

VINICIUS PINHEIRO MACHADO

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento, incompleto, barra atrás da cabeça falta de mobilidade importante de tornozelo
- 2. Discinesia escapulo torácica
- 3. Boa força de core
- 4 .Falta de flexibilidade importante
- 5. Diminuição de mobilidade articular global, com mis evidencia em tornozelo
- 6. Assimetria muscular glúteo máximo direito em relação ao esquerdo D:35kg E:41kg, Falta de força muscular bilateral em isquiotibiais, em relação ao quadríceps. Isquiotibial D:18 E:18. Quadriceps D: 38 E:38, 47%

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,85 peso: 74kg gor: 20%

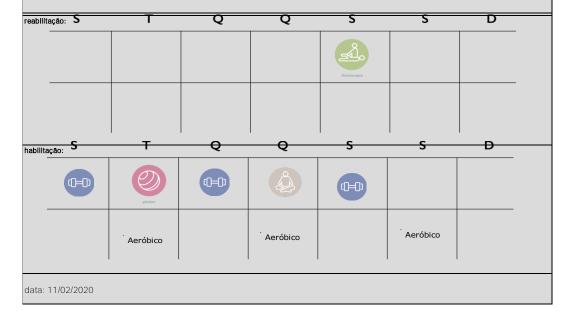
Antecedentes pessoais: Pós operatório de ressecção de tendões fabulares pé direito, dor ombro esquerdo sem diagnóstico.

Objetivo: Melhora da massa muscular, ganho de flexibilidade, e condicionamento físico cardiovascular. Melhora da mobilidade de tornozelo bilateral. E mobilidade global das articulações

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e assimetria e déficit de força muscular.

Pilates: Melhora da mobilidade geral e de coluna facetaria Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente Fisioterapia: Melhora da mobilidade de tornozelo direito





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP