

Celso Ribeiro

programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Agachamento, acima de 90 graus, porém com falta de mobilidade de tornozelo
- 2 - Boa mobilidade escapular
- 3 - Boa força de core, porém em teste com dor em cadeia posterior e lombar
- 4 - Falta de flexibilidade
- 5 - Mobilidade de quadril esquerdo diminuída, rotação cervical direita diminuída
- 6 - Falta de força muscular global em teste de dinamômetro, e diminuição de força de isquiotibial bilateral em relação a força de quadríceps

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,75cm peso: 81kg gord: 24%

Antecedentes Pessoais: Hipertrofia facetária, lombar Desidratação I3 a I4, I5 a S1

objetivo: Correção postural, Melhora da hipertrofia muscular global, diminuição do quadro de dor lombar e cervical

Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade de coluna e diminuição o quadro de dor
Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico
Yoga: melhora da flexibilidade
Fisioterapia esportiva: melhora da assimetria muscular
Ipo: Aumento força potência e mobilidade articular tornozelo.

reabilitação: S

T

Q

Q

S

S

D



fisioterapia

habilitação: S

T

Q

Q

S

S

D



pilates



pilates



Caminhada

Caminhada

IEC: 27/12/2019

