**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** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |