



## 第14周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

### 学习重点：专注于力量训练

力量训练是身体活动计划的重要组成部分。增加肌肉力量和耐力有助于增强体质，从而降低患心脏病的风险。

#### 1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 什么是力量训练
- 力量训练有什么好处
- 如何安全地进行力量训练。

#### 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](#)