

NOME: HENRIQUE AUGUSTO KRAUS DIOMEDE	DATA: 25/10/2019
IDADE: 29 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	35,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		32,9	ESQUERDO	-6,53
	ISQUIOTIBIAIS	21,9	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		24,9	ESQUERDO	-12,05
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	62,22	DIREITO	ADEQUADO
		75,68	ESQUERDO	INADEQUADO
	GLÚTEO MÉDIO	32,5	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		27,6	ESQUERDO	-15,08
	GLÚTEO MÁXIMO	16,2	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		14,9	ESQUERDO	-8,02

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- Melhorar a simetria de força de isquiotibiais;
- Melhorar a simetria de força de gluteo medio;
- Melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;