

NAMI SABEH

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento incompleto com valgo dinâmico com dor em coluna lombar
- 2- Discinesia escapulo torácica importante
- 3- Falta de fortalecimento do core ao teste dor lombar
- 4- Flexibilidade boa
- 5- Teste de força mms diminuição significativa de membro superior

Diagnóstico de Composto: 94,1 kg gordura 32% muscular: 25%

Antecedentes Pessoais: Diabetes tipo 2, dor no ombro, hiperlordose lombar

Objetivo: melhora da dor e diabetes, diminuição peso corporal










Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora da hipertrofia muscular, diminuição da diabetes e condicionamento físico, fortalecimento

Pilates: melhora fortalecimento do core e diminuição de dor coluna

Nutrição: melhora do composto corporal

Cuidados: diabetes Dores omro, e diabetes tipo 2

| Reabilitação: S T Q Q S S D | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Habilitação: S T Q Q S S D | | | | | | |
|  cardio |  |  cardio | |  cardio | | |
|  |  pilates |  |  pilates |  | | |