

**Nilza de Souza Brito**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento completo, boa mobilidade joelho quadril
- 2- Leve discinesia escapular
- 3- Boa melhora do fortalecimento do core, primeiro teste se manteve 18 segundos, hoje encontra - se 60
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Mobilidade cervical a direita diminuída
- 6- falta de força muscular global, teste realizado em dinamômetro

**Diagnóstico de Composto:** Peso: 53kg, Gordura: 25,00%

**Antecedentes Pessoais:** Hérnia disco extrusa em região de L3, com irradiação para membro inferior. Dor joelho direito sem diagnóstico, possível falta de fortalecimento muscular. Paciente fumante realizando pilates 3 meses.





**Objetivo:** Qualidade de vida, manter sem dor lombar.

**Recomendação avaliação:**

**Preparação física:** Fortalecimento global e hipertrofia muscular

**Pilates:** Manutenção da força de core. e se manter sem dor

**Cuidados:** Não realizar alongamento flexão de tronco ou elevação de mmI, devida hérnia L3

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
			Caminhada			
		Caminhada				