**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 |