

PŘEVODNÍ TABULKA

Horní tabulka je určena pro ženy. Dolní pro muže. Číslo, které vám vyšlo po měření kaliperem a následném zprůměrování, najdete v horním řádku. Potom sestupujte dolů, až se dostanete na řádek, který odpovídá vašemu věku. V této buňce naleznete přibližné procento vašeho tělesného tuku.

ženy	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-36
15-20	11,3%	13,5%	15,7%	17,7%	19,7%	21,5%	23,2%	24,8%	26,3%	27,7%	29,0%	30,2%	31,3%	32,3%	33,1%	33,9%	34,6%
21-25	11,9%	14,2%	16,3%	18,4%	20,3%	22,1%	23,8%	25,5%	27,0%	28,4%	29,6%	30,8%	31,9%	32,9%	33,8%	34,5%	35,2%
26-30	12,5%	14,8%	16,9%	19,0%	20,9%	22,7%	24,5%	26,1%	27,6%	29,0%	30,3%	31,5%	32,5%	33,5%	34,4%	35,2%	35,8%
31-35	13,2%	15,4%	17,6%	19,6%	21,5%	23,4%	25,1%	26,7%	28,2%	29,6%	30,9%	32,1%	33,2%	34,1%	35,0%	35,8%	36,4%
36-40	13,8%	16,0%	18,2%	20,2%	22,2%	24,0%	25,7%	27,3%	28,8%	30,2%	31,5%	32,7%	33,8%	34,8%	35,6%	36,4%	37,0%
41-45	14,4%	16,7%	18,8%	20,8%	22,8%	24,6%	26,3%	27,9%	29,4%	30,8%	32,1%	33,3%	34,4%	35,4%	36,3%	37,0%	37,7%
46-50	15,0%	17,3%	19,4%	21,5%	23,4%	25,2%	26,9%	28,6%	30,1%	31,5%	32,8%	34,0%	35,0%	36,0%	36,9%	37,6%	38,3%
51-55	15,6%	17,9%	20,0%	22,1%	24,0%	25,9%	27,6%	29,2%	30,7%	32,1%	33,4%	34,6%	35,6%	36,6%	37,5%	38,3%	38,9%
56-60	16,3%	18,5%	20,7%	22,7%	24,6%	26,5%	28,2%	29,8%	31,3%	32,7%	34,0%	35,2%	36,3%	37,2%	38,1%	38,9%	39,5%

muži	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-36
15-20	2,0%	3,9%	6,2%	8,5%	10,5%	12,5%	14,3%	16,0%	17,5%	18,9%	20,2%	21,3%	22,3%	23,1%	23,8%	24,3%	24,9%
21-25	2,5%	4,9%	7,3%	9,5%	11,6%	13,6%	15,4%	17,0%	18,6%	20,0%	21,2%	22,3%	23,3%	24,2%	24,9%	25,4%	25,8%
26-30	3,5%	6,0%	8,4%	10,6%	12,7%	14,6%	16,4%	18,1%	19,6%	21,0%	22,3%	23,4%	24,4%	25,2%	25,9%	26,5%	26,9%
31-35	4,5%	7,1%	9,4%	11,7%	13,7%	15,7%	17,5%	19,2%	20,7%	22,1%	23,4%	24,5%	25,5%	26,3%	27,0%	27,5%	28,0%
36-40	5,6%	8,1%	10,5%	12,7%	14,8%	16,8%	18,6%	20,2%	21,8%	23,2%	24,4%	25,6%	26,5%	27,4%	28,1%	28,6%	29,0%
41-45	6,7%	9,2%	11,5%	13,8%	15,9%	17,8%	19,6%	21,3%	22,8%	24,7%	25,5%	26,6%	27,6%	28,4%	29,1%	29,7%	30,1%
46-50	7,7%	10,2%	12,6%	14,8%	16,9%	18,9%	20,7%	22,4%	23,9%	25,3%	26,6%	27,7%	28,7%	29,5%	30,2%	30,7%	31,2%
51-55	8,8%	11,3%	13,7%	15,9%	18,0%	20,0%	21,8%	23,4%	25,0%	26,4%	27,6%	28,7%	29,7%	30,6%	31,2%	31,8%	32,2%
56-60	9,9%	12,4%	14,7%	17,0%	19,1%	21,0%	22,8%	24,5%	26,0%	27,4%	28,7%	29,8%	30,8%	31,6%	32,3%	32,9%	33,3%

Vyhodnocení:

- Zelená pole: % tuku je pod normálem – špatné
- Modrá pole: % tuku odpovídá ideálním hodnotám – dobré
- Žlutá pole: % tuku je nad normálem – špatné
- Červená pole: % tuku je velmi vysoké – velmi špatné

