

KAREN GIMENIS

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento bom
- 2- Bom movimento escapulo torácico
- 3- Falta de força de core significativa, com dor cervical
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Falta de mobilidade articular global
- 6- Teste de força dinamômetro apresenta diferença entre membros e com pouca efetividade de força muscular

Diagnóstico de Composto: 56,600 kg gordura 28% muscular: 30%

Antecedentes Pessoais: Dores lombar e cervical com Irradiações, cisto em punho direito

Objetivo: Saúde qualidade de vida, Melhora fortalecimento do core, e resistencia força muscular

Recomendação avaliação:

Medicina: Diagnostico de dores e irradiações

Fisioterapia: Melhora do quadro de dor

Pilates: Fortalecimento do core e ganho de mobilidade coluna

Yoga: Relaxamento da mente

Preparação física: Ganho de força muscular e condicionamento físico

Cuidados: Movimentos de rotação cervical em natação, pode agravar quadro de Irradiação e dor

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
		<small>fisioterapia</small>				
Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	DANÇA	NATAÇÃO	DANÇA			
<small>pilates</small>				<small>pilates</small>		

reavaliação do IEC: 03/2020