

nome: BIANCA MALUF

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 63 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,9% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo e postura na ponte lateral;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 5** - assimetria de gluteo máximo;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- pes planos;
- tensao no trapezio quando passar por estresse;
- 2 hernias de disco na lombar - dores esporadicas;



Objetivo:

- ganho de massa muscular;
- endurance;
- fortalecimento da coluna;

Conduta:

- **Pilates 1x** (melhora da postura);
- **massagem esportiva** (melhora da tensao muscular no trapezio);
- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

reavaliação: 17/03/2020.