

Adı E **Yaş** 45
Soyadı E **Cinsiyet** Erkek

Açıklama	14.07.2010	11.01.2010	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	88	65	23,00
Chest Press	78	54	24,00
Back Trainer	61	50	11,00
Pull down	71	62	9,00
Abdominal Trainer	81	50	31,00
Leg Extantion	78	78	0,00
Rowing	74	65	9,00
S.Leg Curl	87	61	26,00
Shoulder PRes	100	83	17,00
Adduction	100	100	0,00
Triceps Dips	80	60	20,00
Abduction	100	75	25,00
Fly	79	54	25,00
TotalHip	94	94	0,00
	83,64	67,93	15,71

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

14.07.2010: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 39. Basit GYA da risk yok. Ağır GYA riskli.

11.01.2010: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 50. Basit GYA riskli.