

Adı	R	Yaş	75
Soyadı	E	Cinsiyet	Erkek

Açıklama	16.12.2009	04.05.2009	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	38	35	3,00
Back Trainer	44	38	6,00
Pull down	41	34	7,00
Abdominal Trainer	35	31	4,00
Leg Extantion	48	42	6,00
Rowing	45	40	5,00
S.Leg Curl	46	43	3,00
Shoulder PPress	60	50	10,00
Adduction	100	100	0,00
Triceps Dips	58	50	8,00
Abduction	83	83	0,00
Fly	36	31	5,00
TotalHip	75	75	0,00
	55,07	50,14	4,93

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

16.12.2009: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 65. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.

04.05.2009: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 69. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.