



nome: JULIANA SAYURI TANAKA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 75,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 83mm

Diagnóstico do desempenho:

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

objetivo:











- perder peso;
- fortalecimento muscular e melhorar mobilidade;
- voltar a jogar/praticar futebol;

Antecedente pessoais:

- cirurgia de LCA esquerdo (2013) - sem dores;
- dores na lombar - fraqueza muscular;

Conduta: - Preparação física 2x (fortalecimento muscular).

- **Pilates 1x** (fortalecimento do core e mobilidade articular do quadril, rotação da coluna toracica e cervical).
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental, alongamento e da flexibilidade).
- **Fisioterapia 1x** (melhora da assimetria de força muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 yoga		 fisioterapia	 pilates		
Necessidades:       reavaliação: 18/12/2019.						