

Vitor Saldanha

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, incompleto 90 graus de flexão, barra a frente da cabeça, hiper lordose lombar acentuada
2. Leve instabilidade escapular
3. Boa força de core, porem com movimentos de rotação de quadril ao teste, prancha lateral força em ombro não em core.
4. Diminuição da mobilidade de tornozelo
6. Assimetria muscular glúteo máximo esquerdo em relação direito. Diminuição de força de isquiotibiais bilateral em relação ao quadríceps.




Diagnóstico de Composto: Altura: 1,77 peso: 63kg gor: 7%

Antecedentes pessoais: Tendinite patelo femural, atrito da banda iliotibial no trocanter maior esquerdo

Objetivo: Re - equilíbrio muscular e diminuição do quadro inflamatório

Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia esportiva: Melhora do quadro inflamatório, e força muscular de guleto maximo E e isquiotibiais

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

data: 10/03/2020