

MARIA THEREZA SILVA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento ruim, menos de 45 graus, barra anterior a cabeça falta de mobilidade global
- 2 Discinesia escapular
- 3 Falta de força de core 4- Flexibilidade boa
- 5 Diminuição da mobilidade articular global
- 6 Diminuição de força global de mmi

Diagnóstico de Composto: Altura: Peso: 72 gord: 37%

Antecedentes Pessoais: Artrodese c 3 a c7 Artrodese l1 a s1 Ombro direito roptura de tendao Dor no quadril

objetivo: Melhora da qualidade de vida e quadro de dor


Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular global

Pilates: Melhora da força de core e mobilidade

Fisioterapia: Melhora do quadro de dor e fortalecimento especifico

Yoga: Relaxamento da mente

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
	Caminhada		Caminhada			

IEC: 06/01/2020