

**SANDRA MARQUES ALMEIDA**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento 45 graus de flexão, com flexão de tronco acentuada
- 2- Discinesia escapulo torácica
- 3- Falta de fortalecimento do core
- 4- Leve diminuição da flexibilidade
- 5- % gordura alterado
- 6- Falta de força muscular

[[[




Antecedentes Pessoais: Fratura tíbia, planalto tibial. P.o 4 cirurgias para correção 8 anos, sem dor. Bursite ombro direito. Dor lombar sem diagnostico





Objetivo: Qualidade de vida, melhora do fortalecimento do core, e composição corporal

**Recomendação avaliação:**

Pilates: Melhora do fortalecimento core, diminuição dores lombares  
Preparação física: Melhora do % e condicionamento físico e aumento de massa muscular  
Medicina: Avaliação diagnostico de fratura, e ombro direito  
Nutrição: Melhora do percentual  
Fisioterapia: Melhora quadro de dores e assimetria musculares

Cuidados: Cadeira cinetica fechada, pela fratura e falta de força muscular

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
					 fisioterapia	

Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates		 pilates				
				Caminhada	Caminhada	

reavaliação do IEC: 03/2020

Caminhada