

Dr. Semra Ercan

Adı H
Soyadı S

Açıklama	02.01.2008	09.11.2007	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	55	42	13,00
Chest Press	38	33	5,00
Back Trainer	31	24	7,00
Pull down	28	24	4,00
Abdominal Trainer	28	22	6,00
Leg Extantion	40	35	5,00
Rowing	31	26	5,00
S.Leg Curl	29	21	8,00
Shoulder PRes	77	67	10,00
Adduction	71	62	9,00
Triceps Dips	38	32	6,00
Abduction	58	50	8,00
Fly	18	14	4,00
	41,69	34,77	6,92

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

09.10.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 59. Basit GYA riskli.

09.10.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 53. Basit GYA riskli.