

## NSCA-CPT 官方备考题目（中文版）

声明：该题目为 NSCA 官网备考 NSCA-CPT 题目（共 312 道），由小泥巴组织翻译、审校。

有问题请联系小泥巴微信：LLE\_ECHO

致谢翻译,可乐、Gintama、小泥巴.

希望各位通过该题目能更加了解 NSCA 体系。

祝考试成功！！！！

### 第一章 客户咨询与评估

1：下面哪项是真的非无入侵，最小化健康风险症状评估问卷，用以确定运动禁忌？

- a 身体活动准备调查表
- b 准备改变问卷
- c 健康史调查问卷
- d 责任豁免书

A. PAR-Q 是一个简单的问卷，旨在筛选低到中等强度训练的准备情况。

2：下面哪一个情景，教练该建议会员需要一个饮食专家？

a. bill 想要减 100 磅的建议

B. shelly 想学习怎样吃得更健康

c. bob 有心血管疾病并且想减去 30 磅

d. Gina 对减少卡路里来减肥很感兴趣

C. 如果客户处于疾病状态，私人教练应将其客户转介给营养师。

3.下面哪一个描述是健康史问卷表中的内容？

a 披露证据

b 先前的训练史，包括一直以来的坚持体验

c 详细的医学和健康信息

d 健康测量数据

C.健康历史问卷要收集有关的详细信息,包括个人的健康背景，如药物 手术 家族史和生活方式信息。

4 下面哪一个是知情同意书里的内容？

a 披露证据

b 先前的训练史

c 详细的医学和健康信息

d 健康测量数据

A. 知情同意书是你的客户承认其“承担风险”的地方，作为披露风险的证据，并传达潜在的运动危险。它不承担责任。

5.下面哪一个血压指数将被认为是心血管疾病的风险因素？

- a. 130/70 mmHg
- b. 120/80 mmHg
- c. 121/81 mmHg
- d. 140/90 mmHg

D. 一个人血压高于或等于 140 mmHg 的收缩压,和/或 90 mmHg 舒张压被认为是高血压或高血压,使其成为心血管疾病的危险因素。

6.慢性阻塞性肺疾病(COPD)主要是影响了哪一个系统表现出来的症状？

- a 骨骼肌
- b 皮肤系统
- c 心血管系统
- d 呼吸系统

D. COPD 是常见的呼吸问题,影响肺部和个体的氧气携带能力。

7.在回答 PAR-Q 表时,你的会员说有骨头或者关节问题,这可能会因身体活动的变化而变得更糟糕,那么下一步的健身计划该怎么制定？

- a 从低强度训练开始
- b 和会员的医生交流她的准备运动
- c 进行一个健康评估
- d 填写一份健康史问卷表

B. 如果客户对 PAR-Q 中的一个或多个问题回答“是”，那么在采取其他行动之前，特别是在健身之前，他们有必要与他们的医生谈谈他们是否准备开始锻炼计划评价。

8.在回答 PAR-Q 表时，你的会员说在运动时胸部会疼痛，并且正在服用处方血压药物，那么下一步的健身计划该怎么制定？

- a 从低强度训练开始
- b 和会员的医生交流她的准备运动
- c 进行一个健康评估
- d 填写一份健康史问卷表

同第七题解释。

9.下面哪一个是私人教练用来获取会员在过去 24 小时内的饮食摄入数据的方法？

- a 饮食回忆
- b 饮食记录
- c 饮食历史
- d 饮食概要

A.一个人回忆起在过去 24 小时内吃过的饮食数据的形式称为膳食回忆。

10.你的新会员告诉你她有糖尿病，并且正在服用胰岛素。接下来她最该要做的是什么？

- a 确保在运动前饱餐一顿
- b 在开始运动之前先把她转诊给医生
- c 在接下来的整个训练时期中监测她的血糖水平
- d 在开始训练之前填写责任豁免书

B. 在开始任何类型的运动计划之前，由于法律原因以及客户的安全，对于接受糖尿病胰岛素的客户来说，咨询医生是非常重要的。

11. Mike 35 岁，150 磅，他每天做中等强度的运动，他一天大约要消耗多少大卡？

A. 2000   B.2500   C.2800   D.3000

C.中度活的人应该服用约 19 千卡/磅， $19 \times 150 = 2850$ 。

12. 你的会员大概吃 100g 的蛋白质，500g 的碳水，50g 的脂肪。这位会员每天要消耗多少大卡？

A.2600   B.2850   C.3100   D.5100

B 脂肪：9 cal / g，碳水和蛋白质：4 cal / g。  $9 \times 50 + 4 \times 500 + 4 \times 100 = 2850$

13.一名运动员每 kg 体重大约要摄入多少 g 蛋白质？

A. 0.8-0.83g/kg

B.1.2-2.0g/kg

C.2.0-4.0g/kg

D.4.0g 或者更多 g/kg

B . 运动员每天应消耗 1.2-2.0 克每公斤体重。任何超过 4.0 克/千克可能是危险的。

14.下面哪种营养物质包含了维生素和矿物质？

A . 蛋白质饮品

B . 谷物早餐

C . 能量饮料

D . 以上全部

E . A 和 B

D 以上所有都可能含有添加的维生素和矿物质。

15. 以下哪一个在初次面谈中首先出现？

A . 执行并且完成健康史表格

B. 评估和口头解释结果

C. 获得医学检查

D. 进行面试

D . 进行面试是初次面谈测试过程中绝对的第一步

16. 提供可用服务的描述，评估个人的动机和确定适当性是客户咨询的哪一部分？

A . 讨论目标

B.建立会员和教练之间的协议

C. 评估会员和教练的相容性

D. 身体活动准备问卷

C. 这些都是在兼容性的评估中首先进行的。

17. 客户咨询的那一部分是教练与会员都要签字的，并且包含书面描述的服务项目和支付过程的法律文件？

A. 讨论目标

B. 建立会员和教练之间的协议

C. 评估会员和教练的相容性

D. 身体活动准备问卷

B. 在建立客户和教练协议时要签署法律文件，概述流程，提供服务和付款计划。

18. 在填写“医学”这部分的健身史问卷调查表时，你的会员告诉你，他正在服用  $\beta$  受体阻滞剂，一旦获得了医生的允许锻炼，这位会员的锻炼程序与不服用  $\beta$  受体阻滞剂的会员最重要的区别是什么？

A. 使用 PER 来确定他的运动水平，因为他的心率将上升。

B. 整个训练中要测量他的血压以确保不会达到高峰值。

C. 整个训练中要测量他的心率以确保不会达到高峰值。

D. 监测他的意识水平，因为  $\beta$  受体阻滞剂会使他昏昏欲睡

A.  $\beta$  受体阻滞剂能使人的心率保持在某一点以上，因此使心率监测无法确定某人正在锻炼的强度。因此，RPE 是您能够确定该人是否以期望的强度锻炼的唯一方式

19. 应该在哪个时间段测量会员的心率？

A. 早饭前 B. 坐着的时候 C. 躺着的时候 D. 早上起床前

B. 虽然休息心率可能会稍微降低，当客户躺下或刚刚醒来时，只需要坐下来获得准确的静息心率。

20. 当测量会员的血压时，听诊器应该放哪？

A. 肘屈时在会员的手臂内侧。

B. 会员的内侧腰部

C. 高于血压袖带

D. 没必要使用听诊器

A 为了在释放袖带压力时听到血液流动，听诊器必须放在肘部弯曲处的病人手臂内侧。

21. 下面哪一种药会影响人运动时的心率？

A. 利尿剂

B. 抗组胺剂

C. 感冒药

D. 抗抑郁药



C 有些感冒药可以提高一个人的运动心率。

22.客户咨询的那一部分是 PAR-Q 问卷表的管理？

A.健康评估筛选

B.初步咨询

C.评估风险因素

D.额外筛选

A 健康评估筛选是 PAR-Q 的一部分。

23.当确定是骨盆前倾时，是哪块肌肉紧张？

A.髋关节屈肌和竖脊肌

B.腹直肌和腘绳肌

C.臀大肌和臀中肌

D.股四头肌和前胫骨

A

24. 当确定是骨盆前倾时,你应该通过恢复性运动来加强哪块肌肉？

A.髋关节屈肌和竖脊肌

B.腹直肌和腘绳肌

C.臀大肌和臀中肌

D.股四头肌和前胫骨

B

25.同 23 题。

26. 身体脂肪测试是以哪种形式的电信号通过身体的？

A.静水称重

B. 空气置换体积描记法

C. 双能 X 射线骨密度仪

D. 生物电阻测量法

D BIA 通过身体中的脂肪，瘦体重和水分传递电信号，以确定身体脂肪百分比

27. 哪种类型的肌纤维具有较大的有氧能力？

A. IIa B. IIx C. I D. Ib

C

28.大腿内收肌紧张和臀中肌薄弱会导致什么代偿？

A 膝盖内扣

B 腰椎过度弯曲

C.横向躯干向一侧移动

D 脚不稳定

A. 反对膝盖向内运动的肌肉很弱，内侧肌肉很紧，因此导致运动发生。

29. 跖屈肌紧张可导致哪些代偿？

A 膝盖内扣

B 腰椎过度弯曲

C 抬高脚跟

D 横向躯干向一侧移动

C . 跖屈肌肉会导致脚跟升高，因此，紧绷或过度活动的跖屈肌可能导致无法使脚跟与地板接触。

30. 计算身体质量指数（BMI）的正确的测量单位是什么？

体重（lb）/身高（in）

体重（kg）/身高（in）

身高（in）/体重（lb）

身高（m）/体重（kg）

B. 体重指数是体重与体重/体重/身高之比。您必须确保首先将高度转换为米，重量至千克。

31. Jeanette 是一名 55 岁的女子，经常锻炼身体。估算她的最高心率是多少？

A. 165bpm

B. 220bpm

C. 185bpm

D. 55bpm

A. 最高心率是 220-年龄。

32. Mark 是名 32 岁的男子，估算他的最高心率是多少？

A. 200bpm

B. 188bpm

C. 168bpm

D. 190bpm

B 解析同上题

33. Jim 做平板卧推只做一个的话，最重能推 100 磅，如果 Jim 遵循典型的相对肌肉耐力模式，要做 10 次的话，大概能推多大重量？

A. 100 磅    B. 50 磅    C. 75 磅    D. 65 磅

C. 大多数人完成 10 次重复的重量是他们只能做一次的最大重量的 75%。

34. 以下哪一个是应该转介给物理治疗师的客户的例子？

A. 客户在购买新床后抱怨腰痛。

B. 会员有复发的膝盖问题

C. 会员会跛行走路

D. 会员摔倒过并且伤到了踝关节

B. 任何重复的伤害应由物理治疗师处理，以避免运动造成进一步的伤害。

35. 哪个额外的筛选表格评估客户的饮食摄入量，压力水平和身体活动水平？

A.假设风险协议

B.知情同意书

C.生活清单

D.儿童与参与文件

C. 生活清单能评估个人选择和身体活动，饮食和压力情况。

36. 以下哪项不是知情同意书的内容？

A.在受伤的情况下放弃法律补救的权利

B.描述程序的风险

C.保密条款

D.参与者的职责

A . “风险释放/假设协议” 包括在受伤时放弃获得法律补救的权利，而不是知情同意书。

37. Jim 是一名 47 岁的身体质量指数为 32 的男性，他在过去 4 个月内经常锻炼身体。他的血压是 152/94。吉姆有多少个患冠心病危险因素？

A.4    B.2    C. 3    D.5

C . Jim 冠状动脉疾病危险因素如下：他是一名 45 岁以上的男性；30 以上的 BMI；高于 140/90 的血压。

38. Martha 是一名 48 岁的女子，身体质量指数为 26。她的血压为 126/72。她去年一直在经常锻炼。玛莎有多少冠心病危险因素？

A . 3    B.2    C. 1    D.没有

D . Martha 是一名 55 岁以下的女性；身体质量指数小于 30；血压低于 140/90；有规律的锻炼至少 3 个月。这使她无 CAD 风险因素。

39. 一个人需要多少冠状动脉疾病风险因素才能被归类为“中度风险”？

A. 1 个或更多    B.2 以上    C.3 以上    D.4 以上

B.具有 2 个以上 CAD 风险因素的个人被认为是“中度风险”。

40. PAR-Q 里有多少个问题必须回答“是”，以便在开始锻炼计划之前要求他或她的医生许可？

A.1 个或更多

B. 2 以上

C. 3 以上

D.个人在开始锻炼计划之前，要一直和 ta 的医生说话

A 如果个人对 PAR-Q 的一个或多个问题回答“是”，建议他在运动前咨询他/她的医生。

41. 以下哪一项在开始锻炼计划之前需要医生许可？

A. 被分层为“高风险”，希望参加中度至强烈的运动

B. 展示心血管疾病的体征或症状

C. 被分层为“中度风险”，希望参加有力的锻炼

D. 以上所有

E. 只有 a 和 b -

D. 上述任何一项要求在进行运动测试和处方之前都要求医生许可，以及对 PAR-Q 的任何问题回答“是”的个人。

42. Andrea 是一名 25 岁的女子，已经和你一起训练了 2 个月了。过去两周她已经减了 10 磅。她从不错过任何一次训练并不断询问饮食问题。你已经开始注意到，她在流失肌肉，并且她站立时变得头晕目眩。这些迹象可能导致什么样的障碍？

A. 神经性贪食症

B. 神经性厌食症

C. 饮食紊乱症

D. 以上所有

E. 只有 b 和 c

E. Andrea 根据体重和肌肉损失以及对饮食和运动的痴迷，显示厌食症状和饮食紊乱症迹象。

43. 您正在对你的客户进行运动测试，并注意到她正在喘息。你应该采取什么行动？

A. 只有当喘息停止时，才能缓慢下来恢复

B. 让她知道，如果她不舒服，她不必继续

C. 立即终止测试

D. 打 911

C. 如果客户喘不过气，或者呼吸极短，应立即终止测试。

44. 你正在对你的客户进行一次运动测试，他说他很累，想停下来。你应该采取什么行动？

A. 让他知道，运动测试是累了，他需要继续前进

B. 告诉他，如果他需要，他可以放慢速度

C. 让他去喝一杯水，回来测试

D. 立即终止测试

D. 如果客户要求停止测试，应立即终止。

45. 以下哪项健身评估应在其他方面之前进行？

A. 休息心率

B. 垂直跳跃测试

C. 有氧能力测试

D. 最大强度试验

a 一般健身测试应在运动表现测试之前进行。休息心率是一般的健身测试。

在施用任何形式或需氧测试以确定基线之前，确定 RHR 也很重要。

46. 以下哪项测试应在测试的最前面？

A. 厌氧容量试验



B. 肌肉力量测试

C. 最大有氧容量试验

D. 局部肌肉耐力试验

b 一般健康测试应在运动表现测试之前进行。肌肉力量是一般的健身测试。在严格测试之前测试肌肉力量很重要。

47. 当您检查客户的休息脉搏时，您可以在 15 秒钟内记录 18 次。你的客户每分钟心率是多少？ A.18 bpm

B.36 bpm

C.72 bpm

D.108 bpm

c 在一分钟内有 4 个间隔 15 秒，因此为了确定每分钟一个人的心率，您必须将节拍数/ 15 秒乘以 4. 即： $18 \times 4 = 72$ 。

48. 以下哪些因素可能会影响心率评估？

A. 高度

B. 抽烟

C. 身体位置

D. 以上所有

E. 只有 a 和 b

d 高度，吸烟和身体位置都可以影响心率评估。

49. 身体质量指数或 BMI 是 和 的比例来测量的。

- A. 体重 ( lb ) 至身高 ( in )
- B. 身高 ( in ) 至体重 ( lb )
- C. 体重 ( kg ) 至身高 ( m<sup>2</sup> )
- D. 身高 ( m<sup>2</sup> ) 至体重 ( kg )

c BMI 是一个人的体重 ( kg ) 与身高 ( m<sup>2</sup> ) 的比例。

50. 以下哪一项被认为是 “正常” 身体质量指数？

- A. 15    B. 20    C. 25    D. 30

b 18.5-24.9 的 BMI 被认为在 “正常” 范围内。

51. 以下哪一项是 20 岁男性的 “平均” 体脂肪百分比？

- A. 5%
- B. 10%
- C. 15%
- D. 20%

C. 18-25 岁的男性体脂肪率为 13-15%，被认为是 “平均值”。

52. Amy 年龄 25 岁。你最近测试了她的身体脂肪百分比，并确定她有 22% 的身体脂肪。艾米最有可能陷入哪个类别？

- A. 纤细
- B. 比平均水平瘦

C.平均

D.比平均水平胖

C.18-25 岁的身体脂肪百分比在 22-23%之间的女性被认为是“平均”。

53.以下哪一项不是用皮肤贴卡钳评估身体脂肪百分比的适当的皮肤褶皱部位？

A.胸部

B.腹部

C. 臀部

D. 大腿

c - 臀部不是测试身体脂肪百分比的适当区域，因为它们不能提供与身体其余部位成正比的精确测量，并且它不是触及客户的合适位置。

54.下面哪个测试身体成分评估是用小电流通过身体？

A.皮褶厚度

B.近红外电阻

C.静压称重

D.生物电阻抗分析

E.以上都不是

d - 生物电阻抗分析使用小而无痛的电流，通过身体来确定身体组成。

55.测量哪个位置以确定腰围与臀围比？

A.腰部最小部分和臀部最大部分

B.腰部最大部分和臀部的最小部分

C.腰最大部分和臀部的最大部分

D.腰最小部分和臀部的最小部分

A - 腰臀比通过将臀部的最大部分的测量除以腰部的最小部分的测量来确定。

56.在次极限运动测试期间应记录心率测量值？

A.在持续的工作阶段结束时

B.只有在评估的开始和结束

C. 以恒定的工作速度运动 2-3 分钟

D.以上所有

E.只有 a 和 c

E- 心率应至少每隔 2-3 分钟监测一次，并在持续工作阶段结束时进行

57.以下哪项评估测试心血管耐力？

A.YMCA 卧推测试

B.部分卷曲测试

C.坐姿体前屈测试

D.YMCA 循环测力计测试

D - YMCA 周期测力计测试评估心血管耐力。

58.以下评估测试肌肉力量？

A.YMCA 步骤测试

B. Rockport 步行测试

C.1RM 最大腿举测试

D.坐姿体前屈测试

C 1 次重复最大腿压力测试评估绝对肌肉力量。

59.以下哪一个人不应该执行 1.5 英里跑评估？

A.一名三十五岁的男子断断续续训练了 5 年 5 公里跑。

B.一名 45 岁的女性刚接触抗阻力训练，但经常快走。

C.一名 35 岁的女子，在过去 6 个月内没有参加任何形式的运动。

D.一名 45 岁的男子，刚刚开始锻炼身体，在过去的几周内会慢走。

C - 个人应经常跑步或快走，在参加 1.5 英里跑评估之前，应至少进行几周的训练。

60 玛丽是一个 60 岁的女人，想要恢复身材。她 8 年没有锻炼了。以下哪项心血管评估适用于玛丽？

A.Rockport 走测试

B.12 分钟跑步

C.YMCA 台阶测试

D.YMCA 循环测力计测试

C- YMCA 台阶测试和 Astrand-Rhyming 功率自行车测试都是对于无训练基础的人较适合的测试。

61. 以下哪项评估测试上肢肌肉耐力？

A.1 次重复最大平板卧推试验

B.部分卷曲测试

C.YMCA 平板卧推测试

D.1 次重复最大腿举测试

C - YMCA 平板卧推测试通过持续重复疲劳来评估上肢肌肉的耐力。

62.以下哪个评估灵活性？

A.YMCA 步骤测试

B. Rockport 步行测试

C.1 次重复最大腿压测试

D.坐姿体前屈测试

d - 坐姿体前屈测试测量臀部和腰背上的灵活性和运动范围。

63.超重或肥胖的客户评估腹部脂肪的最佳方法是什么？

A.身体质量指数

B.腰围

C.皮肤测量

D. a 和 b

D. 在超重或肥胖个体中，皮肤弯曲测量（卡尺）可能难以获得准确的身体脂肪百分比。最好从 BMI 或腰围开始，并监测变化。

64 当检查客户的饮食习惯时，来自脂肪的热量应占百分之多少？

A.15%以下

B.30%以下

C.40%以下

D.15%以上

B - 约 30%以下的热量应来自脂肪。

65 雪莉想失去 30 磅。当评估她的饮食时，每天热量“缺口”是多少为安全的。

A.每天 100-500 千卡

B.每天 500-1000 千卡

C.每天 1000-1500 千卡

D.每天 1500-2000 千卡

B - 一个人每周丢失 1-2 磅被认为是安全的。减少每天摄入 500-1000 卡路里的热量，每周产生 3500-7000 卡路里的赤字，相当于 1-2 磅。

66.与客户讨论营养时，应推荐以下哪项？

A.喝 2%牛奶

B.喝饮料苏打水

C.做半盘水果和蔬菜

D.少吃蛋白质

C - 制作半盘的水果和蔬菜是 MyPlate.gov 的推荐。

67.哪种能源消耗模式是整体能源消耗的最大贡献者？

A.食物的疗效

B.心血管运动

C.运动消耗

D.基础代谢

D 你的静息代谢率有助于你每天大约消耗总能量的 60-75%。

68 问题是，你做身体活动时 would 感到胸部疼痛吗？是属于哪一个评估？

A.PAR-Q

B.健康/医疗问卷

C.个人培训合同/协议

D.态度评估

A - PAR-Q ( 身体活动准备情况调查表 ) 问是否有问题，如上述问题。

69.以下哪一个是总结评估的一个例子？

A.PAR-Q

B.心率监测

C.身体脂肪测试

D.会议期间的言论

D - 非正式观察被认为是对客户的总结性评估。

70..以下哪一项是为客户选择适当评估的重要因素？

A.运动水平

B.年龄

C.性别

D 以上所有

E 只有 b 和 c

D - 在为客户选择评估之前，应考虑以上内容。

## 第二章 方案规划

71. 从最大到最小的肌肉中发现的结缔组织的正确顺序是什么？

A. 肌筋膜 肌束膜 肌外膜

B. 肌束膜 肌筋膜 肌外膜

C. 肌外膜 肌束膜 肌筋膜

D. 肌外膜 肌筋膜 肌束膜

c 显示从最大到最小的结缔组织的顺序。肌外膜包围肌肉，肌束膜作为肌纤维和肌筋膜之间的结缔组织包裹每一个肌肉纤维或细胞

72. 肌丝滑动学说理论中的能量来源是什么？

A. 氨基酸

B. 脂肪酸



C. 磷酸肌酸

D. 三磷酸腺苷

d 三磷酸腺苷 ( ATP ) 是肌丝滑动学说中的能量源。

73. 什么是肌肉的基本收缩单位？

A. 肌纤维

B. 肌动蛋白

C. 肌球蛋白

D. 肌节

d 每个肌肉纤维 ( 细胞 ) 内都有肌节，并含肌动蛋白和肌球蛋白。它被认为是肌肉的基本收缩单位。

74. 扭矩产生\_\_\_\_\_。

A. 角速度

B. 线性加速度

C. 角加速度

D. 力

c - 扭矩产生角加速度，而力产生线性加速度。

75. 工作的生物力学定义是什么？

A. 质量 x 加速度

B. 距离 x 时间

C. 力 x 距离

D. 强度 x 时间

c - 工作是强度乘以物体移动距离的乘积。

76. 以下哪项会导致运动效率低下？

A. 主动肌和拮抗肌的共同激活

B. 外部干扰

C. 等长收缩

D. 以上所有

d 以上所有都可能导致运动效率低下，并可能导致肌肉早期疲劳。

77. 以下肌肉活动中哪一种肌肉既不能伸展也不收缩？

A. 向心收缩

B. 离心收缩

C. 协同收缩

D. 等长收缩

d 肌肉在等长收缩时既不延长也不缩短，因此关节周围没有运动。

78. 在髋伸展期间，下列哪个肌肉向心收缩？

1 腰大肌 2 臀大肌 3 股二头肌 4 股直肌

A. 1,2,3 B. 2,3 C. 1,4 D. 1,2,4

b 臀大肌和股二头肌有助于髋关节伸展期间发生的向心收缩，而其他同侧收缩在髋关节屈曲期间收缩。

79. 以下哪些肌肉在膝伸时向心收缩？

1 股直肌 2 半膜肌 3 半腱肌 4 股二头肌

A. 2,3,4 B. 只有 4 C. 只有 1 D. 2, 3

c 股直肌在膝关节伸展时向心收缩，而其他人在膝关节屈曲期间向心收缩

80. 在哑铃的二头弯举的运动过程中，以下哪一部分的力会发生改变？

A. 哑铃到肘部的水平距离

B. 力矩

C. 重量

D. a 和 b

d 由于从重量到肘部的水平距离发生变化，即使重量保持不变，整个运动产生的力矩也会发生变化。这样可以改变整个动作的阻力。

81. 以下哪一个是补充 ATP 的有氧过程？

A. 快速糖酵解

B. 慢糖酵解

C. 磷化系统

D. 氧化系统

d - 氧化系统需要氧气，因此需氧。

82. 以下哪一个是抗阻训练急性适应的例子？

- A. 肌酸磷酸肌酸浓度降低
- B. 肌肉力量增加
- C. 肌酸磷酸肌酸浓度增加
- D. 协同收缩减少

a 在运动回合之后会立即发生抗性训练的急性适应。运动回合后，肌酸磷酸肌酸浓度往往会下降，但随着时间的推移可能会增加。

83. 以下哪一个是抗阻训练长期适应的例子？

- A. 肌肉氨水平升高
- B. 肌肉糖原浓度降低
- C. 肌肉耐力增加
- D. 皮质醇浓度增加

c -长时间适应抵抗训练发生在反复训练后，运动结束后长时间持续。肌肉耐力增加需要多次运动。

84. 以下哪一个是由于抗阻训练引起的神经与肌肉可能适应的一个例子？

- A 减少协同收缩
- B 蛋白质合成增加
- C 肌动蛋白和肌球蛋白丝数量增加
- D 增加肌酸磷酸盐的浓度

a 抗阻力训练会减少主动肌和拮抗肌的协同收缩，这是一种神经学适应。

85. 以下哪一个是可能因抗阻训练引起的肌肉适应的例子？

A. 生命后期骨质疏松的风险降低

B. 增加肌纤维的横截面积

C. 增加毛细血管

D. 增加脂肪燃烧

b 肥厚或肌肉纤维横截面积的增加，是骨骼肌对抗性训练的主要适应。

86. 以下哪一个是可能因抗阻训练引起的内分泌适应的例子？

A. 增加肌腱刚度

B. 增加毛细血管化

C. 增加无脂肪的质量

D. 靶组织上激素受体数量增加

d 目标组织上某些激素的受体数量增加被认为是对耐力训练的可能的内分泌反应，扩大给定浓度的激素的作用

87. 以下哪一个是可能因抗阻训练引起的新陈代谢适应的例子？

A. 线粒体密度降低

B. 增加肌酸磷酸肌酸浓度

C. 增加运动单位补充

D. 减少协同收缩

b 研究表明，运动后肌肉组织中肌酸磷酸盐的浓度增加。这是一种代谢变化。

88. 以下哪一项是描述了心肺能力可能适应了抗阻训练？

- A. 增加毛细血管化
- B. 靶组织上激素受体数量增加
- C. 增加肌腱刚度
- D. 蛋白质合成增加

a 抗性训练引起肌肉组织增加毛细血管化，这是心肺适应。

89. 以下哪一个是由于抗阻训练引起可能改变骨骼和软骨的一个例子？

- A. 增加运动单位补充
- B. 过度生长
- C. 后期降低骨质疏松的风险
- D. 增加去脂体重

c 抵抗训练已被证明可以降低生命后期骨质疏松症的风险，这是对骨骼系统的适应。

90. 以下哪一个是基于抗阻训练引起的可能腱和韧带适应的例子？

- A. 减少协同收缩
- B. 蛋白质合成增加
- C. 更多的肌动蛋白和肌球蛋白丝
- D. 增加胶原蛋白生产

d 抗性训练与胶原蛋白生产增加以及肌腱交换有关。

91. 以下哪一个可能是因为抗阻训练而影响脂肪组织的例子？

- A. 过度肥大
- B. 增加去脂体重
- C. 休息期增加能量消耗
- D. 增加运动单位补充

c 阻力训练后增加的能量消耗有助于减肥。

92. 以下哪项可能是运动引起的心理反应？

- A 压力减少
- B 抑郁症的感觉减退
- C 认知能力下降
- D 以上所有

E a 和 b

e 运动可以减轻压力，减少抑郁感。它可以增强认知能力，而不是降低。

93. 以下哪项不是影响抗阻训练适应的因素？

- A. 年龄
- B. 特长
- C. 性别
- D. 文化

d 以上所有以上除个人文化外，均可影响抵抗训练结果。

94. 以下哪项是可能因有氧训练引起的慢性心血管适应？

1 心率增加 2 增加每搏输出量 3 血压降低 4 血容量减少

A. 1,2 B. 1, 3, 4 C. 2,3 D. 1,3

c 对有氧运动的慢性心肺反应包括心率降低，每搏输出量增加，血压下降和血容量增加。

95. 你的客户设定了穿下 6 个码衣服的目标，并决定一旦达到目标，她将自己购买 3 条新裤子。这描述了哪种动机呢？

A. 负面惩罚

B. 外在奖励

C. 内在动机

D. 外部监管

b 实现目标时获得奖励是积极的一种形式，属于外在奖励。

96 . Molly 是一个 25 岁的女人，想减肥，改善低体能。以下哪一个是 Molly 有效的 SMART 目标的示例？

A. Molly 将在 2 分钟内完成 30 次深蹲

B. Molly 将在一周内在 2 分钟内完成 30 个自重深蹲

C. Molly 将在 2 周内吃得更健康

D. 莫莉将减去 5 磅

b - 所谓 SMART 原则，即：



1. 目标必须是具体的 ( Specific )
2. 目标必须是可以衡量的 ( Measurable )
3. 目标必须是可以达到的 ( Attainable )
4. 目标必须和其他目标具有相关性 ( Relevant )
5. 目标必须具有明确的截止日期 ( Time-based )

这个 SMART 具体是 ( 体重 , 2 分钟 ) , 可测量 ( 30 分钟 , 2 分钟 ) , 可达到 ( 不超出其范围 ) , 相关 ( 较低的体能 ) 和时间限制 ( 一周内 ) 。

97. Jose 年龄 18 岁。他估计最高心率是多少 ?

- A. 202 bpm
- B. 200 bpm
- C. 220 bpm
- D. 218 bpm

a 一个人估计的 MHR 是 220 减年龄。即  $220 - 18 = 202$ 。

98. 1 MET 的工作量是多少 ?

- A 休息时的耗氧量
- B 休息能源消耗量
- C 执行低级任务时的能源消耗量
- D 执行低级任务时的耗氧量

a - 一个 MET 相当于休息时的耗氧量 , 约为  $3.5 \text{ mL} / \text{kg} / \text{min}$ 。

活动种类	活动情况	MET
静坐		1.0
站立	放松地	1.0
作画	坐着	1.5
写字		1.5
穿衣和脱衣		2.0
洗手和洗脸		2.0
打字		2.0
演奏乐器		2.5
骑马	慢速	2.5
步行	速度为 4km/h	3.0
舞蹈	慢节奏,如华尔兹	3.0
划船	慢划	3.5
骑脚踏车	速度为 10km/h 以下	4.0
骑马	一般运动	4.0
体操	表演	4.0
家务劳动	重活,如拖地	4.5
步行	速度为 5.6km/h	5.5
舞蹈	快节奏,如迪斯科	5.5
竞走	比赛	6.5
打羽毛球	比赛	7.0
铲雪		7.0
挖掘		7.5
跑步	速度为 5km/h	8.0

99. VO<sub>2</sub> max 的最佳定义是什么？

- A. 每一磅体重每人可以使用的最大氧气量。
- B. 人们每公斤体重一分钟可以使用的最大氧气量。
- C. 每一磅体重可以在一分钟内排出人体二氧化碳的最大量
- D. 每公斤体重 1 分钟内可以排出人体二氧化碳的最大量

b VO<sub>2</sub> max 是人们每公斤体重 1 分钟内可以使用的最大氧气量。也称为最大吸氧量或最大有氧能力。

100. 以下哪一项被认为代表了运动强度最高的持续水平？

- A. 无氧阈值
- B. 有氧阈值
- C. 第一呼吸机门槛
- D. 通话测试阈值

a 无氧或乳酸阈值被用作运动表现的标记，因为它被认为指示何时不能再持续运动强度。

101、肌肉爆发力有关哪两个因素？

- A 力量和速度
- B 力量和敏捷
- C 力量和强度
- D 功和距离

A 爆发力=力×速度，或功÷时间。即能多迅速而有力地完成动作。

102、肌小节运用什么原理收缩进而产生肌力的？

- A 神经控制
- B 力偶关系
- C 长度-张力关系
- D 交互抑制

C- 长度-张力关系是指肌节长度与收缩蛋白（肌球蛋白和肌动蛋白）之间的关系，从而确定肌纤维生产的力。

103、膝关节的前交叉韧带（ACL）的作用？

- A 将股骨和腓骨连接起来 B 胫骨伸展时稳定股骨
- C 防止胫骨向后滑动 D 防止胫骨过度向外旋转

b - ACL 负责将股骨连接到胫骨，在膝关节伸展时稳定胫骨上的股骨，防止胫骨向前滑动，防止胫骨过度向内旋转。

104、下列哪个选项是被无氧供能系统所利用？

- A 糖原 B 脂肪酸 C 氨基酸 D 氧气

a-糖原和磷酸肌酸是无氧供能系统的主要能源物质。

105、下列哪个选项是被有氧供能系统所利用？

- A 磷酸肌酸 B 脂肪酸 C 肝糖原 D 都不是

b -脂肪酸是用于有氧供能系统的主要底物。

106、在前两周的训练中，力量的增加主要来源于哪一项？

- A 肌肥大 B 运动神经的募集增加
- C 线粒体数量的增加 D 暂时性肌肥大

b- 在训练计划的前两周，大多数力量的增加通常是由于神经系统内运动单位的增加，而不是肌肉大小的增加。

107、Monica 是一位 40 岁的女性，静息心率是 70 次/分钟，请问她的储备心率是多少？

- A 110 次/分钟 B 150 次/分钟  
C 180 次/分钟 D 220 次/分钟

A- 最大心率=220-年龄，储备心率=最大心率-静息心率

108、以肌肥大为客户，抗阻训练中要使用 1RM 多少的重量？

- A 40-60% B 55-75% C 65-85% D 85-100%

C- 以肌肥大为客户的训练，控制在 65-85%1RM 区间。

109、以力量训练为客户，抗阻训练中要使用 1RM 多少的重量？

- A 30-70% B >70->85% C <65-<75% D 65-85%

B- 以力量为客户的训练，控制在大于或等于 70-85%1RM 区间。

110、以肌耐力为客户，抗阻训练中要使用 1RM 多少的重量？

- A 30-70% B >70->85% C <65-<75% D 65-85%

C- 以肌耐力为训练目的，保持低重量、高频次是很重要的。最好选择小于或等于 65-75%1RM 区间。

111、以肌肉爆发力训练为目标的客户，抗阻训练中要使用 1RM 多少的重量？

A 30-70% B >70->85% C <65-<75% D 65-85%

a- 肌肉爆发力=力×速度，通常在 30-70%1RM 区间能找到最大功率。

112、当训练肌肉耐力时，每组选择几次为宜？

A 10-25 次 B 6-12 次 C ≤6 次 D 1-6 次

A- 肌肉耐力在每组训练中通常需要高频次，大约 10-25 次。

113、当训练肌肉爆发力时，每组选择几次为宜？

A 10-25 次 B 6-12 次 C ≤6 次 D 1-6 次

D-当以肌肉爆发力为目的的训练时，在训练者能承受的情况下，应当每组选择 1-6 次。

114、当训练肌肉力量时，每组选择几次为宜？

A 10-25 次 B 6-12 次 C ≤6 次 D 1-6 次

c-当以肌肉力量为目的训练时，应当每组选择少于或等于 6 次的高水平阻抗。

115、当训练肌肉肥大时，每组选择几次为宜？

A 10-25 次 B 6-12 次 C  $\leq 6$  次 D 1-6 次

b- 以肌肉肥大为目的，为了更大地刺激肌肉即每组选择 6-12 次。

116、初学者应该在训练中安排几套动作？

A 1 B 1-2 C 1-3 D 1-4

C-1-3 套

117、以肌肉耐力为目的训练，休息时间大约需要多长时间？

A  $\leq 30s$  B 30-90s C 2-5min D 不安排休息时间

A-  $\leq 30s$

118、一般安排几周，作为一个连续的训练计划？

A 4 周 B 8 周 C 12 周 D 16 周

D-训练计划一般安排 16 周时间，然后再进行评定和制定新的计划。

119、RPE(自觉用力评分)、FC(训练时最大肺活量)、HR(心率)和 MET(代谢量)

都是评估有关有氧能力的哪部分？

A 运动时间 B 运动强度 C 运动水平 D 训练频率

B- RPE,FC,HR,MET 都是衡量运动强度的方法。

120、下列哪一项是青年参加抗阻训练计划的公认准则？

A 动态热身 B 随着力量的提升阻力增加 5-10%

C 选择每组 ( 6-15 ) 次的动作 1-3 套 D 以上全部

D-以上都是训练青年时普遍接受的准则。

121、在老年人中，抗阻训练能降低他们身体退化的哪些风险？

A 高血压 B 不敏感胰岛素症 C 下背部痛 D 以上全部

D- 已证明能减缓上述问题甚至更多。

122、哪个动作不应该在妊娠中期的孕妇训练中？

A 坐姿推胸 B 自重深蹲



C 仰卧位-仰卧起坐 D 侧卧位-仰卧起坐

C- 在妊娠期三月后，仰卧起坐或者仰卧位的训练动作有导致心脏血液回流的风险，所以应该在妊娠中期避免该动作。

123、下列哪项是影响体重控制的生理机制？

A 心情或幸福感 B 营养物质的选择 C 动机

B- 营养物质（碳水化合物，脂肪和蛋白质）的选择是有关人体生理机制，可以影响他们的体重。

124、下列哪项是影响体重控制的心理机制？

A 瘦体重含量 B 代谢量

C 身体意象 D 防止基础代谢降低

C- 身体意象是人们对自身身体感觉的一种内在标记，因此它是心理的。

125、把运动和体重控制联系在一起的机制是什么？

A 增强自尊心 B 兑现承诺 C 提高运动持续性 D 改善规律饮食习惯

A- 自尊心的提高会增强后三项。

126、下列哪项是运动减肥对身体的改善？

A 改善心情 B 减少腹部脂肪 C 增加身体消耗 D 以上全部

D- 以上所有这些都是运动的潜在好处，特别是在减肥计划中。

127、下列哪个选项适合作为减肥者的初始目标？

- A 6 个月内体重减少 10%    B 3 个月内体重减少 15%  
C 6 个月内体重减少 5%    D 8 个月内体重减少 2%

A -六个月内体重减少 10%是一个适当的初始目标，因为在相当长的时间内这是一个适度的体重。

128、下列哪个选项是降低训练难度的退阶动作？

- A 深蹲到负重深蹲    B 卷腹到仰卧起坐  
C 深蹲到弓箭步    D 俯卧撑到墙壁俯卧撑

D- 墙壁俯卧撑是俯卧撑的退阶版

129、当瘦子感觉自己身体胖，出现慢脉冲静止、闭经、脱发症状，以上可能是哪种疾病的症状？

- A 肝硬化    B 神经性贪食  
C 神经性厌食    D 抑郁或焦虑症

C- 上述症状都是神经性厌食症的可能症状。

130、Andrew 腰围 103cm、HDL ( 高密度胆固醇 ) 38mg/dl、血压

150/90 , 上述症状你会考虑到哪种疾病 ?

A 糖尿病 B 神经性贪食 C 呼吸过度 D 代谢综合症

D- 如果一个人有 3 个或更多的最常见的症状 , 被认为是代谢综合征。这些症状还包括 LDL ( 低密度胆固醇 ) 水平升高和空腹血糖水平升高。

131、如果一个人的血糖水平低于 70 mg/dl , 下列哪种食物能最快使其恢复正常血糖水平 ?

A 1 大汤匙糖或蜂蜜 B 一支蛋白棒 C 一杯减肥茶 D 一杯水

A 如果一个人的血糖水平低于 70 毫克/升 , 应该吃一些高糖的东西来恢复血糖水平。蛋白质、水或减肥饮料都不会有帮助。

132、一个人血压达到多少时 , 被认定为是高血压并且要进行医学检查 ?

A 135/70 mmHg 或更高 B 140/90 mmHg 或更高

C 150/95 mmHg 或更高 D 160/100 mmHg 或更高

B- 血压高达 140/90 或更高 , 被认为是高血压 , 通过医生的检查是必需的。

133、对于有医生许可和得到控制的高血压客户，以下哪种运动形式适合他？

- A 间歇训练 B 不应该训练直到高血压治好
- C 增强式训练 D 轻到中等强度的有氧运动

D -一个控制高血压和得到医生许可的人可以锻炼，但它应该保持轻度至中度的活动，不要接近最大心率。

134、对于患有冠心病及心肌梗塞后的客户（无胸痛），下列什么运动形式合适？

- A 间歇训练 B 运动时必须医学监护
- C 轻度的有氧运动 D 轻到中等强度的有氧运动

B- 对于患有心脏病和冠状动脉疾病是突发心脏病的高危人群，需要在运动时进行医学监护。

135、经历过脑血管意外（CVA）的人，下列哪个选项符合其适当的目标？

- A 增加肩关节的灵活性 B 提供跳的爆发力
- C 增加一英里跑的速度 D 提升速度和力量

A- 中风的人应该关注平衡、协调和关节活动范围以及日常活动。

136、对于被诊断患有慢性阻塞性肺病（COPD）的病人，下列哪种运动形式适合？

- A 间歇训练 B 去正规的肺部和呼吸康复中心进行练习  
C 有氧运动 D 轻至中等强度的行走

B- 患有慢性阻塞性肺病（COPD）的病人应该在正规的肺部和呼吸康复中心进行练习，而不是由私人教练去指导。

137、对哮喘患者来说，监测运动强度的最好方法是什么？

- A RPE(主观努力感受) B 靶心率 C 呼吸状态 D A 和 C

d - A 和 C 是监测哮喘患者运动强度的好方法。患者可能无法达到目标心率。

138、下列哪种肌肉或骨骼伤病是被称为关节或透明软骨的恶化？

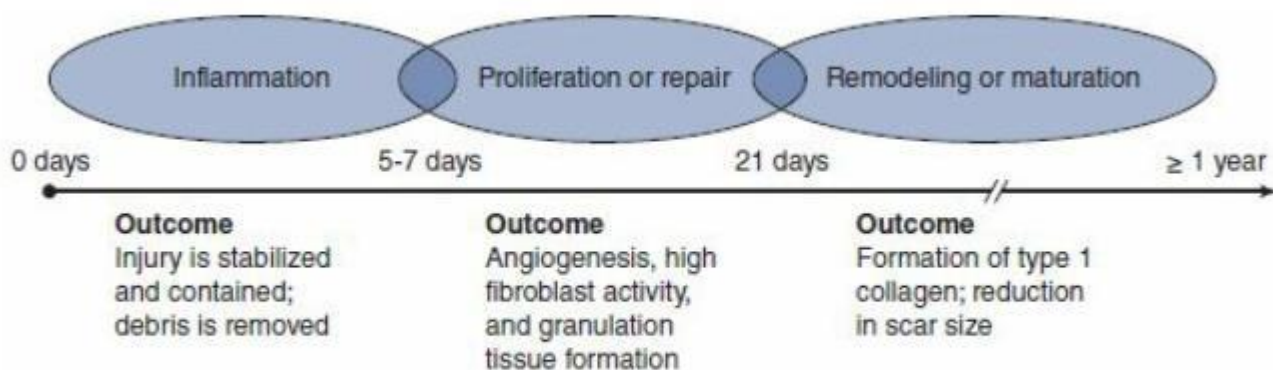
- A 骨软骨病 B 跟腱炎 C 骨关节炎 D 滑液囊炎

C-这就是骨性关节炎的定义。

139、在组织愈合的哪个阶段，I 型胶原形成？

- A 炎症反应期 B 修复期 C 重建期 D 损伤期

C- I 型胶原的形成在重建和成熟期。



**FIGURE 21.1** Healing phases with physiologic outcomes.

140、下列哪种活动适合在肌肉损伤后的修复期进行？

I 控制疼痛和炎症 II 关节活动度 III 功能加强 IV 平衡和本体感觉

A I,II,IV B II,IV C III,IV D II,III

B- 在修复期（愈合中期）应当关注关节活动度、平衡和本体感觉。

**TABLE 21.2** Integration of Rehabilitation Goals Across Healing Time Line

Rehabilitation goals	Inflammation phase	Proliferation phase	Remodeling phase
Control pain and inflammation (PRICE)	X		
ROM, flexibility		X	
Balance, proprioception, neuromuscular control		X	
Strengthening		X	
Functional strengthening			X
Return to activity			X

141、下列哪项运动不适合腰痛的人进行？

A 脊柱稳定练习 B 脊柱弯曲练习 C 姿势矫正 D 柔韧性练习

B- 所有这些建议都是针对那些腰背疼痛的病人，除了脊柱屈曲，这会加重疼

痛。

142、下列哪一项运动不适合腰椎椎间盘突出的客户进行？

- A 脊柱伸肌等长拉伸 B 被动地脊柱伸拉伸
- C 加强脊柱伸肌肉 D 膝盖与胸部相触动作的拉伸

D- 即使小幅度的脊柱弯曲也会加重椎间盘损伤，应该避免。

143、下列哪种运动适合腰肌劳损的客户进行？

- A 腰椎伸展 B 腰椎弯曲
- C 膝盖与胸部相触动作的拉伸 D 以上都不是

D- 对于腰肌劳损的客户不建议进行运动，在痊愈之后才可进行。

144、下列哪项运动对肩峰撞击综合症的康复有利？

- A 肩袖加强 B 哑铃侧平举 C 过肩杠铃上提 D 上斜卧推

A- 肩袖加强是唯一有利于肩峰撞击综合症康复的运动。

145、下列哪项对 ACL(前交叉韧带)重建客户的建议合理？

禁止      允许

A 直腿硬拉， 小腿屈伸

B 小腿屈伸， 直腿硬拉

C 全范围腿伸展，蹬台阶

D 3/4 深蹲，全范围腿伸展

C- 全方位的腿伸展运动对于 ACL 重建的客户是禁止的，蹬台阶（闭链）运动是被推荐的，以及直腿硬拉、腿举（倒蹬）和 3/4 深蹲也是被允许的。

146、一位 53 岁男性客户患有关节炎，下列哪项运动适合他？

A 跑步 B 滑雪 C 慢跑 D 踏步机

D- 自行车、踏步机、椭圆机和游泳都是对患有关节炎客户较好的运动形式，对关节的冲击较小。

147、下列哪种客户训练时，要特别注意是否静脉血回流、体温和心率？

A 糖尿病 B 心脏病 C 脊髓损伤者 D 老年人

C- 对脊髓损伤客户进行训练时，需要关注是否出现体温控制障碍、血压降低和心率升高。

148、Mary 患有多发性硬化（MS），她在服用多种药物，减轻发作的严重程度、治疗痉挛和疲劳。下列哪一种是经常服用 MS 药物的潜在副作用？

A 疲劳 B 发作的风险 C 低血压症 D 都是



D- 以上都是一般服用 MS 药物的潜在副作用。

149、下列哪项特定运动是和跳跃有关？

A 弓箭步 B 腿举 C 蹬台阶 D 力量翻

D- 力量翻运用到了跳跃的爆发力，其他选项没有。

150、马修是一个 24 岁的男子，是棒球队的投手。他来找你进行体育专项训练。下列哪种运动适合他进行？

A 实力推 B 杠铃提拉 C 单腿前蹲 D 抓举

A-实力推训练到了投球时用到的肌肉，刚好符合他的训练目的。

151、Molly 是足球运动员，她想提高踢的能力和力量，下列哪项运动符合她的训练目的？

A 腿举 B 蹲跳 C 弓箭步 D 蹬台阶

B-由于客户想提高踢的力量，最好的训练是蹲跳，因为几乎都是锻炼的下肢力量，例如一个深蹲。

152、如果客户经历了肌肥大/肌耐力阶段、基础力量阶段、爆发力阶段、顶峰阶段、转换阶段，然后比赛。请问上述属于下列哪一选项？

A 非线性周期 B 线性周期 C 循环周期 D 一般周期

B- 上述就是线性周期的基本框架。

153、如果一个客户集中 1-3 周肌肥大训练、4-6 周力量训练，请问他执行的是什么周期？

A 非线性周期 B 线性周期 C 循环周期 D 一般周期

B- 线性计划即在一个阶段注重提高一项能力。

154、什么样的周期计划包含的波动小周期？

A 非线性周期 B 线性周期 C 循环周期 D 一般周期

A-非线性周期里包含一周内交替训练项目的小周期。

155、下列一周的训练安排符合哪种周期？

周一：爆发力训练

周二：大重量训练

周三：有氧训练

周五：适度训练

A 非线性周期 B 线性周期 C 循环周期 D 一般周期

A-非线性周期里包含一周内交替训练项目的小周期。

156、下列哪一项显示了时间最长到最短的抗阻训练周期的正确顺序？

A 大周期 小周期 中周期

B 中周期 小周期 大周期

C 大周期 中周期 小周期

D 小周期 中周期 大周期

C- 大周期至少 1-4 年，中周期几周几个月，小周期一到四个星期。

157、周期训练的主要思路是什么？

A 改变运动方式 B 每次增加阻力 5%

C 锻炼适度的肌肉 D 训练强度和容量的变化

D- 周期训练思路是特意改变训练成分，在特定时间内改变训练强度和容量。

158、肌肉减少症指的是成年人在 30 到 40 岁每年大约失去多少磅肌肉？

A 0.5 磅 B 1 磅 C 1.5 磅 D 2 磅

A- 一个成年人三四十岁时，每年失去大约半磅的肌肉。

159、肌肉减少症指的是成年人在 50 岁每年大约失去多少磅肌肉？

A 0.5 磅 B 1 磅 C 1.5 磅 D 2 磅

B- 一个成年人 50 多岁时，每年失去大约 1 磅的肌肉。

160、美国成年人大约每 10 年增加多少体重？

A 5 磅 B 10 磅 C 15 磅 D 20 磅

B- 美国成年人大约每 10 年增加 10 磅体重。

161、美国成年人大约每 10 年降低多少基础代谢？

A 1-3% B 2-4% C 3-5% D 4-6%

B- 美国成年人大约每 10 年降低 2-4%基础代谢。

162、下列哪个计划适合老年人低强度的抗阻训练？

A 95%1RM,4 次 B 55%1RM,30 次

C 65%1RM,14 次 D 50%1RM,10 次

C- 老年人低强度的抗阻训练适合每组 14-16 次，重量为 60-65%1RM 的计划。

163、下列哪个选项能达到能量的正平衡？

A 体力活动的增加 B 摄入卡路里的增加

C 摄入卡路里的减少 D 基础代谢的增加

B- 当一个人摄入的热量大于消耗的热量时，即能量正平衡。

164、下列哪个选项能达到能量的负平衡？

A 体力活动的增加 B 摄入卡路里的增加

A 体力活动的减少 D 基础代谢的减少

A- 当一个人摄入的热量小于消耗的热量时，即能量负平衡。

165、BMI(身体指数)为 31.2，属于哪个肥胖级别？

A 肥胖 I B 肥胖 II C 肥胖 III D 病态肥胖症

A-肥胖 I 对应着 BMI 水平 30.0-34.9.

166、BMI(身体指数)为 36.9，属于哪个肥胖级别？

A 肥胖 I B 肥胖 II C 肥胖 III D 病态肥胖症

B-肥胖 II 对应着 BMI 水平 35.0-39.9.

167、BMI(身体指数)为 42.5，属于哪个肥胖级别？

A 肥胖 I B 肥胖 II C 肥胖 III D 病态肥胖症

C- 肥胖 III 对应着 BMI 水平高于 40.0，被认为极度肥胖.

168、下列哪项适合初级减肥的目标？

A 3 个月减去体重的 10% B 6 个月减去体重的 10%

C 6 个月减去体重的 5% D 6 个月减去体重的 15%

B- 通过 6 个月减去体重的 10%，适合一个新手的减肥目标。

169、下列哪个选项适合初始减肥目标？

A 小王现在体重 200 磅，他想 6 个月减去 30 磅

B 小李现在体重 169 磅，他想 3 个月减去 16 磅

C 小张现在体重 250 磅，他想 6 个月减去 25 磅

D 小赵现在体重 220 磅，他想 6 个月减去 10 磅

C-25 磅是 250 磅的百分之十，在六个月的时间是比较合理的。

170、下列哪个选项不属于中等强度运动？

A 35 分钟走完 1.75 英里（每英里 20 分钟）

B 扫落叶 30 分钟

C 打排球 15 到 20 分钟

D 游泳 20 分钟

A- 排球运动要进行到 45-60 分钟算中等强度运动，运动种类和持续时间决定了运动强度。

171、下列哪项属于自我监督的行为？

- A 制定目标计划 B 确定目标障碍
- C 确定健康饮食障碍 D 全部都是

D- 所有都是自我监督的行为。

172、过度呼吸的表现是什么，那类人容易出现过度呼吸？

- A 呼吸频率下降，有训练经验的人
- B 呼吸频率上升，无训练经验的人
- C 呼吸频率下降，无训练经验的人
- D 呼吸频率上升，有训练经验的人

B- 过度呼吸表现是呼吸频率上升，最容易发生在训练不足的客户身上。

173、呼吸困难的表现是什么，那类人容易出现呼吸困难？

- A 吃力的呼吸，无训练基础的人
- B 呼吸频率下降，无训练经验的人
- C 呼吸频率上升，有训练经验的人
- D 吃力的呼吸，有训练基础的人

A- 呼吸困难的表现是吃力和艰难地呼吸，容易发生在无训练基础的客户身上。

174、一般建议肥胖者每周进行几天的抗阻训练？

A 一周 1-2 天 B 一周 2-3 天

C 一周 3-4 天 D 肥胖者不应该进行抗阻训练

B- 建议肥胖者每周进行 2-3 天的抗阻训练。

175、下列哪个选项是对肥胖者最合理的有氧训练建议？

A 至少每周 5 天，每天 30 分钟

B 至少每周 5 天，每天 20 分钟

C 至少每周 3 天，每天 20 分钟

D 至少每周 5 天，每天 60 分钟

A- 建议肥胖者参加有氧调节至少 30 分钟，每周至少 5 天，以最大限度地燃烧卡路里。

176、什么是女性运动员三症候群 ( the Female Athlete Triad ) ？

A 暴食导致肥胖，从而导致心脏病

B 饮食失调导致骨质疏松症，然后导致闭经

C 饮食失调导致闭经，然后导致骨质疏松症



D 暴食导致肥胖，导致闭经

C- 饮食紊乱（吃的不够）会导致闭经（女性月经周期的停止）。然后导致骨质疏松症。这是女性运动员三候症群。

177、下列哪项不符合高血脂的适当目标？

A 降低 LDL(低密度脂蛋白)水平

B 开始治疗高血脂

C 增加 HDL（高密度脂蛋白）水平

D 降低 HDL（高密度脂蛋白）水平

D-建议个体增加 HDL（高密度脂蛋白）水平，这有助于平衡高脂血症。

178、Beth 是位 28 岁的女性，她想提高整体健康水平，请问她在进行腿举训练中每组间歇要多久？

A 少于 30s B 30-90s C 2-5min D 30-60s

B- 客户以一般健身目的进行抗阻训练时，每组间歇 30-90s 为宜。

179、小马跟着你训练了一年了，最近他很少有进步，变得有点沮丧，请问像他这种已经到达停滞期，阻力和次数都无法增加，什么方式能让他突破瓶颈？

A 降低每组次数 B 降低每组阻力

C 增加每周的训练日 D 改变运动方式

D- 当客户遇到瓶颈期时，教练应该改变运动方式进而得到刺激，继续得到提高。

180、小王训练和参加铁人三项 5 年了，想提高跑步速度和骑自行车爆发力，请问应该建议他每周训练几天合适呢？

A 2-3 B 3-4 B 4-6 D 4-7

A- 像小王这种高级运动员，每周至少训练 4 次，训练恰当的话最高可以训练 7 次。

181、下列哪一项属于超级组训练？

A 3\*12 卧推和腿举交替 两个动作之间没有休息

B 3\*10 腿举 每组间休息 30s

C 4\*12 卧推和高位下拉交替 两个动作间休息 30s

D 3\*10 卧推和高位下拉交替 两个动作间休息 60s

A- 超级组是一种复合训练或者说一组有序的动作，动作间休息时间较少或没休息时间。

182、下列哪个选项是描述的推和拉动作的交替训练？

A 坐姿推胸和哑铃飞鸟交替 B 腿举和深蹲交替

C 杠铃弯举和三头肌下拉 D 高位下拉和坐姿划船

C- 推和拉交替时，是两块互为拮抗的肌肉参与运动，肱二头肌位于肘关节前侧，三头肌位于肘关节后侧。

183、下列哪个选项是描述的推和拉动作的交替训练？

- A 坐姿推胸和哑铃飞鸟交替    B 腿举和深蹲交替  
C 杠铃弯举和三头肌下拉    D 高位下拉和坐姿划船

C- 推和拉交替时，是两块互为拮抗的肌肉参与运动，肱二头肌位于肘关节前侧，三头肌位于肘关节后侧。

184、如果一位客户肩胛骨前引较严重，下列哪项运动目前不适合做？

- A 高位下拉    B 划船    C 背部伸展    D 坐姿推胸

D- 肩胛骨前引是因为前锯肌紧张和上背部肌肉过弱，坐姿推胸强化前锯肌导致客户肌肉更加不平衡，所以要避免。

185、如果一位客户高低肩（左肩高于右肩），应该帮助她放松拉伸哪些肌肉？

- A 右侧：上斜方肌、肩胛提肌、菱形肌  
B 左侧：胸大肌、背阔肌  
C 右侧：胸大肌、背阔肌  
D 左侧：上斜方肌、肩胛提肌、菱形肌

D- 左肩比右肩高，说明左肩的肌肉紧绷缩短导致的，所以放松拉伸左侧的上斜方肌、肩胛提肌、菱形肌。

186、下列哪一项是功能运动和阻力训练中积极结合的一个例子？

A 站姿绳索夹胸 肩桥

B 弓步 靠墙蹲

C 伐木 骨盆倾斜

D 平板支撑，俯卧在平衡球上的躯干运动

D-当在功能性运动和阻力训练结合中，重要的是从静态练习开始，然后在阻力训练中运用。平板支撑是针对核心的训练动作，俯卧在平衡球上的运动，在利用到核心的同时增加了新的运动。

187、下列哪种运动不适合怀孕 5 个月的女性？

A 在跑步机上行走 B 蹬台阶 C 跳绳 D 卷腹

C-孕妇一般应避免任何形式的跳跃。

188、下列哪项属于影响柔韧性的因素？

A 身体结构 B 年龄 C 性别 D 都是

D- 除以上都是外，影响柔韧性的因素还包括：活动量、抗阻训练、温度、关节软骨、肌肉量和关节结缔组织。

189、下列哪种柔韧性训练属于被动拉伸而没有引发肌肉的牵张反射？

A 摆动拉伸 B 静态拉伸 C 动态拉伸 D PNF 拉伸

B- 静态伸展是被动的，因为在关节上没有活动的压力（用手推），静态拉伸是如此缓慢和温和，以避免牵张反射的激活。

190、下列哪种动作不再作为增加关节灵活性的训练？

A 静态拉伸 B 摆动拉伸 C 动态拉伸 D PNF 拉伸

B- 摆动拉伸被认为是危险动作，可能会超越挂接活动范围的极限，因此不再推荐摆动拉伸。

191、下列哪项柔韧性训练属于专项运动训练？

A 静态拉伸 B 摆动拉伸 C 动态拉伸 D PNF 拉伸

A- 动态拉伸是涉及特定的运动项目或运动模式的训练。

192、下列哪类客户适合训练前使用动态拉伸来增加关节灵活性？

A 刚开始跟你训练并且比较积极的客户

B 以武术比赛为目的的客户

C 经历过膝关节手术，刚完成物理治疗的客户

D 患有骨质疏松的客户

B- 动态拉伸适合有训练经验并且无关节损伤、骨骼问题的客户，以增加特定运动中的关节灵活性。

193、下列哪一项适合抗阻训练前的热身活动？

A 慢跑 B 静态拉伸 C 摆动拉伸 D 都不是

A- 热身运动是必要的，以增加血液流动以增加体温，慢跑刚好合适。

194、请问哪种情况和时间段适合柔韧性训练？

A 热身前 B 抗阻训练前 C 心肺训练前 D 心肺训练后

D- 只有当肌肉经历过运动发热后，才进行柔韧性训练是很重要的。在锻炼前进行柔韧性训练通常是不必要的，有时也是危险的。

195、下列哪项属于“特定（专项）热身”？

A 慢跑前洗个热水澡 B 抗阻训练前慢跑

C 慢跑前快走 D 拳击前跳绳

C-快走与慢跑使用相同的主要肌肉群，因此被认为是“特定的热身”。

196、下列哪项属于“被动热身”？

- A 慢跑前洗个热水澡 B 抗阻训练前慢跑
- C 慢跑前快走 D 拳击前跳绳

A- 利用外界的能量来加热身体被认为是一种“被动热身”。

197、下列哪项属于自重训练？

- A 俯卧撑 B 卧推 C 杠铃深蹲 D 药球投掷

A- 俯卧撑仅在锻炼过程中利用个人体重作为阻力。

198、通过什么方式能在自重训练中获得最大的益处？

- A 利用快速运动增加心率
- B 做低次数，避免动作变形
- C 缓慢地重复每一次动作，以确保完美的技术
- D 训练前后注意拉伸

C- 从自重训练中获得最大好处的最佳方式是：缓慢地执行每一种重复动作，并通过控制来确保每个动作达到标准。

199、下列哪项是属于在稳定球上进行抗阻训练得到的潜在益处？

- I 提高平衡性 II 提高肌肉神经控制

Ⅲ 肌肥大 Ⅳ 减少受伤的发生率

A ⅠⅡ B ⅠⅣ C ⅠⅢ D ⅠⅡⅣ

D- 稳定球的使用已显示出增加平衡，改善神经肌肉控制，从而减少受伤的发生率。

200、下列哪种训练方式不适合增加 5%的训练强度来有效提高训练收益？

A 肌肉力量训练 B 肌肥大训练 C 肌耐力训练 D 都不是

B- 当肌肥大训练时追求的是最大刺激肌肉、恢复期较短，这不利于每个动作都增加 5%的强度。所以肌肥大训练的强度是根据个体情况决定的。

201.下面哪个是动态的柔韧性练习？

1. 手臂环绕
2. 加强版俯卧撑
3. 30 秒的颈部拉伸
4. 弓步走

A . 1 和 2

B . 只有 3

C . 1 和 4

D . 1,2 和 4



答案：C

解释：环绕手臂和弓步走都是典型的动态柔韧性练习，动态拉伸可以使关节得到全方位的锻炼。

202.以下哪一个是恰当的平衡球卷腹动作？

- A．臀部在球下的仰卧与球上
- B．臀部在球上的俯卧在球上
- C．臀部在球上的仰卧在球上
- D．仰卧在球上，手放在脑后并缓慢的抬起

答案：C

解释：这个动作要求仰卧在球上，脚踩在地板上，臀部靠在球上，手放松得放置于头上

203.以下的哪个柔韧性训练是针对股四头肌，臀大肌，髂腰肌，腘绳肌？

- A．弓步走
- B．膝靠胸运动
- C．蝶式夹胸
- D．单腿跨坐

答案：A

解释：任何形式的弓步都有拉伸到以上的肌肉

204.以下的哪些肌肉是俯卧撑的锻炼目标肌肉？

- 1 . 胸大肌
- 2 . 肱三头肌
- 3 . 三角肌前束
- 4 . 竖脊肌（骶棘肌）

A . 1

B . 1 和 3

C . 1 , 2 和 3

D . 1,2,3 和 4

答案：C

解释：俯卧撑的目标肌肉是胸大肌，肱三头肌和三角肌前束。竖脊肌作为一个主功能为稳定的肌肉群，在俯卧撑中并不能直接训练到

205.以下哪项重量训练是针对竖脊肌的？

- A . 俯卧撑
- B . 纵跳
- C . 进阶式卷腹
- D . 扭背伸展 ( Twisting back extension )

答案 : D

解释 : 很多训练中竖脊肌是作为一个保持平衡的肌肉群 , 只有像背部伸展和扭背伸展这类动作才是专门训练竖脊肌的。

206. 以下的哪种练习需要正握 ?

- A . 二头肌卷曲
- B . 屈腕练习
- C . 实力推举
- D . 以上没有正确答案

答案 : C

解释 : 实力推举需要正握。掌背向下 , 指关节向上。

207. 用杠铃锻炼时最常见的抓握宽度是 ?

- A . 很近

B . 与臀部同宽

C . 与肩同宽

D . 很宽

答案：C

解释：与肩同宽是用杠铃锻炼时最常见的抓握宽度。

208.进行坐姿练习时，你应该指导你的客户保持几个接触点？

A . 4 个

B . 3 个

C . 2 个

D . 5 个

答案：D

解释：在坐姿和俯卧训练中，保持 5 个接触点是很重要的。

209.在进行对抗阻训练时，最好在什么时间点重复呼气动作？

A . 离心阶段

B . 向心阶段

C . 在动作重复的过程中

D . 在重复动作开始之前

答案：B

解释：在进行抗阻训练时，保持在向心阶段呼气时很重要的，或者说在重复动作时的发力点时呼气。这个时间也被称为“关键点”

210.在以下哪些训练中推荐使用举重腰带

- 1.用 15%1RM 的深蹲一次
- 2.用 90%1RM 的硬拉一次
- 3.用 85%1RM 的肩部推举一次
- 4.用 90%1RM 的高拉滑轮机（拉力器握杆下拉）一次

A . 1,2 和 3

B . 2 和 3

C . 2 和 4

D . 只有 2

答案：B

解释：在最大或者接近最大的负荷量的举重训练，以地面为基础的结构性训练时推荐使用举重腰带的。

211.以下哪个训练是需要有人监视（保护）的？

- 1.站立的肩部推举
- 2.仰卧肱三头肌屈接
- 3.卧推
- 4.腿部推举

A . 1,2 和 3

B . 1,3,和 4

C . 只有 3

D . 1 和 3

答案：A

解释：任何在头部上方，脸部上方的训练以及在肩膀前部和上背部有重量的训练都需要有监视（保护）人员

212.私人教练应该如何保护客户在脸上方的杠铃训练？

- A . 以正反握的姿势在客户的两手中间抓住杠铃
- B . 以正握的姿势在客户的两手外侧抓住杠铃
- C . 张开双手在客户的两手中间扶着杠铃
- D . 把手放在客户的手上

答案：A

解释：以正反握的姿势在客户的两手中间抓住杠铃是最有效果的。

213．私人教练的手应放在什么位置来保护客户在脸上方的哑铃训练？

A．上臂

B．肘部

C．哑铃

D．腕部

答案：D

解释：教练应该把手放在客户的腕部，接近哑铃的位置。

214.下面哪种训练不需要监视（保护）？

A．仰卧哑铃飞鸟

B．杠铃在肩膀上的深蹲

C．杠铃在身前的深蹲

D．高翻

答案：D

解释：爆发力训练不用保护，相反的，应该在一个隔离的地方进行爆发力训练。

215.以下哪些训练的目标肌肉是胸？

- 1.俯身杠铃划船
- 2.哑铃直臂侧平举
- 3.平板哑铃飞鸟
- 4.平板杠铃推举

A . 1 和 3

B . 只有 4

C . 3 和 4

D . 2,3 和 4

答案：C

解释：平板哑铃飞鸟和平板杠铃推举都是练习胸部的动作

216 . 以下哪些抗阻训练的目标肌肉是臀部和腿部？

- 1.颈后深蹲
- 2.前跨步弓步蹲



3.站立提踵

4.俯身杠铃划船

A . 只有 2

B . 1 和 2

C . 1,2 和 3

D . 1 和 3

答案：B

解释：颈后深蹲和前跨步弓步蹲的目标肌肉是臀部和腿部。

217.进行俯身杠铃划船时，应该如何握杠铃？

A . 与肩同宽的正反握

B . 与臀同宽的正握

C . 宽距正握

D . 与肩同宽的正握

答案：D

解释：进行俯身杠铃划船时，应该与肩同宽或者稍宽与臀部的正握法

218.俯身杠铃划船应采用什么站姿？

- A．双脚与肩同宽，膝盖微曲
- B．双脚与臀同宽，膝盖微曲
- C．双脚与肩同宽，双腿直立
- D．双脚宽距站立，双腿直立

答案：A

解释：进行俯身杠铃划船时，膝盖应微微弯曲并保持与肩同宽的站姿

219.关于用杠铃进行二头弯举，以下说法正确的是？

- 1 向上向内用力使杠铃划向肩部
- 2.保持大臂的稳定
- 3.使大臂与地板有一个微小的角度
- 4.在下落动作结束阶段保持肘部的微曲

- A．只有 1
- B．1 和 2
- C．3 和 4
- D．1 和 3

答案：B

解释：用杠铃进行二头弯举时，应该保持大臂的稳定和向上向内用力使杠铃划向肩部。

220. 仰卧三头肌臂屈伸，应该怎样握杠铃？

- A . 宽距正握
- B . 窄距正握
- C . 宽距正反握
- D . 窄距正反握

答案：B

解释：仰卧三头肌臂屈伸时，窄距正握是最安全也最有效的握法

221. 提踵的站姿应该注意些什么？

- 1 . 膝盖微曲
- 2 . 臀部在肩部以下
- 3 . 脚趾踩在台阶的边缘
- 4 . 双脚和双腿保持平行

A . 2 和 4

B . 1,2 和 4

C . 2,3,和 4

D . 只有 3

答案：A

解释：进行提踵时，应保持你的前脚掌在台阶的边缘，臀部在肩部下方，双腿直立。并且保持双腿和双脚相互平行

222.以下哪些是平板杠铃卧推的常见错误？

A . 用胸弹回杠铃

B . 将臀部抬离条凳

C . 将头部抬离条凳

D . 以上都是

答案：D

解释：以上都是平板杠铃卧推的常见错误

223.垂直坐姿推胸时手应该处于什么高度

A . 与胸腔水平

B . 与乳头水平

C . 与锁骨水平

D . 与肩水平

答案：B

解释：垂直坐姿推胸时手应该与乳头水平

224.颈后深蹲的目标肌肉是哪些？

1.臀大肌

2.腘绳肌

3.竖脊肌

4.股四头肌

A . 1 和 2

B . 2 和 4

C . 1 和 3

D . 1,2 和 4

答案：D

解释：颈后深蹲的目标肌肉是臀大肌，腘绳肌和股四头肌

225.前弓步的目标肌肉有哪些？

1. 后侧腿的髂腰肌
2. 后侧腿的比目鱼肌
3. 前侧腿的腓肠肌
4. 前侧腿的髂腰肌

- A . 2,3 和 4
- B . 2 和 4
- C . 1 和 3
- D . 只有 1

答案 : C

解释 : 前弓步的目标肌肉有拖拽腿 ( 后侧腿 ) 的髂腰肌和引导腿 ( 前侧腿 ) 的腓肠肌。在训练之前看看肌肉图表了解会锻炼到的肌肉部位会很有帮助

226.当监视 ( 保护 ) 客户做坐姿的杠铃肩部推举时 , 私教可以做些什么 ?

1. 站在客户后方
2. 在客户的两手中间抓住杠铃
3. 用宽距的正反握杠铃
4. 在杠铃下降的过程中持续握住杠铃

- A . 1 和 3

B . 1 和 2

C . 1,2 和 3

D . 2 和 4

答案：B

解释：当监视（保护）客户做坐姿的杠铃肩部推举时，私教应该站在客户后方，在客户的两手中间抓住杠铃。以窄距正握的姿势在杠铃下降的过程中手悬在杠铃下一些进行保护。

227.侧平举的目标肌肉有哪些？

1. 背阔肌

2. 菱形肌

3. 三角肌

3. 斜方肌

A . 1 和 2

B . 2,3 和 4

C . 3 和 4

D . 只有 3

答案：C

解释：侧平举的目标肌肉有三角肌和斜方肌

228.以下哪个是进行高翻的正确顺序？

- A．拉，抓住，拉，过渡
- B．拉，过渡，拉，抓住
- C．拉，过渡，抓住
- D．过渡，拉，抓住

答案：B

解释：高翻的正确顺序是拉，过渡，拉，抓住

229.高翻时的起始站姿应该注意什么？

- A．背部挺直或微弓
- B．肩部浑圆
- C．低头
- D．双脚分开，比肩稍窄

答案：A

解释：进行高翻时应保持背部挺直或微弓，肩部向后拉，抬头并且双脚分开，比肩稍宽。



230.通常的有氧运动的频率是？

- A . 每周 1-3 次
- B . 每周 2-5 次
- C . 每周 4-6 次
- D . 每周 5-7 次

答案：B

解释：每周 2-5 次的有氧训练可以产生最理想的效果

231.通常情况下，有氧训练的最优强度级别是？

- A . 30-55%的心率储备
- B . 运动感知率（自觉量）等级的 3-4
- C . 50-85%的心率储备
- D . 谈话测试中说话不会断断续续（运动之后不会大口大口呼吸影响说话）

答案：C

解释：有氧训练的最优强度级别是 50-85%的心率储备。

232.通常情况下，一次有氧运动的最优时间是多少？

- A . 25-45 分钟
- B . 20-60 分钟
- C . 30-60 分钟
- D . 30-90 分钟

答案：B

解释：每次有氧运动的时间不应少于 20 分钟，对于普通人来说每次的有氧运动不应该超过 60 分钟。

233.有氧运动训练计划的最优方案是？

- A . 一直用跑步机来跑步因为你的客户正在进步
- B . 在一个月的训练之中穿插使用，跑步机，动感单车和椭圆机
- C . 在跑步机上改变速度和坡度
- D . 每个月的训练中加上一次游泳

答案：B

解释：在每个月的有氧运动训练计划中，多次切换训练的方式会更有效果

234.在跑步机上走或跑最主要锻炼的是哪些肌肉？

- A．股四头肌，腘绳肌，臀肌和腓肠肌
- B．股四头肌，腘绳肌，竖脊肌和比目鱼肌
- C．腓肠肌，比目鱼肌，臀部屈肌和竖脊肌
- D．比目鱼肌，腹直肌，腘绳肌和股四头肌

答案：A

解释：在跑步机上走或跑最主要锻炼的是股四头肌，腘绳肌，臀肌和腓肠肌。

235.固定自行车训练中的正确手握姿势是？

- A．把住把手，手掌向下
- B．双手掌心相对，握住把手两侧
- C．前臂放松得放在把手上
- D．以上都对

答案：D

解释：以上的姿势都是固定自行车训练的正确姿势

236.你会建议有关节炎的客户使用哪种有氧运动机器？

- A．跑步机
- B．踏步机

C．划船机

D．固定自行车

答案：D

解释：固定自行车和椭圆机是典型的低冲击的有氧训练机，也是对有关节炎的客户最好的选择

237.珍妮 55 岁，初次接触训练并且过去有膝伤，什么样的训练方式最适合她？

A．跑步机上跑步

B．游泳

C．椭圆机

D．上面都可以

E．只有 B 和 C

答案：E

解释：游泳和椭圆机对新手和有过伤的客户来说是最好的选择

238.在长距离或者在跑步机上跑步时，脚的落地顺序应该是怎样的？

A．脚趾，滚到脚跟，蹬起

- B . 脚跟 , 滚到脚趾 , 蹬起
- C . 脚前掌 , 滚到脚跟 , 蹬起
- D . 脚跟 , 滚到脚前掌 , 蹬起

答案 : D

解释 : 正确的顺序应该是脚跟先落地 , 慢慢滚到前脚掌然后蹬起

239.运动过程中 , 体重减轻一磅应该补充多少盎司水 ?

- A . 14-18 盎司
- B . 16-20 盎司
- C . 20-24 盎司
- D . 24-28 盎司

答案 : C

解释 : 运动过程中 , 体重减轻一磅应该补充 20-24 OZ(盎司)水

1 千克=2.2 磅 1 盎司 ( oz ) =28.3 克

1 磅 = 16oz 盎司

正常人一天约 : 1.5-2.7 夸托 ( 1.4-2.6 升 )

运动前补水 : 5-7ml/kg ( 运动前 4 小时内 ) 3-5ml/kg ( 运动前 2 小时内如果尿液黄 )

或者运动前 2 小时补充 1 品脱 ( 0.5L ) 水

运动中：长时间运动出汗可超过 1.9 夸托（1.8L），大部分只能补充到 2/3 的水

每消耗 1 磅体重需要补充 10-14oz 水

运动后：每消耗 1 磅体重需要补充 20-24oz（600-700ml）水

蛋白质：普通人群推荐 0.83g/kg 运动员 1.2-2.0g/kg

碳水：至少 50-100g（预防酮病）运动人群建议总热量 60-70%（高碳水饮食）

长期有氧：7-10g/kg，抗阻训练：5-6g/kg

脂肪：普通人建议总热量 30%（1:1:1），成年人不低于总热量 15%（睾酮分泌下降），孕妇不低于总热量 20%。

240.以下那种训练模式要比客户平常训练的压力和强度更大？

- A．专一性训练
- B．超负荷训练
- C．变化性训练
- D．持续性训练

答案：B

解释：超负荷训练指的是提升训练的难度水平，激发身体的变化。

241.在设计抗阻训练课程的顺序中，哪一步是在要最先确定的？

- A．动作选择
- B．训练的每周频率
- C．训练量
- D．训练级数

答案：B

解释：应该首先确定客户每周可以训练几次，然后制定相应的训练课程

242.在设计抗阻训练课程的顺序中，哪一步是在要最后确定的？

- A．渐进性训练
- B．休息的周期
- C．训练重量
- D．身体素质评估

答案：A

解释：为了达到最好的效果，渐进性训练应该是最后确定的

243．在那个阶段你应该问你的客户“你每周可以做几次抗阻训练”？

- A．身体素质评估阶段
- B．动作选择阶段
- C．选择动作顺序阶段
- D．最开始的咨询阶段

答案：D

解释：关于训练的强度，频率，模式应该在最开始的咨询阶段就要问清楚

244.确定客户的训练频率要考虑的最首要的因素是什么？

- A．客户的总体运动能力
- B．客户的目标
- C．客户的安静心率
- D．以上都是

答案：A

解释：确定客户的训练频率要考虑的最首要的因素是客户的总体运动能力。



245 . 杰尼是一位 45 岁的女士 , 在过去的 5 年中没有规律的运动。她想要恢复体型 , 她的抗阻训练 ( 力量训练 ) 应该在一个什么频率 ?

- A . 每周 1-2 次
- B . 每周 2-3 次
- C . 每周 3-4 次
- D . 每周 4-5 次

答案 : B

解释 : 为了达到最理想的效果 , 新手应该每周做 2-3 次的抗阻训练

246. 给哪种客户的训练中 , 每一个肌肉群只选择一种训练 ?

- A . 中等水平
- B . 新手
- C . 高水平
- D . 以上的都不是

答案 : B

解释 : 给新手的训练 , 应该每一个肌肉群只选择一种训练。让客户打一个稳定的基础

247.以下哪个显示了抗阻训练的的普遍顺序？

1. 力量训练，核心联系，辅助训练
2. 核心力量，力量训练，辅助训练
3. 多关节训练，单关节训练
4. 小肌肉，大肌肉

A . 1,3 和 4

B . 2,3,和 4

C . 2 和 4

D . 1 和 3

答案：D

解释：抗阻训练中，力量训练应该是最先的，辅助训练最后。先多关节后单关节。先大肌肉后小肌肉。

248.在肌肉活动中的哪个阶段，信号会传达到肌肉进收缩运动？

- A . 离心阶段
- B . 触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）
- C . 向心阶段
- D . 不应期

答案：C

解释：向心阶段就是收缩运动发生的时间。根本没有不应期这种东西

249.下面哪个人是可以进行增强式训练的？

- A．玛丽有 3 个月的抗阻训练经验并且有一定的技术。尽管她 6 个月之前扭过脚踝，但是近期没有伤病
- B．詹姆斯有 2 个月的抗阻训练经验并且有一定的技术。近期没有伤病
- C．马特有两年的抗阻训练经验并且有一定的技术，最近左膝会有微痛
- D．莫妮卡有三年的抗阻训练经验，在训练中需要相应的辅助。近期没有伤病

答案：A

解释：增强式训练的最低要求是至少要有 3 个月的抗阻训练经验，合适的技巧。近期没有伤病。

250．以下哪一个是低强度的速度训练的例子？

- A．向前跳跃障碍
- B．下坡冲刺跑
- C．固定摆臂
- D．上坡冲刺

答案：C

解释：固定摆臂是低强度的速度训练

251.以下哪一个是步频的速度练习？

A．下坡冲刺跑

B．双脚跳

C．分腿蹲跳

D．上坡冲刺跑

答案：D

解释：在步频的训练很关键的一个训练就是上坡冲刺跑

252．以下哪一个是步幅的速度训练？

A．下坡冲刺跑

B．双脚跳

C．分腿蹲跳

D．上坡冲刺跑

答案：A

解释：在步幅的训练很关键的一个训练就是下坡冲刺跑

253．以下哪一个是下半身的增强式训练？

A．45 度的仰卧起坐

B．踝关节拉伸

C．踢屁股

D．向前跳跃障碍

答案：D

解释：向前跳跃障碍是下半身的增强式训练一个典型的例子

254. 在肌肉活动的哪个阶段，会发生主动肌的伸展？

A．不应期

B．触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）

C．离心阶段

D．向心阶段

答案：C

解释：离心阶段在肌肉中会发生主动肌的伸展。

255. 在肌肉活动中的哪个阶段，会发生主动肌的收缩？

- A . 不应期
- B . 触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）
- C . 离心阶段
- D . 向心阶段

答案：D

解释：向心阶段在肌肉活动中会发生主动肌的收缩

256. 在肌肉活动中的哪个阶段代表了肌肉运动的暂停？

- A . 不应期
- B . 触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）
- C . 离心阶段
- D . 向心阶段

答案：B

解释：触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）在肌肉活动中代表了肌肉运动的暂停

257. 在肌肉活动中的哪个阶段，弹性势能会被累计，肌肉会被激发变得细长？

- A . 不应期
- B . 触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）
- C . 离心阶段
- D . 向心阶段

答案：C

解释：在离心阶段，势能被激发并且会有信号传到脊髓。

258. 在肌肉活动中的哪个阶段，信号会传到拉伸的肌肉？

- A . 不应期
- B . 触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）
- C . 离心阶段
- D . 向心阶段

答案：B

解释：在触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）时期，脊髓中的神经元和信号会传到拉伸的肌肉处

259. 在肌肉活动中的哪个阶段会激发肌肉的收缩和势能是释放？

- A . 不应期

B．触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）

C．离心阶段

D．向心阶段

答案：D

解释：在向心阶段肌肉被激发的一瞬间弹性势能会被释放

260．肌肉活动中，以下哪个是正确的发生顺序？

A．触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间），向心，离心

B．向心，触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间），离心

C．离心，触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间），向心

D．离心，向心，触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间）

答案：C

解释：正确的顺序为先离心，然后触地时间（就是脚从发力到离开地面的时间），最后向心。

261.单腿站 30 秒的平衡能力属于那种平衡表现水平？

A．新手

B．中等



C . 高等

D . 专业

答案：A

解释：单腿站 30 秒的平衡能力属于新手水平

262 . 保持（双腿）微蹲 30 秒的平衡能力属于那种平衡表现水平？

A . 新手

B . 中等

C . 高等

D . 专业

答案：B

解释：保持（双腿）微蹲 30 秒的平衡能力属于中等水平

263. 保持单腿微蹲 30 秒的平衡能力属于那种平衡表现水平？

A . 新手

B . 中等

C . 高等

D . 专业

答案：C

解释：保持单腿微蹲 30 秒的平衡能力属于高等水平

264.客户的最大深蹲重量要在体重的百分之多少时才可以做下半身的增强式训练？

- A . 75%
- B . 100%
- C . 150%
- D . 200%

答案：C

解释：客户的最大深蹲重量要至少在体重的 1.5 倍后才可以进行下半身的增强式训练

265 对于一个 220 磅以下的客户来说，他的最大平板卧推的重量至少是体重的百分之多少才可以进行上半身的增强式训练？

- A . 75%
- B . 100%
- C . 150%

D . 200%

答案：C

解释：对于一个 220 磅以下的客户来说，他的最大平板卧推的重量至少是体重的 1.5 倍才可以进行上半身的增强式训练。

266. 对于一个 220 磅以上的客户来说，他的最大平板卧推的重量至少是体重的百分之多少才可以进行上半身的增强式训练？

A . 75%

B . 100%

C . 150%

D . 200%

答案：B

解释：对于一个 220 磅以下的客户来说，他的最大平板卧推的重量至少是体重的 1 倍才可以进行上半身的增强式训练。

267. 固定自行车主要锻炼的是哪块肌肉？

A . 股四头肌

B . 腓肠肌

- C . 腹直肌
- D . 以上全部
- E . A 和 B

答案：E

解释：固定自行车主要锻炼的是股四头肌和腓肠肌。

268.典型的训练模式的最常见的顺序是什么？

- A . 核心训练，辅助训练，力量训练
- B . 力量训练，辅助训练，核心训练
- C . 辅助训练，核心训练，力量训练
- D . 力量训练，核心训练，辅助训练

答案：D

解释：通常的顺序还包括先进性多关节训练，然后是单关节训练。

269.在抗阻训练中，以下哪一个是组合组的例子？

- A . 哑铃飞鸟后立刻着做斜上杠铃卧推
- B . 哑铃飞鸟后休息 30 秒做斜上杠铃卧推
- C . 提踵之后立刻做腿部推举

D．提踵之后休息 30 秒做腿部推举

答案：A

解释：一个组合组的目的是同时练到相同的肌肉组，两个动作间歇少于 30S 或没有间歇

270.以下哪个训练组合是按照爆发力训练，核心训练和辅助训练的顺序的？

- A．借力推举，高翻，坐姿提踵
- B．借力推举，颈前深蹲，屈腕练习
- C．颈前深蹲，直立肱三头肌下压，坐姿提踵
- D．高翻，直立肱三头肌下压，坐姿提踵

答案：B

解释：借力推举是爆发力训练，颈前深蹲是核心训练，屈腕练习是辅助训练。

271.以下哪一组练习是从多关节到单关节顺序的训练？

- A．深蹲和推举，斜上杠铃卧推
- B．颈后深蹲，屈腿练习
- C．内，前，后三角肌练习，深蹲和推举
- D．屈腿练习，深蹲和推举

答案：B

解释：颈后深蹲是锻炼多关节的训练，屈腿练习是针对膝部的训练。

272.以下哪一组练习是从大肌肉到小肌肉的顺序的训练？

- A．侧平举，高翻
- B．杠铃划船，顶深蹲（头上支撑深蹲）
- C．罗马尼亚式宽抓举硬拉，卷腹
- D．罗马尼亚式宽抓举硬拉，抓举（抓举的一个过程）

答案：C

解释：罗马尼亚式宽抓举硬拉是用到大肌肉群，而卷腹只锻炼到一个肌肉群。

273.以下哪个训练组合是按照力量训练，核心训练和辅助训练的顺序的？

- A．侧平举，顶深蹲，抓举
- B．平板卧推，借力推举，屈腕练习
- C．抓举，平板卧推，侧平举
- D．借力推举，顶深蹲，颈前深蹲

答案：C

解释：抓举是力量训练，平板卧推是核心训练，侧平举是辅助训练。

#### 第 4 章 安全、急救程序和法律问题

274.以下哪项不适合拉伸运动？

- A．骨质疏松
- B．关节肿胀
- C．肌肉持续固定（僵硬）
- D．正在愈合的骨折部位

答案：D

解释：在拉伸运动过程中有一些状况是需要特别注意和小心的，但是正在愈合的骨折部位是无论如何都不能进行拉伸运动的。

275.你的客户在跑步机上感到头昏并晕倒了，她的头撞到地面。她现在没有意识并且没有任何反应，你应该怎么做？

- A．打电话给 911
- B．轻轻得把她从围观者中抬出来并且找一个东西垫在她的头下方
- C．你陪在她身边并且找一个人去打 911
- D．进行心脏复苏术

答案：C

解释：你的客户没有意识的话，打9 1 1是必要的，但是你永远不要离开你的客户身边。考虑到她脑部或颈部可能损伤，尽量不要去移动她，除非她昏迷的地方有危险。

276.霍福德是你训练了3个月的有糖尿病的客户，在训练过程中他会出现低血糖的情况，最好应该怎样处理？

- A．停止训练并让霍华德坐下来，给他能量饮料并在身边监视他
- B．给他喝能量饮料后继续训练，并在身边监视他
- C．让他停止训练并给他一条蛋白棒，一些低糖饮料
- D．联系EMS因为这是一个危机生命的情况

答案：A

解释：在低血糖症状你出现就应该立刻停止训练，没有必要去联系EMS。给客户能量食品和能量饮料是很关键的，并且不能给他吃只是蛋白质食品和人造甜味剂食品。防止他失去意识，你要时刻在身边监视他。

277.对于一个失去意识并没有反应的客户，你应该要检查些什么？按照什么顺序？

- A．血液循环，呼吸，呼吸道



B．呼吸，呼吸道，血液循环

C．呼吸道，呼吸，血液循环

D．呼吸道，血液循环，呼吸

答案：C

解释：The ABCs 就是呼吸道（Airway），呼吸（Breathing），血液循环（Circulation）这个顺序。这样可以确定大部分的对生命危险构成威胁的因素。

278.你训练的一个有癫痫病的客户在腿部推举机器上癫痫病发作了，以下哪种是你应该采取的合适的措施？

A．阻止他，以便不会让他摔倒

B．把你的笔放到他的嘴中防止他咬自己的舌头

C．给客户吃他的药

D．有必要的话辅助他在地板上休息

答案：D

解释：协助他到地板上，让他俯卧或者仰坐在地上时一个很好的选择。其他的都不可取

279.你注意到健身房的一个会员倒在地上，你要做的第一件事是什么？

A . 打 911

B . 进行心脏复苏术

C . 检查 the ABCs （ The ABCs 就是呼吸道（ Airway ），呼吸（ Breathing ），血液循环（ Circulation ） ）

D . 问她是否还好

答案：D

解释：首先要做的是问会员是否还好。你可以确定他们是否意识清晰并且可以从这个简单的问题推断出其他潜在的问题，也避免了吓到会员。

280.遇到摔倒但意识清醒的人，你要问的首要问题是什么？

A . 病史

B . 配偶的姓名和电话号码

C . 是否需要帮助打电话来找人接她

D . 他的年龄和体重

答案：A

解释：询问病史是十分中肯和有逻辑的，对确定病情很有帮助

281.以下哪种状况你应该拨打 911？

- A．客户摔倒并且扭到脚踝
- B．会员摔倒并撞到头部但意识清醒
- C．在一组大强度的训练之后有眩晕感需要坐着休息的客户
- D．客户有呼吸的困难，你不知道该怎么做

答案：D

解释：当遇到一个紧急医疗事故，你又不知道该怎么做时，应立刻拨打 911。

呼吸苦难是可能在几分钟内可能致命的紧急医疗事故，所以应该及时拨打 911 防止更严重的后果发生。

282.以下哪种状况没有必要拨打 911？

- A．你的客户癫痫病发作
- B．客户感到胸痛
- C．客户有呕吐反应并且提早结束了训练
- D．一个会员威胁要打另一个会员

答案：C

解释：客户呕吐没有必要拨打 911，除非呕吐止不住并且威胁到了他的呼吸

283.根据美国残疾人法案，通道至少要多宽？

A 36 英寸

B 32 英寸

C 46 英寸

D 60 英寸

A-通道必须至少 36 英寸才能容纳轮椅。

inches 英寸 ( 相当于 2.54 厘米 , 一英尺有 12 英寸 )

284.根据美国残疾人法案，门厅和循环通道至少要多宽？

A . 36 英寸

B . 40 英寸

C . 60 英寸

D . 65 英寸

答案：C

解释：门厅和循环通道至少要 60 英寸宽。

285.抗阻性训练机器之间要相隔多远？

A . 一英尺

B . 两英尺

C . 三英尺

D . 四英尺

答案：B

解释：抗阻性训练机器之间要相隔至少两英尺，最好三英尺。

1 英尺=30.5cm

286.在家中进行训练需要考虑什么因素？

A . 跑步机上的细绳

B . 儿童和宠物

C . 电力供应

D . 以上都是

答案：D

解释：在家中进行训练，以上的因素都需要考虑。

287.以下哪个问题可能是你在拨打 911 需要回答的？

A . 你从哪里打电话过来？

B . 你会心脏复苏术么？

C . 你会使用自动体外除颤器么？

D . 以上都是

答案：D

解释：以上都是可能你在拨打 911 需要回答的问题。

288.心脏复苏术的主要目的是什么？

A . 防止脑部死亡

B . 使人保持呼吸

C . 使人保持清醒

D . 以上都不对

答案：A

解释：心脏复苏术就是防止脑部死亡，让血液和氧气传到组织中。

289.对什么样的人应该使用 AED（自动体外除颤器）？

A . 客户失去意识并且呼吸变浅

B . 客户失去意识和呼吸但是还有脉搏

C . 客户失去意识和呼吸并且没有可以感知的脉搏

D . 客户还有一点点意识并且在抱怨胸痛

答案：C

解释：AED 应该在客户失去意识和呼吸并且没有可以感知的脉搏时使用

290.以下哪个是低血糖的标志？

- A．过度出汗
- B．饥饿
- C．感觉充满活力
- D．以上都是
- E．只有 A 和 B

答案：E

解释：过度出汗和饥饿时低血糖的标志，还有虚弱感和疲惫感。

291.你的客户正在炎炎夏日下练习冲刺跑，她有眩晕感并且脸色变得苍白，皮肤颜色有点病态。你应该采取什么方式防止她心脏病发作？

- A．让她在凉快的地方躺下来并且抬高她的脚，给她补充水分
- B．让她坐下来休息感觉好点之后再继续训练
- C．给她补充水分，休息感觉好点之后再继续训练
- D．停止训练并送她回家

答案：A

解释：当客户感觉到心脏竭力，应及时将她带离热的地方，给她补充水分并且抬高她的脚防止撞击。

292.很热的天，你的客户在室外进行训练并且有点慌乱。她的皮肤变得很热，呈亮红色，并且呼吸困难。她很害怕并且有眩晕感。这时候你最好怎么做？

- A．停止训练，拨打 911，给她进行降温
- B．停止训练，给她进行降温，拨打 911
- C．停止训练，让她到室内进行休息并且给她补充水分
- D．停止训练，让她到室内躺下来，抬高她的头部并且给她进行降温

答案：B

解释：在客户有心脏病的症状是要立刻给她进行降温处理，用冰的，湿毛巾，冰袋，或冲一个凉水澡。一旦开始这个过程，就要立刻拨打急救电话

293.你的客户跳跃一个障碍的过程中摔倒了并且扭到了她的脚踝，她不能靠自己的力量站起来并且站起来会很痛。以下那种是最好的处理方式？

- A．扶她坐到椅子上，把她的脚踝包起来给她些布洛芬（止痛药）
- B．立刻拨打 911



C．扶她坐到椅子上，给她敷上冰袋并且让她打电话找人带她去医院

D．让她知道她扭伤了她的脚踝并且带她去医院

答案：C

解释：这个情况受伤的人可以自己觉得要不要打急救电话。不能自己诊断伤病的情况，包裹手上的区域，或者提供任何药物。让受伤者更舒服并找一些没有伤害性的物品，比如冰袋。

294.以下哪些是健身与健康活动中与法律相关的？

A．筛查责任

B．健身推荐

C．紧急情况的应对

D．以上都是

E．只有 A 和 B

答案：D

解释：以上所有的以及还有很多关于私教人员的规定都与法律有关

295.以下哪一条是表达遵守已承诺的保护客户而没有做到的法律术语？

A．失职

- B . 疏忽
- C . 知情同意
- D . 直接原因

答案：B

解释：失职导致疏忽的发生，最终导致使客户受伤。

296.以下哪个法律文件可以在疏忽的案件中作为辩护的文件？

- A . 知情同意书
- B . 自担风险责任书
- C . 未支付通知
- D . 以上都是
- E . 只有 A 和 B

答案：E

解释：知情同意书和自担风险责任书可以在疏忽的案件中作为辩护的文件

297.以下哪个文件包含了客户受伤不追责的契约承诺？

- A . 知情同意书

B . 自担风险责任书

C . 免除责任释放

D . 行业标准和参考

答案：C

解释：免除责任释放包含了客户受伤不追责的契约承诺。

298.健身房的什么地方要每天检查和清理？

A . 墙壁

B . 天花板

C . 地板

D . 窗户

答案：C

解释：地板应该每天检查清理防止危险的发生

299.推荐的奥林匹克举重平台和周围的垫子是多大的？

A . 5 英尺×5 英尺，外围是 3-4 英尺的开放区域

B . 8 英尺×8 英尺，外围是 3-4 英尺的开放区域

C . 10 英尺×10 英尺，外围是 4-5 英尺的开放区域

D . 6 英尺×6 英尺 , 外围是 3-4 英尺的开放区域

答案 : B

解释 : 推荐的奥林匹克举重平台和周围的垫子是 8 英尺×8 英尺 , 外围是 3-4 英尺的开放区域。

300.以下哪个不是关节炎的症状 ?

A . 疼痛

B . 温热

C . 运动幅度变大

D . 功能丧失

答案 : C

解释 : 受关节炎困扰的人因为关节的肿胀导致运动幅度会变小

301.应该在哪里存放你的事故报告 ?

A . 在你的桌子抽屉中

B . 在桌子上

C . 在健身房上锁的柜子中

D . 家中上锁的柜子中

E . 只能 A 或 C

答案：C

解释：把事故报告存放在家中是不合适的，并且应该存放在上锁的柜子中。

302.以下哪个是疏忽的例子？

- A . 忘记询问你的客户是否需要水
- B . 忘记在课程的训练过程中给你的客户休息
- C . 忘记在客户平板卧推的过程中监视保护
- D . 忘记在课程训练之前向客户要钱

答案：C

解释：这个可能会造成客户的伤病并且有悖与“合格并职业”的原则。

303.以下哪个是私教不能给客户的建议？

- A . 建议客户在网上查找食物金字塔有关的信息
- B . 指导客户怎么样做好平板卧推
- C . 指导客户如何拉伸腘绳肌
- D . 指导客户吃一些补给品来提高肌肉质量

答案：D

解释：指导客户吃一些补给品来提高肌肉质量不在教练的范围内。

304.以下哪个不是过度训练的结果？

- A．肌腱炎
- B．骨质疏松症
- C．疲劳性骨折（应力性骨折）
- D．滑囊炎（粘液囊炎）

答案：B

解释：骨质疏松症是因为骨头的密度下降，和过度训练没有关系。

305.以下哪个是处理肌肉骨骼损伤的技巧？

- A．消炎药
- B．避免剧烈运动
- C．理疗（物理治疗法）
- D．以上都是

答案：D

解释：以上都是处理肌肉骨骼损伤的技巧。还有冷/热敷，注射可的松。

306.有腕管综合症的人群应该避免哪项运动？

- A．过顶深蹲
- B．屈肘练习
- C．卷腹
- D．颈前下拉

答案：A

解释：过顶深蹲的训练中会让腕部处于一个完全拉伸的姿势。这种完全的屈曲会加重腕管综合症。腕管综合症发生的原因，是腕管内压力增高导致正中神经受卡压。

307.以下哪个机密文件应该保存在上锁的柜子中？

- A．训练日志
- B．训练评估数据
- C．事故报告
- D．私教的日程表
- E．只有 A 和 C

答案：C

解释：事故报告是机密文件，应该锁在上锁的柜子中。

308.健身设施应该在什么温度？

A . 66 华氏度

B . 18 摄氏度

C . 69 华氏度

D . 24 摄氏度

答案：C

摄 氏	华 氏	摄 氏
- 40.00	38	3.33
- 34.44	40	4.44
- 28.89	42	5.56
- 23.33	44	6.67
- 17.78	46	7.78
- 16.67	48	8.89
- 15.56	50	10.00
- 14.44	52	11.11
- 13.33	54	12.22
- 12.22	56	13.33
- 11.11	58	14.44
- 10.00	60	15.56
- 8.89	62	16.67
- 7.78	64	17.78
- 6.67	66	18.89
- 5.56	68	20.00
- 4.44	70	21.11
- 3.33	72	22.22
- 2.22	74	23.33
- 1.11	76	24.44

解释：推荐的健身设施应该在 68-78 华氏度之间。

309.哪个是国家规定的要指定的专业人员有权威给其他人进行明确的服务？

A . 证书



- B．法定权威
- C．疏忽
- D．特许许可证

答案：D

解释：授予的特许许可证有国家规定和允许的功能。证书一般是专业的组织颁发的。

310.以下哪一个是处理有违反联邦法或州法行为的合适法律文件？

- A．合同法
- B．侵权行为法
- C．刑法
- D．以上都不是

答案：C

解释：有人违反了法律那么应该用刑法处理

311.哪一种民法涵盖当事人之间的不法行为或不作为？？

- A．合同法
- B．侵权行为法

- C . 刑法
- D . 过失法

答案：B

解释：“侵权”意味着“错误”。侵权行为法的设立是为纠正在民事法庭系统的错误。一方可能会利用这个法律来起诉另一方关于出现的损害赔偿和财政赔偿的问题。这个不应该与不当行为而造成的罪犯行为相混淆。

312.以下哪个法律是双方合法地根据承诺，相互商讨制定的法律？

- A . 合同法
- B . 侵权行为法
- C . 刑法
- D . 过失法

答案：A

解释：合同法是双方之间相互达成协议，相互交换意见而制定的协议。

以上

完