

جامعة الملك فيصل

الدفعة الماسية ٢٠١٦



معادلات مقرر

الصحة واللياقة

الدكتور: عبدالحكيم المطر

تنسيق وترتيب : ١٤٠٠ TURKI

سؤال: اذا طلب منك ايجاد الحد الاعلى للنبض او الشده المناسبه للتمرين؟؟

في التمرين المعطاء راح يعطيك العمر
ويطلب الحد الاعلى للنبض او الشده..

مجرد تطبيق للقانون:

٢٢٠ - العمر

مثال::

اذا كان عمر الفرد (٣٠) اوجد الحد الاعلى للنبض؟؟
 $٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠$ نبضه في الدقيقه

مثال::

اذا كان عمر الفرد (٥٠) اوجد الحد الاعلى للنبض؟؟
,,, نفس الي قبلها مجرد تطبيق قانون,,,
 $٢٢٠ - ٥٠ = ١٧٠$ نبضه في الدقيقه

=====

(٢)

سؤال: اذا طلب منك ايجاد النبض اثناء الراحه؟؟
في التمرين راح يعطيك العمر ويعطيك النبض اثناء الراحه..

مجرد تطبيق للقانون::

الحد العلى للنبض - النبض اثناء الراحه $\times ٠,٧٠ +$ النبض اثناء الراحه

طبعا:: لا ننسى القانون الي قبل الي هو ايجاد النبض الاعلى

(٢٢٠ - العمر)

مثال::

اذا كان النبض اثناء الراحه = ٧٠ وعمر = ٢٠
نوجد... $٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠$ <<< الحد الاعلى للنبض
ثم نطبق القانون....

(٢٠٠ - ٧٠) $\times ٠,٧٠ + ٧٠ = ١٦١$ هو النبض اثناء التمرين

مثال:::

مجرد تطبيق للقانونين...

اذا كان العمر = ٣٠ والنبض اثناء الراحة = ٨٠ اوجد النبض اثناء الراحة؟

$$٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠ = \text{الحد الاعلى للنبض}$$

$$(١٩٠ - ٨٠) \times ٠,٧٠ + ٨٠ = ١٥٧ \text{ النبض اثناء التمرين}$$

(٣)

مثال تحديد الوزن المناسب::

قبل اعطى مثال ابيكم تحفظون قانون

تحديد الوزن = (الطول بالسنتيمتر - ١٠٠)

مثال::

لوقال شخص طوله ١٧٠ سم حدد الوزن المناسب؟؟

طبق القانون :: ١٧٠ - ١٠٠ = ٧٠ كيلو جرام

(٤)

مثال نحدد السعرات الحرارية::

القانون:

الوزن المناسب $\times ١ \times ٢٤ + ٥٠٠$ سعره

>> هذا لازم تحفظونه >>

نطبق الحين::

$$(٧٠ \times ١ \times ٢٤ + ٥٠٠) = ٢١٨٠ \text{ سعرة حرارية}$$

(٥)

اذا طلب منك تحديد... الوزن الطبيعي والوزن المثالي
لازم تعرفون يا حلويين

الوزن الطبيعي قانونه هو << (الطول-١٠٠)

الوزن المثالي قانونه هو << (الطول-١٠٨)

مثال::

شخص ما طوله ١٧٣ سم اوجد الوزن الطبيعي والمثالي؟؟

الوزن الطبيعي: (١٧٣-١٠٠)=٧٣ كيلو جرام

الوزن المثالي: (١٧٣-١٠٨)=٥٦ كيلو جرام

لا انسى من كتب النص اخونا محمد باوزير

تنسيق وإعادة ترتيب اخوكم

Turki ١٤٠٠