



nome: ARTURO SCATIGNO BRUNO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 71 KG - Protocolo de 3 dobras: 50 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- **bloco 5** - assimetria de força de quadriceps;
- assimetria de força de isquiotibiais;
- deficit de força na relação de quadriceps e isquiotibial;

objetivo:











- voltar a treinar Muay Thai;

Antecedente pessoais:

- 2 Cirurgias de LCA direito - primeira a 4-5 anos (fazendo muay thai), segunda a 2-3 anos pulando uma escada - em tratamento, faz fisioterapia desde então (analgesia), ainda com dor;
- lesão no biceps, estorou membrana do musculo anos, fez tratamento - com dor;
- rotação lateral dos pés;
- pisada pronada pe direito;
- pés planos;

Conduta:

- **yoga 1x** (melhora do sono, ansiedade e deficit de atenção);
- **Pilates 1x** (melhora da relação de força muscular e mobilidade coluna cervical e torácica);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força e dores musculares);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação, pedido de cinematica - avaliar valgo dinamico).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia	 yoga	 fisioterapia	 pilates			
<div>  nutrição  medicina esportiva  fisioterapia  preparação física  yoga  pilates </div>						
Necessidades: reavaliação: 23/12/2019.						