

FEMALE

AGE

SUM OF 3 SITES (MM)

	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-62	63-65
6-8	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7
9-11	5	5	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	8	8	8
12-14	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
15-17	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10
18-20	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	12
21-23	10	10	10	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	13
24-26	11	11	11	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	14	14
27-29	12	12	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	15	15	15
30-32	13	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	16	16	16	16
33-35	14	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17
36-38	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18
39-41	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19
42-44	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20
45-47	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	21	21	21	21	21	22
48-50	20	20	20	20	21	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	23
51-53	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	23	23	23	23	23	24
54-56	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24	24	25
57-59	23	23	23	23	24	24	24	24	24	24	25	25	25	25	25	26
60-62	24	24	24	24	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26	27
63-65	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	28
66-68	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	29
69-71	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29
72-74	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	30	30	30	30	30
75-77	28	29	29	29	29	29	30	30	30	30	30	31	31	31	31	31
78-80	29	29	30	30	30	30	30	31	31	31	31	31	32	32	32	32
81-83	30	30	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	33	33	33	33
84-86	31	31	31	32	32	32	32	32	33	33	33	33	34	34	34	34
87-89	32	32	32	32	33	33	33	33	33	34	34	34	34	34	35	35
90-92	33	33	33	33	33	34	34	34	34	34	35	35	35	35	35	36
93-95	33	34	34	34	34	34	35	35	35	35	35	36	36	36	36	36
96-98	34	34	35	35	35	35	35	36	36	36	36	36	37	37	37	37
99-101	35	35	35	36	36	36	36	36	37	37	37	37	37	38	38	38
102-104	36	36	36	36	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	39	39
105-107	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	39	39	39	39	39	40
108-110	37	37	38	38	38	38	38	39	39	39	39	39	40	40	40	40
111-113	38	38	38	39	39	39	39	39	40	40	40	40	40	41	41	41
114-116	39	39	39	39	39	40	40	40	40	40	41	41	41	41	41	42
117-119	39	39	40	40	40	40	40	41	41	41	41	42	42	42	42	42
120-122	40	40	40	41	41	41	41	41	42	42	42	42	42	43	43	43
123-125	41	41	41	41	41	42	42	42	42	42	43	43	43	43	43	44
126-128	41	41	42	42	42	42	42	43	43	43	43	43	44	44	44	44
129-131	42	42	42	42	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	45	45
132-134	42	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	45	45	45	45	45
135-137	43	43	43	43	44	44	44	44	44	45	45	45	45	46	46	46
138-140	43	44	44	44	44	44	45	45	45	45	45	46	46	46	46	46
141-143	44	44	44	45	45	45	45	45	46	46	46	46	46	47	47	47
144-146	44	45	45	45	45	45	46	46	46	46	46	47	47	47	47	48
147-149	45	45	45	45	46	46	46	46	47	47	47	47	47	48	48	48
150-152	45	46	46	46	46	46	47	47	47	47	47	48	48	48	48	48
153-155	46	46	46	46	47	47	47	47	47	48	48	48	48	48	49	49
156-158	46	46	47	47	47	47	47	48	48	48	48	48	49	49	49	49
159-161	47	47	47	47	47	48	48	48	48	48	49	49	49	49	49	50
162-164	47	47	47	48	48	48	48	48	49	49	49	49	49	50	50	50
165-167	47	47	48	48	48	48	49	49	49	49	49	50	50	50	50	50
168-170	48	48	48	48	48	49	49	49	49	50	50	50	50	50	51	51
171-173	48	48	48	49	49	49	49	49	50	50	50	50	50	51	51	51
174-176	48	48	49	49	49	49	49	50	50	50	50	51	51	51	51	51
177-179	48	49	49	49	49	50	50	50	50	50	51	51	51	51	51	52

If the sum of your skinfolds is over 180 mm, please consult a personal trainer or the Tonus Body Mass Calculator to interpret your results.