

GISLAINE AP

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento, completo
- 2. Boa mobilidade escapular
- 3. Falta de força de core importante
- 4. Leve falta de flexibilidade
- 5. Leve diminuição da mobilidade de cervical a D
- 6. Falta de força de mmii em flexores importante

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,67 peso: 73kg gor: 32%

Antecedentes pessoais: Desgaste articular em joelho direito, diagnostico realizado 2 anos

Objetivo: melhora da força de core e mmii

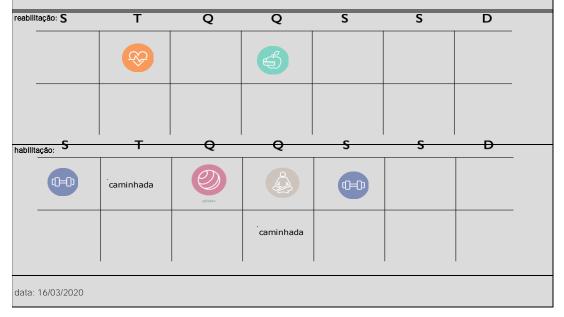
Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora de força muscular

Pilates: Melhora da força do core

Yoga: Relaxamento da mente e melhora da flexibilidade

Medicina: Atualização do quadro de joelho Nutrição: Melhora do perceltual de gordura





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP