

Solange narciso

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento menos de 45 graus, dor no ombro
- 2- Discinesia escapulo torácica
- 3- Falta de força core
- 4- Diminuição da flexibilidade, e mobilidade articular global
- 5- Falta de força muscular






Antecedentes Pessoais: capsulite adesiva, hérnia cervical

Objetivo: Qualidade de vida, fortalecimento muscular global, melhora mobilidades

Recomendação avaliação:

- Preparação física: fortalecimento global e aumento de força muscular
- Pilates: fortalecimento do core e melhora da mobilidade de coluna
- Fisioterapia melhora do quadro de dor, ganho de força e mobilidade ombro

Cuidados: Coluna

Reabilitação: S T Q Q S S D						
 fisioterapia	 fisioterapia					
Habilitação: S T Q Q S S D						
caminhada	caminhada		 pilates		caminhada	