

nome: ADRIANO NASCIMENTO BARBOSA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 96 KG - Protocolo de 3 dobras: 31% gordura

Diagnóstico do desempenho:





- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - boa estabilidade de core - nao realiza prancha lateral D - prancha ventral melhorar alinhamento;
- **bloco 7** - alongamento e flexibilidade ruim;
- **bloco 8** - limitação na mobilidade de ombro direito;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- boa mobilidade na rotação da coluna toracica e cervical;
- **bloco 9** - mobilidade dinamica ruim;
- **bloco 12** -
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

- capsula de arezia;

Conduta:

- **Pilates 2x** (fortalecimento de core e articular);
- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia** (1x manipulativa, melhora mobilidade articular - 1x esportiva, melhora da relação de força);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono e controle do estresse);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 MANIP  pilates	CAMINHADA	 ESP	CAMINHADA	 yoga	CAMINHADA	

reavaliação: 09/04/2020.