

Eli Elias

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, com dor joelho direito ao final do movimento
- 2- Escápula alada sem dor
- 3- Diminuição de força de core unilateral.
- 4- Boa flexibilidade
- 5- teste diminuição de força de glúteo médio e máximo

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,63 peso: 55,00 Gord: 12,53%

Antecedentes Pessoais:

Dor em joelho, direito sem diagnostico. Crepitação o final do movimento de mobilidade articular.

Objetivo: Melhora do condicionamento físico


Recomendação avaliação:




Preparação física: Melhora do condicionamento físico e força muscular

Pilates: Melhora da força de core

Medicina: Diagnóstico dor joelho direito

Cuidados: com dores no joelho movimentos de rotação

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
muay thai		muay thai	muay thai	muay thai	muay thai		

IEC: 04/12/2019