

Mario João Wolf

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

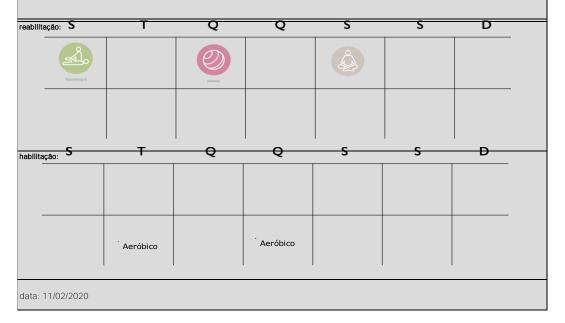
- 1. Agachamento, incompleto menos de graus de flexão barra a frente da cabeça
- Discenesia escapular
 Boa força de core
- 4. Diminuição da flexibilidade
- 5. Falta de força muscular membro inferior direito em relação ao esquerdo
- 6. falta de mobilidade importante de tornozelo

Antecedentes: Artrose mãos, cifose, edema em pé direito

Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia: melhora do quadro de edema em pé direito, e mobilidade articular Pilates: Mobilidade de coluna facetária

Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente





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