

nome: NEWTOM SANTOS

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 70 KG - Protocolo de 3 dobras: 36 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - força de core regular ns estabilizações unilaterais - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - pouco alonamgento e flexibilidade;
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de ombros interna;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na mobilidade da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5** - assimetria de força de quadriceps;
- assimetria de força de gluteo medio;
- deficit de força na relação de quadriceps e isquiotibial;

objetivo:




- saúde;

Antecedente pessoais:

- coluna lombar - dores esporadicas;
- roptura ligamento do ombro direito;
- condropatia joelho esquerdo;
- pes planos;

Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e melhora da mobilidade articular);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação, pedido de cinematica - avaliar valgo dinamico).

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia		 pilates		 fisioterapia		
reavaliação: 28/02/2020.						

