

NOME: JULIANA SAYURI TANAKA	DATA: 25/10/2019
IDADE: 37 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	48,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		49,6	ESQUERDO	2,90
	ISQUIOTIBIAIS	19,7	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		14,2	ESQUERDO	38,73
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	40,87	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		28,63	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	25,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		28,6	ESQUERDO	13,49
	GLÚTEO MÁXIMO	19	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		15,5	ESQUERDO	-18,42

#### DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a simetria de gluteo medio;
- melhorar a relação de força de quadriceps e isquiotibial;