حساب الشدة المناسبة (محاضرة اللياقة القلبية الوعائية)

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) × ٠,٧٠ + 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

بالمسائل لازم نخلص العملية داخل القانون ثم التي تليها آخر شي نجمع النبض وقت الراحة

طيب الحد الأعلى للنبض لنفس الشخص ؟؟؟

لو قال يبغى الحد الأعلى الإحتياطي للنبض ؟؟ ركزوا الاحتياطي (زادت كلمة نزيد فقرة :/)

نرجع للبداية ولقينا أننا حللنا الحد الأعلى الإحتياطي إلى ..

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

(٢٢٠-٣٠) -٨٠

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