





RELATORIO - PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

| | |
|---|------------------------------|
| NOME: MARINA MALUF | DATA AVAL: 23/10/2019 |
| DCC: 67,7KG | IDADE: 60 ANOS |
| ANTECEDENTES: FRATURA E LUXAÇÃO NOS 2 TORNOZELOS (+/- 20 ANOS) - SEM DOR | |
| OBJETIVO: UMA VIDA MAIS SAUDAVEL E MENOS SEDENTARIA. | |

DIAGNOSTICO DE DESEMPENHO (LAUDO): Paciente iniciou avaliação com pressão 14/8mmHg (aqueceu no transporte e chegou afegante). Sem dores, está na On fazendo Preparação Física a 1 ano, 2x na semana. Refere melhora na qualidade da postura e no fortalecimento muscular. Sem contra indicações medicas, toma sivistativa para controle do colesterol. Teste de agachamento 90 graus com apoio no calcanhar, sem apoio apresentou falta de mobilidade de tornozelo e quadril, joelho valgo, projeção do tronco a frente - sem dores. Teste de estabilidade bilateral com boa postura e resultado maior que 45 segundos. Estabilidade unilateral ponte com boa postura, resultado maior 35 segundos; e prancha lateral com boa postura e resultado maior que 24 segundos. Appley com boa mobilidade escapulotoracia. Teste de kibler com discinesia escapular, com bordo inferior e medio. Flexibilidade diminuida na cadeia posterior. Teste de Dinamometria, foi verificado diferença no quadriceps de 21% , gluteo maximo com diferença 15% e Isquiotibias com diferença de 12%.

INDIAÇÃO ON: **Preparação física** 2x por semana (tarefas unilaterias para melhora do equilibrio de força muscular MMII). **Pilates** 1x a cada 15 dias (melhorar a discinesia escapular e fortalecimento de core). **yoga** 1x a cada 15 dias (melhorar da mobilidade e flexibilidade tornozelo, quadril e escapulotoracia).

| S | T | Q | Q | S | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|
|  pilates |  | |  | | | |
|  yoga | | | | | | |