بسم الله الرحمن الرحيم

(١)

#اذاطلب منك ايجاد الحد الاعلى للنبض او الشده المناسبه للتمرين؟؟

في التمرين المعطاء راح يعطيك

العمر

ويطلب الحد الاعلى للنبض او الشده..

مجرد تطبيق للقانون:

الي هو>>(٢٢٠-العـــمر)

مثال::

&اذا كان عمر الفرد(٣٠) اوجدي الحد الاعلى للنبض؟؟

٢٢٠-٣٠=١٩٠نبضه في الدقيقه

مثال::

&اذا كان عمر الفرد(٥٠)اوجدي الحد العلى للنبض؟؟

,,,,نفس الي قبلها مجرد تطبيق قانون,,,,

٢٢٠-٥٠=١٧٠ نبضه في الدقيقه

(٢)

#اذا طلب منك ايجاد النبض اثناء الراحه؟؟

في التمرين راح يعطيك العمر ويعطيك النبض اثناء الراحه..

مجرد تطبيق للقانون::

الي هو<<(الحد العلى للنبض-النبض اثناء الراحه×٠.٧٠+النبض اثناء الراحه)

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

(٢٢٠-العمر)

مثال::

&اذا كان النبض اثناء الراحه=٧٠وعمر=٢٠

١::نوجد..٢٢٠-٢٠=٢٠٠>>الحد الاعلى للنبض

٢::نطبق القانون....

(٢٠٠-٧٠)×٠.٧٠+٧٠=١٦١

١٦١>>هو النبض اثناء التمرين

مثال:::

مجرد تطبيق للقانونين ...

&اذا كان العمر=٣٠ والنبض اثناء الراحه=٨٠اوجدي النبض اثناء الراحه ؟

٢٢٠-٣٠=١٩٠>>الحد الاعلى للنبض

(١٩٠-٨٠)×٠.٧٠+٨٠=١٥٧

١٥٧>>النبض اثناء التمرين

(٣)
مثال تحديد الوزن المناسب::
&قبل اعطى مثال ابيكم تحفظون قانون تحديد الوزن=(الطول بالسنتيمتر-١٠٠)
مثا ل::

#لوقال شخص طوله١٧٠سم حددي الوزنالمناس ب؟؟
طبقي القانون ::١٧٠-١٠٠=٧٠كيلو جـ رام

(٤)
مثال نحدد السعرات الحراريه::
القاذ ون:
(الوزن المانسب×١×٢٤+٥٠٠سعره)
>>هذا لازم تحفظونه<<
نطبق الحيـ ن::
(٧٠×١×٢٤+٥٠٠)=٢١٨٠سعره حراريه

(٥)
#اذا طلب منك تحديـ د ...
&الوزن الطبيعي
&والوزن المثالي
لازم تعرفون يااحلويـ ن
الوزن الطبيعي قانونه هو>>(الطول-١٠٠)
الوزن المثالي قانونه هو>>(الطول-١٠٨)
مثا ل::
#شخص ما طوله١٧٣سماوجدي الوزن الطبيعي والمثالي ؟؟
الوزن الطبعي:(١٧٣-١٠٠)=٧٣كيلو جـ رام
الوزن المثالي:(١٧٣-١٠٨)=٦٥كيلو جـ رام

قانون الشدة الوقائية القلبية مذكورة نصآ فالملزمة تبع الدكتور (٨٠%)

تنسيق : أحمد العمري ،،، فالكم النجاح