

案例 1：

一、案例基本信息

- 姓名：张敏 性别：女 年龄：28岁
- 工作岗位：新媒体编辑（久坐办公，每天伏案8-10小时）
- 运动史：无系统运动史，孕前偶尔散步，产后未进行任何恢复训练
- 生活习惯：规律作息，饮食偏清淡但食量较大，无吸烟、饮酒习惯，
- 疾病与不适：无明确疾病，产后3个月存在腰腹无力、轻微漏尿（咳嗽/大笑时），无关节疼痛，无家族遗传病史（高血压、糖尿病等均无）
- 运动目标：改善产后漏尿问题，矫正腹直肌分离、盆底肌松弛，恢复腰腹核心力量，改善久坐体态

二、体质检测数据

- 身高：162cm 体重：58kg 体脂率：26%
- 安静心率：78次/分钟 血压：118/76mmHg 脉搏：78次/分钟（与心率一致）
- 3分钟台阶测试：完成后心率135次/分钟，恢复时间2分钟
- 1分钟仰卧起坐：12次
- 坐位体前屈：10cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：无肩关节、膝关节、髋关节、脚踝损伤
- 专项测试及结果：
 - 腹直肌分离测试：仰卧位腹部触诊，分离2指
 - 盆底肌肌力测试：徒手评估，肌力3级

案例 2：

一、案例基本信息

- 姓名：李强 性别：男 年龄：35岁
- 工作岗位：企业行政主管（久坐办公，每日伏案7小时，偶尔加班）
- 运动史：大学期间偶尔打篮球，工作后无系统运动，仅周末偶尔散步
- 生活习惯：作息不规律，饮食偏油腻、爱吃外卖，每日吸烟约5支，偶尔饮酒
- 疾病与不适：近6个月出现颈肩酸痛（久坐后加重）、腰部僵硬，父亲有高血压病史，无糖尿病、心脏病等
- 运动目标：缓解颈肩腰酸痛，改善久坐体态，降低体脂率，增强心肺功能，预防高血压

二、体质检测数据

- 身高：175cm 体重：82kg 体脂率：28%
- 安静心率：82次/分钟 血压：130/85mmHg 脉搏：82次/分钟
- 3分钟台阶测试：完成后心率148次/分钟，恢复时间3分钟
- 1分钟仰卧起坐：35次
- 坐位体前屈：5cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：无膝关节、髋关节、脚踝损伤，肩关节轻微劳损（久坐伏案导致）
- 专项测试及结果：
 - 肩关节活动度测试：前屈、外展均正常，后伸受限
 - 腰椎活动度测试：屈伸、旋转均轻微受限
 - 核心稳定性测试：平板支撑维持15秒

案例 3：

一、案例基本信息

- 姓名：王芳 性别：女 年龄：48岁
- 工作岗位：小学教师
- 运动史：无系统运动史，偶尔跳广场舞
- 生活习惯：作息规律，饮食均衡但偏爱甜食，无吸烟、饮酒习惯，缺乏运动
- 疾病与不适：无明确疾病，更年期前期出现乏力、睡眠质量差，偶尔膝关节酸胀，无家族遗传病史
- 运动目标：减脂塑形，改善乏力症状，提升睡眠质量，缓解膝关节酸胀，增强身体柔韧性

二、体质检测数据

- 身高：158cm 体重：63kg 体脂率：30%
- 安静心率：80 次/分钟 血压：125/80mmHg 脉搏：80 次/分钟
- 3 分钟台阶测试：完成后心率 142 次/分钟，恢复时间 2.5 分钟
- 1 分钟仰卧起坐：20 次
- 坐位体前屈：8cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：膝关节轻微退行性改变，
膝关节研磨试验：阴性
柔韧性测试：腰背、大腿后侧柔韧性中等

案例 4 :

一、案例基本信息

- 姓名：赵宇 性别：男 年龄：16岁
- 工作岗位：高中生（每日久坐学习，每周上2节体育课）
- 运动史：体育课仅完成基础训练（跑步、跳绳），无课外系统运动，偶尔和同学踢足球
- 生活习惯：作息规律，饮食均衡，偏爱油炸食品，无吸烟、饮酒习惯，每日饮水量约，长时间低头看手机
- 疾病与不适：无明确疾病，偶尔颈椎酸胀，无关节损伤，无家族遗传病史
- 运动目标：增强心肺功能和下肢力量，改善颈椎酸胀，纠正低头体态，提升体育成绩

二、体质检测数据

- 身高：178cm 体重：70kg 体脂率：18%
- 安静心率：72次/分钟 血压：115/70mmHg 脉搏：72次/分钟
- 3分钟台阶测试：完成后心率138次/分钟，恢复时间1.5分钟
- 1分钟仰卧起坐：45次
- 坐位体前屈：15cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：颈椎轻微劳损
- 专项测试及结果：
 - 颈椎活动度测试：屈伸、旋转正常，低头时酸胀
 - 下肢肌力测试：深蹲发力正常
 - 心肺功能测试：3分钟台阶测试恢复良好

案例 5：

一、案例基本信息

- 姓名：陈建国 性别：男 年龄：62岁
- 工作岗位：退休职工
- 运动史：退休前无系统运动，退休后每日散步30分钟，偶尔打太极生活习惯：作息规律，饮食清淡，偏爱素食，无吸烟、饮酒习惯，久坐时间较长
- 疾病与不适：患有高血压，无糖尿病、心脏病，偶尔髋关节酸胀，无家族遗传病史
- 运动目标：稳定血压，缓解髋关节酸胀，增强下肢力量和平衡能力，预防跌倒，提升身体灵活性

二、体质检测数据

- 身高：170cm 体重：68kg 体脂率：27%
- 安静心率：76次/分钟 血压：128/82mmHg（服药后稳定）脉搏：76次/分钟
- 3分钟台阶测试：完成后心率132次/分钟，恢复时间3分钟
- 1分钟仰卧起坐：18次
- 坐位体前屈：6cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：髋关节轻微退行性改变，
- 专项测试及结果：
 - 髋关节活动度测试：屈伸、旋转轻微受限
 - 平衡能力测试：单腿站立维持10秒
 - 核心稳定性测试：平板支撑维持10秒

案例 6 :

一、案例基本信息

- 姓名：刘婷 性别：女 年龄：32岁
- 工作岗位：金融行业客户经理
- 运动史：无系统运动史，偶尔去健身房做简单拉伸（每月1-2次），无其他运动
- 生活习惯：作息不规律，饮食不规律，偏爱咖啡，无吸烟习惯，偶尔饮酒
- 疾病与不适：无明确疾病，长期加班导致乏力、颈椎酸痛、失眠，无关节损伤，母亲有糖尿病史
- 运动目标：缓解颈椎酸痛和身体乏力，改善睡眠质量，调节内分泌，增强核心力量，预防糖尿病

二、体质检测数据

- 身高：165cm 体重：59kg 体脂率：25%
- 安静心率：84次/分钟 血压：122/78mmHg 脉搏：84次/分钟
- 3分钟台阶测试：完成后心率145次/分钟，恢复时间2.5分钟
- 1分钟仰卧起坐：28次
- 坐位体前屈：12cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：肩关节轻微劳损
- 专项测试及结果：
 - 肩关节外展测试：轻微受限
 - 颈椎压痛测试：颈部两侧压痛

案例 7：

一、案例基本信息

- 姓名：孙浩 性别：男 年龄：25岁
- 工作岗位：程序员
- 运动史：无系统健身史，无运动基础，从未去过健身房，仅偶尔散步
- 生活习惯：作息不规律，饮食偏清淡，不爱吃蔬菜，无吸烟、饮酒习惯，每日饮水量约1000ml，久坐不动
- 疾病与不适：无明确疾病，无关节损伤，无家族遗传病史，偶尔腰腹僵硬
- 运动目标：系统增肌，改善久坐体态，提升肌肉力量和耐力，降低体脂率

二、体质检测数据

- 身高：180cm 体重：75kg 体脂率：24%
- 安静心率：75 次/分钟 血压：120/75mmHg 脉搏：75 次/分钟
- 3分钟台阶测试：完成后心率 136 次/分钟，恢复时间 2 分钟
- 1分钟仰卧起坐：40 次
- 坐位体前屈：9cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：无损伤
- 专项测试及结果：
 - 肌肉力量测试：俯卧撑完成 10 次
 - 核心稳定性测试：平板支撑维持 20 秒

案例 8 :

一、案例基本信息

- 姓名：周琳 性别：女 年龄：30岁
- 工作岗位：全职妈妈
- 运动史：孕前偶尔健身、瑜伽、跑步，产后1年未进行任何恢复训练，仅日常照顾孩子的活动
- 生活习惯：作息不规律，饮食偏滋补，无吸烟、饮酒习惯，长期单侧抱孩子
- 疾病与不适：无明确疾病，产后1年存在腹直肌分离、盆底肌松弛，单侧肩关节酸胀，无关节损伤，无家族遗传病史
- 运动目标：矫正腹直肌分离和盆底肌松弛，缓解肩关节酸胀，改善单侧发力导致的体态不对称，恢复孕前身体状态

二、体质检测数据

- 身高：160cm 体重：61kg 体脂率：27%
- 安静心率：79次/分钟 血压：120/77mmHg 脉搏：79次/分钟
- 3分钟台阶测试：完成后心率139次/分钟，恢复时间2.5分钟
- 1分钟仰卧起坐：15次
- 坐位体前屈：11cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：肩关节轻微劳损（单侧）
- 专项测试及结果：
 - 腹直肌分离测试：仰卧位触诊，分离1.5指
 - 盆底肌肌力测试：徒手评估，肌力2级
 - 肩关节活动度测试：单侧外展受限（阳性）

案例 9 :

一、案例基本信息

- 姓名：吴海 性别：男 年龄：45岁
- 工作岗位：企业经理
- 运动史：年轻时偶尔打篮球，工作后无系统运动，仅应酬后偶尔散步
- 生活习惯：作息不规律，饮食油腻、高盐、高糖，每日吸烟约10支，频繁饮酒
- 疾病与不适：患有高血脂，无糖尿病、心脏病，偶尔膝关节酸胀
- 运动目标：减脂（降低体脂率和体重），改善高血脂，缓解膝关节酸胀，提升身体代谢，减少吸烟饮酒对身体的影响

二、体质检测数据

- 身高：176cm 体重：88kg 体脂率：31%
- 安静心率：85次/分钟 血压：135/88mmHg，脉搏：85次/分钟
- 3分钟台阶测试：完成后心率150次/分钟，恢复时间3.5分钟
- 1分钟仰卧起坐：25次
- 坐位体前屈：4cm

三、功能性评估

- 关节损伤情况：膝关节轻微劳损
- 专项测试及结果：
 - 膝关节抽屉试验：阴性
 - 核心肌力测试：平板支撑维持12秒
 - 心肺功能测试：3分钟台阶测试恢复较慢

案例 10：

一、案例基本信息

- 姓名：陈阳 性别：男 年龄：15岁
- 工作岗位：初三学生
- 运动史：无系统运动训练史，体育课仅完成基础内容，无课外专项训练；偶尔周末和同学打1小时篮球
- 生活习惯：作息规律，饮食均衡但偏爱油炸食品、碳酸饮料，无吸烟、饮酒习惯，长时间低头写作业、偶尔久坐后出现腰背僵硬
- 疾病与不适：无明确疾病，无关节疼痛、无慢性劳损，无高血压、糖尿病等家族遗传病史；运动后易气喘、下肢发力不足，立定跳远、1000米跑成绩未达中考体育满分标准
- 运动目标：针对性提升中考体育核心项目能力，增强心肺耐力、下肢爆发力和上肢力量，改善运动后气喘问题，纠正久坐体态，最终实现中考体育拿满分、提升整体运动水平

二、体质检测数据

- 身高：172cm 体重：65kg 体脂率：19%
- 安静心率：73次/分钟 血压：116/73mmHg 脉搏：73次/分钟
- 3分钟台阶测试：完成后心率140次/分钟，恢复时间2分钟
- 1分钟仰卧起坐：42次
- 坐位体前屈：14cm
- 补充中考专项测试数据：1000米跑成绩4分10秒（中考满分标准3分40秒）、立定跳远成绩2.10米（中考满分标准2.30米）、引体向上完成6次（中考满分标准10次）

三、功能性评估

- 关节损伤情况：无疼痛，久坐后腰部轻微僵硬。
- 专项测试及结果

下肢爆发力测试：深蹲跳发力测试，下肢蹬伸不充分

心肺耐力测试：3分钟台阶测试恢复良好，

上肢力量+核心稳定性测试（引体向上专项）：引体向上发力时背部肌肉代偿明显，核心收紧不足，上肢背阔肌、肱二头肌肌力薄弱（阴性，无损伤，仅肌力短板）