Obrazac za propisivanje vježbanja

TRENING IZDRŽLJIVOSTI

- …..x/tjedno, u trajanju od …… min.
- frekvencija srca tijekom treninga: …… /min.
- ocjena prema Borgu:
- zagrijavanje: 5 min. – hlađenje: 5 min.

- Preporučeni trening:
  sporo hodanje brzo hodanje nordijsko hodanje
  trčanje plivanje vožnja bicikla ostalo

- Trening na ergometru: ……Watt/ …… min. zagrijavanje
  ……Watt/min. …… minuta

TRENING JAKOSTI

…… % 1RM …… ponavljanja …… setova
…… mišićne grupe

istezanje/ravnoteža/koordinacija …… tjedno u trajanju od …… min.
sportovi s loptom …… tjedno u trajanju od …… min.
ostalo (golf, ples…) …… tjedno u trajanju od …… min.

datum: specijalist sportske medicine:

U slučaju otežanog disanja, nepravilnog rada srca, bolova u prsima ili omaglice, obavezno prekinite aktivnost i savjetujte se s Vašim liječnikom.