

Adı	N	Yaş	94
Soyadı	E	Cinsiyet	Kadın

Açıklama	04.05.2009	09.03.2009	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	30	25	5,00
Chest Press	10	10	0,00
Back Trainer	16	12	4,00
Pull down	19	16	3,00
Abdominal Trainer	14	12	2,00
Leg Extantion	28	25	3,00
Rowing	18	15	3,00
S.Leg Curl	19	18	1,00
Shoulder PRes	25	23	2,00
Adduction	25	22	3,00
Triceps Dips	20	16	4,00
Abduction	38	33	5,00
Fly	8	7	1,00
	20,77	18,00	2,77

KAS GÜCÜ ORANI	GYA SEDANTER	GYA STRESS	SPOR
% 01 - % 30	Çok Riskli	Çok Riskli	Yapamaz
% 31 - % 60	Riskli	Çok Riskli	Çok Riskli
% 61 - % 80	Risk Yok	Az Riskli	Riskli
% 81 - % 100	Risk Yok	Risk Yok	Risk Yok

04.05.2009: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 30. Basit GYA da risk yok. Ağır GYA riskli.

09.03.2009: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 26. Basit GYA da risk yok. Ağır GYA riskli.