

الصفحات المهمة + قوانين الصحة واللياقة

x	٨ إلى ١٠
١٦- التعريف فقط ١٧ عناصر اللياقة البدنية	١٤ إلى ٢٢
x	٢٦ إلى ٢٨
٣٥ التعريف	٣٦ إلى ٣٥
x	٤٠ إلى ٤٨
x	٦٨ إلى ٧١
٨٠ علاج السمنة ٩٢ التركيز على النقاط والتعداد بالتدخين	٨٠ إلى ٩٥
x	١١٤ إلى ١٢٠
هذا أهم جزء في الملزمة !	١٣٠ إلى الأخير

+ المحاضرة ٦+ المحاضرة ١٢ و ١٣ (غير مهمة كثيراً) + الأسئلة

- القوانين -

١- اختبار الشدة المناسبة:

النبض الأعلى للفرد (النبض في حالة الجهد الأقصى) = ٢٢٠ - العمر

مثال: شاب عمره ٢٠ سنة فكم نبضه الأعلى ؟ ٢٢٠-٢٠ = ٢٠٠ نبضة/ق

٢- النبض خلال الراحة:

وضع السبابة والوسطى على جانب العنق وتحسس النبض وحسابه لمدة ١٥ ث

النبض وقت الراحة = النبض في ١٥ ث x ٤

٣- الشدة المناسبة للمبتدئ:

٧٠% (الحد الأعلى الاحتياطي) + النبض أثناء الراحة

٤- الحد الأعلى الاحتياطي:

الحد الأعلى لنبض - النبض أثناء الراحة

ملخص القانون:

(الحد الأعلى لنبض - النبض أثناء الراحة) x ٠,٧٠ + النبض أثناء الراحة

مثال: الشدة المناسبة لشاب عمره ٢٠ سنة ونبضه أثناء الراحة ٨٠ ن/ق؟

الحد الأعلى للنبض = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ ن/ق

الشدة المناسبة = (٨٠ - ٢٠٠) x ٠,٧٠ + ٨٠

٨٤ + ٨٠ = ١٦٤ ن/ق

* مدة النشاط البدني : لا تقل عن ٢٠ دقيقة مستمرة (١٥ دقيقة للمبتدئ)

* تكرار النشاط البدني : لا تقل عن ٣ أيام في الأسبوع

قانون الوزن المناسب : الطول بالسنتيمتر - ١٠٠

قانون الوزن الطبيعي : الطول بالسنتيمتر - ١٠٠

قانون الوزن المثالي: الطول بالسنتيمتر - ١٠٨

قانون تحديد السرعات الحرارية: الوزن المناسب x ١ x ٢٤ + ٥٠٠