

**ELENITA LIMA**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento incompleto com 45 graus de flexão apenas, sem dor barra não se mantém a cima da cabeça
- 2- Discinesia escapular
- 3- Falta de força de core importante
- 4- Diminuição da flexibilidade
- 5- Mobilidade articular de quadril diminuída
- 6- Falta de força muscular mmi importante

Diagnóstico de Composto: Peso 90,500kg gor: 40,03%

**Antecedentes Pessoais:**

Protrusão discal l4,l5 s1 central, cirurgia epicondillite e túnel do carpo a 7 anos. P.O barlátrica 4 anos.

**Objetivo:** Qualidade de vida, melhora da força muscular para diminuição quadro de dor



Fisioterapia Manipulativa: Melhora dores






Nutrição: Melhora da alimentação e percentual

Preparação física: Melhora da força muscular global

Pilates: Melhora de força de core, para estabilização coluna e dores

Yoga : Melhora flexibilidade

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
				Caminhada		Caminhada	
							

IEC: 16/12/2019