

AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO

NOME: BEATRIZ ANTUNES DIAS

DATA: 22/07/19

DATA NASC.: 10/11/1976

TESTE				
AGACHAMENTO ARRANQUE	<input type="checkbox"/> PARCIAL x <input checked="" type="checkbox"/> COMPLETO sem dor, pouca mobilidade tornozelo, joelho com crepitação, inclinação tronco + 90º - PSE: 8			
PONTE BILATERAL	60 seg - sem dor - PSE: 7			
PRANCHA	12 seg - dor lombar - PSE: 9,5			
	LADO	RESULTADOS	LSI (%)	
APPLEY CM	DIREITO	15	1,666666667	
	ESQUERDO	25		
OBS: -sem dor - PSE: 4 pse 6				
KIBLER	LADO	K1	K2	K3
	DIREITO	não	não	sim
	ESQUERDO	não	não	sim
Obs: SEM DOR				
PONTE UNILATERAL	DIREITO	0,06	1,33	
	ESQUERDO	0,08		
OBS: - PSE: 9,5 sem dor - PSE: 9,5				
PRANCHA LATERAL	DIREITO	0,08	1,00	
	ESQUERDO	0,08		
OBS: - PSE: 5				
↑ PERNA ESTENDIDA	DIREITO	90 graus	não houve diferença	
	ESQUERDO	90 graus		
OBS: - PSE: 5				
FORÇA DE ABD	1 minuto teste		38,00	
OBS: Sem atividade física no momento, core inativo. crepitação no joelhos bilateral. Dor somente joelho esquerdo.				
OBSERVAÇÕES GERAIS: Objetivo emagrecimento, saúde. Indicado preparação física 2 x semana + 3 x aerobico				

