

CAIO CREMONEZI TEIXEIRA

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento, completo barra atrás da cabeça
- 2. Leve instabilidade escapular, dor leve ombro direito
- 3. Boa força de core
- 4. Diminuição da flexibilidade
- 5. Diminuição da mobilidade de tornozelo
- 6. Diminuição de força muscular quadríceps bilateral, em relação força muscular de isquiotiblais

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,43 peso: 36kg gor: 5%

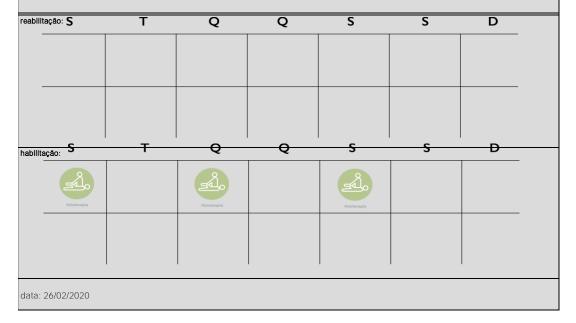
Antecedentes pessoais: Tendinite ilio psoas, dor em tuberosidade isquiatica. Sem dor ao teste

Objetivo: Melhora da força muscular de quadríceps, melhora da flexibilidade e mobilidade de tornozelo

Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia esportiva: Melhora de força muscular de quadriceps.

Yoga: Melhora da flexibilidade





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP