

<b>NOME:</b> ELIANE NUNES	<b>DATA:</b> 06/11/2019
<b>IDADE:</b> 55 ANOS	<b>OBJETIVO:</b> AVALIAÇÃO DE FORÇA
<b>AVALIADOR:</b> NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	29,3	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		30,9	ESQUERDO	5,46
	ISQUIOTIBIAIS	12,4	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		13,5	ESQUERDO	-8,15
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	42,32	DIREITO	DEFICIT DE FORÇA
		43,69	ESQUERDO	DEFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	21	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		23,1	ESQUERDO	10,00
	GLÚTEO MÁXIMO	16,1	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		22	ESQUERDO	36,65

#### DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- início de caibra no posterior, ao fazer isquiotibial e gluteo maximo direito;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;