

nome: RAFAEL IGNACIO PEREIRA

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 110,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 33,7% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - estabilidade de core regular - falta de ativação de gluteo maximo - dor no ombro durante a prancha lateral;
- **bloco 7** - alongamento e flexibilidade ruim
- **bloco 8** - limitação na mobilidade de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- mobilidade de tornozelo regular;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical;
- **bloco 9** - boa mobilidade dinamica;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

- luxação acromioclavicular E;
- sub luxação ombro E;
- lesão condral joelho E;
- entorse tornozelo E (roptura fibular anterior total);
- lesão muscular de gastrocnemio E;
- lesao muscular de adutor D;
- hernia de disco lombar;
- fratura do 4 metatarso do pe D;
- fissura de costela;

### Conduta:

- **Pilates 2x** (fortalecimento de core e articular);
- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia** (1x manipulativa, melhora mobilidade articular - 1x esportiva, melhora da relação de força);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono e controle do estresse);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates	 fisioterapia	 yoga	 fisioterapia	 pilates	 preparação física	

reavaliação: 09/04/2020.