المعادلات في الصحه واللياقه

مطلوب آله حاسبه في الإختبار

1-النبض بعد النشاط:

نحتاج الى صندوق ارتفاعه 41 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 3 دقائق للرجال24 مره وللنساء 22

بعد التوقف بـــ 5 ثواني نقيس نبضات القلب بوضع السباب والوسطى تحت الحنك(يجب التدرب على المكان) نحسب عدد النبضات لمدة 15 ثانيه ونضربها في 4

مثلا: شخص عدد النبضات في 15 ثانيه = 54*4=180

180 هو مستوى لياقة هذا الشخص

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

2- قياس النبض اثناء الراحه:

(معدل النبض اثناء الراحه يجب ان لا يتعدى 100 يعني اقل من 100)

بعد راحه بدون حركه دامت لمدة 10 دقائق نقيس النبض بالطريقه المعروفه المذكوره سابقآ لمدة 15 ثانيه ونضربها في4

3-قياس الشده المناسبه (الحد الأعلى):

اقوى شده هي 220

نطرحها من العمر

كثلا شخص عمره 20

220-20=200 نبضه في الدقيقه → وهي الشده المناسبه لشخص عمره 20

4- الحد الأعلى الأحتياطي:

لمعرفة الحد الأعلى الأحتياطي مثلا لشخص عمره 20 ونبضه اثناء الراحه 80 نحتاج الى عدة خطوات

أ-نقيس الحد الأعلى 200-العمر=؟

220-20=200

ب- (الحد الأعلى-النبض اثناء الراحه) * 0.70 + النبض اثناء الراحه= ؟

(200-80) * 0.70 +80=

164 نبضه في الدقيقه → الحد الأعلى الأحتياطي

5- الرطل الواحد = 3500 سعره حراريه

اذا خفض شخص السعرات الحراريه يوميا الى 500 سعره حراريه يفقد 1 رطل بعد 7 ايام لأن 500*7=3500

تمرين :

شخص عمره 23 سنه

اوجد/ ي التالي:-

1- 15 نبضه في 15 ثانيه اثناء فترة الراحه كم ستكون النبضات في دقيقه كامله؟

2- اذا كان نبضه في 15 ثانيه بعد عمل نشاط دام 3 دقائق 45 كم سيكون معدل نبضاته في الدقيقه؟

3- اوجد\ي الحد الأعلى لهذا الشخص؟

4- اوجد\ي الحد الأعلى الأحتياطي لهذا الشخص؟

الجواب:

1- 15*4= 60

2- 45*4=180

3- 220-23=197

4- 60+؟=60-0.70*(60-197)

(60-197)=137

0.70*137=95

60+95=

155 نبضه في الدقيقه← الحد الأعلى الأحتياطي

- اذا طبقتوها بتلاحظون ان بتجي فاصلات 95.9

حنا ناخذ العدد الصحيح اللي قبل الفاصله 95 وليس اللي بعدها 9

طيب

6-لمعرفة الوزن المناسب لشخص معين؟

الطول - 100= الوزن الحالي للشخص (المطلوب حاليا)

الطول-108=الوزن المثالي

مثلا شخص طوله 170 وزنه الطبيعي يكون

170-100=70

ووزمه المثالي يكون

170-108=62

7-ولمعرفة السعرات الحراريه المطلوبه

الوزن الطبيعي*1لكل كيلو جزام*24 ساعه+500 سعره حراريه

70*1=*24+500=2180

8-لتحديد شكل الجسم:

1 -يؤخذ قياس الوسط

2-يؤخذ قياس المقعده(المؤخره)

3-تقسيم قياس الوسط على قياس المقعده

تحديد شكل الجسم = قياس الوسط÷قياس المقعده

9-تحديد الوزن الطبيعي:

1-قياس الطول بالإنش

2-تقسيم الطول على 66

3-ضرب الناتج بنفسه

4-ضرب الناتج في العمر+100

مثال انثى عمرها 35 طولها 64 إنش

64÷66=0.97

0.97*0.97=0.94

0.94*35-100=127

127 باوند هو الوزن الطبيعي

بالتوفيق للجميع

دعواتكم لما شارك فيها

هتان