

NOME: ABDALLA AHMAD FARES	DATA: 30/10/2019
IDADE: 43 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	52,6	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		50,9	ESQUERDO	-3,23
	ISQUIOTIBIAIS	42,9	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		37,6	ESQUERDO	14,10
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	81,56	DIREITO	INADEQUADO
		73,87	ESQUERDO	INADEQUADO
	GLÚTEO MÉDIO	17	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		16,4	ESQUERDO	-3,53
	GLÚTEO MÁXIMO	29,1	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		25,2	ESQUERDO	-13,40

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar a simetria dos isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais e quadriceps;