



nome: Diego Pisano

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 67,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 62 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa de força de core - falta de ativação de gluteo máximo e controle neuromuscular;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na rotação interna de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação quadriceps e isquiotibiais; ;

objetivo:







- proteger coluna cervical;
- manter saúde;

Antecedente pessoais:

- pés planos;
- pisada pronada;
- ponto de tensão no trapezio - 3 meses com desconforto;
- hipercifose - com dores esporadicas;
- lesão na cartilagem dentro da patela esquerda - sem dores;
- Mínima retrolistese de C3, C4 e C5;
- discos vertebrais da cervical desidratados;

Conduta:

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica e cervical);
- **Massoterapia 1x** (melhora do ponto de tensão muscular no trapezio);
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

| habilitação: | | | | | | |
|---|---|--|---|--------------|--|---|
| S | T | Q | Q | S | S | D |
|  pilates | |  preparação física | | massoterapia |  preparação física | |
| | | | | | | |
| <div>    </div> <p> Necessidades: reavaliação: 01/02/2020. </p> | | | | | | |

