

Adı H.C. **Yaş** 87
Soyadı E. **Cinsiyet** Erkek

Açıklama	24.05.2012	20.03.2012	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	90	68	22,00
Chest Press	33	29	4,00
Back Trainer	91	66	25,00
Pull down	45	40	5,00
Abdominal Trainer	29	20	9,00
Leg Extantion	51	37	14,00
Rowing	54	45	9,00
S.Leg Curl	40	29	11,00
Shoulder PPress	55	53	2,00
Adduction	90	88	2,00
Triceps Dips	55	45	10,00
Abduction	67	58	9,00
Fly	31	23	8,00
TotalHip	100	0	100,00
	59,36	42,93	16,43

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

24.05.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 71. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılımı gerekiyor.

20.03.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 88. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılımı gerekiyor.