

NOME: PAULO SERGIO MACHADO	DATA: 01/11/2019
IDADE: 51 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	36,8	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		44,4	ESQUERDO	20,65
	ISQUIOTIBIAIS	22,7	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		21,5	ESQUERDO	5,58
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	61,68	DIREITO	ADEQUADO
		48,42	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	16,8	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		19	ESQUERDO	13,10
	GLÚTEO MÁXIMO	24	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		16,3	ESQUERDO	-32,08

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

*Melhorar a simetria do quadriceps, gluteo maximo e gluteo medio;

*Melhorar a relacao de forza entre isquiotibial e quadriceps