"بسم الله الرحمن الرحيم"

معدلات الصحة واللياقة وشرح للأمثلة مجهود شخص

المعدلات،،،

& نبض الأعلى للفرد = 220 – العمر

& النبض المطلوب أثناء التمرين = (النبض الأعلى – النبض أثناء الراحة) * 0,70 + النبض أثناء الراحة هذي المعادلة تستخدم في اختبار الشدة المناسب

$معادلات توازن الطاقة (الميزان الطاقي الحراري)$

& معادله ثبات الوزن = الطاقة المكتسبة = الطاقة المستهل

& معادله السمنة (زيادة الوزن) = الطاقة المكتسبة أكبر من الطاقة المستهلكة

& معادله علاج السمنة (نقصان الوزن) = الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة

& تحديد الوزن الطبيعي = طول الإنسان – 100

& تحديد الوزن المثالي = طول الإنسان – 108

$المستوى المحدد$

&زيادة استهلاك السعرات الحرارية بالتمارين = انخفاض في المستوى المحدد

&زيادة حجم العضلات في الجسم بالتمارين = زيادة في الأيض القاعدي

* تدل على علامة ضرب

&مثلا الوزن الطبيعي لشخص طوله 180؟؟؟

القانون// طول الإنسان ـ 100

<<يتم تعويض مباشر في القانون

80 = 100 ـ 180

& مثلاً الوزن المثالي لشخص طوله 170؟؟؟

القانون// طول الإنسان ـ 108

تعويض مباشر في القانون

62 = 108 ـ 170

& إذا كان عمر الفرد 30 سنه فأن الحد الأعلى لنبض قلبه؟؟؟

القانون//نبض الأعلى للفرد = 220 ـ العمر

190 = 30 ـ 220 نبضه في الدقيقة

& إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = 100 نبضه/ د والعمر 20 سنه فأن نبض القلب لتطوير اللياقة القلبية ؟؟؟

القانون// (النبض الأعلى ـ النبض أثناء الراحة) *0,70 + النبض أثناء الراحة

$معلومات جانبيه كيف نطلع نبض الأعلى؟؟ نطرح 220 من العمر يعني بيكون 220 ـ 20 = 200

أما نبض أثناء الراحة يساوي 100 على حسب ما يكون موجود في سؤال الحين نعوض في القانون

= 100 + 0,70 * (100 ـ 200)

= 100 + 0,70 * 100

170 = 100+ 70

مثلاً قال لك حد الوزن الطبيعي لأنثى عمرها 20 سنه وطولها 64 أنش؟؟؟؟

القانون// قياس الطول بالانش يتم قسمه على 66 بعدين نضرب الناتج في نفسه بعدين نضرب الناتج في العمر + 100

64 تقسيم 66 = 0,97

0,94 = 0,97 * 0,97

= 100 + 20 * 0,94

112,8 = 100 + 12,8 إذا جاك في الخيارات 112 فقط تكون هي الأجابه الصحيحة مو شرط يحط لكم اللي وري الفاصلة

شخص عمره 23 سنه؟؟؟

اوجد التالي //1 //15 نبضه في 15 ثانيه اثناء الراحة كم ستكون النبضات في الدقيقة كاملة ؟؟

2/ / اذا كان نبضه في 15 ثانيه بعد عمل نشاط دام لمده 3 دقائق 45 كم سيكون معدل نبضاته في الدقيقة ؟؟

3// اوجد الحد الأعلى لهذا الشخص ؟؟؟

4// اوجد الحد الأعلى الاحتياطي لهذا الشخص؟؟

طبعاً سؤال مكون من أربعه أسئلة راح نجاوب عليها واحو واحد نبداء من أول وحد لأن كلها تعتمد على بعض

جواب سؤال الأول // القانون نضرب عدد النبضات في 4

15 * 4 = 60 نبضه / دقيقه

جواب سؤال الثاني// القانون نضرب النشاط اللي دام عندي بعد 3 دقائق في 4

45 * 4 = 180 نبضه في الدقيقة

جواب السؤال الثالث// القانون الحد الأعلى = 220 __ العمر

197 = 23 _ 220

حل السؤال الرابع// القانون طلب الحد الأعلى الاحتياطي = (الحد الأعلى _ أثناء الراحة) * 0,70 + أثناء الراحة

الحد الأعلى طلعنها في السؤال الثالث ب 197 وأثناء الراحة طلعناه في السؤال الأول ب 60

= 60 + 0,70 * (60 _ 197)

= 60 + 0,70 * 137

155 = 60 + 95 نبضه في الدقيقة

مثلا طلب السعرات الحرارية لشخص وزنه الطبيعي 70

القانون// الوزن الطبيعي * 1 لكل كيلو جرام * 24 ساعة + 500 سعره حرارية

2180 = 500 + 24* 1 * 70

دعواتكم مطلبي..

أختكم / أوتآار الحنين..