

nome: RODOLFO CINTRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 133,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 32,5% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - estabilidade de core regular - falta de ativação de gluteo maximo - rotação de quadril;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - limitação mobilidade de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 9** - mobilidade dinamica regular;
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;


Antecedente pessoais:

- lesão ligamentos joelho direito e esquerdo - não soube informar qual - sem dores;
- pinçamento ciatico direito - refere a falta de força muscular e encurtamento - sem dores;
- pé plano - pisada pronada;

Conduta:

- **Pilates** 1-2x (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **fisioterapia 2x** (esportiva, melhora da assimetria de força);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

reavaliação: 22/04/2020.