

SAMPLE



GENOVERSE

Fitness Report

รายงานผลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย

USER ID: xxxxxx

GENE SCREENING FOR FITNESS

โปรแกรมตรวจวิเคราะห์รหัสพันธุกรรมที่สำคัญในร่างกาย
ที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย
เฉพาะด้านอย่างถูกวิธี

SUMMARY CONTENTS

เพื่อให้คุณสามารถประเมินสมรรถภาพร่างกาย ออกแบบประเภทและรูปแบบการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสมและเห็นผลไว ใช้เวลาจัดทำรายงานผลประมาณ 8 สัปดาห์ รายงานเป็นไฟล์ PDF
ส่งทางอีเมลพร้อมกับปรึกษาแพทย์



สมรรถภาพทางกาย

- ความทนทาน
- ความเร็ว
- ความแข็งแรง
- ความสามารถด้านกีฬา
- ความสามารถในการทรงตัว
- ศิลปะการป้องกันตัว
- การออกกำลังกายเป็นประจำ
- การฟื้นกลับของอัตราการเต้นหัวใจหลังออกกำลังกาย
- ระดับความฟิต หรือความอึดของร่างกาย (VO2 Max)

สุขภาพและแนวโน้มบาดเจ็บทางกาย

- อาการปวดผิดปกติต่างๆ
- เอ็นร้อยหวายฉีกขาด
- อาการปวดเมื่อยตามระบบประสาท*
- เวียนหัวจากการเคลื่อนไหว*
- ความหนาแน่นของกระดูก
- อาการปวดผิดปกติข้อไหล่*
- อาการปวดหลัง*
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- อาการบาดเจ็บฉีกขาดเอ็นไขว้หน้าข้อเข่า (ACL)
- อาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง*

*Myofascial pain syndrome (Office Syndrome)

สิ่งที่ควรรู้ก่อนการอ่านรายงานผล

1. รายงานผลฉบับนี้ไม่สามารถบอกได้ว่าคุณมีสุขภาพดีหรือไม่

รายงานผลฉบับนี้ออกเพียงลักษณะพันธุกรรมของคุณในยีนต่าง ๆ และข้อสันนิษฐานจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

2. คำแนะนำของเราไม่สามารถแทนที่คำแนะนำจากแพทย์หรือนักโภชนาการได้

คำแนะนำของเราประเมินมาจากผลพันธุกรรมอย่างเดียวนั้น จึงไม่สามารถทดแทนคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ที่ใช้ข้อมูลปัจจุบันในการให้คำแนะนำได้

3. ผลพันธุกรรมไม่สามารถแทนที่ผลตรวจเลือดในปัจจุบันได้

ตัวอย่างเช่น เราอาจจะสันนิษฐานว่าในร่างกายคุณจะมีปริมาณวิตามินดีต่ำเนื่องจากพันธุกรรม แต่ต่อมากคุณไปตรวจเลือดเพื่อวัดระดับวิตามินดีแล้วพบว่าผลตรวจเลือดปกติ ขอให้คุณเชื่อในผลตรวจเลือดนั้นเนื่องจากมันคือค่าในปัจจุบันของคุณ

4. เราวิเคราะห์พันธุกรรมเพียงตำแหน่งที่มีงานวิจัยรองรับเท่านั้น

ดังนั้นมีความเป็นไปได้ที่พันธุกรรมซึ่งยังไม่ได้รับการวิเคราะห์นั้น อาจส่งผลกระทบต่อพื้นฐานสุขภาพของคุณ

5. ผลพันธุกรรมไม่เปลี่ยนแปลง แต่การแปลผลสามารถเปลี่ยนได้ตามงานวิจัยที่เพิ่มมากขึ้น

ในอนาคตอาจจะมีงานวิจัยที่สามารถเปลี่ยนข้อสันนิษฐานเดิม ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกว่าการแปลผลเปลี่ยนไป

6. งานวิจัยส่วนใหญ่มาจากชนชาติอื่นที่ไม่ใช่คนไทย

เนื่องจากงานวิจัยด้านสุขภาพจากข้อมูลพันธุกรรมในประเทศไทยยังมีจำกัด ในอนาคตการแปลผลอาจจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อข้อมูลพันธุกรรมด้านสุขภาพของคนไทยมีมากขึ้น

7. พันธุกรรมเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีปัจจัยอีกมากที่คุณสามารถควบคุมเพื่อดูแลสุขภาพ

หากคุณรู้สึกว่าผลตรวจพันธุกรรมของคุณทำให้คุณรู้สึกแย่ อย่าเพิ่งท้อใจ! เนื่องจากปัจจัยภายนอก เช่น อาหารที่คุณเลือกรับประทานย่อมมีผลต่อสุขภาพของคุณมากกว่าผลพันธุกรรมที่ตรวจ

ความหมายของแถบสีในรายงานผลฉบับนี้

คุณมีแนวโน้มที่ควรพึงระวัง

คุณมีแนวโน้มระดับค่าเฉลี่ยทั่วไปหรือปกติ

คุณมีแนวโน้มที่ยอดเยี่ยม



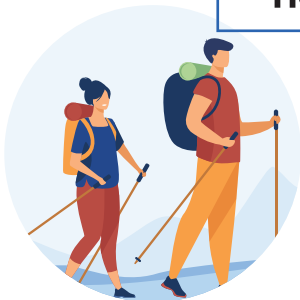


สรุปผลและคำแนะนำด้าน

สุขภาพและการออกกำลังกาย (Fitness)

ผลลัพธ์และคำแนะนำของคุณ ขึ้นอยู่กับลักษณะฟีโนไทป์ด้านการออกกำลังกาย **3 หัวข้อ** ดังนี้

ความทนทาน



คุณมีแนวโน้มประสิทธิภาพความทนทานในระดับค่าเฉลี่ย

คำแนะนำสำหรับการเพิ่มความทนทาน 💡

คุณควรฝึกทั้งแบบเป็นช่วงที่มีความเข้มข้นสูง และแบบแอโรบิกต่อเนื่องที่มีความเข้มข้นต่ำถึงปานกลาง โดยฝึกสลับกัน

การฝึกแบบเป็นช่วงที่มีความเข้มข้นสูง ประกอบด้วย ช่วงการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงตามด้วยช่วงการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นต่ำหรือการพัก ซึ่งจะต้องทำซ้ำ (ตั้งแต่ 4 ถึง 8 ครั้ง) ขึ้นอยู่กับระดับความฟิตของแต่ละบุคคล (อัตราการเต้นของหัวใจอาจถึง 90-95% ของระดับสูงสุดของตัวคุณ)
การฝึกแบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย การออกกำลังกายที่ค่อนข้างง่ายในระยะเวลาค่อนข้างนาน เช่น บันจรรย์ด้วยความเร็วต่ำถึงปานกลาง (อัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 60-85%) เป็นเวลา 30-60 นาที หรือการวิ่งระยะไกล, ปั่นเขา, พายเรือ, ว่ายน้ำ, เล่นสกี, เล่นสเก็ต

ความเร็ว



คุณมีแนวโน้มประสิทธิภาพความเร็วอยู่ในระดับค่าเฉลี่ย

คำแนะนำสำหรับการเพิ่มความเร็ว 💡

สามารถเพิ่มประสิทธิภาพความเร็วได้ด้วยการฝึกกำลังซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงทำได้อย่างรวดเร็ว ความเร็วเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการแข่งขันกีฬา เช่น วิ่งเร็ว สเก็ตเร็ว ว่ายน้ำเร็ว บันจรรย์เร็ว กระโดดเชือก อีอกก็น้ำหนัก เบกมวย ฟุตบอล เป็นต้น

คุณควรออกกำลังกายระยะกลางถึงระยะไกล (เช่น การวิ่ง 200 - 400 ม. หรือว่ายน้ำ 100 ม.) และฝึกแบบความเข้มข้นปานกลางหรือต่ำ

ความแข็งแรง



คุณมีแนวโน้มประสิทธิภาพความแข็งแรงอยู่ในระดับค่าเฉลี่ย

คำแนะนำสำหรับการเพิ่มความแข็งแรง 💡

ความแข็งแรง คือ ความสามารถในการรักษาการหดตัวของกล้ามเนื้อ หรือระดับแรงของกล้ามเนื้อที่สม่ำเสมอเป็นเวลานาน เช่น การยก kettle-bell, การเพาะกาย, การยกน้ำหนัก, การพายเรือ เป็นต้น โดย **คุณควรออกกำลังกายต้านทานในระดับความเข้มข้นต่ำและปานกลาง** (สำหรับอุปกรณ์น้ำหนักเบาควรยก > 15 ครั้ง, น้ำหนักปานกลาง 8 - 12 ครั้ง, น้ำหนักมาก 3 - 7 ครั้ง)



SAMPLE สุขภาพและการออกกำลังกาย (Fitness)

เอ็นร้อยหวาย
ฉีกขาด



แนวโน้มระดับสูง

คุณมีแนวโน้มที่จะเอ็นร้อยหวายฉีกขาดสูง

ความสามารถ
ในการทรงตัว



แนวโน้มระดับต่ำ

คุณมีแนวโน้มประสิทธิภาพสมดุลการทรงตัวในระดับต่ำ

อาการปวดผิดปกติ
ของข้อไหล่



แนวโน้มระดับสูง

คุณมีแนวโน้มที่จะมีอาการปวดผิดปกติข้อไหล่

ความสามารถ
ด้านกีฬา



แนวโน้มระดับปานกลาง

ประสิทธิภาพการเล่นกีฬาของคุณอยู่ในระดับปานกลาง

ประสิทธิภาพ
การวิ่งเร็ว



แนวโน้มระดับสูง

คุณมีแนวโน้มที่จะมีประสิทธิภาพสูงในการวิ่ง

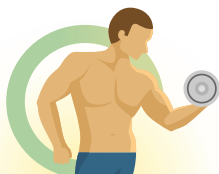
ศิลปะการป้องกันตัว



แนวโน้มระดับสูง

คุณมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถสูงในศิลปะการต่อสู้

ระดับความฟิต หรือ
ความอึดของร่างกาย
(VO2 Max)



แนวโน้มระดับสูง

คุณมีแนวโน้มที่จะปรับปรุงการรับ
ออกซิเจนสูงสุด (VO2peak) หลังจากการฝึก
แบบความเข้มข้นสูงเป็นเวลา 4 สัปดาห์

การฟื้นกลับของ
อัตราการเต้นหัวใจ
หลังออกกำลังกาย



แนวโน้มระดับสูง

อัตราการเต้นของหัวใจของคุณมีแนวโน้ม
ที่จะฟื้นตัวเร็วหลังออกกำลังกาย

GENOVERSE



Tel. 081-757-5058



genoverse.project@gmail.com



www.genoverse.in.th