

nome: **ROBSON CARNEIRO DA SILVA**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 79,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 14,8% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura abaixo da media;
- **blobo 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo, rotação de quadril;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - limitação na rotação interna de ombro direito;
- limitacao na rotação interna de quadril direito;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- boa mobilidade na rotação da coluna torcica;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 9** - boa mobilidade dinamica;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;




Antecedente pessoais:

- lesao no ombro direito - durante o aquecimento no supino, perdeu força muscular e a capacidade de contração muscular - fez exame nada constatado, porém medico achou que foi um perda de função sinaptica - refere a limitação na rotação interna de ombro e falta de força muscular;
- encurtamento de MMII - com limitação na rotação interna de quadril direito - sem dores;

Conduta:

- **Pilates** 1x (mobilidade articular);
- **preparação física** 3x (fortalecimento muscular);
- **LPO** 1x (aumento da massa muscular);
- **fisioterapia** 2x (manipulativa, melhora mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates  fisioterapia			 fisioterapia		

reavaliação: 08/04/2020.