



**nome:** IARA LUCIA LAPORTA FERREIRA

### **programa individual de treinamento**

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 64,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 41 mm

#### **Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - rotação de tronco e quadril (joelho apoiado);
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadriceps;

#### **objetivo:**









- qualidade de vida;

#### **Antecedente pessoais:**

- escoliose - dores esporadicas;
- deslocamento do ombro esquerdo - dores esporadicas;

#### **Conduta: - Preparação física 1x** (fortalecimento muscular).

- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica e cervical);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade de sono e controle da ansiedade);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 ou 			 preparação física		
<div>      </div> <p> <b>Necessidades:</b>  <b>reavaliação:</b> 18/01/2020.         </p>						