

Adı M **Yaş** 77
Soyadı E **Cinsiyet** Erkek

| Açıklama | 23.04.2008 | 26.11.2007 | Kas Gücü %Gelişim Oranı |
|-------------------|--|--|------------------------------------|
| | İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı | İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı | |
| S. Leg Press | 61 | 52 | 9,00 |
| Chest Press | 32 | 29 | 3,00 |
| Back Trainer | 40 | 34 | 6,00 |
| Pull down | 31 | 28 | 3,00 |
| Abdominal Trainer | 22 | 19 | 3,00 |
| Leg Extantion | 34 | 28 | 6,00 |
| Rowing | 32 | 28 | 4,00 |
| S.Leg Curl | 21 | 18 | 3,00 |
| Shoulder PPress | 50 | 42 | 8,00 |
| Adduction | 83 | 75 | 8,00 |
| Triceps Dips | 54 | 48 | 6,00 |
| Abduction | 71 | 62 | 9,00 |
| Fly | 28 | 25 | 3,00 |
| | 43,00 | 37,54 | 5,46 |

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

23.04.2008: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 62. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.

26.11.2007: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 57. Basit GYA riskli.