

# 男人的三围怎样才是标准\_\_男性胸围自己量怎么量比较好- 鸿良网

## 一、男人的三围怎样才是标准

据身高而定尺寸吧，不过男人标准身材该为倒三角形状。

## 二、男生怎么量胸围？

男生怎么量三围啊？三围尺寸指的是胸围、腰围、臀围 就是将软皮尺的顶端[就是有金属的一端]放置在腰上正前方然后将软尺饶扰宏一圈，末端与金属相接的地方就是腰围的尺寸~~ 记住尺要水平围上~~后面是国际尺寸就是80 90 100这样的 前面丹是我们常用的标准尺寸！！

男生，胸围要怎么量？为什么我自己量的跟淘宝上面不一样？你找一件你平常穿的衣服,把它平铺在床上量.量你的胸围,肩宽,袖长.你量了尺子以后,再看一下软尺另一面的对应标码.卖家的尺寸是平铺的尺寸,所以你不要直接量身上的衣服,要铺在床上量.你找一件你夏天穿的T恤来量,就知道了.以后就照着这个尺码买,对照每家型册店里标出的尺码.不过卖家量的一般误差在弧三厘米都叫正常缓租册.所以你也放宽点量. 男性胸围怎么量 沿双侧 \*\*\* 围胸廓一周 男人怎么量胸围尺寸图解 用皮尺量前面一定要过两点哦== 男性胸围怎么算的

胸围：胸围反映胸廓的大小和胸部肌肉发育情况，是身体发育状况的重要指标。

男人测量时，要求上身光膀子，身体直立，两臂自然下垂。

皮尺前面放在 \*\*\* 上缘，皮尺后面置于肩胛骨下角处。

先测安静时的胸围，此时不准憋气。

再测深吸气时的胸围，最后测深呼气时的胸围。

深吸气与深呼气时的胸围差为呼吸差，可反映呼吸器官的功能。

一般成人呼吸差为6~8厘米，经常参加锻炼者的呼吸差可达10厘米以上。

男性服装胸围59cm是怎么量出来的？

不会那么小吧？可能是1/2胸围，衣服铺平腋下直量。

男生胸围怎么增加 胸围包括几个部分 第一当然是胸大肌，第二是背阔肌，第三是腋窝下面的肌肉，第三个可以让你的身材变成倒三角，穿T恤会非常帅气。

这三组肌肉的练习各有不同的动作，我建议你有条件可以去健身房，如果手头紧的话也咬咬牙买一对哑铃，注意是一对，重量就刚好可以胳膊伸直平端吧。

胸大肌可以练俯卧撑，可以借手机app，那种把手机放在地上用嘴亲计数的，挺

没节操的哈哈。

但是它会给你制定详细的计划，还会按时提醒你。

哑铃的话就卧推或者卧姿平臂向上举。

背阔肌和腋窝下面的一组就练哑铃飞鸟。

记住，每天坚持，你会看到成效的，当你有了一点点成效，会非常有成就感，健身是会上瘾的。

要让每一个动作变成无氧运动，完全做不了下一个再停。

小重量举五六十个根本没法长肌肉。

多吃蛋白质类的食物，如果天生体型瘦的话就更要加强饮食了。

当然要有膳食纤维的食物搭配着来。

否则身体会出问题。

有不明白的欢迎追问哦 怎样给男人正确测量胸围等围度？

最科学胸围的测量方法上胸围：用尺量您胸部 \*\*\* 最饱满的地方 下胸围：

用尺量您的胸部 \*\*\* 下方，请不要特别深呼吸，保持自然的状态即可。

男士买衣服怎么量身体尺寸 肩宽，胸围，腰围，身高。

就差不多了，一般网上都只提供这几个尺寸。

你只要确定自己的尺寸和哪个码子最相近，然后看卖家的说明或者评价里说的尺码偏大或者偏小几个码，没偏差的话就直接选自己最相近的就行了。

不要买没有人买过评价过的东西，容易上当。

最好有实物图，这样可以尽量减少买回一块抹布的风险。

怎么量肩宽这些店家一般底下会有示意图。

男生怎么量胸围、腰围、还有肩宽...单位是什么.....什么样的三围穿哪种尺码

胸围是过乳点一圈的纬度。

腰围是过肚脐一圈的纬度 肩宽是两肩的最高点的水平距离 所有的单位都是CM

你可以买一卷皮尺来量（就是服装店里用的那种）

量好了你可以把你的尺寸发给我，我再建议你穿什么样的尺码。

望知晓！

### 三、男生,胸围要怎么量?为什么我自己量的跟淘宝上面不一样?

胸围的测量，首先需要相信准备一把软尺测量上胸围，把软尺放在乳房最高点，绕过身体一圈，所得尺寸就是胸围或者叫做上胸围。

测量下胸围要把软尺放在乳房下，围绕身体一周所得尺寸就是下胸围尺寸。

确定文胸基本尺寸，一般下胸围就是文胸的基本尺码。

比如购买文胸时，在标牌上看到75A等标志中的75就是指下胸围，下胸围一般可用符号有70、75、88、85、90厘米等。

确定杯罩型号，杯罩的类型由乳房的深度决定，一般用英文字母表示ABCDEF等，

上下胸围每增加2.5厘米杯罩的型号就要增加一个型号。

相关内容：胸围（平静呼吸时）(chest circumference)：测量者面对被测者。

将卷尺上缘置于背部一侧的肩胛骨下角下缘，然后经腋窝转向胸前，越乳头上缘，至胸部中央，再越另一侧乳头上缘，经腋窝转向背部另一侧的肩胛骨下角下缘，回至起点，绕胸一周，即为胸围。

胸上围/上胸围(平静呼吸时)(upper chest circumference)：通过左右腋窝后点(pap)的水平围长。用卷尺测量。

下胸围(平静呼吸时)(lower chest circumference)：经胸下点(sust)的胸部水平围长。

腰围：测量腰围时，软尺贴着皮肤，在肚脐眼上方3cm的水平位置围上一圈。

臀围：测量臀围时，软尺贴着身体，在胯骨凸起坦尘的水平位置围上一圈。

肩宽：让另外一人用轮键软尺从你的背后量，从一边肩骨到另一边肩骨的直线距离，测量时软尺要拉直，不能贴着身体。

借鉴内容：财经百科——胸围

## 四、胸围怎么测量才标准男

很多人都知道如果要去网上卖衣服或者是想拿做稿要定做衣服最先要知道的就是自己穿衣服的尺码，这样才能穿着合体。

但是有些人并不知道应该怎么测量，特别是一些男性朋友没有女性那么仔细那么细心，那么男性胸围应该怎么进行测量呢？接下来我们就请权威专家为大家讲解一下吧。

胸围是反映胸廓的大小和胸部肌肉发育状况的指标，明显的表现体型和人体的健康状况。

测量时受试者自然站立，两脚分开与肩同宽，两肩放松，两臂自然下垂。

测量者站在受试者侧面，将带尺上缘经过背部肩胛骨下角下缘围绕至胸前，将带尺下缘置于乳头上缘，所测数值即为胸围。

数值越大说明胸部肌肉越发达，有利于上肢运动性项目；

同时也反映胸腔较大，可能在一定程度上显示肺的功能较强。

胸的围度，反映胸廓的大小和胸部肌肉的发育情况，是身体发育状况的重要指标胡扒。

测量时，被测者身体直消孝立，两臂自然下垂，测量未成年女性时，测量者将皮尺水平放在两肩胛骨下角，前方放在乳峰上，测胸廓一周的围度。

测量成年女性时，测量者将皮尺水平放在两肩胛骨下角，前方放在第四根肋骨与胸骨的连接处，测胸廓一周的围度，先测安静时胸围度，再测深吸气时胸围度，最后测深呼气时胸围度。

深吸气时与深呼气时的胸围之差称为呼吸差，可反映呼吸器官的功能，一般成人呼

吸差为6-8厘米，经常锻炼者的呼吸差可达10厘米以上，在测量时，应注意让被测者不耸肩，呼气时不弯腰。

计算女性标准三围的方法：胸围 = 身高（厘米）× 0.535，腰围 = 身高（厘米）× 0.365，臀围 = 身高（厘米）× 0.565。

实际计算得出的指数与标准指数 ± 3厘米均属标准。

小于5厘米，说明过于苗条（偏瘦）；

大于5厘米，说明过于丰满（偏胖）。

男性标准三围计算方法：胸围=身高 X 0.48，腰围=身高 X 0.47，臀围=身高 X 0.51。

以上就是为大家带来的关于男性胸围怎么测量的相关文章了，看了以上文章之后相信大家也都知道了男性应该怎么进行胸围测量了，这样就能买到合适的衣服了哦。这种方法大家也可以收藏起来哦。

## 五、男性胸围怎么量

皮尺有正反两面一般刻度有到100多的那一面是以厘米为单位的而另一面则是“尺”为单位的就是通常所讲的“几尺几”肩宽就是衣服两个肩膀位置衣袖之间的那条线中间的距离通常来说就是肩的宽度实在不明白你可以看一下家里那些衣服的肩膀那边通常来说一副肩膀两边都有布料拼接的部分从这件衣服肩膀的一边开始笔直拉尺到另一边的长度就是这件衣服的肩宽应该同样可以用到量自己的肩宽卜模上当然每个人不一样也会有误差还有衣服的布料是否有弹性和款式是否休闲也对尺寸的量取很有讲究至于三围男女量取也是有区别的一般来说男性胸围可以量取腋下最宽的部分而女生则是先将衣服脱去，较轻松地站着（但是要笔直），双困梁脚并拢，脸向正前方，微微抬起下颚。

将皮尺水平地圈在胸围（突出点）上，由松慢慢收紧。

量时应用手将乳房轻轻托起，就好像穿着胸衣一样。

这时可以轻松地测得自己的实际胸围与下胸围。

腰围是你觉得腰部最细的地方。

（这个通常在肚脐处当然个人情况不同还有有些低腰的裤子裙子也不能按这个来测量）不过根据衣服的布料不同建议放宽2厘米臀围是量臀部最突出的地方，但是注意量的时候要对着镜子，这样可以知道自己臀部的形状衣长：肩部中心点到下摆位置的长度（首先量的时候人要站直·不要挺胸阔肩·自然就好·背一定要直·）裙长：裙长是从腰围线向下测量至膝围线的长度，当然它是普通裙服常用的长度，如果是短裙什么的你从腰围线开始量想要几厘米就可以是几厘米（裤长和裙长差不多不过裤子大多要考虑到臀围如果亲是定做的话店主应该会考虑到这些）至于身高、袖套长、脚套长……这汪弊运个不太清除一般来说做衣服的话和身高貌似没

多大关系我定做衣服的时候店主说身高对做裙子没多大关系 总之亲实在自己量不来可以到附近的服装店、裁缝店等地方请人帮忙量一下（一般都是肯的）

## 六、如何测量身体的尺寸

正确测量身材比例的计算步骤如下：1. 判断脸形、头长：把头发全部往后梳起，抓起马尾，让脸部的轮廓线露出来，判定自己的脸形，再拿尺子由头顶到下巴（以光头的比例为准）测量一下脸的长度。

2. 测量身高：量身高，要把头发压平、身体挺直才够准确。

3. 计算比例：身高÷头长=头身（这就是所谓的身高比例标准）。

例如：身高159cm，头长20cm，那么 $159（身高）\div 20（头长）=7.59（头身）$ ，四舍五入后，可是标准的8头身！标准三围的尺寸可参考表1：表1身高 170cm 164cm 158cm 152cm

胸围 88cm 86cm 84cm 80cm 腰围 68cm 66cm 64cm 62cm 臀围 94cm 90cm 86cm 82cm（注：1英寸=2.54cm）新时尚公式标准体重（kg）=（身高 - 100cm）× 0.9标准臀围(cm)= 身高（cm）× 0.54标准胸围(cm)=

身高（cm）× 0.53标准腰围(cm)= 身高（cm）× 0.37标准大腿长(cm)=

身高（cm）× 0.3标准小腿长(cm)= 身高（cm）× 0.2

## 七、男生胸围怎么算

去问卖衣服的商家

## 八、男胸围96腰围要多少才好

腰围85就足够了 查看原帖>

>

（编辑：国融红杉）

## 参考文档

[下载：《男性胸围自己量怎么量比较好.pdf》](#)

[下载：《男性胸围自己量怎么量比较好.doc》](#)

[更多关于《男性胸围自己量怎么量比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【鸿良网】立场，转载请注明出处：<http://www.83717878.com/author/22210669.html>