

## FATIMA DE PAULA

## Programa individual de treinamento

## Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Bom movimento de agachamento, com crepitação em articulações mas sem dor
- 2 Restrição leve em rotação externa de quadril
- 3 Boa flexibilidade, mobilidade de coluna diminuída
- 4 Teste de força dinamometro. Déficit de força em isquiotibiais

Diagnóstico de Composto: 53 kg gordura 23% muscular: 30%

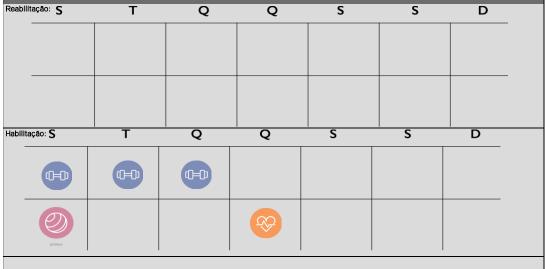
Antecedentes Pessoais: dores lombar, lesão das vertebras 13 14 pós acidente

Objetivo: Fortelecimento muscular.

## Recomendação avaliação

- Pilates: Fortalecimento do core, melhora da dor lombar e melhora da mobilidade de coluna
- Preparação física: Aumento da força musuclar
- Medicina esportiva: Diagnostico de coluna lombar

Cuidados: coluna lombar



reavallação do IEC: 03/2020



















caminhada

1