

健身教练国家职业资格技能考试题签

一、初级技能考试题签

(一) 初级抗阻训练技能考试题签

1. 胸大肌 (杠铃) (哑铃) (器械) (自重)
2. 背阔肌 (杠铃) (哑铃) (器械)
3. 斜方肌上部 (杠铃) (哑铃) (器械)、斜方肌中下束 (杠铃) (哑铃) (器械)
4. 三角肌前部 (杠铃) (哑铃) (器械)、三角肌中部 (杠铃) (哑铃) (器械)、三角肌后部 (杠铃) (哑铃) (器械)
5. 腹直肌 (哑铃) (器械) (自重)
6. 肱二头肌 (杠铃) (哑铃) (器械)
7. 肱三头肌 (杠铃) (哑铃) (器械) (自重)
8. 股二头肌 (杠铃) (哑铃) (器械)
9. 股四头肌 (杠铃) (哑铃) (器械) (自重)
10. 臀大肌 (杠铃) (哑铃) (器械) (自重)
11. 腓肠肌 (杠铃) (哑铃) (器械) (自重)
12. 竖脊肌 (杠铃) (哑铃) (器械) (自重)
13. 大腿内收肌群 (器械)
14. 大腿外展肌群 (器械)

(二) 初级伸展练习技能考试题签

1. 胸大肌 (主动伸展) (被动伸展)
2. 背阔肌 (主动伸展) (被动伸展)

3. 斜方肌上部（主动伸展）（被动伸展）、斜方肌中下部（主动伸展）
4. 三角肌前部（主动伸展）（被动伸展）、三角肌后部（主动伸展）（被动伸展）
5. 腹直肌（主动伸展）
6. 肱二头肌（主动伸展）（被动伸展）
7. 肱三头肌（主动伸展）（被动伸展）
8. 股二头肌（主动伸展）（被动伸展）
9. 股四头肌（主动伸展）（被动伸展）
10. 臀大肌（主动伸展）（被动伸展）
11. 腓肠肌（主动伸展）（被动伸展）
12. 竖脊肌（主动伸展）
13. 髂腰肌（主动伸展）（被动伸展）

二、中级技能考试题签

（一）中级抗阻训练技能考试题签（A组）

1. 胸大肌（钢线拉力器）（弹力带）
2. 背阔肌（钢线拉力器）（弹力带）
3. 三角肌前部（钢线拉力器）（弹力带）、三角肌中部（钢线拉力器）（弹力带）、三角肌后部（钢线拉力器）（弹力带）
4. 肱二头肌（钢线拉力器）（弹力带）
5. 肱三头肌（钢线拉力器）（弹力带）
6. 腹直肌（钢线拉力器）（弹力带）

7. 斜方肌上束（钢线拉力器）（弹力带）、斜方肌中下束（钢线拉力器）（弹力带）
8. 臀大肌（钢线拉力器）（弹力带）
9. 股四头肌（钢线拉力器）（弹力带）
10. 股二头肌（弹力带）
11. 竖脊肌（弹力带）
12. 半腱肌（弹力带）
13. 腓肠肌（钢线拉力器）（弹力带）

（二）中级抗阻训练技能考试题签（B组）

1. 菱形肌（杠铃）（哑铃）（器械）（钢线拉力器）（弹力带）
2. 冈上肌（杠铃）（哑铃）（器械）（钢线拉力器）（弹力带）
3. 冈下肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）
4. 小圆肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）
5. 肩胛下肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）
6. 腹外斜肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）（器械）（自重）
7. 腹内斜肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）（器械）（自重）
8. 腹横肌（自重）
9. 臀中肌（器械）（钢线拉力器）（弹力带）（自重）
10. 臀小肌（器械）（钢线拉力器）（弹力带）（自重）
11. 比目鱼肌（哑铃）（器械）
12. 半膜肌（杠铃）（哑铃）（器械）（弹力带）

高级健身教练技能考核抽签

一、抗阻训练肌肉抽签（15 块肌肉）

肱肌-肩胛下肌、 喙肱肌-冈下肌、 肱桡肌-小圆肌、
旋前圆肌-大圆肌、 肱三头肌-冈下肌、 臀中肌-半腱肌、
臀小肌-半膜肌、 缝匠肌-半膜肌、 斜方肌-前锯肌、
菱形肌-肩胛下肌、 股直肌-缝匠肌、 菱形肌-喙肱肌、
肩胛提肌-喙肱肌、 肩胛提肌-大圆肌。

二、伸展练习肌肉抽签(15 块肌肉)

胸小肌-喙肱肌、 胸小肌-前锯肌、 前锯肌-喙肱肌、
前锯肌-肱桡肌、 菱形肌-冈下肌、 菱形肌-小圆肌、
胸小肌-大圆肌、 臀中肌-半膜肌、 臀小肌-腓肠、
臀中肌-缝匠肌、 臀小肌-缝匠肌、 梨状肌-臀中肌、
梨状肌-臀小肌、 肩胛下肌-胸小肌、 肩胛下肌-肩胛提肌。