

nome: SANDRA SANDRE

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 60,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 30,5% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo e postura na ponte lateral;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de ombro esquerdo;
- boa mobilidade de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 5** -
- assimetria na elevação frontal de ombros;

Antecedente pessoais:

- hernia de disco cervical;






Objetivo:

- voltar as atividades fisicas sem dor;

Conduta:

- **Pilates 2x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **preparação fisica 1x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 3x** (manipulativa, melhora mobilidade articular e da dor - fisioterapia esportiva, melhora da relação de força muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
  Pilates Nutricionista		 preparação física		  Pilates Nutricionista		

reavaliação: 01/04/2020.