

Adı x **Yaş** 79
Soyadı x **Cinsiyet** Erkek

| Açıklama | 31.01.2008 | 23.10.2007 | Kas Gücü %Gelişim Oranı |
|-------------------|--|--|------------------------------------|
| | İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı | İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı | |
| S. Leg Press | 94 | 92 | 2,00 |
| Chest Press | 53 | 52 | 1,00 |
| Back Trainer | 66 | 66 | 0,00 |
| Pull down | 44 | 44 | 0,00 |
| Abdominal Trainer | 47 | 47 | 0,00 |
| Leg Extantion | 76 | 75 | 1,00 |
| Rowing | 66 | 65 | 1,00 |
| S.Leg Curl | 46 | 46 | 0,00 |
| Shoulder PRes | 86 | 85 | 1,00 |
| Adduction | 97 | 95 | 2,00 |
| Triceps Dips | 90 | 88 | 2,00 |
| Abduction | 98 | 96 | 2,00 |
| Fly | 50 | 49 | 1,00 |
| TotalHip | 100 | 100 | 0,00 |
| | 72,36 | 71,43 | 0,93 |

| 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 |

31.01.2008: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 56. Basit GYA riskli.

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