

ANA PAULA LUMINATI

Programa individual de treinamento

- 1- Agachamento completo com leve valgo dinâmico
- 2- Boa mobilidade escapula torácica
- 3- Core unilateral com irradiação de dor lombar esquerda
- 4- Restrição de quadril esquerdo, e rotação cervical a direita
- 5- Flexor de joelho fraco
- 6- Mobilidade de tornozelo diminuída

Diagnóstico de Composto: 60 kg gordura 25% muscular: 30%


Antecedentes Pessoais:






Condromalácia patelar joelho esquerdo, leve deslizamento da vertebra lombar, dores constantes lombares

Objetivo: melhora da dor e emagrecimento

- Fisioterapia osteopatia: melhora do quadro de dor lombar
- Preparação física- melhora do fortalecimento e força
- Nutrição para diminuição percentual de gordura

Cuidados: Dor lombar constante

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
			 Cardio		 Cardio		

reavaliação do IEC: 03/2020

