

NOME: RODRIGO LOURENCO DOURADO	DATA: 18/10/2019
IDADE: 31 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	52,1	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		53,7	ESQUERDO	3,07
	ISQUIOTIBIAIS	30,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		36,1	ESQUERDO	-16,34
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	57,97	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		67,23	ESQUERDO	INADEQUADO
	GLÚTEO MÉDIO	47,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		47,5	ESQUERDO	0,64
	GLÚTEO MÁXIMO	34,9	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		34,8	ESQUERDO	-0,29

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- Melhorar a simetria de isquiotibiais;
- Melhorar a relação de força de quadriceps e isquiotibiais;