

nome: DANILLO OLIVEIRA AGUIAR

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 116,6 KG - Protocolo de 3 dobras: 30,9% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática da yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo máximo - falta de postura nas pranchas laterais;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica - valgo dinâmico durante o agachamento - pisada pronada com rotação lateral dos pés;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo máximo;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- lesão de LCA - sem cirurgia joelho esquerdo;
- hérnia de disco na lombar;

Conduta:

- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono e controle do estresse);
- **Preparação Física 2 -3x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 2x** (esportiva melhora da assimetria de força);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física yoga		 Reabilitação esportiva		 preparação física Reabilitação esportiva		

reavaliação: 10/04/2020.