



جدول اندازه گیری

5 اندازه طلایی:

- | | |
|---------------|--------------------|
| دور بازو 29 | 1. قد کامل شخص 163 |
| دور مچ 22 | 2. دور سینه 100 |
| بلندی سینه 19 | 3. دور کمر 85 |
| | 4. دور باسن 110 |
| | 5. قد آستین 60 |

	اندازه ها	$1/2$	$1/4$	$1/8$	$1/10$
163	قد کامل	*	40/75	*	*
110	دور باسن	55	27/5	13/75	11
100	دور سینه	50	25	12/5	10
85	دور کمر	42/5	*	*	*

توجه داشته باشید که شما باید اندازه های خود را داخل جدول بگذارید. اندازه های داخل جدول صرفاً جهت یاد گیری شما در زمان تدریس آورده شده.

فرمول اندازه بالاتنه

بلندی حلقه = $\frac{1}{10}$ دور سینه + $\frac{10}{5}$

بلندی بالاتنه پشت = $\frac{1}{4}$ قد کامل - 1

بلندی خط باسن = بلندی بالاتنه پشت + بلندی حلقه

پشت یقه = $\frac{1}{20}$ دور سینه + 2 سانتی متر

بلندی مرکز سینه = $\frac{1}{4}$ دور سینه + 2 الی 3 سانتی متر

بلندی بالاتنه پیش = بلندی بالاتنه پشت + 4 سانتی متر

توجه!

اگر دور سینه 80 تا 100 سانتی متر بود 4 سانت اضافه میشود. اگر 100 تا 120 بود 5 سانت اضافه میشود.

تیره پشت = $\frac{1}{8}$ دور سینه + $\frac{5}{5}$

گشادی کف حلقه = $\frac{1}{8}$ دور سینه - $\frac{1}{5}$

کارور سینه = $\frac{1}{4}$ دور سینه - 4

توجه!

اگر جواب سه فرمول آخر را باهم جمع بزنیم، باید برابر با $\frac{1}{2}$ دور سینه باشد.