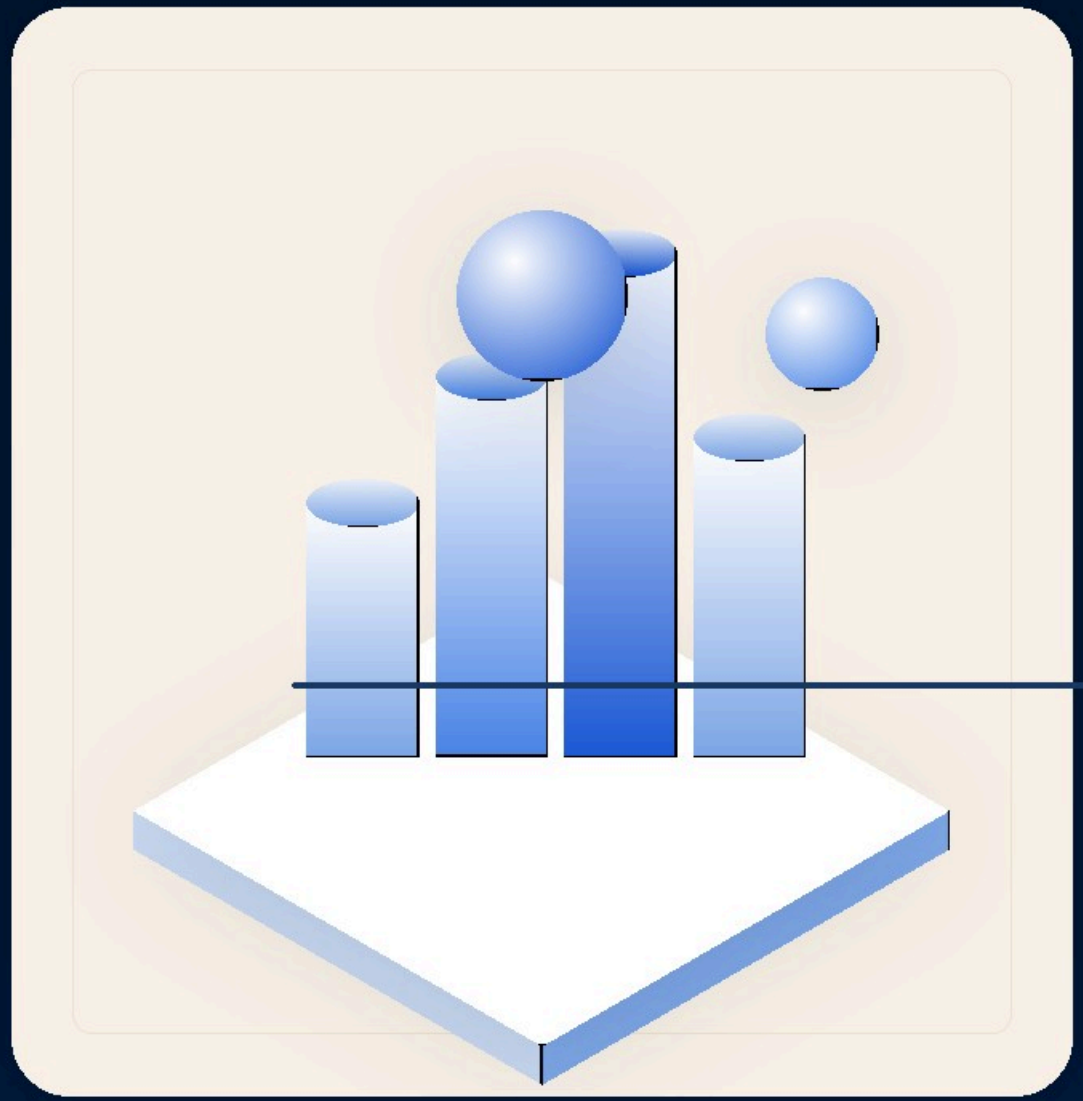


الوزن الوكلا

قلاعة قايلا

THE FITNESS EQUATION

الوحدة

الوحدة

1 الصفة: الأداة المحددة من عدة قيم محتملة

2 الصفة: أي نائب أساسي بيانات الخصائص الضائر

3 الصفة: ثلاثة نائب أفعال تستخدم في كتابة بيانات

4 الصفة: عبارة قد تكون من كلمة واحدة أو عدة كلمات (قياسات)

5 الصفة: سمات مخصصة تحدد بيانات برامج

6 الصفة: أساسية محددة مأخوذة من عدة فئات

7 الصفة: عباس استكمال (للأضعاف)

8 الصفة: بن مائة استخدام وهدف

9 الصفة: عبارات البث على سفن الوقود

10 الصفة: برشاعة الأمكنة فيتامين الغذاء

11 الصفة: حدد: برشاعة عبارات سابقة

12 الصفة: أي نائب: برشاعة بالوقود زهاجة فئات محددة مصممة زهاجة تستخدم

01

لصفلا :ىلولأا ةمدقملا نع ةيمهألا نيرمتلا

1 نيرمتلا لضفي تارعتلا باصلإا

2 نيرمتلا لضفي ةرملأا ةنمزملا

3 نيرمتلا لضفي ةرملأا ةبحاصملا لدقتلاي فرعملا

4 نيرمتلا للاعلا ةئتكلا ةحصلا ةيلقعلا

5 نيرمتلا نيسدتلا لدقلا ةيسنجلا

6 نيرمتلا نيسدتلا وجلونلا

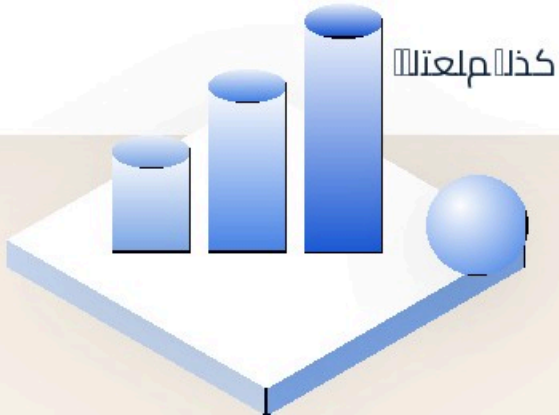
7 نيرمتلا تايلآا لدعملا ردلا

8 نيرمتلا استكلا لبضعلا

9 نيرمتلا زيزعتلا فكلا هجلاي عانملا

10 نيرمتلا نيسدتلا لكاشملا لعملأا

11 نيرمتلا نيسدتلا اكذلا ملعتلا



02

لصفلا ني ناثلا ايساسأ بيلحتلا لخدلا ناونلا ضايرلا

1

امحلا ريثأتلا ىلع نيرمتلا ابالصلا

2

رفلا نيبلا زهجلأا ةلأسلا ردلا يف ةساكلا

،وقلا) ةماخضلا ،قيلضعلا ةفيظولا (قيمويلا

3

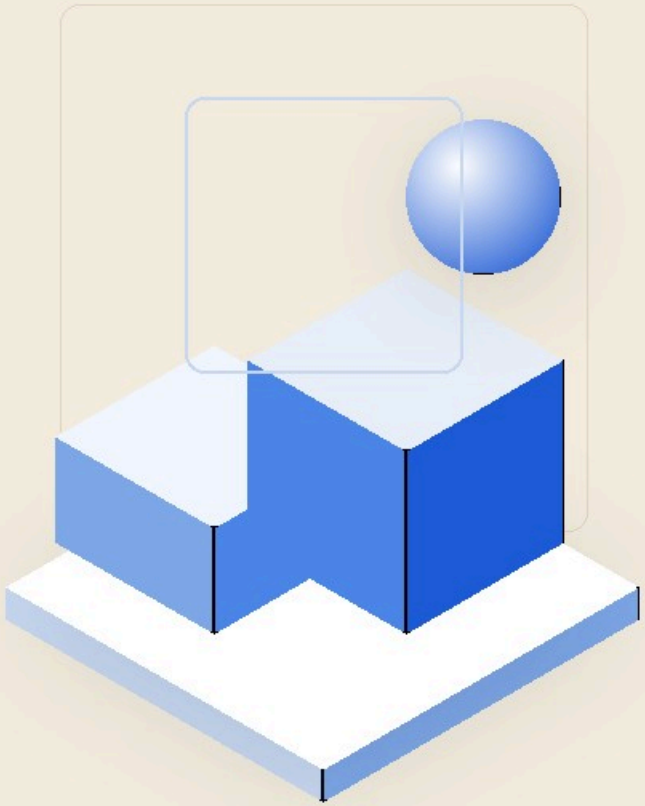
اموقم بيلحتلا قيساسلأا

،قيصصختلا) ةايزلا قيلدلا يف ،نيرمتلا دشب بيلحتلا دعاعومجم بيلحتلا دعاقرم بيلحتلا يف ،وبسلأا رتف
،ةحارلا ايتخا ،نيلماعلا دختسا بيلاسلأا ةمدقتملا يف بيلحتلا قيقحتلا اموقم قيبيلحتلا ىلع

4

ويلاكلا ريثأتلا ىلع

،ةساسخ) ،وهدلا ةساكلا ،لضعلا زيزعتة حصلا قيبلقلا (قيسفنتلا



لصفلا :ثلاثلا افشتسلا فيكتلا ىلع بيلاحتلا

1 فيرعتلا افشتسلا ةيمهاي فبيلاحتلا

2 لماوعلا افشتسلا ةيساسلأا موقملا) ،ةيبيلاحتلا ،ةونلا ،ةيخغتلا الهجلإا ،يجاخلا ،انيجلا اقارفلا (ةيسنجلا

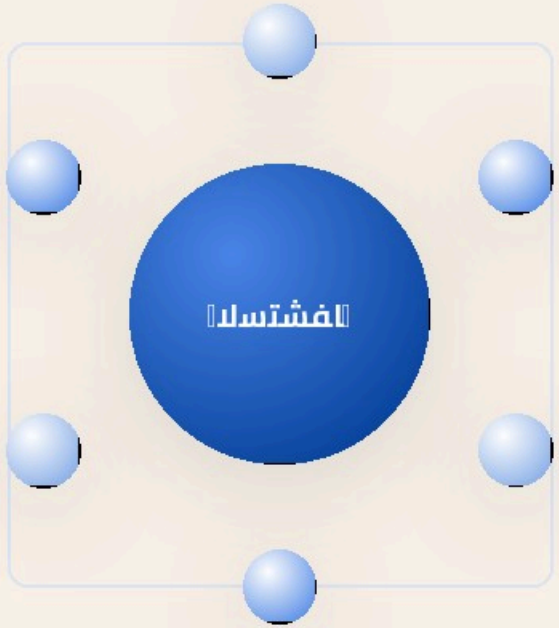
3 اموقملا ةيبيلاحتلا مكحتلا)ي فلماوعبيلاحتلان ملجازيزعتقيلمع افشتسلا (فيكتلا

4 :ةونلا ةقلاع ةونلا لكبنم افشتسلا) ،اباصلإا بساكملا (ةيبيلاحتلا

5 الهجلإا يجاخلا ةتقلاع افشتسلابا

6 انيجلا اهاي فالهظا رفلا ةيرفلاي فالحقم افشتسلا

7 افلتخلا ةيسنجلان يبلوكذلا انلإا ي فالحعم افشتسلا



04

لصفلا :عبرلا ةبتكم نيامتلا ةلماشلا ملعتلا) امنا ةكرحلا (ةيساسلأا

01

وكسلا اهلئادب

وكسلا) ،يلاعلا وكسلا ،ضفخنملا وكسلا ،فصتنملا وكسلا ،حقبلا ددحلا اهجو ،عفدلا اهجو فرفرلا (قيماملئا

02

تفيلديدلا اهلئادب

تفيلديدلا) ،حيلقتلا وموسلا ،تفيلديدلا تفيلديدلا يناثلا تفيلديدلا نم قطقنلا يحبلا تفيلديدلا يناثلا لبمادلا بمادلا تفيلديدلا حقبلا (ددحلا

03

شنبلا ربلا اهلئادب

شنبلا) ربلا ،فلاخلا شنبلا ربلا ،عفترملا شنبلا ربلا ،ضفخنملا لبمادلا ،ربلا لبمادلا ربلا ،عفترملا باكلا (ربلا

لصفلا :عبرلا ةبتكم نيامتلا ةلماشلا ملعتلا) امنا ةكرحلا (ةيساسلأا

04

اكرح عفدلا اهلئادبا

اترتلا) ل باكلا بي جلا ،اترفا اترتلا ل باكلا بن مف لخ اترلا ي جلا ،اترفا ن يرمتع فدلا ،ف تكلا ة فرفرلا (ةيبنا جلا

05

اكرح ب حسلا اهلئادبا

ابلا) ،ابلا ب ابلا ،ل بمادلا ب ابلا ،ل باكلا ب ةلضع ،دعاوسلا ،س يبارتلا ةلضع ف تكلا ي فلخلا للضع (بهظلا

06

ن يامتن طبلا لوكلا

05

لصفلا :سماخلا ميمصتلا دجلاي بيلدتلا بسانملا

1
رهشا ةدجلا ةيبلدتلا ةفرعملا لرفلا نيبل كاهنم

2
ميمصتلا دجي بيلدتن يمويا

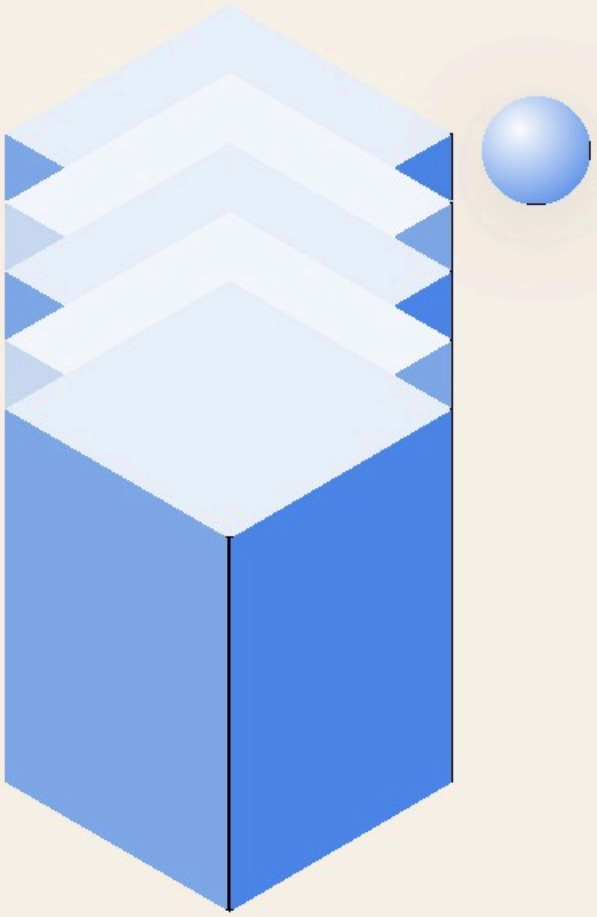
3
ميمصتلا دجي بيلدتة ثلاثلا ايا

4
ميمصتلا دجي بيلدتة عبالأ ايا

5
ايتخالا لضفا لدجي بيلدتب سدلا دهلا

06

لصفلا :ةلسلسلا ةمدقمة ماعن ةعيبطلا



1

امهو لعطلا ةيمهأ ةصالخ ماعلا

2

ةمدقم نع ةرعسلا ةيرحلا فيكارثؤتي اعيبطلا ةلسلسلا ولا

3

ايخغملا ربكلا

،نيتارب ،كاك (لوها

4

ايخغملا رغصلا

انيماتيفلا) (ةاعملا

5

ليمعلا

07

الصف الأول: عباس الستكلوت (للضعفاء)	الصف الثاني: من ماثل الناسخ الوهدل	الصف الثالث: عساتل البثلاعس فنسولا
01 الناسد الرعسلا التايزلا الولا	01 الناسد الرعسلا الناسخلا الولا (الوهدل)	01 الناسد الرعسلا البثلا الولا
02 ميسقتا يذغملا البجولاى اءالدم اويلا التايزلا الولا	02 ميسقتا يذغملا البجولاى اءالدم اويلا الناسخلا الولا	02 ميسقتا يذغملا البجولاى اءالدم اويلا البثلا الولا
03 جمانة يذغتلاب يادتلا التايزلا الولا	03 جمانة يذغتلاب يادتلا الناسخلا الولا	03 جمانة يذغتلاب يادتلا البثلا الولا
04 لماوعلا قيجاخلا ارخلئا ارثؤملاي فقيلمعلا التايزلا الولا	04 لماوعلا قيجاخلا ارخلئا ارثؤملاي فقيلمعلا الناسخلا الولا	04 لماوعلا قيجاخلا ارخلئا ارثؤملاي فقيلمعلا البثلا الولا

ل.صفلا :رشاعلا للاسكملا قيئاذغلا

امي ه للاسكملا قيئاذغلا لهتيمهأ

رهشأ للاسكملا قيئاذغلا



ن.يتاير



ن.يتاير



ن.يبفاكلا اتيبن.ينلا.ريا



ا.كلا

لصفلا لادلا :رشع ةعباتملا لاسايقلا

01

لبس لايقلا لزيمملا ويعلا لكشقيرط

02

لزيملا

03

لاسايق حسجلا لسلاملاب

04

لاسايق حسجلا لهجب INBODY

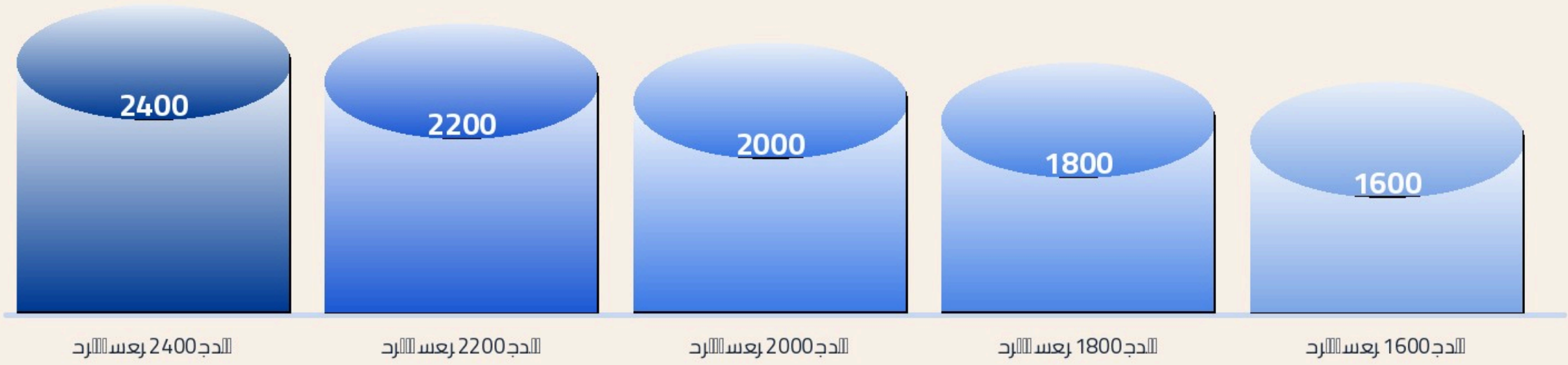
05

ذخلا وصحسجلا

06

تيش ةعباتم لاسايقلا لاعلا ةدم لوبسلأا نم لجا ةعباتم لحقم لحقتلاي فلاسذ لاستكلا لولا

لصفلا يناثلا: رشع بلوق زهاجة يذغتلا ةمصم زهاجلا مدختسلا



قلاعة قايلا

THE FITNESS EQUATION

