

Nome: Neide Mirisola

PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

03/10/2019

Diagnóstico do composto do corpo: 63,99 kg 32,8% gord, 25,0% Mus. 1,8% ósseo






Antecedentes: Hiperlordose lombar, Inflamação tendão de aquiles esquerdo

Diagnóstico de desempenho: P/a: 120/60 mmHg inicial

Teste de movimento, agachamento parcial, falta de mobilidade de quadril, leve projeção do tronco a frente, valgo dinâmico leve, retroversão do quadril, hiperlordose lombar, sem dor. Ponte bilateral se manteve 60 segundos. Ponte unilateral D: 31 segundos, fibrilação muscular queda e rotação contra lateral. E: 44 segundos com a mesma característica da perna D. Prancha ventral, 50 segundos com elevação de quadril abaulamento das escapulas, hiperlordose significativa, sem dor. Teste de força de dinamômetro. Isquiotibiais D: 13,2kg, E: 13,4kg. Glúteo médio D: 17,8 E: 16,9. Quadríceps D: 23,3 kg E: 24,1, Observando a assimetria de flexores de quadril em relação ao extensores. Teste de apley diminuição de mobilidade de ombro esquerdo. P/a: 120/60 mmHg Filnal.

Indicação On: Pilates fortalecimento do core e mobilidade de coluna, Preparação Física aumento de massa muscular e diminuição de % de gordura, Nutrição. Paciente realizando fisioterapia, para diminuição o quadro algico do tendão esquerdo.

Objetivo do paciente: melhora saúde e disposição.

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates			
 fisioterapia						