
Преимущественно высокая, в комбинации со средней	Преимущественно: большие Дополнительно: средние	
Преимущественно средняя, в комбинации с высокой	Преимущественно: средние Дополнительно: большие	✓
Преимущественно средняя, в комбинации с низкой	Преимущественно: средние Дополнительно: малые	
Преимущественно низкая, в комбинации со средней	Преимущественно: малые Дополнительно: средние	

Малый тренировочный вес – вес снаряда, который можно поднять 15 раз и более. Средний тренировочный вес – вес снаряда, который можно поднять 8-12 раз. Большой тренировочный вес – вес снаряда, который можно поднять 4-7 раз.

4. Наиболее предпочитаемые и альтернативные виды спорта, при занятиях которыми существует возможность достижения высоких результатов

Виды спорта	Потенциал
Выносливость умеренной мощности (длинные дистанции)	
1 Марафон	
2 Биатлон: 15, 20 км	
3 Велососсе 50-200 км и более	
4 Лыжные гонки: 15, 30, 50 км	
5 Плавание: 5, 10, 25 км	
6 Триатлон (классический, «Железный человек»)	
7 Ходьба: 10, 20, 50 км	

Виды спорта

Потенциал

Выносливость большой мощности

8 Бег: 3000 м с препятствиями, 5, 10 км

9 Спортивное ориентирование

10 Биатлон: спринт

11 Велосипед: велошоссе до 50 км, маунтинбайк

12 Коньки: 3, 5, 10 км

13 Лыжные гонки: 5, 10 км

14 Лыжное двоеборье (также: сила, ловкость, гибкость)

15 Плавание: 800, 1500 м

Сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость

16 Борьба: классическая, вольная; самбо

17 Дзюдо

18 Айкидо, джиу-джитсу

Виды спорта

Потенциал

Выносливость, быстрота, сила и ловкость

19 Большой теннис

20 Настольный теннис

21 Бадминтон

22 Высотный альпинизм

Выносливость и быстрота

23 Бег: 1500 м

24 Велосипед: 3, 4 км; кросс-кантри

25 Академическая гребля

26 Коньки: 1500 м

27 Лыжные гонки: спринт

28 Плавание: 400 м

Виды спорта

Потенциал

Силовая выносливость

29 Гиревой спорт

30 Силовой экстрим

Сила, ловкость и гибкость

31 Санный спорт

32 Скелетон

33 Горнолыжный спорт

34 Сноуборд

35 Фристайл (лыжный)

36 Акробатика

37 Спортивная гимнастика

38 Художественная гимнастика

39 Прыжки на батуте

Виды спорта

Потенциал

40 Прыжки на батуте

41 Парашютный спорт

42 Прыжки в воду

43 Прыжки с трамплина

44 Фигурное катание (одиночное и парное)

45 Фигурное катание (танцы)

46 Синхронное плавание

47 Гольф

48 Конный спорт

49 Стрельба из лука

50 Армрестлинг

51 Скалолазание

Виды спорта

Потенциал

Быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость

52 Баскетбол

53 Водное поло

54 Гандбол

55 Футбол

56 Хоккей с шайбой

57 Хоккей на траве

58 Хоккей с мячом

59 Регби

60 Современное пятиборье

61 Семиборье, десятиборье

62 Бокс

63 Каратэ

Виды спорта

Потенциал

Быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость

64 Тхэквондо

65 Кикбоксинг, смешанное боевое единоборство (ММА)

66 Парусный спорт

67 Авто- и мотоспорт

68 Керлинг

Быстрота и ловкость

69 Волейбол

70 Бейсбол

71 Фехтование

72 Пулевая стрельба

73 Стендовая стрельба

Виды спорта

Потенциал

Скоростная выносливость

74 Велосипед: гит 1 км

75 Гребля: байдарка и каноэ 500, 1000 м

76 Коньки: 1000 м

77 Шорт-трек 1000 м

78 Плавание 200 м

Абсолютная сила

79 Пауэрлифтинг

80 Бодибилдинг

81 **Взрывная сила**

82 Тяжелая атлетика

Взрывная скорость

83 Метание диска

Виды спорта

Потенциал

Взрывная скорость

84 Метание молота

85 Метание копья

86 Толкание ядра

87 Прыжки в высоту

88 Прыжки с шестом

Быстрота и сила

89 Бег: 60, 100, 200 м

90 Бег: 100 с барьерами, 110 с барьерами

91 Бег: 400 м

92 Бег: 400 с барьерами

93 Плавание: 50, 100 м

94 Коньки: скоростной бег 500 м

Виды спорта

Потенциал

Быстрота и сила

95 Шорт-трек: 500 м

96 Велосипед: спринт, гит 500 м

97 Гребля: байдарка и каноэ 200 м

98 Прыжки в длину

99 Тройной прыжок

Интеллектуальные виды спорта

100 Шахматы, шашки



Склонность к занятиям спортом

Текст



Рекомендации по питанию:

Рекомендации...



углеводы



жиры



белки



углеводы



жиры



белки



Рекомендации по питанию:

Рекомендации...



Общий вывод:

Вывод...



Личные рекомендации:

рекомендации



рекомендации

Результаты генотипирования:

Ген	Полиморфизм	Результат
ACE	rs1371	C
ACTN3	rs1875/39	C
ADRB2	rs1042/13	C
ACT	rs699	C
ACTR2	rs11097046	C
AI SG	rs1917	C
AMPD1	rs17802/29	C
AQP1	rs1049305	C
ARHGAP28	rs17664695	C
CACNA1	rs17734766	C
CKM	rs877969	C
COL5A1	rs12722	C
COMT	rs4690	C
CTC-229I 211	rs6878578	C
DVD	rs839787	C
GGC2	rs60887	C
GANF3	rs10196189	C
ORF1	rs2273555	C
CPC5	rs862878	C
ILL	rs193945	C
IGFA	rs11549465	C
OF	rs35767	C
IG	rs1800795	C
KONU11	rs6218	C
KLKA	rs1707745	C

Ген	Полиморфизм	Результат
RR2	rs2951797	C
TFR3	rs7582693	C
VC1	rs1049434	C
VPRP	rs6502567	C
VTHFR	rs1801187	C
VYB	rs2050019	C
VACC2	rs7709473	C
near CNR1	rs3867460	C
near SMLN20	rs17685537	C
VFAAS2	rs1572312	C
VDS3	rs2070744	C
WVA	rs7253776	C
PFARG	rs1801282	C
PFARGC1A	rs8192678	C
SI C22A3	rs2757577	C
SOD2	rs7880	C
SUCLA2	rs10397	C
TRIR	rs7832552	C
JCP2	rs660339	C
JCP3	rs1800379	C
JG 234	rs17671239	C
VEGFA	rs2070963	C
VEGFR2	rs1870377	C
WWOX	rs208174	C
ZNF603	rs7628333	C



Примечание 1

Интерпретация результатов генотипирования проведена на основе авторской разработки.

Более подробная информация указана в следующих литературных источниках:

- Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
- Ahmetov I. et al Genes and athletic performance: an update. Med Sport Sci. 2016;61:41-54.

Примечание 2

Набор генетических параметров в данном профиле содержит в основном маркеры трех физических качеств (быстрота, сила, выносливость), а также маркеры морфофункциональных особенностей скелетных мышц и миокарда.

Данный тест не предназначен для определения ловкости, гибкости и других особенностей, которые могут быть важны в спортивной деятельности.

Заключение составил ведущий научный сотрудник СПб НИИ физической культуры, доктор медицинских наук Ахметов И.И.



Дата выдачи заключения: 06.07.2018



Контакты:

Телефон: 8(800) 222-20-62

Веб-сайт: www.yougen.ru

Почта: yougenpro@gmail.com

Instagram: [@yougen.pro](https://www.instagram.com/yougen.pro)