

HOMMES				FEMMES					
Taille		Petite Ossature	Moyenne Ossature	Forte Ossature	Taille		Petite Ossature	Moyenne Ossature	Forte Ossature
Pieds	Pouces				Pieds	Pouces			
5	2	128-134	131-141	138-150	4	10	102-111	109-121	118-131
5	3	130-136	133-143	140-153	4	11	103-113	111-123	120-134
5	4	132-138	135-145	142-156	5	0	104-115	113-126	122-137
5	5	134-140	137-148	144-160	5	1	106-118	115-129	125-140
5	6	136-142	139-151	146-164	5	2	108-121	118-132	128-143
5	7	138-145	142-154	149-168	5	3	111-124	121-135	131-147
5	8	140-148	145-157	152-172	5	4	114-127	124-138	134-151
5	9	142-151	148-160	155-176	5	5	117-130	127-141	137-155
5	10	144-154	151-163	158-180	5	6	120-133	130-144	140-159
5	11	146-157	154-166	161-184	5	7	123-136	133-147	143-163
6	0	149-160	157-170	164-188	5	8	126-139	136-150	146-167
6	1	152-164	160-174	168-192	5	9	129-142	139-153	149-170
6	2	155-168	164-178	172-197	5	10	132-145	142-156	152-173
6	3	158-172	167-182	176-202	5	11	135-148	145-159	156-176
6	4	162-176	171-187	181-207	6	0	138-151	148-162	158-179

Partie du corps	Pourcentage du poids total du corps
Bras	6,5
Haut du bras	3,5
Avant-bras	2,2
Main	0,84
Haut de jambe	7,1
Jambe entière	18,7

Source : *Reach for Fitness - A special Book of Exercises for the Physically Challenged* de Richard Simmons.