


AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO

NOME: GABRIEL LOPES ROMANO	DATA NASC.: 08/01/2007
AVALIAÇÃO: 23/08/2019	REAValiação: 11/2019
DIAGNOSTICO: MELHORAR CONDICIONAMENTO FISICO	

PESO: 47,5 KG	ALTURA: 155 CM	PA: -
----------------------	-----------------------	--------------

TESTE	RESULTADOS			
AGACHAMENTO ARRANQUE	Completo com e sem apoio: rotação lateral dos pés/falta de mobilidade de tornozelo/joelho valgo/anteversão do quadril/projecao do tronco/hipercifose/falta de controle neuromuscular - sem dor - PSE: 2			
PONTE BILATERAL	60" - flexao do quadril/falta de controle neuromuscular - sem dor - PSE: 3			
PRANCHA	25" - falta de força de core/rotação de quadril/abaulamento das escapulas/falta de controle neuromuscular - sem dor - PSE: 8			
KIBLER	LADO	K1	K2	K3
	DIREITO	SIM	SIM	SIM
	ESQUERDO	SIM	SIM	NÃO
				LSI (%)
APPLEY CM	DIREITO	7		100
	ESQUERDO	7		
OBS: falta de mobilidade de ombros/escapulas ressaltadas - sem dor - PSE:2				
PONTE UNILATERAL	DIREITO	15		86,7
	ESQUERDO	13		
OBS: lado esq/dir. teste interrompido por falta de padrao/falta de força na cadeia posterior/flexao e rotação do quadril/falta de controle neuromuscular - sem dor - PSE: 4				
PRANCHA LATERAL	DIREITO	33		57,6
	ESQUERDO	19		
OBS: lado esq/dir. teste interrompido por falta de padrao/joelho flexionado/rotação do quadril/projecao da cabeça/falta de controle neuromuscular - PSE: 5				

 PERNA ESTENDIDA	DIREITO	45	100
	ESQUERDO	45	
OBS: falta de alongamento na cadeia posterior/joelho flexionado principalmente no lado direito - sem dor - PSE: 0			
FORÇA DE ABDUÇÃO (10% PC)	DIREITO	13	76,92
	ESQUERDO	10	
OBS: lado esq/dir. rotação de quadril/falta de ativação do core/falta de controle neuromuscular - PSE: 7			
OBS GERAIS: pés planos/projecao de ombros na posicao ortostatica/joga futebol quase todos os dias/basquete/fez judo durante 4 anos. Recomendações: Preparacao fisica 1-2 vezes por semana para fortalecimento muscular (focar em tarefas unilaterais e core), mobilidade de tornozelo e quadril, alongamento de posterior de coxa, puxadas horizontais...			