



nome: MARCIO TADEU PISANI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 79 KG - Protocolo de 3 dobras: 38mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core - falta de controle neuromuscular;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de quadriceps;
- melhorar a relação de força de quadriceps e isquiotibial;

objetivo:










- fortalecimento muscular para diminuir dor na lombar;

Antecedente pessoais:

- **3** cirurgias de LCA - 2 esquerdo (2002 e 2011), 1 direito (2008) - sem restições;
- condromalacia no joelho esquerdo e direito;
- entorse de tornozelo esquerdo - rompeu 2 ligamento - sem dores;
- desgaste cartilagem do quadril;
- hernia cervical e lombar;
- falta de liquido nos discos vertebrais na lombar;

Conduta: - **Preparação física 1x** (exercicios de propriocepção e melhora da postura - orientar exercicios na musculação).

- **yoga 1x** (melhora do alongamento e da flexibilidade).
- **Fisioterapia 1-2x** (melhora da assimetria de força muscular e dores);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	corrida ou futebol				corrida ou	
musculação	 yoga  fisioterapia	 preparação física	 fisioterapia	musculação	futebol	
<div>  nutrição  medicina esportiva  fisioterapia  preparação física  yoga </div> <p>Necessidades:</p> <p>- reavaliação: 18/12/2019.</p> <p>- Sugestões: (no sábado fazer corrida ou futebol), musculação (tirar um dia e fazer Preparação física), corrida (tirar um dia, porém o dia que correr não jogar futebol).</p>						