

ELENITA LIMA

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- Agachamento incompleto com 45 graus de flexão apenas, sem dor barra não se mantem a cima da cabeça
- 2- Discinesia escapular
- 3- Falta de força de core importante
- 4- Diminuição da flexibilidade
- 5- Mobilidade articular de quadril diminuída
- 6- Falta de força muscular mmi importante

Diagnóstico de Composto: Peso 90,500kg gor: 40,03%

Antecedentes Pessoals:

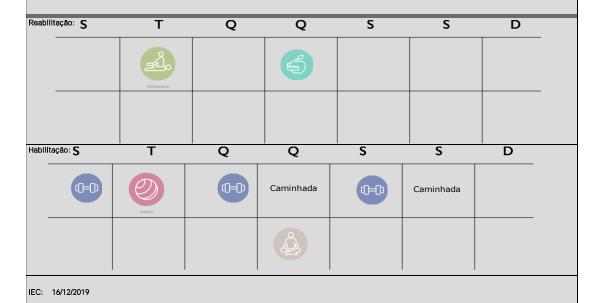
Protrusão discal I4,I5 s1 central, cirurgia epicondilite e túnel do carpo a 7 anos. P.O bariátrica 4 anos.

Objetivo: Qualidade de vida, melhora da força muscular para diminuição quadro de dor

Fisioterapia Manipulativa: Melhora dores Nutrição: Melhora da alimentação e percentual Preparação física: Melhora da força muscular global

Pilates: Melhora de força de core, para estabilização coluna e dores

Yoga : Melhora flexibilidade





1