

Körper-Konditions-Beurteilung

1a
 Fokusbereich:
Becken
 V-Linie



1b
 Fokusbereich:
Becken
 U-Linie

2a
 Fokusbereich:
Hüfthöcker
 Hüfthöcker rund
3.00



2b
 Fokusbereich:
breites Beckenband
 beide Begrenzungen deutlich sichtbar
3.25



mager Sitzbeinhöcker lederartig Hüfthöcker eckig

Begrenzungen undeutlich Begrenzungen unsichtbar fett

4a
 Fokusbereich:
Querfortsätze

$\lt; 2.00$ **2.00** **2.25**

2.25: ½ sichtbar
2.00: ¾ sichtbar
$\lt; 2.00$: sägezahnartig

3a
 Fokusbereich:
Sitzbeinhöcker

2.50 **2.75**

2.75: Fettpolster
2.50: leichte Fettauflage
$\lt; 2.50$: lederartig

3b
 Fokusbereich:
breites Beckenband

3.50 **3.75**

3.50: eine Begrenzung sichtbar, eine Begrenzung erahnbar
3.75: eine Begrenzung unsichtbar
>3.75: beide Begrenzungen unsichtbar

4b
 Fokusbereich:
Becken (Knochenvorsprünge)

4.00 **4.25** **4.50** **4.75**

4.00: Beckenlinie gerade noch eingeknickt
4.25: Querfortsätze gerade sichtbar
4.50: Sitzbeinhöcker unsichtbar
4.75: Hüfthöcker gerade sichtbar
5.00: alles in Fett gehüllt

Nach der Festlegung eines BCS-Wertes diesen mit den Nachbarwerten vergleichen!