


AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO

NOME: JULIANA CANCADO ZANOTTO	DATA NASC.: 23/08/1985
AVALIAÇÃO: 09/10/2019	REAValiação: 18/11/2019
DIAGNOSTICO: ROTAÇÃO DE VERTEBRAS L5 (NÃO SOUBE INFORMAR A OUTRA) - SEM DORES.	

PESO: 56kg	ALTURA: 169cm	PA: 11/6
-------------------	----------------------	-----------------

TESTE	RESULTADOS			
AGACHAMENTO ARRANQUE	Parcial com apoio rotação lateral dos pés/pisada pronada pe esquerdo/falta de mobilidade de tornozelo - sem dor - PSE: 7			
PONTE BILATERAL	60" - sem dor - PSE: 2			
PRANCHA	60" - rotação de quadril lado esq - sem dor - PSE: 5			
KIBLER	LADO	K1	K2	K3
	DIREITO	SIM	NÃO	NÃO
	ESQUERDO	SIM	NÃO	NÃO
				LSI (%)
APPLEY CM	DIREITO	11		84,6
	ESQUERDO	13		
OBS: falta de alongamento de ombros - sem dor - PSE: 4				
PONTE UNILATERAL	DIREITO	30		83,3
	ESQUERDO	25		
OBS: lado esq. - sem dor/lado dir. rotação de quadril - sem dor - PSE: 8				
PRANCHA LATERAL	DIREITO	32		88,9
	ESQUERDO	36		
OBS: lado esq. desconforto na lateral do tronco e no cotovelo/lado dir. pontada no ombro - PSE: 8				

 PERNA ESTENDIDA	DIREITO	90	100
	ESQUERDO	90	
OBS: leve flexao de joelhos - sem dor - PSE: 0			
FORÇA DE ABDUÇÃO (10% PC)	DIREITO	22	95,45
	ESQUERDO	21	
OBS: sem dor - PSE: 4			
<p>OBS GERAIS: Pés planos, pisada pronada pe esqe, (refere a andar na ponta dos pés em alguns momentos), rotação de vertebra L5 (nao soube dizer a outra), crise a 2 anos (fez fisio, sentia dores esporadicas, porem nao sente mais nada desde que passou a treinar na ON a 1 ano), leve projeção de ombros a frente. Exame de sangue a 2 meses (anemia, não conseguiu tomar medicamento pois nao conseguia engolir).</p> <p>Recomendações: Nutricionista para organização alimentar e controle anemia. Yoga 1 vez na semana para melhora do sono, estresse e ansiedade.</p>			

NATALIA LUISA
PREPARAÇÃO FISICA/AVALIAÇÃO FISICA
CREF: 113695-G/SP