

TĚLESNÁ AKTIVITA

Jméno a příjmení
Datum narození Datum

Pořadí návštěvy 1 2 3

Údaje k výpočtu individuální doporučené dávky:

1) Spánek	hod/den
2) Klidový režim (pohyb doma, televize)	hod/den
3) Mírná TA (chůze, zahrada, pes)	hod/den
4) Vyšší TA (cvičení, kolo)	frekvence/týden
	hod/den
5) Závodní TA	frekvence/týden
	hod/den

Údaje k hodnocení změny TA (vkládá se do základního dotazníku):

Nižší TA (volná chůze, práce na zahradě, pes)

Střední TA (rychlejší chůze, těžší práce, volný sport)

Intenzivní TA (aktivní trénink , běh aerobik, košíková)

Klidová tepová frekvence.....

Výkon (W)

Údaje od pacienta pro preskripci TA:

Zdravotní potíže

a) řekl Vám někdy Váš lékař, že máte srdeční potíže	ANO	NE
b) míváte často bolesti v okolí srdce nebo hrudníku	ANO	NE
c) míváte často mdlobné stavy nebo těžké závratě	ANO	NE
d) řekl Vám někdy Váš lékař, že Váš krevní tlak je příliš vysoký	ANO	NE
e) řekl Vám někdy Váš lékař, že máte kloubní či kostní onemocnění, které se může cvičením zhoršit či vyvolat potíže	ANO	NE
f) existuje nějaký jiný závažný důvod, proč nemůžete cvičit, přestože byste sám chtěl	ANO	NE
g) jste starší než 40 let a nejste přivyklý intenzivní tělesné námaze	ANO	NE

Výpočet individuální doporučené TA:

max SF = 220 – věk (roky) = 220 - =

RSF = max SF – klidová SF =

Doporučení:%RSF =

Doporučená SF =(doporučené %RSF + klidová SF) ± 5 tepů =tepů/min

TĚLESNÁ AKTIVITA

Jméno a příjmení

Datum narození

Datum: od do

	Mírná TA (jakákoliv přesahující trvání 10 min)	Středná TA (déle 20 min do mírného zapocení)	Vyšší TA (intenzivní trénink déle než 30 min)
Pondělí			
celkem			
Úterý			
celkem			
Středa			
celkem			
Čtvrtek			
celkem			
Pátek			
celkem			
Sobota			
celkem			
Neděle			
celkem			
Týden celkem			