

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Aval: 25/10/2019 – **Reavaliação:** 18/10/2019.

Nome: CARLOS HENRIQUE DE LIMA COQUEIRO JUNIOR

Idade: 38 anos.

Peso: 67,2 Kg

Pressão Arterial: 12/8 mmHg.

Objetivo: transição para vegetarianismo, aumentar massa muscular, aumentar LDL, diminuir colesterol, aumentar testosterona.

Média de sono: 4-6 horas – Regular.

Ingestão de água: 7 copos/dia.

Alimentação: Regular – Preferência por vegetais, oleaginosas, castanhas, frutas secas e frutas.

Doenças: gastrite, rinite e asma (usa bombinha para realizar cardio).

Medicamentos: não.

Relatório: limitação do tornozelo esquerdo. Dores esporádicas no joelho esquerdo a 6 meses – dores esporádicas. Pubalgia a 1 ano – sem dores. Treino de segunda, quarta e sexta (aquecimento corrida e musculação em casa). Projeção de ombros e cabeça a frente. Teste de agachamento de arranque completo - sem dores. Teste de Appley com boa mobilidade. Teste de Kibler com bordo inferior em ambos os lados. Teste de estabilidade bilateral ponte e prancha excelente, boa postura e controle neuromuscular. Teste de estabilização unilateral ponte com diferença (lado esquerdo 43 segundos e direito 60 segundos). Prancha lateral excelente, com projeção de cabeça a frente. Teste de flexibilidade com bom alongamento. Teste de mobilidade articular com um pouco de limitação no movimento de rotação de cervical e



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)

torácica. Mantem lordose cervical. Dinamometria não realizada, remarcar para colher dados. Antropometria peitoral 12 mm, abdômen 15mm e coxa 8mm (soma total 25mm).

Indicação ON: Preparação Física 2-3x (fortalecimento muscular, exercícios de propriocepção). **LPO** (melhora da postura e aumento de massa muscular).
Medicina (Dr. Nemi, avaliação pré-participação).

NATALIA LUISA
PREPARAÇÃO
FÍSICA/AVALIAÇÃO FÍSICA
CREF: 113695-G/SP

unidade são paulo

Av. Jorge João Saad, 1096 • Morumbi
+ 55 11 4301 4004

unidade assis • sp

Rua Smith de Vasconcelos, 304
+ 55 18 3323 6054