

## Nilceia Bermejo

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Não consegue realizar movimento de agachamento
- 2. Falta de força de core, importante para coluna
- 3. Falta de flexibilidade
- 4. Boa mobilidade articular de quadril
- 5. Diminuição de mobilidade de coluna lombar e cervical

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,66 peso: 65 kg gor: 23%

antecedentes pessoais: Osteofitos em cervical, escorregamento de I5 a s1, espondilolise I5 discopatia degenerativa, P.o joelho direito ainda com dores

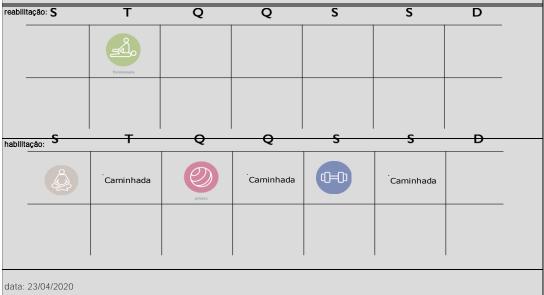
## Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia Osteopatia: Melhora da mobilidade reorganização estruturas da coluna, diminuição do quadro de dor

Pilates: Melhora da força de core, melhora do quadro de dores lombar Medicina: Melhor analise e diagnostico, e novos exames de coluna

Preparação fisica: Melhora da força muscular global

Yoga: Relaxamento da mente





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