

**SELMA FATIMA AGUIAR**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1 Agachamento menos de 45 graus, dor lombar flexão acentuada de tronco
- 2 Leve discinesia escapulo torácica
- 3 Falta de força core
- 4 Diminuição da flexibilidade, e mobilidade articular global
- 5 Falta de força muscular

**Diagnóstico de Composto:** 59,400 kg gordura 30% muscular: 25%






**Antecedentes Pessoais:** Osteoporose, dor lombar, fratura dedo pé direito + esporão de calcâneo

**Objetivo:** Melhora mobilidade, fortalecimento muscular global

**Recomendação avaliação:**

- Preparação física: fortalecimento global e aumento de força muscular
- Pilates: fortalecimento do core e melhora da mobilidade de coluna
- Yoga: melhora flexibilidade, relaxamento da mente
- Fisioterapia melhora do quadro de dor

**Cuidados:** Coluna

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia						
Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates						
	caminhada				caminhada	