

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（1）

信息案例：

王某，女性，25岁，美容店员工。平时无运动经历，爱喝奶茶、爱吃小零食、甜点。身体无疾病，吸烟，家族无遗传病病史。运动目标：运动健身减脂。

体质测试：

身高：1.58米

体重：70公斤

体脂率：32%

安静心率：75次/分

血压：130/85mmHg

脉搏节律正常

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：2cm

功能评估：

肩部空罐试验，结果为阳性。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（2）

信息案例：

刘某，男性，38岁，餐饮店老板。平时无健身经历，生活和饮食习惯不良，体检结果显示有胆结石，做手术后发现身体状况很差，体重下降，希望通过运动恢复身体健康。

体质测试：

身高：1.73米

体重：50公斤

安静心率：80次/分

血压：115/75mmHg

体脂率：20%

脉搏节律正常

三分钟台阶测试：心肺耐力差

俯卧撑测试：6次

坐位体前屈：10cm

功能评估：

静态姿势评估发现骨盆前倾。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（3）

信息案例：

李某，男性，电脑程序员。40岁，平时没有锻炼习惯。家族遗传病史中父母均有高血压问题，平时工作时间长伴随颈部的酸痛。运动目标是想通过运动改善身体健康并减少体重。

体质测试：

身高：1.75米

体重：100kg

血压：145/85mmHg

安静心率：80次/分

体脂率：36%

脉搏节律正常

三分钟台阶测试：心肺耐力差

俯卧撑测试：3次

坐位体前屈：-6cm

功能评估：

静态姿势评估发现颈椎前倾。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（4）

信息案例：

赵某，男性，银行职员，26岁。经常参与游泳训练，很少接触器械训练，每周周一、周三、周五去游泳。身体健康，无关节损伤和慢性病病史。健身目标成为肌肉型男。

体质测试：

身高：1.8米

体重：70公斤

血压：110/70mmHg

安静心率：68次/分

体脂率：15%

脉搏节律正常

三分钟台阶测试：心肺耐力良好

脉搏节律正常

俯卧撑测试：40次

坐位体前屈：8cm

功能评估：

被动直腿抬高试验60度。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（5）

信息案例：

周某，女性，23岁，职业：商场销售员。平时主动参加体育锻炼较少。体弱多病，有哮喘病病史，腰部偶尔会有疼痛感。想通过运动训练改善体质，增强健康。

体质测试：

身高：1.65米

体重：49公斤

体脂率：20%

安静心率：78次/分

空腹血糖检查结果：5.2mmol/L

1分钟仰卧起坐：12次

坐位体前屈：6cm

安静心电图正常

三分钟台阶测试结果：心肺耐力差

功能评估：

FMS 直线弓箭步测试 1分。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（6）

信息案例：

吴某，女性，29岁，哺乳期妈妈，顺产产后4周，因为生完孩子后出现肥胖，并伴随腰痛，漏尿现象，小腹突出。妊娠期二型糖尿病，空腹血糖偏高。想通过运动训练改善身体健康问题。

体质测试：

身高：1.64米

体重：75kg

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。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（7）

信息案例：

楚先生，男性，68岁，职业：曾经是政府公务员文职干部。平时偶尔进行走步运动，参加有技能类的运动项目运动较少。伴随骨质疏松，无其他疾病。运动目的：通过运动健身提高体质健康水平。

体质测试：

身高：1.76米

体重：77.5公斤

体脂率：30%

安静心率：75次/分

血压值：145/90 mmHg

三分钟台阶测试：心肺耐力差

单脚平衡：左脚5秒、右脚8秒

握力测试：左手28kg、右手25kg

功能评估：

静态姿势评估发现有驼背现象。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（8）

信息案例：

刘某，男性，32岁，公司职员。每周2次夜跑，跑步后第2天出现上下楼膝关节不适，休息2天后不适感会消失。患有轻度脂肪肝，骨科检查诊断为跑步膝。运动目的为减轻体重。

体质测试：

身高：1.81米

体重：90公斤

体脂率：30%

脉搏：70次/分钟

血压：142/77mmHg

三分钟台阶试验：心肺耐力差

握力测试：左手30公斤、右手30公斤

坐位体前屈：-4cm

俯卧撑：8次

功能评估：

髂胫束Ober's试验为阳性。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（9）

信息案例：

张某，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：1.60米

体重：67公斤

脉搏：90次/分钟

血压：125/85mmHg

体脂百分比：22%

健康体检其它指标正常

肺活量：2600ML

三分钟台阶试验：心肺耐力差

坐位体前屈：2cm

引体向上：2个

立定跳远成绩为1.97米

功能评估：

单腿蹲测试显示左膝明显内扣。

GZ086 健身指导赛项 运动处方案例（10）

信息案例：

周某，男性，40岁，公司副总。自述睡眠不佳（晚间4-5小时），中度脂肪肝。运动目标提升身体健康水平。

体质测试：

身高：1.86米

体重：90公斤

脉搏：90次/分钟

血压：121/77mmHg

腰臀比：0.92

体脂百分比：24.8%

三分钟台阶试验：心肺耐力差

握力测试：左手47公斤、右手42公斤

坐位体前屈：4厘米

俯卧撑：20次

功能评估：

托马斯试验，测试腿大腿下部无法碰触治疗床。