

ANA MARIA FERRARI

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento incompleto barra a frente da cabeça dor em joelho
- 2- Boa mobilidade escapular
- 3- Boa força de core
- 4- Falta de mobilidade coluna facetária, e limitação em quadril D
- 5- Falta de flexibilidade
- 6 - Diminuição de força de glúteo médio direito

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,55 peso: 66 kg gordura 26%

Antecedentes Pessoais: Cisto em joelho direito, incomodo lombar e dor cervical

Objetivo: Qualidade de vida e melhora do quadro de dor

Recomendações pela Avaliação






Recomendação da avaliação:

Preparação física: Melhora da força muscular

Pilates: Melhora da mobilidade de coluna

Yoga: Melhora flexibilidade e relaxamento da mente

Fisioterapia manipulativa: Melhora das mobilidades quadro de dor joelho e cervical

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

data: 18/03/2020