

附件 9：1RM 预测评估法

对于进行自由重量还不熟悉的新手来说，次最大肌力测试方法是评估 1RM 一个很好的方式。下图能帮你“预估 1RM”。例如，当你进行卧推时，你可以负重 160 磅持续进行 8 下. 对应表格，使用系数“1.255”. 因此，你的卧推 1RM 可以被计算出来为：“1RM=160 磅×1.255=200.8 磅”。

One~repetition Maximum(1RM) Prediction Coefficients		
Number of repetitions completed	Squat or leg press coefficient	Bench or chest press coefficient
1	1.000	1.000
2	1.0475	1.035
3	1.13	1.08
4	1.1575	1.115
5	1.2	1.15
6	1.242	1.18
7	1.284	1.22
8	1.326	1.255
9	1.368	1.29
10	1.41	1.325