

Adı İ **Yaş** 95
Soyadı E **Cinsiyet** Erkek

Açıklama	29.05.2012	05.04.2012	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	62	50	12,00
Chest Press	42	39	3,00
Back Trainer	100	38	62,00
Pull down	56	35	21,00
Abdominal Trainer	50	29	21,00
Leg Extantion	70	33	37,00
Rowing	63	47	16,00
S.Leg Curl	57	36	21,00
Shoulder PPress	57	60	-3,00
Adduction	100	83	17,00
Triceps Dips	70	53	17,00
Abduction	97	67	30,00
Fly	38	31	7,00
	66,31	46,23	20,08

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

29.05.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 62. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılımı gerekiyor.

05.04.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 54. Basit GYA riskli.