

nome: LIVIA KALIL

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 75,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 35,2 % de gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura rum;
- **bloco 6** - estabilidade de core regular;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- mobilidade de quadril regular;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitacao na mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinâmica regular;
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de força na relação quadriceps e isquiotibiais;




Antecedente pessoais:

- pes planos, pisada pronada;
- valgo dinamico;
- crise de ciatico lado esquerdo a mais ou menos um ano - com imcomodos esporadicos;
- ponto de tensao embaixo da escapula lado esquerdo - com dores esporadicas;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Fisioterapia 1x** (melhora da mobilidade de quadril);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica e fortalecimento de core);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
			 preparação física  fisioterapia			

reavaliação: 04/05/2020.

