

**Nome:** Alcides Alves Martins

**PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO**




**Diagnóstico do composto do corpo:** 96,800 kg

**Antecedentes:** Rotura menisco medial em toda sua extensão, hipertenso, cardiopata

**Diagnóstico de desempenho:** Início do teste pressão 180/90mmHg, paciente relatou que não tomou o remédio de uso contínuo. Agachamento parcial falta de mobilidade de tornozelo, quadril ombro, falta de força no quadríceps projeção do tronco à frente sem dor, desequilíbrio neuromuscular, sem dores. Ponte elevação pélvica diminuída, porém se manteve 60 segundos. Ponte bilateral D: 50 seg, com pouca efetividade de elevação, E: 60 seg, com pouca efetividade de elevação, sem dor. Prancha ventral, 10 seg, falta de força do core pouca elevação sem ativação muscular, com dor em joelho direito ao movimento. Apley, verificada grande falta de mobilidade escapulotorácica, com leve dor em ombro esquerdo. Flexibilidade diminuída, em cadeia posterior. Teste de dinamômetro, não foi verificado grande diferença de membros. Final do teste pressão 140/90mmHg

**Indicação On:** Manter atividade física de treinamento funcional, aumento do treino de fortalecimento de mmii, realizar consulta com nutricionista, caso de quadro algico retornar a fisioterapia. E indicado pilates.

**Objetivo do paciente:** Qualidade de vida, Fortalecimento joelho

S	T	Q	Q	S	S	D
			 pilates	