

nome: LYGIA MIRANDA CHADA MARKAKIS

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 115,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 125 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - pouca mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - unilateral regular - prancha lateral apoiada nos joelhos (musculatura fadigada de treino);
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros - limitação na rotação interna;
- limitação na mobilidade de quadril;
- boa de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical e na rotação da coluna torácica;
- **bloco 5** - Assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de quadriceps;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força de quadriceps e isquiotibiais;

objetivo:

- melhorar dores articulares;
- melhorar condicionamento físico;
- perder peso;

Antecedente pessoais:

- 2 cirurgias de quervain direita e esquerda;
- ruptura parcial de ligamentos: ombro esquerdo, tornozelo direito e esquerdo, panturrilha direita;
- 1 cirurgia rizartrose mão direita;
- rizartrose mão esquerda;
- reconstrução do tornozelo esquerdo;
- pressão arterial 13/9 fixa - por conta do peso - toma medicamento para controle;

Conduta: - **Preparação física 4x** (fortalecimento muscular - Saleté);

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e melhora da mobilidade da coluna cervical e torácica);

- **Fisioterapia 2x** (tratamento tendinopatia tendão de aquiles);

- **medicina** (avaliação de pré-participação);

- **Nutricionista** (aconselhamento nutricional);

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	aerobio	 preparação física	 preparação física	 preparação física		
 fisioterapia	 pilates		 fisioterapia			

reavaliação: 01/02/2020.