

~.. بسم الله الرحمن الرحيم
~.. هنا شرح لمعادلات الصحة واللياقة

(1)

إذا طلب منك إيجاد الحد الأعلى للنبض أو الشدة المناسبة للتمرين؟؟#
في التمرين المعطى راح يعطيك
العمر

..ويطلب الحد الأعلى للنبض أو الشدة

مجرد تطبيق للقانون

(الي هو <<=220-العمر

مثال:

إذا كان عمر الفرد (30) أوجد الحد الأعلى للنبض؟؟&

نبضه في الدقيقة $220-30=190$

مثال:

إذا كان عمر الفرد (50) أوجد الحد العلى للنبض؟؟&

,,, نفس الي قبلها مجرد تطبيق قانون,,,

نبضه في الدقيقة $220-50=170$

(2)

إذا طلب منك إيجاد الشدة المناسبة لشاب)؟؟#

..في التمرين راح يعطيك العمر ويعطيك النبض اثناء الراحة

مجرد تطبيق للقانون

(الحد الأعلى للنبض - النبض اثناء الراحة $\times 0.70$ + النبض اثناء الراحة)

طبعاً: لا ننسى القانون الي قبل الي هو إيجاد النبض الأعلى

(العمر - 220)

مثال:

إذا كان النبض اثناء الراحة=80 والعمر = 20 &

الحل:

الحد الأعلى للنبض 220 - 20 = 200

= (الشدّة المناسبه) = (200 - 80) * (0,70 + 80)

= 84 + 80

النبض اثناء التمرين << 164 =

: مثال آخر

..مجرد تطبيق للقانونين

إذا كان العمر=30 والنبض اثناء الراحة=80 اوجد النبض اثناء الراحة؟&

الحد الاعلى للنبض >> 220-30=190

157 = (190-80) × 0.70 + 80

النبض اثناء التمرين >> 157

(3)

: تحديد الوزن المناسب

(قانون تحديد الوزن = (الطول بالسنتيمتر - 100) &

مثال:

شخص طوله 170 سم حدد الوزن المناسب؟؟ #

بتطبيق القانون :: 170 - 100 = 70 كيلو جرام

(4)

... إذا طلب منك تحديد#

الوزن الطبيعي&

والوزن المثالي&

لازم تعرفون يا حلويين

(الوزن الطبيعي قانونه هو >> (الطول - 100)

(الوزن المثالي قانونه هو >> (الطول - 108)

مثال:

شخص ما طوله 173 سم اوجدني الوزن الطبيعي والمثالي؟؟#

الوزن الطبيعي: $(173-100)=73$ كيلو جرام

الوزن المثالي: $(173-108)=65$ كيلو جرام

~.. المقاومة - (5)

مثال : القوة القصوى = 75 كجم

* ماهي المقاومة المناسبة؟؟

الحل : القانون

(المقاومة المناسبة)

$$= 0,80 \times 75$$

$$= 60 \text{ كجم}$$

% الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية من 70 % الى 90#

التكرارات الافضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة 90 % هي : من 5 _ 10#

بالتوفيق للجميع

~ والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته