

**FABIO MARTINS**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento Incompleto, 90 graus com elevação de calcâneo, sem mobilidade articular tornozelo, joelho, quadril.
- 2- discinesia escapular
- 3- falta de força de core, ao realizar movimentos unilaterais
- 4- Falta de flexibilidade importante
- 5- Mobilidade ombro, cervical diminuída
- 6- Assimetria força entre mão direita e esquerda

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,76 Peso: 92,500

Antecedentes Pessoais: Compressão cervical, c4, c5, c6, tremor ao escrever em mão direita. Uso de medicamento para colesterol.

Objetivo: Qualidade de vida, Melhora do quadro de tremores

**Recomendação avaliação:**


Fisioterapia: Melhora da força da mão direita e mobilidades articulares




Preparação física: Melhora da força global

Pilates: Melhora do core e mobilidade de coluna

Yoga: Melhora da flexibilidade

Cuidados: Cervical, postura e movimento de exercícios, trabalhar exercícios unilaterais

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
tênis				tênis		

IEC: 12/12/2019