

## Maria Antonieta Botelho Bueno

## Programa Individual de Treinamento

- Diagnóstico de Desempenho: 1 Mente Sem necessidade de YOGA para meditação.
- 2 CORE bom indicação PILATES e PF.
- 3- Flexibilidade indicação YOGA.
- 4- Mobilidade Coluna Vertebral boa Indicação PF.
- 5- Mobilidade Tornozelo wall teste mobilidade reduzida. Indicação Fisioterapia esportiva.
- 6- Mobilidade de Quadril limitada sem dor indicação PF.
- 7- Mobilidade de ombro boa PF
- 8-Mobilidade dinamica Limitação de mobilidade de tornozelo e dorso curvo -LPO
- 9 Dinamometria necessita ganho de força em isquiotibiais e diminuir assimetrias. Indicação PF.

Diagnóstico de Composto do corpo: 36.78% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutriciolnal e calorimetria pelo VO2

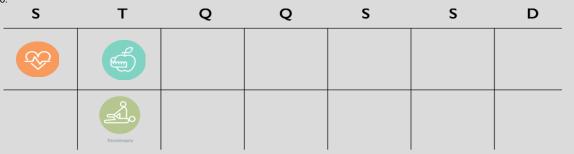
Antecedentes Pessoais: nenhum

Objetivo: Melhorar o corpo.

Esferas Necessárias

- 1- Medicina Avaliação pre participação
- 2- Yoga Restaurativa meditação
- 3- LPO Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo
- 4-PF Ganho de força mecânica
- 5-Pilates Mobilidade de coluna toracica 6- Fisioterapia esportiva: mobilidade de tornozelo

## Reabilitação:



Habilitação:	S	Т	Q	Q	S	S	D
	(1=1)				0=0	Aeróbio	
	Aeróbio	pilates	Aeróbio	pilates			

Reavaliação do IEC: 08/2020

