

nome: AMANCIO GAIOLLI FILHO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 87,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 22,1 % DE GORDURA

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura boa;
- **bloco 6** - estabilidade de core regular - falta de ativação de glúteo máximo - prancha lateral apoiada nos joelhos;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - limitação mobilidade de ombros interna e externa;
- boa mobilidade de quadril - limitação na rotação interna de quadril direito;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensão da coluna cervical e torácica;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinâmica regular - valgo dinâmico;
- **bloco 12** - assimetria de glúteo máximo;
- assimetria de quadríceps;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- cirurgia de LCA a 8 anos - sem dores;
- pés planos - pisada pronada;

Objetivo:

- voltar a prática de atividade física para melhorar quadro clínico (diabetes, triglicérides, colesterol);
- aumento da massa muscular;

Conduta: - preparação física 1x (fortalecimento muscular);



- Pilates 1x (melhora da mobilidade articular e fortalecimento de core);

- yoga 1x (controle da ansiedade);

- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).

- Medicina (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

reavaliação: 07/05/2020