

Elisa Silva

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento completo, barra acima cabeça
- 3. Diminuição de força core, unilateral
- 4. Boa flexibilidade
- 5. Boa mobilidade articular global
- 6. Diminuição de força de glúteo e mmmi

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,45 peso: 51kg gor: 26%

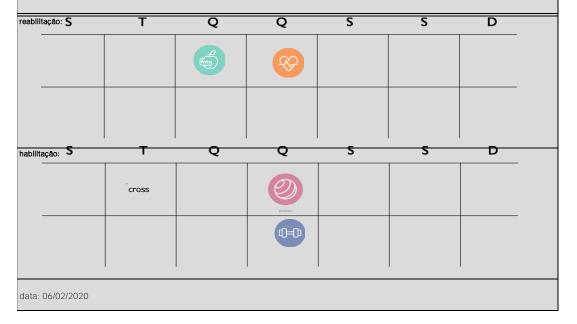
Antecedentes pessoais: Hiperlordose lombar dor significativa, dor a palpação 15.

Objetivo: Melhora do quadro de dor lombar, condicionamento fisico melhora do percentual e fortalecimento musuclar.

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento muscular, global

Pilates: Melhora da força de core e quadro de dor Nutrição: melhora do percentual de gordura Medicina: diagnostico e investigação dor lombar





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP