

## #头条创作挑战赛#

我们在训练中听到教练或者其他网咯博主所说的用多大的RM进行训练，会达到不同的训练效果。那么，什么是RM

？是如何定义的？平时我们的最大力量又是多少呢？今天小编就给大家介绍一下。

首先，什么是RM？RM通俗一点可以理解为:能够重复相同动作 X 次的最大重量。举个例子，用6kg哑铃，进行二头弯举，只能完成7次就力竭再也举不起来。那么这6kg的负重对我们的二头弯举训练而言，就是7RM的重量。同样，如果我们用90kg杠铃进行卧推，最多只能完成8次，那么，这90kg的重量就是对我们卧推训练而言，就是8RM的重量。



所以，对于RM可以理解为，对于肱二头肌训练，第一组14RM，第二组12RM，第三组10RM，这样的称呼，进行训练安排。

那么，什么是绝对力量？绝对力量指目标肌肉完成1次收缩，可以提起的最大负重，即：1-RM最大肌力。RM

的作用可以帮助我们安排训练强度，量化数据式记录力量增长。

关于RM我们可以通过下表来理解

**关于:《1-RM 重复表》****重复次数    % 1-RM**

1            100

2            95

3            93

4            90

5            87

6            85

**重复次数    % 1-RM**

7            83

8            80

9            77

10           75

11           70

12           67

15           65

表中所展现的数值是实验数据，给我们的训练提供了依据和参考，但因个体差异大，人与人之间的身体素质不一样，可能根据髌、膝等关节的形态，身体的体态，以及每个人的体能情况，会有不一样的表现，所以表格内容也是有一定的限制的。因此，大家要懂得尽信书，则不如无书。要懂得自己情况去确定，表中内容只是依据。



那么，对于我们自身的绝对力量，也就是最大力量，从表格中我们可以看到，也是我们前面提到的，以此重量我们只能完成一次动作的重量。同样，我们可以根据不一样的RM来推算出自己的最大力量。

比如:小明腿举159kg的负重，只能完成3次，那么这相当于小明1-RM的93%。因此：估算小明1-RM（最大重量）应该能够完成171kg左右负重腿举（即 $159\text{kg}/0.93=171\text{kg}$ ）。实际测试：如果小明能否腿举  $\geq 171\text{kg}$ ，说明小明腿部力量及体能还不错；如果小明远远无法完成171kg，我们就要分析原因，是单纯的力量差？还是年龄、关节形态、体态等一些其它原因？

不同的RM所针对的训练侧重点也是不同的，我们可以大致划分为以下四种。①1-4RM：侧重提高绝对力量和大肌群肌肉维度，俗称:高强度；②6-12RM：侧重提高大肌群肌肉维度，俗称：中等强度；③15-20RM：侧重小肌群维度和雕刻线条，俗称：小强度；④30RM+：侧重降低体脂、增强心肺功能的效果，俗称:健康快乐。



那么，对于女性和男性力量同样也是不一样的，下面的两张表格，从中可以大致看出不同的年龄段，不同的RM展现的身体素质。



# 卧推类 · 上半身

上身力量 (女性)

女

仰卧推举一次收缩最大肌力 (仰卧推举重量之比 = 推举重量 / 体重)

	%	年龄					
		<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
优异	95	0.88	1.01	0.82	0.77	0.68	0.72
优秀	80	0.77	0.80	0.70	0.62	0.55	0.54
良好	60	0.65	0.70	0.60	0.54	0.48	0.47
尚可	40	0.58	0.59	0.53	0.50	0.44	0.43
较差	20	0.53	0.51	0.47	0.43	0.39	0.38
非常差	5	0.41	0.44	0.39	0.35	0.31	0.26

经许可，转自德克萨斯州达拉斯市 Cooper Institute Physical Fitness Assessments And Norms For Adults And Law Enforcement。可在以下网址获得：[www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org)

上身力量 (男性)

男

仰卧推举一次收缩最大肌力 (仰卧推举重量之比 = 推举重量 / 体重)

	%	年龄					
		<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
优异	95	1.76	1.63	1.35	1.20	1.05	0.94
优秀	80	1.34	1.32	1.12	1.00	0.90	0.82
良好	60	1.19	1.14	0.98	0.88	0.79	0.72
尚可	40	1.06	0.99	0.88	0.80	0.71	0.66
较差	20	0.89	0.88	0.78	0.72	0.63	0.57
非常差	5	0.76	0.72	0.65	0.59	0.53	0.49

经许可，转自德克萨斯州达拉斯市 Cooper Institute Physical Fitness Assessments And Norms For Adults And Law Enforcement。可在以下网址获得：[www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org)

## 腿举类 · 下半身

### 腿部力量 (女性)

腿部推举一次收缩最大肌力 (腿部推举重量之比 = 推举重量 / 体重)

**女**

年龄

	%	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
优异	95	1.88	1.98	1.68	1.57	1.43	1.43
优秀	80	1.71	1.68	1.47	1.37	1.25	1.18
良好	60	1.59	1.50	1.33	1.23	1.10	1.04
尚可	40	1.38	1.37	1.21	1.13	0.99	0.93
较差	20	1.22	1.22	1.09	1.02	0.88	0.85
非常差	5	1.06	0.99	0.96	0.85	0.72	0.63

注：表中数值最适于使用挂片式腿部推举器械进行的测试。

经许可，转自德克萨斯州达拉斯市 Cooper Institute Physical Fitness Assessments And Norms For Adults And Law Enforcement。可在以下网址获得：[www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org)。

### 腿部力量 (男性)

腿部推举一次收缩最大肌力 (腿部推举重量之比 = 推举重量 / 体重)

**男**

年龄

	%	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
优异	95	2.82	2.40	2.20	2.02	1.90	1.80
优秀	80	2.28	2.13	1.93	1.82	1.71	1.62
良好	60	2.04	1.97	1.77	1.68	1.58	1.49
尚可	40	1.90	1.83	1.65	1.57	1.46	1.38
较差	20	1.70	1.63	1.52	1.44	1.32	1.25
非常差	5	1.46	1.42	1.34	1.27	1.15	1.08

注：表中数值最适于使用挂片式腿部推举器械进行的测试。

@热情的运动菜鸟