

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 Pessoals:

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

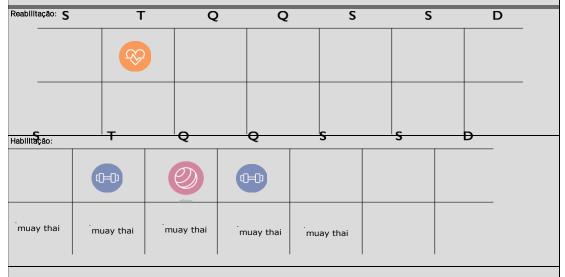
്യൂട് ffvvv: Melhora do condicionamento físico

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



IEC: 04/12/2019



1