

NAMI SABEH

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento incompleto com valgo dinâmico com dor em coluna lombar
- 2- Discinesia escapulo torácica importante
- 3- Falta de fortalecimento do core ao teste dor lombar
- 4- Flexibilidade boa
- 5- Teste de força mms diminuição significativa de membro superior

Diagnóstico de Composto: 94,1 kg gordura 32% muscular: 25%









Antecedentes Pessoais: Diabetes tipo 2, dor no ombro, hiperlordose lombar

Objetivo: melhorar quadro de diabetes tipo 2, diminuição do quadro de dor, diminuição do peso corporal e qualidade de vida

Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora da hipertrofia muscular, diminuição da diabetes e condicionamento físico, fortalecimento
Pilates: melhora fortalecimento do core e diminuição de dor coluna
Nutrição: melhora composição corporal e diabetes

Cuidados: diabetes Dores ombro e diabetes tipo 2

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
 cardio		 cardio		 cardio			
	 pilates		 pilates	