



nome: DEBORA ARANTES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 64 KG - Protocolo de 3 dobras: 88 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - Discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **bloco 2** - pouca 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;
- boa mobilidade da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5** - Assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação quadriceps e isquiotibiais; ;

objetivo:










- melhorar a força da perna esquerda;

Antecedente pessoais:

- cirurgia de menisco joelho esquerdo abril, 2019 - com dores esporadicas;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da relação de força muscular e fortalecimento de core);
- **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
	 pilates  fisioterapia		 preparação física  fisioterapia			
<div>  nutrição  medicina esportiva  fisioterapia  preparação física  pilates </div> <p>Necessidades: reavaliação: 21/02/2020.</p>						

