



NOMBRE	132877		
GENERO		EDAD	
TALLA		PESO	BMI
MOTIVO		NIVEL	
DISCIPLINA			
DEDICACIÓN	Horas/Semana	Años	
RESUMEN MARCAS DEPORTIVAS			
OBJETIVOS DEPORTIVOS			

TABLA DE GENOTIPOS DEL INDIVIDUO	
ACE	I/D
ACTN3	R/R
FTO	A/T
CKMM	G/G
HIF1A	Pro/Pro
ADRB2	Glu/Glu
ADRB3	Trp/Trp
COL5A1	C/T
PPARGCIA	Gly/Gly
BDKRB2	-9/-9

RESISTENCIA	
Tu Unikme Score es:	41,2
Y el de otros:	38,8
Tipología de Fibras musculares	
Cromosoma 17	Dispondrás de un porcentaje equilibrado de fibras tipo I (oxidativas) y tipo II (rápidas).
Consumo máximo de Oxígeno	
Estudiamos dos zonas en tu ADN que condicionan este aspecto. La primera nos informa que	
Cromosoma 17	Aunque este parámetro es entrenable, en relación a tu genética contarás con niveles intermedios de consumo máximo de oxígeno.
Sin embargo, la segunda variante analizada nos indica que	
Cromosoma 4	Estarás predispuesto a disfrutar de mayores niveles de consumo máximo de oxígeno, y por tanto a desempeñar disciplinas de resistencia con mayor facilidad.
Eficiencia de la carrera	
Estudiamos dos zonas en tu ADN que condicionan este aspecto.	
Cromosoma 9	La primera nos informa que la composición más "rígida" de tus tendones y ligamentos predispone a que tu carrera sea más eficaz y por tanto, ahorras energía. Fortalece este punto fuerte con ejercicios de técnica de carrera.
Ademas,	
Cromosoma 14	la segunda indica que tus fibras musculares son mas eficientes durante la contracción, es decir, gastas menos energía para realizar el mismo trabajo, y por tanto, gozarás de una mayor predisposición para disciplinas de larga duración.
¿De qué vía obtiene más fácilmente energía tu cuerpo?	
Cromosoma 19	Estás más predispuesto genéticamente a la utilización de los sistemas anaeróbicos de aporte de energía, es decir te sentirás más cómodos que otros deportistas en aquellos momentos en los que "te sacan de punto". No abuses de estas situaciones o terminarán por pasarte factura.
¿Cómo te adaptas a la altura?	
Estudiamos dos zonas en tu ADN que condicionan este aspecto.	
Cromosoma 14	La primera no aporta información relevante en tu caso.
Sin embargo, la segunda indica que	
Cromosoma 17	estás predispuesto a adaptarte bien a deportes de montaña que se realizan en condiciones hipóxicas.
A nivel cardiovascular	
Analizamos dos zonas de tu ADN que condicionan este aspecto	
Cromosoma 8	La primera no aporta información relevante en tu caso.
Sin embargo,	
Cromosoma 5	la segunda indica que tus arterias tienen cierta facilidad a dilatarse durante el esfuerzo por lo que contarás con cierta ventaja para desempeñar disciplinas de resistencia y a adaptarse a este tipo de esfuerzos. ¡Sólo el 5 % de la población cuenta con esta ventaja!

POTENCIA			
Tu Unikme Score es:	40,0	Y el de otros:	41,2
¿Cómo son tus fibras musculares?			
	<p>Analizamos dos zonas de tu ADN que condicionan este aspecto</p> <p>La primera indica que estás predispuesto genéticamente a disponer de un porcentaje equilibrado de fibras tipo II (rápidas) y de tipo I (oxidativas) en tus músculos. Tu cuerpo está preparado para tener un rendimiento medio tanto en disciplinas de potencia como de carácter aeróbico. Entrena para potenciar el que más se necesite en tu deporte.</p> <p>Además,</p>		
Cromosoma 17	la segunda indica que estarás predispuesto a contar con una proporción menor de fibras tipo II (rápidas) en tus músculos.		
¿Contienen tus fibras ACTN3 en tus fibras musculares?			
Cromosoma 11	Dispones de la proteína ACTN3 en el interior de tus fibras musculares rápidas, permitiéndote contracciones rápidas y potentes. Tendrás predisposición a disciplinas de potencia y a la mayoría de los deportes de equipo.		
¿Cómo son tus tendones?			
Cromosoma 9	La composición más "rígida" de tus tendones y ligamentos te predispone a disciplinas de mayor duración. Por el contrario, en disciplinas de velocidad sería ideal contar con tendones más "elásticos" que actúen como resortes en carreras de alta velocidad. Compensa esta debilidad con el entrenamiento.		
¿Cómo se adapta tu cuerpo a los esfuerzos intensos?			
Cromosoma 14	Estudiamos dos zonas en tu ADN que condicionan este aspecto. La primera nos informa que tus fibras musculares se adaptarán de forma normal a situaciones hipóxicas o de suministro insuficiente de oxígeno. Estudia la disciplina deportiva que practicas y planifica tu entrenamiento para mejorar la adaptación a los esfuerzos de alta intensidad si lo crees conveniente.		
Cromosoma 19	sin embargo la segunda indica que estás más predispuesto genéticamente para disciplinas donde predominen los sistemas anaeróbicos de aporte de energía, es decir te sentirás más cómodos en deportes de carácter explosivo y con un desempeño de la fuerza importante. ¡Sólo el 10% de los sujetos disfrutan de esta predisposición!		
¿Tienes facilidad para hipertrofiar?			
Cromosoma 14	Estudiamos dos zonas en tu ADN que condicionan este aspecto. La primera nos informa que gozas de cierta ventaja para la adaptación del músculo esquelético a las demandas del entrenamiento. En lo que se refiere al trabajo específico de fuerza, tendrás mayor facilidad para la hipertrofia muscular ante estímulos adecuados que otros individuos. Esta hipertrofia será de tipo sarcoplásmico.		
Cromosoma 17	Por otro lado, la segunda no aporta información concluyente en tu perfil genético.		

PREDISPOSICIÓN A LESIONES			
Tu Unikme Score es:	85	Y el de otros:	81,8
¿Qué predisposición tienes a lesionarte en tendones y ligamentos?			
Cromosoma 9	La composición más "rígida" de tus tendones y ligamentos te predispone a lesiones por repetición en estas estructuras. Realiza trabajo preventivo durante toda la temporada.		
¿Qué daño muscular te provocan las sesiones intensas de entrenamiento?			
Cromosoma 17	Estudiamos tres zonas en tu ADN que condicionan este aspecto. La primera nos informa de que presentarás un daño muscular proporcional al nivel de actividad física que realizas.		
Cromosoma 11	Por otro lado, las segunda indica que la presencia de ACTN3 en tus fibras musculares rápidas te "protege" contra el daño muscular post-ejercicio. Dispones de cierta facilidad para recuperarte.		
Cromosoma 19	y la tercera propone que tienes la suerte de que eres genéticamente menos sensible a las cargas de entrenamiento, mostrando niveles de CK menores tras una actividad física exigente. Planifica tus entrenamientos teniendo en cuenta este detalle, y otros, como tu estado de forma, el momento de la temporada, la cercanía de tu objetivo y las características de la propia sesión de entrenamiento.		

ENTRENABILIDAD	
Tu Unikme Score es:	61,5
Y el de otros:	48,9
Niveles iniciales de fuerza tras un periodo de inactividad.	
	Estudiamos tres zonas en tu ADN que condicionan este aspecto. La primera nos informa que
Cromosoma 17	estás predispuesta a conservar unos niveles de fuerza normales tras un periodo de inactividad. Tras un programa de entrenamiento adecuado obtendrás ganancias de fuerza más fácilmente que otros sujetos.
Cromosoma 11	La segunda indica que conservarás mejor que otras personas tus niveles de fuerza muscular tras un periodo de inactividad.
Cromosoma 14	La tercera no aporta información significativa en tu caso.
Volumen de masa muscular tras un periodo inactivo.	
	Estudiamos dos zonas en tu ADN que condicionan este aspecto.
Cromosoma 8	La primera indica que dispones de un efecto protector contra la pérdida de masa muscular tras un periodo de inactividad.
	mientras que
Cromosoma 17	la segunda indica que estás predispuesto a conservar un volumen muscular normal tras un periodo de inactividad. Tras un programa de entrenamiento adecuado obtendrás ganancias de fuerza más fácilmente que otros sujetos.
¿Cómo mantienes tu VO2max tras un periodo inactivo?	
Cromosoma 19	En este caso, tu genotipo no aporta información relevante.
¿Cómo se adapta tu corazón a un plan de entrenamiento de resistencia?	
	Estudiamos dos zonas en tu ADN que condicionan este aspecto.
Cromosoma 14	La primera indica que no estás predispuesto genéticamente a cambios tan importantes como otros individuos en la masa del músculo cardiaco al realizar un programa de entrenamiento aeróbico.
	mientras que
Cromosoma 17	la segunda indica que tu corazón se adaptará de una forma normal a programas de entrenamiento de resistencia.
¿Estás predispuesto a mejorar tu umbral anaeróbico con el entrenamiento?	
Cromosoma 4	Tu umbral anaeróbico mejorará más fácilmente que en otros individuos si tu entrenamiento es el adecuado. Fortalece esta ventaja si es importante para la disciplina deportiva que practicas.
Respecto a tu trabajo de flexibilidad	
Cromosoma 9	La estructura más "rígida" de tus ligamentos y tendones no te permitirá mantener tus niveles de flexibilidad a lo largo de los años. Entrena este aspecto al final de tus sesiones de entrenamiento.
Y sobre la hidratación	
Cromosoma 14	Perderás menos cantidad de agua y electrolitos que la media a través del sudor. Igualmente deberás cuidar las pautas de hidratación en esfuerzos largos o en condiciones exigentes para realizar la actividad física con seguridad.

MOVILIZACIÓN DE GRASAS.	
Tu Unikme Score es:	45,5
Y el de otros:	32,5
PARA LAS MUJERES	
	Estudiamos varias zonas en tu ADN que regulan este aspecto. La primera nos informa de que
Cromosoma 16	dispones de cierta predisposición al sobrepeso. Vigilar tu dieta y hacer ejercicio regular te ayudará a controlar tu peso en valores saludables.
Cromosoma 8	La segunda indica que si tienes un efecto protector contra la acumulación de grasas. Con poco esfuerzo conseguirás tu peso ideal.

Cromosoma 4	La tercera nos informa de que cuentas con un efecto protector contra el sobrepeso. La práctica de deporte de manera habitual te ayudará a mantener la línea y controlar tu peso ideal.
Cromosoma 5	Y por último, la cuarta dice que tu cuerpo tiene ciertas dificultades para utilizar las grasas como sustrato energético, y por tanto, cuentas con cierta predisposición a almacenarlas en diferentes depósitos. ¡Solo el 5 % de la población cuenta con este handicap!, pero una dieta equilibrada y la práctica habitual de ejercicio elimina esta predisposición genética al sobrepeso. ¡Lo tienes fácil!

	¿En qué zonas se acumulará la grasa en tu cuerpo?
	Estudiamos dos zonas en tu ADN que regulan este aspecto.
Cromosoma 8	Dispones de una menor predisposición a la acumulación de grasa a nivel visceral e intra-abdominal que otros individuos, y por tanto corres con un menor riesgo de sufrir una enfermedad. Igualmente no debes relajarte, practicar actividad física y llevar una vida saludable para disminuir aún más ese riesgo.
Cromosoma 5	Tienes cierta predisposición a que la grasa que vayas acumulando ocupe la zona abdominal. Este efecto no es habitual en las mujeres y además conlleva riesgo cardiovascular por lo que, en tu caso, resulta importante que te mantengas en tu peso ideal. Entrenamientos mixtos que contengan un componente aeróbico y otro de fuerza son ideales para las personas con tu genotipo.
	¿Cuánto necesitas comer para sentirte saciado?
Cromosma 16	Te sentirás saciado en las comidas cuando tu cuerpo estime que has ingerido la cantidad suficiente de nutrientes. Igualmente no abuses de comidas copiosas y ricas en grasas para mantener tu peso ideal.
	Sobre tu presión arterial
	Estudiamos varias zonas en tu ADN que regulan este aspecto. La primera nos informa de que
Cromosoma 8	no cuentas con ninguna predisposición genética a tener una presión arterial alta. Igualmente, haz ejercicio aeróbico, controla tu peso y la sal en tu dieta. Disminuirás tu riesgo a padecer esta dolencia.
	mientras que la segunda indica que
Cromosoma 5	cuentas con un efecto protector contra el estrés tanto físico y/o mental. Tus arterias tienen facilidad para dilatarse en esos momentos de tensión. Aunque el estrés es vida, no abuses de esas situaciones. ¡Solo el 5% de la gente corre la misma suerte que tú!
	Síndrome metabólico
Cromosoma 8	Dispones de un cierto efecto "protector" contra el Síndrome metabólico. Igualmente debes tener controlado tu peso con una dieta equilibrada y un entrenamiento adecuado.
	PARA LAS HOMBRES
	Estudiamos varias zonas en tu ADN que regulan este aspecto. La primera nos informa de que
Cromosma 16	dispones de cierta predisposición al sobrepeso. Vigilar tu dieta y hacer ejercicio regular te ayudará a controlar tu peso en valores saludables.
Cromosoma 8	La segunda indica que si tienes un efecto protector contra la acumulación de grasas. Con poco esfuerzo conseguirás tu peso ideal.
Cromosoma 4	La tercera nos informa de que cuentas con un efecto protector contra el sobrepeso. La práctica de deporte de manera habitual te ayudará a mantener la línea y controlar tu peso ideal.
Cromosoma 5	Por último, la cuarta indica que tu cuerpo tiene cierta facilidad para utilizar las grasas como sustrato energético, y por tanto, cuentas con un "efecto protector" contra su acumulación en los diferentes depósitos. Tendrás más facilidad que otras personas a mantener la línea practicando actividad física de forma regular y cuidando un poco tu dieta. ¡Solo el 5 % de la población cuenta con esta suerte!
	¿En qué zonas se acumulará la grasa en tu cuerpo?
	Estudiamos dos zonas en tu ADN que regulan este aspecto.
Cromosoma 8	La primera nos informa de que dispones de una menor predisposición a la acumulación de grasa a nivel visceral e intra-abdominal que otros individuos, y por tanto corres con un menor riesgo de sufrir una enfermedad. Igualmente no debes relajarte, practicar actividad física y llevar una vida saludable para disminuir aún más ese riesgo.
	Mientras que
Cromosoma 5	la segunda indica que tienes cierta predisposición a que la grasa que vayas acumulando ocupe la zona abdominal. Este efecto es habitual en los hombres y no conlleva riesgo cardiovascular si no es excesivo. Es importante que te mantengas en tu peso ideal. Entrenamientos mixtos que contengan un componente aeróbico y otro de fuerza son ideales para las personas con tu genotipo.
	¿Cuánto necesitas comer para sentirte saciado?
Cromosma 16	Te sentirás saciado en las comidas cuando tu cuerpo estime que has ingerido la cantidad suficiente de nutrientes. Igualmente no abuses de comidas copiosas y ricas en grasas para mantener tu peso ideal.
	Sobre tu presión arterial
Cromosoma 8	no cuentas con ninguna predisposición genética a tener una presión arterial alta. Igualmente, haz ejercicio aeróbico, controla tu peso y la sal en tu dieta. Disminuirás tu riesgo a padecer esta dolencia.

	Síndrome metabólico
Cromosoma 8	Dispones de un cierto efecto "protector" contra el Síndrome metabólico. Igualmente debes tener controlado tu peso con una dieta equilibrada y un entrenamiento adecuado.