

GISELA HOLZHAUSEN

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra a cima da cabeça sem dor
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Falta de força de core, câimbra muscular em teste unilateral
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Boa mobilidade articular global, em rotação interna de quadril irradiação
- 6 Diminuição da força muscular de membro inferior,

Diagnóstico de Composto: altura 1,64cm 84kg gord: 42% mus: 25%

Antecedentes pessoais: Pós operatorio bilateral ombro, protusão cervical c5 c6, epicondilite, alteração lombar





Objetivo: Melhora de força de mmii.

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força de mmii e condicionamento físico

Yoga: Relaxamento da mente

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	Caminhada					

IEC: 04/03/2020