

SILVIA DE SOUZA DIAS

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Indicação moderada de YOGA.
- 2 - CORE - ruim - Indicação PILATES.
- 3 - Flexibilidade - Indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES e PF.
- 5 - Mobilidade de Quadril - limitado sem dor - Indicação PF.
- 6 - Mobilidade de Ombro - limitado sem dor - PF.
- 7 - Mobilidade dinamica - impossível agachar - indicação fisioterapia esportiva.
- 8 - Mobilidade de tornozelo - Wall test - D 7cm; E 9.5.

Diagnóstico de Composto do corpo: 26.54 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2




Antecedentes Pessoais: osteoporose, AVE isquêmico, diabetes, dor na região do trapézio.

Objetivo: qualidade de vida, fortalecimento global, controle de diabetes.






Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação
- 2 - Nutrição - Acompanhamento de medidas corporais.
- 3 - Yoga - Flexibilidade e meditação.
- 4 - Fisioterapia Esportiva - mobilidade dinâmica global.
- 5 - PF - Ganho de força mecânica.
- 6 - Pilates - Fortalecimento de CORE e mobilidade de coluna vertebral.

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
		 fisioterapia				

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates		CAMINHADA	
	CAMINHADA		CAMINHADA			

Reavaliação do IEC: 09/2020