

# Hoja de planificación de ejercicio

Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

Lleve esta hoja con usted cuando visite a su médico. Puede ayudarles a usted y a su médico a planificar su programa de ejercicio.

Un entrenador personal o un experto en acondicionamiento físico puede ayudarle a establecer metas de ejercicio.

Pruebas especiales que necesito hacerme antes de empezar un programa de ejercicio (si es que las necesito):

Mis afecciones de salud crónicas:

Ejercicios para ayudar con mis afecciones de salud crónicas:

¿Debo cambiar el horario en el que tomo mis medicamentos?

Debo tomarme el pulso cuando hago ejercicio? Si es así, ¿cuál es el mejor intervalo (la frecuencia cardíaca ideal) al hacer ejercicio

Ejercicios que no debo hacer:

Recursos y contactos en la comunidad (como la YMCA local) que pudieran resultarme útiles:

Apoyo personal (como familiares o compañeros de hacer ejercicio) que me podría ayudar:

Otras preguntas que tengo sobre cómo empezar un programa de ejercicio:

Señales de advertencia a las que debo estar atento:

Pasos para comenzar:

## Metas de ejercicio

Actividades físicas que disfruto:

Actividades físicas que me gustaría probar:

Al principio, mi programa de ejercicio será:

Ejercicios aeróbicos que voy a hacer (frecuencia y duración):

Ejercicios de fortalecimiento y equilibrio que voy a hacer (frecuencia y duración):

Ejercicios de flexibilidad que haré (frecuencia):

**Metas a largo plazo:** En los próximos 6 meses podré:

- 1.
- 2.
- 3.

**Metas a corto plazo:** En las próximas semanas podré:

- 1.
- 2.
- 3.

A medida que alcance sus metas a corto plazo, añada nuevas.