Adresa pracoviště:
Genetika Plzeň, s.r.o., Parková 1254/11a, 326 00 Plzeň
Telefon: +420 377 241 529, 603 174 793

Next Lab Genetika

DOTAZNÍK PŘED GENETICKÝM TESTEM SPORTOVNÍCH PREDISPOZIC

Tento dotazník slouží k lepšímu pochopení vašeho zdravotního stavu, sportovní zátěže a očekávání. Informace pomohou správně vyhodnotit výsledky genetického testu a připravit doporučení na míru.

ZÁKLADNÍ ÚDAJE

Jméno a příjmení:		**Datum narození:**	
Pohlaví:	☐ muž ☐ žena		
Výška (cm):		**Hmotnost (kg):**	

ZDRAVOTNÍ STAV

Měl/a jste v dětství závažnější zdravotní potíže?	☐ ne	☐ ano
Pokud ano: Jaké?		

Prodělal/a jste nějakou operaci?	☐ ne	☐ ano
Pokud ano: Rok a typ operace		

Prodělal/a jste úraz(y)?	☐ ne	☐ ano
Pokud ano: Rok, typ úrazu a způsob léčby		

Užíváte dlouhodobě léky?	☐ ne	☐ ano
Pokud ano: Jaké léky?		

DOPLŇKY, NÁVYKY

Užíváte doplňky stravy? (lze označit více)

☐ **žádné**	☐ **multivitamín**	☐ **pre-workout**
☐ **hořčík**	☐ **omega 3**	☐ **spalovače tuků**
☐ **vitamín D**	☐ **protein**	☐ **iontové nápoje**
☐ **vitamín C**	☐ **kreatin**	☐ **jiné**

Pokud jiné: Uveď jaké:

Máte alergie?	☐ ne	☐ ano
Pokud ano: Jaké?		

Kouření	☐ ne	☐ občas	☐ pravidelně
Alkohol	☐ ne	☐ příležitostně	☐ pravidelně

SPORTOVNÍ AKTIVITY

Jaké sporty pravidelně provozujete? (uveď název sportu, frekvenci a délku tréninku)

Jak dlouho tento sport vykonáváte?

Převaha vaší sportovní zátěže	☐ silová	☐ vytrvalostní	☐ kombinovaná
Jak hodnotíte svou toleranci zátěže?	☐ dobrá	☐ hraniční	☐ snížená

Adresa pracoviště:
Genetika Plzeň, s.r.o., Parková 1254/11a, 326 00 Plzeň
Telefon: +420 377 241 529, 603 174 793

Next Lab Genetika

DOTAZNÍK PŘED GENETICKÝM TESTEM SPORTOVNÍCH PREDISPOZIC

BEZPEČNOST PŘI ZÁTĚŽI

Zažil/a jste někdy při sportu nebo krátce po něm:		
mdloby nebo omdlení?	☐ ne	☐ ano
bolest nebo tlak na hrudi?	☐ ne	☐ ano
výrazné bušení srdce, nepravidelný tep nebo neobvyklou dušnost?	☐ ne	☐ ano

OSOBNÍ A RODINNÁ ANAMNÉZA

Máte diagnostikované onemocnění srdce?	☐ ne	☐ ano	
Prodělal/a jste trombózu nebo plicní embolii?	☐ ne	☐ ano	
Vyskytlo se v rodině náhlé úmrtí, infarkt nebo mrtvice do 50 let?	☐ ne	☐ ano	☐ nevím

ÚNAVA A REGENERACE

Při vysoké intenzitě (intervaly, sprinty) se unavím velmi rychle	☐ často	☐ občas	☐ zřídka
Jak dlouho vám trvá regenerace po náročném tréninku?	☐ do 24 hodin	☐ 1–2 dny	☐ 3 a více dní
Míváte svalové křeče při nebo po zátěži?	☐ často	☐ občas	☐ zřídka

POUZE PRO ŽENY

Menstruační cyklus	☐ pravidelný	☐ nepravidelný	☐ dlouhodobě chybí	☐ nechci uvádět
Hormonální antikoncepce / hormonální léčba	☐ ne	☐ ano		

PRÁCE A KONDICE

Povolání										
Charakter práce	☐ převážně sedavá			☐ fyzicky náročná				☐ kombinovaná		
Jak byste ohodnotil/a svou fyzickou kondici? – lineární škála 1–10 (1 = velmi špatná, 10 = výborná)	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10

CO OD TESTU OČEKÁVÁM

Co od genetického testu očekávám?

- ☐ zjištění predispozice k síle vs. vytrvalosti
- ☐ doporučení pro regeneraci a adaptaci
- ☐ doporučení ke zlepšení efektivity tréninku
- ☐ snížení rizika zranění
- ☐ zlepšení tolerance laktátu
- ☐ jiný cíl

Pokud jiné: Uveď jaký:

Datum	Podpis