

PAULO CESAR DOS SANTOS

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento, péssimo menos de 45 graus de flexão, falta de mobilidade quadril, tornozelo
- 2- Discinesia escapular
- 3- Diminuição de força de core
- 4- falta de flexibilidade
- 5- Mobilidade articular diminuída mmli e mmss
- 6- Pouca força muscular

Diagnóstico de Composto: peso: 84,00 kg gordu: 26,1% musc: 31,9

Antecedentes Pessoais: Hérnia lombar região l5 s1, dor significativa, Lesão de menisco, Lcp, Joelho esquerdo, cirurgia joelho direito menisco. Sem dor.

Objetivo: Melhora do condicionamento físico, Fortalecimento global, e melhora do core para melhora do quadro de dor lombar


Recomendação avaliação:


Fisioterapia: Melhora da mobilidade articular e quadro de dor

Pilates: Melhora da mobilidade, e fortalecimento do core

Preparação física: Melhora do condicionamento físico e força muscular, melhora da simetria muscular.

Cuidados: Com alongamento de mmli, pela irradiação da hérnia lombar,

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada			

reavaliação do IEC: 03/2020