

nome: ANGELA CRISTINA MATHEUS

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 74,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 40,6 % de gordura (Paciente relatou estar se sentindo inchada).

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 3** - boa mobilidade dinamica;
- **blobo 4** - boa estabilidade de core - melhorar estabilidade prancha lateral lado esquerdo;
- **bloco 5** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 6** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;

#### Antecedente pessoais:

- Pressão alta - toma medicamento;
- colesterol alto - toma medicamento;

#### Objetivo:

- reduzir medidas e peso;

#### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

#### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
caminhada 	transport	caminhada	transport	caminhada	 Preparação Física  pilates	

reavaliação: 17/04/2020.