(١)

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

في التمرين المعطاء راح يعطيك العمرويطلب 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)

مثال::

#لوقال شخص طوله١٧٠سم حددي الوزنالمناسب؟؟

طبقي القانون ::١٧٠-١٠٠=٧٠كيلو جرام

(٤)

وهناء راح نعرف كيف نحدد السعرات الحراريه::

القانون:

(الوزن المانسب×١×٢٤+٥٠٠سعره)

>>هذا لازم تحفظونه<<

نطبق الحين::

(٧٠×١×٢٤+٥٠٠)=٢١٨٠سعره حراريه

(٥)

#اذا طلب منك تحديد ...

&الوزن الطبيعي

&والوزن المثالي

لازم تعرفون ياالحلوين

الوزن الطبيعي قانونه هو>>(الطول-١٠٠)

الوزن المثالي قانونه هو>>(الطول-١٠٨)

مثال::

#شخص ما طوله١٧٣سماوجدي الوزن الطبيعي والمثالي؟؟

الوزن الطبعي:(١٧٣-١٠٠)=٧٣كيلو جرام

الوزن المثالي:(١٧٣-١٠٨)=٦٥كيلو جرام

ملاحظه مهمه::(في المثال هذا الوزن المثالي في الملزمه مطلعه٦٠كيلو واتوقع انه خطاء مطبعي

لان مستحيل تجي٦٠ في تطبيق القانون يطلع٦٥)

تحياتي،،

أكاديمي منتسب