



nome: FELIPE GONÇALVES DE LIMA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 98,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 92 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - falta de mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - falta de força de core - falta de controle neuromuscular, ativação de glúteo máximo e postura;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - falta de mobilidade de ombros;
- falta de mobilidade de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- limitação na rotação da coluna cervical;
- encurtamento da cadeia posterior;
- **bloco 5** - assimetria de quadríceps;
- assimetria na relação quadríceps e isquiotibiais;

objetivo:







- operar o joelho;
- se sentir bem fisicamente;
- voltar a jogar futebol regularmente;

Antecedente pessoais:

- pés planos;
- pisada pronada esquerda;
- cirurgia de LCA esquerdo em 2005 - artrose - com dores esporádicas;
- cirurgia de LCA, menisco e osso direito em 2015 - com dores esporádicas;

Conduta:

- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força e mobilidade articular);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core, melhora da postura e mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates  medicina esportiva		 nutrição 			
reavaliação: 01/02/2020.						