

Joaquim Andrade Pereira

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento ruín, 45 graus, com dor em joelho direito
- 2- Discinesia escapular
- 3- Importante falta de força de core
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- Falta de mobilidade global
- 6- Falta de força muscular mmil

Diagnóstico de Composto: kg 91gord: 29%

Antecedentes Pessoais: Dor em joelho direito, sem diagnostico

Objetivo: Melhora do fortalecimento muscular e dor. Melhora força de core e mobilidade global


Recomendação avaliação:




Preparação física: Melhora do condicionamento físico e força

Fisioterapia manipulativa: melhora das mobilidades

Pilates; Melhora força de core mobilidade coluna

Cuidados: Joelho direito

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Caminhada					Caminhada		

IEC: 19/12/2019