

nome: ANA LUIZA BRUM

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 52 KG - Protocolo de 3 dobras: 16,0% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo e rotação de quadril;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - hiper mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 5**
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- pés planos;
- dor na lombar baixa - desgaste das vértebras lombares - indicação dr. Eduardo, fez raio x esperando resultado do exame;
- entorse de tornozelo direito com ruptura de ligamento - sem dores;




Objetivo:

- aumento da performance para competir na canoagem;

Conduta:

- **fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força);
- **massagem esportiva** (melhora da tensão muscular no trapézio);
- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

reabilitação/habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
canoagem + treino + natação ou corrida	canoagem + treino + natação ou corrida	canoagem + treino + natação ou corrida	canoagem + treino + natação ou corrida	canoagem + treino + natação ou corrida	canoagem + treino + natação ou corrida	
 fisioterapia		 preparação física		 fisioterapia		

reavaliação: 17/03/2020.