



nome: HUMBERTO PEREIRA SILVA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 89 KG - Protocolo de 3 dobras: peitoral: 8mm/ abdominal: 20mm/ coxa: 10mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo, rotaçao de quadril;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na rotaçao da coluna toracica e cervical.
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força de quadriceps e isquiotibiais;

objetivo:






- retornar ao muay thay;

Antecedente pessoais:

- pes planos;
- rotaçao lateral dos pes;
- cirurgia de lca direita a 2 meses em tratamento;

Conduta:

- **Fisioterapia esportiva 2x** (melhora da assimetria de força);
- **preparação fisica 1-2x** (melhora da mobilidade articular e fortalecimento de mmss e core);
- **yoga 1x** (controle ansiedade, estresse e melhora da qualidade do sono);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação - cinematica);

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia	 yoga	 preparação física  fisioterapia		 fisioterapia		
- reavaliação: 11/12/2020.						

