

Adı	Yaş	80	
Soyadı	Cinsiyet	Erkek	
Açıklama	27.10.2009	11.06.2009	Kas Gücü
	İdeale göre Max.	İdeale göre Max.	%Gelişim Oranı
	Kas Gücü Oranı	Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	85	100	-15,00
Chest Press	46	50	-4,00
Back Trainer	54	54	0,00
Pull down	39	39	0,00
Abdominal Trainer	41	46	-5,00
Leg Extantion	48	48	0,00
Rowing	48	48	0,00
S.Leg Curl	36	43	-7,00
Shoulder PRes	67	79	-12,00
Adduction	83	83	0,00
Triceps Dips	60	62	-2,00
Abduction	88	96	-8,00
Fly	38	44	-6,00
TotalHip	84	84	0,00
	58,36	62,57	-4,21

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

27.10.2009: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 52. Basit GYA riskli.

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