

<b>Adı</b>	<b>Yaş</b>	<b>79</b>	
<b>Soyadı</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Erkek</b>	
<b>Açıklama</b>	<b>27.10.2008</b>	<b>31.01.2008</b>	<b>Kas Gücü</b>
	<b>İdeale göre Max.</b>	<b>İdeale göre Max.</b>	<b>%Gelişim Oranı</b>
	<b>Kas Gücü Oranı</b>	<b>Kas Gücü Oranı</b>	
S. Leg Press	95	94	1,00
Chest Press	46	53	-7,00
Back Trainer	50	66	-16,00
Pull down	34	44	-10,00
Abdominal Trainer	38	47	-9,00
Leg Extantion	40	76	-36,00
Rowing	40	66	-26,00
S.Leg Curl	39	46	-7,00
Shoulder PPress	75	86	-11,00
Adduction	79	97	-18,00
Triceps Dips	60	90	-30,00
Abduction	92	98	-6,00
Fly	38	50	-12,00
TotalHip	81	100	-19,00
	<b>57,64</b>	<b>72,36</b>	<b>-14,71</b>

<b>KAS GÜCÜ ORANI</b>	<b>GYA SEDANTER</b>	<b>GYA STRESS</b>	<b>SPOR</b>
% 01 - % 30	Çok Riskli	Çok Riskli	Yapamaz
% 31 - % 60	Riskli	Çok Riskli	Çok Riskli
% 61 - % 80	Risk Yok	Az Riskli	Riskli
% 81 - % 100	Risk Yok	Risk Yok	Risk Yok

27.10.2008: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 61. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.

31.01.2008: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 56. Basit GYA riskli.