

حلقة تدريب

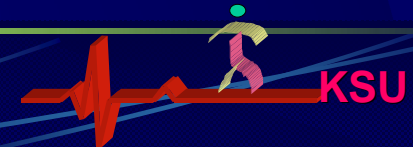
وصفة النشاط البدني في حالات البدانة

د. هزاع بن محمد الهزاع

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني
جامعة الملك سعود – الرياض
المملكة العربية السعودية



البحرين – ديسمبر ٢٠٠٥



المحاور الرئيسية لحلقة التدريب

- معادلة اتران الطاقة.
- دور النشاط البدني في عملية اتران الطاقة.
- أسس وصفة النشاط البدني بغرض ضبط الوزن.
- كيفية حساب الطاقة المصروفة أثناء الأنشطة البدنية.
- دراسة حالات، وتمارين في وصفة النشاط البدني

