

**VALERIA PELIZONE DE LIMA**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Teste de agachamento bom, 90 graus joelho em valgo dinâmico e dores lombar
- 2- Boa mobilidade estabilidade escapulo torácica
- 3- Bom fortalecimento de core porem com dor lombar
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Mobilidade cervical diminuída

Diagnóstico de Composto: 61,200 kg gordura 29,6% muscular: 26,5%

Antecedentes Pessoais: : Escoliose Infantil, uso de colete. Dor em região escapula lado direito, formigamento mms a direita, hérnia de disco sem diagnostico de Imagem.

Objetivo: Diminuição quadro de dor coluna. Manter fortalecimento coluna e ganho de massa muscular

**Recomendação avaliação**

Fisioterapia: Melhora do quadro de dor



Preparação física: Fortalecimento muscular e condicionamento físico





Pilates: Manutenção e aumento de força do core e mobilidade de coluna

Yoga: Relaxamento mente

Medicina: Diagnostico específico dores e hérnias

Cuidados: Dores coluna

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia						

Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates	CAMINHADA	CAMINHADA	

reavaliação do IEC: 03/2020