

## STEPHANIE BRAGATTO

### Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho: 1- Agachamento incompleto sem dor. Flexão acentuada de tronco  
 2- Leve movimento irregular escapula  
 3- Falta de fortalecimento do core importante  
 4- Boa flexibilidade  
 5- Falta de mobilidade tornozelo  
 6- Falta de força muscular em dinamômetro

Diagnóstico de Composto: 62 kg gordura 27,6% muscular: 31,7

Antecedentes Pessoais: Dores cervical, protrusão coluna sem diagnostico específico






objetivo: Redução dor coluna e pescoço e fortalecimento muscular

### Recomendação avaliação

- Pilates: melhora da força de core e diminuição de dores na coluna  
 -Preparação física: melhora do condicionamento físico e fortalecimento muscular global

### Cuidados: Protusão disco

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
	pilates	cardio		cardio		pilates	

reavaliação do IEC: 03/2020

