

Adı A **Yaş** 81
Soyadı A **Cinsiyet** Erkek

Açıklama	14.12.2012	02.11.2012	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	65	58	7,00
Chest Press	42	36	6,00
Back Trainer	94	75	19,00
Pull down	44	38	6,00
Abdominal Trainer	38	29	9,00
Leg Extantion	70	56	14,00
Rowing	60	51	9,00
S.Leg Curl	60	36	24,00
Shoulder PPress	70	60	10,00
Adduction	92	83	9,00
Triceps Dips	70	59	11,00
Abduction	100	83	17,00
Fly	38	31	7,00
	64,85	53,46	11,38

KAS GÜCÜ ORANI

% 01 - % 30
% 31 - % 60
% 61 - % 80
% 81 - % 100

GYA SEDANTER

Çok Riskli
Riskli
Risk Yok
Risk Yok

GYA STRESS

Çok Riskli
Çok Riskli
Az Riskli
Risk Yok

SPOR

Yapamaz
Çok Riskli
Riskli
Risk Yok

14.12.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 62. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.

02.11.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 54. Basit GYA riskli.