

nome: **PAULA FERREIRA CALIL**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 76 KG - Protocolo de 3 dobras: 38,7% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - estabilidade de core ruim - rotação de quadril - prancha lateral apoiada nos joelhos - falta de controle neuromuscular;
- **bloco 7** - alongamento e flexibilidade ruim;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 9** - mobilidade dinamica ruim;






Antecedente pessoais:

- fibromialgia - com crises uma vez por mes - não toma medicamento;
- condrocalcinose;
- artrose quadril (protese nos dois) e nos dois joelhos;
- pes planos e pisada pronada;

Conduta:

- **preparação fisica 1x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 1x** (manipulativa, fibromialgia);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono, do estresse e alongamento);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates			
 yoga		 preparação física	 fisioterapia			

reavaliação: 14/04/2020.