

Sichtprüfung Gewicht



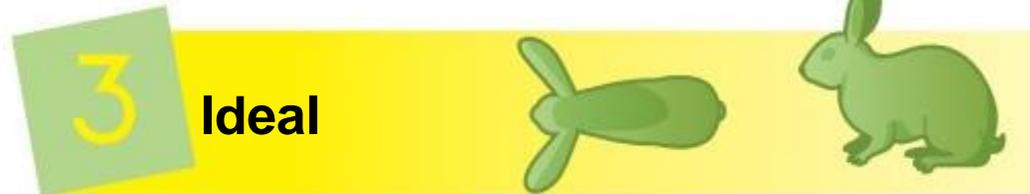
1 Mager

- Hüftknochen, Rippen und Wirbelsäule deutlich erkennbar und ertastbar.
- Wenig Muskulatur und keine Fettschicht.
- Rumpfbereich nach innen gewölbt.



2 Sehr dünn

- Hüftknochen, Rippen und Wirbelsäule leicht zu ertasten.
- Wenig Muskulatur und geringe Fettschicht.
- Rumpfbereich flach.



3 Ideal

- Hüftknochen, Rippen und Wirbelsäule ertastbar. Eher rundlich als spitz.
- Wenig Bauchfett.
- Rumpfbereich flach.



4 Übergewicht

- Hüftknochen und Wirbelsäule schwer ertastbar, Rippen sind kaum ertastbar.
- Einige Fettschichten.
- Rumpfbereich rundlich.



5 Dickleibig

- Hüftknochen, Rippen und Wirbelsäule nur mit leichtem Druck ertastbar.
- Hängender Bauch mit deutlichen Fettpolstern.
- Rumpfbereich gewölbt.