

Telma Pinheiro

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- Agachamento, incompleto, sem dor
 Boa mobilidade escapular
- 3. Leve falta de força de core unilateral
- 4. Boa flexibilidade
- 5. Diminuição de mobilidade de tornozelo
- 6. Assimetria muscular isquiotibiais direito em relação ao esquerdo D:15 E:20. Assimetria em elevação plano escapular D: 8 E:5

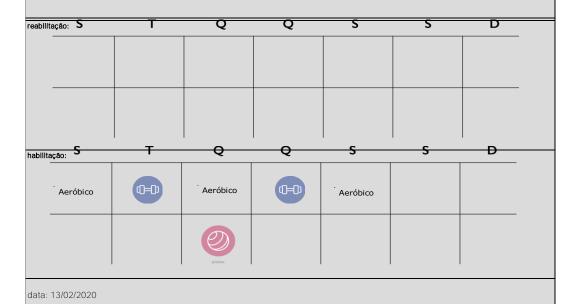
Diagnóstico de Composto: Altura: 1,63peso: 64kg gor: 31%

Antecedentes pessoais: Pós operatório luxação acrômio clavicular ombro esquerdo

Objetivo: Condicionamento físico, melhora da assimetria muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e assimetria Pilates: Melhora da força de core unilateral





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