

Nome: Ana Paula souza

PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO







Diagnóstico do composto do corpo: Realizará Bio, tetrapolar

Antecedentes: Condromalácia patelar, Escoliose S

Diagnóstico de desempenho: Teste do movimento foi verificado agachamento completo, sem dor. Com falta de mobilidade em quadril ao teste de rotação interna limitação, projeção do tronco a frente acentuada, retroversão de quadril e hiperlordose. Ponte bilateral eficiente 60 segundos, Bilateral D: 60 segundos, mas com pouca efetividade de elevação da pelve, rotação e queda contralateral. somente dor muscular. E: 60 segundos e também com as mesmas evidências da perna D. Prancha efetivo 60 segundos. Teste de Flexibilidade efetivo, Teste de mobilidade de coluna diminuído. Teste de força de mmi foi verificado diferença de 27% quadríceps direito para o esquerdo. D: 31,4 E:42,5.

Indicação On: fisioterapia, Pilates e continuar com a preparação física e muay thay

Objetivo do paciente: Aumento de massa muscular

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 medicina esportiva			
 fisioterapia			Cardio Muay Thay			