

nome: VINICIUS BUENO LIMA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 66,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 20,3 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
 - **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
 - **bloco 3** - estabilidade de core regular - ponte unilateral esquerda <30 segundos e prancha lateral esquerda <30 segundos;
 - **bloco 4** - pouco alongamento e flexibilidade;
 - **bloco 5** - mobilidade de ombros regular - limitação na rotação interna de ombros;
 - limitação na mobilidade de quadril;
 - boa mobilidade de tornozelo;
 - boa mobilidade da coluna cervical;
 - boa mobilidade da coluna toracica;
 - limitação na extensão da toracolombar;
 - **bloco 6** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
 - **bloco 7** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de gluteo maximo;
assimetria na relação de força quadriceps/isquiotibiais;

Antecedente pessoais:





- deslocamento de rotula direita desde os 13 anos - sem dores;
- LER em punho em 2017 - dores esporadicas;
- dor na lombar - escoliose em S;

Objetivo:

- Postura;
- perda de peso;
- aumentar força;

Conduta: - **Fisioterapia 1x** (1x manipulativa dor no ombro);
- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade articular e força do core);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
corrida		corrida				
  manipulativa		 preparação física		 preparação física		

reavaliação: 15/04/2020.