

身体状态评估系统

过瘦体型



1 在一段距离外，可以明显看见肋骨、腰骨、骨盆的骨骼以及所有骨骼凸起。身体看不见有任何脂肪。明显缺乏肌肉。

2 容易看到肋骨、腰椎与骨盆的骨骼。触摸不到脂肪。有其它骨骼凸起的迹象。稍微缺乏肌肉。

3 容易摸到肋骨，看不到脂肪。可以看到腰骨。骨盆骨突出。明显看得到腰身与腹部凹陷。

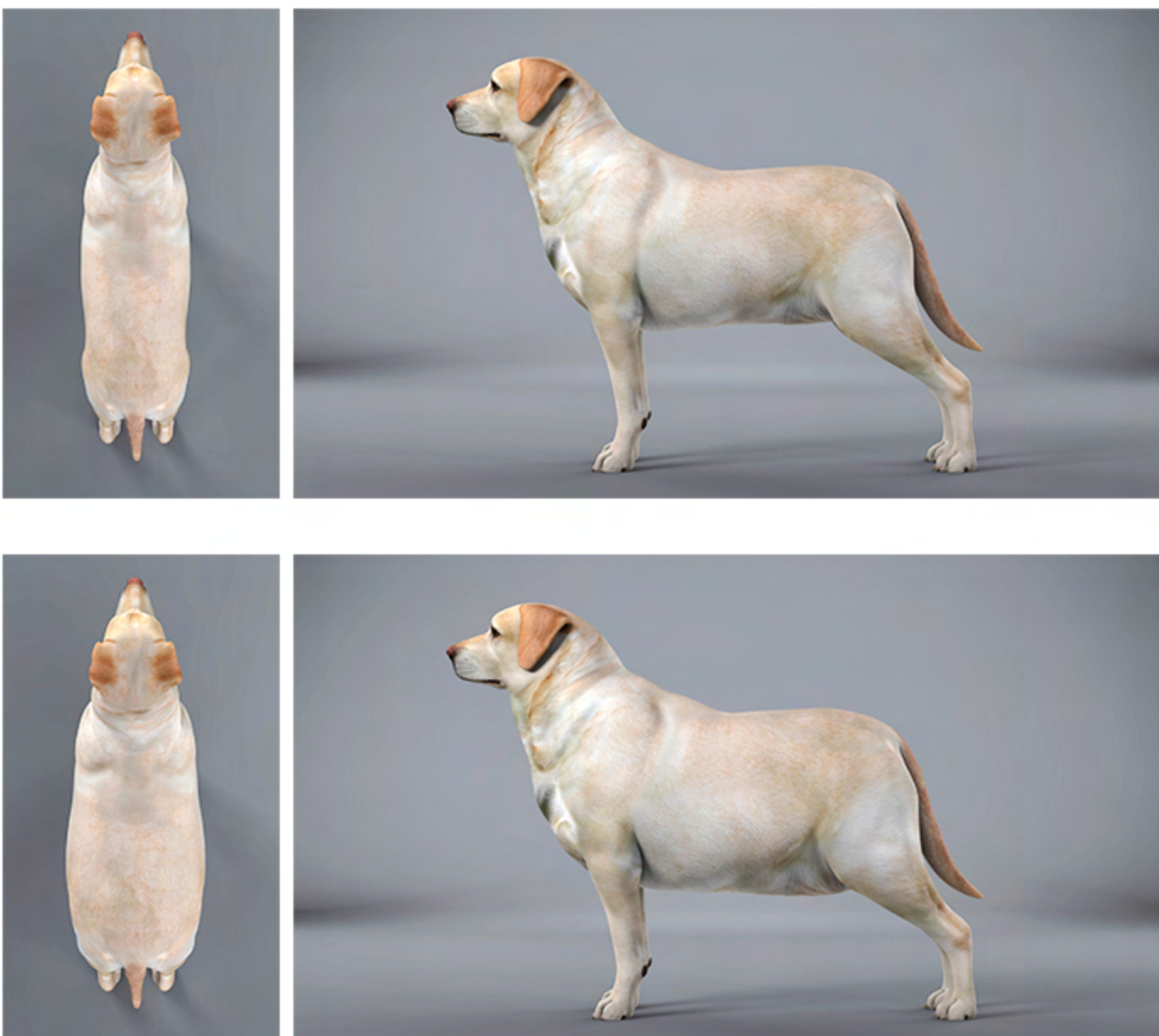
理想体型



4 容易摸到肋骨，有少量脂肪覆盖。从上方观察，容易看得见腰，腹部线条明显凹陷。

5 触摸得到肋骨，覆盖适量脂肪。从上方观察，可以看见肋骨后方的腰身。从侧面观察，可以发现腹部线条向上紧收。

过重体型



6 摸得到肋骨，稍微过量的脂肪覆盖。从上方观察，可以看见腰身，但并不明显。仍可以看得到腹部凹陷。

7 不容易触摸到肋骨，并有大量脂肪覆盖。可以看见脂肪囤积在腰部和尾巴根部。腰难以察觉，或根本看不到。腹部线条仍可能还是略微凹陷。

8 无法触摸到肋骨，并有非常大量脂肪覆盖；或者，必须非常用力压，才能触摸得到肋骨。大量脂肪囤积在腰部与尾巴根部。完全没有腰身，也没有腹部线条。腹部可能有明显的膨胀情形。

9 大量的脂肪堆积在胸廓、脊椎与尾巴根部。完全看不到腰身，腹部也完全没有凹陷情形。并且脖子和四肢也有脂肪囤积。有明显的腹部膨胀情形。