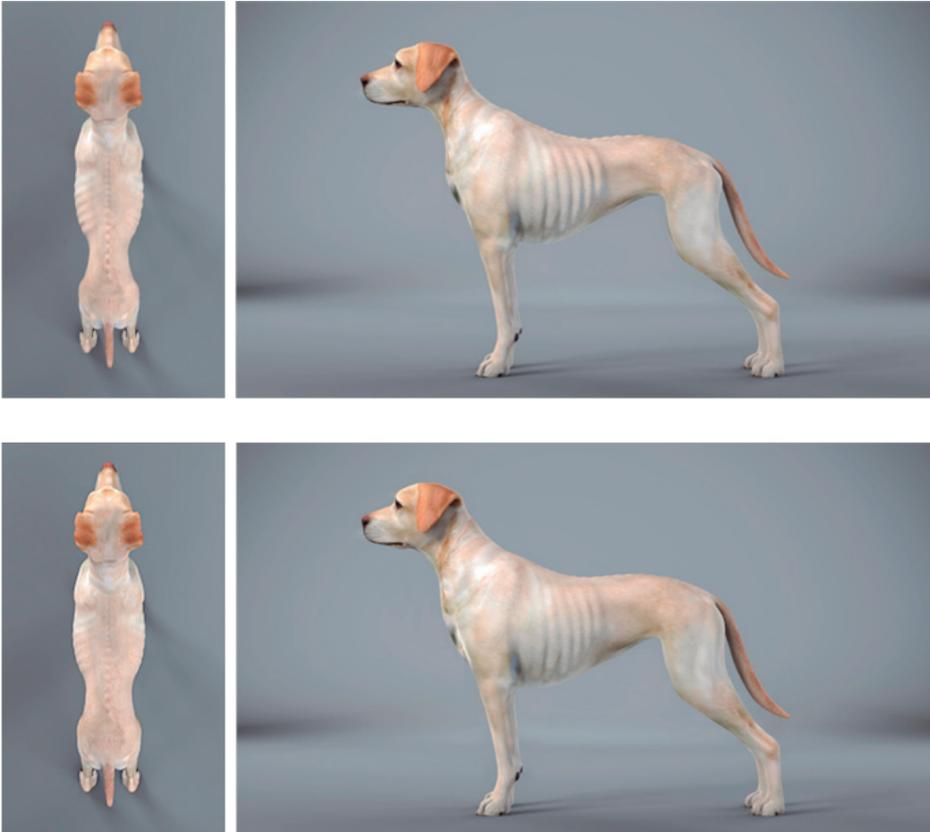


# BODY-CONDITION-SYSTEM

ZU DÜNN



1

Rippen, Lendenwirbel, Beckenknochen und alle Knochenvorsprünge aus der Ferne sichtbar; kein erkennbares Körperfett; offensichtlicher Verlust von Muskelmasse.

2

Rippen, Lendenwirbel, Beckenknochen gut sichtbar; kein spürbares Fett; einige andere sichtbare Knochenvorsprünge; minimaler Verlust von Muskelmasse.

3

Rippen leicht ertastbar und möglicherweise sichtbar, kein spürbares Fett; Dornfortsätze der Lendenwirbel sichtbar; Beckenknochen hervortretend; deutliche Taille und eingezogenes Abdomen.

IDEAL



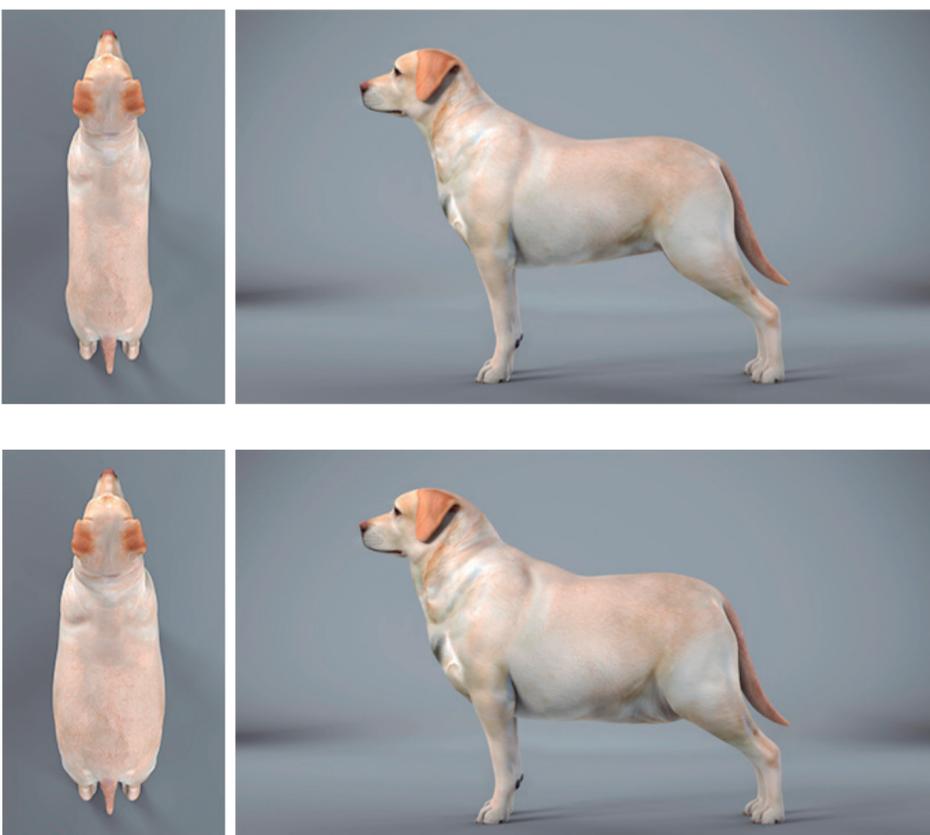
4

Rippen leicht ertastbar mit minimaler Fettschicht bedeckt; Taille bei Ansicht von oben leicht erkennbar; Abdomen offensichtlich eingezogen.

5

Rippen ertastbar ohne überschüssige Fettschicht; Taille hinter den Rippen bei Ansicht von oben; Abdomen eingezogen bei Ansicht von der Seite.

ZU DICK



6

Rippen ertastbar mit leichter überschüssiger Fettschicht; Taille ist bei Anblick von oben erkennbar, aber nicht stark ausgeprägt; Abdomen erkennbar eingezogen.

7

Rippen nur schwer ertastbar; dicke Fettschicht; spürbare Fettablagerungen im Lendenbereich und an der Schwanzwurzel; Taille fehlt oder kaum sichtbar; Abdomen kann eingezogen sein.

8

Rippen liegen unter sehr dicker Fettschicht und sind nicht oder nur mit viel Druck ertastbar; dicke Fettpolster über dem Lendenbereich und am Schwanzansatz; Taille fehlt; Abdomen nicht eingezogen; eine offensichtliche Ausdehnung des Abdomens kann vorhanden sein.

9

Massive Fettpolster an Thorax, Wirbelsäule und Schwanzwurzel; Taille fehlt und Abdomen nicht eingezogen; Fettablagerungen am Hals und an den Gliedmaßen; offensichtliche Ausdehnung des Abdomens.