

## Silvana de Oliveira

## Programa individual de treinamento

Diagnostico de desempenho

- 1- Agachamento incompleto barra a cima da cabeça, dor em ombro ao manter a barra
- 2- Discinesia escapular, importante
- 3- Boa força de core, sem dor
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Diminuição em mobilidade articular de ombro esquerdo e rotação torácica esquerda
- 6- Boa força muscular global

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,67 peso: 73kg gor: 35%

Antecedentes pessoais: Dor ombro esquerdo, incomodo ombro direito, Hérnia cervical

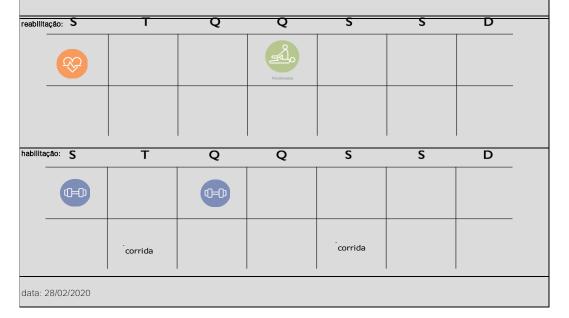
Objetivo: Aumento de massa muscular, mobilidade. corrida

## Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia manipulativa: melhora da mobilidade e dor ombro direito

Preparação Física: Manutenção e melhora da força muscular e condicionamento físico

Medicina: Diagnostico de dores em ombro





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP