

ISAAF RAFIH

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento ruim parcial, 45 graus, valgo dinâmico de joelho barra anterior a cabeça
- 2 Discinesia escapular
- 3 Falta de força core importante
- 4 falta de flexibilidade
- 5 Diminuição da mobilidade articular ombro, quadril, tornozelo e mobilidade facetária de coluna
- 6 Diminuição de força membros inferiores global, importante

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,63 peso: 65kg gord: 32%

Antecedentes pessoais: Osteopenia, hérnia de disco lombar

Objetivo: Qualidade de vida


Recomendações pela Avaliação





Preparação física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular, condicionamento físico. Melhora da hipertrofia muscular global

Pilates: melhora da força de core, melhora da mobilidade facetária de coluna prevenção de quadro de dor lombar.

Yoga: melhora da flexibilidade, relaxamento da mente

Fisioterapia manipulativa: Melhora das mobilidades articulares

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
Caminhada					Caminhada	
	Caminhada					

IEC: 21/01/2020