

nome: Christiano Falconi Donega

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 62,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 12,5% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura abaixo da media;
- **bloCo 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros;
- boa na mobilidade de quadril - limitacao na rotacao interna de quadril direito e rotacao externa de quadril esquerdo;
- hipermobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensao da toracolombar;
- boa mobilidade da coluna toracica e cervical;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica - valgo dinamico;
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- lesao na perna direita, acima do maleolo lateral em 2005;
- lesao no adutor da perna direita desde os 12 anos, refere a desconforto apos repeticoes de chutes a media e longa distancia;
- lesao no dedao do pe direito deslocado ha 6 anos atras pouca flexao apos isto;
- contratura no quadriceps direito em agosto 2019, refere a nodulo com pouca sensibilidade no local;

Conduta:

- **preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 3x** (manipulativa, melhora da dor e mobilidade articular - 2x esportiva, melhora da assimetria de força muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

| S | T | Q | Q | S | S | D |
|--|--|---|--|---|---|---|
|  preparação física manipulativa | | |  fisioterapia esportiva |  preparação física | | |
| |  fisioterapia esportiva | | | | | |

reavaliação: 30/04/2020.