

nome: DELISIEE DE SOUZA TEIXEIRA

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 60,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 27,2 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura na media;
- **bloco 3** - boa mobilidade dinamica;
- **bloco 4** - boa estabilidade de core;
- **bloco 5** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 6** - boa mobilidade de ombros - leve limitação na rotação interna lado direito;
- boa mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo direito;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;

### Antecedente pessoais:









- sono irregular - relata um pouco de insônia;
- cirurgia joanete - sem restrições;
- relata 2 picos de pressão alta por causa de estresse e ingestão exagerada de gluten;
- tendinite ombro esquerdo - com dores;
- edema quadril esquerdo - sem restrições;
- protusão cervical e lombar;
- lesão menisco direito - sem dor;
- entorse tornozelo esquerdo - dores esporadicadas;
- pisada pronada pé direito;

### Objetivo:

- recuperação muscular;
- diminuir dores, edemas e tendinites;

### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Fisioterapia 1x** (melhora da dor ombro esquerdo e no tornozelo esquerdo);
- **yoga 4-5x** (melhora do estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 yoga	 yoga  preparação física	 yoga	 yoga	 yoga		
			 preparação física  fisioterapia			
reavaliação: 17/04/2020.						