

nome: MARA ZITA M BISSIGUIME

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 109,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 48,6% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática da yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de glúteo máximo - testes unilaterais não realizados por dor;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - limitação mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinâmica ruim;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;






Antecedente pessoais:

- artrose nos joelhos - com dor;

Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **yoga 1x** (melhora da ansiedade);
- **fisioterapia 4x** (2 manipulativa, melhora da dor e da mobilidade articular - 2x esportiva melhora da assimetria de força);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 preparação física + aeróbio		 preparação física + aeróbio			
 esportiva		 manipulativa		 manipulativa		

reavaliação: 10/04/2020.