

nome: **BRUNA DE ALMEIDA**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 76 KG - Protocolo de 3 dobras: 31,1 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 3** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 4** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo na ponte unilateral - rotação de quadril e falta de postura na prancha lateral;
- **bloco 5** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 6** - boa mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- assimetria de rotação interna de ombros;
- assimetria na rotação externa de ombros;

Antecedente pessoais:

- refere a estalos nas articulações - sem dores e restrições;

Objetivo:

- perder peso;
- aumento da massa muscular;

Conduta: - Fisioterapia 2x (x manipulativa - melhora da mobilidade articular e 1x esportiva - melhora da assimetria de força);

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna torácica e fortalecimento de core);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						off
 fisioterapia manipulativa	 pilates	 fisioterapia esportiva	 preparação física	 fisioterapia esportiva  yoga		

reavaliação: 22/04/2020.