

Renata Cristina Caruso

programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento incompleto, barra a frente da cabeça
- 2 Importante falta de força de core, com dor lombar em prancha ventral
- 3 Boa flexibilidade
- 4 Diminuição articular em quadril
- 5 Diminuição articular em membros superiores e coluna

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,60cm peso: 113kg

Antecedentes Pessoais: Protusão discal, dor lombar, dor joelho (pata de ganso) P.o Bariátrica, fibromialgia, ansiedade

Objetivo: qualidade de vida


Recomendações pela Avaliação




Pilates: Melhora da força de core, mobilidades

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico, melhora no quadro de fibromialgia

Yoga: Relaxamento da mente

Nutrição: Melhora da alimentação

reabilitação	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
			 pilates				
		Bike		Bike			

IEC: 30/04/2020