

گزارش تناسب اندام و
استعدادیابی ورزشی

خلاصه گزارش تست تناسب اندام و استعدادیابی ورزشی

ساختار عضلانی و پتانسیل قدرتی-استقامتی

زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	قدرت دست (میانگین هر دو دست) Hand Grip Strength (Mean of Both)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	حجم عضلانی Muscle Measurement
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	حجم عضلات جلوی ران Anterior Thigh Muscle Volume
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	حجم عضلات پشت ران Posterior Thigh Muscle Volume
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اسپاسم عضلانی Spasm of Muscle
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اندازه‌گیری استقامت ورزشی Athletic Endurance Measurement

عملکرد قلبی-ریوی و ریکواری

زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	حجم کل هوای بازدمی (ورزش‌های استقامتی و آبی) Forced Vital Capacity (FVC)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	حجم بازدمی لحظه‌ای Forced Expiratory Volume (FEV1)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	ریکواری ضربان قلب بعد از ورزش Heart Rate Response to Recovery Post Exercise (30 Sec)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	سطح لاکتات Lactate Level

سلامت اسکلتی-عضلانی و ریسک آسیب

زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	تراکم بافت استخوان Bone Tissue Density
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	شکستگی استخوان Bone Fracture
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	آسیب غشای مفصل و تاندون Disorders of Synovium and Tendon
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	آسیب تاندون آشیل Achilles Tendon Injury

عملکرد عصبی-حرکتی



زمان واکنش

Reaction Time Measurement



تمایل به انجام فعالیت ورزشی

Physical Activity Measurement



توانایی انجام فعالیت بدنی شدید

Vigorous Physical Activity

پروفایل هورمونی و آنابولیک



میزان تستوسترون (آقایان)

Testosterone Measurement (Male)



میزان تستوسترون (بانوان)

Testosterone Measurement (Female)

ترکیب بدنی و مورفولوژی



قد

Height



شاخص توده‌ی بدنی (BMI)

Body Mass Index (BMI)



نرخ متابولیسم پایه/استراحت

Base Metabolic Rate Measurement



نسبت دور کمر به دور باسن

Waist-Hip Ratio (WHR)



توده‌ی چربی

Adipose Tissue



سهم توده‌ی چربی از توده‌ی کل بدن

Body Fat Percentage (BF%)



توده‌ی بدون چربی بدن

Lean Body Mass

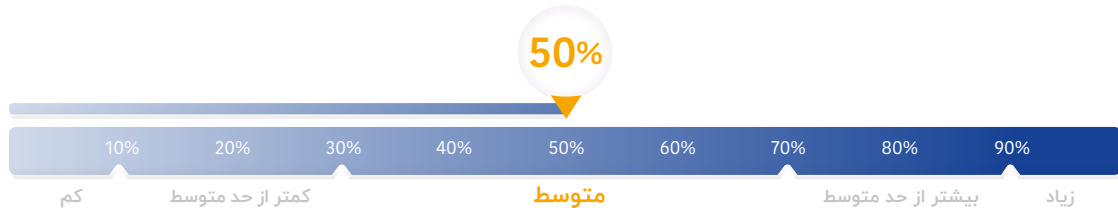


سلولیت

Celluliti

حجم عضلانی

Muscle Measurement



حجم عضلانی به میزان توده‌ی عضلات اسکلتی در بدن اشاره دارد و یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی توانایی فیزیکی و عملکرد ورزشی محسوب می‌شود. حجم عضلات می‌تواند بر توانایی بدن در تولید نیرو، حفظ تعادل و انجام فعالیت‌های فیزیکی تأثیر بگذارد.

در بسیاری از رشته‌های ورزشی، حجم مناسب عضلات می‌تواند نقش مهمی در افزایش قدرت، بهبود عملکرد حرکتی و کاهش خطر آسیب‌های عضلانی داشته باشد. علاوه بر این، حجم عضلانی با متابولیسم بدن و مصرف انرژی نیز ارتباط دارد.

نقش ژنتیک

حجم عضلات تا حدی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. برخی ژن‌ها در مسیرهای مرتبط با رشد عضلات، ساخت پروتئین‌های عضلانی و پاسخ عضلات به تمرینات مقاومتی نقش دارند. تفاوت‌های ژنتیکی در این ژن‌ها می‌توانند باعث شوند که برخی افراد پتانسیل بیشتری برای افزایش حجم عضلانی داشته باشند، در حالی که در برخی دیگر افزایش حجم عضلات ممکن است به تمرین و برنامه‌ریزی بیشتری نیاز داشته باشد. همچنین ژنتیک می‌تواند بر سرعت رشد عضلات، توانایی ریکاوری و پاسخ بدن به تمرینات قدرتی تأثیر بگذارد.

سه نمونه از ژن‌های مرتبط با این ویژگی

این ژن در عملکرد فیبرهای عضلانی سریع نقش دارد و با قدرت و رشد عضلات مرتبط است.

ACTN3

این ژن در کنترل رشد عضلات نقش دارد و تغییرات آن می‌تواند با تفاوت در حجم عضلانی مرتبط باشد.

MSTN
(Myostatin)

این ژن در مسیرهای رشد عضلات و سنتز پروتئین‌های عضلانی نقش مهمی ایفا می‌کند.

IGF1

تفسیر نتیجه‌ی ژنتیکی

نتیجه‌ی ژنتیکی این ویژگی نشان می‌دهد که بدن شما تا چه اندازه ممکن است پتانسیل ژنتیکی برای افزایش حجم عضلانی داشته باشد.

در این وضعیت ممکن است پتانسیل ژنتیکی برای افزایش حجم عضلانی کمتر باشد. با این حال، تمرینات منظم قدرتی و تغذیه‌ی مناسب می‌توانند به افزایش حجم عضلات کمک کنند.

در این حالت پتانسیل ژنتیکی برای رشد عضلات در محدوده‌ی طبیعی قرار دارد و تمرینات قدرتی می‌توانند باعث افزایش تدریجی حجم عضلات شوند.

در این وضعیت ممکن است بدن پتانسیل ژنتیکی بالاتری برای افزایش حجم عضلات داشته باشد و تمرینات قدرتی می‌توانند تأثیر بیشتری بر رشد عضلات داشته باشند.

کم

متوسط

زیاد

پیشنهادات شخصی‌سازی‌شده

- تمرینات مقاومتی با افزایش تدریجی شدت
- تمرکز بر تمرینات چند مفصلی
- توجه به ریکاوری مناسب عضلات
- ترکیب تمرینات قدرتی و تمرینات افزایش حجم عضلانی
- برنامه‌ی تمرینی منظم
- توجه به تنوع تمرینات
- تمرینات قدرتی با شدت بالا
- تمرینات تخصصی افزایش حجم عضلات
- برنامه‌ی تمرینی پیشرفته

وضعیت کم

وضعیت متوسط

وضعیت زیاد

اهمیت این ویژگی در رشته‌های ورزشی

حجم عضلانی در بسیاری از رشته‌های ورزشی اهمیت دارد، به ویژه در:

- بدنسازی
- وزنه‌برداری
- کراس‌فیت
- کشتی
- فوتبال
- راگبی
- ژیمناستیک
- ورزش‌های رزمی

در این ورزش‌ها حجم مناسب عضلات می‌تواند بر قدرت، ثبات بدن و توانایی تولید نیرو تأثیر بگذارد.



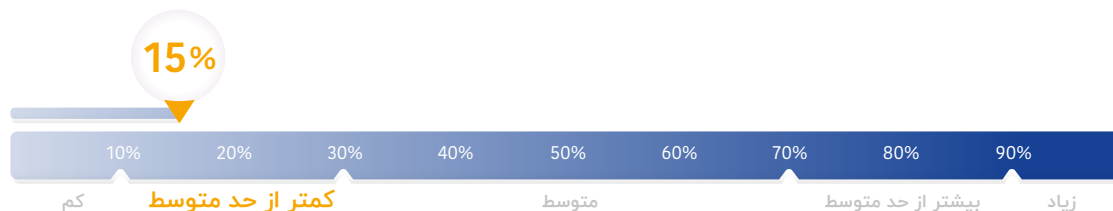
نکات بهبود عملکرد

برای افزایش حجم عضلات و بهبود عملکرد ورزشی می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

- تمرینات مقاومتی منظم
- برنامه‌ی تمرینی متعادل
- رعایت زمان کافی برای ریکاوری عضلات
- توجه به تعادل تمرینات قدرتی و استقامتی

ریکاوری ضربان قلب بعد از ورزش

Heart Rate Response to Recovery Post Exercise (30 Sec)



ریکاوری ضربان قلب پس از ورزش به سرعت بازگشت ضربان قلب به حالت طبیعی پس از پایان فعالیت بدنی گفته می‌شود. این شاخص یکی از مهم‌ترین معیارهای ارزیابی کارایی سیستم قلبی-عروقی و توانایی بدن در بازیابی پس از فعالیت فیزیکی محسوب می‌شود.

پس از انجام فعالیت ورزشی، ضربان قلب به دلیل افزایش نیاز بدن به اکسیژن بالا می‌رود. زمانی که فعالیت متوقف می‌شود، سیستم عصبی خودکار بدن به تدریج ضربان قلب را کاهش می‌دهد تا بدن به وضعیت استراحت بازگردد. سرعت این فرآیند می‌تواند نشان‌دهنده سلامت سیستم قلبی-عروقی، آمادگی جسمانی و توانایی بدن در ریکاوری پس از فعالیت ورزشی باشد.

نقش ژنتیک

سرعت ریکاوری ضربان قلب تا حدی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. برخی ژن‌ها در مسیرهای مرتبط با تنظیم فعالیت سیستم عصبی خودکار، عملکرد قلب و تنظیم فشارخون نقش دارند. تفاوت‌های ژنتیکی در این ژن‌ها می‌توانند بر سرعت کاهش ضربان قلب پس از فعالیت فیزیکی و توانایی بدن در بازگشت به حالت استراحت تأثیر بگذارند. در نتیجه ممکن است برخی افراد از نظر ژنتیکی توانایی بیشتری برای ریکاوری سریع‌تر پس از فعالیت‌های ورزشی داشته باشند.

سه نمونه از ژن‌های مرتبط با این ویژگی

این ژن در تنظیم عملکرد گیرنده‌های بتا در قلب نقش دارد و می‌تواند بر پاسخ ضربان قلب به فعالیت بدنی تأثیر بگذارد.

ADRB1

این ژن در تنظیم فشارخون و عملکرد سیستم قلبی-عروقی نقش دارد.

ACE

این ژن در تنظیم جریان خون و عملکرد عروق نقش دارد و می‌تواند بر ریکاوری سیستم قلبی-عروقی تأثیر بگذارد.

NOS3

تفسیر نتیجه‌ی ژنتیکی

نتیجه‌ی ژنتیکی این ویژگی نشان می‌دهد که بدن شما تا چه اندازه ممکن است پتانسیل ژنتیکی برای ریکاوری سریع ضربان قلب پس از فعالیت بدنی داشته باشد.

در این وضعیت ممکن است ضربان قلب پس از فعالیت ورزشی با سرعت کمتری به حالت طبیعی بازگردد و بدن به زمان بیشتری برای ریکاوری نیاز داشته باشد.

در این حالت سرعت ریکاوری ضربان قلب در محدوده‌ی طبیعی قرار دارد و تمرینات هوازی می‌توانند به بهبود این ویژگی کمک کنند.

در این وضعیت ممکن است بدن از نظر ژنتیکی توانایی بیشتری در کاهش سریع ضربان قلب پس از فعالیت ورزشی داشته باشد و فرآیند ریکاوری سریع‌تر انجام شود.

کم

متوسط

زیاد

پیشنهادات شخصی‌سازی شده

- تمرینات هوازی با شدت متوسط
- افزایش تدریجی شدت تمرین
- توجه به زمان کافی برای استراحت و ریکاوری
- ترکیب تمرینات هوازی و تمرینات اینتروال
- برنامه‌ی تمرینی متعادل
- توجه به ریکاوری بین جلسات تمرینی
- تمرینات اینتروال با شدت بالا
- تمرینات استقامتی پیشرفته
- تمرینات تخصصی برای بهبود عملکرد قلبی-عروقی

وضعیت کم

وضعیت متوسط

وضعیت زیاد

اهمیت این ویژگی در رشته‌های ورزشی

سرعت ریکاوری ضربان قلب در بسیاری از رشته‌های ورزشی اهمیت دارد، از جمله:

- فوتبال
- بسکتبال
- تنیس
- دوی ماراتن
- دوچرخه‌سواری
- شنا
- ورزش‌های رزمی

در این ورزش‌ها توانایی بدن در ریکاوری سریع بین فعالیت‌های شدید می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد ورزشکار داشته باشد.



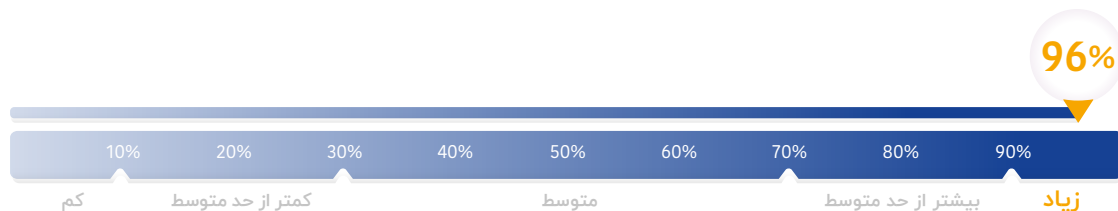
نکات بهبود عملکرد

برای بهبود سرعت ریکاوری پس از فعالیت ورزشی می‌توان به موارد زیر توجه کرد:

- انجام تمرینات هوازی منظم
- رعایت برنامه‌ی تمرینی مناسب
- توجه به استراحت کافی بین تمرینات
- افزایش تدریجی شدت فعالیت بدنی

آسیب تاندون آشیل

Achilles Tendon Injury



تاندون آشیل بزرگ‌ترین و قوی‌ترین تاندون بدن است که عضلات ساق پا را به استخوان پاشنه متصل می‌کند. این تاندون نقش بسیار مهمی در انتقال نیرو از عضلات ساق به پا و ایجاد حرکاتی مانند راه رفتن، دویدن و پرش دارد. در بسیاری از فعالیت‌های ورزشی، تاندون آشیل تحت فشارهای مکانیکی قابل توجهی قرار می‌گیرد. حرکاتی مانند دویدن، پرش، تغییر جهت سریع و حرکات انفجاری می‌توانند بار زیادی بر این تاندون وارد کنند. آسیب‌های تاندون آشیل ممکن است به صورت التهاب تاندون (Tendinitis)، پارگی جزئی یا پارگی کامل تاندون بروز پیدا کنند و می‌توانند باعث درد، محدودیت حرکتی و کاهش عملکرد ورزشی شوند.

نقش ژنتیک

ریسک آسیب تاندون آشیل می‌تواند تا حدی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار داشته باشد. برخی ژن‌ها در مسیرهای مرتبط با ساختار کلاژن، استحکام بافت‌های همبند و توانایی بافت‌ها در تحمل فشارهای مکانیکی نقش دارند. تفاوت‌های ژنتیکی در این ژن‌ها می‌توانند بر انعطاف‌پذیری تاندون‌ها، کیفیت ساختاری بافت‌های همبند و توانایی ترمیم بافت پس از آسیب تأثیر بگذارند. در نتیجه ممکن است برخی افراد از نظر ژنتیکی مستعد آسیب‌های تاندونی به ویژه در تاندون آشیل باشند. شناخت این ویژگی می‌تواند به تنظیم شدت تمرین، انتخاب تمرینات مناسب و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی کمک کند.

سه نمونه از ژن‌های مرتبط با این ویژگی

این ژن در ساخت کلاژن نوع ۵ نقش دارد و با انعطاف‌پذیری و استحکام تاندون‌ها مرتبط است.

COL5A1

این ژن در بازسازی بافت‌های همبند و سازگاری تاندون‌ها با فشارهای مکانیکی نقش دارد.

TNC
(Tenascin-C)

این ژن در تولید کلاژن نوع ۱ نقش دارد که یکی از اجزای اصلی ساختار تاندون‌ها محسوب می‌شود.

COL1A1

تفسیر نتیجه‌ی ژنتیکی

نتیجه‌ی ژنتیکی این ویژگی نشان می‌دهد که بدن شما تا چه اندازه ممکن است استعداد ژنتیکی برای آسیب تاندون آشیل در اثر فعالیت‌های ورزشی داشته باشد.

در این وضعیت تاندون آشیل ممکن است مقاومت مناسبی در برابر فشارهای مکانیکی داشته باشد و احتمال بروز آسیب کمتر باشد.

در این حالت ریسک آسیب در محدوده‌ی طبیعی قرار دارد و رعایت اصول تمرینی و افزایش تدریجی شدت تمرین می‌تواند به حفظ سلامت تاندون کمک کند.

در این وضعیت ممکن است تاندون آشیل نسبت به فشارهای شدید یا حرکات ناگهانی حساس‌تر باشد و احتمال بروز التهاب یا آسیب تاندونی بیشتر باشد.

کم

متوسط

زیاد

پیشنهادات شخصی‌سازی شده

- حفظ برنامه‌ی تمرینی متعادل
- انجام تمرینات تقویت عضلات ساق پا
- رعایت اصول گرم کردن قبل از تمرین

وضعیت کم

- افزایش تدریجی شدت تمرین
- انجام تمرینات کششی برای عضلات ساق
- توجه به ریکاوری مناسب

وضعیت متوسط

- مدیریت دقیق شدت و حجم تمرین
- استفاده از تمرینات تقویت‌کننده‌ی عضلات ساق و مچ پا
- پرهیز از افزایش ناگهانی فشار تمرینی

وضعیت زیاد

اهمیت این ویژگی در رشته‌های ورزشی

ریسک آسیب تاندون آشیل در برخی رشته‌های ورزشی بیشتر اهمیت دارد، از جمله:

- دو و میدانی
- فوتبال
- بسکتبال
- والیبال
- تنیس
- بدمینتون
- کراس فیت
- ورزش‌های رزمی

در این ورزش‌ها حرکاتی مانند دویدن، پرش، توقف ناگهانی و تغییر جهت سریع می‌توانند فشار زیادی بر تاندون آشیل وارد کنند.



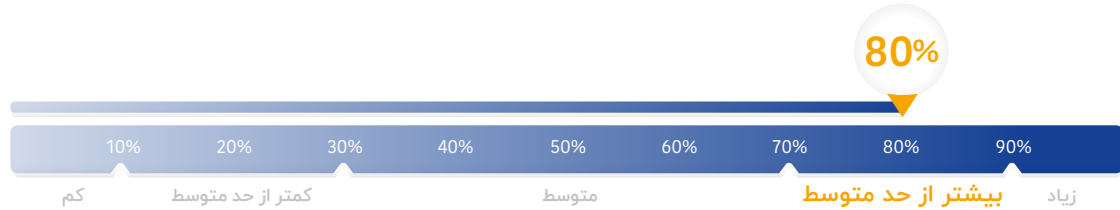
نکات بهبود عملکرد

برای کاهش خطر آسیب تاندون آشیل می‌توان به موارد زیر توجه کرد:

- انجام تمرینات کششی برای عضلات ساق پا
- تقویت عضلات اطراف مچ پا
- رعایت تکنیک صحیح حرکات ورزشی
- افزایش تدریجی شدت تمرین
- توجه به استراحت و ریکاوری مناسب

شاخص توده‌ی بدنی (BMI)

Body Mass Index (BMI)



شاخص توده‌ی بدنی (BMI) یکی از شاخص‌های رایج برای ارزیابی تناسب وزن نسبت به قد است و از طریق تقسیم وزن بدن بر مجذور قد محاسبه می‌شود. این شاخص به طور کلی برای بررسی وضعیت وزن بدن در مقایسه با استانداردهای جمعیتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در حوزه‌ی ورزش، BMI می‌تواند به عنوان یکی از شاخص‌های اولیه برای بررسی ساختار بدنی، تعادل بین توده‌ی عضلانی و توده‌ی چربی و آمادگی جسمانی مورد توجه قرار گیرد. با این حال، در ورزشکاران حرفه‌ای تفسیر BMI باید همراه با سایر شاخص‌های ترکیب بدنی مانند درصد چربی بدن و توده‌ی عضلانی انجام شود.

نقش ژنتیک

شاخص توده‌ی بدنی تا حدی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. برخی ژن‌ها در مسیرهای مرتبط با تنظیم وزن بدن، متابولیسم انرژی، ذخیره‌ی چربی و تعادل انرژی نقش دارند.

تفاوت‌های ژنتیکی در این ژن‌ها می‌توانند بر تمایل بدن به افزایش یا کاهش وزن، نحوه‌ی توزیع چربی و ترکیب بدنی تأثیر بگذارند. در نتیجه ممکن است برخی افراد از نظر ژنتیکی مستعد وزن بالاتر یا پایین‌تر نسبت به میانگین جمعیت باشند.

در ورزشکاران، شناخت این ویژگی می‌تواند به مدیریت بهتر ترکیب بدنی و طراحی برنامه‌ی تمرینی مناسب کمک کند.

سه نمونه از ژن‌های مرتبط با این ویژگی

این ژن یکی از شناخته‌شده‌ترین ژن‌های مرتبط با تنظیم وزن بدن و تمایل به افزایش توده‌ی چربی است.

FTO

این ژن در تنظیم اشتها و تعادل انرژی در بدن نقش دارد.

MC4R

این ژن در مطالعات ژنتیکی با شاخص توده‌ی بدنی و تنظیم وزن بدن مرتبط شناخته شده است.

TMEM18

تفسیر نتیجه‌ی ژنتیکی

نتیجه‌ی ژنتیکی این ویژگی نشان می‌دهد که بدن شما تا چه اندازه ممکن است پتانسیل ژنتیکی برای BMI بالاتر یا پایین‌تر نسبت به میانگین جمعیت داشته باشد.

در این وضعیت ممکن است بدن تمایل ژنتیکی کمتری به افزایش وزن یا تجمع چربی داشته باشد و حفظ وزن مناسب برای فرد آسان‌تر باشد.

در این حالت تمایل ژنتیکی به BMI در محدوده‌ی طبیعی قرار دارد و وزن بدن بیشتر تحت تأثیر سبک زندگی و فعالیت بدنی قرار می‌گیرد.

در این وضعیت ممکن است بدن تمایل بیشتری به افزایش BMI داشته باشد و مدیریت ترکیب بدنی نیازمند توجه بیشتری به تمرینات و سبک زندگی باشد.

کم

متوسط

زیاد

پیشنهادات شخصی‌سازی شده

- تمرکز بر تمرینات قدرتی برای افزایش توده‌ی عضلانی
- حفظ برنامه‌ی تمرینی متعادل
- توجه به افزایش تدریجی حجم تمرین

وضعیت کم

- حفظ تعادل بین تمرینات قدرتی و استقامتی
- پایش منظم ترکیب بدنی
- برنامه‌ی تمرینی متنوع

وضعیت متوسط

- تمرکز بر تمرینات هوازی و استقامتی
- مدیریت حجم تمرین برای بهبود ترکیب بدنی
- استفاده از تمرینات ترکیبی قدرتی و هوازی

وضعیت زیاد

اهمیت این ویژگی در رشته‌های ورزشی

BMI می‌تواند در برخی رشته‌های ورزشی نقش مهمی در عملکرد داشته باشد، از جمله:

- دو و میدانی
- فوتبال
- بسکتبال
- ژیمناستیک
- شنا
- کشتی
- ورزش‌های استقامتی

در این ورزش‌ها تعادل مناسب بین وزن بدن، توده‌ی عضلانی و چربی بدن می‌تواند بر سرعت، قدرت و استقامت ورزشکار تأثیر بگذارد.



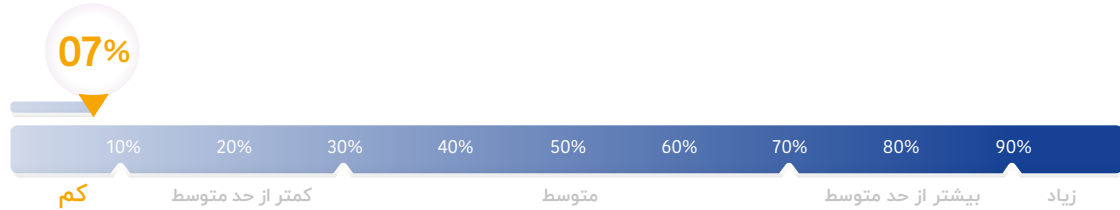
نکات بهبود عملکرد

برای حفظ ترکیب بدنی مناسب در ورزش می‌توان به موارد زیر توجه کرد:

- انجام تمرینات منظم قدرتی و هوازی
- پایش ترکیب بدنی در طول زمان
- تنظیم حجم و شدت تمرینات
- حفظ تعادل بین تمرین و ریکاوری

نسبت دور کمر به دور باسن

Waist-Hip Ratio (WHR)



نسبت دور کمر به دور باسن (WHR) شاخصی برای ارزیابی نحوه توزیع چربی در بدن است. این شاخص از طریق تقسیم اندازه دور کمر بر اندازه دور باسن محاسبه می‌شود و نشان می‌دهد چربی بدن بیشتر در کدام ناحیه تجمع پیدا می‌کند. توزیع چربی بدن می‌تواند بر ساختار بدنی، تعادل بدن و عملکرد فیزیکی تأثیر بگذارد. در برخی افراد چربی بیشتر در ناحیه شکم تجمع پیدا می‌کند، در حالی که در برخی دیگر چربی بیشتر در ناحیه لگن و رانها ذخیره می‌شود. در حوزه ورزش، ساختار بدنی و نحوه توزیع چربی می‌تواند بر چابکی، سرعت حرکت، تعادل بدن و توانایی انجام فعالیت‌های فیزیکی تأثیر داشته باشد.

نقش ژنتیک

نحوه توزیع چربی در بدن تا حد زیادی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. برخی ژن‌ها در مسیرهای مرتبط با متابولیسم چربی‌ها، ذخیره انرژی و تنظیم بافت چربی در بدن نقش دارند. تفاوت‌های ژنتیکی در این ژن‌ها می‌تواند بر محل تجمع چربی در بدن، نسبت دور کمر به باسن و ترکیب بدنی فرد تأثیر بگذارد. در نتیجه ممکن است برخی افراد از نظر ژنتیکی تمایل بیشتری به تجمع چربی در ناحیه شکم یا در ناحیه لگن و رانها داشته باشند.

سه نمونه از ژن‌های مرتبط با این ویژگی

این ژن در مسیرهای مرتبط با توزیع چربی در بدن نقش دارد.

LYPLAL1

این ژن در تنظیم رشد بافت چربی و نحوه توزیع آن در بدن نقش دارد.

RSP03

این ژن در توسعه بافت چربی و الگوی توزیع چربی بدن نقش دارد.

TBX15

تفسیر نتیجه‌ی ژنتیکی

نتیجه‌ی ژنتیکی این ویژگی نشان می‌دهد که بدن شما تا چه اندازه ممکن است پتانسیل ژنتیکی برای تجمع چربی در ناحیه‌ی شکم یا ناحیه‌ی لگن و باسن داشته باشد.

در این وضعیت ممکن است تجمع چربی در ناحیه‌ی شکم کمتر باشد و توزیع چربی بدن متعادل‌تر باشد.

در این حالت توزیع چربی در بدن در محدوده‌ی طبیعی قرار دارد و می‌تواند تحت تأثیر فعالیت بدنی و سبک زندگی قرار گیرد.

در این وضعیت ممکن است بدن تمایل بیشتری به تجمع چربی در ناحیه‌ی شکم داشته باشد و مدیریت ترکیب بدنی اهمیت بیشتری پیدا کند.

کم

متوسط

زیاد

پیشنهادات شخصی‌سازی شده

- حفظ برنامه‌ی تمرینی متعادل
- ترکیب تمرینات قدرتی و استقامتی
- حفظ فعالیت بدنی منظم
- انجام تمرینات هوازی و قدرتی به صورت ترکیبی
- پایش منظم ترکیب بدنی
- افزایش تدریجی شدت تمرین
- تمرکز بر تمرینات هوازی و استقامتی
- استفاده از تمرینات ترکیبی برای بهبود ترکیب بدنی
- برنامه‌ی تمرینی منظم برای مدیریت چربی بدن

وضعیت کم

وضعیت متوسط

وضعیت زیاد

اهمیت این ویژگی در رشته‌های ورزشی

نحوه‌ی توزیع چربی بدن می‌تواند در برخی رشته‌های ورزشی بر چابکی، تعادل و کارایی حرکتی تأثیر بگذارد، از جمله:

- دو و میدانی
- فوتبال
- بسکتبال
- ژیمناستیک
- ورزش‌های رزمی
- کراس فیت
- شنا

در این ورزش‌ها ترکیب بدنی مناسب می‌تواند در سرعت حرکت، تعادل بدن و عملکرد فیزیکی نقش مهمی داشته باشد.



نکات بهبود عملکرد

- برای حفظ ترکیب بدنی مناسب می‌توان به موارد زیر توجه کرد:
- انجام فعالیت بدنی منظم
 - استفاده از تمرینات هوازی و قدرتی به صورت متعادل
 - پایش تغییرات ترکیب بدنی در طول زمان
 - حفظ تعادل بین تمرین و ریکاوری

☎ (۰۲۱) ۹۱۰۰۶۰۰۰
☎ (۰۹۹۸) ۱۱۱۶۰۰۰
📷 hanifagenetics
🌐 www.hanifa.ir

حنیفا
نشانی: تهران، بزرگراه مدرس به سمت شمال
خیابان الهیه شمالی، خیابان گلنار، پلاک ۵۲
ساختمان گالریا رزیدنس، طبقه ۱، واحد غربی

