

nome: BRUNA FORNAZARO BUONAFINA

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 67.5 KG - Protocolo de 3 dobras: 75 mm

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 5** - assimetria de gluteo máximo;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de quadriceps;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

### Antecedente pessoais:

- síncope vasovagal;
- cirurgia de LCA em 2011 - sem dores;
- hernia de disco na lombar;

### Objetivo:

- aumentar massa muscular;
- perder peso;
- melhorar a flacidez;

**Conduta:** - **Fisioterapia 1x** (melhora da assimetria de força muscular);





- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica, cervical e relação de força quadriceps e isquiotibiais);

- **yoga 1x** (controle da ansiedade);

- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).

- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 					
						

**reavaliação:** 01/02/2020 - reavaliar a dinamometria em 6 semanas.