



nome: GEORGE RICARDO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 77 KG - Protocolo de 3 dobras: 58mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica - valgo dinamico;
- **blobo 2** - força de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo, abaulamento das escapular, rotação de quadril, falta de postura;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5**
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:



- envelhecer bem;
- saúde;




Antecedente pessoais:

- pes planos;
- rotação lateral dos pes;
- pisada pronada pe esquerdo;
- projeção de ombros a frente;
- dores na coluna - falta de postura;

Conduta:

- **pilates 1-2x** (fortalecimento de core, melhora da postura e mobilidade da coluna toracica e cervical);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação - cinematica);

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates			

Necessidades:
- reavaliação: 01/02/2020.