

ANIS

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento 90 graus com cadeira, mantém a barra anterior da cabeça, incomodo muscular leve.
2. Discinesia escapular, sem dor
3. Diminuição da força de core
4. Mobilidade e flexibilidade global diminuída
5. Falta de força e hipertrofia muscular importante

Antecedentes pessoais: Prótese em quadril direito, uso de bengala. Dor em cervical esporádica e em mmi com irradiação. Uso de medicamento para controle da pressão




objetivo: Qualidade de vida

Recomendações pela Avaliação

Pilates: Fortalecimento do core e mobilidade facetaria

Preparação física: Melhora da hipertrofia muscular, condicionamento físico, equilíbrio e agilidade

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

IEC: 13/01/2020