

**RUBENS CRUZ**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento bom, com dor em quadril.
- 2- Discinesia escapulo torácica
- 3- Falta de força de core significativa
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- Falta de mobilidade articular global
- 6- Teste de força dinamômetro apresenta diferença entre membros e com pouca efetividade de força muscular

Diagnóstico de Composto: 90,7 kg gordura 28,5% muscular: 25%

Antecedentes Pessoais: Pós operatório de coluna para descompressão nervo ciático I4 I5, sem melhora do quadro até momento sente dores contínua, perna direita. Hipertensão arterial,

Objetivo: Diminuição quadro de dor

**Recomendação avaliação**






Fisioterapia: Melhora do quadro de dor e mobilidade

Pilates: Fortalecimento do core e ganho de mobilidade coluna

Yoga: Relaxamento da mente e flexibilidade

Preparação física: Ganho de força muscular e condicionamento físico

Cuidados: Dores coluna, cuidados com alongamento de mmi flexão de quadril

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia						
Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates	CAMINHADA	CAMINHADA	

reavaliação do IEC: 03/2020