

מערך קרדיולוגי – שיקום לב

מעקב אחר פעילות גופנית עצמאית

נתונים אישיים

דופק מטרה:

דופק מנוחה:

תאריך ושעה	סוג הפעילות	סוכר	דופק מנוחה	דופק אימון	דרגה קושי (6-20)	מרחק/משך האימון	הערות
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						
	הליכה						
	אופניים						