

Adı NG **Yaş** 83
Soyadı E **Cinsiyet** Erkek

Açıklama	26.04.2012	24.01.2012	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	88	78	10,00
Chest Press	48	36	12,00
Back Trainer	71	38	33,00
Pull down	56	35	21,00
Abdominal Trainer	36	31	5,00
Leg Extantion	64	50	14,00
Rowing	56	43	13,00
S.Leg Curl	44	37	7,00
Shoulder PPress	73	62	11,00
Adduction	100	100	0,00
Triceps Dips	70	53	17,00
Abduction	100	92	8,00
Fly	42	31	11,00
TotalHip	100	90	10,00
	67,71	55,43	12,29

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

26.04.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 64. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.

24.01.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 69. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.