



状態	A 素晴らしく体を構造的に使っている	B よく体を構造的に使っている	C 貧弱に体を構造的に使っている	D とても貧弱に体を構造的に使っている
頭	頭は胸と骨盤と両足の真上にある	頭は前に行き過ぎ	頭は胸の前にある	頭はずっと前にある
胸	胸は上に前にある	胸は十分に上に前でない	胸は平ら	胸はさらに平らで後ろに
腹部	腹部は引っ込んで平ら	腹部はほんのわずかが変化	腹部はゆるんで前に	腹部は完全にゆるんで、だぼっと(slouchy)している
背中	背中は通常の曲がり方で過剰ではない		背中の曲がり方は過剰	背中はすべて曲がり方が極端に強調されている