

معادلات الصحة واللياقة

الحد الاعلى للنض = 220 - العمر

220 رقم ثابت

في السؤال راح يعطيك العمر ويطلب الحد الاعلى للنض او الشدة

طبق القانون : 220 - العمر

مثال 1 :

اذا كان عمر الشخص 30 فما هو الحد الاعلى للنض

$$220 - 30 = 190 \text{ ن / ق (ن / ق تعني نبضة في الدقيقة)}$$

مثال 2 :

اذا كان عمر الشخص 40 فما هو الحد الاعلى للنض؟؟

$$220 - 40 = 180 \text{ نبضة في الدقيقة}$$

النض اثناء التمرين او الشدة المناسبة للتمرين = الحد الاعلى للنض - النض اثناء الراحة $\times 0.7$ + النض اثناء الراحة

الحد الاعلى للنض = 220 - العمر

النض اثناء الراحة يكون موجود في السؤال

0.7 نسبة ثابتة

مثال 1 :

اذا كان النض اثناء الراحة = 70 والعمر = 25 فكم يكون النض اثناء التمرين؟

طبق القانون :

النض اثناء التمرين او الشدة المناسبة للتمرين = 220 - العمر - النض اثناء الراحة $\times 0.7$ + النض اثناء الراحة

$$220 - 25 - 70 + 0.7 \times 70 = 157.5 \text{ نبضة في الدقيقة اثناء التمرين}$$

مثال 2 :

اذا كان النض اثناء الراحة = 80 والعمر = 40 فكم يكون النض اثناء التمرين او ما هي الشدة المناسبة للتمرين ؟

$$220 - 40 - 80 + 0.7 \times 70 = 150 \text{ نبضة في الدقيقة اثناء التمرين}$$

تحديد الوزن المناسب (الوزن الطبيعي) = الطول بالسنتيمتر - 100

مثال 1:

شخص طوله 175 سم حدد الوزن المناسب طبق القانون

$$175 - 100 = 75 \text{ كيلوجرام}$$

مثال 2:

شخص طوله 165 سم حدد الوزن المناسب طبق القانون

$$165 - 100 = 65 \text{ كيلوجرام}$$

تحديد الوزن المثالي = الطول بالسنتيمتر - 108

مثال 1:

شخص طوله 175 سم حدد الوزن المثالي كيلوجرام

$$175 - 108 = 67 \text{ كيلوجرام}$$

مثال 2:

شخص طوله 165 سم حدد الوزن المثالي كيلوجرام

$$165 - 108 = 57 \text{ كيلوجرام}$$

تحديد السرعات الحرارية = الوزن المناسب (الطبيعي) $\times 24 + 500$ سرعة

مثال 1:

شخص طوله 175 سم فكم السرعات الحرارية؟

$$175 - 100 = 75 \times 24 + 500 = 2300$$

مثال 2:

شخص طوله 165 سم فكم السرعات الحرارية؟

$$165 - 100 = 65 \times 24 + 500 = 2060$$

المقاومة:

80% من القوة القصوى لتطوير القوة

أقل من 80% من القوة القصوى لتطوير التحمل

القوة القصوى = أكبر وزن ممكن رفعه

مثال 1 :

القوة القصوى = 75 كجم

ما هي المقاومة المناسبة؟

المقاومة المناسبة = $0.80 \times 75 = 60$ كجم

مثال 1 :

القوة القصوى = 65 كجم

ما هي المقاومة المناسبة؟

المقاومة المناسبة = $0.80 \times 65 = 52$ كجم

الجرعة	التكرار الأقصى	الهدف
8-6	3-1	تطوير القوة العضلية
4-3	20-12	تطوير التحمل