

4 - حسن

5 - ممتاز

المسافة المقطوعة في 12 د ق

اقل من بين واحد

ميل الى 1.24 ميل

1.25 الى 1.49 ميل

1.50 الى 1.74 ميل

1.75 ميل واكثر

الاكسجين المستهلك

28.0 مليلتر او اقل

28.1 الى 34 مليلتر

34.1 الى 42 مليلتر

42.1 الى 52 مليلتر

52.1 الى او اكثر

أبرو بيكست كرياضة المضية أبرو بيكست الجديدة

11/01/76

الطبعة الرابعة • كتابان للدكتور كانت هـ. كوبر • عرض الأثر رقم 11/01/76

يؤكد الأطباء أن العمال الذين لا يتمتعون بالكفاءة البدنية يتعبون بسرعة ، وبضعف انتاجهم ، ويجبرون على التقاعد في سن مبكرة ، ان المجتمع ينفق على الشخص طوال مدة 25 أو 30 سنة ، حوالى نصف حياته ، ثم لا تتجاوز خدمات هذا الشخص لمجتمعه نفس المدة ، ويموت أو يتقاعد .

ان اتباع برنامج رياضى مفيد يزيد في العمر الانتاجى لكل فرد عددا من السنوات ، وقد جهزت بعض الدول المصنعة مراكز خاصة لاعادة تكييف العمال ، وتتعاون في هذا المجال الحكومة وشركات التأمين والمؤسسات الصناعية ، يقضى كل عامل اربعة اسابيع في أحد المراكز ثم يرجع للمصنع ويستمر في القيام ببرنامج رياضى مناسب ويسمح عدد من المؤسسات الصناعية الامريكية بنصف ساعة كل يوم يقوم فيها العمال بتمارين ناضجة

— الركض الثابت — في نفس المكان — لمدة 12 دقيقة ونصف .
— لعب كرة اليد لمدة 35 دقيقة .
وحسب الجداول التي يقدمها الدكتور كوبر يعادل كل من النشاطات السابقة خمس نقاط ، فالقيام بأى من هذه الرياضات خمس مرات بالاسبوع يعطيك 30 نقطة ، هذا هو المقدار الضروري للمحافظة على الكفاءة البدنية .
ولابد من التذكير انه ليس من صالح الاشخاص الذين لا يتعاطون

وتجدر الملاحظة الى أن المؤلف « بناء على تجارب اضافية ، خفف العبء على الذين تجاوزوا الـ 35 سنة وذكر في كتابه الجديد ان تطع مسافة 1.40 في 12 دقيقة يجعل هؤلاء في الفئة رقم 4 بدلا من الثالثة .

فما عليك لمعرفة الفئة التي تنتمي اليها الا ان تجد المكان أو الطريق المناسب

يكون طوله ميلين واليس أشياء خفيفة لا كضم فخذك