

Eduardo Andreguet

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

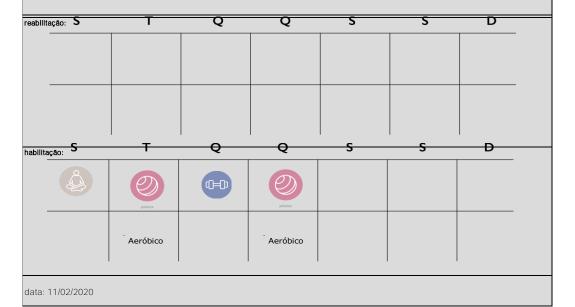
- 1. Agachamento, inomopleto barra a frente da cabeça
- 2. Discenesia escapular
- 3. Boa força de core
- 4 .Diminuição da flexibilidade
- 5. Diminuição de mobilidade articular coluna facetária, e articulação global
- 6. Melhora da força muscular mmi, leve assimetria muscular de flexor esquerdo em relação direito D: 22 kg E:15kg

Antecedentes Pessoais: hipertensão arterial, tendinite patelar. Hipertiroidismo

Objetivo: melhora do fortalecimento muscular, perca de peso, condicionamento físico

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular condicionamento físico Pilates: Manutenção de força de core, melhora da mobilidade Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente Nutrição: Melhora do percentual de gordura





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP