

MARIA APARECIDA DA SILVA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- péssimo agachamento, menos de 45 graus, valgo dinâmico, falta de mobilidade articular de tornozelo
- 2- boa simetria escapular
- 3- boa força de core, porém pouca efetividade na elevação
- 4- falta de flexibilidade
- 5- falta de força significativa em extensor de joelho bilateral

Diagnóstico de Composto: peso: 70,800kg gord: 37,2% musc: 25,00%

Antecedentes Pessoais: Hérnia disco lombar, sem exame de imagem, com crises recorrentes. Pre diabética.

Objetivo: Qualidade de vida, diminuição do peso corporal, fortalecimento melhora do quadro de crises da hernia lombar.

Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora do condicionamento físico, e força muscular

Pilates: Melhora da força do core e mobilidade articular

Nutrição: Melhora da alimentação para diminuição de índices alterados no exame de sangue

Medicina: Diagnostico e atualização de exames de coluna

Cuidados: Cadeira cinética fechada, pela fratura e falta de força muscular

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada			

reavaliação do IEC: 03/2020