# حساب الشدة المناسبة

هي أنك ترفعي معدل التمرين حتى يصل نبضك للمستوى المطلوب اللي نسميها (الشدة المناسبة )

يعني لازم تسوي تمرين يوصل نبضك في الدقيقة إلى.....؟؟.....

إلى ؟؟؟؟؟ << هذا المطلوب

## قانون الشدة يقول :

## سبعين بالمية من الحد الأعلى الإحتياطي × النبض أثناء الراحة

## نحللها :

(الحد الأعلى الاحتياطي ) × ٧٠. + النبض أثناء الرحة

النبض أثناء الراحة موجود مرتين مرة نطرحه ومرة نجمعه لكن بالنهاية لما نخلص كل العملية الحسابية

( (الحد الأعلى للنبض ) - (نبضك أثناء الراحة ) ) × ٠,٧٠ + (النبض أثناء الراحة )

ما ذا يقصد بالحد الأعلى الاحتياطي ؟؟؟

اللي بين القوسين الكبار

الحد الأعلى للنبض وهذا أسهل قانون اللي هو

( ٢٢٠ – العمر )

وهذا من المعطيات عادةً أو إذا كنتِ تحسبي لنفسك المفروض تكوني عارفة نبضك وقت الراحة وطبعاً هذا :

عدد نبضاتك بالدقيقة وقت الراحة

**ويختلف من شخص لآخر وحسب الشخص أنه رياضي أو كسول أو حسب العمر :)**

**طريقة معرفة الشدة المناسبة لأي فرد ،والهدف من ذلك تطوير اللياقة القلبية الوعائية**

**مقرر الصحة واللياقة –جامعة الملك فيصل –انتساب مطور -** **دعواتكم / افتكارات**

نجي نطبق:

شاب عمره ٣٠ سنه ونبضه أثناء الراحة ٨٠ ن / د فكم الشدة المناسبة لهذا الشاب ؟

نجيب القانون :

(الحد الأعلى الاحتياطي ) × ٧٠. + النبض أثناء الرحة

أو بالقانون الأكثر تفصيل :

(الحد الأعلى للنبض ) - (نبضك أثناء الراحة ) × ٠,٧٠ + (النبض أثناء الراحة )

= (٢٢٠-٣٠) – ٨٠ × ٠,٧٠ +٨٠

= ١٩٠ -٨٠ × ٠,٧٠ +٨٠

= ١١٠ × ٠,٧٠ +٨٠

= ٧٧ + ٨٠

= ١٥٧ ن /ق

لو قال يبغى الحد الأعلى الإحتياطي للنبض ؟؟

نرجع للبداية ولقينا أننا حللنا الحد الأعلى إلى ..

( (الحد الأعلى للنبض ) - (نبضك أثناء الراحة ) )

رح تلاقوا ان الجواب جزء من المسألة = ١١٠ ن/ق

طيب الحد الأعلى للنبض لنفس الشخص ؟؟؟