

NOME: CRISTIANE LOIZE DE ALMEIDA PISANO	DATA: 08/11/2019
IDADE: 45 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	28,1	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		25,6	ESQUERDO	-8,90
	ISQUIOTIBIAIS	14,4	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		9,3	ESQUERDO	54,84
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	51,25	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		36,33	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	16,8	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		15,6	ESQUERDO	-7,14
	GLÚTEO MÁXIMO	16,3	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		11,6	ESQUERDO	-28,83

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;