

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento menos de 45 graus valgo dinâmico flexão tronco. Falta de mobilidade quadril, tornozelo. Sem dor
- 2- Boa simetria escapular
- 3- boa força de core
- 4- Diminuição da flexibilidade
- 5- Falta de mobilidade mmii
- 6- Falta de força assimétrica mmi direito

Diagnóstico de Composto: Peso: 79,800kg gord: 38% musc: 25%

Antecedentes Pessoais: Prótese joelho esquerdo, sem dor. Dor lombar ao esforço.

Objetivo: Fortalecimento, Manutenção força pós operatório, melhora da força muscular global.

Recomendação avaliação:

Preparação física: Fortalecimento global, melhora da força de mmi direito, e manutenção de pós operatório de joelho esquerdo
Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente
Nutrição: Melhora do percentual de gordura

Cuidados: Joelho esquerdo, Realizar trabalho unilaterial

Reabilitação: S T Q Q S S D						
						
Habilitação: S T Q Q S S D						
	Caminhada		Caminhada			
						

reavaliação do IEC: 03/2020