

nome: **SILVIA MOREIRA LOPES**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 73,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 33,6 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de glúteo máximo, rotação de quadril, prancha lateral apoiada nos joelhos, caíra durante o teste;
- **bloco 7** - falta de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - falta de mobilidade de tornozelo;
- falta de mobilidade na flexo extensão da coluna cervical e da coluna torácica;
- **bloco 9** - agachamento ruim - com dor no joelho direito;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força quadríceps e isquiotibiais;

Antecedente pessoais:



- cirurgia de menisco em novembro de 2019 - com dores - em tratamento;
- hérnia de disco na lombar e na cervical - dores esporádicas;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia esportiva 2x** (melhora da assimetria de força muscular);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **Yoga 1x** (melhora da flexibilidade);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **testes avançados** - vo2 repouso e cinemática;




reabilitação:

S T Q Q S S D

habilitação:

S T Q Q S S D

reavaliação: 26/05/2020.

