

NOME: CESAR AUGUSTO	DATA: 11/11/2019
IDADE: 34 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	75,6	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		77,5	ESQUERDO	2,51
	ISQUIOTIBIAIS	27	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		28,5	ESQUERDO	-5,26
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	35,71	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		36,77	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	43,7	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		30,1	ESQUERDO	-31,12
	GLÚTEO MÁXIMO	36,8	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		32,5	ESQUERDO	-11,68

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- Melhorar a simetria de força de gluteo medio;
- Melhorar a simetria de força de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;