

**Adı** Ö **Yaş** 79  
**Soyadı** A **Cinsiyet** Kadın

<b>Açıklama</b>	08.05.2012	23.02.2012	<b>Kas Gücü %Gelişim Oranı</b>
	<b>İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı</b>	<b>İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı</b>	
S. Leg Press	48	44	4,00
Chest Press	16	13	3,00
Back Trainer	48	38	10,00
Pull down	24	21	3,00
Abdominal Trainer	33	29	4,00
Leg Extantion	46	40	6,00
Rowing	36	35	1,00
S.Leg Curl	35	26	9,00
Shoulder PPress	43	38	5,00
Adduction	70	67	3,00
Triceps Dips	34	33	1,00
Abduction	73	62	11,00
Fly	12	8	4,00
TotalHip	100	81	19,00
	<b>44,14</b>	<b>38,21</b>	<b>5,93</b>

**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

08.05.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 88. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılımı gerekiyor.

23.02.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 73. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılımı gerekiyor.