

Adı x **Yaş** 78
Soyadı x **Cinsiyet** Erkek

Açıklama	23.10.2007	25.04.2007	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	92	95	-3,00
Chest Press	52	55	-3,00
Back Trainer	66	75	-9,00
Pull down	44	50	-6,00
Abdominal Trainer	47	50	-3,00
Leg Extantion	75	76	-1,00
Rowing	65	68	-3,00
S.Leg Curl	46	50	-4,00
Shoulder PRes	85	85	0,00
Adduction	95	100	-5,00
Triceps Dips	88	88	0,00
Abduction	96	100	-4,00
Fly	49	49	0,00
TotalHip	100	100	0,00
	71,43	74,36	-2,93

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

23.10.2007: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 56. Basit GYA riskli.

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