

nome: VINICIUS BUENO LIMA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 66,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 20,3 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 3** - estabilidade de core regular - ponte unilateral esquerda <30 segundos e prancha lateral esquerda <30 segundos;
- **bloco 4** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - mobilidade de ombros regular - limitação na rotação interna de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- limitação na extensão da toracolombar;
- discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;

- **bloco 6**

Antecedente pessoais:





- deslocamento de rotula direita desde os 13 anos - sem dores;
- LER em punho em 2017 - dores esporadicas;
- dor na lombar - escoliose em S;

Objetivo:

- Postura;
- perda de peso;
- aumentar força;

- Conduta:**
- **Fisioterapia 1x** (1x manipulativa dor no ombro);
 - **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
 - **Pilates 1x** (melhora da mobilidade articular e força do core);
 - **yoga 1x** (melhora do estresse mental);
 - **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
 - **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
corrida		corrida				
 pilates  nutricionista manipulativa		 preparação física		 preparação física		

reavaliação: 15/04/2020.