



/onbodyevolution



on\_bodyevolution

Nome: Adriano Luiz Dorni

Doenças: Não tem doença aparente

Medicamentos: não

Dores: Coluna, lombar cervical e escapula.

Exame não fez ainda

Rotina: trabalha sentado agencia de propaganda computador. Não tem irradiação do

Faz alguns anos, 4 anos atrás 3 x semana caminhada corrida bike musculação nunca fez

Relatório: Paciente tabagista, ingestão de álcool regular.

Objetivo: do paciente Emagrecimento, fortalecimento, postura.

Orientações: Trabalhar exercícios de ativação core, escapula, quadril em todos os treino, dar atenção ao fortalecimento ; paravertebrais, glúteo médio. Paciente nunca treinou musculação realizar cargas leves no inicio pra não causar quadro de dor. Principio oxigenação muscular global. Irá fazer aeróbico sozinho.

Indicação ao profissional: Pilates, Preparação Física, Aerobico, nutrição

OBS: LEMBRAR PACIENTE DE MARCAR NUTRICIONISTA