

Adı S **Yaş** 84
Soyadı E **Cinsiyet** Kadın

Açıklama	24.05.2012	20.03.2012	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	69	55	14,00
Chest Press	18	16	2,00
Back Trainer	76	34	42,00
Pull down	29	21	8,00
Abdominal Trainer	21	18	3,00
Leg Extantion	48	24	24,00
Rowing	35	30	5,00
S.Leg Curl	29	21	8,00
Shoulder PPress	40	38	2,00
Adduction	53	42	11,00
Triceps Dips	39	38	1,00
Abduction	57	37	20,00
Fly	12	11	1,00
TotalHip	100	0	100,00
	44,71	27,50	17,21

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

24.05.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 88. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.

20.03.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 55. Basit GYA riskli.