

FATIMA DE PAULA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Bom movimento de agachamento, com crepitação em articulações mas sem dor
- 2 Restrição leve em rotação externa de quadril
- 3 Boa flexibilidade, mobilidade de coluna diminuída
- 4 Teste de força dinamometro. Déficit de força em Isquiotibiais

Diagnóstico de Composto: 53 kg gordura 23% muscular: 30%

Antecedentes Pessoais: dores lombar, lesão das vertebrae l3 l4 pós acidente






Objetivo: Fortalecimento muscular.

Recomendação avaliação

- Pilates: Fortalecimento do core, melhora da dor lombar e melhora da mobilidade de coluna
- Preparação física: Aumento da força muscular
- Medicina esportiva: Diagnóstico de coluna lombar

Cuidados: coluna lombar

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
						

reavaliação do IEC: 03/2020

