

nome: **ROBERTO JODZINSKY**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 90,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 29,6 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - limitação na flexoextensão da toracolombar;
- limitação na rotação da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e agachamento inicial com postura ruim, melhora com adaptação;
- **bloco 12** - assimetria de glúteo medio;
- assimetria de glúteo maximo;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibiais;



Antecedente pessoais:

- refere a incomodos na lombar;
- artrose L5, S1 e cervical;
- encurtamento de MMII (perna direita maior que a perna esquerda - rotação interna do femuro direito aumenta o encurtamento _ assimetria de bacia);
- pisada pronada;




Conduta:

- **fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força muscular);
- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 2x** (melhora da mobilidade da coluna);
- **massoterapia** (melhora da tensão muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **teste avançados - valgo dinamico;**

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates	 preparação física	 pilates			

reavaliação: 13/06/2020.

