(1)

#اذاطلب منك ايجاد الحد الاعلى للنبض او الشده المناسبه للتمرين؟؟

في التمرين المعطاء راح يعطيك

العمر

ويطلب الحد الاعلى للنبض او الشده..

مجرد تطبيق للقانون:

الي هو-220)>>العـــمر(

مثال::

&اذا كان عمر الفرد(٣٠) اوجدي الحد الاعلى للنبض؟؟

220-30=190نبضه في الدقيقه

مثال::

&اذا كان عمر الفرد(٥٠)اوجدي الحد العلى للنبض؟؟

,,,,نفس الي قبلها مجرد تطبيق قانون,,,,

220-50=170نبضه في الدقيقه

(2)

#اذا طلب منك ايجاد النبض اثناء الراحه؟؟

في التمرين راح يعطيك العمر ويعطيك النبض اثناء الراحه..

مجرد تطبيق للقانون::

الي هو)>>الحد العلى للنبض-النبض اثناء الراحه+0.70×النبض اثناء الراحه(

طبعا::لا ننسى القانون الي قبل الي هو ايجاد النبض العلى

-220)العمر(

مثال::

&اذا كان النبض اثناء الراحه=٧٠وعمر=٢٠

::1نوجد>>220-20=200..الحد الاعلى للنبض

::2نطبق القانون....

(200-70)×0.70+70=161

<<161هو النبض اثناء التمرين

مثال:::

مجرد تطبيق للقانونين...

&اذا كان العمر=٣٠ والنبض اثناء الراحه=٨٠اوجدي النبض اثناء الراحه؟

الحد الاعلى للنبض220-30=190>>

(190-80)×0.70+80=157

النبض اثناء التمرين157>>

(3)

مثال تحديد الوزن المناسب::

&قبل اعطى مثال ابيكم تحفظون قانون تحديد الوزن)=الطول بالسنتيمتر-١٠٠(

مثال::

#لوقال شخص طوله١٧٠سم حددي الوزنالمناسب؟؟

طبقي القانون170-100=70:: كيلو جرام

(4)

مثال نحدد السعرات الحراريه::

القانون:

)الوزن المانسب×١×٢٤+٥٠٠سعره(

<<هذا لازم تحفظونه>>

نطبق الحين::

(70×1×24+500)=2180سعره حراريه

(5)

#اذا طلب منك تحديد...

&الوزن الطبيعي

&والوزن المثالي

لازم تعرفون ياالحلوين

الوزن الطبيعي قانونه هو)>>الطول-١٠٠(

الوزن المثالي قانونه هو)>>الطول-١٠٨(

مثال::

#شخص ما طوله١٧٣سماوجدي الوزن الطبيعي والمثالي؟؟

الوزن الطبيعي73=(173-100):كيلو جرام

الوزن المثالي56=(173-108):كيلو جرام