مطلوب آله حاسبه في الإختبار

١-النبض بعد النشاط:

نحتاج الى صندوق ارتفاعه ٤١ سم وميقات

خطوة الصعود بالرجل اليمنى+خطوة النزول بالرجل اليمنى +خطوة الصعود بالرجل اليسرى+ خطوة النزول بالرجل اليسرى = خطوه كامله

نعمل هاذا النشاط على الصندوق لمدة ٣ دقائق للرجال٢٤ مره وللنساء ٢٢

بعد التوقف بـ ٥ ثواني نقيس نبضات القلب بوضع السباب والوسطى تحت الحنك (يجب التدرب على المكان) نحسب عدد النبضات لمدة ١٥ ثانيه ونضربها في ٤

مثلا: شخص عدد النبضات في ١٥ ثانيه = ٤٥ نبضه

١٨٠=٤×٤٥

١٨٠ هو مستوى لياقة هذا الشخص

(نحن لسنا مطالبين بحفظ جدول اللياقه الموجود في المحاضرات- بل مطالبين بالمعادلات)

٢- قياس النبض اثناء الراحه:

(معدل النبض اثناء الراحه يجب ان لا يتعدى ١٠٠ يعني اقل من ١٠٠)

بعد راحه بدون حركه دامت لمدة ١٠ دقائق نقيس النبض بالطريقه المعروفه المذكوره سابقآ لمدة ١٥ ثانيه ونضربها في٤

٣-قياس الشده المناسبه (الحد الأعلى):

اقوى شده هي ٢٢٠

نطرحها من العمر

مثلا شخص عمره ٢٠

٢٢٠-٢٠=٢٠٠ نبضه في الدقيقه → وهي الشده المناسبه لشخص عمره ٢٠

٤- الحد الأعلى الأحتياطي:

لمعرفة الحد الأعلى الأحتياطي مثلا لشخص عمره ٢٠ ونبضه اثناء الراحه ٨٠ نحتاج الى عدة خطوات

أ-نقيس الحد الأعلى ٢٠٠-العمر=؟

٢٢٠-٢٠=٢٠٠

ب- (الحد الأعلى-النبض اثناء الراحه) × ٠.٧٠ + النبض اثناء الراحه= ؟

(٢٠٠-٨٠) × ٠.٧٠ +٨٠=

١٦٤ نبضه في الدقيقه → الحد الأعلى الأحتياطي

٥- الرطل الواحد = ٣٥٠٠ سعره حراريه

اذا خفض شخص السعرات الحراريه يوميا الى ٥٠٠ سعره حراريه يفقد ١ رطل بعد ٧ ايام لأن

٣٥٠٠=٧ ×٥٠٠

تمرين :

شخص عمره ٢٣ سنه

اوجد/ ي التالي:-

١- ١٥ نبضه في ١٥ ثانيه اثناء فترة الراحه كم ستكون النبضات في دقيقه كامله؟

٢- اذا كان نبضه في ١٥ ثانيه بعد عمل نشاط دام ٣ دقائق ٤٥ كم سيكون معدل نبضاته في الدقيقه؟

٣- اوجد\ي الحد الأعلى لهذا الشخص؟

٤- اوجد\ي الحد الأعلى الأحتياطي لهذا الشخص؟

الجواب:

١- ١٥×٤= ٦٠

٢- ٤٥×٤=١٨٠

٣- ٢٢٠-٢٣=١٩٧

٤- (١٩٧-٦٠) ×٠.٧٠-٦٠=؟+٦٠

(١٩٧-٦٠)=١٣٧

١٣٧×٠.٧٠=٩٥

٩٥+٦٠=

١٥٥ نبضه في الدقيقه← الحد الأعلى الأحتياطي

- اذا طبقتوها بتلاحظون ان بتجي فاصلات ٩٥.٩

حنا ناخذ العدد الصحيح اللي قبل الفاصله ٩٥ وليس اللي بعدها ٩

طيب

٦-لمعرفة الوزن المناسب لشخص معين؟

الطول - ١٠٠= الوزن الحالي للشخص (المطلوب حاليا)

الطول-١٠٨=الوزن المثالي

مثلا شخص طوله ١٧٠ وزنه الطبيعي يكون

170-100=70

ووزمه المثالي يكون

170-108=62

٧-ولمعرفة السعرات الحراريه المطلوبه

الوزن الطبيعي× ١ لكل كيلو جرام× ٢٤ ساعه +٥٠٠ سعره حرارية

70×1×24+500=2180

٨-لتحديد شكل الجسم:

١- يؤخذ قياس الوسط

٢-يؤخذ قياس المقعدة (المؤخره)

٣-تقسيم قياس الوسط على قياس المقعدة

تحديد شكل الجسم = قياس الوسط ÷ قياس المقعدة

٩-تحديد الوزن الطبيعي:

تتبع ٤ خطوات :

١-قياس الطول بالإنش

٢-تقسيم الطول على ٦٦

٣-ضرب الناتج بنفسه

٤-ضرب الناتج في العمر+١٠٠

هذه خطوات لا بد تتبعها بدقه حتى يظهر الناتج صحيح

مثال:

امراه عمرها ٣٥سنه وطولها (٦٤) انش؟؟؟ مطلوب تحديد وزنها الطبيعي....

١- الطول نقسمه على٦٦

٦٤÷٦٦= ٠.**٩٦**٩٦٩٦ (نلاحظ الناتج عدد طويل لذا نأخذ اول رقمين واذا لاحظنا أن الرقم الثالث أكبر من ٥ نضيف للرقم الثاني ١ >> ٦+١ = ٧)

اذن الناتج

٦٤÷٦٦=**٠.٩٧**

٢- ضرب الناتج بنفسه

٠.٩٤=٠.٩٧×٠.٩٧

٣- ضرب الناتج في العمر+١٠٠

٠.٩٤× (٣٥ + ١٠٠)

= ٠.٩٤ × ١٣٥

= ١٢٦.٩ (العدد بعد الفاصلة أكبر من ٥ اذن نضيف للعدد الذي يكون قبل الفاصلة ١)

١٢٧ باوند هو الوزن الطبيعي

بالتوفيق للجميع

دعواتكم لما شارك فيها

هتان

تعديل MeMe