第七章：功能性评估：姿势、动作、核心、平衡能力与柔韧性

单选题 ( 共23题)

第1题 (分值：10分)

教练为新手客户设计运动方案时，最好先重点进行肌力训练，然后再将重点转移至提高客户的身体姿势。

A：正确

B：错误

第2题 (分值：10分)

下列观察描述中，不被记录为姿势偏差的选项是？

A：掌心向后

B：骨盆前上部分向前下方旋转

C：颧骨与锁骨对齐

D：距下关节内旋

第3题 (分值：10分)

Apley摸背试验通常与下列哪对试验一起进行？

A：闭目直立试验与单腿站立平衡能力试验

B：托马斯实验与被动直腿抬高试验

C：肩关节屈伸试验与肱骨的内旋-外旋试验

D：袖带测血压试验与肌肉-长度试验

第4题 (分值：10分)

进行托马斯试验时，教练观察到客户能将其右腿下放至桌面上方10度位置并屈膝约90度。基于这些观察结果，教练将对该试验的测试结果记录为？

A：右腿的关节活动度正常

B：右腿股直肌过紧

C：腰椎的关节活动受限

D：右侧髂腰肌过紧

第5题 (分值：10分)

进行稳定性与灵活性训练的目的是什么？

A：执行恢复性运动以改善功能与姿势评估时发现的姿势与动作代偿

B：教客户正确的蹲、箭步蹲、推、拉与旋转动作模式

C：为身体进行专项体能训练与运动表现训练做好准备

D：受伤或术后进行康复性运动以恢复身体功能

第6题 (分值：10分)

下列哪一项姿势偏差表明客户肱骨内旋并且（或）肩胛骨前引（前伸）？

A：前面观：掌心向后

B：后面观：可见翼状肩胛姿势

C：侧面观：上背过度弯曲

D：前面观：胸骨与铅垂线不在一条直线上

第7题 (分值：10分)

在推肩稳定性筛查时发现翼状肩胛，最有可能是因为\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：核心与下背肌群薄弱

B：肩胛胸壁关节不稳定

C：胸椎弯曲

D：前锯肌发达

第8题 (分值：10分)

在弯腰-提起动作筛查的过程中，哪一选项的观察结果表明客户的跖屈肌过紧？

A：股后肌群接触小腿肌

B：下蹲动作靠膝关节动作启动

C：拇趾向上伸展

D：足跟抬离地面

第9题 (分值：10分)

在对客户进行评估的过程中，教练发现哪一选项描述的现象时应推荐客户就医？

A：在姿势筛查时发现客户脊柱前弯

B：足部缺乏稳定性，伴足踝内陷

C：在弯腰-提起动作筛查时出现疼痛

D：在姿势筛查时发现客户存在着头部前伸姿势

第10题 (分值：10分)

在被动直腿抬高试验中，下列哪一项观察结果表明股后肌群的长度正常？

A：抬起的腿活动范围达到70度

B：抬起的腿动作活动超过70度后骨盆开始向后倾斜

C：抬起的腿动作极限接近90度

D：当抬起的腿动作接近80度时，对侧腿抬离垫面

第11题 (分值：10分)

下列哪一项属于与姿势偏差有关的不可矫正性因素？

A：单侧优势

B：结构偏差

C：缺乏关节稳定性

D：缺乏关节灵活性

第12题 (分值：10分)

让客户执行肩关节外旋与内旋动作时，教练观察到客户的前臂可向垫面内旋约50度并能够外旋约90度接触垫面。基于这些观察，教练会将测试结果记录为？

A：内旋肌与外旋肌都具备良好的灵活性

B：内旋肌紧张，外旋肌灵活性良好

C：外旋肌紧张，内旋肌灵活性良好

D：内旋肌与外旋肌都紧张

第13题 (分值：10分)

在跨栏步动作筛查过程中， 教练观察到客户向前迈一步时出现了骨盆前倾与躯干前倾姿势。哪种代偿最可能引起该偏差姿势？

A：臀中肌与臀大肌薄弱无力

B：支撑腿的髋屈肌过紧

C：支撑腿的髋内收肌薄弱无力

D：踝关节趾屈肌过紧

第14题 (分值：10分)

在进行静态姿势评估时，私人教练若要观察客户身体前后侧的静息姿势是否平衡，则应观察哪个运动面的动作？

A：额状面

B：矢状面

C：冠状面

D：横断面

第15题 (分值：10分)

在托马斯试验中，教练注意到：当客户维持背部和骶骨平直时，下放的大腿后部与桌面接触，但膝关节屈曲角度不到80度。 那么教练应怀疑哪块/哪些肌肉过紧？

A：股直肌

B：髂腰肌

C：主要的屈髋肌群

D：股后肌群

第16题 (分值：10分)

教练进行肩部筛查时，后面观发现客户的肩胛骨的椎骨端边缘外凸较明显，但肩胛骨下角则不明显。观察到的这种姿势偏差最有可能是？

A：肩胛前引

B：脊柱后弯

C：凹背姿势

D：翼状肩胛

第17题 (分值：10分)

客户进行肩关节内旋和外旋试验，教练的观察记录为：冈下肌与小圆肌可能过紧。请问教练观察到何种姿势才会得出上述结论？

A：客户前臂外旋90度以触及毯面

B：客户外旋前臂时观察到两侧手臂的姿势不一致

C：客户向毯面内旋前臂70度

D：客户内旋前臂时观察到两侧手臂的姿势不一致

第18题 (分值：10分)

被动直腿抬高试验是对下列哪些肌群的长度进行评估？

A：髂腰肌

B：臀肌

C：股后肌群

D：股四头肌

第19题 (分值：10分)

下列选项中，哪一项描述的是“翼状肩胛”现象？

A：肩胛骨的下角和脊柱缘（内侧缘）突出

B：脊柱缘（内侧缘）向外突出

C：肩胛上角与肩胛冈突出

D：肩胛下角与肩胛骨外侧缘（盂肱缘）突出

第20题 (分值：10分)

在抬腿试验筛查时，教练观察到客户骨盆前倾伴躯干前倾。由此判断，客户哪些肌肉可能活动不足或薄弱？

A：支撑腿屈髋肌群

B：臀中肌与臀大肌

C：髋内收肌与阔筋膜张肌

D：腹直肌与伸髋肌

第21题 (分值：10分)

除了骨骼系统的结构差异外，内旋的踝关节姿势 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：迫使胫骨内旋并导致股骨轻度内旋

B：导致小腿肌肉拉长并对踝关节的背屈动作产生限制

C：对于其余身体部位的运动链几乎没有影响

D：跟骨变为内翻姿势，脚后跟内侧缘稍微抬离地面

第22题 (分值：10分)

将收紧的 \_\_\_\_\_\_\_\_与 \_\_\_\_\_\_\_\_\_的耦合定义为下交叉综合征。

A：腹直肌；股后肌群

B：屈髋肌群；竖脊肌

C：腹直肌；竖脊肌

D：屈髋肌群；股后肌群

第23题 (分值：10分)

一名男性在单腿站立平衡能力试验中维持单腿站立姿势46秒。如何评价该客户的表现？

A：优秀

B：良好

C：一般

D：差

1试题解析： 正确答案B.错误 考虑到许多人身体姿势不良，教练在训练初期的重点应放在恢复客户身体的稳定性和灵活性并遵守“先矫正后强化”的训练原则。

2试题解析： 正确答案C.颧骨与锁骨对齐 身体姿势良好时，颧骨应与锁骨对齐。掌心向后表明客户存在着肩胛骨前引的姿势偏差；骨盆的前上部分向前下方旋转表明客户存在着骨盆前倾的姿势偏差；距下关节内旋，这种姿势偏差可引起膝关节与髋关节内旋。

3试题解析： 正确答案C.肩关节屈伸试验与肱骨的内旋-外旋试验 Apley摸背试验涉及肩胸关节与盂肱关节在三个运动面内同时进行多个关节动作，这种难度有利于对肩关节的动作进行评价并识别动作的限制因素。要察明动作受限的原因，开始时可以进行肩关节屈伸试验与肩关节内旋与外旋试验等单平面独立动作来察明存在问题的动作。因此摸背试验应与肩关节屈伸试验与肱骨的内旋-外旋试验一同做。

4试题解析： 正确答案D.右侧髂腰肌过紧 在托马斯试验中，如果右侧大腿背面不能完全平贴桌面，则表明髂腰肌过于紧张，髂腰肌紧张会阻碍髋关节向后旋转并抑制大腿接触桌面。

5试题解析： 正确答案A.执行恢复性运动以改善姿势与动作代偿 1期：稳定性与灵活性训练旨在改善姿势与动作代偿，从而恢复良好的关节对线与肌肉平衡。

6试题解析： 正确答案A.前面观：掌心向后 肩胛骨前引姿势可通过前面观进行识别。双手垂于身体两侧时，如果掌心向后，通常表明肱骨内旋并且（或）肩胛骨前引。

7试题解析： 正确答案B.肩胛胸壁关节不稳定 在推肩稳定性筛查时发现翼状肩胛，最可能是因为肩胛旁肌（即前锯肌、斜方肌、肩胛提肌、菱形肌）无法将肩胛骨稳定在胸廓处。

8试题解析： 正确答案D.足跟抬离地面 在弯腰-提起动作筛查时，足跟无法始终接触地板，可能表明小腿肌群过于紧张 （即趾屈肌）。

9试题解析： 正确答案C.弯腰-提起动作筛查时出现疼痛 如果客户在动作筛查过程中出现疼痛，则应停止筛查并将客户转介给专业医疗保健人员对疼痛部位进行评价，否则在将来的运动训练中不得执行此类动作。

10试题解析： 正确答案C.抬起的腿动作极限接近90度 在被动直腿抬高试验中，当抬起的腿活动范围≥80度后骨盆开始向后旋转，则表明股后肌群的长度正常。

11试题解析： 正确答案B.结构偏差 与姿势偏差有关的不可矫正性因素如下: • 先天性病例状况（如脊柱侧弯） • 某些病理性因素（如风湿性关节炎） • 结构差异 (如胫骨或股骨扭转，或股骨前倾) • 某些外伤（如手术、损伤或截肢）。 其他选项都属于可矫正性因素。

12试题解析： 正确答案C.外旋肌紧张，内旋肌灵活性良好 前臂不能向垫面至少内旋70度（该客户只达到50度），则表明外旋肌紧张；前臂能够外旋90度接触垫面（该客户外旋达到90度并且手臂与垫面接触），表明客户的内旋肌具备良好的灵活性。

13试题解析： 正确答案B.支撑腿的髋屈肌过紧 在跨栏步动作筛查过程中，观察到骨盆前倾与躯干前倾姿势，可能表明支撑腿的髋屈肌过紧并且腹直肌与背伸肌薄弱。

14试题解析： 正确答案B.矢状面 直角模型用于静态姿势评估时，额状面将人体分为均等的两部分，在矢状面，前后部看起来也分布均衡。

15试题解析： 正确答案A.股直肌 如果客户膝关节屈曲角度不到80度，教练应怀疑其股直肌过紧，因为股直肌过紧会限制膝关节的屈曲动作。

16试题解析： 正确答案A.肩胛前引 肩胛骨椎骨端边缘（内侧缘）向外凸出，定义为“肩胛前引”，而如果肩胛骨的下角和椎骨端（内侧）边缘外凸较明显，则称为“翼状肩胛”。

17试题解析： 正确答案D.客户内旋前臂时观察到两侧手臂的姿势不一致 如果客户内旋前臂角度达不到70度，或两侧肢体姿势不一致，则原因可能有两种：要么是因为手臂外旋肌群（如冈下肌与大圆肌）过紧，要么是因为关节囊与韧带过紧并对旋转动作产生了限制。

18试题解析： 正确答案C.股后肌群 被动直腿抬高试验是骨盆处于中立位时对股后肌群的长度进行评估。

19试题解析： 正确答案A.肩胛骨的下角和脊柱缘（内侧缘）突出 从后面观察客户姿势时，如果发现肩胛骨的内侧缘（脊柱缘）与（或）肩胛下角向外突出，则表明肩胛骨稳定肌（主要是菱形肌与前锯肌）无法将肩胛骨维持在正常位置。肩胛骨内侧缘（脊柱缘）明显向外突出，称为“肩胛前引”，而肩胛下角与脊柱缘（内侧缘）突出，则称为“翼状肩胛”。

20试题解析： 正确答案D.腹直肌与伸髋肌 如果客户出现骨盆前倾伴躯干前倾的体征，则很有可能是因为支撑腿的屈髋肌群过于活跃或紧张并且腹直肌与伸髋肌活动不足或过于薄弱。

21试题解析： 正确答案A.迫使胫骨内旋并导致股骨轻度内旋 踝关节内旋迫使膝关节旋转，导致膝部某些韧带和整体膝关节的应力增大。此外，由于踝关节内旋会使跟骨变为外翻姿势，这样脚后跟的外侧缘往往会稍微抬离地面（踝关节变为趾屈姿势）。反过来，踝关节内旋会收紧小腿部肌肉并可能会限制踝关节的背屈动作。

22试题解析： 正确答案B.屈髋肌群；竖脊肌 收紧的（优势）髋屈肌通常与收紧的竖脊肌耦合，引起骨盆前倾。这种收紧的屈髋肌与竖脊肌的耦合关系定义为下交叉综合征。骨盆后倾是由收紧的腹直肌与股后肌群耦合而引起。

23试题解析： 正确答案B.良好 男性在单腿站立平衡能力试验中能维持41-50秒，则得分等级为“良好”。