

## Alessandro dos Santos

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento 90 graus, barra a frente da cabeça, dor lombar
- 2- Discenesia escapular
- 3- Boa força de core
- 4- Importante falta de mobilidade global
- 5- Assimetria muscular em glúteo máximo D
- 6- Falta de flexibilidade

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,68 peso: 69 kg gordura 34%

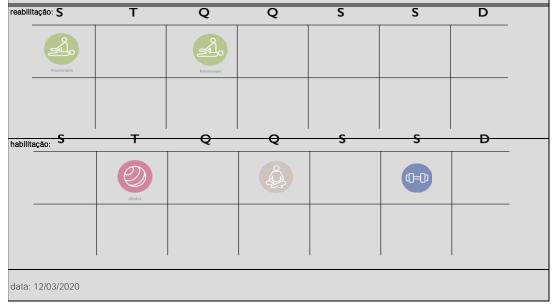
Antecedentes Pessoais: Tendinopatia de quadril direito

Objetivo: Melhora do quadro tendinite quadril

## Recomendações pela Avaliação

Recomendação da avaliação:

- Fisioterapia manipulativa: melhoda da tendinite de quadril e mobilidades
- Fisioterapia esportiva: Melhora da assimetria muscular
- Pilates: Melhora de mobilidades
- Yoga: para melhora flexibilidade
- Preparação fisica: Melhora do fortalecimento e condicionamento fisico





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