



nome: JOANNA RIBEIRO LIMA DE ALCANTARA MACHADO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 77 KG - Protocolo de 3 dobras: 86 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - pouca estabilidade de core e rotação de quadril;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade lde quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força de quadriceps e isquiotibial;

objetivo:

- fortalecimento muscular mmii, por conta do historico de lesões do tornozelo;
- preparação fisica para o snowboard final de janeiro;

Antecedente pessoais:







- frouxidão ligamentar;
- varias entorse de tornozelo direito e esquerdo, com roptura de ligamento;
- dor no joelho esquerdo a 3 meses;

Conduta: - **Pilates 2x** (fortalecimento de core e melhora da relação de força muscular);

- **preparação fisica 2x** (fortalecimento muscular - transição fisioterapia);

- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força);

- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
					natação	
	 preparação física		 preparação física	natação		
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 medicina esportiva			 atleta  fisioterapia		 fisioterapia	
reavaliação: 01/03/2020.						

