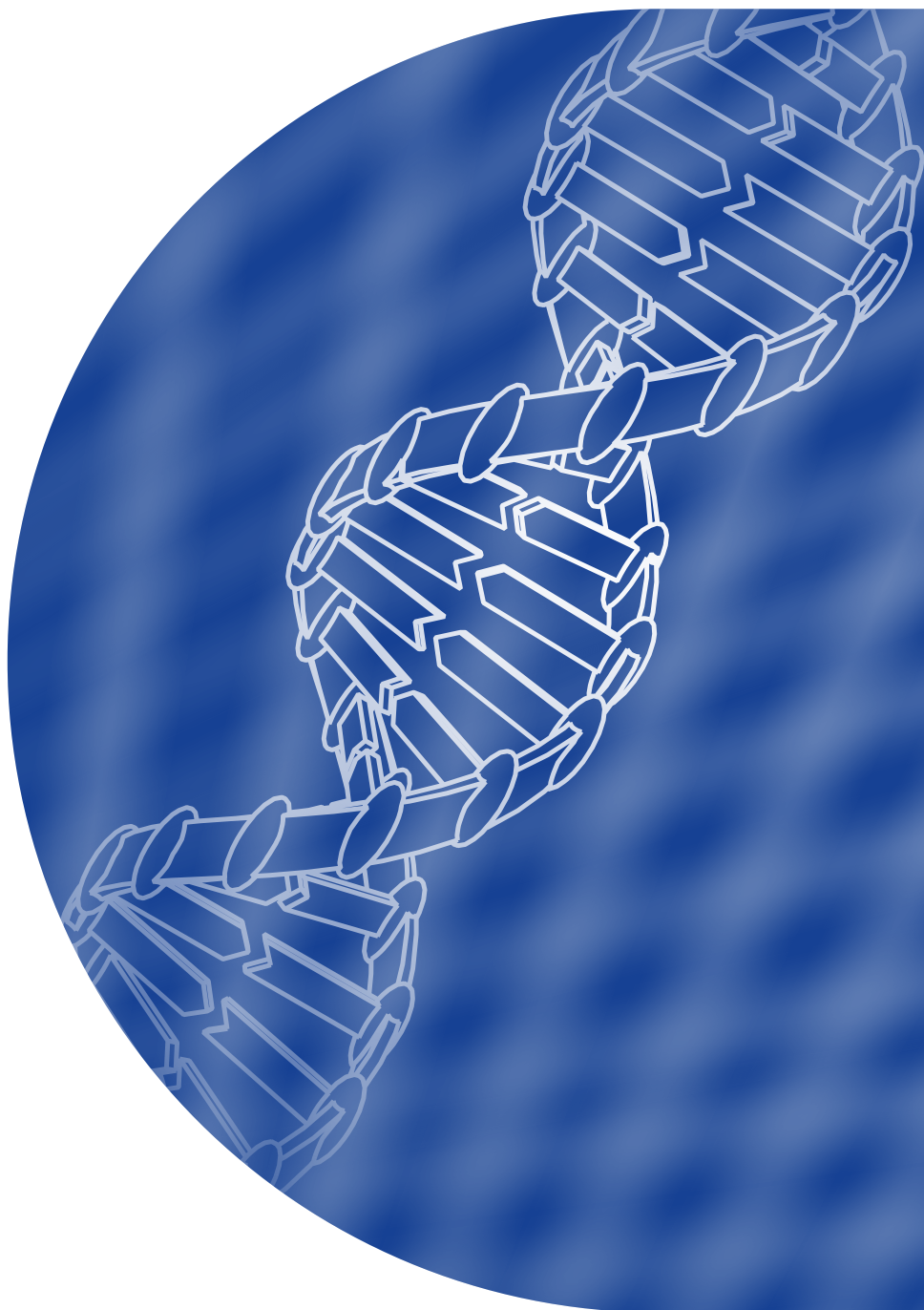




گزارش تناسب اندام و
استعدادیابی ورزشی

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				
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم

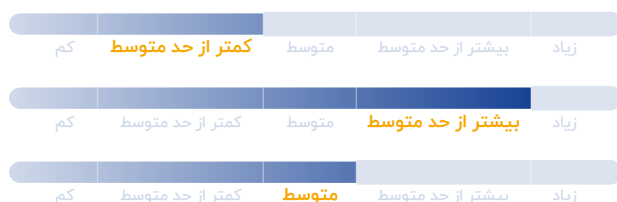
عملکرد قلبی-ریوی و ریکاوری

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
ریکاوری 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

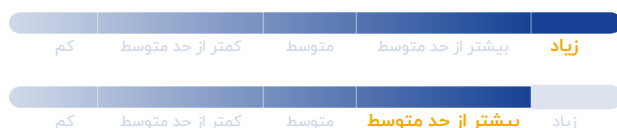
تأمیل به انجام فعالیت ورزشی

Physical Activity Measurement

توانایی انجام فعالیت بدنی شدید

Vigorous Physical Activity

پروفاایل هورمونی و آنابولیک



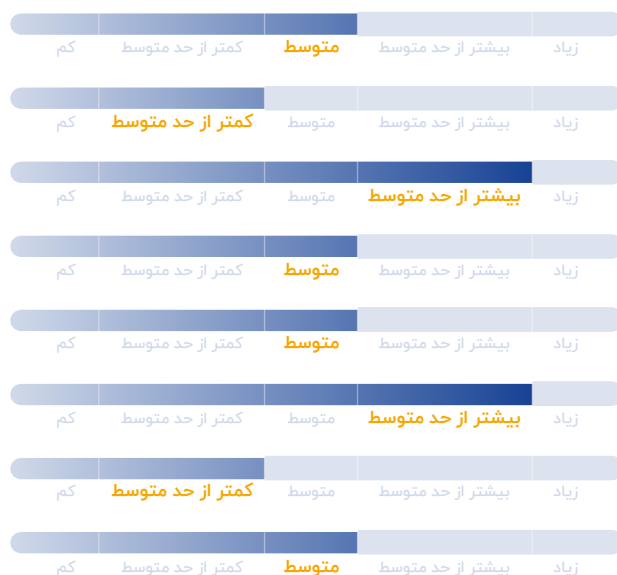
میزان تستوسترون (آقایان)

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

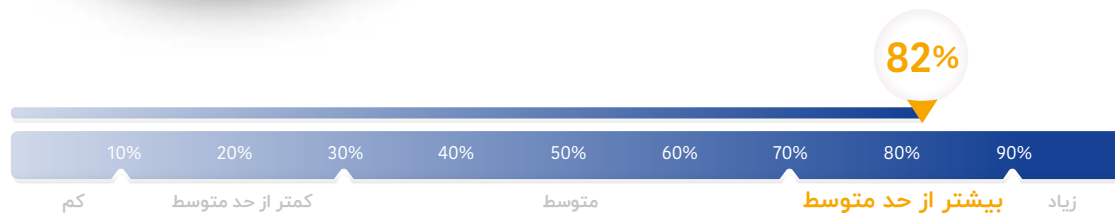


حجم عضلانی

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 می‌تواند 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

پیشنهادهای 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:

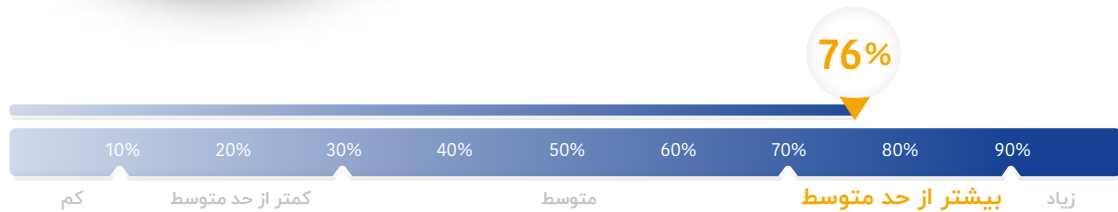
- تمرینات مقاومتی منظم
- برنامه‌ی تمرینی متعادل
- رعایت زمان کافی برای ریکاوری عضلات
- توجه به تعادل تمرینات قدرتی و استقامتی



تمایل به انجام فعالیت ورزشی

Physical Activity Measurement

تمایل به انجام فعالیت ورزشی به میزان انگیزه و گرایش طبیعی فرد برای مشارکت در فعالیتهای بدنی اشاره دارد. این ویژگی می‌تواند بر میزان تحرک روزانه، علاقه به ورزش و استمرار در انجام فعالیتهای فیزیکی تأثیر بگذارد. در برخی افراد، انجام فعالیت بدنی به طور طبیعی جذاب‌تر و لذت‌بخش‌تر است، در حالی که در برخی دیگر ممکن است برای حفظ فعالیت فیزیکی منظم نیاز به انگیزه و برنامه‌ریزی بیشتری وجود داشته باشد. این ویژگی می‌تواند در سطح آمادگی جسمانی، سلامت عمومی و عملکرد ورزشی نقش مهمی ایفا کند.



نقش ژنتیک

تمایل به انجام فعالیت بدنی تا حدی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. برخی ژن‌ها در مسیرهای مرتبط با سیستم پاداش مغز، تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی و رفتارهای مرتبط با فعالیت بدنی نقش دارند. تفاوت‌های ژنتیکی در این ژن‌ها می‌توانند بر احساس لذت از فعالیت فیزیکی، سطح انرژی و انگیزه برای انجام ورزش تأثیر بگذارند. در نتیجه ممکن است برخی افراد از نظر ژنتیکی تمایل بیشتری به فعالیت بدنی منظم و ورزش داشته باشند. شناخت این ویژگی می‌تواند به تنظیم برنامه‌های ورزشی متناسب با ویژگی‌های فردی کمک کند.

سه نمونه از ژن‌های مرتبط با این ویژگی

این ژن در سیستم دوپامینی مغز نقش دارد و با احساس پاداش و انگیزه برای انجام فعالیت‌ها مرتبط است.

DRD2

این ژن در عملکرد سیستم عصبی و تنظیم فعالیتهای مغزی مرتبط با یادگیری و حرکت نقش دارد.

BDNF

این ژن در تنظیم تعادل انرژی و متابولیسم بدن نقش دارد و می‌تواند بر سطح فعالیت بدنی تأثیر بگذارد.

LEPR

تفسیر نتیجه‌ی ژنتیکی

نتیجه‌ی ژنتیکی این ویژگی نشان می‌دهد که بدن شما تا چه اندازه ممکن است تمایل طبیعی برای انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی داشته باشد.

در این وضعیت ممکن است انگیزه‌ی طبیعی برای انجام فعالیت‌های ورزشی کمتر باشد و حفظ فعالیت بدنی منظم نیازمند برنامه‌ریزی و انگیزه‌ی بیرونی بیشتری باشد.

در این حالت تمایل به فعالیت بدنی در محدوده‌ی طبیعی قرار دارد و حفظ برنامه‌ی ورزشی منظم می‌تواند به بهبود سطح فعالیت کمک کند.

در این وضعیت ممکن است فرد به طور طبیعی تمایل بیشتری برای انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش داشته باشد و فعالیت فیزیکی برای او لذت‌بخش‌تر باشد.

کم

متوسط

زیاد

پیشنهادات شخصی‌سازی‌شده

- ایجاد برنامه‌ی تمرینی منظم
- استفاده از اهداف کوتاه‌مدت برای افزایش انگیزه
- انتخاب فعالیت‌های ورزشی متنوع و جذاب

وضعیت کم

- حفظ برنامه‌ی ورزشی منظم
- ترکیب فعالیت‌های مختلف برای جلوگیری از یکنواختی
- تمرکز بر اهداف پیشرفت فردی

وضعیت متوسط

- استفاده از برنامه‌های تمرینی پیشرفته
- مشارکت در فعالیت‌های رقابتی یا گروهی
- حفظ تعادل بین تمرین و ریکاوری

وضعیت زیاد

اهمیت این ویژگی در رشته‌های ورزشی

تمایل به انجام فعالیت بدنی در بسیاری از رشته‌های ورزشی اهمیت دارد، به ویژه در:

- ورزش‌های استقامتی
- دو و میدانی
- دوچرخه‌سواری
- شنا
- فوتبال
- ورزش‌های گروهی

در این ورزش‌ها انگیزه و استمرار در تمرین می‌تواند نقش مهمی در پیشرفت و عملکرد ورزشی داشته باشد.



نکات بهبود عملکرد

برای افزایش سطح فعالیت بدنی می‌توان به موارد زیر توجه کرد:

- تنظیم اهداف مشخص برای فعالیت ورزشی
- انتخاب فعالیت‌های متناسب با علاقه‌ی فرد
- ایجاد تنوع در برنامه‌ی تمرینی
- مشارکت در فعالیت‌های گروهی
- حفظ تعادل بین تمرین و استراحت

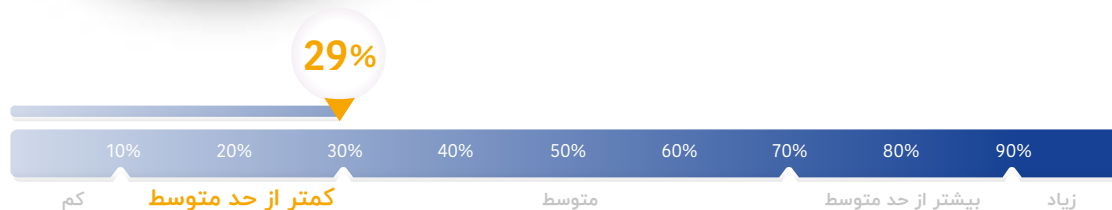


شاخص توده‌ی بدنی (BMI)

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

پیشنهادهای 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

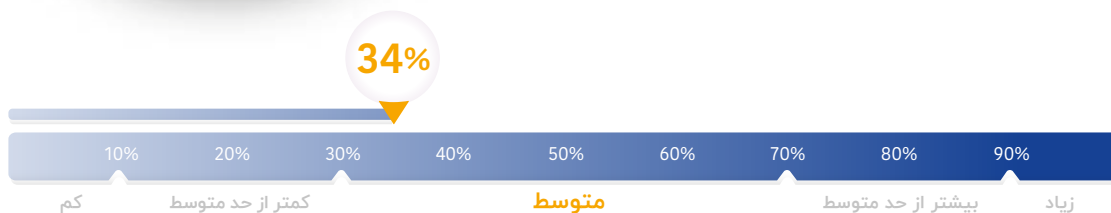


توده‌ی چربی

Adipose Tissue

توده‌ی چربی بدن به میزان بافت چربی ذخیره شده در بدن گفته می‌شود که یکی از اجزای مهم ترکیب بدنی محسوب می‌شود. بافت چربی نقش‌هایی مانند ذخیره‌ی انرژی، محافظت از اندام‌ها و تنظیم برخی فرآیندهای متابولیکی را بر عهده دارد.

در حوزه‌ی ورزش، میزان توده‌ی چربی بدن می‌تواند بر سرعت حرکت، استقامت، چابکی و کارایی فیزیکی تأثیر بگذارد. در برخی رشته‌های ورزشی داشتن توده‌ی چربی کمتر می‌تواند به بهبود عملکرد کمک کند، در حالی که در برخی دیگر مقدار مشخصی از چربی بدن برای حفظ انرژی و تعادل بدن ضروری است.



نقش ژنتیک

میزان توده‌ی چربی بدن تا حدی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. برخی ژن‌ها در مسیرهای مرتبط با ذخیره‌ی چربی، متابولیسم انرژی و تنظیم اشتها نقش دارند. تفاوت‌های ژنتیکی در این ژن‌ها می‌توانند بر تمایل بدن به ذخیره‌ی چربی، نحوه‌ی استفاده از انرژی و تغییرات ترکیب بدنی در پاسخ به فعالیت بدنی تأثیر بگذارند. در نتیجه ممکن است برخی افراد از نظر ژنتیکی تمایل بیشتری به ذخیره‌ی چربی در بدن داشته باشند.

سه نمونه از ژن‌های مرتبط با این ویژگی

این ژن در تنظیم وزن بدن و میزان ذخیره‌ی چربی نقش دارد و یکی از شناخته‌شده‌ترین ژن‌های مرتبط با چاقی محسوب می‌شود.

FTO

این ژن در تنظیم متابولیسم چربی‌ها و تشکیل بافت چربی نقش دارد.

PPARG

این ژن در تنظیم مصرف انرژی و متابولیسم چربی‌ها در بدن نقش دارد.

ADRB3

تفسیر نتیجه‌ی ژنتیکی

نتیجه‌ی ژنتیکی این ویژگی نشان می‌دهد که بدن شما تا چه اندازه ممکن است تمایل ژنتیکی به ذخیره‌ی چربی در بدن داشته باشد.

در این وضعیت ممکن است بدن تمایل کمتری به ذخیره‌ی چربی داشته باشد و حفظ ترکیب بدنی مناسب آسان‌تر باشد.

کم

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

متوسط

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

زیاد

پیشنهادات شخصی‌سازی‌شده

- تمرکز بر تمرینات قدرتی برای حفظ توده‌ی عضلانی
- حفظ برنامه‌ی تمرینی متعادل
- پایش ترکیب بدنی در طول زمان

وضعیت کم

- ترکیب تمرینات هوازی و قدرتی
- حفظ فعالیت بدنی منظم
- برنامه‌ی تمرینی متعادل

وضعیت متوسط

- تمرکز بر تمرینات هوازی و استقامتی
- افزایش تدریجی شدت تمرین
- برنامه‌ی تمرینی منظم برای مدیریت ترکیب بدنی

وضعیت زیاد

اهمیت این ویژگی در رشته‌های ورزشی

میزان توده‌ی چربی بدن می‌تواند در بسیاری از رشته‌های ورزشی بر عملکرد فیزیکی تأثیر بگذارد، از جمله:

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

در این ورزش‌ها تعادل مناسب بین توده‌ی عضلانی و توده‌ی چربی می‌تواند در سرعت، استقامت و چابکی ورزشکار نقش مهمی داشته باشد.



نکات بهبود عملکرد

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

- انجام منظم تمرینات هوازی
- استفاده از تمرینات قدرتی برای حفظ توده‌ی عضلانی
- پایش ترکیب بدنی در طول زمان
- حفظ تعادل بین تمرین و استراحت

☎ (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

