

Suzane K Brizzi

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento incompleto, barra a cima da cabeça falta de mobilidade articular de quadril.
- 2. Boa estabilidade escapular
- 3. Falta de força de core unilateral importante, com câimbra ao inicio do teste
- 4. Leve falta de flexibilidade
- 5. Mobilidade de coluna facetaria diminuída
- 6. Falta de força em glúteos

Diagnóstico de Composto:peso: 72kg gord: 29%

Antecedentes pessoais: Osteopenia, Dor Iombar, cervical, Hiportiroidiscmo

Objetivo: Diminuição do peso corporal, fortalecimento global, qualidade de vida

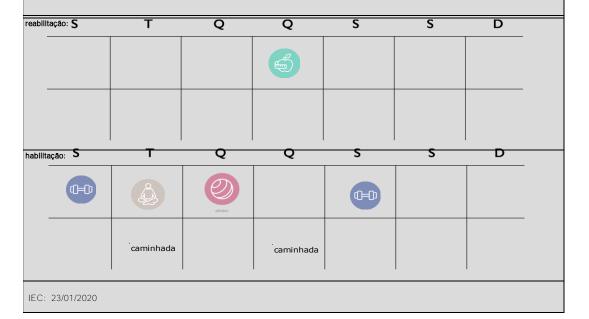
Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento globar, aumento de massa muscular, para melhora da osteopenia

Pilates: Melhora core, mobilidade de coluna

Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Nutrição: melhora do percentual de gordura





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP