

VANDERLI CARRARA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Agachamento 45 graus, falta de mobilidade de quadril, tornozelo flexão de tronco acentuada ao movimento, sem dor
- 2 - discinesia escapula torácica
- 3- falta de fortalecimento do core dores lombar ao teste
- 5- falta de força muscular
- 6- diminuição da flexibilidade

Diagnóstico de Composto: 91 kg gordura 42% muscular: 25%

Antecedentes Pessoais: Arritmia cardíaca, asma, desgaste sacro ilíaco e joelho,

objetivo: Qualidade de vida

Recomendação da avaliação

- fisioterapia esportiva: melhora de mobilidade e cuidado com quadro crônico de desgaste articular
- pilates fortalecimento core e melhora dor lombar
- Preparação física condicionamento físico e fortalecimento
- nutrição para cuidado do percentual gordura

Cuidados: Dor cervical constante

Reabilitação:

S T Q Q S S D



Habilitação:

S T Q Q S S D



reavaliação do IEC: 03/2020

