

nome: FABIO GOMES TRINDADE

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 99,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 33,6 % gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica da yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo - abaulamento das escapulas;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - limitação na mobilidade de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 9** - mobilidade dinamica ruim;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- artrose nos joelhos - com dor;

Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **yoga 1x** (melhora da ansiedade);
- **fisioterapia 3x** (3 manipulativa, melhora da dor e da mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

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

reavaliação: 10/04/2020.