



nome: CLARIANA GANIMI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 61,5 KG - protocolo 3 dobras: 58mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1:** Discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica;
- **bloco 2:** pouca estabilidade de core e postura;
- **bloco 3:** pouca flexibilidade e alongamento;
- **bloco 4:** limitação para rotação interna e externa de ombros e quadril;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- Falta de mobilidade de tornozelo e quadril;
- encurtamento da cadeia posterior;
- **bloco 5** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais e quadriceps;











objetivo: melhorar saude

Antecedente pessoais:

- hernia de disco lombar na lombar L5 (2003 - dores esporadicadas);
- inflamação do nervo ciático esquerdo - com dores esporadicadas;

Conduta : Fisioterapia 1-2x (melhora da simetria de força de quadriceps e gluteo maximo).

- **Pilates** 1-2x (fortalecimento de core e mobilidade de tornozelo, quadril, coluna e ombros).
- **Yoga** (melhora do estresse mental e alongamento e flexibilidade).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação Nemi).

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia	 pilates	 fisioterapia	 pilates			
habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
				 yoga		
necessidades:						
 nutrição	 medicina esportiva	 yoga	 pilates	 fisioterapia	avaliação: 18/12/2019.	