



/onbodyevolution



on_bodyevolution

Nome: Wiliam Guilherme 21 Anos

Doenças: não tem doença crônica

Medicamentos: Nenhum, medicamento

Dores: cervical, cansaço físico.

Relatório: Atividade física corrida, já treina musculação faz 4 anos parado faz 8 meses. Não sente dor treino etc.

Indicação ao profissional: dor cervical é devida a falta de mobilidade e tensão muscular. Realizar treino de mobilidade antes do treino de força pra melhora do desempenho, e diminuir risco de lesão e dores. Observar quadril esquerdo se a dor se mantem. Ativação muscular em todo treinamento. Realizara no meio da semana pilates então usar treino mais intenso após aula de pilates, pois a mobilidade e a qualidade dos movimentos estrão melhores. Lembrar o paciente passar com a nutricionista para melhora do resultado.

Objetivo: Hipertrofia estética saúde

Realizará na unidade: Preparação física e pilates