

nome: RICARDO ARRUDA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 111,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 39,3% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e falta de mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de glúteo máximo e postura na ponte lateral;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - falta de mobilidade de ombros;
- falta de mobilidade de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- **bloco 5** - assimetria de glúteo máximo;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- artrose no joelho esquerdo;









Objetivo:

- jogar tênis e futebol;

Conduta:

- **Pilates 2x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **preparação física 3x** (fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (melhora do alongamento e da flexibilidade);
- **fisioterapia 2x** (manipulativa, melhora mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 yoga	 preparação física	 preparação física			
	 pilates			 pilates		
	 fisioterapia			 fisioterapia		

reavaliação: 01/04/2020.