

nome: MARCIA DE MIRANDA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 72,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 35,1% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - extrema indicação a de pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloCo 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo - prancha lateral realizado com joelho apoiado;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensao da toracolombar e cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica e cervical;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinamica regular;
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo maximo - gluteo maximo direito mais fraco por dor no joelho esquerdo na maca;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;


Antecedente pessoais:

- cirurgia de rotula nos 2 joelhos em 1984 - com dores;

Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **yoga 2x** (melhora da ansiedade, estresse e qualidade do sono);
- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 1x** (esportiva, melhora da assimetria de força muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					 fisioterapia  preparação física	

reavaliação: 30/04/2020.