

| | |
|--|-------------------------------------|
| NOME: CAROLINA GRECCO FERREIRA AMORIM | DATA: 14/11/2019 |
| IDADE: 41 ANOS | OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA |
| AVALIADOR: NATALIA LUISA | |

| DESEMPENHO CORPORAL | | RESULTADOS | | |
|------------------------|-------------------------------|------------|----------|------------------|
| | | M1 | | |
| DINAMÔMETRIA (KG/F) | QUADRÍCEPS | 31,7 | DIREITO | RELAÇÃO D/E (%) |
| | | 31 | ESQUERDO | -2,21 |
| | ISQUIOTIBIAIS | 16,6 | DIREITO | RELAÇÃO D/E (%) |
| | | 18,6 | ESQUERDO | -10,75 |
| | ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS | 52,37 | DIREITO | DÉFICIT DE FORÇA |
| | | 60,00 | ESQUERDO | ADEQUADO |
| | GLÚTEO MÉDIO | 23,2 | DIREITO | RELAÇÃO D/E (%) |
| | | 22,9 | ESQUERDO | -1,29 |
| | GLÚTEO MÁXIMO | 17,6 | DIREITO | RELAÇÃO E/D (%) |
| | | 21 | ESQUERDO | 19,32 |

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- Melhorar a simetria de isquiotibiais;
- Melhorar a simetria de gluteo maximo;
- Melhorar a relação de força de quadriceps e isquiotibiais direito;