

Adı	Yaş	83		
Soyadı	Cinsiyet	Erkek		
Açıklama	08.03.2012	27.10.2009		
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	Kas Gücü %Gelişim Oranı	
S. Leg Press	88	85	3,00	
Chest Press	54	46	8,00	
Back Trainer	66	54	12,00	
Pull down	42	39	3,00	
Abdominal Trainer	46	41	5,00	
Leg Extantion	48	48	0,00	
Rowing	58	48	10,00	
S.Leg Curl	43	36	7,00	
Shoulder PRes	79	67	12,00	
Adduction	100	83	17,00	
Triceps Dips	68	60	8,00	
Abduction	92	88	4,00	
Fly	45	38	7,00	
TotalHip	100	84	16,00	
	<b>66,36</b>	<b>58,36</b>	<b>8,00</b>	

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

08.03.2012: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 58. Basit GYA riskli.

27.10.2009: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 52. Basit GYA riskli.