

| | | | |
|---------------|---|-----------------|-------|
| Adı | D | 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 | 31 |
| Back Trainer | Tüm Sırt ve Bel Kasları | 25 |
| Pull down | Omuz Kuşağı ve Kol iç Kasları | 41 |
| Abdominal Trainer | Karın Kasları | 28 |
| Leg Extantion | Diz ve Bacak Ön Grup Kasları | 45 |
| Rowing | Sırt ve Boyun Kasları | 40 |
| S.Leg Curl | Bacak arka Grup Kasları | 25 |
| Shoulder PRes | Omuz Kuşağı ve Kol Dış Kasları | 62 |
| Adduction | Kalça ve Bacak kapama kasları | 79 |
| Triceps Dips | Kol Arka Grup kasları | 45 |
| Abduction | Kalça ve Bacak Yan açma kasları | 71 |
| Fly | Göğüs ön Grup Kasları | 35 |
| TotalHip | Kalça Grup Kasları | 72 |
| | | 46,21 |

| <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 54. Basit GYA riskli.