

KAPĒC ŠIE GĒNI?

Mūsdienās ir kļuvis iespējams izpētīt cilvēka ģenētisko tendenci saistībā ar tādiem sportiskiem aspektiem, kā spēks, ātrums un izturība. Šis ģenētiskais tests ir īpaši izstrādāts nopietniem sporta entuziastam, lai izpētītu divus gēnus – ACE un ACTN3, kas ir saistīti ar indivīda sportiskiem/atlētiskiem dotumiem. ACE gēns ietekmē sirds un asinsvadu darbību un pielāgošanos fiziskai slodzei, savukārt ACTN3 gēns regulē muskuļu darbību.

AEROBĀ SLODZE

Aerobā izturība ir organisma spēja nodrošināt enerģiju ar ieelpojamā skābekļa daudzuma palīdzību. Pie aerobiem vingrojumiem pieder, piemēram, peldēšana, riteņbraukšana, skriešana, slēpošana, basketbols, futbols, teniss, aerobika, sporta dejas, soļošana, airēšana, slidošana, skrituļslidošana, stepa nodarbības u.c.

ANAEROBĀ SLODZE

Anaerobā izturība ir organisma spēja nodrošināt enerģiju bez skābekļa klātbūtnes, veidojot t.s. skābekļa parādu, tad kad veicamā darbība ir ļoti ātra, jaudīga un organisms nespēj uzņemt tik lielu skābekļa daudzumu, kāds šai darbībai nepieciešams. Pie anaerobiem vingrojumiem pieder, piemēram, sprinta skrējiens, svarcelšana, crossfit, lekšana ar lecamauklu, kalistēnika, sprinta peldēšana, sprinta riteņbraukšana, BMX riteņbraukšana, bobslejs, hokejs, HIIT jeb augstas intensitātes intervālu treniņi (darbs ilgāk nekā 15 sek., arī 90 – 100% atdeve, atpūta starp intervāliem vismaz 3x ilgāka nekā darbs).

