

SILVIA DE SOUZA DIAS

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Mente Indicação moderada de YOGA.
- CORE ruim Indicação PILATES.
 Flexibilidade Indicação YOGA.
- 4 Mobilidade Coluna Vertebral Indicação PILATES e PF.
- 5 Mobilidade de Quadril limitado sem dor Indicação PF.
- 6 Mobilidade de Ombro limitado sem dor PF.
- 7 Mobilidade dinamica impossível agachar indicação fisioterapia esportiva.
- 8 Mobilidade de tornozelo Wall test D 7cm; E 9.5.

Diagnóstico de Composto do corpo: 26.54 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutriciolnal e calorimetria pelo VO2

Antecedentes Pessoais: osteoporose, AVE isquêmico, diabetes, dor na região do trapézio.

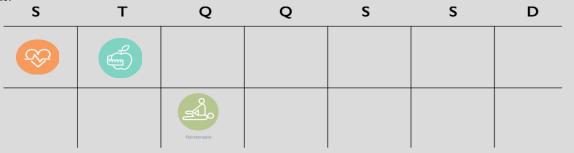
Objetivo: qualidade de vida, fortalecimento global, controle de diabetes.

Esferas Necessárias :

- 1 Medicina Avaliação pre participação
 2 Nutrição Acompanhamento de medidas corporais.
 3 Yoga Flexibilidade e meditação.
 4 Fisioterapia Esportiva mobilidade dinâmica global.

- Fisioleta para Esportiva Informade unfamilica giobai.
 FF Ganho de força mecânica.
 Pilates Fortalecimento de CORE e mobilidade de coluna vertebral.

Reabilitação:



Habilitação:	S	Т	Q	Q	S	S	D
	(1=0)	pilates		pilates	0=0	CAMINHADA	
		CAMINHADA		CAMINHADA	S.		

Reavaliação do IEC: 09/2020