

nome: SALETE COELHO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: -

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - Discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - rotação de quadril durante ponte unilateral, dor no joelho esquerdo - dor na escapula lado direito;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade de coluna cervical;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical e na rotação da coluna toracica;
- **bloco 5** - Assimetria de quadriceps;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força de quadriceps e isquiotibiais;

objetivo:

- perder peso;





Antecedente pessoais:

- condromalacia;
- síndrome buford;

Conduta:

- **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (controle do estresse);
- **LPO 1x** (melhora da postura);
- **Fisioterapia 1x** (melhora da assimetria de força);
- **medicina** (avaliação de pré-participação);
- **Nutricionista** (aconselhamento nutricional);

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 preparação física ou  yoga	 fisioterapia	 treinamento específico	 yoga		

reavaliação: 01/03/2020.