



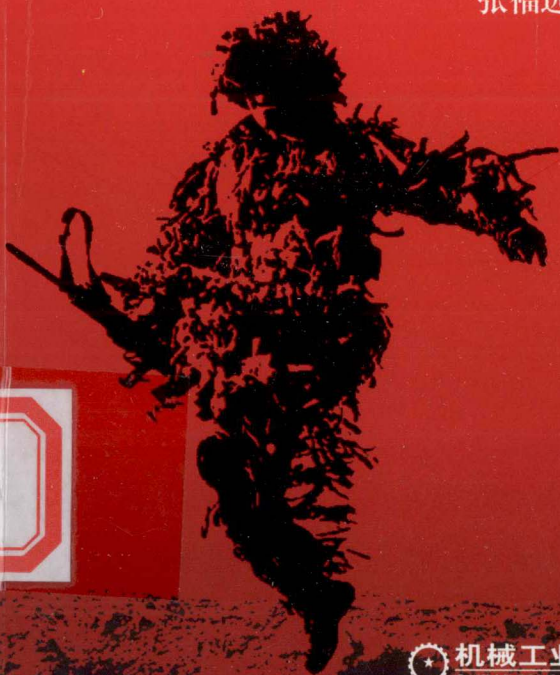
向野战军学强身之术，练出强健体魄 汇集最实用的锻炼技能以及独家秘笈

这是一本根据野战军常年体质锻炼经验总结的身体锻炼指南手册，书中从心肺功能、柔韧性、力量、平衡性及协调性等人体不同的机能锻炼方面，介绍了很多实用且易学的好方法，尤其适合广大青少年进行体质锻炼时采用。

热血男儿

野战军体质锻炼手册

张福远 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



01496926

指北针出品



像战士一样锻炼身体

热血军迷 野战军体质锻炼手册

张福远 编著



淮阴师院图书馆 1496926



机械工业出版社

本书介绍了野战军士兵的身体衡量标准及锻炼的内容和方法。包括体能锻炼的组成、体能锻炼的3个阶段；关于心肺锻炼的项目和具体方法、肌肉锻炼的项目和具体方法、力量锻炼的项目和具体方法、柔韧性锻炼的项目和具体方法、平衡能力的项目和具体方法；最后介绍了各国特种部队的一些特种训练内容与方法。

图书在版编目(CIP)数据

热血军迷：野战军体质锻炼手册/张福远编著. —北京：机械工业出版社，2012.7

ISBN 978-7-111-38922-4

I. ①热… II. ①张… III. ①野战军—身体训练—手册 IV. ①E251.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第136815号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑：丁伦 责任印制：杨曦

北京双青印刷厂印刷

2012年8月第1版第1次印刷

148mm×210mm·3.5印张·102千字

标准书号：ISBN 978-7-111-38922-4

定价：15.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前 言

野战军有着锻炼身体的独门绝技——冲山头、喊山、越野、行军、海训，这些独特的训练方法练出了良好的心肺功能。

想和战士一样拥有健硕的体魄吗？首先你要学会科学的锻炼方法。最好还能学会野战军的一些锻炼秘诀，比如一根杠子、一段圆木、一个“小推车”，这些神秘的工具将成为你锻炼肌肉的好帮手。简单的负重深蹲、独特的侧卧撑等，这些都是值得借鉴的好方法。

在锻炼平衡能力方面，野战军也有独特的技巧。绝对刺激的“绳索马”，让你两腿发抖；闭上眼睛，一根独木，一条腿，这样的锻炼方法能让你的小脑活跃起来。

野战军同样有许多锻炼身体柔韧性的方法，还有很多特种训练的项目更是令人咋舌。如果你想提升自己的体质，不妨跟着他们一起运动起来吧！

目 录

前言

第 1 章 做好准备来锻炼	1
1.1 身体素质与作战	1
1.2 体能锻炼三步走	1
1.2.1 第一步：预备阶段	2
1.2.2 第二步：训练阶段	3
1.2.3 第三步：保持阶段	3
1.3 一前一后要重视	4
1.3.1 锻炼前的准备活动	4
1.3.2 锻炼后的整理活动	5
第 2 章 强壮你的心肺	7
2.1 考量你的心肺功能	7
2.1.1 全身活动的供氧器	7
2.1.2 用运动衡量你的心肺功能	7
2.1.3 有氧运动是最佳途径	9
2.2 野战军的心肺锻炼秘诀	13
2.2.1 冲上山头是好汉	13
2.2.2 喊出来的肺活量	14
2.2.3 越野练出的好身体	16
2.2.4 下蹲训练很有效	18
2.2.5 徒步行军效果好	20
2.2.6 跑出来的好体质	25
2.2.7 游泳是项好运动	29
2.3 大众化的锻炼方法	31
2.3.1 越“跳”越好	31
2.3.2 “骑士”无敌	33
2.3.3 “走”出一片天地	34



2.3.4 “爬”楼梯练身体	35
2.3.5 腹式呼吸调气息	37
第3章 锻炼你的肌肉和力量	39
3.1 强壮的肌肉来自收缩	39
3.2 菜鸟应该记住的锻炼法则	40
3.3 士兵们的力量训练方法	43
3.3.1 一根杠子练臂背	43
3.3.2 两根杠子练肌肉	46
3.3.3 抱着圆木练腹肌	47
3.3.4 一起“推小车”	48
3.3.5 负重深蹲要科学	49
3.3.6 鲜为人知的侧卧撑	50
3.3.7 多种方法练腿劲	51
第4章 伸展你的筋骨	53
4.1 柔韧性对士兵的重要性	53
4.2 伸展练习有技巧	54
4.3 各种动作都知道	56
4.3.1 各种“腿功”全知道	56
4.3.2 腰部练习有诀窍	59
4.4 美军柔韧性训练的新宠	60
第5章 锻炼你的平衡能力	62
5.1 判断自己的平衡能力	62
5.2 士兵锻炼平衡能力的方法	63
5.2.1 一根木头帮大忙	63
5.2.2 绝对刺激的“绳索马”	64
5.2.3 渡海登岛障碍训练	65
5.2.4 攀岩运动练平衡	65
5.2.5 匍匐前进练协调	68
5.3 简单有效的大众化方法	69
5.3.1 “金鸡独立”变化多	69
5.3.2 倒行走路受益多	71
5.3.3 横向运动不妨试	72
5.3.4 最棒的“平衡操”	72

第6章 特种兵训练	75
6.1 “海豹”突击队的训练	75
6.1.1 认识“海豹”突击队	75
6.1.2 严格的入选与残酷训练	76
6.2 “绿色贝雷帽”的训练	78
6.2.1 辉煌的战史	78
6.2.2 与众不同的训练	79
6.3 “三角洲”部队的训练	80
6.3.1 永远的“伴娘”	80
6.3.2 强悍的“信心课程”	81
6.4 “阿尔法”部队的训练	82
6.4.1 神秘的A部队	82
6.4.2 最全面的考核与训练	83
6.5 “信号旗”部队的训练	86
6.5.1 境外作战的绝密部队	86
6.5.2 全能的训练内容	87
6.6 特别空勤团的训练	89
6.6.1 几经坎坷的存亡	89
6.6.2 难以忍受的“测试周”	90
6.7 特种舟艇部队的训练	92
6.7.1 曾经的“扁舟勇士”	92
6.7.2 世界上最严格的训练	93
6.8 KSK特种突击队的训练	95
6.8.1 大失颜面后的产物	95
6.8.2 没有性别歧视的训练	96
6.9 法国宪兵干预队的训练	98
6.9.1 专门反恐的部队	98
6.9.2 训练有素的“科西嘉人”	99
6.10 “野小子”部队的训练	100
6.10.1 年龄不得超过22岁	100
6.10.2 挑战极限的训练	101
附录1 中国人的标准体重	102
附录2 测测你的体质指数	103



第1章 做好准备来锻炼

“当兵不习武，不算尽义务；武艺练不精，不算合格兵。”作为军人不仅要掌握各种军事装备和作战技能，还要锻炼出一个好体格。所以当我们来到野战部队的时候，就会发现这里的士兵很瘦，但是有很多肌肉，都是标准的健美身材。

1.1 身体素质与作战

士兵的身体素质直接影响到他在战斗中的水平，在从古至今发生的无数次战争中，我们必须承认，无论是冷兵器时代的短兵相接，还是现代的非接触作战。士兵在战场上都是一个高体力的“劳动者”，而且还要面对各种各样难以想象的战场障碍，比如坦克壕、悬梯、铁丝网和雷场等。所以即使在现代战争中，士兵的身体素质仍然是最重要的。



对于士兵来说，通过身体素质的锻炼，他们要在速度、力量、耐力、柔韧、敏捷和平衡能力等各方面得到一个明显的提升，因为这些要素决定了士兵在战场上的生存能力和完成作战任务的能力。这些能力的提升，可以通过针对性的体能训练来完成。而且随着信息作战的影响力增大，心理战对士兵的影响越来越大，部队也开始重视对士兵的心理素质进行专门训练。

1.2 体能锻炼三步走

一个士兵从开始入伍到成为一名合格的士兵，体能锻炼需要分三步走，也就是3个阶段来完成。对于普通人进行体能锻炼亦是如此。这3个阶段分别是预备阶段、训练阶段和维持阶段。

当然这3个阶段是因人而异的，对于体质良好的年轻人可以直接从训

练阶段开始。而对于不经常运动的人，还是应该从预备阶段开始锻炼，这样能使身体有一个适应的过程，以免出现不适。

1.2.1 第一步：预备阶段

预备阶段的训练目的是使士兵或者普通人从心肺功能到肌肉系统方面能够适应习惯性的锻炼，为进入训练阶段做好前期准备。所以在预备阶段，训练强度应该适中，按照循序渐进的方式，有计划地增加频率、强度和时

间，使身体素质从低到高逐渐提升。

对于刚入伍的新兵或者一个刚刚进入锻炼状态的人来说，应该从跑步开始进入训练。这个阶段的训练完全控制在有氧训练的强度。按照美军陆军士兵的训练要求，在这一阶段每周3次、每次10~15分钟，并以一个舒适的步速进行，使训练者的心跳频率提升到大约60%储备心率（关于储备心率和训练心率的计算方法将在第2章中进行介绍和说明）。通过这种训练，士兵在锻炼后第二天应该不会过分疲劳或感觉肌肉酸痛。

然后逐渐增加士兵的运动量，将训练时间延长到16~20分钟，或者通过增加跑步的速度提升他们的心率到大约70%储备心率。而这也因人而异，那些在跑步期间感到喘不过气来，或其心率上升超过其训练心率的人，应恢复步行直到心率返回到合适的训练心率。当他们能够适应以70%储备心率时，再进行16~20分钟的运动强度。

在预备阶段，通过负重训练来改善肌肉耐力和力量，也应该从易到难，逐步地增加强度。新兵或者刚刚进行锻炼的人应该选择大约每组8~12次锻炼到身体所有主要肌肉群的练习。



在第一周的训练中，士兵或者初学者主要是学习能够锻炼到全身肌肉群的各个正确姿势，此时使用的锻炼工具重量应该很轻。这样既有利于掌握姿势，又能最大限度地减少肌肉酸痛，以及减少肌肉、关节和韧带损伤的可能性。

在第二周的训练中，士兵已经掌握了动作要领，此时应该逐渐增加负重。通过这一周的训练，士兵应该能够熟练使用每种锻炼动作，进行8~12次的重复训练。

在预备阶段完成后，锻炼者便进入到训练阶段。



1.2.2 第二步：训练阶段

这是一个真正开始锻炼的阶段，当你的身体已经在预备阶段有了初步的适应之后，强度更大的训练开始了。

要想增加训练者的力量、耐力、柔韧性和平衡性，就必须增加训练的频率和强度。比如要改善训练者的心肺功能，必须增加跑步时间。从预备阶段的20分钟以内，逐渐增加到30分钟以上，这种增加也是循序渐进的，可以每周增加1~2分钟，具体情况因人而异，身体素质好的人，一周之内便可以完成10分钟的增加量。

除了增加时间，还要增加频率。从每周3次可增加到5次或者6次，最好不要出现间隔2天不锻炼的情况。在增加频率的同时，还要增加速度，尽量缩短跑完同样距离的时间。通过这种逐渐加码的锻炼，训练者的身体素质会有一个比较明显的提升。

对于力量训练也是如此，预备阶段结束后，训练则应该为每个选定的阻力练习做一组8~12次的重复数量。当他们进行任何一个练习可以做到12次以上的重复时，他们应增加该练习5%的负重，直到再次能做到8~12次的重复数量。然后再持续加码，在整个训练阶段持续进行这个过程。

要想得到最明显的效果，在进行力量训练时，应该对于任何特定肌肉群进行每周3次锻炼安排，并且之间有48小时休息时间。周期性地变换针对特定肌肉或肌肉群的不同类型练习方式，这样增加了多样化，并确保力量能更好地发展。

当士兵或者锻炼者在经过长期的训练后，达到了相关指标后，部队一般是通过体能考核的方式来进行测试。此时，便可转入保持阶段的训练。

1.2.3 第三步：保持阶段

当士兵或者锻炼者的体能已经达到了规定的要求之后，在保持训练阶段进行训练的目的在于使训练者的体能维持在一个良好的状态，并在此基础上根据个体情况适当提高。

在这一训练阶段，士兵应该保持原有的训练水平和强度进行锻炼，但可不必持续加码。对于速度训练来说，每周至少要保持3次的训练，力量训练也是如此。训练可采取灵活的形式，交叉进行，采取多



种方法和手段，提高训练的乐趣。比如进行竞赛式的训练，在不同的团体之间进行较量，既可以增加集体荣誉感，又可以达到最佳的训练效果。

1.3 一前一后要重视

很多进行锻炼的人只知道锻炼的过程，而往往忽略锻炼前和锻炼后的两个阶段，这实际上是不正确的，也因此得不到很好的训练效果。

1.3.1 锻炼前的准备活动

在进行较为剧烈的体能锻炼前，应该进行准备活动。目的是使身体各器官系统预先得到适当活动，为逐步提高运动强度和做各种运动动作做准备，以预防伤害事故。

» 1. 准备活动的作用

准备活动的主要作用主要包括两个方面。

(1) 提高肌肉温度。

体能锻炼前进行一定强度的准备活动，可使肌肉内的代谢过程加强，肌肉温度增高。肌肉温度升高，一方面可使肌肉的黏滞性下降，提高肌肉收缩和舒张的速度，增强肌力；另一方面还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性。

(2) 提高内脏器官的机能水平。

内脏器官的机能特点之一为生理惰性较大，即当活动开始，肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立即进入“最佳”活动状态。在正式开始体能锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的机能，使内脏器官的活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应所造成的不舒服感。

» 2. 几种常用的准备活动

(1) 踢腿。

每走三步然后把腿伸直往上抬，正踢腿。还可以内侧踢、外侧踢，灵活进行腿部肌肉的活动，幅度不宜过大。

(2) 活动上肢。

一边走弓步，一边进行各种灵活的上肢运动，比如扩胸、甩手臂等。

(3) 小步跑。



躯干稍前倾，膝关节放松，大腿抬起后积极下压，小腿顺下压的惯性前摆，很快过渡到前脚掌主动着地和扒地，两臂屈肘自然摆动配合两腿的动作。

(4) 高抬腿跑。

躯干稍前倾，大腿向上高抬，与躯干约成直角或小于直角，然后积极下压以前脚掌着地，支撑腿3个关节伸直，双臂屈肘前后自然摆动，腰部保持紧张，髋部向前送。

(5) 跨步跳。

后腿用力蹬伸，前腿屈膝前顶、送髋。落地时小腿积极后拉，脚掌扒地，手臂上提摆至肩高制动，有明显的腾空时间。

(6) 后蹬跑。

上体稍前倾，支撑腿3个关节充分伸直，用脚尖蹬离地面，摆动腿以膝领先带动髋部前摆出，大腿积极下压用前脚掌着地，两臂配合腿部动作做有力的前后摆动。

(7) 加速跑。

速度越来越快，将身体的细胞活跃起来。

» 3. 进行准备活动的方法

准备活动的量和时间随体育锻炼的内容和量而定，由于以健身为目的的体育锻炼量较小，所以准备活动的量也相对较小，时间不宜过长。否则，还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼，其准备活动的时间一般为10分钟左右。气温较低时，准备活动的时间也适当长一些，量可大一些。气温较高时，时间可短一些，量可小一些。

1.3.2 锻炼后的整理活动

整理活动指较剧烈的体育运动结束时所做的放松练习。运动之后做整理运动，可以使人体由紧张状态过渡到安静状态。

» 1. 为什么要进行整理活动

运动对身体所引起的生理变化，并不是随运动的停止而同时消失的。在进行剧烈运动时，肌肉的活动常常是在缺氧的情况下进行的。这样，在运动后内脏器官还得继续加强工作，以补偿运动时缺少的氧气。以中距离跑为例，氧的需要量超过平时的15倍多，如果不做整理运动而突然完全静止下来，那么身体的静止姿势首先就妨碍了强烈的呼吸运动，影响氧的补

充；同时也必然影响静脉血的回流，心脏血液的输出量因此减少，血压必然降低；由于重力的影响，血液不容易送到头部，甚至可能造成暂时性的脑贫血，产生一系列的不良感觉，如恶心、呕吐、心慌、面色苍白，甚至晕倒等。

» 2. 如何进行整理活动

整理活动的方法很多，一般有走步、慢跑、伸展运动等。整理活动要和刚刚结束的运动相衔接，比如进行 800 米跑步，到达终点后必须再继续前进一段距离，逐渐减低速度，然后做腿部屈伸和呼吸等动作，促使下肢的血液能够很快地流回心脏，防止脑贫血的发生。一般来说，整理活动着重于深呼吸运动和较缓和的全身运动。

整理活动的量不可过大，要逐渐减轻，尽量使肌肉放松，当自己觉得呼吸和心跳已比较稳定，其他一些不适感觉消失时就可以了。



第2章 强壮你的心肺

“自从有了××牌高钙片，我一口气上六楼，一点儿也不费劲。”这句广告词相信大家还都记得。

一口气上六楼可不光是钙片能解决的问题，因为心肺功能良好才能轻松地爬楼。如果心肺功能不好，一口气爬六楼的结果肯定是呼哧呼哧地喘粗气。

那么，什么样的心肺功能才是良好的呢？又该怎样强壮自己的心肺功能呢？大家不妨跟野战军学一学锻炼方法。

2.1 考量你的心肺功能

2.1.1 全身活动的供氧器

人体的活动离不开氧气，而把氧气输送到全身则离不开心肺。心肺功能是人体心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力，而两者的活动又直接影响全身器官及肌肉的活动，所以心肺功能对于人体十分重要。

人体全身均需要依靠氧气，以燃烧体内储存的能量，让它们变成热能，器官及肌肉得到热能才能活动。氧气由肺部吸入，所以肺部容量大小及活动次数很重要；而心脏则负责把氧气通过血液循环系统送到各个器官及部位，所以心脏跳动的强弱会影响血液的流量。因此，心肺功能包括血液的循环速度、心脏跳动的强弱、肺部的容量及次数。

2.1.2 用运动衡量你的心肺功能

大家都知道，医生能够借助医疗仪器，详细而严谨地检查心肺功能。而普通人，出于强身健体的目的，也不会去医院进行这些烦琐的检查。那么，应该如何对自己的心肺功能情况进行一个初步的自我判断呢？

下面介绍一种简单的判断方法——Ruffier 测试。

(1) 休息时数一数 1 分钟内的脉搏数（把拇指放在手腕的血管上，计算血管脉搏跳动次数），这记做 P_0 。

(2) 站立，双腿分开（与肩同宽），双臂前伸，在45秒内要双腿弯曲30次，感觉就像你刚挨着椅边，立即又站起（站立起来时，双膝不要完全挺直）。然后再数数脉搏，记做P1。

(3) 休息1分钟后再看看脉搏有多少，记做P2。

计算公式： $\text{Ruffier 指数} = (P0 + P1 + P2) - 200 / 10$ 。

衡量的标准的如下：

(1) 20至30岁。

指数在-5~0：心脏功能很好。

指数在0~5：还可以。

指数在5~10：一般。

指数在10~15：心脏功能弱。

指数在20以上：心脏不正常。

(2) 40岁以上。

指数在-5~10：心脏功能很好。

指数在15~20：一般。

指数在20以上：心脏功能弱。

除了以上介绍的测试方法，大家还可以通过一些体育运动来衡量自己的心肺功能。

» 1. 爬楼梯

用正常的速度，一口气爬上六楼，没有明显的气急与胸闷，则说明心肺功能良好。当然对于老年人来说，一口气爬上三楼就可以了。

» 2. 哈气试验

这个比较有意思，首先点燃一根火柴，拿到距离一尺左右的位置，对准燃烧的火柴使劲哈口气，如果能将火焰熄灭，则说明心肺功能还不错。

» 3. 小运动量试验

原地跑一会儿步，脉搏增加到每分钟100~120次，停止活动后，如能在5~6分钟脉搏恢复正常，则说明心肺功能正常。

» 4. 憋气试验

深吸一口气后憋气，能憋气达30秒钟说明心肺功能很好，憋气达20秒钟以上者也不错。





总之，对于正常人来说，要度量心肺功能，最好进行运动测试，因为人体运动时对氧气的需求量十分大，所以最能考验心脏及肺部的活动能力。

◎知识链接：正常人的心跳次数

正常成年人安静时的心率有显著的个体差异，平均在75次/分钟左右（60~100次/分）。心率可因年龄、性别及其他生理情况而不同。初生儿的心率很快，可达130次/分钟以上。在成年人中，女性的心率一般比男性稍快。同一个人，在安静或睡眠时心率减慢，运动时或情绪激动时心率加快，在某些药物或神经体液因素的影响下，会使心率加快或减慢。经常进行体力劳动和体育锻炼的人，平时心率较慢，专业运动员一般为55~65次。

2.1.3 有氧运动是最佳途径

正确进行有氧运动，随着时间的推移，将导致心肺功能系统的积极变化。这些变化能使心脏和血管系统在运动时，输送更多的富氧血液到正在工作的肌肉。此外，那些在有氧运动中经常使用的肌肉也会有积极的改变。通过使用更多的氧气，这些变化使我们的肌肉在运动中能产生和使用更多的能量，因此，肌肉能够工作更长的时间并承受更大的压力。在最大强度的有氧运动后，接受训练的人员拥有其最大耗氧量的增加。他能够更好地处理氧气和燃料，因此可以给正在工作的肌肉提供更多的能量。

最大摄氧量，也称为有氧代谢能力，是唯一被广泛接受的心肺功能健康指标。确定有氧能力最好的方式是在实验室中测量。但是，用其他方法更容易估计最大摄氧量。一个人的最大有氧代谢能力可以通过体能训练进行改善。为了达到非常高的有氧健康水平，大家必须刻苦训练。改善心肺功能的最佳途径是坚持进行有氧运动。

锻炼的效果受到几个因素的影响。

» 1. 频率

频率指多长时间进行一次锻炼。它与锻炼安排的强度和持续时间相关。心肺功能系统的锻炼，通过每周3次进行强度充分的训练就能很好地完成，士兵可以从每周5次训练中得到更大的收益。然而，军官应该充分认识到高强度训练之间的恢复，要根据需要做相应训练强度的调整。他们还必须意识到过度训练的危险，并认识到因为训练强度和训练持续时间的提高会增加受伤的风险。

» 2. 强度

训练的强度也是提高训练效果的重要因素。通过一个人的最大心率、静息心率和相关健康水平，能确定适当的训练心率或锻炼强度。在整个20~30分钟的锻炼期间保持其训练心率的士兵是表现良好的，并可以预期其心肺功能健康水平的改善。

心肺功能的改善和变化与有氧运动的强度直接相关。每单位时间消耗的能量更多，意味着运动的强度更大。在运动中保持训练心率范围为60%~90%储备心率能带来心肺功能的明显改善。运动强度低于60%储备心率通常不足以产生锻炼效果，但是运动强度高于90%储备心率会产生危险，对身体造成伤害。



士兵可以通过计算自己的训练心率并在此范围之内进行锻炼来确定其心肺功能锻炼的强度。使用训练心率使他们找到并遵循正确的心肺功能锻炼强度。通过一个人的最大心率、静息心率和相关健康水平，能确定适当的训练心率或锻炼强度。

通过监测心率确定一个人的运动能力是心肺功能训练成功的关键。这一指标告诉我们按能力分组进行训练优于全体同时进行训练的方式，因为全体同时进行锻炼的强度并不适合个别士兵的训练心率。举例来说，在跑步训练中，一些士兵的锻炼强度可能是50%储备心率，而另一些士兵的锻炼强度可能是95%储备心率。因此，全体跑步训练的方式对一些士兵来说锻炼强度过高，而对另一些士兵锻炼强度又不够。

在工作或运动中的心率是一个很好的指标，用于确定一个人付出了多少努力。追踪心率能让人们衡量其正在进行的心肺功能锻炼的强度。有了这一信息，人们可以确定他的锻炼强度是足以改善其心肺功能健康水平的。

有两种方法用于确定训练心率（THR）。第一种方法是用最大心率的百分比（%MHR），它简单易用，而第二种方法，是使用储备心率的百分比（%HRR），它更准确。在确定训练心率（THR）时建议用储备心率的百分比。

（1）最大心率百分比（%MHR）计量方法。

训练心率（THR）是用估计的最大心率来计算的。一名士兵通过用220减去他的年龄确定他的估计最大心率。因此，20岁士兵的估计最大心率（MHR）是每分钟心跳200次（ $220 - 20 = 200$ ）。

身体状况良好的20岁士兵的训练心率（THR）是用估计最大心率（MHR）