

Maria Eduarda Marques de Almeida

Programa Individual de treino

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, boa mobilidade articular
- 2- Boa simetria escapular
- 3- Boa força de core, com dor lombar devido a hiperlordose
- 4- diminuição da flexibilidade
- 5- Assimetria muscular leve, membro inferior direito

Diagnóstico de Composto: Peso: 48,500

Antecedentes Pessoais: Dor lombar sem diagnóstico

Objetivo: Melhorar dores lombares, condicionamento físico e qualidade de vida




Recomendação avaliação:

Preparação física: Fortalecimento muscular melhora da assimetria muscular

Pilates: Aumento da melhora do core, e diminuição dor lombar

Cuidados:

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

reavaliação do IEC: