

OBSAH

O AUTOROVI	7
PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	8
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	13
Návod na čtení oddílů o genech	17
KAPITOLA 1	
ÚVOD DO GENETIKY	19
Definice	20
DNA, chromozomy, geny a alely	22
KAPITOLA 2	
SPORTOVNÍ VÝKONNOST A GENY	31
Co je to sportovní výkonnost člověka?	32
Genetická mapa lidské výkonnosti	37
Epigenetický koncept	42
Trénink a trénovatelnost genů	49
KAPITOLA 3	
ZROZENÍ KE ZRANĚNÍ?	53
Riziko zranění a genetika	54
GDF5	55
COL5A1	59
COL1A1	62
KAPITOLA 4	
FYZIČNOST A GENETIKA	67
Potenciál pro sílu, rychlost a vytrvalost	68
AGT	69

ACE	73
ACTN3	79
UCP2	83
BDKRB2	86
ADRB1	88
ADRB2	90
ADRB3	93
TRHR	95
NRF1	98
NRF2	101
PPARGC1A	103
PPARA	106
VEGF	109
VDR	112
MSTN	115
EDN1	118

KAPITOLA 5

ZOTAVENÍ A GENETIKA	121
Schopnost zotavení	122
SLC30A8	123
IL-6R	125
CRP	128
IL-6	131
SOD2	134
TNF	136
AMPD1	139
NOS3	142

KAPITOLA 6

SPORTOVNÍ GENOMIKA V AKCI	145
Měli byste si nechat otestovat DNA?	146
Návrhy pro trénink	148
Genetika a doping	154

ZÁVĚR, SHRNU TÍ A BUDOUCNOST	161
Doporučená četba	163
Glosář	164
Tabulky – přehled genů	166