

Adı	A	Yaş	17
Soyadı	K	Cinsiyet	Kadin

<u>Açıklama</u>	<u>Kaslar</u>	<u>İdeale göre Max. Kas Gücü Yüzdesi</u>
S. Leg Press	Kalça ve Diz Ön Grup Kasları	48
Chest Press	Göğüs ve Omuz Ön Grup Kasları	23
Back Trainer	Tüm Sırt ve Bel Kasları	25
Pull down	Omuz Kuşağı ve Kol iç Kasları	25
Abdominal Trainer	Karın Kasları	22
Leg Extantion	Diz ve Bacak Ön Grup Kasları	32
Rowing	Sırt ve Boyun Kasları	25
S.Leg Curl	Bacak arka Grup Kasları	25
Shoulder PRes	Omuz Kuşağı ve Kol Dış Kasları	50
Adduction	Kalça ve Bacak kapama kasları	58
Triceps Dips	Kol Arka Grup kasları	35
Abduction	Kalça ve Bacak Yan açma kasları	50
Fly	Göğüs ön Grup Kasları	23
TotalHip	Kalça Grup Kasları	50
		35,07

<u>KAS GÜCÜ ORANI</u>	<u>GYA SEDANTER</u>	<u>GYA STRESS</u>	<u>SPOR</u>
% 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

En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 36. Basit GYA da risk yok. Ağır GYA riskli.