

Adı F **Yaş** 86
Soyadı A **Cinsiyet** Kadın

Açıklama	14.02.2012	03.01.2012	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	70	50	20,00
Chest Press	24	22	2,00
Back Trainer	48	38	10,00
Pull down	29	30	-1,00
Abdominal Trainer	19	15	4,00
Leg Extantion	48	32	16,00
Rowing	40	24	16,00
S.Leg Curl	24	20	4,00
Shoulder PPress	58	50	8,00
Adduction	62	53	9,00
Triceps Dips	48	45	3,00
Abduction	75	67	8,00
Fly	12	6	6,00
TotalHip	100	84	16,00
	46,93	38,29	8,64

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

14.02.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 88. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılımı gerekiyor.

03.01.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 78. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılımı gerekiyor.