

Ana Luiza Viel

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento ruim, dor lombar
- 2- Leve discinesia escapular
- 3- Boa força de core, em prancha ventral dor ombro esquerdo
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Diminuição da mobilidade mmss, e cervical
- 6- Diminuição de força de mmss direito

Diagnóstico de Composto: Peso 66kg gord: 26%

Antecedentes Pessoais: Hérnia Cervical, espondiloartrose torácica, hipertensão

Objetivo: Fortalecimento, condicionamento físico, melhora do quadro de dor




Recomendação avaliação:

Preparação físico: Melhora da força muscular global.

Pilates: Melhora da força de core e mobilidade articular

Fisioterapia manipulativa: Melhora mobilidade e quadro de dor

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada			

IEC: 20/12/2019