

EMILIA CATHARINA BINATTO REGAZZONI

### Programa Individual de treinamento

#### Diagnostico desempenho

- 1- Agachamento menos de 45 graus, com valgo dinâmico sem dor, falta de mobilidade articular, quadril tornozelo
- 2- discinesia escapulo torácica
- 3- Força de core diminuída
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- Falta de hipertrofia e força muscular

Diagnóstico de Composto: 59,500 kg gordura 35% muscular: 25%

Antecedentes Pessoais: Osteoporose


objetivo: Fortalecimento muscular, melhora do quadro de osteoporose

#### Recomendação da avaliação

- Preparação física: fortalecimento muscular hipertrofia, melhora sistema cardiovascular
- Pilates: melhora do fortalecimento do core, mobilidade coluna
- Yoga: melhora flexibilidade e relaxamento da mente
- Nutricionista: melhora da ingestão alimentar e aumento do cálcio

Cuidados: Aferir pressão antes e pós exercícios, paciente com leve problema cardíaco. Cautela com intensidade dos exercícios

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates	 cardio						

reavaliação do IEC: 03/2020

