

Egina Maria Regazine Matioli

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento incompleto flexão tronco barra não se mantém a cima da cabeça. Discinesia escapulo torácica.
- 2- Falta de força de core
- 3- Falta de flexibilidade e mobilidades coluna
- 4- Diminuição da mobilidade global.
- 5- Pouca força muscular

Diagnóstico de Composto: 59 kg gordura 35,7% muscular: 25%

Antecedentes Pessoais: Diabetes tipo 2, dor coluna torácica e lombar, hiper lordose e cifose, falta de ar aos esforços. Pressão arterial 140/70 mmHg

Objetivo: melhora qualidade de vida, coordenação, agilidade e atividades diárias.

Recomendação avaliação




Pilates: fortalecimento do core e ganho de mobilidade

Preparação física: Fortalecimento muscular e condicionamento cardiovascular

Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Cuidados: Pressão arterial

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
	CAMINHADA		CAMINHADA		CAMINHADA	

reavaliação do IEC: 03/2020



