

GABRIELA FERNANDES NARCISO

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento 90 grau, com dor lombar, falta de mobilidade de tornozelo
- 2- Discenesia escapulo torácica
- 3- Falta de fortalecimento do core
- 4- Queixa de estress mental
- 5- % de composto de gordura corporal alterado

Diagnóstico de Composto: 82 kg gordura 39,7% muscular: 25,4

Antecedentes Pessoais: Lesão pé esquerdos, dores lombar

Objetivo: diminuição do peso corporal, fortalecimento lombar e pé esquerdo. Definição muscular, condicionamento físico

Recomendação da avaliação:

- Pilates melhora fortalecimento core e melhora das dores lombar
- Preparação física: para aumento da massa muscular, e condicionamento físico
- Nutrição: para melhora do percentual e qualidade de vida
- Yoga: para melhora relaxamento mental










Cuidados: Dor cervical constante

Reabilitação:

S T Q Q S S D

Habilitação:

S T Q Q S S D

						
						
cardio		cardio		cardio		

reavaliação do IEC: 03/2020

