

# 怎么量腿身比~究竟如何量腿长，从哪里到哪里？-股识吧

## 一、女生上下身比例怎么算？帮我算下我的比例是正常吗

虽然不算完美，但绝对是正常。  
而且加上超过1米7的身高，可以说比很多人都好了

## 二、要量上身比下身短多少，怎么量

不在乎高矮

只要比例合适就行黄金分割奇妙之处，在于其比例与其倒数是一样的。

例如：1.618的倒数是0.618，而1.618：1与1：0.618是一样的。

确切值为根号5+1/2 一些数据的陆续发现，表明人体是世界上最美的物体。

最近的研究得出，人体黄金分割因素包括4个方面：

18个“黄金点”，如脐为头顶至脚底之分割点；

喉结为头顶至脐分割点；

眉间点为发缘点至颈下的分割点；

眉间距与内眦间距之比；

在躯干部分，乳房位置的上下长度比；

膝盖到脚后跟和至肚脐之比；

膝关节是肚脐到脚的黄金分割点，肘关节是手指到肩部的黄金分割点；

头顶到举手指端的距离与脐部到头顶距离之比等。

15个“黄金矩形”，如躯干轮廓、头部轮廓、面部轮廓、口唇轮廓、前牙的轮廓、人的双眼视野等；

6个“黄金指数”，如鼻唇指数是指鼻翼宽度与口裂长之比、唇目指数是指口裂长度与两眼外眦间距之比、唇高指数是指面部中线上唇红高度之比等；

3个“黄金三角”，如外鼻正面观三角、外鼻侧面观三角、鼻根点至两侧口角点组成的三角等。

新墨西哥州立大学的心理学家维克托-约翰斯顿发现，人们所喜爱的女性面孔大多是这样的：前额高阔、嘴巴丰厚、下鄂精致、鼻子和下巴小巧，眉毛以下所占比例明显小于平均数。

女性对身段的追求，有一点古今不变——人们对女性的腰臀比例：大约0.7。

女性的身段三围比例90：60：90，胸围应为身高的一半，髋围较胸围大4厘米。

再加上大腿围较腰围小10厘米，小腿围较大腿围小20厘米。

足颈围较小腿围小10厘米。

上臂围等于大腿围的一半。  
颈围与小腿围相等。  
肩宽等于胸围的一半减4厘米。  
就是所谓“魔鬼身材”。  
其实不管怎么样 妈妈眼里的孩子都是最好看的！

### 三、究竟如何量腿长，从哪里到哪里？

对此我谈一点自己的切身体会和经验。

一、弹跳力是全身力量、跑动速度、反应速度、身体协调性、柔韧性、灵活性的综合体现。

所以我们不可以认为提高弹跳就成天的跳跳的就行了。

你必须坚持每天拉伸自己全身各部位的肌腱、韧带、肌肉，扩大关节的活动范围，同时，做各种复杂的有利于提高身体协调性的体操。

动作要准确、优美、既有力又放松。

二、力量训练最好由身体训练教练安排和辅导。

如自己进行训练，最好每周进行2到4次的大力量训练，训练时必须注意安全，以免发生意外伤害。

所谓大力量训练就是利用杠铃进行大负荷的练习。

最典型常用的有三种：负重蹲起，提铃，抓举。

总之，这几项练习的成绩越高，你的弹跳力就越好。

至于每次练习的重量、组数、次数、动作规格等问题，原则是：1、大力量训练每周至少二次，不多于四次，要给身体超量恢复的时间，但要长年进行，不可间断。

2、每次课最好安排以上所述三项练习方法。

3、要讲究大力量训练的技术动作规格，切不可乱来。

4、小力量训练是指使用各种综合训练器械和哑铃等进行训练。

重量较轻，组数和次数较多。

目的是提高肌肉耐力，增粗肌纤维，减少脂肪，小力量训练可以变化着花园天天练，但最好不要和大力量训练同时进行。

无论大力量还是小力量训练，一次课的时间不要拖的太长，1.5小时至2小时为宜。

有强度还要有密度三、速度训练也是提高弹跳力的一个重要方面。

反复冲刺训练还是有必要的。

30次，50次，也许80次，那就要看你的吃苦精神了。

所谓冲刺，要求你自己在准备活动后全速往前冲，而不是中速。

专项速度训练同大力量训练相同，不必天天练，每周三小时即可。

还要特别注意运用小；

力量训练手段增强大腿后侧肌肉群的力量。

四、各种专门的弹跳练习手段非常多，诸如跳绳、跳栏、摸篮圈、摸小黑框上沿，甚至摸篮板上沿。

最后，我要提一提神经系统和弹跳力的关系。

我们已经知道速度、力量、协调性、柔韧性、灵活性这些素质在瞬间综合向下作用于地面时就产生弹跳力，那么什么东西是这些素质在瞬间同时爆发呢？就是动机和运动神经系统。

也就是说，如果你真的想高居一切人之上，你就必须想尽一切办法使自己的运动神经系统想自己全身的肌肉发出最强的冲动信号。

这种强刺激迫使肌肉群激烈收缩产生巨大能量，肌肉群剧烈收缩有反过来促使运动神经系统更灵敏，能发出更强烈的冲动。

两者相互促进，你就越跳越高。

然而，这也是难点中的难点，没有超强的动机，运动神经系统就没有超强的冲动，一切所谓的科学化、现代化、管理、训练方法和手段全是废话。

最后，祝你梦想成真。

## 四、怎样量自己的腰围，腿长.胸围，臂长???

一般来说，男生买衣服的尺码比咱们女生都要简单方便呢.知道身高，直接问卖家，就可以了.除非你横向幅度特别偏窄或偏宽(明白我意思么?!想太明白，怕惹人不高兴.)一般身高183的男生，在耐克阿迪这类店的话，应该是XXL.一般，男生穿宽松一点的比较大气好看.如果骨架大的话，说不定就要XXXL.我有个好朋友，男生，178左右，骨架不算太大也不算太小.印象中，某次他买衣服时，发个图片问我好好看，然后说到尺码.他就要穿XXL.

如果你真的想量的话.最好是拿软尺量.找同学或朋友帮量.自己无法完成的.如果没有软尺，又不想买的话，可以找根绳子，在一端打个结，以此为起点，然后量的时候，在末端打个结，再找另外的尺子量厘米数.量好一个数据后，把末端的结松开，再量另外的部位.也可以用布条，用笔在上面写.腰围，就是围绕约腰部，约高腰裤的裤头处，的一圈.如果是想买低腰裤，建议在盆骨位处再量一个数据.

腿长，裤头到脚板底.买的时候，买比这数据稍长一点的比较好.胸围，正确来说是上胸围，就是胸部最高点，则好是\*\*处的一圈.但男生的话，横向幅度不是太大的话，这个完全可以忽略.臂长，从肩膀骨开始，到手腕处.买裤子一般都是有号的，27，28，29等.卖家那一般都会有配对的数据，告诉你什么码是腰围几多的.对号入座就好了.T恤的话，找好码就可以了.

其实，有什么还不明白，也可以问卖家的.好的卖家是应该耐心给你解答的.

## 五、

## 六、求测量身材比例的公式

你是女生？身高理论上一般采用父母身高之和乘以0.54得出结果，但是由于现在生活条件好了很多，实际情况是现在年轻人身高普遍比理论身高要高，我父母172，156，我1米81，自己还算满意。

至于身材比例，我觉得你可以通过黄金分割来分析一下自己的条件。

体重的话，以我为例，男生是身高 $181-100=81$ ，也就是我的标准体重应该是81公斤。

女生的话，身高 $160-105=55$ ，标准体重是55公斤，当然它也有上下浮动的空间，大约是10%照此看来，你的体重45公斤，应该身材很苗条性感的啦，所谓窈窕美人，吾等好求

## 七、腿长怎么测量？

人体的全长以耻骨联合上缘为界分为上下两段，上段称为上部量，下段称为下部量。

成人的上部量与下部量均应与身长的 $1/2$ 相等。

当骨骺愈合发育迟缓时，身体的下部量 $>$ 上部量。

## 八、淘宝上的大腿围是怎么量的？比如腿围52cm，假如我腿围刚好52穿进去是刚刚好还是会紧紧的？

胸围应为身高的一半；

腰围比胸围小20厘米；

髋围较胸围大4厘米；

大腿围较腰围小10厘米；

小腿围较大腿围小20厘米；

## 九、到底要怎么测身长和腿长，我的腿似乎有点短...

靠墙坐直，使身体成90度量腿长，到脚踝骨处。

### 参考文档

[下载：怎么量腿身比.pdf](#)

[《学会炒股票要多久》](#)

[《股票卖出多久可以转账出来》](#)

[《一只刚买的股票多久能卖》](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《冻结股票资金多久解冻》](#)

[下载：怎么量腿身比.doc](#)

[更多关于《怎么量腿身比》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/34440726.html>