

Tab. 1: Punkte-BCS-Skala und Zusammenhang zwischen Körperfett und Übergewicht

| BCS | % Körperfett | % Übergewicht |
|------------|---------------------|----------------------|
| 4 | 15-19 | Ideal |
| 5 | 20-24 | - |
| 6 | 25-29 | 10 |
| 7 | 30-34 | 20 |
| 8 | 35-39 | 30 |
| 9 | 40-45 | 40 |
| > 9 | - | > 40 |