**表2-3 运动处方卡**

|  |
| --- |
| 姓名 性别 年龄 职业锻炼目的 运动项目 运动强度：心率范围控制在 次/分钟～ 次/分钟每次运动持续时间 分运动频度：每周（日） 次注意事项：禁忌运动项目：医师签字： 年 月 日 |