

GEWICHTSTABELLE



1-3

UNTERGEWICHT

- Rippen, Lendenwirbel und Beckenknochen sichtbar
- Kein Fett ertastbar
- Deutliche Taille
- reduzierte Muskelmasse
- Bauchlinie stark eingezogen



4-5

IDEALGEWICHT

- Gute Proportionen
- Rippen nicht sichtbar, aber problemlos ertastbar
- Taille von oben gut erkennbar
- sehr wenig bis wenig Bauchfett
- Bauchlinie leicht eingezogen



6

ÜBERGEWICHT

- Rippen ertastbar, etwas zu dicke Fettschicht
- Taille schwer erkennbar
- Bauchlinie nur noch leicht eingezogen



7-9

FETTLEIBIGKEIT

- Rippen unter dem Fett schwer oder gar nicht zu ertasten
 - Taille nicht erkennbar
 - Bauchumfang deutlich bis massiv vergrößert
 - Umfangreiche Fettablagerung (vor allem im Lendenbereich, Halsbereich und Gliedmassen)
-