

Der DNA Sport Test untersucht verschiedene biologische Bereiche, die für Trainingseffekte und sportliche Leistung wichtig sind. Dazu gehören der Aufbau und die Erneuerung von Weichgewebe und Knochen, Entzündungsprozesse, oxidativer Stress, Sauerstoffversorgung durch Durchblutung und Atmung sowie Energieproduktion und Stoffwechsel während des Trainings. Durch die Kenntnis genetischer Varianten, die diese Bereiche beeinflussen, können genetische Vorteile gezielt genutzt und Schwachstellen durch angepasste Ernährung und Trainingsstrategien ausgeglichen werden.

Der Test ist sowohl für Freizeitsportler als auch für Leistungssportler geeignet und liefert wertvolle Informationen zur Optimierung in drei Hauptbereichen: Erstens können Kraft und Ausdauer durch Erkenntnisse über physiologische Faktoren verbessert werden. Zweitens wird die strukturelle Belastbarkeit betrachtet, um das Risiko für Sehnenverletzungen und andere Verletzungen einzuschätzen. Drittens werden Erholungsprozesse analysiert, um Trainingsmuster und Ernährung optimal anzupassen.

Der DNA Sport Testbericht zeigt auf, welche genetischen Varianten gefunden wurden und wie stark diese die sportliche Leistung beeinflussen. Zu jeder Variante wird erklärt, welche Auswirkungen sie auf die Leistungsfähigkeit, das Verletzungsrisiko und die Erholung hat. Darauf aufbauend enthält der Bericht konkrete Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil, die speziell auf die sportliche Leistung zugeschnitten sind. Dies umfasst Hinweise zur Entwicklung von Kraft und Ausdauer, zum athletischen Potenzial, zu wichtigen Trainingsprinzipien sowie zu Strategien zur Verletzungsprävention und optimalen Regeneration. So können Sportler ihr Training individuell gestalten und ihre Leistung auf wissenschaftlicher Grundlage steigern.