

فرمول دور سینه

$\frac{1}{20}$ دور سینه	دور سینه ۸۰ تا ۱۰۰
$\frac{1}{20} - 1 \text{ cm}$ دور سینه	دور سینه ۱۰۰ تا ۱۱۰
$\frac{1}{20} - 1/5 \text{ cm}$ دور سینه	دور سینه ۱۱۰ تا ۱۲۰
$\frac{1}{20} - 2 \text{ cm}$ دور سینه	دور سینه ۱۲۰ به بالا