

<b>Adı</b>	E	<b>Yaş</b>	45
<b>Soyadı</b>	E	<b>Cinsiyet</b>	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	85	68	17,00
Chest Press	78	58	20,00
Back Trainer	75	62	13,00
Pull down	71	62	9,00
Abdominal Trainer	81	69	12,00
Leg Extantion	64	42	22,00
Rowing	70	60	10,00
S.Leg Curl	83	61	22,00
Shoulder PRes	100	83	17,00
Adduction	100	100	0,00
Triceps Dips	82	60	22,00
Abduction	100	83	17,00
Fly	79	62	17,00
TotalHip	94	94	0,00
	<b>83,00</b>	<b>68,86</b>	<b>14,14</b>

KAS GÜCÜ ORANI	GYA SEDANTER	GYA STRESS	SPOR
% 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

14.07.2010: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 36. Basit GYA da risk yok. Ağır GYA riskli.

11.01.2010: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 58. Basit GYA riskli.