

Nome: Maria Helena Spera Andrade

PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

01/10/2019






Diagnóstico do composto do corpo: 91,900 kg 42 % gord 25% mus

Antecedentes: Hiperlordose

Diagnóstico de desempenho: Agachamento parcial falta de mobilidade tornozelo, quadril e escapulotorácica, diminuição de força no quadríceps, retroversão do quadril, projeção acentuada do tronco a frente hiperlordose lombar sem dor. Ponte bilateral 35 segundos, pouca elevação pélvica, falta de força em cadeia posterior e core. Unilateral, D: 10 segundos, E: 10 segundos, rotação contralateral e queda do quadril com dor cóccix bilateral. Prancha ventral, 09 segundos, falta de força de core. Teste de flexibilidade boa elevação 90°. Teste de mobilidade de quadril verifica-se diminuição da mobilidade de rotação interna. Teste de apley, mobilidade de ombro prejudicada, sem dor.

Indicação On: Passar por uma avaliação da Nutrição, realizar pilates para fortalecimento do core e melhora de mobilidades, e continuar a preparação física para aumento de massa muscular, para melhora do percentual de gordura e massa muscular.

Objetivo do paciente: Diminuição do peso corporal

S	T	Q	Q	S	S	D
		CARDIO  medicina esportiva			 medicina esportiva	
		 pilates			CARDIO	