



學習計劃第14周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

學習重點：阻力訓練

阻力訓練是均衡體育活動計劃的重要組成部分。增加肌肉力量和耐力有助於增強體質，降低患心臟疾病的風險。

1. 學習目標：

- 什麼是阻力訓練
- 阻力訓練的好處
- 如何安全地進行阻力訓練。

2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊此處觀看視頻](#)

3. 進一步了解：

- 與您的心臟康復團隊交流
- [心臟病學院患者指南：為了心臟健康保持活躍](#)

4. 嘗試以下學習活動：

- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRiVE 工具反思你過去的一個星期](#)