

Nemi Sabeh

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento completo, barra atrás da cabeça sem dor
- 2. Leve discinesia escapular
- 3. Boa força de core, leve rotação quadril em ponte unilateral
- 4. Diminuição da flexibilidade
- 5. Diminuição leve de mobilidade articular de ombro, e coluna.
- 6. Diminuição de força muscular de isquiotibiais bilateral

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,78 peso: 86kg gor: 19%

Antecedentes pessoais: Hérnia disco lombar

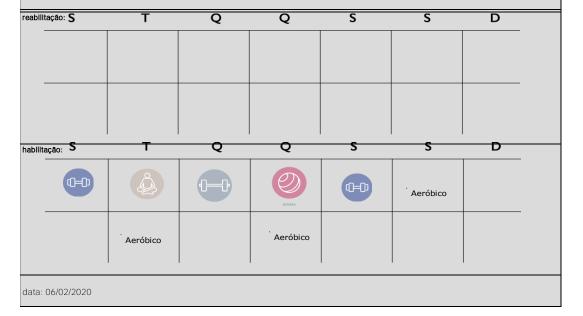
Objetivo: Manutenção força para quadro de hérnia lombar

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora de força de isquiotibiais, e fortalecimento e condicionamento físico

Pilates: Manutenção de força de core e melhora mobilidade coluna

Yoga: Melhora flexibilidade e relaxamento da mente Lpo: Manutenção e melhora força e potencia





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