

DESIRABLE WEIGHT RANGES

DESIRABLE WEIGHT RANGES							
Males				Females			
Height	Small Frame	Medium Frame	Large Frame	Height	Small Frame	Medium Frame	Large Frame
5' 4"	117 - 138	123 - 149	131 - 163	5' 0"	96 - 114	101 - 124	109 - 138
5' 5"	120 - 142	126 - 153	134 - 167	5' 1"	99 - 118	104 - 128	112 - 141
5' 6"	124 - 146	130 - 157	138 - 173	5' 2"	102 - 121	107 - 131	115 - 144
5' 7"	128 - 151	134 - 163	143 - 178	5' 3"	105 - 124	110 - 135	118 - 149
5' 8"	132 - 155	138 - 167	147 - 183	5' 4"	108 - 128	113 - 139	121 - 152
5' 9"	136 - 161	142 - 172	151 - 187	5' 5"	111 - 132	117 - 144	125 - 156
5' 10"	140 - 165	146 - 177	155 - 193	5' 6"	114 - 135	120 - 149	129 - 161
5' 11"	144 - 169	150 - 183	160 - 198	5' 7"	118 - 140	124 - 153	133 - 165
6' 0"	148 - 174	154 - 188	164 - 204	5' 8"	122 - 144	128 - 157	137 - 169
6' 1"	152 - 179	158 - 194	169 - 209	5' 9"	126 - 149	132 - 162	141 - 174
6' 2"	156 - 184	163 - 199	174 - 215	5' 10"	130 - 154	136 - 166	145 - 179
6' 3"	160 - 188	168 - 205	178 - 220	5' 11"	134 - 158	140 - 171	149 - 185
6' 4"	169 - 198	178 - 216	188 - 231	6' 0"	138 - 163	144 - 175	153 - 190
6' 5"	174 - 204	182 - 222	192 - 238				