



nome: PAMELA FACCO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 74 KG - Protocolo de 3 dobras: 26,5% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa força de core e postura.
- **bloco 3** - alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros e quadril;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 5** - Melhorar a simetria de força de isquiotibiais;
- Melhorar a simetria de força de gluteo medio;
- Melhorar a simetria de forã de gluteo maximo;
- Melhorar a relação de forla de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:




- estar bem para dançar;


Antecedente pessoais:






- Historico de depressao, deficit de atenção e ansiedade;
- fobia e panico;
- queixa de estresse mental;

Conduta:

- **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular).
- **pilates 1x** (melhora da postura e da mobilidade da coluna cervical e toracica).
- **Massagem esportiva 1x** (melhora da tensão do trapezio);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental e controle da respiração);
- **Fisioterapia** (fisioterapia manipulativa melhora da mobilidade da coluna cervical);
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 ou massagem esportiva	Aula de dança	 pilates	 preparação física		

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia						

Necessidades:	 medicina esportiva	 yoga	 preparação física	 pilates	 fisioterapia	reavaliação: 18/12/2019.