

Nemi Sabeh

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento completo, barra atrás da cabeça sem dor
2. Leve discinesia escapular
3. Boa força de core, leve rotação quadril em ponte unilateral
4. Diminuição da flexibilidade
5. Diminuição leve de mobilidade articular de ombro, e coluna.
6. Diminuição de força muscular de isquiotibiais bilateral

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,78 peso: 86kg gor: 19%






Antecedentes pessoais: Hérnia disco lombar

Objetivo: Manutenção força para quadro de hérnia lombar

### Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora de força de isquiotibiais, e fortalecimento e condicionamento físico  
 Pilates: Manutenção de força de core e melhora mobilidade coluna  
 Yoga: Melhora flexibilidade e relaxamento da mente  
 Lpo: Manutenção e melhora força e potencia

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
					Aeróbico	
	Aeróbico		Aeróbico			

data: 06/02/2020