

<b>Adı</b>	X	<b>Yaş</b>	77
<b>Soyadı</b>	X	<b>Cinsiyet</b>	Erkek

Açıklama	23.05.2006	19.09.2005	Kas Gücü %Gelişim Oranı
	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	İdeale göre Max. Kas Gücü Oranı	
S. Leg Press	95	52	43,00
Chest Press	52	48	4,00
Back Trainer	70	31	39,00
Pull down	53	38	15,00
Abdominal Trainer	46	19	27,00
Leg Extantion	72	35	37,00
Rowing	62	45	17,00
S.Leg Curl	49	29	20,00
Shoulder PRes	80	67	13,00
Adduction	100	79	21,00
Triceps Dips	85	60	25,00
Abduction	97	67	30,00
Fly	46	38	8,00
TotalHip	100	88	12,00
	<b>71,93</b>	<b>49,71</b>	<b>22,21</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

23.05.2006: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 54. Basit GYA riskli.

19.09.2005: En Kuvvetli Kas Grubu ile En zayıf kas grubu arasındaki fark 69. GYA sırasında ağır risk taşıdığından programa mutlak katılması gerekiyor.