



nome: ALEXANDRE OLIVEIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 85 KG - protocolo 3 dobras:42mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1:** pes planos;
- **bloco 2:** boa estabilidade de core e falta de postura;
- **bloco 3:** boa flexibilidade e alongamento;
- **bloco 4:** - limitação na rotação da coluna torácica e cervical.
- Falta de mobilidade de tornozelo e quadril;
- **bloco 5** - melhorar da simetria de força do quadríceps, isquiotibiais, glúteo máximo e glúteo médio;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais e quadríceps;







objetivo: retornar a atividade física e perder peso.

Antecedente pessoais:

- pes planos;
- dores musculares esporádicas nos paravertebrais;
- fissuras na cartilagem do joelho esquerdo;
- tendinopatia patelar joelho esquerdo;
- tendinopatia na mão esquerda;
- AVC em abril 2018 - sem sequelas;

Conduta:

- **Fisioterapia** (melhora da assimetria muscular MMIII);
- **massagem esportiva** (aliviar tensão muscular na região do trapézio);
- **medicina** (avaliação pré-participação Nemi);
- **nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
		 fisioterapia				
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia		 fisioterapia		massagem esportiva		
necessidades:						
	 nutrição	 medicina esportiva	 fisioterapia	reavaliação: 18/12/2019.		