

## CLEMENTIA LONGUINI

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento Incompleto com auxilio2- Boa elevação pelvica
- 3- Mobilidade global diminuida
- 4- Fadiga

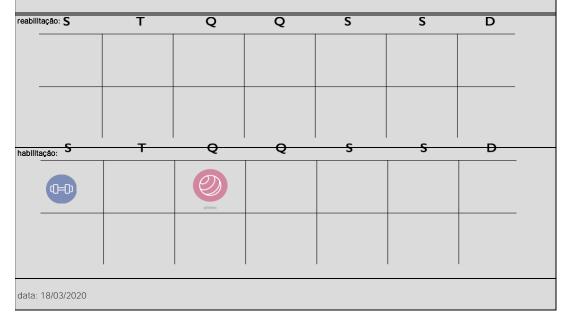
Antecedentes Pessoais: Avc isquemico frontal direito 6 meses, Diabetes tipo 2, Hipertensão, dor lombar

Objetivo: Qualidade de vida

## Recomendações pela Avaliação

Recomendação da avaliação:

Preparação física: Melhora da força muscular Pilates: Melhora da mobilidade de coluna





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