

nome: **Saverio Rimoli Neto**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 92,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 36,1 % gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica da yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo - abaulamento das escapulas - falta de postura durante a prancha lateral;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril direito;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 9** - mobilidade dinamica regular;

Antecedente pessoais:

- artrose no joelho direito - com dor;
- hernia de disco na L3 e C2 - com dores esporadicas;
- cirurgia de femur direito - leve limitação na movimentação;
- osteossintese do femur direito;

Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **yoga 1x** (melhora da ansiedade);
- **fisioterapia 3x** (3 manipulativa, melhora da dor e da mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 esportiva	 pilates	 esportiva	 preparação física  pilates	 esportiva		

reavaliação: 15/04/2020.