

nome: LUCAS FERNANDES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 62,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 20,7% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicacao pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativacao de gluteo maximo;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- limitacao na mobilidade de mobilidade de tornozelo;
- limitacao na mobilidade da coluna cervical;
- limitacao na mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinamica ruim;
- **bloco 12** -
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- pes planos;
- escoliose em S - dores esporadicas
- valgo dinamico;




Objetivo:

- melhorar postura;
- melhorar condicionamento fisico;

Conduta:

- **Pilates 2x** (melhora da força do core, mobilidade da coluna e da postura);
- **yoga 1x** (melhora da ansiedade e do estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **testes avancados - completo**

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

reavaliação: 29/04/2020.