운 동 기 록 카 드

등 록 번 호		Dx.		운동기간	- 개월
성 명				구 분	Ge Sp Aq
성별 / 나이	/			요일/시간	
신장 / 체중	Cm/ Kg	Dr./Note		BMI , %BF	kg/m² %

날 짜												
기 록 사 항	운동전	운동후	운동전	운동후	운동전	운동후	운동전	운동후	운동전	운동후	운동전	운동후
체 중(kg)												
혈 압(mmHg)												
혈 당(㎎/dℓ)												

운 동 종 류		운 동 처 방						
W/U C/D	스 트 레 칭							
	Traction	분						
	St Board	칸 분						
	Trebistretch	초 set						
유산소운동	자 전 거	W R 분						
	상체자전거	단계 분						
	트 레 드 밀	kph % 분						
	계 단 걷 기							
	Vacu - Step							
근력운동	레그프레스	Kg 회 set						
	업 도 미 널	Kg 회 set						
	백 익스텐션	Kg 회 set						
	쇼울더프레스	Kg 회 set						
	멀 티 힙	Kg 회 set						
	레그익스텐션	Kg 회 set						
	레 그 컬	Kg 회 set						
기타								
확인								