第十三章：身心运动

单选题 ( 共20题)

第1题 (分值：10分)

哪种瑜伽术语，当然也是一种瑜伽类型的字面意思为“蟠龙、力量”，或盘曲与体内的能量?

A：热瑜伽

B：昆达利尼瑜伽

C：克利帕鲁瑜伽

D：阿奴萨拉

第2题 (分值：10分)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_是一种自主控制呼吸的方法，包括有意识地吸气、屏气与呼气。

A：瑜伽体位

B：希瓦难陀

C：维尼瑜伽

D：调息

第3题 (分值：10分)

下列哪种身心运动被描述为一种动态冥想最为贴切？

A：肌肉神经整合运动（Nia）

B：瑜伽

C：太极

D：普拉提

第4题 (分值：10分)

哪种太极拳是当今西方人最常练习的形式？

A：最初的陈式太极拳

B：长拳

C：杨氏太极拳

D：吴式太极拳

第5题 (分值：10分)

哪种当代身心运动会需要在地板/地垫上训练或使用一种称为矫正器的器械？

A：神经肌肉整合运动(Nia)

B：普拉提

C：亚历山大疗法

D：费登奎斯法

第6题 (分值：10分)

对病情稳定的慢性病患者有用的身心运动方案的特征是？

A：提升实时认知觉醒

B：提高本体感受与动觉

C：运动强度范围为3-6梅脱

D：提升有氧能力

第7题 (分值：10分)

对哈他瑜伽进行训练进阶的主要方法是？

A：增加环境的恶劣程度，如在炎热环境中练习

B：在练习瑜伽时使用瑜伽砖

C：增加负重或阻力

D：增加瑜伽姿势的难度

第8题 (分值：10分)

哪种瑜伽又称为“力量瑜伽”？

A：阿奴萨拉瑜伽

B：阿斯汤伽瑜伽

C：维尼瑜伽

D：克利帕鲁瑜伽

第9题 (分值：10分)

机体对身心运动产生的情感反应与神经内分泌反应是通过下丘脑-垂体-肾上腺轴（HPA）进行调节的，可引起哪种与应激有关的激素生成量下降？

A：肾素与胃饥饿素

B：胰岛素与胰高血糖素

C：儿茶酚胺类与皮质醇

D：血清素与乙酰胆碱

第10题 (分值：10分)

客观评估身心运动方案的其中一种方式是记录基准血压值和系列血压测量值。

A：正确

B：错误

第11题 (分值：10分)

私人教练如何最有效地将身心运动融入客户的私教运动方案中？

A：在冷身活动中加入一些艾扬格瑜伽体位与瑜伽呼吸

B：通过和缓、受控的瑜伽呼吸法提升爆发力训练

C：在高强度训练中使用瑜珈呼吸法来提高每分通气量

D：在全面的热身活动中融入倒立体位

第12题 (分值：10分)

那种当代身心运动包含的有氧训练项目能培养练习者的自发性？

A：神经肌肉整合运动(Nia)

B：普拉提

C：亚历山大疗法

D：费登奎斯法

第13题 (分值：10分)

当教练教体能低下或患有慢性疾病的客户练习瑜伽时，下列哪一项运动方案修改是最重要的？

A：呼气结束后增加憋气时间4-5秒

B：尽量减少执行头部低于心脏位置的体位训练

C：避免不同瑜伽体位之间的缓慢变换

D：高血压客户增加艾扬格瑜伽体位的维持时间

第14题 (分值：10分)

下列属于经典身心运动 （传承时间超过200年）的选项是？

A：跆拳道

B：普拉提

C：哈他瑜伽

D：费登奎司法

第15题 (分值：10分)

一名老年客户想尝试身心运动并认为太极拳最符合自己的需求和能力。你作为教练会向他推荐哪种太极拳？

A：最初的陈式太极拳

B：长拳

C：吴式太极拳

D：孙式太极拳

第16题 (分值：10分)

哪种身心运动本质上是一种动作再教育，也就是将效率低下的动作模式分解为不同的组分？

A：艾扬格瑜伽

B：太极

C：气功

D：普拉提

第17题 (分值：10分)

哪种类型的瑜伽训练方案最适合瑜伽初学者练习？

A：康复瑜伽

B：整合瑜伽

C：热瑜伽

D：阿斯汤伽瑜伽

第18题 (分值：10分)

经常被称为身心运动方案的主要中心活动是？

A：呼吸

B：动觉意识

C：恰当的编排形式

D：能量运动

第19题 (分值：10分)

规律练习瑜伽与太极对代谢能产生何种益处？

A：葡萄糖耐量与胰岛素敏感性提高

B：应激激素下降

C：最大摄氧量增加

D：静息摄氧量下降

第20题 (分值：10分)

定期参加身心运动产生的下列益处中，对提升运动方案坚持度影响最大的一项是？

A：提高自我效能

B：提高柔韧性

C：提高肌力水平

D：提升平衡能力

1试题解析： 正确答案B.昆达利尼瑜伽 这种瑜伽联系的目的是通过体位、呼吸控制、颂唱与冥想等方式唤醒体内圣蛇的力量（蟠龙或盘卷的能量）。

2试题解析： 正确答案D.调息 根据瑜伽与气功的传统理论，呼吸是身心的媒介。调息法或自主呼吸控制（有意识地吸气、屏气与呼气）通常与冥想和瑜伽体式协同进行，但是也可以独立练习。

3试题解析： 正确答案C.太极 太极是一种起源于气功的武术项目，最好被描述为一种动态冥想。

4试题解析： 正确答案C.杨氏太极拳 杨氏太极拳19世纪由杨露禅所创，当今西方人最常练习的太极拳。最初的杨式太极拳包含108式，但改编的24式如今比较流行。

5试题解析： 正确答案B.普拉提 普拉提的概念基础是：姿势肌维持身体平衡并为脊柱提供强大的支撑力。普拉提分为两种主要形式：使用垫子与使用矫正器练习，创始人是Joseph H. Pilates。

6试题解析： 正确答案B.提高本体感受与动觉 对病情稳定的慢性病患者有用的身心运动方案的特征如下： • 可在较低的运动强度下（如2-4梅脱）教客户练习并可进行个性化安排 • 实时认知觉醒与应激激素激活水平下降 • 提 本体感受（肌觉）与动觉 • 有助于提高肌力、姿势与平衡能力 • 有助于提高自我效能与自信心

7试题解析： 正确答案D.增加瑜伽姿势的难度 哈他瑜伽的主要难点是在各种瑜伽体位与呼吸模式下熟练应对逐渐增加的“阻力”（即复杂度与难度），同时将身心维持在稳定、舒适的动态平衡状态。

8试题解析： 正确答案B.阿斯汤伽瑜伽 阿斯汤伽瑜伽的姿势按顺序分成多组体位，难度从中等至难度较大。因其步法顺序与姿势难度特点，常被总结为“力量瑜伽”。

9试题解析： 正确答案C.儿茶酚胺类与皮质醇 两种关键的行为激素 [促肾上腺皮质素释放激素（CRH） 与促肾上腺皮质激素（ACTH）]将大脑（下丘脑与高级脑神经中枢） 与身体（脑垂体与肾上腺）密切结合。这样导致儿茶酚胺类与皮质醇生成减少并且觉醒程度下降与过度警觉。

10试题解析： 正确答案A.正确 安静血压的基准值和系列测量值结果也可以作为4-6周身心运动的效果评估指标，特别适合安静血压属于前驱高血压或血压偏高者 (如>120/80 mmHg)的运动者。

11试题解析： 正确答案A.在冷身活动中加入一些艾扬格瑜伽体位与瑜伽呼吸 私人教练可将任何康复瑜伽或艾扬格瑜伽体位融入至运动方案的柔韧性与肌力训练中。此外，可在热身与冷身活动中融入冥想与瑜珈呼吸运动项目。

12试题解析： 正确答案A,神经肌肉整合运动(Nia) 与其他身心运动方案不同的是，神经肌肉整合运动还能够提高心肺耐力水平。与严格遵守标准的分组动作模式不同，其有氧训练项目能培养练习者的创造性和自发性。

13试题解析： 正确答案B.尽量减少执行头部低于心脏位置的体位动作 大部分情况下，体能低下者或慢性疾病患者在练习瑜伽之初应： （a） 在哈他瑜伽训练早期，将快速变换体位（如肢体与躯干相对于心脏的位置变化）的动作减少至最低，并且（或） （b） 不同瑜伽体位间的过渡要和缓。

14试题解析： 正确答案C.哈他瑜伽 太极拳、气功、哈他瑜伽、灵魂舞与某些古代武术（如空手道、柔道与合气道）等传承时间均超过200年。

15试题解析： 正确答案D.孙式太极拳 孙式太极拳架高，因此老年人练习起来较为简单。

16试题解析： 正确答案D.普拉提 普拉提本质上是一种动作再教育，客户在练习普拉提的过程中能学会如何克服错误的代偿动作模式。

17试题解析： 正确答案A.康复瑜伽 这种哈他瑜伽可能最适合初试瑜伽者练习，因为这种瑜伽允许使用道具并学习最基本的瑜伽体位。

18试题解析： 正确答案A.呼吸 呼吸经常被称为身心运动方案的主要中心活动。瑜伽、太极与气功等许多运动项目都是以呼吸调节为中心。

19试题解析： 正确答案A.葡萄糖耐量与胰岛素敏感性提高 研究表明，规律练习瑜伽与太极对机体代谢的其中一个益处在于葡萄糖耐量与胰岛素敏感性提高。

20试题解析： 正确答案A.提高自我效能 规律进行身心运动与力量、柔韧性、平衡能力协调性的提高有关，但从促进健康的观点而言，身心运动最重要的一点是促进心智发展并提高自我效能。