

| <b>Beurteilung der Muskelmasse von Männern<br/>in Abhängigkeit von der Körpergröße</b> |                     |                            |   |         |                      |
|--|---------------------|----------------------------|---|---------|----------------------|
| <b>Körpergröße</b>   | <b>Muskelschach</b> | <b>normale Muskelmasse</b> |   |         | <b>Muskelkräftig</b> |
| 160 cm   | < 21,5 kg           | 21,5 kg                    | - | 32,8 kg | > 32,8 kg            |
| 161 cm   | < 21,8 kg           | 21,8 kg                    | - | 33,2 kg | > 33,2 kg            |
| 162 cm   | < 22,0 kg           | 22,0 kg                    | - | 33,6 kg | > 33,6 kg            |
| 163 cm   | < 22,3 kg           | 22,3 kg                    | - | 34,0 kg | > 34,0 kg            |
| 164 cm   | < 22,6 kg           | 22,6 kg                    | - | 34,4 kg | > 34,4 kg            |
| 165 cm   | < 22,9 kg           | 22,9 kg                    | - | 34,8 kg | > 34,8 kg            |
| 166 cm   | < 23,1 kg           | 23,1 kg                    | - | 35,3 kg | > 35,3 kg            |
| 167 cm   | < 23,4 kg           | 23,4 kg                    | - | 35,7 kg | > 35,7 kg            |
| 168 cm   | < 23,7 kg           | 23,7 kg                    | - | 36,1 kg | > 36,1 kg            |
| 169 cm   | < 24,0 kg           | 24,0 kg                    | - | 36,6 kg | > 36,6 kg            |
| 170 cm   | < 24,3 kg           | 24,3 kg                    | - | 37,0 kg | > 37,0 kg            |
| 171 cm   | < 24,6 kg           | 24,6 kg                    | - | 37,4 kg | > 37,4 kg            |
| 172 cm   | < 24,9 kg           | 24,9 kg                    | - | 37,9 kg | > 37,9 kg            |
| 173 cm   | < 25,1 kg           | 25,1 kg                    | - | 38,3 kg | > 38,3 kg            |
| 174 cm   | < 25,4 kg           | 25,4 kg                    | - | 38,8 kg | > 38,8 kg            |
| 175 cm   | < 25,7 kg           | 25,7 kg                    | - | 39,2 kg | > 39,2 kg            |
| 176 cm   | < 26,0 kg           | 26,0 kg                    | - | 39,6 kg | > 39,6 kg            |
| 177 cm   | < 26,3 kg           | 26,3 kg                    | - | 40,1 kg | > 40,1 kg            |
| 178 cm   | < 26,6 kg           | 26,6 kg                    | - | 40,6 kg | > 40,6 kg            |
| 179 cm   | < 26,9 kg           | 26,9 kg                    | - | 41,0 kg | > 41,0 kg            |
| 180 cm   | < 27,2 kg           | 27,2 kg                    | - | 41,5 kg | > 41,5 kg            |
| 181 cm   | < 27,5 kg           | 27,5 kg                    | - | 41,9 kg | > 41,9 kg            |
| 182 cm   | < 27,8 kg           | 27,8 kg                    | - | 42,4 kg | > 42,4 kg            |
| 183 cm   | < 28,1 kg           | 28,1 kg                    | - | 42,9 kg | > 42,9 kg            |
| 184 cm   | < 28,4 kg           | 28,4 kg                    | - | 43,3 kg | > 43,3 kg            |
| 185 cm   | < 28,7 kg           | 28,7 kg                    | - | 43,8 kg | > 43,8 kg            |
| 186 cm   | < 29,1 kg           | 29,1 kg                    | - | 44,3 kg | > 44,3 kg            |
| 187 cm   | < 29,4 kg           | 29,4 kg                    | - | 44,8 kg | > 44,8 kg            |
| 188 cm   | < 29,7 kg           | 29,7 kg                    | - | 45,2 kg | > 45,2 kg            |
| 189 cm   | < 30,0 kg           | 30,0 kg                    | - | 45,7 kg | > 45,7 kg            |
| 190 cm   | < 30,3 kg           | 30,3 kg                    | - | 46,2 kg | > 46,2 kg            |
| 191 cm   | < 30,6 kg           | 30,6 kg                    | - | 46,7 kg | > 46,7 kg            |
| 192 cm   | < 31,0 kg           | 31,0 kg                    | - | 47,2 kg | > 47,2 kg            |
| 193 cm   | < 31,3 kg           | 31,3 kg                    | - | 47,7 kg | > 47,7 kg            |
| 194 cm   | < 31,6 kg           | 31,6 kg                    | - | 48,2 kg | > 48,2 kg            |
| 195 cm   | < 31,9 kg           | 31,9 kg                    | - | 48,7 kg | > 48,7 kg            |

© Prof. Dr. med. E. Heinen & Eva Heinen, Dipl. Sportwiss. Univ.