

| Adı | Yaş | 80 | |
|-------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Soyadı | Cinsiyet | Erkek | |
| Açıklama | 11.06.2009 | 27.10.2008 | Kas Gücü |
| | İdeale göre Max. | İdeale göre Max. | %Gelişim Oranı |
| | Kas Gücü Oranı | Kas Gücü Oranı | |
| S. Leg Press | 100 | 95 | 5,00 |
| Chest Press | 50 | 46 | 4,00 |
| Back Trainer | 54 | 50 | 4,00 |
| Pull down | 39 | 34 | 5,00 |
| Abdominal Trainer | 46 | 38 | 8,00 |
| Leg Extantion | 48 | 40 | 8,00 |
| Rowing | 48 | 40 | 8,00 |
| S.Leg Curl | 43 | 39 | 4,00 |
| Shoulder PPress | 79 | 75 | 4,00 |
| Adduction | 83 | 79 | 4,00 |
| Triceps Dips | 62 | 60 | 2,00 |
| Abduction | 96 | 92 | 4,00 |
| Fly | 44 | 38 | 6,00 |
| TotalHip | 84 | 81 | 3,00 |
| | 62,57 | 57,64 | 4,93 |

| KAS GÜCÜ ORANI | GYA SEDANTER | GYA STRESS | SPOR |
|-----------------------|---------------------|-------------------|-------------|
| % 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 |

11.06.2009: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 61. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.

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