

Nome: Felipe Augusto do Santos Ramires

PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

Diagnóstico do composto do corpo: 72,500kg /19% gordura/ 44% Musculo/ 59%hidratação

Antecedentes: P.o Lca bilateral. Lesão total do enxerto esquerdo

Diagnóstico de desempenho: Teste agachamento, Parcial falta mobilidade de quadril e joelho /falta de força quadríceps /projeção do tronco a frente / hiperlordose lombar /falta de mobilidade de ombros com dor ombro esquerdo. Ponte bilateral se manteve 60 segundo boa ativação. Ponte bilateral, D: 48 segundos, falta de força de cadeia posterior, fibrilação muscular. E: 30 segundos falta de força cadeia posterior. Encurtamento muscular de cadeia posterior. Prancha se manteve 60 segundos. Teste de dinamômetro verificado diferença quadríceps 57% devido ao rompimento lca e outras estruturas do joelho esquerdo. Teste de mmss, ombro verificou grande falta de mobilidade bilateral, porém mais acentuado em lado esquerdo com relato de dor.

Indicação On: Realizar preparação física, e fisioterapia 1x na semana, para melhora do desequilíbrio de quadríceps.

Objetivo do paciente: Fortalecimento ganho de massa muscular, definição

S	T	Q	Q	S	S	D
						