

فرمول ها

فرمول گردن:	$2 + \frac{1}{20}$ دور سینه
فرمول تیره پشت:	$\frac{5}{5} + \frac{1}{8}$ دور سینه
فرمول کف حلقه:	$\frac{1}{5} - \frac{1}{8}$ دور سینه
فرمول کارور جلو:	$4 - \frac{1}{4}$ دور سینه
فرمول ارتفاع کف حلقه:	$\frac{10}{5} + \frac{1}{10}$ دور سینه
فرمول بالاتنه پشت:	$\frac{1}{4}$ قد تمام
فرمول فاصله سینه:	$\frac{0}{5} + \frac{1}{10}$ دور سینه
فرمول بلندی سینه:	$3 + \frac{1}{4}$ دور سینه