

nome: ALEX YOSHIKI MELCHIORI

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 76,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 16,0 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura boa;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativacao de gluteo maximo;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros - limitacao na rotacao interna de ombro direito, limitacao na rotacao externa de ombro esquerdo;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitacao na flexo extensao da toraco lombar;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;






### Antecedente pessoais:

- entorse de tornozelo direito com lesão no ligamento - sem dores (refere a insegurança para jogar bola);
- fissurana grau 4 na cartilagem joelho direito - em tratamento;
- condropatia patelar joelho esquerdo - setembro 2019 - sem restrições;
- deslocamento de ombros durante o colegio - sem dores;

### Conduta:

- **Preparação Física 4-5x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna);
- **fisioterapia esportiva 3x** (melhora da dor no joelho);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 transport ou bike	 pilates	 mmss + core	 transport ou bike	 mmss + core		

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 Fisioterapia		 Fisioterapia		 Fisioterapia		

reavaliação: 12/05/2020.

