

المباشرة الثالثة  
الصحة والياقة  
د.عبدالحكيم المطر

أهم ماذكر فيها:

١- تم شرح معادلات على حساب الشدة القصوى المناسبة للياقة القلبية الوعائية التنفسية.

مثال اذا كان شاب يبلغ من العمر ٢٥ عام ماهي الشدة القصوى المناسبة ؟

ج- نقول ٢٢٠ وهي الشدة القصوى لكل -٢٥..

٢٢٠-٢٥=١٩٥ نبضة في الدقيقة وهي الشدة القصوى لهذا الشاب

٢- مثال ٢

لوكان هناك شاب عمرة ٢٠

٢٢٠-٢٠=٢٠٠ هي الشدة القصوى.

٣- مثال ٣

لوكان عمرة ٣٠

٢٢٠-٣٠=١٩٠ وهي الشدة القصوى.

٤- تم شرح الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية التنفسية

التي يجب ان يصل اليها اذا علمنا عن معدل النبض اثنا الراحة

وهي كالتالي:

الشدة القصوى-نبض الراحة\*٧٠٪ □ الشدة المطلوبه+نبض الراحة.

مثال:

شاب عمرة ٢٥

١٩٥-٩٠\*٧٠٪+٩٠=١٦٣ الى ١٦٤ نبضة في الدقيقة.

٥- لتطوير اللياقة يجب الاستمرار على التمارين وعمل التكرار مالا يقل عن مرتين يومياً.

٦- الشدة القصوى للياقة العضليه=

٩٠٪ □ لكل ١ كغ بالدقيقه

٧- تم شرح تطوير المرونة العضليه

٨- تم شرح تطوير التركيب الجسماني يكون اقل من ٦٠٪ □