

大腿和小腿比例怎么量：关于上下身比例的疑问-股识吧

一、一般的腿怎样量

圈一圈卷尺

二、关于上下身比例的疑问

如果一般人是10 - 12，那下身的两倍约比上下身全长多10 - 12cm，感觉这个上身应该包括头。

否则绝不可能的。

三、怎么量小腿粗细？量哪里？168身高腿长105是不是短了

不短啊，身子占五六十，还有脖子和头呢

四、怎么量腿长？

如果是黄金比的话，乘以0.618就是腿应该的长度了。

不过不一定要达到那么长，少3—4厘米也是可以的，再短的话就会显得不好看了。

五、小腿围和大腿围怎么量？

小腿最粗的围度；

大腿量到最上面，臀线下，水平的一圈。

六、按粗细比例，小腿34厘米，大腿应该多少才不算粗呢？

如果只有1组数据即小腿围34cm，无法判断小腿的粗细，因为要判断小腿粗细影响因素有两个：1、小腿的相对粗细，并不是只有1个小腿数据就可以了，还要参考大腿围的数据，一般小腿围数据比大腿围数据小20cm左右比较合理，也就是如果小腿围是34cm，大腿围在54cm以上，这样大腿和小腿相对比较协调，小腿也不算粗。

2、单单的小腿在全身整体范围来看，如果整体比较协调，小腿稍微粗一些，但是和整体搭配比较好，小腿也不能算粗。

如果小腿围是34cm，但是其他部位身体更加瘦，显得34cm的小腿也算粗腿。

扩展资料：锻炼腿的运动注意事项：1、徒手深蹲：深蹲是体能训练的代表动作之一。

锻炼方法：站立，双手看图一样，伸直。

双腿分开，保持膝盖稍微弯曲。

深蹲，直到膝盖弯曲为直角。

保持背部挺直，臀部向后移动，返回时，保持膝盖轻微弯曲。

2、剪跨腿部锻炼的代表性的动作，一般女用户喜欢做这动作，男性用户一般做深蹲不太做这动作，但今天讲的是徒手锻炼的所以要添加剪跨一起来做。

两手放在侧面，两脚并立，先使右脚向前跨出一大步。

然后，慢慢蹲下，右膝前屈，左腿稍稍挺直下沉。

3、当用户下蹲至最低位置时，再使两腿同时向上伸直，左脚向前收回，并向右脚靠拢并立，再使左脚向前跨出一大步下蹲。

重复做。

4、如果用户在下蹲起立至四分之三或还有一段短距离到即将伸直时，主要是以股四头肌用力收缩的。

这个动作也可以作原地剪蹲，左、右脚交替练。

参考资料来源：股票百科-大腿参考资料来源：股票百科-

小腿参考资料来源：人民网-小腿太细对健康不利？人体七大尺寸决定寿命长短

七、腿与上身的比例要从哪里开始算？

就是黄金分割点呀~就是说肚脐眼到脚底的长度除以头顶到脚底的长度等于0.618，这样才是最完美的身材 同样眉毛到脖子的距离除以头顶到脖子的距离等于0.618。这样是最完美的脸部五官分布~ hoho~

八、正确腿长测量方法

参考文档

[下载：大腿和小腿比例怎么量.pdf](#)

[《出财报后股票分红需要持股多久》](#)

[《唯赛勃的股票多久可以买》](#)

[《30万买股票能买多久》](#)

[《股票多久才能反弹》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[下载：大腿和小腿比例怎么量.doc](#)

[更多关于《大腿和小腿比例怎么量》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/author/24299992.html>