تلخيص المحاضرة الثالثة

لمقرر الصحة واللياقة

- الاختبار سهل جدا ومعظم الإجابات تقول لنا ها أنا ذا.
- 80% أسئلة مباشرة والباقي تطبيقية.

مثال /

الشدة القصوى لشاب عمره (٢٠) سنة تساوي :

- (٢٠٠)
- (٥٠)
- (١٠٠)
- (١١٠)

مثال /

شاب عمره (٤٠)سنة ونبضه وقت الراحة (٨٠)نبضة ،
ما هي الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية؟

- (١٠٠) نبضة في الدقيقة
- (٢٠٠) نبضة في الدقيقة
- (١٧٥) نبضة في الدقيقة
- (١٥٣) نبضة في الدقيقة

حياة ١٤٢

طريقة حل المثال الأول /

كيف نحدد الشدة القصوى لتطوير اللياقة القلبية الوعائية لشاب عمره (٢٠) ؟

(٢٢٠) هو رقم ثابت ونطرح منه العمر

كالتالي :

عدد ثابت

٢٢٠ – ٢٠ = ٢٠٠ نبضة في الدقيقة

لو صار العمر أكبر الشدة القصوى راح تنخفض

مثلاً لو كان العمر (٣٠) سنة

بيكون كالتالي :

٢٢٠ ـ ٣٠ = ١٩٠ نبضة في الدقيقة

المسألة طرح عمر .... لكن النتيجة عبارة عن نبضات قلب

طريقة حل المثال الثاني /

كيف نحدد الشدة المناسبة لشاب عمره (٤٠) ونبضة وقت الراحة (٨٠) نبضة؟

تطبيق قانون

الشدة المناسبة = الشدة القصوى – النبض عند الراحة ×٠,٧٠ +نبض الراحة

اول نطلع الشدة القصوى

عدد ثابت

= ٢٢٠ – ٤٠ = ١٨٠

الان انطبق قانون الشدة المناسبة

الشدة المناسبة = الشدة القصوى – النبض عند الراحة ×٠,٧٠ +نبض الراحة

= ١٨٠ – ٨٠ × ٠,٧٠ + ٨٠

= ١٠٠ × ٠,٧٠ + ٨٠

= ١٥٠ نبضة في الدقيقة

ملاحظة هاااااامة

لو لاحظتو الإجابة مو نفس الناتج ... الإجابة (١٥٣) والناتج (١٥٠)

قال الدكتور نختار الإجابة الأقرب نفس ما قال في المحاضرة المباشرة الأولى