**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：** | |
| **复查日期：** | | **自我监督项目：** | |
| **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** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |