



/onbodyevolution



on_bodyevolution

| | |
|---|------------------------------|
| NOME: Cristiane Rozeira de Souza Silva | DATA:14/08/2019 |
| IDADE: 34 | OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA |
| MEMBRO NÃO DOMINANTE OU LESIONADO: MEMBRO INFERIOR ESQUERDO | |

| DESEMPENHO CORPORAL | | | | | | RESULTADOS | |
|------------------------|---|-------|-------|-------|-------|------------|-----------------|
| | | T1 | T2 | T3 | Média | | |
| DINAMÔMETRIA (KG/F) | EXTENSORES DE JOELHO | 34,50 | 28,20 | 35,00 | 32,57 | DIREITO | RELAÇÃO E/D (%) |
| | | 14,60 | 19,90 | 22,00 | 18,83 | ESQUERDO | -42,17 |
| | FLEXORES DE JOELHO | 21,90 | 22,00 | 22,30 | 22,07 | DIREITO | RELAÇÃO E/D (%) |
| | | 18,90 | 24,60 | 21,40 | 21,63 | ESQUERDO | -1,96 |
| | FLEXORES VS EXTENSORES DE JOELHO (DIFERENÇA EM %) | | | | | DIREITO | -32,24 |
| | | | | | | ESQUERDO | 14,87 |
| | ABDUTORES DE QUADRIL | 21,70 | 21,70 | 20,90 | 21,43 | DIREITO | RELAÇÃO E/D (%) |
| | | 24,70 | 22,00 | 23,60 | 23,43 | ESQUERDO | 9,33 |
| | EXTENSORES DE QUADRIL | 23,50 | 22,50 | 25,10 | 23,70 | DIREITO | RELAÇÃO E/D (%) |
| | | 19,20 | 21,10 | 22,40 | 20,90 | ESQUERDO | -11,81 |

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

RECOMENDAÇÕES: