

ROBERTO CICILIATO

Programa individual de treinamento

- 1- Agachamento parcial, valgo dinâmico dor lombar
- 2- Discinesia escapulo torácica
- 3- Falta de força de core, unilateral
- 4- Diminuição de mobilidades articular global

Diagnóstico de Composto: 90 kg gordura 27,1% muscular: 27,5






Antecedentes Pessoais: Hérnia lombar l3 l4 l5 l6, t11, t12 espondiloartrose, osteofitose coluna não especificada região, artrose de joelho direito, lesão do manguito rotador, refluxo

objetivo: Qualidade de vida condicionamento físico melhora da hipertrofia muscular, e melhora quadro de dor.

- Pilates: melhora do fortalecimento do core, e diminuição de dores coluna e manutenção da força para problemas da coluna
- Preparação física: Melhora do fortalecimento muscular e condicionamento físico
- Nutrição para melhora da alimentação diminuição do percentual de gordura

Cuidados: Dores lombares e joelho pela artrose

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		 Cardio	 pilates	 Cardio			

reavaliação do IEC: 03/2020