

## מכון כושר

### פתרו את הבעיה הבאה

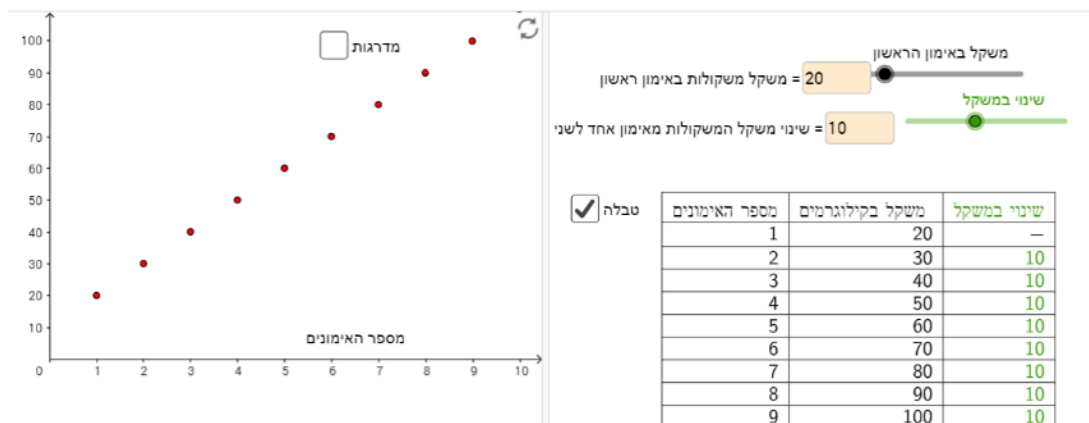
#### הקדמה לכל המשימות

חדר כושר רכש מכונת הרמת משקולות חדשה ומתוחכמת. המכונה יכולה לנהל תוכנית אימון בה משתנה משקל המשקולות מאימון אחד למשנהו. ניתן להרים משקולות במשקל מקסימלי שהוא פי 1.5 מהמשקל של האדם.

#### משימה 1: תוכנית אימון של אסף

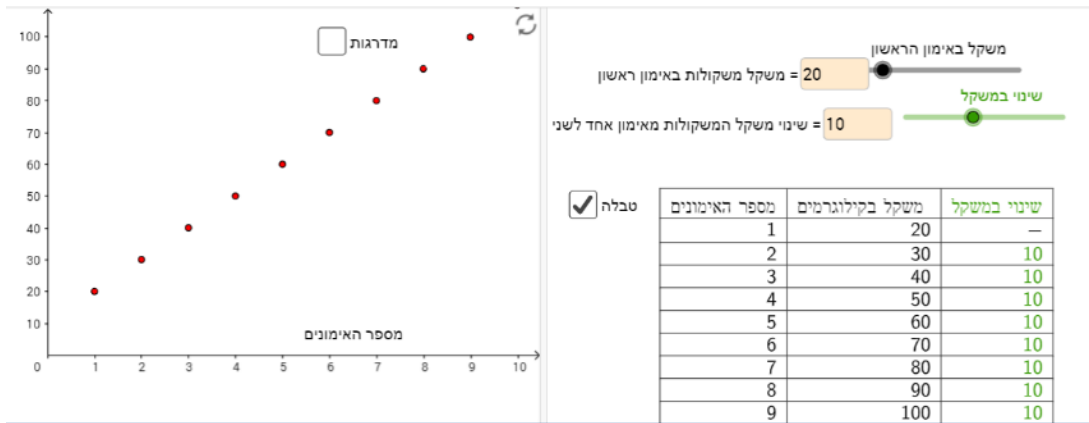
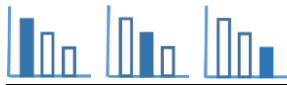
אסף החליט להצטרף לחדר הכושר החדש עם המכונה החדשה והוא רוצה להעלות את משקל המשקולות, כל אימון אותה תוספת משקל.

תנו שלוש דוגמאות שונות לתוכניות אימונים אפשריות



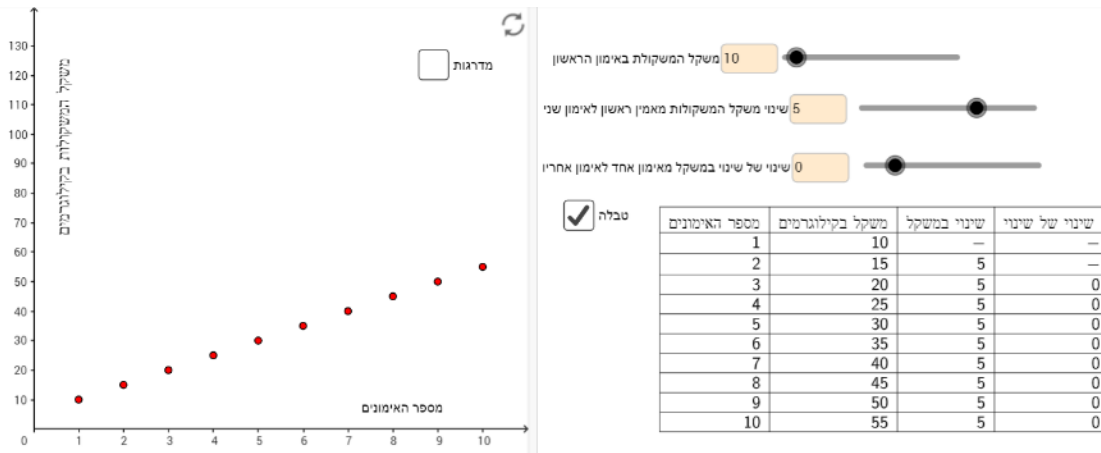
#### משימה 2: תוכניות אימון שונות לקבוצת חברים

- ארבעה חברים החליטו להתאמן במכון הכושר. כל אחד מהחברים בחר תוכנית אימונים שונה. לכל אחד מהתיאורים הכניסו נתונים ביישומון והגישו דוגמה לתוכנית אימון.
- א- נועם רוצה להעלות לאט את משקל המשקולות בקצב קבוע.
  - ב- יובל רוצה להרים את אותו משקל משקולות בכל אימון.
  - ג- ירדן רוצה לרדת בהדרגה במשקל משקולות במהלך החודשים הקרובים.
  - ד- דניאל רוצה להעלות מהר את משקל המשקולות בקצב קבוע.



### משימה 3: תוכנית אימון עם קצב משתנה

דני, ששוקל 70 ק"ג, הצטרף למכון הכושר החדש. בשונה מהחברים שלו, דני בחר במכונה אחרת שכוללת תוכנית המאפשרת לשנות את קצב הרמת משקל המשקולות. הוא מעוניין להגיע באימון משקולות למשקל שלא יעלה על המשקל המקסימלי האפשרי. תנו שלוש דוגמאות לתוכניות אימונים אפשריות.



### קישור לאתר המשימה

קוד כיתה: 06א3כב (או קישור לכיתה)

יש להזין את קוד הכיתה באתר: [stepfa.com](http://stepfa.com)