

Nilceia Bermejo

### Programa Individual de treinamento

#### Diagnóstico de Desempenho:

1. Não consegue realizar movimento de agachamento
2. Falta de força de core, importante para coluna
3. Falta de flexibilidade
4. Boa mobilidade articular de quadril
5. Diminuição de mobilidade de coluna lombar e cervical

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,66 peso: 65 kg gor: 23%

antecedentes pessoais: Osteofitos em cervical, escorregamento de I5 a S1, espondilolise I5 discopatia degenerativa, P.o joelho direito ainda com dores

### Recomendações pela Avaliação





Fisioterapia Osteopatia: Melhora da mobilidade reorganização estruturas da coluna, diminuição do quadro de dor

Pilates: Melhora da força de core, melhora do quadro de dores lombar

Medicina: Melhor análise e diagnóstico, e novos exames de coluna

Preparação física: Melhora da força muscular global

Yoga: Relaxamento da mente

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

data: 23/04/2020