

nome: MARCEL LINS CHIODE

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 93 kg




Diagnóstico do desempenho: Dinamometria - deficit de força muscular significativo do quadriceps esquerdo.

objetivo: perder peso e retornar ao surfe.




Antecedente pessoais: pes planos, pubalgia 04-05 (foi ao medico e nada, tratou por conta). Cirurgia de LCA e cartilagem (marco 09, pressao na patela e incomodo no quadriceps e na tibia ao forçar). Dificuldade em alongar quadriceps.

Conduta: **Fisioterapia 2x** (melhora do deficit de força muscular quadriceps; e manipulação para melhora da mobilidade articular e soltura da musculatura de quadriceps e posterior de coxa). **Pilates 1x** (fortalecimento de core). **Yoga 1x** (melhora da qualidade do sono). **Medicina** (Dr. Nemi, resultado dos testes e avaliação pré-participação). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
			 pilates			
	 fisioterapia		 fisioterapia			

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 nutrição	 yoga				 medicina esportiva	

reavaliação: 18/12/2019.