

nome: **FERNANDA XAVIER**

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 56.9 KG - Protocolo de 3 dobras: 26.0 % de gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 1 - sem indicação a prática de yoga;
- bloco 2 - porcentagem de gordura acima da média;
- bloco 3 - boa estabilidade de core;
- bloco 4 - bom alongamento e flexibilidade;
- bloco 5 - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril esquerdo;
- boa mobilidade de tornozelo;
- hipermobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- bloco 6 - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- bloco 7 - assimetria de quadriceps;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria de força na relação quadriceps e isquiotibiais;

Antecedente pessoais:

- Lesão nos meniscos direito e esquerdo - com dores esporádicas;
- Tendinite nos músculos que envolvem o quadril (pubalgia) - com dores;





Objetivo:

- melhorar inflamação no quadril e dores no joelho;

Conduta:

- Preparação Física 4-5x (fortalecimento muscular);
- Fisioterapia 1-2x (melhora da dor joelhos e quadril);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).

## habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

**reavaliação:** 22/04/2020.

