



**nome: Maria Fernanda Kherlakian Sanzoni**

### **programa individual de treinamento**

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 90 KG - Protocolo de 3 dobras: não realizado

#### **Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - pouca estabilidade de core - falta de controle neuromuscular e ativivação do gluteo maximo;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 5**
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de quadriceps;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

#### **Antecedente pessoais:**

- hernia L4, L5 e S1 (acha) - dores esporadicas;
- condromalacia nos 2 jeolhos;







#### **Objetivo:**







- perder peso;
- saúde;

#### **Conduta: - Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força muscular);

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1-2x** (melhora da mobilidade da coluna toracica, cervical e força de core);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

**habilitação/reabilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates	 fisioterapia	beach tenis	 fisioterapia	 pilates           ou  yoga	 preparação física           ou aerobio	

**Necessidades:** composto do corpo e cinemática

**reavaliação:** 01/02/2020.

