

Le proporzioni ideali

Lo "standard ideale ottimale" di David P. Willoughby per uomini, in cm; da IRONMAN novembre 1979 ("deltoidi" si riferisce alla larghezza tra i deltoidi).

Statura	Peso	Collo	Bicipite	Avambraccio	Polso	Torace	Vita	Fianchi	Coscia	Ginocchio	Polpacci	Caviglia	Deltoidi
152,40	51,70	35,80	33,50	27,90	16,00	93,20	69,80	83,80	50,30	32,80	33,50	19,60	43,70
155,00	54,40	36,30	34,00	28,30	16,25	94,75	70,95	85,20	51,20	33,30	34,00	19,95	44,35
157,50	57,10	36,80	34,50	28,70	16,50	96,30	72,10	86,60	52,10	33,80	34,50	20,30	45,00
160,00	59,85	37,45	35,15	29,20	16,75	97,80	73,25	88,00	52,85	34,40	35,15	20,70	45,60
162,60	62,60	38,10	35,80	29,70	17,00	99,30	74,40	89,40	53,60	35,00	35,80	21,10	46,20
165,00	65,55	38,60	36,30	30,20	17,25	100,85	75,55	90,80	54,50	35,55	36,30	21,35	46,85
167,60	68,50	39,10	36,80	30,70	17,50	102,40	76,70	92,20	55,40	36,10	36,80	21,60	47,50
170,00	71,65	39,75	37,45	31,20	17,75	103,90	77,85	93,60	56,15	36,70	37,45	21,95	48,15
172,70	74,80	40,40	38,10	31,70	18,00	105,40	79,00	95,00	56,90	37,30	38,10	22,30	48,80
175,00	78,20	41,05	38,60	32,10	18,25	107,05	80,25	96,40	57,80	37,80	38,60	22,60	49,55
177,80	81,60	41,70	39,10	32,50	18,50	108,70	81,50	97,80	58,70	38,30	39,10	22,90	50,30
180,00	85,25	42,20	39,60	33,00	18,75	110,25	82,65	99,20	59,45	38,85	39,60	23,25	50,95
182,90	88,90	42,70	40,10	33,50	19,00	111,80	83,80	100,60	60,20	39,40	40,10	23,60	51,60
186,00	92,75	43,30	40,75	34,00	19,25	113,45	84,95	101,95	61,10	40,00	40,75	24,00	52,35
188,00	96,60	43,90	41,40	34,50	19,50	115,10	86,10	103,30	62,00	40,60	41,40	24,40	53,10
190,00	100,70	44,55	41,90	34,90	19,90	116,60	87,25	104,75	62,85	41,15	41,90	24,65	53,75
193,00	104,80	45,20	42,40	35,30	20,30	118,10	88,40	106,20	63,70	41,70	42,40	24,90	54,40
196,00	109,05	45,85	43,05	35,80	20,55	119,60	89,65	107,60	64,50	42,20	43,05	25,25	55,50
198,10	113,30	46,50	43,70	36,30	20,80	121,10	90,90	109,00	65,30	42,70	43,70	25,60	56,60