

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico desempenho

- 1 Agachamento menos de 90 graus, sem dores
- 2 Simetria escapular
- 3 Não realiza movimentos de ponte unilateral, devido calímba bilateral, prancha ventral com efetividade
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Boa mobilidade articular, atenção em diminuição articular de tornozelo
- 6 Diminuição força muscular global, com atenção em flexor não realiza devida calímbra.

Diagnóstico de Composto: Peso: 86,200kg gord: 40,04% mus: 25%

Antecedentes Pessoais: Arritmia cardíaca, Episódios dores em joelho esporádicos

Objetivo: Qualidade de vida, melhora da força muscular global

Recomendação avaliação:


Preparação física: Melhora do condicionamento físico, e força muscular





Lpo: melhora do movimentos primários e força

Pilates: Manutenção do core

Nutrição: melhora do percentual gordura

Cuidados: Joelho direito melhora da força. E aumento da hipertrofia global

| Reabilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | |  | | | |
| | | | | | | | |

| Habilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
|--------------|---|-----------|---|---|---|-----------|---|
| |  | Caminhada |  |  |  | Caminhada | |
| | | | | | | | |

reavaliação do IEC: 04/2020