

**Wadih Mansoon**

**Programa Individual de treinamento**


- 1- Agachamento Incompleto, com dores lombar flexão de tronco.
- 2- Discinesia escapular significativa
- 3- Falta de força de core significativa
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- Diminuição movimento articular importante em quadril em rotação interna e externa, e limitações articulares ombro e cervical.
- 6- Falta de força muscular global





Diagnóstico de Composto: Peso: 114,200 gord: 36% musc 25,1

Antecedentes Pessoais: Capsulite adesiva bilateral, calcificação óssea quadril esquerdo, has.

Objetivo: Diminuição peso corporal, fortalecimento muscular. Melhora de mobilidades articulares e core.

Recomendação avaliação:  
Fisioterapia manipulativa: (osteopatia) Melhora de mobilidade articular  
Pilates melhora do fortalecimento do core e flexibilidade  
Preparação física, condicionamento físico e fortalecimento muscular  
Nutrição melhora dos hábitos alimentares e diminuição do percentual de gordura

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada			
							

reavaliação do IEC: 03/2020