

Der Sport-Gen-Test überprüft, welcher Sporttyp man ist

Alpha-Actinin-3 gibt Aufschluss, ob man eher auf Kraft oder Ausdauer setzen sollte



Der **Sport-Gen-Test** überprüft die Variante des Gens Alpha-Actinin-3 und gibt damit Aufschluss, ob man eher für Kraft- oder Ausdauersportarten veranlagt ist. Entwickelt wurde dieser Test in Sydney gemeinsam mit der dortigen Universität und der "Australian National University". Forscher der Universität Wien untersuchten die **DNA** Hunderter Sportler, darunter auch Dutzende Olympia-Teilnehmer. Alpha-Actinin-3 kommt in der Skelettmuskulatur vor und ist an den Muskelkontraktionen beteiligt.

Diese sind für schnelle Sprints oder kurze Kraftleistungen etwa beim Speerwerfen oder beim Hoch- und Weitsprung notwendig. Von diesem Gen gibt es eine **Variante**, die kein Alpha-Actinin-3 produziert. Aber das ist kein Nachteil: Menschen ohne dieses **Protein** sind in der Lage, körperliche Leistungen mit größerer Ausdauer zu erbringen, etwa bei Radrennen oder beim Marathonlauf.

Je nach Veranlagung muss beispielsweise die Schinderei im Fitnesscenter nicht unbedingt auch für jeden das optimale Training darstellen. Tests, die genaueren Aufschluss über die genetische Disposition geben sollen, werden vorbereitet oder stehen kurz vor der Marktreife.

mehr zum Thema

- Marathonlauf geht nicht in die Knie, aber auf die Hüfte
- Deutsche sind schlimmste Bewegungsmuffel Europas
- Schwung und Dreh verstärken sich beim Curling
- Sport mit Joystick, Maus und Tastatur wird wichtiger
- Fitness unterstützt Gehirnaktivität nur in Gesellschaft

■ zurück ■ Seitenanfang ■ Druckversion ■ Artikel versenden

02.01.2007 / db
3sat / nano [E-Mail]