



nome: MICHEL ARDITO CROCCIA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 86,9 kg



Diagnóstico do desempenho: Dinamometria - déficit de força muscular de quadriceps, glúteo máximo esquerdo; e glúteo médio direito. Encurtamento de cadeia posterior, limitação na rotação interna e externa de quadril e ombro. Limitação na rotação da coluna cervical e torácica. Discinesia escapular.

objetivo: voltar a jogar bola.







Antecedente pessoais: síndrome do impacto no acetábulo esquerdo (3 anos). Entorse de tornozelo esquerdo com ruptura de ligamento - com dores esporádicas.

Conduta: **Preparação Física** (fortalecimento muscular, exercícios proprioceptivos, unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular). **Yoga** (alongamento e flexibilidade da cadeia posterior). **Fisioterapia** manipulativa (para melhora da mobilidade tornozelo, quadril e escapulo torácica). **Medicina** (Dr. Denise para avaliação pré-participativa). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
						

reavaliação: 14/12/2019.