

Manoel Inacio Junior

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo sem dor
- 2- Boa simetria escapular
- 3- Boa força de core, ruim somente em prancha lateral
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Boa mobilidade articular de quadril, dor a rotação externa quadril esquerdo com irradiação lateral
- 6- Assimetria muscular flexor esquerdo

Diagnóstico de Composto: Peso 62kg, gord: 16,8%

Antecedentes Pessoais: Hérnia lombar, diagnosticada 2015, hipertensão

Objetivo: Manutenção da força muscular de core, para hérnia lombar. Aumento de força muscular global, e melhora da força flexor esquerdo


Recomendação avaliação:




Preparação: melhora do hipertrofia muscular e força de membro inferior esquerdo

Pilates: Manutenção e melhora da força de core

Fisioterapia manipulativa: Melhora dos quadros de dores.

Cuidados: Alongamento de mml, pelo quadro de hérnia com irradiação de dor para perna esquerda

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

2 IEC: 20/12/2019