



**nome:** TALMA SOARES DE CARVALHO MESSIAS

### **programa individual de treinamento**

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 58 KG - Protocolo de 3 dobras: 63 mm

#### **Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - porém falta força na prancha lateral;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervica e na rotação da coluna toracical;
- **bloco 5** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força de quadriceps e isquiotibiais;

#### **objetivo:**













- melhorar saúde e bem estar;
- ganhar massa muscular;
- melhorar postura;

#### **Antecedente pessoais:**

- dores nas juntas dos dedos - em tramento;
- dores nos cotovelos;
- osteopenia;
- em tratamento ansiedade, depressão e pânico;

#### **Conduta: - Preparação física 2x** (fortalecimento muscular);

- **Fisioterapia 1x** (manipulativa, melhora da tensão muscular na região do trapezio - transferir para a massoterapia);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade articular e força do core);
- **yoga 2x** (melhora da qualidade do sono, controle da ansiedade, fobia e pânico);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 yoga	 preparação física	 yoga	 +  pilates fisioterapia		
<b>Necessidades:</b> <b>reavaliação: 01/02/2020.</b>  nutrição  medicina esportiva  pilates  preparação física  fisioterapia  yoga						