

Celso Ribeiro

## programa individual de treinamento

### Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento, acima de 90 graus, porém com falta de mobilidade de tornozelo
- 2- Boa mobilidade escapular
- 3- Boa força de core, porém em teste com dor em cadeia posterior e lombar
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- Mobilidade de quadril esquerdo diminuída, rotação cervical direita diminuída
- 6- Falta de força muscular global em teste de dinamômetro. Importante Assimetria muscular em MMII.

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,75cm peso: 81kg gord: 24%






Antecedentes Pessoais: Hipertrofia facetária, lombar Desidratação I3 a I4, I5 a S1

objetivo: Correção postural, Melhora da hipertrofia muscular global, diminuição do quadro de dor lombar e cervical

### Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade de coluna e diminuição o quadro de dor  
Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico  
Yoga: melhora da flexibilidade  
Fisioterapia esportiva: melhora da assimetria muscular  
Ipo: Força potencia muscular

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada		
						

IEC: 27/12/2019