

Elvira de Oliveira

Programa Individual de treinamento

- 1 Agachamento menos de 45 graus, valgo dinâmico
- 2 Leve falta de mobilidade escapulo torácica
- 3 Falta de força de core
- 4 Falta de flexibilidade
- 5 Falta de força, extensor da perna direita em relação a esquerda D: 8kg E: 14kg
- 6 Diminuição da mobilidade tornozelo e coluna

Diagnóstico de Composto: peso: 60,00kg

Antecedentes Pessoais: Hipertensão, Diabetes

objetivo: qualidade de vida





Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global
Pilates: Melhora da força de core e mobilidades
Yoga: Relaxamento da mente e alongamento

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
	Caminhada					

IEC: 07/03/2020