

NOME: CARLA REGINA FILIPPINI	DATA: 11/11/2019
IDADE: 40 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	46	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		36,6	ESQUERDO	-20,43
	ISQUIOTIBIAIS	20,3	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		16	ESQUERDO	26,88
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	44,13	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		43,72	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	30,9	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		27,5	ESQUERDO	-11,00
	GLÚTEO MÁXIMO	18,4	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		17,7	ESQUERDO	-3,80

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar a simetria de quadriceps;
- melhorar a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo medio;
- melhorar a relação de força de quadriceps e isquiotibial;