



Talent sportowca to jedna strona medalu,
Druga to ciężka praca, oparta na ocenie
indywidualnych uwarunkowań
organizmu.

Fit Sport określa predyspozycje
genetyczne – niezbędne do
zoptymalizowania treningu, poprawienia
wyników sportowych i przyspieszenia
procesu regeneracji.

Profesor dr hab. Adam Zając – Rektor AWF Katowice:

„W imieniu własnym jak również pracowników Katedry Teorii i Praktyki Sportu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach – przyznaję specjalną rekomendację badaniu FitSport – uznając je za wartościowe narzędzie diagnostyczne w procesie przygotowania profesjonalnych programów treningowych skierowanych nie tylko dla sportowców, ale także dla wszystkich ludzi uprawiających sport rekreacyjnie.”

Dr Michał Wilk, kierownik Zakładu Treningu Sportowego AWF Katowice - wielokrotny Mistrz Polski, Mistrz Europy i Mistrz świata w wyciskaniu sztangi leżąc oraz trójboju siłowym, od 2011 trener przygotowania motorycznego Kadry Skoczków Narciarskich:

„Jestem przekonany, że badanie FitSport stanie się niezbędnym narzędziem każdego sportowca rzetelnie myślącego o formie i swoich przyszłych wynikach. FitSport powinien być fundamentem do planowania treningów i istotnym elementem selekcji wśród dzieci, młodzieży do określonego rodzaju aktywności fizycznej. FitSport już odkrył kilka młodych talentów sportowych.”





Badanie jest przeznaczone dla osób, które chcą zdobyć wiedzę o własnym organizmie i predyspozycjach sportowych oraz świadomie kształtować aktywny styl życia.

Polecane jest głównie:

- zawodowym sportowcom
- Trenerom
- trenerom przygotowania motorycznego
- trenerom osobistym
- dietetykom sportowym
- fizjoterapeutom

- sportowcom amatorom
- osobom rekreacyjnie trenującym
- osobom starszym, w celu ograniczenia procesu starzenia i poprawy kondycji fizycznej
- osobom, które nigdy nie przywiązywały uwagi do sportu, ponieważ w przeszłości żadna aktywność nie dawała im satysfakcji

- dzieciom i młodzieży z klubów sportowych
- rodzicom, którzy chcieliby poznać, jaką dyscyplinę wybrać dla dziecka zgodnie z jego sportowymi predyspozycjami.

Badanie nie ma ograniczeń wiekowych.



FitSport bada cztery aspekty fizjologii człowieka - niezwykle istotne przy precyzyjnym planowaniu aktywności fizycznej – adekwatnej do potrzeb oraz możliwości organizmu.

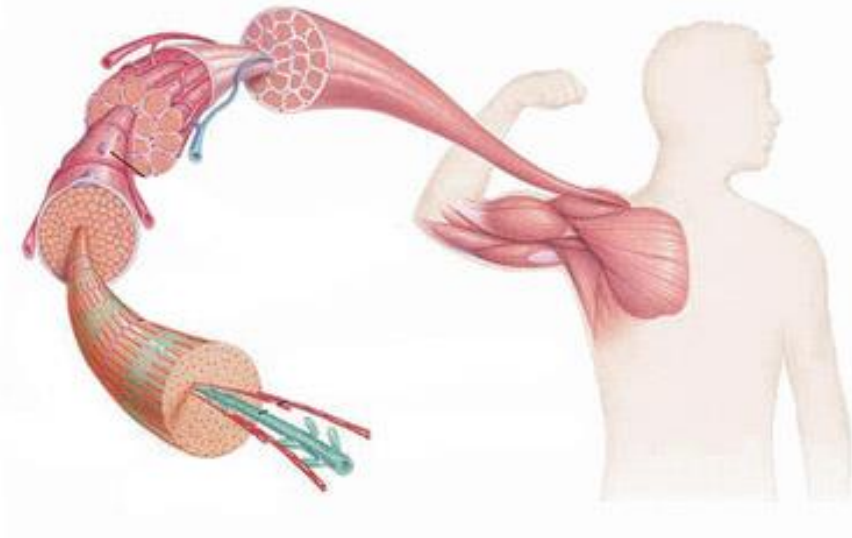
- Predyspozycja do określonego rodzaju wysiłku
- Zdolność lipolizy
- Zdolności antyoksydacyjne
- Reakcja zapalna

W procesie dbania o optymalną kondycję każda informacja może mieć kluczowe znaczenie. Dostrzeganie ścisłego związku między programami żywieniowymi, aktywnością fizyczną a zdrowiem to dobra taktyka sportowca.

WAŻNE! – DLA OSÓB, KTÓRE ĆWICZĄ SAMODZIELNIE BEZ POMOCY INSTRUKTORA – FITSPORT TO ZBIÓR WYTYCZNYCH, NIEZWYKLE PRZYDATNY W PLANOWANIU KONCEPCJI I RODZAJU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

DLA TRENERÓW OSOBISTYCH FITSPORT TO PODPOWIEDŹ, W JAKI SPOSÓB ZOPTYMALIZOWAĆ WYNIKI SWOICH PODOPIECZNYCH – DZIĘKI DBAŁOŚCI O NAJDROBNIJSZY SZCZEGÓŁ I SPROFILOWANIE KAŻDEGO ETAPU PROCESU PRZYGOTOWAWCZEGO.

Predyspozycja do określonego rodzaju wysiłku



W zależności od proporcji ilości włókien mięśniowych (wolno i szybko kurczliwych) każdy człowiek wykazuje indywidualną zdolność do określonego rodzaju aktywności fizycznej. Wynik badania DNA ocenia, jaki charakter należy mu nadać: wytrzymałościowy (długa jednostajna praca) czy skoncentrowany na intensywnym, ale krótkim wysiłku nastawionym na szybkość, moc oraz siłę mięśniową. Czy nadajemy się na maratończyka, czy raczej na sprintera. Jak usprawnić proces treningu, aby poprawić obecne wyniki. Badanie może wykazać również równowagę pomiędzy proporcjami poszczególnych włókien mięśniowych.

Zdolność lipolizy

Tłuszcz jest ważnym substratem energetycznym w metabolizmie wysiłkowym. Zmagazynowany w komórkach tłuszczowych oraz mięśniowych triacylglicerol może dostarczyć od 70 000 do 75 000 kcal (dzieje się tak nawet w przypadku osób szczupłych). W porównaniu z węglowodanami oraz białkiem, tłuszcze dostarczają dwa razy więcej energii z jednego grama triacylglicerolu.

Triacyloglicerole pełnią rolę substratu energetycznego (po wcześniejszym rozpadzie na glicerol i trzy części wolnych kwasów tłuszczowych). Proces ten to lipoliza, a jego przebieg jest uwarunkowany genetycznie. Tempo lipolizy określa szybkość spalania tkanki tłuszczowej zarówno podczas aktywności fizycznej, jak i po jej zakończeniu. Ma to bezpośredni związek ze zdolnością organizmu do eliminowania tkanki tłuszczowej. Informacje uzyskane po badaniu DNA pozwalają tak regulować aktywność fizyczną, by doprowadzić do efektywnej redukcji tkanki tłuszczowej.

Zdolność antyoksydacyjne



Możliwości organizmu do usuwania toksyn, które gromadzą się w trakcie aktywności fizycznej zależą od uwarunkowań genetycznych. Właściwa interpretacja zdolności antyoksydacyjnych pozwala nie tylko na indywidualne planowanie treningu, ale również na opracowanie optymalnej diety i suplementacji. Błędy wynikające z zaburzeń detoksykacji spowalniają proces powysiłkowej regeneracji, a nawet mogą mieć wpływ na wystąpienie stanu przewlekłego zmęczenia i przetrenowania. Wywołują bóle mięśniowe i stawowe.



Reakcja zapalna

Uszkodzenia mięśni mogą być skutkiem zbyt intensywnej aktywności fizycznej. Dlatego określenie poziomu indywidualnych reakcji zapalnych jest kluczową informacją na etapie planowania ilości jednostek treningowych w tzw. mikrocyklu oraz synchronizowania ich z długością odpoczynku.

Genetyczne uwarunkowania do uszkodzeń mięśni mają znaczenie także w planowaniu objętości jednostki treningowej. Badania naukowe udowodniły, że wielkość powysiłkowych uszkodzeń mięśniowych związana jest również z tempem przyrostu masy mięśniowej – co jest szczególnie ważne, gdy celem naszego treningu jest kształtowanie sylwetki. Określone polimorfizmy genów łączą się z różnym stopniem reakcji zapalnej mięśnia szkieletowego i mogą wpłynąć na poziom indywidualnej reakcji. Jest to istotne do ustalenia czasu trwania treningu oraz właściwej długości przerw.

ETAPY BADANIA:



DF MEDICA Polska

Partner uznanej włoskiej DF Medica Oone s.r.l , która prowadzi działalność w sektorze służby zdrowia oraz sanatoryjnym/SPA. Oferuje produkty i usługi, których celem jest prewencja zdrowia, diagnozowanie oraz leczenie osób.



LAB N° 1002



DF Medica Polska
Ul. Zawajska 36, Warszawa
www.dfmedica.eu