

AREF SABEH FILHO

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento péssimo, 45 graus sem força muscular e falta mobilidade de tornozelo
2. Falta de força de core, em prancha ventral rotação e queda lado direito
3. Falta de flexibilidade importante bilateral
4. Boa mobilidade mmii e msss, diminuição leve de mobilidade cervical
5. Falta de força muscular importante

Diagnóstico de Composto: 64,800 kg Gordura; 23,61

Antecedentes Pessoais: Dor lombar, sem diagnostico especifico, dor muscular em trapézio

objetivo: Ganho de força muscular para melhora da dor lombar, condicionamento físico, flexibilidade. Melhora da força de core, melhora dos movimento agachamento.

Recomendação avaliação

Preparação física: Melhora da força e hipertrofia global e movimentos funcionais.


Pilates: Fortalecimento e manutenção do core, melhora da dor lombar

Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Fisioterapia Osteopatia: Melhora da mobilidade e dores lombar e cervical

Cuidados: Dor cervical, e lombar

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
caminhada		caminhada		caminhada		

reavaliação do IEC: 04/2020

