

nome: GRAZIELLA CABRAL ABRAHÃO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 63,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,9% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da média;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo e abaulamento das escápulas.
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na mobilidade da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinâmica regular;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;



Antecedente pessoais:

- tendinite no quadril esquerdo - com dores;

Conduta:

- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna);
- **fisioterapia 1x** (1x manipulativa melhora da articular do quadril);
- **Preparação Física 1-2x** (fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 manipulativa					

reavaliação: 20/04/2020.