

AREF SABEH FILHO. 48 anos

Paciente com dores lombar, já estabilizando com o pilates. Falta de força muscular global significativa. Diminuição da flexibilidade importante, mobilidade de coluna prejudicada. Relata sentir que trava durante muito tempo sentado.

Sedentário iniciando preparação física agora. Realizar treino de força e hipertrofia, cardiovascular realizará outros dias alternados.

Yoga relaxamento da mente e flexibilidade. Faz uso de medicamento para ansiedade.

Paciente deseja voltar jogar bola e tênis.

Avaliação 03/12/2019

Wanessa Silva

Fisioterapeuta / Preparadora física

Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios

Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP