

Celso Ribeiro

programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 -Agachamento, acima de 90 graus, porem com falta de mobilidade de tornozelo
 2- Boa mobilidade escapular
 3- Boa força de core, porem em teste com dor em cadela posterior e lombar
 4- Falta de flexibilidade
 5- Mobilidade de quadril esquerdo diminuída, rotação cervical direita diminuída
 6- Falta de força muscular global em teste de dinamômetro. e diminuíção de forca de isquiotibial bilateral em relação a força de quadriceps

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,75cm peso: 81kg gord: 24%

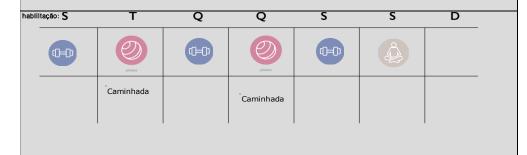
Antecedentes Pessoals: Hipertrofia facetária, lombar Desidratação i3 a i4, i5 a s1

objetivo: Correção postural, Melhora da hipertrofia muscular global, diminuição do quadro de dor lombar e cervical

Recomendações pela Avallação

Pllates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade de coluna e diminuição o quadro de dor Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico Yoga: melhora da flexibilidade Fisioterapia esportiva: melhora da assimetria muscular Ipo: Aumento força potencia e mobilidade articular tornozelo.

reabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D
	fisioterapia					



IEC: 27/12/2019

1

