



nome: RAFL ERIK

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 93 KG - 15,3% Gordura corporal

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - rotação de quadril;
- **bloco 3** - pouca boa flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação interna e exeterna de quadril e ombro.
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria do gluteo maximo;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- deficit de força na relação quadriceps e isquiotibiais;

objetivo: - correr marotona aos 70 anos;

Antecedente pessoais: - dor no ombro direito sem diagnostico - com dores esporadicas;
- cirurgia de lca a 15 anos - sem dores;

Conduta: - **Fisioterapia 2x** (melhorar assimetria de força);
- **fisioterapia manipulativa 1-2x** (melhora da mobilidade articular geral);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **avaliação avançada** (teste de Vo2 de repouso);

reabilitação:

S

T

Q

Q

S

S

D



fisioterapia

reavaliação: 09/03//2020.