



Índice de Evolução Corporal

nome: EDGINA HENRIQUETA SOARES DE CARVALHO SILVA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 75 kg




Diagnóstico do desempenho: Dinamometria - deficit de força muscular de glúteo médio esquerdo 16.4%; e de quadriceps 11,6%.

objetivo: Ganhar resistencia, perder gordura localizada, mudar habitos e postura.




Antecedente pessoais: :indicação médica para iniciar atividade física por questões cardíaca. Indicação para medicamento para controle de pressão, porém não faz uso atualmente. Limitação de ombro esquerdo durante o movimento de rotação interna (a algum tempo, não foi ao médico para verificar).

Conduta:Yoga 1x (melhora do sono). **Pilates 1x** (exercícios de mobilidade de tornozelo e quadril). **Preparação física 2x** (fortalecimento muscular geral e exercícios aeróbios. Indicação de exercícios para realizar quando estiver fora de São Paulo). **Medina** (Dr. Denise para pedido de exames cardiológico e controle de pressão. Dr. Nemi para examinar ombro esquerdo e dar diagnostico). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional, para melhora da alimentação e perda de gordura).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 yoga		 pilates			
				 medicina esportiva		

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física		 preparação física				
 nutrição						

reavaliação: 16/12/2019.