

HOJA DE PRESCRIPCIÓN PARA EL EJERCICIO

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Nombre: _____ Seguro Social: _____ Edad: _____
Sexo: ____M ____F Peso: ____lb ____kg Talla (Altura): ____pulg ____cm
Ocupación: _____ Sesión de Ejercicio (Hora): _____

Información Fisiológica:

Frecuencia Cardíaca en Descanso: _____latidos/min
Frecuencia Cardíaca Máxima (220 – Edad): _____latidos/min
Presión Arterial en Descanso: _____/_____mm Hg

Ejercicio de Calentamiento: (Ejecutados Antes del Periodo Aeróbico)

ESTIRAMIENTO (APÉNDICE A):

Tipos (Núm) _____ Tiempo de Sostenimiento (seg): ____ Repeticiones: ____

CALISTÉNICOS (APÉNDICE B):

Tipos (Núm) _____ Tiempo: ____ Total (min): _____ Individual (seg): ____ Reps: ____

La Dosis para el Ejercicio Aeróbico

TIPO: _____ Recomendado (Coteja uno)
Caminar: ____ Trotar: ____ Correr Bicicleta: ____ Otros: _____

INTENSIDAD: _____ Recomendado (Circula dos-Límite Inferior y Límite Superior)
(% X FC_{máx}) .60 .65 .70 .75 .80 .85 X _____ = _____latidos/min
.65 .70 .75 .80 .85 .90 X _____ = _____latidos/min

DURACIÓN:

Minutos por Sesión: _____ Distancia: _____metros _____millas Semanas: _____

FRECUENCIA: _____ Recomendado (Circula uno)

Veces por Semana: 2 3 4 5 6 7

Recomendados (Circula los Necesarios)

Días: Lun Mart Miér Jue Vier Sáb Dom

Ejercicio de Enfriamiento:

ESTIRAMIENTO (APÉNDICE A):

Tipos (Núm) _____ Tiempo de Sostenimiento (seg): ____ Repeticiones: _____

RELAJAMIENTO (APÉNDICE C):

Tipos (Núm) _____ Tiempo: ____ Total (min): _____ Individual (seg): _____ Reps: _____

CAMINAR LENTAMENTE (PROGRESIVAMENTE BAJAR LA INTENSIDAD)

Duración (min): _____ (Inmediatamente después del ejercicio aeróbico)