

MALE

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	0.5	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5
9-11	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6
12-14	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7
15-17	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8
18-20	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9
21-23	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10
24-26	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11
27-29	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
30-32	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
33-35	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14
36-38	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15
39-41	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16
42-44	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	17	17
45-47	13	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17	17	17	18
48-50	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17	17	17	18	18	18	19
51-53	14	15	15	15	16	16	16	17	17	17	18	18	19	19	19	20
54-56	15	16	16	16	17	17	17	18	18	18	19	19	19	20	20	20
57-59	16	16	17	17	17	18	18	19	19	19	20	20	20	21	21	21
60-62	17	17	18	18	18	19	19	19	20	20	20	21	21	21	22	22
63-65	18	18	18	19	19	20	20	20	21	21	21	22	22	22	23	23
66-68	19	19	19	20	20	20	21	21	21	22	22	22	23	23	23	24
69-71	19	20	20	20	21	21	22	22	22	23	23	23	24	24	24	25
72-74	20	21	21	21	22	22	22	23	23	23	24	24	24	25	25	25
75-77	21	21	22	22	22	23	23	23	24	24	25	25	25	26	26	26
78-80	22	22	22	23	23	24	24	24	25	25	25	26	26	26	27	27
81-83	23	23	23	24	24	24	25	25	25	26	26	26	27	27	28	28
84-86	23	24	24	24	25	25	25	26	26	26	27	27	28	28	28	29
87-89	24	24	25	25	25	26	26	27	27	27	28	28	28	29	29	29
90-92	25	25	26	26	26	27	27	27	28	28	28	29	29	29	30	30
93-95	26	26	26	27	27	27	28	28	28	29	29	29	30	30	31	31
96-98	26	27	27	27	28	28	28	29	29	29	30	30	31	31	31	32
99-101	27	27	28	28	28	29	29	29	30	30	31	31	31	32	32	32
102-104	28	28	28	29	29	29	30	30	31	31	31	32	32	32	33	33
105-107	28	29	29	29	30	30	30	31	31	32	32	32	33	33	33	34
108-110	29	29	30	30	30	31	31	32	32	32	33	33	33	34	34	34
111-113	30	30	30	31	31	31	32	32	33	33	33	34	34	34	35	35
114-116	30	31	31	31	32	32	32	33	33	34	34	34	35	35	35	36
117-119	31	31	32	32	32	33	33	33	34	34	35	35	35	36	36	36
120-122	32	32	32	33	33	33	34	34	34	35	35	36	36	36	37	37
123-125	32	33	33	33	34	34	34	35	35	35	36	36	37	37	37	38
126-128	33	33	34	34	34	35	35	35	36	36	36	37	37	38	38	38
129-131	33	34	34	34	35	35	36	36	36	37	37	37	38	38	39	39
132-134	34	34	35	35	35	36	36	37	37	37	38	38	38	39	39	39
135-137	35	35	35	36	36	36	37	37	37	38	38	39	39	39	40	40
138-140	35	35	36	36	37	37	37	38	38	38	39	39	40	40	40	41
141-143	36	36	36	37	37	37	38	38	39	39	39	40	40	40	41	41
144-146	36	36	37	37	38	38	38	39	39	39	40	40	41	41	41	42
147-149	37	37	37	38	38	38	39	39	40	40	40	41	41	41	42	42
150-152	37	38	38	38	39	39	39	40	40	40	41	41	42	42	42	43
153-155	38	38	38	39	39	39	40	40	41	41	41	42	42	42	43	43
156-158	38	38	39	39	40	40	40	41	41	41	42	42	43	43	43	44
159-161	39	39	39	40	40	40	41	41	42	42	42	43	43	43	44	44
162-164	39	39	40	40	41	41	41	42	42	42	43	43	44	44	44	45
165-167	39	40	40	41	41	41	42	42	42	43	43	44	44	44	45	45
168-170	40	40	41	41	41	42	42	43	43	43	44	44	44	45	45	46
171-173	40	41	41	41	42	42	43	43	43	44	44	44	45	45	46	46
174-176	41	41	41	42	42	43	43	43	44	44	44	45	45	46	46	46
177-179	41	41	42	42	43	43	43	44	44	44	45	45	46	46	46	47

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.