

nome: CESAR LAPA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 75,7 KG - 15,2% Gordura corporal

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica
- **bloco 2** - boa estabilidade de core e pouca ativação de musculos estabilizadores;
- **bloco 3** - tem 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;
- deficit de força na relação quadriceps e isquiotibiais;




objetivo: - manter a forma;
- saude;

Antecedente pessoais: - hernia de disco L5 - 3 anos com dor;
- quadril esquerdo sem diagnostico 4 anos com dor;

Conduta: - **Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular).

- **Pilates 1x** (melhorar mobilidade de quadril, ombro e coluna toracica e cervical).
- **Fisioterapia 1-2x** (melhorar assimetria de força de gluteo maximo; relação de força quadriceps e isquiotibial), (alivio da dor na lombar e no quadril);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física		 preparação física	 pilates			natação

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 fisioterapia			 fisioterapia		



nutrição



medicina esportiva



pilates



preparação física



fisioterapia

Necessidades:

- **sugestões:** não correr e não fazer spining até a melhora do quadro de assimetria e liberação da fisioterapia.

reavaliação: 18/12/2019.

