

Marcia Poletine

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento ruim menos de 45 graus
- 2 leve discinesia escapular
- 3 Falta de força de core importante
- 4 Falta de flexibilidade
- 5 falta de mobilidade de global
- 6 Diminuição de força de mmi importante

Diagnóstico de Composto: peso: 79kg gord: 39%

Antedecentes: P.o sutura menisco

objetivo: Qualidade de vida, fortalecimento muscular

Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade coluna

Fisioterapia: Melhora da força e mobilidades articulares

Yoga: melhora da flexibilidade

Nutrição: Melhora do percentural de gordura

reabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
	fisioterapia		fisioterapia				
habilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
		pilates					
Bike		Bike		Bike			
IEC: 28/01/2020							



Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP