

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| NOME: ISADORA MAFFEI | DATA: 01/11/2019 |
| IDADE: 21 ANOS | OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA |
| AVALIADOR: NATALIA LUISA | |

| DESEMPENHO CORPORAL | | RESULTADOS | | |
|------------------------|-------------------------------|------------|----------|------------------|
| | | M1 | | |
| DINAMÔMETRIA (KG/F) | QUADRÍCEPS | 44,9 | DIREITO | RELAÇÃO D/E (%) |
| | | 41 | ESQUERDO | -8,69 |
| | ISQUIOTIBIAIS | 22,4 | DIREITO | RELAÇÃO D/E (%) |
| | | 22,5 | ESQUERDO | -0,44 |
| | ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS | 49,89 | DIREITO | DÉFICIT DE FORÇA |
| | | 54,88 | ESQUERDO | DÉFICIT DE FORÇA |
| | GLÚTEO MÉDIO | 16,4 | DIREITO | RELAÇÃO D/E (%) |
| | | 17,2 | ESQUERDO | 4,88 |
| | GLÚTEO MÁXIMO | 25,6 | DIREITO | RELAÇÃO E/D (%) |
| | | 25,8 | ESQUERDO | 0,78 |

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar relação isquiotibiais/quadriceps;
- rotação lateral esquerda 12,5 e rotação lateral direita 6,6 (melhorar a simetria de força de manguito rotador);
- elevação lateral esquerda 8,6; elevação lateral direita 8,1;