

nome: CAMILA MACHADO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 51,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 21,0 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura na média;
- **bloco 3** - boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 4** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo, dor na lombar ao realizar a prancha lado esquerdo;
- **bloco 5** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 6** - boa mobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 7** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força quadríceps e isquiotibiais;

Antecedente pessoais:




- sono irregular;
- dores na lombar lado esquerdo com irradiação MMII e MMSS;
- tendinite no tendão de Aquiles direito e esquerdo;
- hérnia abdominal;
- diástase;

Objetivo:

- diminuir dores

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Fisioterapia manipulativa 1x** (melhora da dor na lombar);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna torácica e fortalecimento da pelve);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental e qualidade do sono);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	tech fit		 preparação física  reabilitação		tech fit	
 globo						
reavaliação: 22/04/2020.						