

NOME: LUIS GUSTAVO SILVA PORTO	DATA: 06/11/2019
IDADE: 52 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	35,9	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		32,2	ESQUERDO	-10,31
	ISQUIOTIBIAIS	31,8	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		26,5	ESQUERDO	20,00
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	88,58	DIREITO	INADEQUADO
		82,30	ESQUERDO	INADEQUADO
	GLÚTEO MÉDIO	28,3	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		26,6	ESQUERDO	-6,01
	GLÚTEO MÁXIMO	29,2	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		24,6	ESQUERDO	-15,75

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar a simetria de força de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de força de gluteo máximo;
- melhorar relação de força isquiotibiais/quadriceps;