



第10周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：专注于有氧运动

开始并保持活动计划是一种重要习惯，可以帮助降低患心脏病风险。本周的学习计划侧重于帮助您开始一项有氧运动计划，即使您之前从未做过运动。从少量的身体活动开始，然后慢慢增加活动量。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 什么是有氧运动
- 有氧运动的益处
- 如何计划有氧运动锻炼
- 怎样安全锻炼身体

2.观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏康复团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康坚持运动](#)
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：您的锻炼计划](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)