

nome: MÁRCIA EURIDES BRAGA NAKANO

## programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 61,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 29,7 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- bloco 1 - indicação moderada a prática de yoga;
- bloco 6 - estabilidade de core ruim - falta de ativação de glúteo máximo;
- bloco 7 - flexibilidade regular;
- bloco 8 - limitação na flexo extensão da coluna cervical;
- limitação na flexo extensão da toracolombar;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- bloco 9 - discinesia escapular - agachamento ruim - deslocamento lateral do quadril para a direita;
- bloco 12 - assimetria de glúteo máximo;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força quadríceps e isquiotibiais;

### objetivo:

- fortalecimento muscular, para diminuir a dor das costas;






### Antecedente pessoais:

- pisada pronada direita;
- escoliose em S - com dores;
- pinçamento da coluna com irradiação para pernas;


### Conduta:

- Fisioterapia esportiva 1x (melhora da assimetria de força);
- preparação física 2x (fortalecimento muscular);
- pilates 1-2x (fortalecimento do core e melhora da mobilidade da coluna);
- yoga 1x (controle da ansiedade e melhora da qualidade do sono);
- massoterapia 1x (melhora da tensão muscular);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).
- ortopedista (coluna);
- testes avançados - cinemática

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física		 yoga	 preparação física			
	 pilates			 pilates		

**reabilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
				 fisioterapia		

**reavaliação:** 13/06/2020.

