

MARELO URDIALES.

Movimento

| SEM DOR! | | | | | | | | | Area sugerida | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------------|--|------------------------------------|---------------|---------|------|-----|-----------|-----------------------------|
| Mobilidade dinâmica | | Péssimo | | Ruim | | Bom | | Excelente | | Péssimo | Ruim | Bom | Excelente | IEC* |
| Bloco 1 | Agachamento | 45 graus de flexão | | 45 a 90 graus de flexão do joelho | | Acima de 90 graus com taco | | Completo | | Fisio | | LPO | LPO | Se Valdo dinâmico do joelho |
| | Agachamento análise do dorso curvo | Barra anterior cabeça | | Barra AO LONGO DA NUCA | | Barra MESMA LINHA CABEÇA | | Posição ATRÁS CABEÇA | | | | | | Se Valdo dinâmico do joelho |
| | Apley | Mais de 2 mãos | | 2 mãos | | 1 mão e meia | | 1 mão | | | LPO | LPO | | |
| | Kibler | 3 bordos | | 2 bordos | | 1 bordo | | Normal | | | LPO | LPO | | |
| Core. | Ponte bilateral | Ate 15 segundos | | 16 a 30 segundos | | 31 a 34 segundos | | > 46 segundos | | | | | | |
| Bloco m2 | Ponte unilateral | Ate 15 segundos | | 16 a 30 segundos | | 31 a 34 segundos | | > 46 segundos | | | | | | F.A.G.M |
| | Prancha Ventral | Ate 15 segundos | | 16 a 30 segundos | | 31 a 34 segundos | | > 46 segundos | | | | | | AB. ESC. |
| | Prancha Lateral | Ate 15 segundos | | 16 a 30 segundos | | 31 a 34 segundos | | > 46 segundos | | | | | | |
| Flexibilidade | Elevação ativa MI | Ate 30 graus | | De 30 a 70 graus | | Acima 70 | | | | | | | | |
| Bloco 3 | Flexão do tronco ortostática | Eleva calcaneo e joelho (semiflexão) | | Flexão do calcaneo | | Somente joelho | | Todo pé no solo e joelho estendido | | | | | | |
| | Hiperextensão cotovelo | 5 graus | | 0 | | - 5 graus | | - 10 graus | | | | | | |
| | Hiperextensão do joelho | 5 graus | | 0 | | -5 graus | | - 10 graus | | | | | | |
| Mobilidade articular | Ombro - RE, RI, Elevação | <45 graus - gluteo -120 | | 45 - 70 - 15, 150 | | Ate 90, t12, 160 | | Hipermobilidade | | | | | | |
| Bloco 4 | Quadril RE, RI, Flexoext. | < 70 - RE e < 15 graus RI | | 70 RE, 15 graus | | 80 RE, 30 RI | | Hipermobilidade | | | | | | |
| | Tornozelo Wall test | < 5 cm | | 5 a 8 cm | | 8 cm - 10 cm | | > 10 cm hipermobilidade | | | | | | |
| | flexoextensão cervical | Extensão total | | Mantem a lordose | | Cabeça alinhada | | Queixo ao tórax | | Pil. | | | | |
| | flexoextensão torácica | > 10 cm do solo | | Ate 10 cm do solo | | Dedo do solo | | Mao do solo | | Pil. | | | | |
| | Rotação cervical | < 45 | | 45 a 70 | | 70 a 90 | | 90 | | Pil. | | | | |
| | Rotação torácica | < 45 | | 45 a 70 | | 70 a 90 | | 90 | | Pil. | | | | |

P: 15/9 -> pressão ↑ - m tomar numericos.

A: 1.99

P: 88

JOÃO.