**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（1）**

韦某，男性，27岁，程序员，无规律运动习惯，常因工作原因三餐不规律，喜好快餐，熬夜，久坐，无不良嗜好。

目标：改善体型，并通过运动提高健康水平。

**体质测试：**

身高172cm

体重50kg

体脂率18%

安静心率79次/分

心电图检查正常

血压120/80mmHg

三分钟台阶测试：心肺耐力差

俯卧撑测试：3次

坐位体前屈：3cm

**功能评估：**

骨盆侧倾，右侧偏高

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（2）**

王某，男性，34岁，国企员工，每周进行2-3次中强度篮球运动，饮食规律，喜好甜食，抽烟，喝酒，熬夜。

目标：减重，并提高力量水平。

**体质测试：**

身高190cm

体重110kg

体脂率32%

安静心率72次/分

心电图检查正常

血压140/95mmHg

三分钟台阶测试：心肺耐力差

俯卧撑测试：6次

坐位体前屈：5cm

**功能评估：**

Hawkins试验阳性

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（3）**

冯某，女性，24岁，外企白领，无规律运动习惯，饮食规律，无不良嗜好。

目标：规律运动，提高健康水平。

**体质测试：**

身高155cm

体重45kg

体脂率22%

安静心率67次/分

心电图检查正常

血压120/80mmHg

三分钟台阶测试：心肺耐力差

1分钟仰卧起坐：8次

坐位体前屈：6cm

**功能评估：**

存在颈前伸、驼背体态问题

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（4）**

邝某，男性，42岁，金融行业工作者，喜欢参加网球运动，饮食规律，喜好吃肉类，无不良嗜好。

目标：提升肌肉含量，提高健康水平。

**体质测试：**

身高178cm

体重75kg

体脂率28%

安静心率71次/分

血压120/80mmHg

心电图检查正常

三分钟台阶测试：心肺耐力良好

俯卧撑测试：5次

坐位体前屈：5cm

**功能评估：**

Mills试验阳性

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（5）**

陈某，女性，26岁，半职业CrossFit运动员，规律CrossFit训练，常参加业余CrossFit比赛、健身健美比赛，饮食规律，近期为备赛进行了轻度断碳与节食，无不良嗜好。

近期出现生理期紊乱、饮食紊乱，经骨密度检查发现，出现骨量降低的症状，希望能够解决这些问题。

**体质测试：**

身高163cm

体重55kg

肌肉含量29kg

体脂率19%

安静心率62次/分

心电图检查正常

血压120/80mmHg

三分钟台阶测试：优秀

仰卧起坐：优秀

柔韧性：优秀

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（6）**

梁某，男性，35岁，公务员，足球运动爱好者，每周进行1-2次足球运动，饮食不规律，偏食肉类，抽烟，喝酒。

近期踢足球造成ACL二级损伤，术后2周，希望进行康复训练。

**体质测试：**

身高181cm

体重89kg

肌肉含量37kg

体脂率21%

安静心率69次/分

心电图检查正常

血压120/80mmHg

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（7）**

**信息案例：**

李某，男性，14岁，中学生。作息规律，不爱运动，体育课爱请假，运动目标是提高体育中考成绩。

**体质测试：**

身高：1.65米

体重：72公斤

体脂率：26%

脉搏：92次/分钟

脉搏节律正常

血压：125/85mmHg

肺活量：2400ML

三分钟台阶试验：心肺耐力差

坐位体前屈：3cm

引体向上：1个

立定跳远成绩为1.77米

**功能评估：**

Fms跨栏步1分。

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（8）**

**信息案例：**

王某，女性，29岁，顺产后2个月，因为生完孩子后出现肥胖，并伴随腰痛，漏尿现象，小腹突出。想通过运动训练改善身体健康问题。

**体质测试：**

身高：1.70米

体重：78kg

安静心率：83次/分

安静心电图正常

平板支撑测试：10秒

坐位体前屈：-3cm

三分钟台阶测试：心肺耐力差

**功能评估：**

腹直肌分离四指。

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（9）**

伍某，男性，45岁，教师，无规律运动习惯，饮食清淡，不爱吃肉类，抽烟，喝酒。

目前处在冠心病康复二期，病情稳定，想提高健康水平。

**体质测试：**

身高183cm

体重81kg

体脂率24%

安静心率75次/分

心电图检查正常

血压130/90mmHg

三分钟台阶测试：心肺耐力差

俯卧撑测试：3次

坐位体前屈：2cm

**GZ2025008 健身指导赛项 运动处方案例（10）**

**信息案例：**

刘某，男性，33岁，程序员。下班后爱进行羽毛球运动，运动后常出现膝关节不适，休息可以缓解部分不适，骨科检查诊断为髌腱炎。

目标：改善身体形态，增加肌肉含量，提高身体健康。

**体质测试：**

身高175cm

体重84kg

体脂率30%

安静心率71次/分

心电图检查正常

血压128/79mmHg

三分钟台阶测试：心肺耐力差

俯卧撑测试：6次

坐位体前屈：2cm

**功能评估：**

抗阻伸膝试验为阳性