

## NAMI SABEH

### Programa individual de treinamento

#### Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento incompleto com valgo dinâmico com dor em coluna lombar
- 2- Discinesia escapulo torácica importante
- 3- Falta de fortalecimento do core ao teste dor lombar
- 4- Flexibilidade boa
- 5- Teste de força mms diminuição significativa de membro superior

**Diagnóstico de Composto:** 94,1 kg gordura 32% muscular: 25%

**Antecedentes Pessoais:** Diabetes tipo 2, dor no ombro, hiperlordose lombar

**Objetivo:** melhora da dor e diabetes, diminuição peso corporal









#### Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora da hipertrofia muscular, diminuição da diabetes e condicionamento físico, fortalecimento

Pilates: melhora fortalecimento do core e diminuição de dor coluna

Nutrição: melhora composição corporal e diabetes

**Cuidados:** diabetes Dores omro, e diabetes tipo 2

Reabilitação: S T Q Q S S D						
Habilitação: S T Q Q S S D						
 cardio		 cardio		 cardio		
	 pilates		 pilates	