

**Adı** A **Yaş** 19  
**Soyadı** A **Cinsiyet** Erkek

<b>Açıklama</b>	10.06.2008	05.05.2006	<b>Kas Gücü %Gelişim Oranı</b>
	<b>İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı</b>	<b>İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı</b>	
S. Leg Press	100	100	0,00
Chest Press	92	60	32,00
Back Trainer	100	53	47,00
Pull down	75	53	22,00
Abdominal Trainer	100	69	31,00
Leg Extantion	100	55	45,00
Rowing	76	52	24,00
S.Leg Curl	86	68	18,00
Shoulder PRes	100	75	25,00
Adduction	100	100	0,00
Triceps Dips	100	80	20,00
Abduction	100	100	0,00
Fly	92	54	38,00
	<b>93,92</b>	<b>70,69</b>	<b>23,23</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

10.06.2008: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 25. Basit GYA da risk yok. Ağır GYA riskli.

05.05.2006: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 48. Basit GYA riskli.