

NOME: fatima de paula	DATA: 12/11/19
IDADE: 48	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: Wanessa Silva	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	28,8	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		23,9	ESQUERDO	-17,01
	ISQUIOTIBIAIS	15	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		15	ESQUERDO	0,00
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	52,08	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		62,76	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	22	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		22,1	ESQUERDO	0,45
	GLÚTEO MÁXIMO		DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
			ESQUERDO	#DIV/0!

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

*Melhorar a simetria dos isquiotibiais e glúteo médio

*Melhorar a relação de força entre isquiotibial e quadríceps