

Silvia Bistaffa

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento incompleto, menos de 45 graus. Barra acima da cabeça
- 2. Boa estabilidade escapular
- 3. Boa força de core
- 4. Leve falta de flexibilidade
- 5. Mobilidade de coluna facetaria diminuída
- 6. Falta de força em glúteo maximo, e mmii global
- 7. Falta de mobilidade de mmss e coluna

Diagnóstico de Composto:peso: 68kg gor: 30%

Antecedentes pessoais: Condromalacia paretlar, artrose de joelho, hérnia cervical c4c5, pratica corrida, ciclismo e pilates

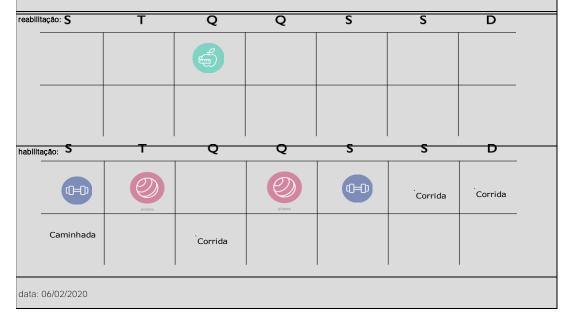
Objetivo: Alongamento, mobilidade de coluna. Melhora da força de mmi para pratica das atividades e melhora da condromalacia e artose joelho

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global, aumento de massa muscular, mmii para melhora do quadro de condromalacia e artose

Pilates: mobilidade de coluna, e manutenção de força do core Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Nutrição: melhora do percentual de gordura





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