

Biegać jak Usain Bolt, pływać jak Michael Phelps, czy grać w piłkę jak Robert Lewandowski - to marzenia wielu ale żeby zbliżyć się do mistrzów może nie wystarczyć sama ciężka praca. Wybierając aktywność fizyczną, warto sprawdzić czy jest ona zgodna z naszym kodem DNA. To jak szybko się męczymy, jaką mamy kondycję i jakie wyniki osiągamy w ogromnej mierze zależy od naszych genetycznych uwarunkowań.

Źle dobrane obciążenia, niewłaściwa intensyfikacja treningów, powracające kontuzje to problem wielu młodych sportowców. Jednak czy każdy z nich zastanawiał się kiedykolwiek czy odpowiednio dobrał dyscyplinę sportową do swoich wrodzonych możliwości?

*- Zwyczajne badania czy testy sprawnościowe nie zawsze powiedzą nam, jak dana aktywność fizyczna może wpływać na nasz organizm, czy możemy uprawiać konkretny sport. Aby dowiedzieć się tego, w jaki sposób nasz organizm najlepiej się regeneruje oraz czego nie toleruje, należy zajrzeć do własnego kodu genetycznego. To właśnie za sprawą sprawdzenia naszego genetycznego CV dowiemy się, do jakich sportów mamy większe predyspozycje, a dodatkowo sprawdzimy jakich składników brakuje naszemu organizmowi, a przez co źle się czujemy, jesteśmy zniechęceni do pracy czy mamy złe nastrój. Pamiętajmy, że nasze geny mogą być modyfikowane, a nawet istnieje prawdopodobieństwo, że poprzez odpowiednie działania, pobudzane. Dlatego warto przyjrzeć im się bliżej – twierdzi Marzena Mielczarek, autorka programu genetyczne CV.*

Należy uświadomić sobie, że każdy organizm jest inny. To, że nasz kolega znakomicie gra w piłkę nożną nie znaczy, że i my będziemy w tym dobrzy. Jedni są bardziej podatni na obciążenia, a inni mniej. To genetyczne predyspozycje wskazują, że aby osiągnąć sprawność fizyczną, powinniśmy wybrać dyscypliny wytrzymałościowe, a nie szybkościowe lub odwrotnie. Dzięki temu zależność pomiędzy wynikami sportowymi a genami staje się oczywista. Dodatkowo zapoznanie się z naszym DNA umożliwi opracowanie diety zbilansowanej pod kątem zalecanego właśnie dla nas treningu, co jeszcze bardziej wpłynie na nasz organizm i ułatwi mu pracę.