

第三节 肌力和肌肉耐力训练技术

1. 软组织轻度扭伤患者何时开始局部有关肌肉静力性收缩练习为好()
 - A. 当日
 - B. 次日
 - C. 消肿后
 - D. 止痛后
2. 在固定期间, 韧带部分断裂患者患肢最好做什么训练()
 - A. 被动运动
 - B. 肌肉静力性收缩
 - C. 抗阻训练
 - D. 肢体不负重训练
3. 肌腱部分断裂患者进行外固定期间需作什么训练()
 - A. 被动运动
 - B. 肌肉静力性收缩
 - C. 抗阻训练
 - D. 全身运动
4. 肌肉肌腱完全断裂, 缝合术后何时可以开始负重运动()
 - A. 3 周
 - B. 4 周
 - C. 6 周
 - D. 3 个月
5. 肌肉肌腱完全断裂, 缝合术后 3 周可以开始作()
 - A. 被动运动
 - B. 负重运动
 - C. 绝对休息
 - D. 不负重的主动运动
6. 肌力的大小与下列哪项没有密切关系()
 - A. 肌张力
 - B. 肌纤维的数量
 - C. 肌纤维的排列方式
 - D. 肌肉的生理横断面积

7. 作为运动训练负荷的力不包括()
- A. 重力
 - B. 支撑反作用力
 - C. 摩擦力
 - D. 人体内部各种器官相互作用的力
8. 以下哪一项不是抗阻运动的主要作用()
- A. 能有效地增强肌力
 - B. 可使肌纤维增粗
 - C. 反复的抗阻运动对消除局部脂肪积聚也有一定的作用
 - D. 显著地改善关节活动度
9. 有关等长练习的描述, 下面哪项是正确的()
- A. 收缩时肌肉起止点的距离发生变化
 - B. 肌张力不增高
 - C. 关节不发生运动
 - D. 运动速度有很大变化
10. 各种收缩时产生张力大小的顺序依次为()
- A. 等长收缩>向心性收缩>离心性收缩
 - B. 向心性收缩>等长收缩>离心性收缩
 - C. 离心性收缩>等长收缩>向心性收缩
 - D. 离心性收缩>向心性收缩>等长收缩
11. 有关抗阻练习的描述中, 下列哪一项是错误的()
- A. 训练时不要憋气, 收缩时呼气
 - B. 为避免抗阻练习的疲劳, 练习中应有一定的间歇
 - C. 骨质疏松症患者是抗阻练习的禁忌证
 - D. 若施与受训练肌肉的阻力过大, 会出现替代运动
12. 为增强和发展肌肉力量, 下列哪种训练方式不能达到目的的()
- A. 被动运动
 - B. 助力运动
 - C. 主动运动
 - D. 抗阻运动
13. 应用 Delorme 法进行肌力训练时, 测得某患者股四头肌 10RM 值为 8kg, 则三组训练所用阻力负荷依次为()
- A. 4 kg、6 kg、8 kg
 - B. 8 kg、6 kg、4 kg

C. 8 kg、8 kg、8 kg

D. 4 kg、4 kg、4 kg

14. 应用 Oxford 法进行肌力训练时，测得某患者股四头肌 10RM 值为 8 kg，则三组训练所用阻力负荷依次为()

A. 4 kg、6 kg、8 kg

B. 8 kg、6 kg、4 kg

C. 8 kg、8 kg、8 kg

D. 4 kg、4 kg、4 kg