



nome: PAULO SERGIO MACHADO IZAR

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 71,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 35mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **bloco 2** - boa de força de core;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria de quadriceps;
- relação de força de quadriceps e isquiotibial;

objetivo:











- reabilitação pós-cirurgia (artrodese L4, L5 e S1);
- reabilitação panturrilhas direita e esquerda);
- Aumentar massa muscular;

Antecedente pessoais:

- artrodese L5 e S1 2001 - em tratamento;
- Lesões na panturrilha direita e esquerda 2008 - com dores ao forçar na corrida;
- Pes planos;

Conduta: - **Preparação física 1x** (exercícios de propriocepção - orientar exercicios na musculação).

- **yoga 1x** (melhora do alongamento, flexibilidade, qualidade do sono e estresse mental).
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna cervical e toracica);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força muscular e dores musculares);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
ciclismo	Pilates	ciclismo	Pilates	ciclismo	 preparação física	
musculação	 yoga  fisioterapia	 preparação física	 fisioterapia			
<div>  nutrição  medicina esportiva  fisioterapia  preparação física  yoga </div> <p>Necessidades:</p> <p>- reavaliação: 18/12/2019.</p> <p>- Sugestões: parar a corrida e tratar dores na panturrilha, tirar o ciclismo 4x na semana, tirar 3 dias de musculação e fazer dois dias de preparação física.</p>						