

ADRIANO DE JESUS CUBA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento excelente, completo dor ao final do movimento.
- 2- Discinesia escapular
- 3- Bom fortalecimento de core, mas com dor lombar queda do quadril e rotação
- 4- Mobilidade articular quadril esquerdo diminuída devida a cirurgia
- 5- Assimetria muscular importante em mmi esquerdo

Diagnóstico de Composto: 75,500kg

Antecedentes Pessoais: Pós operatório clavícula esquerda mão direita e esquerda após acidente de moto. Pós operatório osteotomia valgizante esquerdo realizado mês 08/2019, dor em ombro direito sem diagnóstico. Praticante de ciclismo em alta intensidade.

Objetivo: Ganho de força e performance.

Recomendação avaliação:

Fisioterapia Esportiva: melhora da força muscular de mmi esquerdo e simetria.

Nutrição: Melhora de hábitos alimentares, para o esporte

Cuidados:

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		bike		bike		bike	

reavaliação do IEC: 03/2020