

nome: DANIEL GAIESKI GARCIA DE OLIVEIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 105 KG - Protocolo de 3 dobras: 28,7% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da media;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - rotação de quadril na prancha lateral;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinamica;
- **bloco 12** -
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibiais;





Antecedente pessoais:

- 1 hernia lombar;
- 2 hernias cervicais - fez infiltração;
- facite plantar em 2014;

Conduta:

- **Pilates 1x** (melhora da postura - a cada 15 dias alternar com Fisioterapia manipulativa);
- **fisioterapia 1x** (manipulativa melhora da articular do quadril - a cada 15 dias alternar com Pilates);
- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular - 1x na ON e 1x em casa);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 ou 					

reavaliação: 24/04/2020.