

Adı	Yaş	77	
Soyadı	Cinsiyet	Erkek	
Açıklama	25.04.2007	13.11.2006	Kas Gücü
	İdeale göre Max.	İdeale göre Max.	%Gelişim Oranı
	Kas Gücü Oranı	Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	95	90	5,00
Chest Press	55	52	3,00
Back Trainer	75	70	5,00
Pull down	50	50	0,00
Abdominal Trainer	50	46	4,00
Leg Extantion	76	72	4,00
Rowing	68	62	6,00
S.Leg Curl	50	49	1,00
Shoulder PRes	85	80	5,00
Adduction	100	92	8,00
Triceps Dips	88	85	3,00
Abduction	100	92	8,00
Fly	49	46	3,00
TotalHip	100	100	0,00
	74,36	70,43	3,93

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

25.04.2007: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 51. Basit GYA riskli.

13.11.2006: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 54. Basit GYA riskli.