

nome: ELIANE ORLANDI

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 59 KG

**Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - Discinesia escapular e pouca mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 3** - boa alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril esquerda;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical e na rotação da coluna torácica;
- **bloco 5** - assimetria de quadríceps;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadríceps;

**objetivo:**





- diminuir dores;
- controle do peso;

**Antecedente pessoais:**

- dor no quadril direito;

**Conduta:** - Preparação física 2x (fortalecimento muscular e relação de força muscular);

- Pilates 1x (mobilidade da coluna cervical e torácica);
- yoga 1x (melhora do alongamento e flexibilidade).
- Massagem esportiva 1x (dor crônica no quadril);
- Fisioterapia 1x (manipulativa para dor no quadril direito);
- medicina (avaliação de pre-participação);

| S  | T         | Q  | Q  | S  | S         | D |
|--|-----------|--|--|--|-----------|---|
| <br>preparação física | caminhada | <br>caminhada | <br>preparação física | <br>yoga | caminhada |   |
|  |           |  |  |  |           |   |

reavaliação: 01/03/2020.