

AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO

NOME: JULIA ROSADO DE SOUZA		DATA NASC.: 19/10/2009
AVALIAÇÃO: 21/10/2019	REAVALIAÇÃO: 15/12/2019	
DIAGNOSTICO: INCOMODO NA VIRILIA ESPORADICA DURANTE E PÓS TREINO		

PESO: 37,9KG	ALTURA: 146CM	PA: -
--------------	---------------	-------

TESTE	RESULTADOS			
AGACHAMENTO ARRANQUE	Parcial com e sem apoio falta de mobilidade de tornozelo e quadril/joelho valgo/hiperlordose lombar - sem dor - PSE: 3			
PONTE BILATERAL	60" - falta de ativação de gluteo maximo/falta de controle neuromuscular - sem dor - PSE: 5			
PRANCHA	60" - abaulamento das escpulas/falta de controle neuromuscular - sem dor - PSE: 7			
KIBLER	LADO	K1	K2	K3
	DIREITO	SIM	SIM	NÃO
	ESQUERDO	SIM	SIM	SIM
				LSI (%)
APPLEY CM	DIREITO	12		75
	ESQUERDO	16		
OBS: Lado esq/dir. falta De alongamento dos ombros - sem dor - PSE: 5 (15CM)				
PONTE UNILATERAL	DIREITO	40		55,0
	ESQUERDO	22		
OBS: lado esq/dir. falta de ativação de gluteo maximo/dificuldade em manter a postura/falta de controle				
PRANCHA LATERAL	DIREITO	32		84,4
	ESQUERDO	27		
OBS: lado dir/esq. rotação de quadril e tronco/falta de ativação de gluteo medio/projeção da cabeça a frente/falta de controle neromuscular - sem dor - PSE: 6				

