

nome: ADRIANA DE LIMA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 68,6 KG - Protocolo de 3 dobras: 42,3% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicacao moderada a pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - estabilidade de core regular - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros - limitacao na rotacao interna de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril esquerdo;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensao da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 12** - assimetria do rotador externo de ombros;
- assimetria na elevacao plano da escapula;

Antecedente pessoais:

- símbrome do tunel do carpo mao direita;

Conduta:

- **Pilates 2x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **Yoga 1x** (controle ansiedade);
- **fisioterapia 2x** (melhora da assimetria e forza MMSS);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 esportiva	 pilates	 esportiva	 pilates	 preparação física	esteira ou bike	

reavaliação: 27/04/2020.