

nome: JOAO PAULO HENRIQUE DE OLIVEIRA AYRES

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 94,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 16,7 % gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicacao a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura boa;
- **blobo 6** - boa estabilidade de core - falta de ativicao de gluteo maximo;
- **bloco 7** - alongamento e flexibilidade ruim;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros - limitacao na rotacao externa de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- limitacao mobilidade de tornozelo;
- limitacao na mobilidade da coluna cervical;
- limitacao na mobilidade da coluna toracica;
- limitacao na flexo extensao da toraco lombar;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinamica ruim;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relacao de forza quadriceps e isquiotibiais;

### objetivo:

- melhora da dor na coluna;
- saúde;
- estetica - perder peso;
- voltar aos treinos de natação;

### Antecedente pessoais:

- protrusao discal (3 lombares, 3 toracicas e 1 cervical) - com dores;
- refere a curvatura cifotica com melhora depois da pratica de atividade fisica;





### Conduta:

- **pilates 2x** (melhora da dor nas costas e mobilidade da coluna);
- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Fisioterapia manipulativa 2x** (melhora da mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D



reabilitacao:	S	T	Q	Q	S	S	D
	 fisioterapia	 pilates	 fisioterapia	 pilates			
reavalição: 08/05/2020.							