

nome: MARIA ISABEL MEIRA DE CASTRO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 78,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 33,0 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 1 - sem indicação a pratica de yoga;
- bloco 2 - porcentagem de gordura boa;
- bloco 6 - boa estabilidade de core - falta de ativacao de gluteo maximo, rotacao de tronco, curvatura cifotica acentuada;
- bloco 7 - pouco alongamento e flexibilidade;
- bloco 8 - boa mobilidade de ombros - limitacao na rotacao interna de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitacao na flexo extensao da toraco lombar;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitacao na mobilidade da coluna toracica;
- bloco 9 - discinesia escapular e mobilidade dinamica ruim;



Antecedente pessoais:

- dores na lombar esporadicas;
- refere a lesoes no ombro esquerdo e joelho direito - sem dores;

Conduta:

- Preparação Física 1-2x (fortalecimento muscular);
- Pilates 1x (melhora da mobilidade da coluna);
- yoga 1x (melhora da qualidade de sono e controle da ansiedade);
- fisioterapia manipulativa 1x (melhora da mobilidade articular);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
						

reavaliação: 12/05/2020.

