**表2-2-1 运动处方格式（正面）**

|  |
| --- |
| 姓名： 性别： 年龄：  健康状况：  功能检查：二级梯试验、自行车功率计、台阶试验、跑台试验（以上任选一项）  结果：  运动项目：  运动时最高心率（次/分钟）：  每次运动持续时间： 每周运动次数：  注意事项： 禁忌运动项目：  自我监督项目：  复查日期：  医师签字：  年 月 日 |

**表2-2-2 运动处方格式（背面）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日 期 | 运动情况 | 身体反应状况 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |