

NEIDE MARIA COSTA SABEH

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo sem dor
- 2- Leve discinesia escapulo torácica
- 3- Core bom mas com ponte unilateral observa I se dificuldade do lado direito devido a lesão e falta de força que encontra mmi direito.**
- 4- Diminuição da flexibilidade importante, e mobilidade articular de coluna
- 5- Teste de força observa pouca força muscular

Diagnóstico de Composto: 56,900 kg gordura 28% muscular: 25%






Antecedentes Pessoais: Pressão arterial alterada, dores esporádicas ombro sem diagnostico.

Objetivo: qualidade de vida

Recomendação avaliação:

- Preparação física: fortalecimento global e aumento de força muscular
- Pilates: fortalecimento do core e melhora da mobilidade de coluna
- Yoga: melhora flexibilidade
- Lpo: aumento potência e massa muscular e óssea

Cuidados: diabetes Dores ombro e diabetes tipo 2

Reabilitação: S T Q Q S S D						
Habilitação: S T Q Q S S D						
	 pilates					
	caminhada		caminhada		caminhada	