	niet zo actief	actief	kantoorbaan	stressvol werk	sporter	topsporter	bejaard
man							
60 kg	2 × 2	2 × 3	2 × 3	2 × 4	2 × 4	3 × 4	2 × 4
75 kg	2 × 3	2 × 3	2 × 3	2 × 4	3 × 4	3 × 4	2 × 4
90 kg	2 × 4	2 × 4	2 × 4	2 × 4	3 × 4	4 × 4	2 × 4
110 kg	2 × 4	2 × 4	2 × 4	3 × 4	3 × 4	4 × 5	3 × 4
vrouw							
60 kg	2 × 2	2 × 3	3 en 2	2 × 3	2 × 3	3 × 3	2 × 4
90 kg	2 × 3	2 × 4	3 en 4	2 × 4	2 × 4	3 × 4	3 × 4
kind							
8-15 kg	2 × 1	2 × 2					
30 kg	2 × 2	3 × 2					
60 kg	2 × 3	3 × 3					
hond							
8 kg	0,5	1					
50 kg	1	2					
70 kg	2	3					