第十四章：运动与特殊人群

单选题 ( 共20题)

第1题 (分值：10分)

患有以下哪种疾病或异常状况的客户，制定“规律的”运动模式（不会产生运动后不适）最重要？

A：下背痛

B：慢性疲劳综合征

C：纤维肌痛

D：癌症

第2题 (分值：10分)

在训练过程中教练发现客户突然出现协调和平衡能力丧失，经询问还得知客户视物困难。这些症状最可能的病因是？

A：心肌梗塞

B：跛行

C：糖尿病

D：中风

第3题 (分值：10分)

超重或肥胖客户如果想减肥，每周至少应参加\_\_\_\_\_ 分钟中等强度的运动。

A：120

B：150

C：225

D：240

第4题 (分值：10分)

教练目前有一名患有骨关节炎的客户，该客户向教练出示最新的训练课程并告知自从帮女儿搬到新家后右侧膝关节就开始疼痛。上述信息应记录在客户SOAP的哪个部分？

A：主观观察（S）

B：客观观察（O）

C：评估（A）

D：计划（P）

第5题 (分值：10分)

负重与抗阻训练活动对于下列哪些疾病或异常状况的患者最为重要？

A：骨质疏松

B：糖尿病

C：关节炎

D：下背痛

第6题 (分值：10分)

关于下背痛客户的运动，下列描述最准确的一项是？

A：发展下背肌力比发展背部耐力，对于长期背部健康更重要

B：每天都进行背部训练，对健康产生的益处最大

C：起床后很快进行负重全关节脊柱运动对于健康益处最大

D：下背痛患者应避免仰卧抬双腿运动，而俯卧抬双腿运动则有益健康

第7题 (分值：10分)

一名男性客户带来一份初级保健医生出具的报告表格，测试结果记录如下：

• 腰围: 41英寸

• 甘油三酯: 140 mg/dL

• 高密度脂蛋白胆固醇: 38 mg/dL

• 血压: 128/80 mmHg

• 空腹血糖值: 93 mg/dL

该客户目前患有代谢综合征。

A：正确

B：错误

第8题 (分值：10分)

一名新手客户的医生就其运动形式提供以下指导：“推荐以游泳为运动形式；上身不适合进行抗阻训练类的运动项目”。该客户最有可能患有哪种疾病？

A：骨质疏松

B：关节炎

C：哮喘

D：纤维肌痛

第9题 (分值：10分)

下列哪一项不属于动脉粥样硬化的常见症状？

A：中风

B：心律不齐

C：心绞痛

D：心脏病发作

第10题 (分值：10分)

能刺激骨量减少症和（或）骨质疏松症患者骨质变化的推荐动作重复范围是哪一项？

A：6-8次

B：10-12次

C：12-16次

D：15-20次

第11题 (分值：10分)

教练的一名客户患有高血压并且医生为其开具了健康许可证。下列哪一项描述最适合客户在抗阻训练方案初期使用？

A：主要进行自重训练，进行等长收缩，初期维持10-15秒，以后逐渐增加至30秒

B：进行8-10项运动，每项运动训练2组，每组重复8-12次，在70—80% 1-RM的运动强度下主要使用钢绳拉力器和哑铃对全身大肌群进行锻炼

C：采用8-10种等重量设备进行训练，每项运动训练1组，每组重复6-8次，在80—85% 1-RM的运动强度下对全身大肌群进行锻炼

D：在60-70% 1-RM 运动强度下用8-10项运动进行循环训练，主要采用弹力带与身体体重进行训练，训练1组，动作重复12-16次

第12题 (分值：10分)

下列运动进阶最不适合骨关节炎患者的一项是？

A：始终重视身体姿势对齐与运动技术

B：增加提起的重量，而不是增加动作重复次数

C：利用各种低冲击性活动，避免对关节产生过大压力

D：增加运动时间，而不是增加运动强度

第13题 (分值：10分)

为了获得最大的训练效果，开展下背运动的频率应为？

A：2~3天/周

B：4~5天/周

C：5~6天/周

D：7天/周

第14题 (分值：10分)

对哮喘患者进行训练时，为了降低运动性哮喘的发作几率，私人教练采取下列哪项措施最合适？

A：让哮喘客户在所有运动训练前额外服用吸入剂

B：让所有哮喘客户将运动强度控制在低中水平

C：运动训练课中包含较长时间的热身与冷身训练

D：在干热天气进行户外运动

第15题 (分值：10分)

教练为客户制定运动方案以减轻其下背痛时, 着重进行肌力训练很重要，而不是要重点训练肌耐力。

A：正确

B：错误

第16题 (分值：10分)

你正在为一名患有II型糖尿病的新客户设计运动方案，医生也允许该客户通过运动来减轻体重并提高血糖调节能力。在初期训练中，教练得知客户过去几年的生活方式一直是久坐少动。下列最适合该客户的初期心肺运动方案是？

A：每周有5-6天散步，每次散步40分钟，自感用力度11-13级，目标是每次训练60分钟

B：每周有3-4天进行骑单车运动，每次骑40分钟，自感用力度13-15级，目标是每次训练60分钟

C：每周有5-6天散步，每次散步10-20分钟，自感用力度11-13级，目标是每次训练40-60分钟

D：每周有3-4天进行骑单车运动，每次骑单车10-20分钟，自感用力度13-15级，目标是每次训练40-60分钟

第17题 (分值：10分)

教练的一名客户患有I型糖尿病，每次运动前都要检查血糖水平。下列哪一项运动前血糖水平需要延迟运动直到血糖水平得到控制？

A：88 毫克/分升

B：110 毫克/分升

C：155 毫克/分升

D：215 毫克/分升

第18题 (分值：10分)

客户的医生就新手客户的运动方案提供了以下运动指南“最好采用自感用力度RPE11-16级（6-20级）的训练强度”。请问该客户最有可能患有哪种疾病？

A：高血压

B：癌症

C：II型糖尿病

D：纤维肌痛

第19题 (分值：10分)

规律运动对血脂异常会产生怎样的效应？

A：只进行运动也能显著降低总胆固醇水平

B：规律运动能提高LDL水平

C：运动后12小时内甘油三酯水平可维持在较低水平

D：规律运动能降低LDL水平

第20题 (分值：10分)

下列哪一项描述符合代谢综合征的确诊标准？

A：33岁男性：腰围 = 36英寸（91.4 公分） 甘油三酯 = 188 毫克/分升 HDL胆固醇 = 43 毫克/分升 血压= 130/82 毫米汞柱 空腹血糖水平 = 95 毫克/分升

B：42岁女性： 腰围 = 36英寸（91.4 公分） 甘油三酯 = 133 毫克/分升 HDL胆固醇= 47 mg/cIL 血压 = 128/87 毫米汞柱 空腹血糖水平 = 107 毫克/分升

C：48岁男性： 腰围 = 43英寸（109.2 公分） 甘油三酯 = 125 毫克/分升 HDL胆固醇= 44 毫克/分升 血压= 137/88 毫米汞柱 空腹血糖水平= 91 毫克/分升

D：51岁女性： 腰围 = 33英寸（83.8 公分） 甘油三酯 = 172 毫克/分升 HDL胆固醇：= 54 毫克/分升 血压= 127/79 毫米汞柱 空腹血糖水平 = 98 毫克/分升

试题解析： 正确答案B.42岁女性： 腰围 = 36英寸（91.4 公分） 甘油三酯 = 133 毫克/分升 HDL胆固醇 = 47 毫克/分升 血压 = 128/87 毫米汞柱 空腹血糖水平 = 107 毫克/分升 满足以下三种或三种以上条件即可诊断为代谢综合征： • 腰围增加：男性 ≥40 英寸 （102 公分）； 女性≥35 英寸 （88 公分） • 甘油三酯水平升高： ≥150 毫克/分升 • HDL胆固醇水平下降：男性<40 毫克/分升； 女性<50 毫克/分升 • 血压升高： ≥ 130/85 毫米汞柱 • 空腹血糖水平升高： ≥100 毫克/分升

1试题解析： 正确答案B.慢性疲劳综合征 慢性疲劳综合征患者开展运动时，训练目标是制定“规律的”运动模式，从而避免出现运动后不适状况。建议进行低强度运动。

2试题解析： 正确答案D.中风 中风的警示体征如下： • 面部、四肢突然麻木或无力 • 突然出现意识障碍、说话困难或很难理解他人的语言 • 单眼或双眼突然视物困难 • 突然行走出现困难，眩晕、缺乏身体平衡和协调能力 • 突发不明原因的剧烈头痛

3试题解析： 正确答案B.150 想要减肥的人应当将运动纳入其减肥方案的关键部分，超重或肥胖人群每周中等强度的运动累计时间不应低于150分钟，如有可能的话，每周应运动225分钟以上。

4试题解析： 正确答案A.主观观察（S） 主观观察是客户自己观察的结果（如身体状况报告、症状、遇到的挑战与取得的进展）

5试题解析： 正确答案A.骨质疏松 对于骨质疏松症患者而言，与负重或抗阻训练活动有关的机械负荷能对骨组织产生应力并刺激骨沉积从而增加骨量和肌肉力量。

6试题解析： 正确答案B.每天都进行背部训练，对健康产生的益处最大。 尽管许多人通常都认为每周至少要训练3次，但下背痛患者如果每天都训练的话，将获得最大的健康益处。

7试题解析： 正确答案B.错误 代谢综合征应定义为：出现下列项目中3个或3个以上的状况。 1) 腰围增加：男性 ≥ 40英寸 (102厘米)；女性 ≥ 35英寸 (88 厘米) 2) 甘油三酯水平升高 ≥ 150 mg/dL 3) 高密度脂蛋白胆固醇水平降低：男性 < 40 mg/dL；女性 < 50 mg/dL 4) 血压升高- ≥ 130/85 mmHg 5) 空腹血糖值升高- ≥ 100 mg/dL 该客户只满足上述指标中的两种 (1.腰围增加与2.高密度脂蛋白胆固醇降低)。

8试题解析： 正确答案C.哮喘 游泳对哮喘患者特别有益，因为吸入肺内的水面上的空气比较湿润。摇臂、划船与越野滑雪等上身运动都不太合适哮喘患者练习，因为这些运动项目的通气要求过高。

9试题解析： 正确答案B.心律不齐 动脉粥样硬化还是心脏病、心绞痛、中风和间歇性跛行等大脑和外周血管疾病的潜在致病原因。

10试题解析： 正确答案A.6-8次 较高强度（8-RM）的肌力运动对骨骼能产生最大的益处，具体的运动强度取决于客户的身体状况与疾病状况，这是此类运动训练最适当的动作次数范围。

11试题解析： 正确答案D.在60-70% 1-RM 运动强度下用8-10项运动进行循环训练，主要采用弹力带与身体体重进行训练，训练1组，动作重复12-16次 低冲击性有氧运动、步行、骑单车、测功计训练与游泳等耐力运动应为主要的运动形式。另外，要避免做需要较多等长收缩的运动。自重训练的强度要低，重复次数要大，如循环训练方案。此外，瑜伽、太极等身心运动能增加运动训练的多样性，能提升肌力、柔韧性并促进放松。

12试题解析： 正确答案B.增加提起的重量，而不是增加动作重复次数 力量训练应注重增加动作重复次数而不是增加重量负荷。教练可将动作重复次数从2-3次增加至10-12次。

13试题解析： 正确答案D.7天/周 尽管大家都有一个共同的信念，认为每周至少应运动三天，但对于下背同客户而言，似乎每天开展运动将获得最大的身体益处。

14试题解析： 正确答案C.运动训练课中包含较长时间的热身与冷身训练 由于运动性哮喘是由通气过度引起，因此应鼓励哮喘患者逐渐延长热身与冷身运动的时间。逐渐延长热身时间，运动者可在随后的高强度运动中利用不应期来减少支气管痉挛。

15试题解析： 正确答案B.错误 为了维持下背健康而开展的运动不应着重训练肌肉力量，而是要做不太苛求的运动，动作重复次数以多为宜，这样有助于提升下腰部的耐力和肌力水平。由于耐力的保护作用比肌力强，因此增长肌力不应以牺牲耐力为代价。

16试题解析： 正确答案C.每周有5-6天散步，每次散步10-20分钟，自感用力度11-13级，目标是每次训练40-60分钟 大多数II型糖尿病患者的主要运动目标是提高血糖调节功能并减轻体重，因为80%的患者都超重。推荐每周进行5-6天低至中等强度的有氧运动，运动强度为RPE 11-16级（6-20级），每次运动40-60分钟，运动时间主要取决于客户的总体健康状况与风险等级。运动初期，可能需要多次进行10分钟的短时间运动。

17试题解析： 正确答案A.88 毫克/分升 运动前后应测量血糖水平。如果运动前血糖水平低于100 毫克/分升，则应推迟运动。

18试题解析： 正确答案C.II型糖尿病 II型糖尿病患者可以参加中等强度的运动，即采用6-20级自感用力度（RPE） 的11-16级运动强度。其他三个选项的疾病都要求自感用力度9-13级的中等训练强度。

19试题解析： 正确答案D.规律运动能降低LDL水平 研究表明，对心血管疾病患者进行运动干预，平均能降低LDL胆固醇水平3.0-6.0 毫克/分升。

20试题解析： 正确答案B.42岁女性： 腰围 = 36英寸（91.4 公分） 甘油三酯 = 133 毫克/分升 HDL胆固醇 = 47 毫克/分升 血压 = 128/87 毫米汞柱 空腹血糖水平 = 107 毫克/分升 满足以下三种或三种以上条件即可诊断为代谢综合征： • 腰围增加：男性 ≥40 英寸 （102 公分）； 女性≥35 英寸 （88 公分） • 甘油三酯水平升高： ≥150 毫克/分升 • HDL胆固醇水平下降：男性<40 毫克/分升； 女性<50 毫克/分升 • 血压升高： ≥ 130/85 毫米汞柱 • 空腹血糖水平升高： ≥100 毫克/分升