

SILVIA HELENA CARDOSO RORATO

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento incompleto, tronco a frente, incomodo lombar
- 2- Discinesia escapular, e falta de estabilidade escapular
- 3- Boa força de core, porem com câimbra em unilateral
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Diminuição da mobilidade articular de tornozelo, leve diminuição em rotação cervical direita e torácica
- 6- Falta de força muscular membros inferiores. Com mais atenção em mmí E.

Diagnóstico de Composto: Peso: 77,00kg Gordura:39% Muscular: 25%

Antecedentes pessoais: Dor esporádica em joelho esquerdo e ombro direito. Inflamação do ciático esquerdo, já tratado

Objetivo: Fortalecimento muscular, emagrecimento

Recomendações pela Avaliação



Melhora da força muscular e assimetria






Yoga: Manutenção do alongamento e relaxamento da mente

Pilates: Manutenção e melhora da força de core, Melhora da mobilidade de coluna

Medicina: Diagnostico dor ombro

Nutrição: Melhora do percentual

| reabilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| | |  | | |  | | |

| habilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
|--------------|---|-----------|---|---|-----------|---|---|
| |  | |  |  | | | |
| |  | Caminhada | |  | Caminhada | | |

data: 17/02/2020