



nome: ELIANE NUNES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 48 KG - Protocolo de 3 dobras: 23% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa força de core.
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação externa de quadril;
- boa rotação da coluna toracica e da coluna cervical;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 5** - simetria de gluteo maximo;
- relação de força de isquiotibiais/quadriceps inadequada;

objetivo:










- melhorar quadro da osteoporose;
- envelhecer bem;

Antecedente pessoais:

- dorme > 6 horas por noite, porem acorda varias vezes;
- tendinopatia no joelho esquerdo;
- tendinopatia no ombro esquerdo com calcificação;
- dores esporadicas na lombar;

Conduta:

- **Preparação Física 2x** (ganho de massa muscular e melhora da osteoporose);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono);
- **Fisioterapia esportiva 1-2x** (melhora da simetria de força de gluteo maximo; e melhora da relação de força de isquiotibiais/quadriceps);
- **fisioterapia manipulativa 1x** (melhora da mobilidade do quadril e dor no ombro);
- **Medicina** (avaliação pré-participação e pedido medico para fisioterapia);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
musculação ou 	funcional	 yoga	funcional	musculação ou 		
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
		 fisioterapia			 fisioterapia	
<div> <div>  medicina esportiva </div> <div>  yoga </div> <div>  preparação física </div> <div>  fisioterapia </div> </div>						
Necessidades:				reavaliação: 18/12/2019.		