

nome: MARCELO URDIALES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 88 KG

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - Discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - prancha lateral apoiada nos joelhos;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- boa de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical e na rotação da coluna torácica;
- **bloco 5** - Assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força de quadríceps e isquiotibiais;

objetivo:

- fortalecimento muscular;
- qualidade de vida;
- diminuir dores no joelhos;
- perder peso;

Antecedente pessoais:

- condromalacia grau 2 nos joelhos;
- pressão alta - toma medicamento;
- leve incômodo no quadril direito;

Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e melhora da mobilidade da coluna cervical e torácica);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria e força);
- **medicina** (avaliação de pré-participação);
- **Nutricionista** (aconselhamento nutricional);

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 					

reavaliação: 01/02/2020.